

Máster Semipresencial

Prevención y Readaptación
de Lesiones Deportivas





tech universidad
tecnológica

Máster Semipresencial

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Modalidad: Semipresencial
(Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH - Universidad Tecnológica

Horas lectivas: 1.620 h.

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

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 08

03

Competencias

pág. 14

04

Dirección del curso

pág. 18

05

Planificación de
la enseñanza

pág. 22

06

Prácticas clínicas

pág. 28

07

¿Dónde puedo realizar
mis practicas?

pág. 36

08

Metodología

pág. 40

09

Titulación

pág. 48

01

Presentación

En atletas de alta intensidad las lesiones son comunes y cerca del 90% de ellas se producen en los entrenamientos, siendo las rodillas, tobillos y muslos las zonas más afectadas. Por ello, en los últimos años se ha incentivado a los deportistas a realizarse estudios de prevención y acudir a los especialistas cuando presentan alguna dolencia. En consecuencia, ha provocado un aumento en la demanda de fisioterapeutas capacitados y entrenados en el área. Pensando en esto, se ha diseñado un programa que reúne los conceptos teóricos y prácticos indispensables de la fisioterapia deportiva para el tratamiento y readaptación de lesiones deportivas.



“

Con este programa lograrás analizar la gravedad de las patologías a nivel ligamentoso y crear un plan de tratamiento eficaz”

En la actualidad, la práctica deportiva se ha convertido en un hábito social que aumenta cada año. El ejercicio físico favorece la salud, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de sufrir masa ósea a medida que avanza la edad. Por otro lado, en el deporte de alto rendimiento, la exigencia a los atletas ha producido un incremento en el número de lesiones atribuidas a factores como el equipamiento, la estructura y característica del deporte. En consecuencia, se requiere de profesionales que se encuentren capacitados para evaluar, prevenir y readaptar las lesiones de los atletas y las personas adeptas al mundo fitness.

En este sentido, el Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas se ha diseñado para ayudar a los estudiantes a capacitarse en el sector. Por ello se empleará, en primer lugar, una modalidad online dirigida por un experto fisioterapeuta. Él será el encargado de brindar todas las pautas que requieran los estudiantes, como los aspectos nutricionales, teniendo en cuenta la ingesta de fitoquímicos y su importancia para mejorar el estado de salud. También, se conocerá cómo la recuperación biológica y la hidratación forman los pilares que ayudarán a mejorar el proceso de readaptación.

Por otro lado, el ejercicio de pilates ha demostrado ser efectivo a la hora de recuperar una lesión. Esta práctica posee cerca de 500 ejercicios destinados a trabajar la musculatura, por lo que ayuda a mejorar el control postural en las zonas donde ocurren las sobrecargas musculares del cuerpo. De esta forma, el estudiante logrará planificar programas de ejercicios usando las posturas de pilates para trabajar diferentes zonas del aparato locomotor.

Al finalizar la modalidad teórica, se podrá cursar una estancia práctica en un centro especializado en fisioterapia deportiva. Así, el estudiante logrará poner a prueba sus conocimientos en un ambiente supervisado, generando la confianza que necesita para avanzar en su carrera profesional. Además, esta modalidad también beneficiará a aquellos alumnos que deseen ir un paso más allá y comenzar su propia consulta privada.

Este **Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas** contiene el programa académico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del programa son:

- ♦ Desarrollo de más de 100 casos clínicos presentados por profesionales fisioterapeutas deportivos expertos en la prevención y tratamiento de lesiones, además de profesores universitarios de amplia experiencia con atletas de alto rendimiento
- ♦ Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y asistencial sobre aquellas disciplinas médicas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Valoración y monitorización del paciente, realización de técnicas invasivas y un análisis minucioso del estilo de vida para la prevención de lesiones futuras
- ♦ Planes integrales de actuación sistematizada ante lesiones en los miembros superiores e inferiores
- ♦ Presentación de talleres prácticos sobre técnicas diagnósticas y terapéuticas en el paciente crítico
- ♦ Sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones sobre las situaciones clínicas planteadas
- ♦ Guías de práctica clínica sobre el abordaje de diferentes lesiones
- ♦ Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual.
- ♦ Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet.
- ♦ Además, podrás realizar una estancia de prácticas clínicas en uno de los mejores centros hospitalarios de España.

