

# Capacitación Práctica

## Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA



tech



**tech**

Capacitación Práctica  
Prevención y Readaptación  
de Lesiones Deportivas

# Índice

01

Introducción

---

*pág. 4*

02

¿Por qué cursar esta  
Capacitación Práctica?

---

*pág. 6*

03

Objetivos

---

*pág. 8*

04

Planificación  
de la enseñanza

---

*pág. 10*

05

¿Dónde puedo hacer la  
Capacitación Práctica?

---

*pág. 12*

06

Condiciones generales

---

*pág. 16*

07

Titulación

---

*pág. 18*

# 01 Introducción

La Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas no solo se enfocan en la recuperación post-lesión, sino también en la implementación de programas preventivos, que ayudan a reducir el riesgo de lesiones mediante el fortalecimiento muscular, la mejora de la técnica deportiva y el equilibrio biomecánico. Los avances en la tecnología han permitido un seguimiento detallado del rendimiento del atleta y una detección temprana de potenciales riesgos. Por ello, TECH ha creado la presente titulación, en la que en 3 semanas el especialista se integrará en un equipo versado en la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas, para ponerse al día en los últimos procedimientos y tecnologías disponibles, pudiendo así llevarlas a su práctica diaria de una forma exhaustiva y eficiente.



*Con esta Capacitación Práctica, diseñarás e implementarás programas de prevención personalizados y estrategias de rehabilitación eficaces, basadas en la más reciente investigación y prácticas recomendadas”*







En la actualidad, la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas ha experimentado avances significativos, gracias a la integración de tecnología innovadora y métodos científicamente respaldados. Desde la implementación de programas de entrenamiento específicos para fortalecer áreas vulnerables, hasta el uso de dispositivos de seguimiento biomecánico, se ha puesto un énfasis renovado en la identificación temprana de factores de riesgo y en la personalización de estrategias de rehabilitación.

Además, la colaboración interdisciplinaria entre profesionales del deporte, fisioterapeutas, médicos y científicos del ejercicio ha permitido desarrollar enfoques holísticos, que abordan la lesión y los aspectos psicológicos y sociales de la recuperación y el rendimiento deportivo. Y como la mejor manera de perfeccionar estas competencias es a través de la práctica, TECH ha diseñado un programa que consiste en una estancia de 120 horas en un centro deportivo de referencia en este ámbito.

En este sentido, durante 3 semanas, el egresado formará parte de un equipo de especialistas del máximo nivel, con los que trabajará en el manejo de los deportistas que requieran tratamiento y rehabilitación de lesiones durante su actividad física. De esta manera, podrá ponerse al día, no solo de las estrategias más efectivas, sino que podrá implementar a su praxis las habilidades comunicativas más asertivas y cercanas para tratar con eficacia a los afectados. Así, no solo participará en un programa que elevará su talento al máximo nivel, sino con el que logrará aumentar su calidad humana y empática.

Asimismo, durante la estancia contará con el apoyo de un tutor adjunto, que velará porque se cumplen los requisitos para los que se diseñó esta Capacitación Práctica. Por ello, el especialista trabajará con total garantía y seguridad en el empleo de las técnicas terapéuticas y diagnósticas con los mejores resultados hasta el día de hoy.

# 02

## ¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

Esta Capacitación Práctica será esencial para aquellos que buscan especializarse en el cuidado integral de atletas, ya que les proporcionará herramientas críticas y experiencia práctica necesarias para enfrentar desafíos reales en el ámbito deportivo. Así, la experiencia directa con atletas en situaciones deportivas reales permitirá a los profesionales desarrollar un juicio clínico agudo, así como habilidades de toma de decisiones en contextos de alta presión. Adicionalmente, se fomentará una comprensión más rica de cómo adaptar los programas de recuperación a las necesidades individuales de cada deportista, mejorando las tasas de éxito.



*Esta Capacitación Práctica será clave para quienes desean destacar en un campo competitivo y dinámico, asegurando un cuidado óptimo y personalizado para cada atleta”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

En el ámbito de la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas, la última tecnología ha revolucionado las prácticas y procedimientos tradicionales. Destacan innovaciones como la Realidad Virtual y la Realidad Aumentada, que se utilizan para simular entornos de entrenamiento, que pueden ser controlados y modificados para adaptarse a las necesidades específicas de rehabilitación de cada deportista. Además, las plataformas de análisis de movimiento basadas en sensores y la Inteligencia Artificial ofrecen evaluaciones detalladas de la biomecánica del atleta, permitiendo identificar potenciales áreas de riesgo.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

El amplio equipo de profesionales que acompañará al especialista a lo largo de todo el periodo práctico supone un aval de primera y una garantía de actualización sin precedentes. Con un tutor designado específicamente, el alumnado podrá tratar con deportistas reales en un entorno de vanguardia, lo que le permitirá incorporar en su práctica diaria los procedimientos y abordajes más efectivos en la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas.

