

Máster Título Propio

Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

Aval/Membresía



tech universidad
FUNDEPOS



Máster Título Propio

Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/fisioterapia/master/master-prevencion-rehabilitacion-readaptacion-lesiones-deportivas

Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 8

03

Plan de estudios

pág. 12

04

Objetivos docentes

pág. 18

05

Salidas profesionales

pág. 22

06

Metodología de estudio

pág. 26

07

Cuadro docentes

pág. 36

08

Titulación

pág. 44

01

Presentación del programa

El abordaje integral de las Lesiones deportivas constituye un eje fundamental dentro de las ciencias del ejercicio y la salud, dada su alta prevalencia tanto en el ámbito profesional, como en el deporte recreativo. Según datos del *National Center for Biotechnology Information* (NCBI), las Lesiones Musculoesqueléticas representan cerca del 70% de los problemas de salud asociados a la práctica deportiva, generando consecuencias físicas, emocionales y económicas de considerable impacto. Ante este panorama, TECH ha diseñado esta propuesta académica orientada a proporcionar una visión avanzada y multidisciplinaria de la gestión de dichas afecciones. A través de una metodología 100% online, los fisioterapeutas se prepararán para responder eficientemente a las demandas del entorno clínico y deportivo contemporáneo.





“

*Un programa exhaustivo y 100% online,
exclusivo de TECH y con una perspectiva
internacional respaldada por nuestra afiliación
con The Chartered Association of Sport and
Exercise Sciences”*

La prevención y recuperación de lesiones en el ámbito deportivo representa un área de creciente especialización dentro de las ciencias aplicadas al rendimiento físico. Con el aumento del número de deportistas, tanto profesionales, como aficionados, también se ha incrementado la necesidad de contar con expertos que sean capaces de intervenir eficazmente en todas las fases del proceso lesional.

En este escenario, TECH ha diseñado este completísimo Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas. A través de un plan de estudios integral, se profundizará en la comprensión de los mecanismos lesionales, los protocolos de actuación inmediata y las estrategias más efectivas para la rehabilitación y readaptación funcional del deportista. También, se abordará la fisiopatología de las lesiones musculares y articulares, la biomecánica aplicada al gesto deportivo, los métodos de prevención primaria o secundaria y las técnicas avanzadas de intervención en la fase aguda y de recuperación. Asimismo, se incluirán contenidos específicos sobre control de carga, entrenamiento correctivo, abordajes fisioterapéuticos y diseño de planes individualizados de readaptación.

TECH ha desarrollado esta titulación universitaria en una modalidad completamente online, que permitirá compaginar la capacitación con otras responsabilidades personales o laborales. Además, incorporará la innovadora metodología *Relearning*, la cual potencia la consolidación del conocimiento a través de la revisión inteligente y práctica de los contenidos. Así, esta estrategia de aprendizaje garantizará una experiencia dinámica, flexible y adaptada a las necesidades actuales. Como valor añadido, se brindarán unas rigurosas *Masterclasses* impartidas por unos prestigiosos Directores Invitados Internacionales.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

Este **Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en la Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras en la Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Unos reconocidos Directores Invitados Internacionales ofrecerán unas intensivas Masterclasses relacionadas con los últimos avances en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas"

“

Planificarás rutinas de flexibilidad que mejoren el rendimiento y prevengan Lesiones en tus pacientes”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas, que vierten en este programa la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el experto deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Mejorarás la capacidad cardiorrespiratoria de los deportistas a través de entrenamientos específicos de resistencia.

Gracias a este completísimo plan de estudios, te especializarás en el entrenamiento del core y fortalecerás la musculatura estabilizadora del tronco.



02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.



Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

Plan de estudios

Los materiales didácticos que conforman este Máster Título Propio han sido elaborados por un equipo de expertos en Ciencias del Deporte, Fisioterapia y salud. Gracias a ello, el plan de estudios profundizará en la anatomía funcional, las técnicas de Rehabilitación y readaptación. De igual modo, se ahondará en la planificación del entrenamiento personal, integrando recursos de vanguardia como el método pilates, el coaching deportivo y la nutrición funcional. Además, se abordará el diseño de programas específicos para cada tipo de lesión y contexto deportivo, garantizando una intervención eficaz y personalizada.