“

Aplica estrategias de motivación para conseguir mejores resultados en el proceso de readaptación deportiva y recuperación funcional”

En esta propuesta de Máster, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales fisioterapeutas que desarrollan sus funciones en el área deportiva, requiriendo un alto nivel de cualificación. Los contenidos están basados en la última evidencia científica, y orientados de manera didáctica para integrar el saber teórico en la práctica enfermera, y los elementos teórico-prácticos facilitarán la actualización del conocimiento y permitirán la toma de decisiones en el manejo del paciente.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional fisioterapeuta un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales. El diseño de este programa está basado en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del mismo. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Analiza la gravedad de las patologías a nivel ligamentoso y valóralas para realizar un plan de rehabilitación eficaz.

Emplea la reeducación propioceptiva en todo proceso de readaptación y recuperación, mejorando la recuperación de tus pacientes.



02 Objetivos

El diseño de este Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas está pensado para lograr la actuación laboral de los estudiantes en un entorno controlado y supervisado por expertos. Al completar la modalidad teórica, lograrán identificar los factores de riesgo que conlleva realizar actividad física y utilizar distintos elementos para elaborar un plan de acción personalizado. Así, mejorarán sus habilidades y facultades para cuidar de sus pacientes.





“

Continúa tus estudios con un programa que te ayudará a comprender sobre la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas.



Objetivo general

- ♦ El principal objetivo de este programa es lograr la consolidación profesional de los estudiantes, dominado de manera práctica los tratamientos más novedosos en el sector, para ayudar a atletas profesionales a recuperarse de sus lesiones. De forma que adquieran las competencias indispensables para garantizar una praxis de calidad y actualizada

“

Utiliza los ejercicios de pilates como sistema integral de la rehabilitación del aparato locomotor en atletas”





Objetivos específicos

Módulo 1. Atención Temprana

- ♦ Integrar los conceptos de entrenamiento de equilibrio, cardiovascular, fuerza, pliométricos, velocidad, agilidad, etc. como herramienta clave para el personal para la prevención y 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
- ♦ Aprender ejercicios del método pilates con diferentes tipos de máquinas diseñados fundamentales en el trabajo preventivo
- ♦ Ver el Stretching y la Reeducción Postural como métodos esenciales para la prevención de lesiones y alteraciones del aparato locomotor

Módulo 3. Estructura del aparato locomotor

- ♦ Manejar los diferentes conceptos anatómicos: ejes, planos y posición anatómica
- ♦ Diferenciar los diferentes elementos que constituyen el aparato locomotor
- ♦ 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
- ♦ Evaluar los diferentes parámetros relacionados con la condición física: fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia
- ♦ Detectar anomalías que dificulten o impidan un proceso correcto de recuperación/rehabilitación

Módulo 5. Lesiones frecuentes en deportistas

- ♦ Precisar la etiología de las lesiones más frecuentes que se producen en la práctica deportiva
- ♦ Identificar las causas que ocasionan de las principales lesiones en el deporte
- ♦ 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
- ♦ Diferenciar los diferentes tipos de ejercicios físicos específicos según los músculos o grupos musculares a readaptar
- ♦ Manejar las diferentes técnicas que se aplican en el tratamiento de las lesiones producidas en la práctica deportiva
- ♦ Emplear la reeducación propioceptiva en todo proceso de readaptación y recuperación, así como para una menor prevalencia en la reincidencia de lesiones
- ♦ Planificar y diseñar programas y protocolos específicos con efectos preventores
- ♦ Gestionar los diferentes tipos de deportes y prácticas deportivas esenciales como coadyuvantes durante el proceso de readaptación y recuperación funcional

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
- ♦ Examinar las patologías más comunes que suelen presentarse en el raquis
- ♦ Valorar el dolor como elemento a tener en cuenta en el diagnóstico de un mayor o menor grado de lesión

