

Máster de Formación Permanente

Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas



Máster de Formación Permanente Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/medicina/master/master-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

Metodología de estudio

pág. 24

06

Cuadro docente

pág. 34

07

Titulación

pág. 42

01

Presentación del programa

Las Lesiones Deportivas representan un desafío constante en el ámbito del alto rendimiento y la práctica amateur. Según el Comité Olímpico Internacional, hasta un 50% de los deportistas experimenta alguna lesión significativa a lo largo de su carrera, lo que resalta la necesidad de enfoques avanzados en rehabilitación y readaptación. La evolución de las ciencias del deporte ha permitido el desarrollo de estrategias más efectivas para optimizar la recuperación y prevenir recaídas, integrando tecnología y evidencia científica. En este contexto, TECH ofrece una titulación innovadora y 100% online, diseñada para brindar a los profesionales las herramientas más actualizadas en este campo, permitiéndoles especializarse con la máxima flexibilidad y aplicabilidad clínica.





“

Domina las estrategias de rehabilitación y readaptación deportiva basadas en la evidencia científica, la innovación y la práctica avanzada. ¡Especialízate en la recuperación efectiva de lesiones con un enfoque integral!”

Las Lesiones Deportivas no solo afectan el rendimiento de los atletas, sino que también pueden comprometer su carrera y calidad de vida. La creciente exigencia en el ámbito deportivo ha impulsado la búsqueda de estrategias más eficaces para la Recuperación y Readaptación, combinando avances en Biomecánica, Fisioterapia y Medicina del Deporte. En este contexto, contar con especialistas capacitados para abordar estas lesiones con un enfoque integral es fundamental para optimizar los tiempos de recuperación y prevenir recaídas.

Este programa ofrece un enfoque avanzado y multidisciplinario que permite comprender en profundidad los procesos de Rehabilitación y Readaptación en deportistas de distintos niveles. Su diseño académico brinda acceso a los últimos avances científicos y tecnológicos, favoreciendo el desarrollo de competencias especializadas que mejoran la práctica clínica. Esto no solo amplía las oportunidades profesionales en centros médicos y clubes deportivos, sino que también impulsa la actualización constante en un campo en permanente evolución.

La modalidad 100% online facilita la compatibilidad con la práctica profesional, permitiendo el acceso a contenidos actualizados desde cualquier lugar y en cualquier momento. La metodología se basa en el aprendizaje interactivo y el análisis de casos clínicos, lo que garantiza una asimilación efectiva de los conocimientos. Además, el uso de herramientas digitales innovadoras potencia la adquisición de habilidades aplicables en el ejercicio profesional.

De esta manera, este Máster de Formación Permanente se posiciona como una opción clave para quienes buscan especializarse en la Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas desde un enfoque basado en la evidencia. Su combinación de rigor académico, flexibilidad y tecnología educativa lo convierte en una alternativa de alto nivel para el desarrollo profesional en el ámbito de la Medicina Deportiva. Además, los profesionales se beneficiarán con 10 exclusivas *Masterclasses* llevadas a cabo por Directores Invitados Internacionales de gran prestigio.

Este **Máster de Formación Permanente en 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 Medicina y Ciencias del Deporte
- ♦ 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 Rehabilitación de Lesiones 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



Aprende a diseñar programas personalizados para optimizar el rendimiento físico post-lesión accediendo al contenido más innovador y 10 Masterclasses únicas”

“

Conoce en profundidad la biomecánica aplicada al deporte y su impacto en la prevención de lesiones y el rendimiento físico deportivo”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de La Medicina y el Deporte, 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 alumno 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.

Explora las patologías más frecuentes del aparato locomotor y su abordaje en el ámbito deportivo con estrategias innovadoras y avanzadas.

Adquiere habilidades avanzadas en valoración funcional y biomecánica para un diagnóstico preciso y una recuperación más eficiente y segura.



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 Wistumba, 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.



Forbes
Mejor universidad
online del mundo

Plan
de estudios
más completo

Profesorado
TOP
Internacional

La metodología
más eficaz

nº1
Mundial
Mayor universidad
online 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.