“

Liderarás procesos de readaptación deportiva con enfoque integral, convirtiéndote en un fisioterapeuta altamente especializado en la recuperación funcional del deportista”

Módulo 1. El entrenamiento personal

- 1.1. Entrenamiento personal
- 1.2. Entrenamiento de flexibilidad
- 1.3. Entrenamiento de resistencia y cardiorrespiratorio
- 1.4. Entrenamiento del *core*
 - 1.4.1. Musculatura del *core*
 - 1.4.2. Entrenamiento de los sistemas de estabilización
 - 1.4.3. Ciencia y entrenamiento del *core*
 - 1.4.4. Directrices para el entrenamiento del *core*
 - 1.4.5. Diseño de programas de entrenamiento de *core*
- 1.5. Entrenamiento de equilibrio
- 1.6. Entrenamiento pliométrico
 - 1.6.1. Principios del entrenamiento pliométrico
 - 1.6.2. Diseño de un programa de entrenamiento pliométrico
- 1.7. Entrenamiento de velocidad y agilidad
- 1.8. Entrenamiento de fuerza
- 1.9. Diseño de programas integrados para un óptimo rendimiento
- 1.10. Modalidades de ejercicio

Módulo 2. Trabajo preventivo para la práctica deportiva

- 2.1. Factores de riesgo en el deporte
- 2.2. Trabajo con ejercicios en Mat
- 2.3. *Reformer* y *cadillac*
- 2.4. Silla Wunda
- 2.5. *Stretching* global activo y reeducación postural global
- 2.6. *Fitball*
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body pump*
- 2.9. *Medicine ball* y *kettlebells*
- 2.10. *Thera band*
 - 2.10.1. Ventajas y propiedades
 - 2.10.2. Ejercicios individuales
 - 2.10.3. Ejercicios por parejas
 - 2.10.4. Programas de entrenamiento

Módulo 3. Estructura del aparato locomotor

- 3.1. Posición anatómica, ejes y planos
- 3.2. Hueso
- 3.3. Articulaciones
 - 3.3.1. Etiología
 - 3.3.2. Sinartrosis
 - 3.3.3. Anfiartrosis
 - 3.3.4. Diartrosis
- 3.4. Cartílago
- 3.5. Tendones y ligamentos
- 3.6. Músculo esquelético
- 3.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
- 3.8. Componentes del sistema musculoesquelético
- 3.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
- 3.10. Contracción muscular
 - 3.10.1. Funcionamiento de la contracción muscular
 - 3.10.2. Tipos de contracción muscular
 - 3.10.3. Bioenergética muscular

Módulo 4. Valoración *fitness*, funcional y biomecánica

- 4.1. Anatomía y kinesiología
- 4.2. Ciencia del movimiento humano
- 4.3. Biomecánica aplicada
- 4.4. La consulta inicial del cliente
- 4.5. Protocolos y normas de pruebas de estado físico
- 4.6. Evaluación del movimiento funcional
 - 4.6.1. Detección, prueba y evaluación del movimiento
 - 4.6.2. *Functional movement screen* (FMS)
 - 4.6.3. Evaluación selectiva del movimiento funcional
 - 4.6.4. Pruebas específicas de rendimiento funcional

- 4.7. Valoración nutricional, evaluación genética, bioquímica y calidad de vida
- 4.8. Biomecánica
 - 4.8.1. Fundamentos biomecánicos
 - 4.8.2. Biomecánica del movimiento humano
 - 4.8.3. Control muscular del movimiento
 - 4.8.4. Biomecánica del ejercicio de resistencia
- 4.9. Evaluación de la forma física
- 4.10. Detección y estratificación de riesgos

Módulo 5. Lesiones frecuentes en deportistas

- 5.1. Lesiones de Hombro en deportes
 - 5.1.1. Aspectos relevantes del hombro
 - 5.1.2. Lesiones y trastornos relacionados con la inestabilidad aguda y crónica del hombro
 - 5.1.3. Lesiones Claviculares
 - 5.1.4. Lesiones Nerviosas en la región del hombro
 - 5.1.5. Lesiones del Plexo Braquial
- 5.2. Lesiones en la parte superior del brazo
- 5.3. Lesiones del Codo en el deporte
- 5.4. Lesiones de Antebrazo, Muñeca y Mano en el deporte
- 5.5. Lesiones en la Cabeza y la Cara en el deporte
- 5.6. Lesiones de Garganta, Pecho y Abdominales en el deporte
- 5.7. Lesiones de Espalda/Columna Vertebral en el deporte
 - 5.7.1. Aspectos relevantes a la espalda y columna vertebral
 - 5.7.2. Diagnóstico del Dolor de espalda
 - 5.7.3. Lesiones de Cuello y zona cervical
 - 5.7.4. Lesiones de la zona torácica y lumbar
- 5.8. Lesiones de la articulación de la cadera, la pelvis y en la zona inguinal en el deporte
- 5.9. Lesiones en Muslos, Rodillas y Piernas en el deporte
- 5.10. Lesiones de Tobillo y Pie en el deporte