Módulo 8. Ejercicio para la recuperación funcional

- ♦ Analizar las diferentes posibilidades que ofrece el entrenamiento funcional y la rehabilitación avanzada
- ♦ 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
- ♦ Priorizar la importancia tanto de la ingesta de agua como de la hidratación en los procesos de recuperación
- ♦ Analizar los diferentes tipos de fitoquímicos y su papel esencial en la mejora del estado de salud y la regeneración del organismo

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
- ♦ Planificar y diseñar espacios que favorezcan un mejor desarrollo del trabajo de entrenamiento personal específico a realizar
- ♦ Entender el proceso de entrenamiento personal donde la relación con el cliente y el feedback que proporciona son fundamentales en el proceso



03

Competencias

Al finalizar la modalidad teórica de este Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas, el estudiante habrá adquirido una serie de habilidades y conocimientos necesarios para desempeñarse como fisioterapeuta especializado en el área deportiva. De esta manera, podrá brindar una atención integral y personalizada a sus pacientes.





“

Valora, diseña, planifica y ejecuta distintas estrategias para la recuperación de lesiones en los ligamentos y músculos”

Tras la superación del programa, el profesional será capaz de:



Competencias generales

- ♦ Programar, planificar e investigar el proceso de prevención, readaptación deportiva y recuperación funcional mediante un programa de entrenamiento individualizado
- ♦ Realizar la planificación y ejecución de programas destinados a la prevención y readaptación deportiva y recuperación funcional que se llevarán a cabo en un club deportivo, federación deportiva y/o centros deportivos, entidades relacionadas con la actividad física para la salud y centros que trabajen con personas con discapacidades físicas o lesiones





Competencias específicas

- ♦ Conocer las particularidades del entrenamiento personal adaptado a cada persona y diseñar programas individualizados y específicos según las necesidades de los deportistas
- ♦ Planificar los ejercicios específicos para cada entrenamiento, aplicando máquinas para entrenamientos funcionales o técnicas del método pilates
- ♦ Conocer en profundidad el aparato locomotor
- ♦ Conocer en profundidad la biomecánica del movimiento y aplicarla en el proceso de rehabilitación
- ♦ Conocer e identificar las principales lesiones deportivas
- ♦ Diseñar y realizar entrenamientos personalizados
- ♦ Identificar las principales patologías articulares y de ligamento
- ♦ Planificar ejercicios de rehabilitación aplicando el método pilates para la rehabilitación del aparato locomotor
- ♦ Realizar dietas nutricionales adaptadas a las necesidades de cada deportista y teniendo en cuenta su tipo de lesión
- ♦ Aplicar técnicas de coaching al entrenamiento personal y aplicar la motivación para obtener mejores resultados en la recuperación del deportista

04

Dirección del curso

El docente que conforma este Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas, se ha desempeñado en el área de la medicina como doctor en ciencias de la salud, además de contar con un extenso recorrido en medicina regenerativa y dietética. De esta forma, se garantizará la multidisciplinaria del programa ayudando a los estudiantes a adquirir un conocimiento integral.

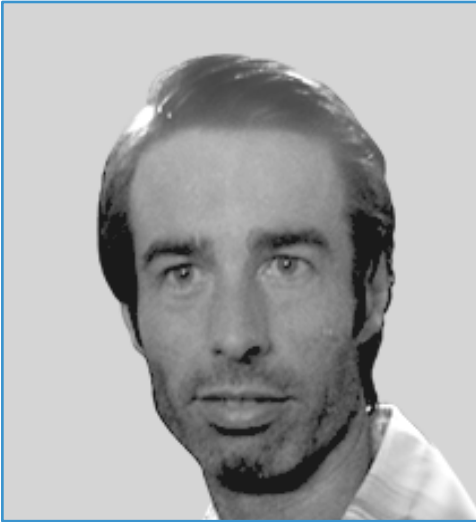




“

Conviértete en el mejor fisioterapeuta deportivo contando con el apoyo y respaldo de un excelente cuadro docente”

