

# ENCARA POTS INSCRIURE'T AL QUART CURS DE READAPTACIÓ DEL FUTBOLISTA DIRIGIT PELS MILLORS PROFESSIONALS

8 setembre, 2017



Després de l'èxit dels tres primers cursos de Readaptació del Futbolista, celebrats al llarg de l'any 2016 i principis del 2017, la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** ja té enllestida l'Organització del quart curs que es portarà a terme durant els dies 11 i 12 del mes de novembre al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat. Com l'últim curs, seran dues jornades de treball amb la possibilitat de pernoctar al CAR, amb el corresponent curs on-line previ.

## OBJECTIUS DEL CURS:

- Formar Readaptadors en futbol acreditats per la **MCF** per tractar jugadors de la **Federació Catalana de Futbol**
- Dotar a l'alumne de capacitats per planificar i programar una readaptació esportiva en l'àmbit del futbol. En especial en els treballs:
  - Resistència, Força, CORE, Control Neuromuscular i Hidroteràpia
- Dotar a l'alumne d'eines per l'avaluació del procés de readaptació esportiva per controlar i redefinir objectius al llarg d'aquesta fase
- Dotar a l'alumne d'eines preventives per tal d'evitar recidives i noves lesions dels nostres jugadors
- Dotar a l'alumne d'eines per aconsellar a nivell nutricional

## FORMAT DEL CURS

- Continguts Teòrics on-line a través de la plataforma Moodle de la MCF durant 5 setmanes.
- Exàmens tipus test dels continguts teòrics
- 2 Jornades Pràctiques sobre els continguts teòrics (11 i 12 NOV)

#### **A QUI VA DESTINAT EL CURS:**

- Fisioterapeutes de Club.
- Fisioterapeutes amb interès pel futbol i la preparació física.
- Fisioterapeutes capaços de dur a terme les tasques de la Readaptació

Les dates d'inscripció seran a partir del 31 de Juliol, fins el 30 d'Octubre de 2017. El curs online s'iniciarà el 9 d'Octubre de 2017.

#### **JORNADES PRÀCTIQUES**

Al llarg d'aquestes dues jornades es realitzaran 23 hores de treball intensiu amb readaptadors, preparadors físics i fisioterapeutes professionals de la Mutualitat, on es treballaran les tècniques per que els futurs readaptadors aprenguin la reincorporar a la competició als jugadors lesionats, una vegada han finalitzat el període de rehabilitació.

Les jornades pràctiques es realitzaran a les instal·lacions del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallés amb els horaris descrits en el planin següent:

#### **1ra. JORNADA**

<b>PRESENTACIÓ</b>	Oriol Baleñà/Maiol Martí	AULA	30 mint
<b>RESISTÈNCIA</b>	Néstor Salmerón	CAMP DE FUTBOL CAR	1 hora

Sergio Dorado	CAMP DE FUTBOL CAR	1 hora	
	E S M O R Z A R		30 mint
CORE	Ernest Esteve	GIMNÀS	2 hores
	D I N A R	MENJADOR	1 hora
DIETÈTICA I NUTRICIÓ	M.A Lizarraga	AULA	1'5 hora
FORÇA	Lluís Sala	GIMNÀS	3 hores
HIDROTERÀPIA	Marc	Piscina	1,5 h

La segona jornada comptarà amb aquestes activitats:

## 2a. JORNADA

### Assignatura

Professor

Lloc

Temps

EXPERIÈNCIA PERSONAL	Emili Ricart	AULA	2 hores
	E S M O R Z A R		30 mint
CONTROL EVOLUTIU	Maiol Martí	AULA I CAMP FUTBOL	2,30 h
	D I N A R	MENJADOR	1 hora
PREVENCIÓ LESIONS	Javi Carrión	GIMNÀS I CAMP FUTBOL	3 hores
DEBAT	J. Carrión/0.Balañà/Maiol	AULA	2 hores
FINAL CURS I DIPLOMES	MIQUEL PARDO	AULA	30 mint

Una vegada finalitzada la primera jornada, els alumnes que decideixin pernoctar al Centre d'Alt Rendiment (opció Pack A) gaudiran d'un sopar, així com l'esmorzar al dia següent.

El preu de les dues jornades del 4art Curs de Readaptació es divideix en dos packs:

PACK A	PACK B
<b>580 €</b> ALLOTJAMENT I PENSIÓ COMPLETA	<b>500 €</b> DINAR DISSABTE I DIUMENGE

**MÉS INFORMACIÓ DEL CURS**