Módulo 6. Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas

- 6.1. Actividad física y ejercicio físico para la mejora de la salud
- 6.2. Clasificación y criterios de selección de ejercicios y movimientos
- 6.3. Principios del entrenamiento deportivo
 - 6.3.1. Principios biológicos
 - 6.3.1.1. Unidad funcional
 - 6.3.1.2. Multilateralidad
 - 6.3.1.3. Especificidad
 - 6.3.1.4. Sobrecarga
 - 6.3.1.5. Supercompensación
 - 6.3.1.6. Individualización
 - 6.3.1.7. Continuidad
 - 6.3.1.8. Progresión
 - 6.3.2. Principios pedagógicos
 - 6.3.2.1. Transferencia
 - 6.3.2.2. Eficacia
 - 6.3.2.3. Estimulación voluntaria
 - 6.3.2.4. Accesibilidad
 - 6.3.2.5. Periodización
- 6.4. Técnicas aplicadas al tratamiento de la Lesión Deportiva
- 6.5. Protocolos específicos de actuación
- 6.6. Fases del proceso de recuperación orgánica y recuperación funcional
- 6.7. Diseño de ejercicios preventivos
- 6.8. Ejercicios físicos específicos por grupos musculares
- 6.9. Reeducación propioceptiva
 - 6.9.1. Bases del entrenamiento propioceptivo y kinestésico
 - 6.9.2. Consecuencias propioceptivas de la Lesión
 - 6.9.3. Desarrollo de la propiocepción deportiva
 - 6.9.4. Materiales para el trabajo de la propiocepción
 - 6.9.5. Fases de la reeducación propioceptiva
- 6.10. Práctica deportiva y actividad durante el proceso de recuperación

Módulo 7. Patologías frecuentes del aparato locomotor

- 7.1. Cervicalgia, Dorsalgia y Lumbalgia
- 7.2. Escoliosis
- 7.3. Hernia Discal
- 7.4. Tendinitis de Hombro
- 7.5. Epicondilitis
 - 7.5.1. Epidemiología
 - 7.5.2. Anatomía patológica
 - 7.5.3. Clínica
 - 7.5.4. Diagnóstico
 - 7.5.5. Tratamiento
- 7.6. Artrosis de Cadera
- 7.7. Gonartrosis
- 7.8. Fascitis Plantar
 - 7.8.1. Conceptualización
 - 7.8.2. Factores de riesgo
 - 7.8.3. Sintomatología
 - 7.8.4. Tratamientos
- 7.9. *Hallux valgus* y pie plano
- 7.10. Esguince de Tobillo

Módulo 8. Ejercicio para la recuperación funcional

- 8.1. Entrenamiento funcional y Rehabilitación avanzada
 - 8.1.1. Función y Rehabilitación funcional
 - 8.1.2. Propiocepción, receptores y control neuromuscular
 - 8.1.3. Sistema nervioso central: integración del control motor
 - 8.1.4. Principios para la prescripción de ejercicio terapéutico
 - 8.1.5. Restablecimiento de la propiocepción y control neuromuscular
 - 8.1.6. El modelo de Rehabilitación de 3 fases
- 8.2. La ciencia del pilates para la Rehabilitación
- 8.3. Principios del pilates
- 8.4. Integración del pilates en la Rehabilitación



- 8.5. Metodología y aparatos necesarios para una práctica efectiva
- 8.6. La columna cervical y torácica
- 8.7. La columna lumbar
- 8.8. El hombro y la cadera
- 8.9. La rodilla
- 8.10. El pie y el tobillo