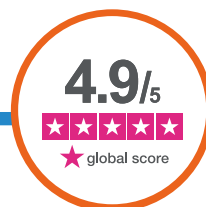
Líderes en empleabilidad

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

El abordaje de las Lesiones Deportivas requiere profesionales con conocimientos actualizados y una visión integral de la rehabilitación y readaptación. Este plan de estudios combina los últimos avances científicos con una metodología enfocada en la práctica clínica, permitiendo comprender en profundidad los procesos de recuperación. A través de un enfoque basado en la evidencia, se abordan estrategias innovadoras para optimizar el retorno a la actividad física y prevenir recaídas. Además, la estructura académica flexible y el acceso a herramientas digitales garantizan una especialización de alto nivel, alineada con las exigencias actuales de la Medicina del Deporte.



TRAINER

“

Descubre cómo la nutrición influye en la recuperación y readaptación de deportistas a través de planes dietéticos específicos, eficaces y personalizados. ¡Integra estrategias innovadoras en tu trabajo y destaca profesionalmente!”

Módulo 1. El entrenamiento personal

- 1.1. Entrenamiento personal
- 1.2. Entrenamiento de flexibilidad
- 1.3. Entrenamiento de rAdquiere habilidades avanzadas en valoración funcional y biomecánica para un diagnóstico preciso y una recuperación más eficiente y segura"esistencia 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 de 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
 - Monoinsaturadas
 - 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 del 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

04

Objetivos docentes

Los objetivos docentes de este programa están orientados a proporcionar un conocimiento profundo y actualizado sobre la Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas. Para ello, se abordan las bases científicas y clínicas que sustentan estos procesos, permitiendo una aplicación efectiva en la práctica profesional. Además, se fomenta el análisis crítico, la toma de decisiones basada en la evidencia y el dominio de técnicas avanzadas para optimizar la recuperación y prevenir recaídas. A través de un enfoque riguroso y aplicado, este programa garantiza una especialización de alto nivel, alineada con las exigencias actuales de la Medicina.



“

Aborda con precisión las lesiones de cuello y zona cervical mediante técnicas avanzadas de rehabilitación y readaptación deportiva. ¡Especialízate en un área clave para la recuperación óptima!”



Objetivos generales

- ♦ Proporcionar conocimientos avanzados sobre la rehabilitación y readaptación de lesiones deportivas desde un enfoque basado en la evidencia científica
- ♦ Analizar los procesos fisiológicos y biomecánicos involucrados en la recuperación de lesiones en deportistas de diferentes disciplinas
- ♦ Desarrollar habilidades para la evaluación y diseño de planes de rehabilitación personalizados según el tipo de lesión y las necesidades del paciente
- ♦ Integrar técnicas innovadoras y herramientas tecnológicas en el proceso de readaptación funcional y prevención de recaídas
- ♦ Fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de toma de decisiones en la gestión de lesiones deportivas
- ♦ Aplicar estrategias multidisciplinarias para la recuperación integral del deportista, combinando fisioterapia, entrenamiento y nutrición
- ♦ Comprender la importancia del control de carga y la progresión adecuada en el retorno a la actividad física
- ♦ Estudiar la influencia de factores psicológicos en el proceso de recuperación y desarrollar estrategias de acompañamiento emocional
- ♦ Identificar y abordar las complicaciones asociadas a diferentes tipos de lesiones para optimizar el pronóstico del paciente
- ♦ Potenciar la actualización constante y la investigación en el campo de la rehabilitación deportiva para mejorar la práctica clínica





Objetivos específicos

Módulo 1. El entrenamiento personal

- ♦ Identificar los principios del entrenamiento personal y su aplicación en diferentes perfiles de deportistas
- ♦ Diseñar programas de entrenamiento adaptados a las necesidades individuales y objetivos específicos
- ♦ Evaluar la condición física y el progreso del deportista mediante pruebas específicas
- ♦ Aplicar estrategias para la optimización del rendimiento y la prevención de lesiones