Dirección



Dr. González Matarín, Pedro José

- Profesor Contratado Doctor y Universidad Privada (DEVA)
- Doctor en Ciencias de la Salud
- Grado en Maestro de 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
- Postgrado en Obesidad
- Postgrado en Nutrición y Dietética
- Postgrado en Medicina Genómica, Farmacogenética y Nutrigenética
- PDI colaborador en UNIR, VIU, UOC y TECH



05

Planificación de enseñanza

El temario de este programa se ha diseñado siguiendo los requerimientos del grupo de expertos a cargo de impartir los contenidos. De esta forma, el plan de estudios recoge todos los aspectos que un especialista en fisioterapia deportiva debe conocer. En este sentido, el alumno logrará evaluar, planificar y tratar distintas lesiones en deportistas de alto rendimiento, teniendo en cuenta las nuevas prácticas y disciplinas que complementan al sector. Asimismo, será capaz de adquirir habilidades de comunicación para ayudar la relación con el paciente.





“

La mejor manera de complementar tu educación en Fisioterapia en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas es contando con un programa que se adapte a las exigencias de actuales de esta profesión”

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 Reeduación 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 frecuentes en deportistas
 - 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.

06 Prácticas Clínicas

Al superar el programa online, el estudiante estará preparado para afrontar el periodo práctico en un centro fisioterapéutico de excelencia. Para ello, contará con el apoyo de un especialista que le acompañará en todo el proceso, tanto en su preparación como en las consultas con los pacientes.





“

*Comienza tus prácticas fisioterapéuticas
en un centro de gran prestigio nacional”*

Esta oportunidad será fundamental para completar un mínimo de horas requeridas para poner en práctica todos los procedimientos de la fisioterapia deportiva. De esta manera, el estudiante sabrá cómo realizar un diagnóstico y tratamiento en deportistas, en función de su condición física, funcional y biomecánica. Pudiendo detectar cualquier aspecto que dificulte el proceso de recuperación o que favorezca la reincidencia de la lesión.

La enseñanza práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que facilite el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de la fisioterapia deportiva (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos prácticos descritos a continuación serán la base de la práctica clínica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad de pacientes y su indicación diagnóstica y terapéutica, para cada uno de ellos, durante la estancia en el hospital. A continuación, se expone el tipo de actividades que tendrán lugar durante la estancia, asegurándose, como mínimo, la realización de cada uno de los procesos al menos en una ocasión:



Capacítate en una institución que te pueda ofrecer todas estas posibilidades, con un programa académico innovador y un equipo humano capaz de desarrollarte al máximo”



Módulo	Actividad Práctica
Entrenamiento personal	Diseño y realización de entrenamientos personales de flexibilidad
	Diseño y realización de entrenamientos s de resistencia y cardiorespiratorio
	Diseño y realización de entrenamientos personales del core
	Diseño y realización de entrenamientos de equilibrio
	Diseño y realización de entrenamientos de fuerza
Trabajo preventivo para la práctica deportiva	Trabajo con ejercicios en Mat
	Utilización de: Reformer y Cadillac, Silla Wunda, Stretching Global, FITBALL, TRX, Body Pump, Medicine Ball y Kettlebells, Thera Band
Estructura del aparato locomotor	Indicaciones de posiciones anatómicas, ejes y planos Análisis de las diferentes lesiones referidas al aparato locomotor: hueso, articulaciones, cartílagos, tendones, ligamentos y músculo esquelético
Valoración fitness, funcional y biomecánica	Análisis de la anatomía y kinesiolgía
	Realización de consulta inicial del paciente
	Aplicación de protocolos y normas de pruebas de estado físico
	Detección, prueba y evaluación del movimiento funcional
	Valoración nutricional del paciente
	Valoración de calidad de vida del paciente
	Evaluación de la forma física del paciente
Lesiones frecuentes en deportistas	Tratamiento de lesiones de hombros
	Tratamiento de lesiones en la parte superior del brazo
	Tratamiento de lesiones del codo
	Tratamiento de lesiones en el antebrazo, muñeca y mano
	Tratamiento de lesiones en la cabeza y cara
	Tratamiento de lesiones de garganta, pecho y abdominales en el deporte
	Diagnóstico de dolor de espalda
	Tratamiento de lesiones en el cuello y zona cervical
	Tratamiento de lesiones en la zona torácica y lumbar
	Tratamiento de lesiones de la articulación de la cadera, pelvis y en la zona inguinal
	Tratamiento de lesiones en los muslos, rodillas y piernas
	Tratamiento de lesiones de tobillo y pie