Módulo 9. Nutrición para la Readaptación y recuperación funcional

- 9.1. Alimentación integral como elemento clave en la Prevención y recuperación de Lesiones
- 9.2. Carbohidratos
- 9.3. Proteínas
- 9.4. Grasas
 - 9.4.1. Saturadas
 - 9.4.2. Insaturadas
 - 9.4.2.1. Monoinsaturadas
 - 9.4.2.2. Poliinsaturadas
- 9.5. Vitaminas
 - 9.5.1. Hidrosolubles
 - 9.5.2. Liposolubles
- 9.6. Minerales
 - 9.6.1. Macrominerales
 - 9.6.2. Microminerales
- 9.7. Fibra
- 9.8. Agua
- 9.9. Fitoquímicos
 - 9.9.1. Fenoles
 - 9.9.2. Tioles
 - 9.9.3. Terpenos
- 9.10. Complementos alimenticios para la Prevención y recuperación funcional

Módulo 10. *Coaching* y *business* del entrenador personal

- 10.1. El comienzo del entrenador personal
- 10.2. *Coaching* para el entrenador personal
- 10.3. El entrenador personal como promotor el ejercicio y los efectos sobre la salud y el rendimiento
 - 10.3.1. Fundamentos básicos del ejercicio físico
 - 10.3.2. Respuestas agudas del ejercicio
 - 10.3.3. Efectos del ejercicio sobre el rendimiento
 - 10.3.3.1. Resistencia
 - 10.3.3.2. Fuerza y potencia
 - 10.3.3.3. Equilibrio
 - 10.3.4. Efectos del ejercicio sobre la salud
 - 10.3.4.1. Salud física
 - 10.3.4.2. Salud mental
- 10.4. Necesidad de cambios conductuales
- 10.5. El entrenador personal y la relación con el cliente
- 10.6. Herramientas de motivación
 - 10.6.1. Exploración apreciativa
- 10.6.2. Entrevista motivacional
- 10.6.3. Construcción de experiencias positivas
- 10.7. Psicología para el entrenador personal
- 10.8. Carrera profesional del entrenador personal
- 10.9. Diseño y mantenimiento de instalaciones y materiales
- 10.10. Aspectos legales del entrenamiento personal



Potenciarás tu carrera como fisioterapeuta al desarrollar programas de entrenamiento pliométrico que potencien la explosividad y reduzcan riesgos lesionales”

04

Objetivos docentes

Este programa universitario proporcionará a los fisioterapeutas las herramientas necesarias para planificar intervenciones de prevención, rehabilitación y readaptación de lesiones, atendiendo a la condición física, funcional y biomecánica del deportista. De esta manera, el Máster Título Propio garantizará que los egresados desarrollen competencias especializadas para actuar con precisión en el entorno deportivo, aplicando los recursos más efectivos para optimizar la funcionalidad del paciente y evitar futuras recaídas.



