



MARCOS CHENA SINOVAS 31/1/1988

C/Maruja Mallo, nº 1, Portal 2, 3B
19005, Guadalajara

654853402
marcoschenapf@hotmail.com
marcoschenapf@gmail.com

FORMACIÓN ACADÉMICA

- 2012-2016** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UAH) (2016)
- 2006-2011** LDO. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UAH)
- 2011-2013** Master Universitario en Preparación Física de Fútbol (RFEF-UCLM)
- 2013-2015** Master Universitario en Prevención y Readaptación de lesiones (RFEF-UCLM)
- 2013-2014** Técnico Deportivo de Fútbol (Nivel II - Grado Medio)
- 2010-2011** Entrenador Nacional de Musculación, Culturismo y Fitness (FEH)
- 2010-2011** Entrenador Personal (FEH)
- 2009-2010** Prevención y Tratamiento de Lesiones en la Práctica Físico-Deportiva (UCLM)

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- 2017-** Preparador Físico Granada C.F. (2ª división)
- 2016-2017** Preparador Físico Getafe C.F. SAD (2ª división)
- 2016-2017** Coordinador de la Metodología del entrenamiento del Fútbol Base Getafe C.F. SAD
- 2015-2016** Preparador Físico R.C. Recreativo de Huelva SAD (2ª división B)
- 2014-2015** Preparador Físico/Readaptador R.C. Recreativo de Huelva SAD (2ª división)
- 2014-2016** Director de Metodología del Fútbol Base R.C. Recreativo de Huelva SAD
- 2011-2014** Preparador Físico R.S.D. Alcalá SAD (2ª división B)
- 2011-2014** Coordinador de la Preparación Física del Fútbol Base R.S.D. Alcalá SAD

- 2017-** Profesor del Master de Preparación Física y Readaptación de Lesiones (UPO)
- 2017-** Tutor de los Trabajos Fin de Master del Master Universitario de Prevención y Readaptación de Lesiones (RFEF-UCLM)
- 2017-** Miembro del tribunal de los Trabajos Fin de Master del Master Universitario de Prevención y Readaptación de Lesiones (RFEF-UCLM)
- 2016-2017** Profesor Asociado de la Universidad Autónoma de Madrid
- 2016-** Profesor del Master de Prevención y Readaptación de Lesiones (MEDAC)
- 2016-** Profesor del Master Universitario de Preparación Física de Fútbol (RFEF-UCLM)
- 2015-** Profesor del Master Universitario de Prevención y Readaptación de Lesiones (RFEF-UCLM)
- 2011-2012** Profesor del Master de Experto Universitario en Readaptación Deportiva (INVASA)
- 2011-2015** Profesor a distancia del curso de Preparación Física en Fútbol y Fútbol Sala (AltoRendimiento)

PUBLICACIONES

Tesis Doctoral

- 2016** Diseño y evaluación de un programa de prevención de lesiones adaptado a las categorías de formación de una escuela deportiva de fútbol (2016).
Sobresaliente Cum Laude.

Praxis Doctoral

- 2014** Elaboración de un Programa de Prevención de Lesiones adaptado a las categorías de formación de una escuela deportiva de fútbol, a partir del análisis de los métodos empleados en jugadores profesionales y no profesionales. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud; Departamento de Ciencias Biomédicas. Universidad de Alcalá

Libros

- 2014** Autor del libro *Fútbol Sala: Manual de Preparación Física* con ISBN: 978-84-939424-9-6 (AltoRendimiento)

Capítulos de libros

- 2013** Autor del Capítulo *La Propiocepción como herramienta para la prevención de lesiones* perteneciente al libro *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE: ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR* con ISBN: 978-3-659-08238-2 (Editorial Académica Española)
- 2013** Autor del Capítulo *Influencia de la Composición Corporal en el Rendimiento Deportivo* perteneciente al libro *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE: ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR* con ISBN: 978-3-659-08238-2. Editorial Académica Española.
- 2012** Autor del Capítulo *Planificación del entrenamiento en base a un modelo de juego* perteneciente al libro *APRENDE A PLANIFICAR LA TEMPORADA* con ISBN: 978-84-92853-21-2 (ABFUTBOL)