Módulo	Actividad Práctica
Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas	Utilización de la actividad y ejercicio físicos para la mejora de la salud
	Utilización de técnicas aplicadas al tratamiento de la lesión deportiva
	Diseño de ejercicios preventivos
	Diseño y aplicación de ejercicios físicos específicos para grupos musculares
Patologías frecuentes del aparato locomotor	Análisis de cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia
	Análisis y tratamiento de escoliosis
	Análisis y tratamiento de hernia discal
	Análisis y tratamiento de tendinitis de hombro
	Análisis y tratamiento de epicondilitis
	Análisis y tratamiento de artrosis
	Análisis y tratamiento de gonartrosis
	Análisis y tratamiento de fascitis plantar
	Análisis y tratamiento de Hallux Valgus
	Análisis y tratamiento de Pie Plano
Análisis y tratamiento de esguince de tobillo	
Ejercicio para la recuperación funcional	Realización de entrenamiento funcional y rehabilitación avanzada
	Aplicación de Pilates en la rehabilitación
	Utilización de aparatos necesarios para una práctica efectiva de recuperación funcional
Nutrición para la readaptación y recuperación funcional	Diagnóstico dietético integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
Coaching y business del entrenador personal	Dominio de la técnica de coaching para el entrenador personal
	Aconsejar de los efectos del ejercicio sobre la salud tanto física como mental
	Saber transmitir herramientas de motivación

07

¿Dónde puedo hacer las Prácticas Clínicas?

Para ayudar a sus estudiantes en su preparación académica y laboral, TECH se ha dispuesto a ampliar los horizontes de esta Capacitación Práctica, un centro de capacitación de prestigio a nivel nacional, donde podrán ejecutar todos los conocimientos aprendidos en el aula de clases. Conformando así, una oportunidad única para que el alumno continúe creciendo en su área laboral, junto a los mejores especialistas fisioterapeutas del sector.





“

Contarás con un programa que te proporcionará el mejor centro para completar tu capacitación práctica en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas”

El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:

Clínica de Fisioterapia
Pilates Canal
(Madrid España)



[Visitar la web](#)





“

Actualizarte en una clínica especializada será vital para convertirte en un profesional más experimentado”

Recursos materiales y de servicios

La capacitación práctica tendrá lugar en un centro especializado en fisioterapia deportiva. En el desarrollo de la estancia, los profesionales podrán acceder a equipamiento de última generación en los servicios relativos a la práctica impartida.

Los materiales e insumos a los que tendrán acceso serán los mismos que se disponen en los diferentes servicios como parte de los procesos y procedimientos que se llevan a cabo en cada uno de los servicios y áreas de trabajo.

*Estos recursos y materiales pueden variar en función del centro donde se curse la capacitación.





Seguro de responsabilidad civil y de accidentes

La máxima preocupación de la universidad es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los pacientes y demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en el centro clínico. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, la universidad se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.

“

La Universidad contratará un seguro de responsabilidad civil y de accidentes que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas”

Condiciones generales de la capacitación práctica en el centro clínico

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1.- TUTORÍA: se asignará un tutor clínico, que acompañará al estudiante durante todo el proceso en la institución donde se realizan las prácticas. Este tutor será un miembro del equipo interdisciplinario del centro, y tendrá como objetivo orientar y apoyar al profesional en todo momento. Por otro lado, se asignará también un tutor académico por parte de TECH. Este tutor será un miembro de nuestro equipo y su misión será coordinar y ayudar al profesional durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pueda necesitar para que se pueda cursar adecuadamente la capacitación práctica. De este modo, estará acompañado y podrá consultar todas las dudas que le surjan, tanto de índole clínica como académica.

2.- DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas totales de formación práctica, en jornadas de 8 horas, cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario será responsabilidad del centro y se informará al profesional debidamente y de forma previa con suficiente tiempo de antelación para que se pueda organizar.