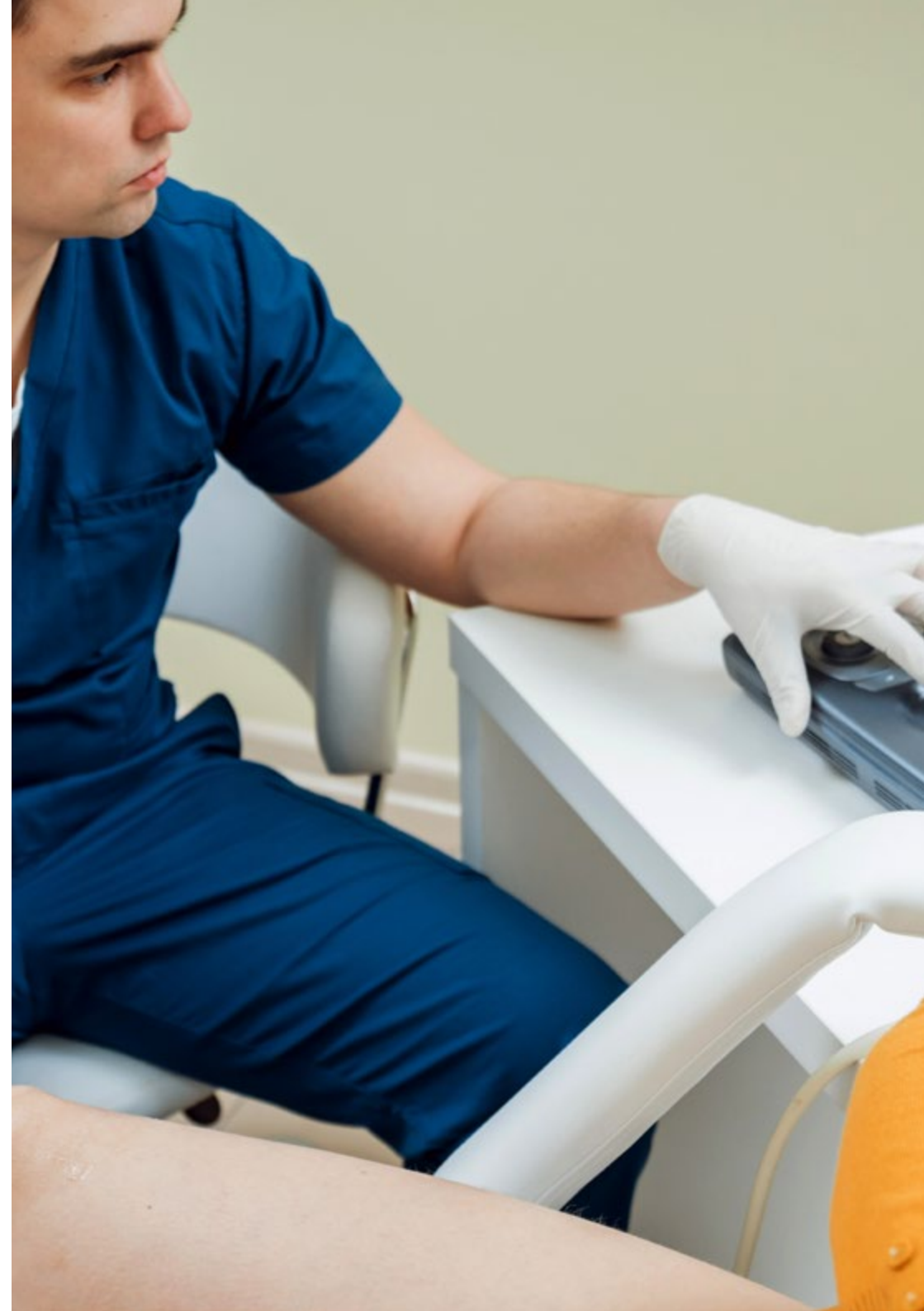
“

Diseñarás programas integrados para alcanzar el óptimo rendimiento físico en cada fase del proceso deportivo”



Objetivos generales

- ♦ Analizar los fundamentos anatómicos y fisiológicos implicados en las lesiones deportivas
- ♦ Identificar los factores de riesgo y mecanismos más comunes de lesión en el contexto deportivo
- ♦ Aplicar estrategias de prevención adaptadas a diferentes disciplinas y niveles de actividad física
- ♦ Evaluar de forma integral al deportista lesionado mediante pruebas funcionales y biomecánicas
- ♦ Diseñar programas de rehabilitación específicos para cada tipo de lesión musculoesquelética
- ♦ Implementar protocolos de readaptación física orientados al retorno seguro a la práctica deportiva
- ♦ Integrar herramientas de valoración nutricional como complemento en los procesos de recuperación
- ♦ Emplear técnicas de reeducación propioceptiva para optimizar el control neuromuscular
- ♦ Coordinar intervenciones interdisciplinarias en contextos clínicos y deportivos de alto rendimiento
- ♦ Desarrollar competencias profesionales en el ámbito del entrenamiento personalizado y funcional orientado a la prevención y recuperación de lesiones





Objetivos específicos

Módulo 1. El entrenamiento personal

- ♦ Integrar los conceptos de entrenamiento de equilibrio, cardiovascular, fuerza y pliométricos como herramienta clave para el personal para la Readaptación de Lesiones
- ♦ Diseñar programas de entrenamiento individualizados a las características del sujeto para conseguir una mejor consecución de resultados

Módulo 2. Trabajo preventivo para la práctica deportiva

- ♦ Identificar los factores de riesgo que conlleva la práctica de la actividad físico-deportiva
- ♦ Utilizar diferentes tipos de materiales para la planificación de diferentes tipos ejercicios en un programa de entrenamiento personalizado