### 3. Adentrarse en entornos de primera

TECH selecciona minuciosamente todos los centros disponibles para las Capacitaciones Prácticas. Gracias a ello, el especialista tendrá garantizado el acceso a un entorno deportivo de prestigio. De esta manera, podrá comprobar el día a día de un área de trabajo exigente, rigurosa y exhaustiva, aplicando siempre las últimas técnicas y evidencia científica en su metodología de trabajo.



#### 4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

El mercado académico está plagado de programas pedagógicos poco adaptados al quehacer diario del especialista y que exigen largas horas de carga lectiva, muchas veces poco compatibles con la vida personal y profesional. Por eso, TECH ofrece un nuevo modelo de aprendizaje, 100% práctico, que permite ponerse al frente de procedimientos de última generación en el campo de la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas y, lo mejor de todo, llevarlo a la práctica profesional en tan solo 3 semanas.

#### 5. Abrir la puerta a nuevas oportunidades

El programa proporcionará una capacitación avanzada y especializada, equipando a los profesionales con las habilidades necesarias para evaluar, prevenir y tratar lesiones deportivas de manera efectiva. Y esto también expande las posibilidades laborales, desde trabajar con equipos deportivos de alto rendimiento, hasta establecer prácticas privadas de entrenamiento y rehabilitación.



*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*



# 03

## Objetivos

La Capacitación Práctica tendrá como objetivo principal equipar a los profesionales con las habilidades y conocimientos para prevenir, evaluar y tratar lesiones en el contexto deportivo de manera eficaz. Así, la titulación se enfocará en la implementación de programas de prevención, que reduzcan el riesgo de lesiones mediante el fortalecimiento de las áreas corporales más susceptibles y la mejora de la técnica deportiva. Además, se profundizará en métodos de rehabilitación avanzados, que faciliten una recuperación rápida y segura, permitiendo a los atletas retornar a su máximo desempeño sin riesgos adicionales.



### Objetivos generales

---

- Identificar los principales tipos de lesiones deportivas y sus causas
- Comprender las bases anatómicas y fisiológicas relacionadas con las lesiones deportivas
- Aplicar técnicas adecuadas para la evaluación inicial de lesiones en el contexto deportivo
- Desarrollar habilidades para implementar planes efectivos de prevención de lesiones
- Utilizar métodos y técnicas actuales para la rehabilitación y readaptación de atletas lesionados
- Fomentar el uso de estrategias de comunicación efectiva
- Integrar tecnologías y herramientas innovadoras en los programas de prevención y rehabilitación
- Analizar estudios de caso para mejorar el entendimiento práctico sobre la gestión de lesiones







## Objetivos específicos

---

- ♦ Diagnosticar tipos específicos de lesiones deportivas mediante técnicas de evaluación y pruebas funcionales
- ♦ Aplicar técnicas de primeros auxilios y manejo inmediato post-lesión para minimizar el impacto de las lesiones
- ♦ Diseñar programas personalizados de prevención de lesiones adaptados a diferentes disciplinas deportivas
- ♦ Implementar estrategias efectivas de fortalecimiento y acondicionamiento físico para prevenir lesiones
- ♦ Ejecutar técnicas de rehabilitación y readaptación física adecuadas para cada tipo de lesión y deportista
- ♦ Utilizar herramientas de análisis de movimiento para detectar patrones que puedan predisponer a lesiones
- ♦ Instruir a los deportistas sobre técnicas correctas y seguras de entrenamiento para reducir el riesgo de lesiones
- ♦ Evaluar y ajustar de manera continua los planes de prevención y rehabilitación en función de la progresión del deportista
- ♦ Promover prácticas de recuperación y descanso adecuadas como parte integral de los programas de entrenamiento
- ♦ Capacitar a otros profesionales del deporte en técnicas avanzadas de prevención y manejo de lesiones