Módulo 2. Trabajo preventivo para la práctica deportiva

- ♦ Analizar la importancia de la prevención en la reducción del riesgo de Lesiones Deportivas
- ♦ Implementar programas de fortalecimiento y movilidad para mejorar la estabilidad y funcionalidad del deportista
- ♦ Evaluar factores de riesgo individuales y desarrollar estrategias de prevención personalizadas
- ♦ Aplicar técnicas de calentamiento y recuperación para optimizar el rendimiento y minimizar lesiones

Módulo 3. Estructura del aparato locomotor

- ♦ Comprender la anatomía y fisiología del aparato locomotor en el contexto del deporte
- ♦ Analizar la biomecánica de los movimientos y su impacto en la Prevención de Lesiones
- ♦ Identificar los mecanismos de lesión asociados a diferentes estructuras del aparato locomotor
- ♦ Aplicar conocimientos anatómicos para el diseño de Estrategias de Rehabilitación y Readaptación

Módulo 4. Valoración fitness, funcional y biomecánica

- ♦ Aplicar pruebas de valoración funcional para identificar deficiencias y desequilibrios musculares
- ♦ Analizar patrones de movimiento y su relación con el rendimiento y la Prevención de Lesiones
- ♦ Utilizar herramientas tecnológicas para la evaluación biomecánica del deportista
- ♦ Diseñar planes de intervención basados en los resultados de las valoraciones funcionales

Módulo 5. Lesiones frecuentes en deportistas

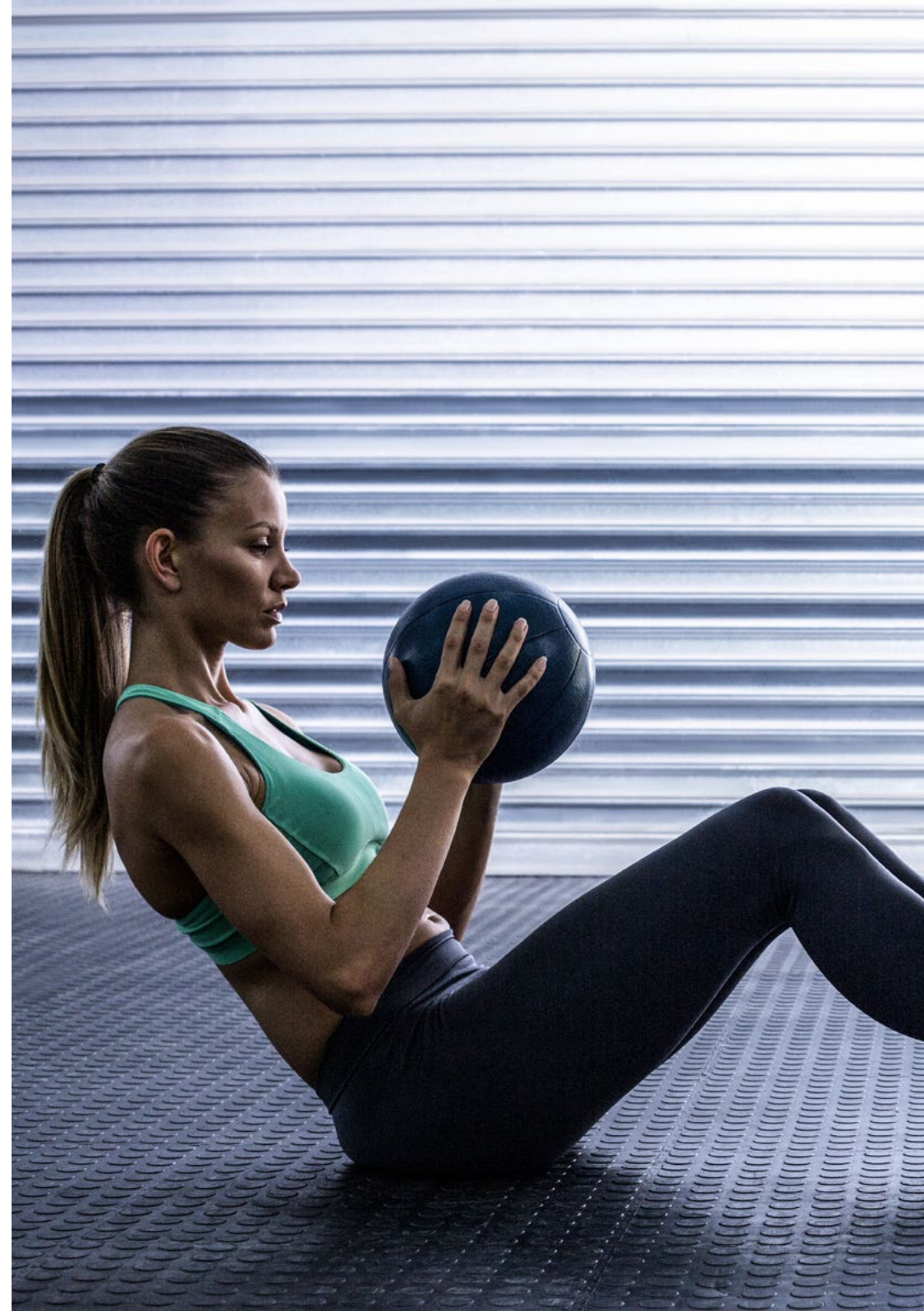
- ♦ Identificar las lesiones más comunes en el deporte y sus factores de riesgo
- ♦ Analizar los procesos de recuperación y rehabilitación específicos para cada tipo de lesión
- ♦ Aplicar estrategias de prevención para minimizar la incidencia de lesiones en deportistas
- ♦ Evaluar la evolución de las lesiones y su impacto en la readaptación funcional