Módulo 3. Estructura del aparato locomotor

- ♦ Manejar los diferentes conceptos anatómicos: ejes, planos y posición anatómica
- ♦ Ver los procesos de funcionamiento del aparato locomotor activo y pasivo integrado

Módulo 4. Valoración *fitness*, funcional y biomecánica

- ♦ Utilizar la biomecánica del movimiento como herramienta clave en el proceso de Prevención y Readaptación
- ♦ Precisar la importancia de la realización de una evaluación nutricional, bioquímica, genética y de calidad de vida desde el período inicial hasta el final del proceso

Módulo 5. Lesiones frecuentes en deportistas

- ♦ Precisar la etiología de las Lesiones más frecuentes que se producen en la práctica deportiva
- ♦ Distinguir los diferentes tipos de Lesiones Tendinosas, Musculares, Óseas, Ligamentosas y Articulares

Módulo 6. Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas

- ♦ Establecer la realización de ejercicio y actividad física como estrategia para la mejora de la salud
- ♦ Clasificar los diferentes tipos de ejercicios en función de la planificación del entrenamiento personalizado a realizar

Módulo 7. Patologías frecuentes del aparato locomotor

- ♦ Analizar la gravedad de las patologías a nivel ligamentoso y su valoración para una mejor y más eficaz rehabilitación
- ♦ Incidir en el análisis de las patologías articulares por su alta incidencia a nivel deportivo

Módulo 8. Ejercicio para la recuperación funcional

- ♦ Aplicar el método pilates como sistema integral para la rehabilitación del aparato locomotor en la recuperación funcional
- ♦ Planificar ejercicios y programas específicos de pilates para las diferentes zonas del aparato locomotor con y sin aparatos

Módulo 9. Nutrición para la Readaptación y recuperación funcional

- ♦ Abordar el concepto de alimentación integral como elemento clave en el proceso de readaptación y recuperación funcional
- ♦ Distinguir las diferentes estructuras y propiedades tanto de macronutrientes como de micronutrientes

Módulo 10. *Coaching* y *business* del entrenador personal

- ♦ Adquirir y entender los diferentes hábitos y estilos de vida saludable, así como sus posibilidades de implantación
- ♦ Aplicar estrategias de motivación para conseguir mejores resultados en el proceso de readaptación deportiva y recuperación funcional

05

Salidas Profesionales

Esta oportunidad académica representa una puerta de acceso a un mercado laboral en expansión. Gracias a su enfoque integral, este programa universitario permitirá a los fisioterapeutas ampliar sus competencias y posicionarse en equipos multidisciplinares donde se toman decisiones clave sobre el estado físico del atleta. Así, no solo podrán intervenir en las fases aguda y crónica de la lesión, sino también diseñar planes preventivos, gestionar el control de carga y supervisar procesos de recuperación funcional. Además, estos expertos contarán con herramientas para asesorar a deportistas en aspectos nutricionales, biomecánicos y psicológicos relacionados con la readaptación.



“

*Aplicarás técnicas actualizadas
en Readaptación deportiva y ejecutarás
programas personalizados que optimicen
la recuperación funcional del deportista”*

Perfil del egresado

El egresado de este itinerario académico será un especialista capaz de valorar de forma integral al deportista lesionado, diseñando planes de trabajo personalizados que integran biomecánica, nutrición, coaching y ejercicio terapéutico. A su vez, adquirirá las herramientas necesarias para abordar con solvencia los aspectos anatómicos, físicos y psicológicos que intervienen en el proceso de recuperación funcional. Finalmente, este experto logrará intervenir tanto en procesos de rehabilitación, como en planes preventivos de lesiones deportivas.

Te capacitarás para liderar procesos de Rehabilitación y diseñar estrategias innovadoras de readaptación en cualquier entorno deportivo.

- ♦ **Planificación Funcional en el Ámbito Deportivo:** diseñar programas de prevención, rehabilitación y readaptación enfocados en la recuperación integral del deportista lesionado
- ♦ **Intervención Clínica Especializada:** aplicar estrategias basadas en biomecánica, nutrición y técnicas funcionales que aceleren la recuperación y reduzcan las reincidencias lesionales
- ♦ **Abordaje Ético y Personalizado:** elaborar intervenciones adaptadas al tipo de Lesión, contexto y perfil del deportista, garantizando un acompañamiento integral y ético
- ♦ **Colaboración Multidisciplinaria:** trabajar en equipo con entrenadores, médicos deportivos y otros especialistas, desarrollando una atención coordinada en contextos deportivos profesionales o recreativos



Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Encargado de la Rehabilitación Deportiva Integral:** responsable de valorar, intervenir y acompañar a deportistas durante su proceso de recuperación funcional y reincorporación a la práctica física
- 2. Consultor en Prevención de Lesiones en el Deporte:** responsable de establecer protocolos de intervención personalizados para minimizar el riesgo lesional en diferentes disciplinas deportivas
- 3. Diseñador de Programas de Readaptación Funcional:** encargado de integrar herramientas como pilates, entrenamiento funcional o stretching según las necesidades biomecánicas del deportista
- 4. Fisioterapeuta en Centros de Alto Rendimiento:** responsable de aplicar técnicas avanzadas de recuperación y readaptación con enfoque individualizado
- 5. Asesor en Nutrición y Coaching Deportivo:** coordinador de planes nutricionales y estrategias motivacionales que acompañen el proceso de rehabilitación
- 6. Especialista en Reeducción Postural y Propioceptiva:** supervisor del restablecimiento del equilibrio corporal para evitar recaídas y mejorar el rendimiento físico
- 7. Responsable de Entrenamiento Correctivo:** encargado de intervenir sobre alteraciones funcionales derivadas de la Lesión, mediante técnicas específicas de readaptación



Te convertirás en un referente de prestigio en el abordaje integral de las Lesiones Deportivas, ofreciendo soluciones eficaces a cada tipo de deportista"

06

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



07

Cuadro docente

Los docentes seleccionados por TECH para este Máster Título Propio combinan una sólida experiencia académica con una destacada trayectoria clínica en el ámbito de la fisioterapia deportiva. A su vez, han trabajado en centros de alto rendimiento, equipos profesionales y clínicas especializadas, abordando casos reales de recuperación funcional. Además, muchos han participado en investigaciones sobre biomecánica, entrenamiento correctivo y reeducación propioceptiva. Gracias a su enfoque práctico y actualizado, los egresados de este programa recibirán una capacitación rigurosa, basada en las últimas evidencias científicas y metodologías aplicadas a la Readaptación segura del deportista lesionado.



A close-up photograph of a person's arm and shoulder being massaged by two hands. The person is wearing a grey t-shirt. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a white railing. The image is partially covered by a dark blue diagonal overlay on the right side.

“

El equipo docente de este programa universitario está conformado por expertos en el manejo integral de Lesiones Deportivas”

Director Invitado Internacional

El Doctor Charles Loftis es un reconocido especialista que se desempeña como **terapeuta de rendimiento deportivo** para los **Portland Trail Blazers** en la **NBA**. Su impacto en la liga de baloncesto más importante del mundo ha sido significativo, aportando una experiencia distinguida en la creación de programas de fuerza y acondicionamiento.

Antes de unirse a los Trail Blazers, fue el entrenador jefe de fuerza y acondicionamiento de los Iowa Wolves, implementando y supervisando el desarrollo de un programa integral para los jugadores. De hecho, su experiencia en el campo del rendimiento deportivo comenzó con el establecimiento de XCEL Performance and Fitness, del que fue fundador y entrenador jefe. Allí, el Doctor Charles Loftis trabajó con una amplia gama de atletas para desarrollar programas de fuerza y acondicionamiento, además de trabajar la **prevención y readaptación de lesiones deportivas**.

Su trayectoria académica en el campo de la química y biología le proporciona una perspectiva única sobre la ciencia detrás del rendimiento deportivo y la terapia física. Así, posee designaciones CSCS y RSCC de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA), que reconocen sus conocimientos y habilidades en el campo. También, está certificado en PES (Especialista en Mejoramiento de Rendimiento), CES (Especialista en Ejercicios Correctivos) y punción seca.

Con todo ello, el Doctor Charles Loftis es un miembro vital de la comunidad de la NBA, trabajando directamente tanto la fuerza y rendimiento de deportistas de élite como la necesaria prevención y readaptación frente a lesiones deportivas de diversa índole.



