Asociación Preparadores Físicos

Introducción

La vigésima edición trae consigo las novedades acerca de los cursos que están desarrollándose. El próximo 15 de enero comenzará el I Curso de Especialista de Entrenamiento de Fuerza en colaboración con NSCA Spain. Adjuntamos las diferentes acciones que ha realizado la Junta directiva en este mes de diciembre, un congreso en donde colabora la APF y la felicitación navideña. En el rincón del PF traemos a un compañero recientemente campeón de la liga de Georgia.

Formación

XIII Máster Preparación Física - Jornada 5

La única presencial del mes de diciembre comenzó con **Dani Fernández** e **Ignacio Melendro** exponiendo las pautas para un TFG efectivo, sumado al control de las bases de datos que tiene la Universidad de Castilla La Mancha. A continuación **Nicolás Terrados** expuso las estrategias para la recuperación de la fatiga del futbolista, Nicolás incidió en que "hay que controlar muchos parámetros como son las hormonas, la variabilidad de la FC, el lactato, el metabolismo utilizado o el daño muscular pero que ninguno es definitivo, es un trabajo en equipo". En la jornada de tarde, **Juan García** indicó a los alumnos la ventaja de utilizar un tipo de calzado u otro, así como un análisis DAFO de las diferentes superficies de juego. La jornada concluyó con el preparador físico de la selección rusa, **Paulino Granero**, el cual indicó como se controla la carga tanto en entrenamiento como en partidos "Monitorizar el descanso es fundamental, porque los jugadores que pasan malas noches, su rendimiento en la siguiente sesión es infinitamente inferior".

IX Máster de Prevención y Readaptación de Lesiones - Jornada 5

La quinta jornada en la sesión matinal tuvo a **Nicolás Terrados.** El doctor habló acerca de los aliados terapéuticos y lesión deportiva "indicando que gran parte de los lesionados tienen un déficit de vitamina D". En la sesión de tarde, **Zósimo San Román** dentro del área de prevención, comenzó con los mecanismos lesionales "indicando que las lesiones que se producen las debemos cuantificar por mecanismos sin contacto, con contacto directo o mediante contacto indirecto". Por último, el doctor **González de Suso** indicó a los alumnos cuales son los proceso de rehabilitación de la lesión recalcando reiteradamente que "hay que restablecer la funcionalidad lo antes posible".

La siguiente presencial será el próximo 16 de enero.

I Curso Especialista de Entrenamiento de Fuerza

Primera presencial - 15 de enero
600€ de descuento para asociados a la APF
Becas para asociados en situación de desempleo

https://futbolpf.org/curso-especialista-entrenamiento-de-fuerza-en-futbol/

Reunión Junta Directiva

El pasado jueves 17 de diciembre, la junta directiva se reunía para valorar las acciones que se están realizando en este curso académico 2020/2021. Dentro de la reunión, la decisión más importante que se tomó fue la aprobación de las becas en los diferentes Máster y Cursos Expertos Universitarios para los asociados en situación de desempleo. Estas becas son concedidas por el CSD para fomentar el asociacionismo deportivo.

El rincón del PF

El preparador físico del mes de diciembre es **Jordi Abella**, asociado 512 y miembro del staff técnico del Watford FC.

Jordi es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte y Técnico Deportivo Superior en Fútbol. Su carrera se ha desarrollado principalmente en Cataluña, donde ha sido el preparador físico de diferentes clubes como son CF Pobla de Mafumet, Girona FC, CE Sabadell FC y Gimnastic de Tarragona. También ha sido director de fútbol base en CF Pobla de Mafumet y Gimnastic de Tarragona. Hace unos meses, emprendió una nueva aventura en Georgia, en el Dinamo Tbilisi y tras quedar campeón de liga, recientemente acaba de firmar por el Watford. Jordi compagina su labor de rendimiento con otras facetas, como son la gestión dentro del COPLEFC o la docencia dentro de los diferentes cursos de entrenador o en la Universidad.

Desde la APF queremos felicitarle por su reciente título ligero, así como por su fichaje por el Watford. Siempre es un orgullo que uno de nuestros compañeros consiga éxitos en el extranjero.

Incorporaciones en este mes de diciembre a la APF: ¡Bienvenidos!

994. Javier Segaste **995. Sergio Gómez**

VII Congreso Internacional de Readaptación y Prevención de Lesiones en la Actividad Física y del Deporte

Adjuntamos un congreso acerca de la Readaptación y prevención de lesiones en donde colabora la APF.

¡Benefíciate de los descuentos por ser asociado1 ¡60 € hasta el 15 de enero! ¡Posibilidad de becas por estar en situación de desempleo!

https://futbolpf.org/vii-congreso-internacional-de-readaptacion-y-prevencion-de-lesiones-en-la-actividad-fisica-y-del-deporte/

Feliz Navidad y Feliz 2021

La Asociación de Preparadores Físicos de Fútbol os desea unas felices fiestas y un excelente año 2021.

https://futbolpf.org/felices-fiestas-y-feliz-2021/

@APFfutbolpf **APF.PreparadoresFisicos** **YouTube PreparadoresFísicos**