Módulo 6. Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

- ♦ Diseñar programas de ejercicio terapéutico para la recuperación de deportistas lesionados
- ♦ Aplicar estrategias de progresión en la readaptación para optimizar el retorno a la Actividad Física
- ♦ Integrar el control de carga en los procesos de Readaptación Deportiva
- ♦ Evaluar la efectividad de los programas de readaptación mediante criterios funcionales y clínicos

Módulo 7. Patologías frecuentes del aparato locomotor

- ♦ Analizar las patologías más comunes que afectan el aparato locomotor en deportistas
- ♦ Evaluar el impacto de estas patologías en la funcionalidad y el rendimiento deportivo
- ♦ Aplicar estrategias de intervención para minimizar los efectos de las patologías en la Actividad Física
- ♦ Comprender la relación entre lesiones, patologías y los procesos de recuperación





Módulo 8. Ejercicio para la recuperación funcional

- ♦ Diseñar programas de ejercicio adaptados a las diferentes fases del proceso de recuperación
- ♦ Aplicar estrategias de fortalecimiento y movilidad para restaurar la funcionalidad del deportista
- ♦ Evaluar la evolución del paciente y ajustar los protocolos de recuperación según su progreso
- ♦ Integrar el ejercicio terapéutico como herramienta clave en la rehabilitación y prevención de recaídas

Módulo 9. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- ♦ Comprender la importancia de la nutrición en los procesos de recuperación y readaptación deportiva
- ♦ Diseñar estrategias nutricionales para optimizar la regeneración muscular y la reducción de la inflamación
- ♦ Evaluar el impacto de la alimentación en la prevención de lesiones y la recuperación funcional
- ♦ Aplicar recomendaciones nutricionales específicas para cada fase del proceso de rehabilitación

Módulo 10. Coaching y business del entrenador personal

- ♦ Desarrollar habilidades de coaching para la gestión motivacional de los deportistas
- ♦ Aplicar estrategias de comunicación efectiva para optimizar la relación con los clientes
- ♦ Analizar el mercado del entrenamiento personal y las oportunidades de negocio en el sector
- ♦ Diseñar planes de negocio y estrategias de marketing para potenciar la carrera profesional