3.- NO INCLUYE: la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones como, por ejemplo: alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otro no enumerado. No obstante, podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera menester para facilitarle los trámites en todo caso.

4.- INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio de la capacitación práctica, el profesional perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso ni posibilidad de cambio de fechas establecidas para el periodo de capacitación práctica. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia del profesional a las mismas, y por tanto su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de las mismas se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.





5.- CERTIFICACIÓN: el profesional que supere las pruebas de la capacitación práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia de capacitación práctica del programa. Este certificado podrá ser apostillado a petición expresa del estudiante.

6.- RELACION LABORAL: la capacitación práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

7.- PROFESIONALES VISITANTES: los profesionales cuya formación previa requerida para cursar el programa de capacitación práctica, no estuviera reconocidos en España o, que habiendo cursado la formación requerida no estuvieran en posesión del título o documento que lo acredite, solo podrán ser considerados "estudiantes visitantes en prácticas", y sólo podrán obtener el título de capacitación práctica cuando acrediten la finalización de los estudios previos requeridos.

“

Capacítate en una clínica que te pueda ofrecer todas estas posibilidades, con un programa académico innovador y un equipo humano que te ayudará a crecer como profesional”

08

Metodología

Esta capacitación te ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**. Este sistema de enseñanza es utilizado en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.





“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional, para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del caso

Ante una determinada situación clínica, ¿qué haría usted? A lo largo del programa usted se enfrentará a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberá investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/ kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las Universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr Gervas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la medicina.

“

¿Sabía qué este método fue desarrollado en 1912 en Harvard para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

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.



Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.



El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología hemos capacitado a más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas con independencia la carga de cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



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.



Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

Te acercamos a las técnicas más novedosas, a los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



Resúmenes interactivos

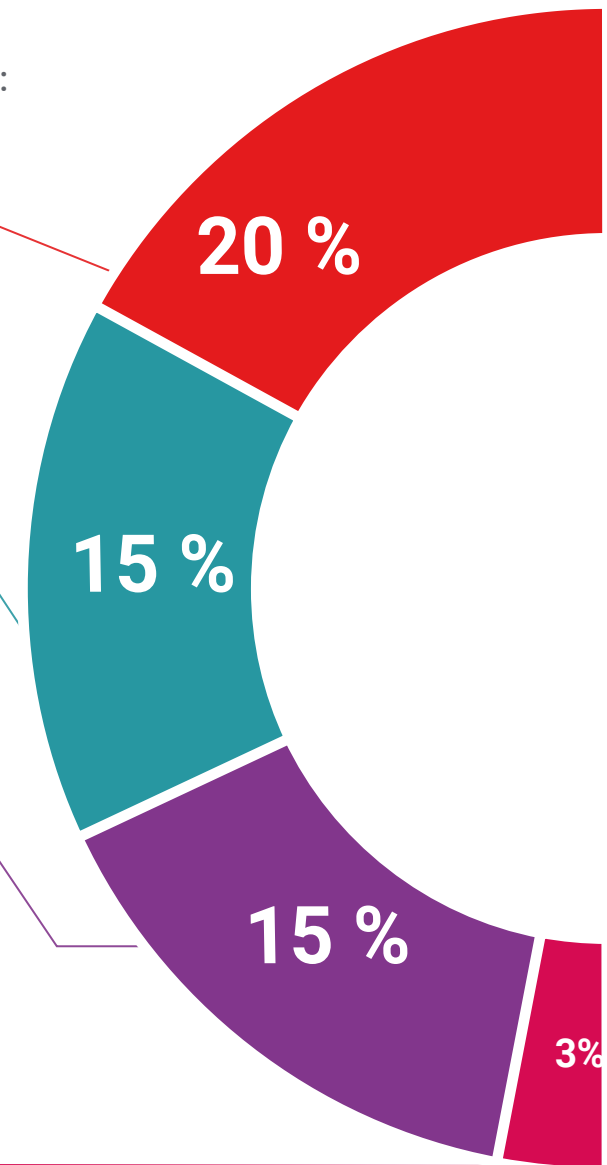
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