Dr. Loftis, Charles

- Preparador Físico en los Portland Trail Blazers, Portland, Estados Unidos
- Entrenador jefe de fuerza y acondicionamiento de los Iowa Wolves
- Fundador y entrenador jefe en XCEL Performance and Fitness
- Entrenador jefe de rendimiento en el equipo masculino de baloncesto de la Universidad Cristiana de Oklahoma
- Terapeuta físico en Mercy
- Doctor en Terapia Física por la Universidad de Langston
- Licenciado en Química y Biología por la Universidad de Langston

“

*Gracias a TECH podrás
aprender con los mejores
profesionales del mundo”*

Director Invitado Internacional

Isaiah Covington es un entrenador de rendimiento altamente capacitado, con una gran experiencia en el tratamiento y abordaje de diferentes lesiones en deportistas de élite. De hecho, su trayectoria profesional se ha dirigido a la **NBA**, una de las ligas deportivas más importantes de todo el mundo. Es el **Entrenador de Rendimiento de los Bolton Celtics**, uno de los equipos más importantes de la Conferencia Este y con mayor proyección en todo Estados Unidos.

Su trabajo en una liga tan exigente le ha hecho especializarse en maximizar el **potencial físico y mental** de los jugadores. Para ello, ha sido clave su experiencia pasada en otros equipos, como los Golden State Warriors y los Santa Cruz Warriors. Esto le ha permitido trabajar también en el plano de las lesiones deportivas, profundizando en la **prevención y readaptación** de las más frecuentes en los deportistas de élite.

En el ámbito académico, su interés se ha centrado en el campo de la **kinesiología**, las **ciencias del ejercicio** y el **deporte de alto rendimiento**. Todo ello le ha llevado a destacar de forma prolífica en la NBA, trabajando día a día con algunos de los jugadores de baloncesto y cuerpo técnico más importantes de todo el mundo.



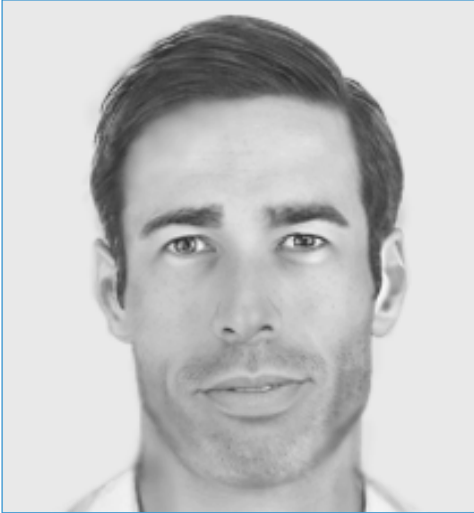
D. Covington, Isaiah

- Entrenador de Rendimiento y Preparador Físico de los Boston Celtics, Boston, Estados Unidos
- Entrenador de Rendimiento de los Golden State Warriors
- Entrenador jefe de Rendimiento de los Santa Cruz Warriors
- Entrenador de Rendimiento en Pacers Sports & Entertainment
- Licenciado en Kinesiología y Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Delaware
- Especialización en Gestión del Entrenamiento
- Máster en Kinesiología y Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Long Island
- Máster en Deporte de Alto Rendimiento por la Universidad Católica de Australia

“

Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria”

Dirección



Dr. González Matarín, Pedro José

- ♦ Investigador y catedrático de Ciencias de la Salud
- ♦ Investigador técnico de la Educación para la Salud en Murcia
- ♦ Docente e investigador de la Universidad de Almería
- ♦ Técnico del Programa Activa del Departamento de Salud de Murcia
- ♦ Entrenador de Alto Rendimiento
- ♦ Doctor en Ciencias de la Salud
- ♦ Graduado en Educación Física
- ♦ Máster en Recuperación Funcional en la Actividad Física y el Deporte
- ♦ Máster en Medicina Regenerativa
- ♦ Máster en Actividad Física y Salud
- ♦ Máster en Dietética y Dietoterapia
- ♦ Miembro de: SEEDO y AEEM



08 Titulación

El Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Máster Propio, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

El programa de **Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

TECH, es miembro de la distinguida organización profesional **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**. Este vínculo reafirma su compromiso con la excelencia en la gestión y capacitación especializada en el ámbito deportivo.

Aval/Membresía



Título: **Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**



*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Global University recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Máster Título Propio

Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **12 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad FUNDEPOS**
- » Acreditación: **60 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Máster Título Propio

Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

Aval/Membresía



tech universidad
FUNDEPOS