05

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

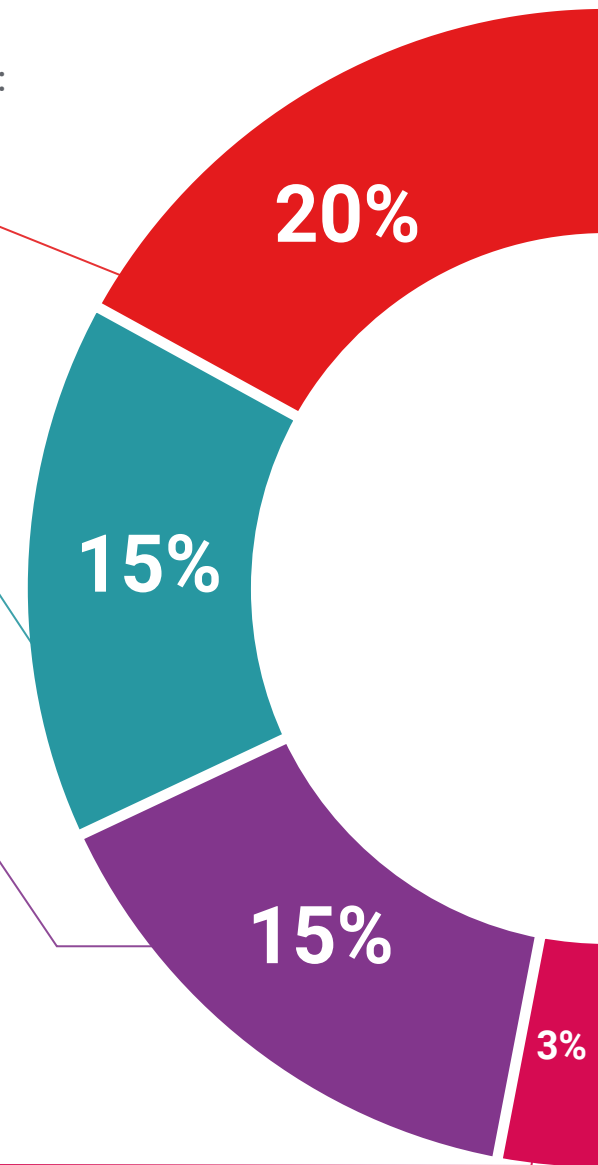
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

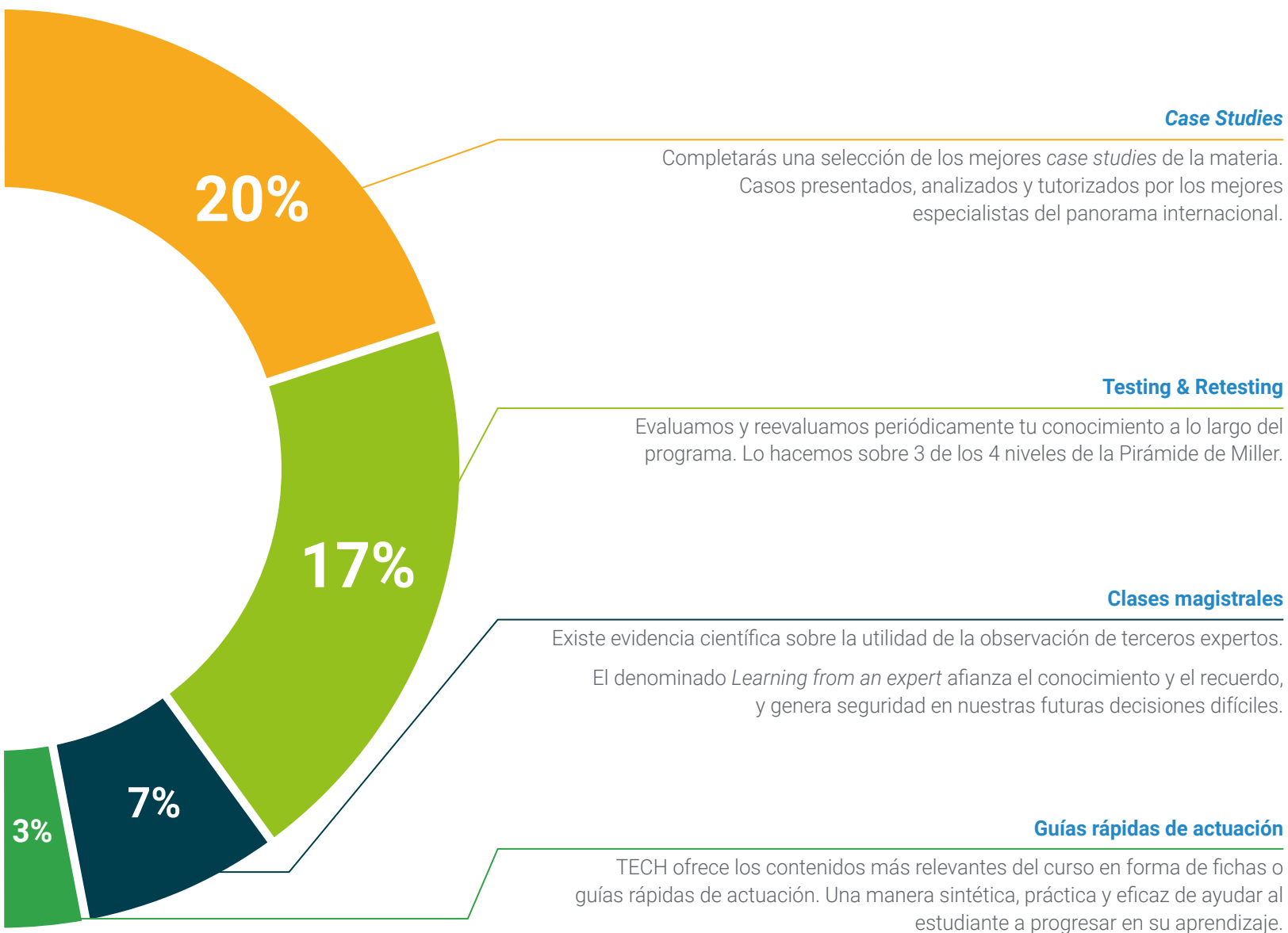
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