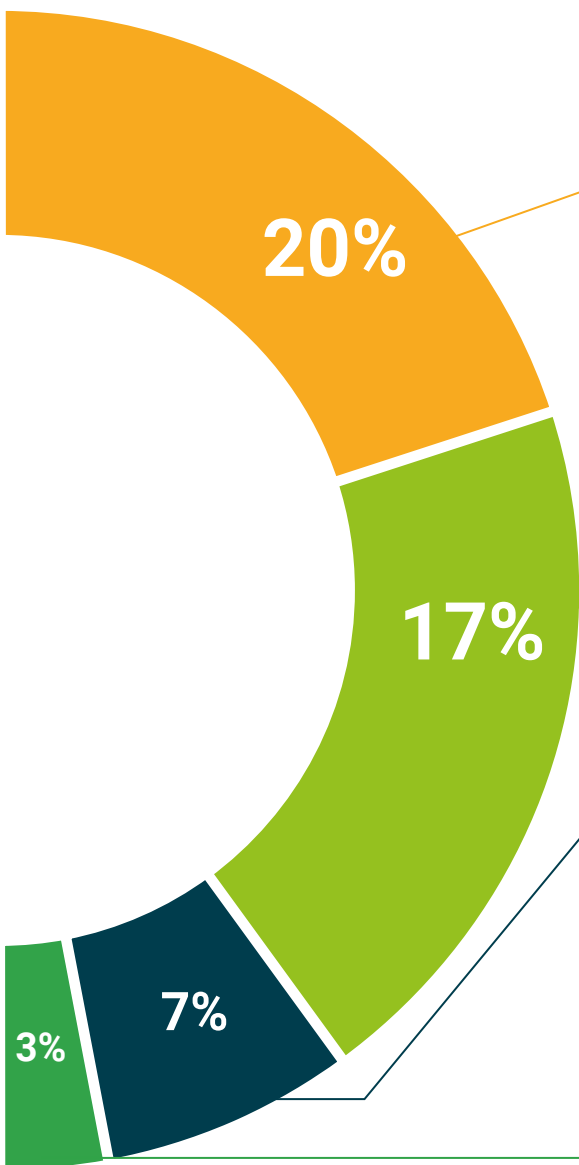
Este sistema exclusivo de capacitación para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos los desarrollos de casos reales en los que el experto te guiará a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus metas.



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

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.



09

Titulación

El Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Master Semipresencial expedido por TECH - Universidad Tecnológica.



“

*Tus conocimientos en Fisioterapia en
Prevención y Readaptación de Lesiones
Deportivas, de un modo práctico y
adaptado a tus necesidades”*

Tras la superación de las pruebas por parte del alumno, éste recibirá por correo postal, con acuse de recibo, el correspondiente **Título de Master Semipresencial** por **TECH Universidad Tecnológica**, que acreditará la superación de las evaluaciones y la adquisición de las competencias del programa.

Además del Diploma, podrá obtener un certificado de calificaciones, así como el certificado del contenido del programa. Para ello, deberá ponerse en contacto con su asesor académico, que le brindará toda la información necesaria.

Título: **Máster Semipresencial en** Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)**

Duración: **12 meses**

Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **1.620 h**

Tipo de materia	Horas
Obligatoria (OB)	1,500
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	120
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
Total	1,620

Curso	Materia	Horas	Carácter
1	El entrenamiento personal	150	OB
1	Trabajo preventivo para la práctica deportiva	150	OB
1	Estructura del aparato locomotor	150	OB
1	Valoración fitness, funcional y biomecánica	150	OB
1	Lesiones frecuentes en deportistas	150	OB
1	Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas	150	OB
1	Patologías frecuentes del aparato locomotor	150	OB
1	Ejercicio para la recuperación funcional	150	OB
1	Nutrición para la readaptación y recuperación funcional	150	OB
1	Coaching y business del entrenador personal	150	OB

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional



Máster Semipresencial
Prevención y Readaptación
de Lesiones Deportivas

Modalidad: Semipresencial
(Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH - Universidad Tecnológica

Horas lectivas: 1.620 h.

Máster Semipresencial

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