Artículos

Relationship between body composition and vertical jump performance in young spanish soccer players. *J Sport Human Perf* 2015; 3(3):1-12

Associations between body composition and neuromuscular performance in young soccer players (IV NSCA INTERNATIONAL CONFERENCE, Murcia, 26–28, 2014. National Strength and Conditioning Association)

Influencia de la composición corporal sobre el rendimiento en salto vertical dependiendo de la categoría de la formación y la demarcación en futbolistas. *Nutr Hosp.* 2015;32(1):299-307

Artículos

- Propuesta para la cuantificación de cargas en el entrenamiento contextualizado. FútbolPF, 2016; 18 (1), 35-55.
- Las lesiones de isquiotibiales en el fútbol: Incidencia lesional, factores de riesgo y propuesta preventiva. FútbolPF, 2015; 15 (1), 41-51.
- Proceso de readaptación para la lesión muscular de bíceps femoral en fútbol. Experiencia práctica. FútbolPF, 2015; 13 (1), 10-33.
- Plan de estructuración para favorecer el rendimiento. Fútbol para entrenadores. 2015
- Propuesta de un programa de entrenamiento de tobillo incluido dentro de la sesión de entrenamiento. EFDeportes 2013; 186
- Influencia de los adultos en la práctica deportiva de los jóvenes futbolistas. EFDeportes 2013;185
- Consideraciones de la fuerza en el fútbol. ABFUTBOL. 2013; 65
- Comportamiento del portero en la copa confederaciones. ABFUTBOL. 2013;66
- La preparación física en el fútbol moderno. ABFUTBOL. 2013;61
- Manual práctico para el diseño de tareas en el fútbol. FútbolPf; 2012; 3 (1), 2-13
- Calentamiento Pre-Competitivo. Fútbol para entrenadores. 2012
- Planificación del entrenamiento en base a un modelo de juego. ABFUTBOL. 2012;18
- El entrenamiento invisible como factor de rendimiento deportivo en fútbol. Fútbol-Táctico (La Medicina Deportiva y la Nutrición). 2011; 55
- Propuesta de preparación física basada en la toma de decisiones. ABFUTBOL. 2011;53

Conferencias y ponencias

- Modelo de trabajo para el desarrollo de la fuerza funcional en el fútbol. Congreso de Prevención y Readaptación de Lesiones en el Fútbol (APF – RFFM).
- Associations between body composition and neuromuscular performance in young soccer players. IV NSCA International Conference, Murcia, Spain. Oral Abstract Presentations 11 (28),128.
- Nuevas orientaciones en la preparación física en el fútbol (2011. Universidad de Alcalá).
- Tendencia de la preparación física en el fútbol actual (I MaterClass: Metodología del entrenamiento del fútbol base al profesional. Organizado por Futbolparaentrenadores.com y 1de11 eventos deportivos) (2013, Madrid).

Comunicaciones

Las lesiones de isquiotibiales en el fútbol: Incidencia lesional, factores de riesgo y propuesta preventiva (II Congreso Internacional de Prevención de Lesiones en el Fútbol. 24/25 abril 2015)

Proceso de readaptación en la lesión del bíceps femoral en el fútbol (II Congreso Internacional de Prevención de Lesiones en el Fútbol. 24/25 abril 2015)

Protocolo de prevención de lesiones en el fútbol (Sportis. Formación Deportiva. Universidad de Vigo)

El entrenamiento invisible como parte del rendimiento en el fútbol (Sportis. Formación Deportiva. Universidad de Vigo)

Protocolo de prevención de lesiones en el fútbol sala (Asociación Española de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada)

Asociación entre masa muscular esquelética y rendimiento de salto en niños y adolescentes futbolistas (VII Congreso Internacional Asociación Española de Ciencias del Deporte–Granada)