06

Cuadro docente

Este programa cuenta con un cuadro docente de prestigio, conformado por especialistas en Rehabilitación y Readaptación Deportiva con una amplia trayectoria en el sector. Su experiencia en centros de alto rendimiento, clubes deportivos y clínicas especializadas permite un enfoque práctico y basado en la evidencia científica. Además, su conocimiento en las últimas innovaciones garantiza la transmisión de estrategias avanzadas para la recuperación y optimización del rendimiento físico. La combinación de expertos en distintas áreas facilita una visión integral, asegurando un aprendizaje dinámico y aplicado a las necesidades actuales del ámbito deportivo y de la salud.



“

Aprende de un cuadro docente altamente especializado, con amplia experiencia en Rehabilitación y Readaptación Deportiva en el ámbito clínico y deportivo”

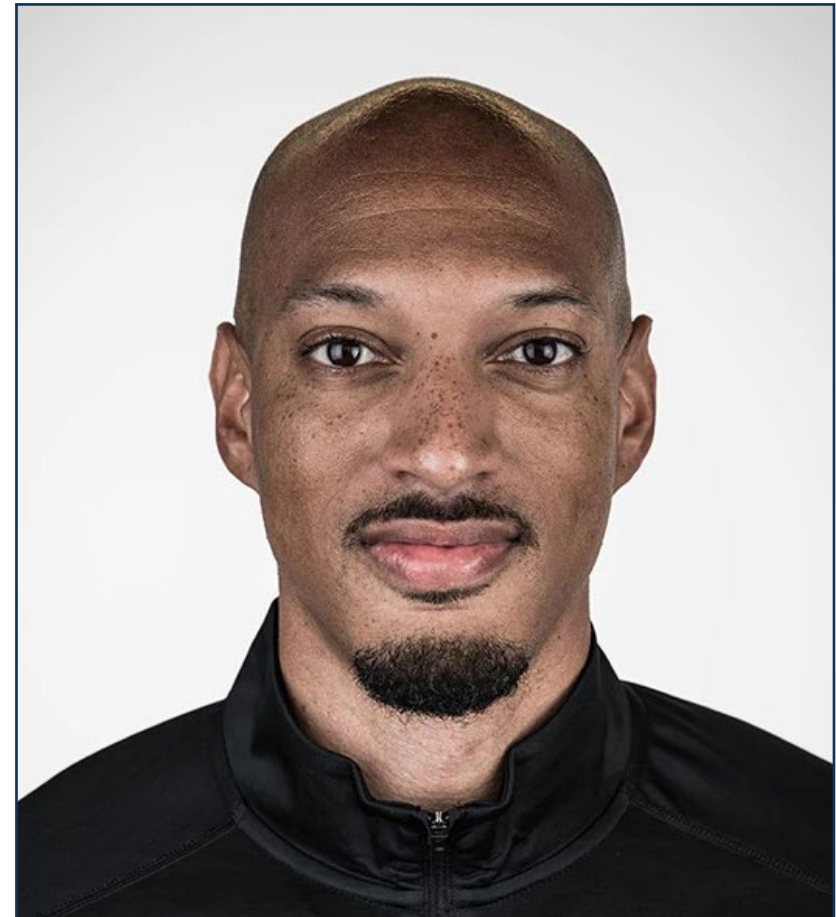
Director Invitado Internacional

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



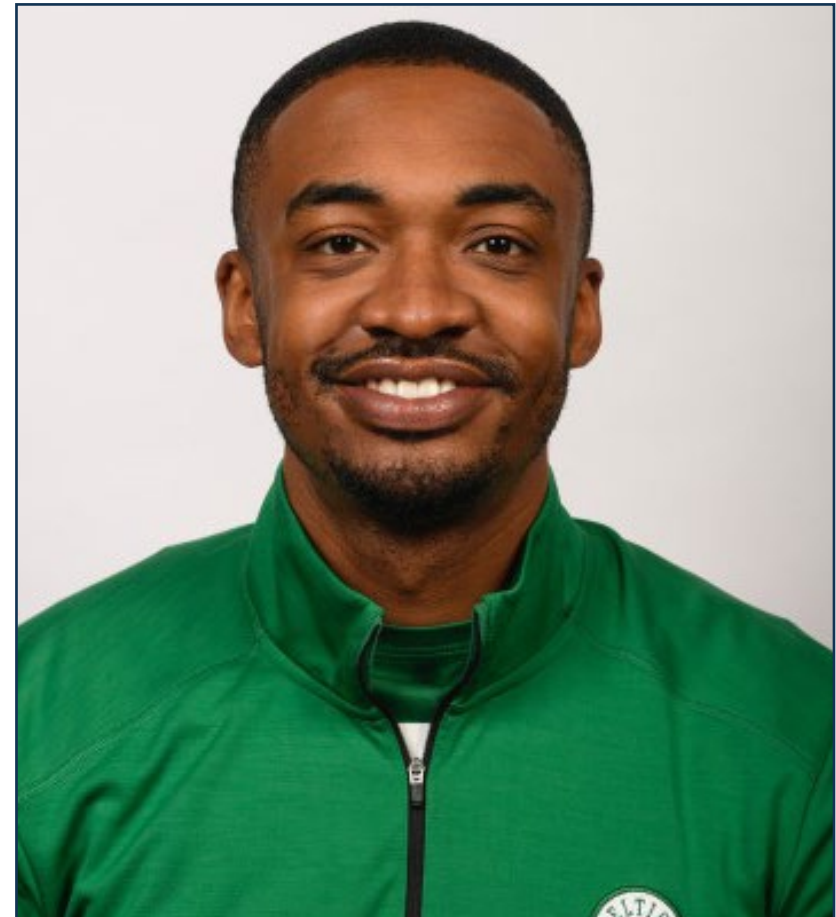
*Gracias a TECH podrás
aprender con los mejores
profesionales del mundo"*

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



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

Profesores

Dr. González Matarín, Pedro José

- ♦ CV 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, AEEM



07

Titulación

Este programa en Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster de Formación Permanente expedido por TECH Universidad .



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Máster de Formación Permanente en Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación.

Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Máster de Formación Permanente en Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas**

Modalidad: **online**

Duración: **7 meses**

Acreditación: **60 ECTS**





Máster de Formación Permanente

Rehabilitación y
Readaptación de
Lesiones Deportivas

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster de Formación Permanente

Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas