

INICI DEL QUART CURS TEÒRIC DE READAPTACIÓ DEL FUTBOLISTA



Avui s'ha iniciat el Curs 4art Curs Teòric de Readaptació del Futbolista que organitza la Mutualitat Catalana de Futbolistes. Durant cinc setmanes, tots els alumnes inscrits a aquest curs estudiaran els continguts teòrics online a través de la plataforma de la MCF.

Els alumnes al final d'aquest període d'ensenyament teòric seran avaluats. Els inscrits faran un examen tipus test abans del 24 de Març de 2018, dia en el que s'iniciaran les sessions de dos dies de pràctica al CAR de Sant Cugat, on es posaran en pràctica gran part dels continguts teòrics que estudien a partir d'avui de manera online.

El curs consta dels següents continguts:

- Metodologia de Treball de la Fase de Readaptació.
- Teoria de l'Entrenament
- Treball de Resistència.
- Treball de Resistència General
- Treball Repeated Sprint Ability (RSA).
- Treball de Força.
- Treball CORE i control Neuromuscular.
- Control Evolutiu de la Readaptació del Futbolista.
- Dietètica i Nutrició.
- Hidroteràpia.
- Prevenció de lesions.

Els coordinadors dels cursos són Maiol Martí (Fisioterapeuta desenvolupador de projectes de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, Consultor Extern Hospital Quirón de Barcelona en l'equip del Dr. Ramon Cugat) i Oriol Balañà (Fisioterapeuta i Readaptador del Girona FC, Mutualitat Catalana de Futbolistes, i ProSport).

Els professors dels cursos: Néstor Salmeron (Preparador físic RCD Espanyol), Sergio Dorado (Preparador físic Nàstic de Tarragona), Lluís Sala (Readaptador Girona FC, i preparador físic del Sportclínic de Girona), Dani Sánchez, M. Antonia Lizàrraga (Especialista en medicina d'Educació física i Esport per la Universitat de Barcelona, Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Navarra, Màster en Nutrició i Ciències dels Aliments UB), Marc Moltalban (Preparador Físic i Readaptador MCF, i ProSport) i Javi Carrión (Fisioterapeuta i Readaptador RCD Espanyol).