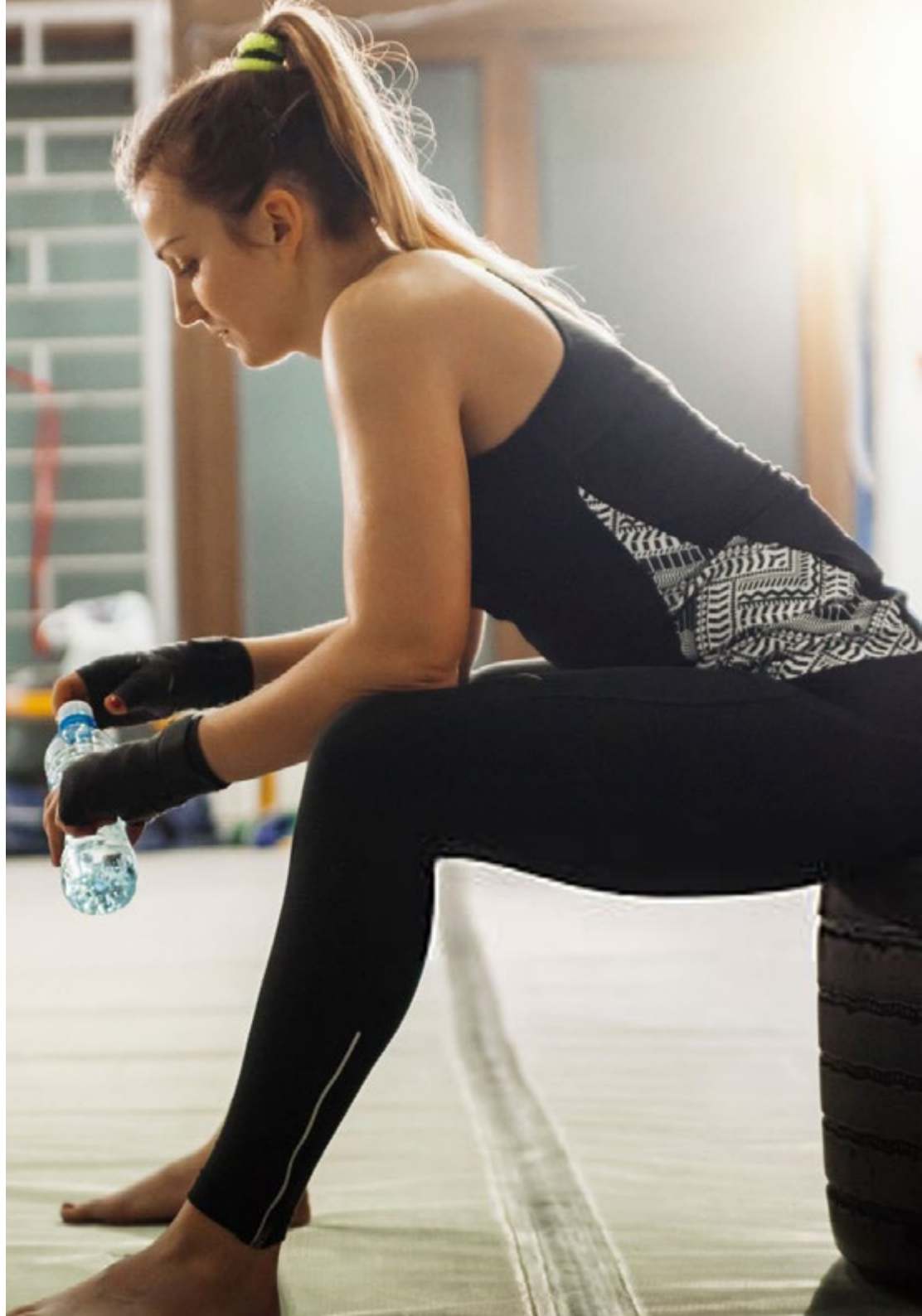
# 04

## Planificación de la enseñanza

La Capacitación Práctica en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas está conformada por una estancia práctica en un centro deportivo de prestigio, de 3 semanas de duración, de lunes a viernes y con jornadas de 8 horas consecutivas de capacitación práctica, al lado de un especialista adjunto. Así, esta estancia le permitirá al egresado tratar a pacientes reales, al lado de un equipo de profesionales de referencia en el tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas, aplicando los procedimientos más innovadores y planificando una terapéutica de última generación.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de servicios de prevención y readaptación de lesiones deportivas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el deportista y un alto desempeño profesional.

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 faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de la prevención y readaptación de lesiones deportivas (aprender a ser y aprender a relacionarse).



Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización está sujeta tanto a la idoneidad de los pacientes como a la disponibilidad del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:

Módulo	Actividad Práctica
<b>Diagnóstico y tratamiento de lesiones</b>	Evaluar la condición física y biomecánica de los deportistas
	Utilizar tecnologías de análisis de movimiento para mejorar la precisión del diagnóstico
	Asistir en la administración de tratamientos físicos y terapéuticos
	Monitorear el progreso de la recuperación de los atletas
	Administrar primeros auxilios y responder a emergencias durante eventos deportivos
	Brindar apoyo emocional y motivacional a los deportistas durante su proceso de recuperación
<b>Rehabilitación</b>	Realizar seguimientos periódicos y ajustes a los planes de rehabilitación
	Implementar técnicas de rehabilitación adecuadas para distintos tipos de lesiones
	Preparar informes detallados sobre el estado y evolución de los deportistas
	Evaluar la condición física y funcional de los deportistas
	Supervisar sesiones de ejercicios terapéuticos y de readaptación
<b>Diseño de planes de prevención</b>	Diseñar programas personalizados de prevención de lesiones
	Implementar estrategias de intervención rápida post-lesión
	Facilitar talleres y sesiones educativas sobre salud deportiva
	Desarrollar habilidades de comunicación efectiva para interactuar con los atletas y sus equipos de apoyo
	Instruir a los deportistas en ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para mejorar su rendimiento y prevenir futuras lesiones

Módulo	Actividad Práctica
<b>Nutrición</b>	Evaluar las necesidades nutricionales específicas de los deportistas basándose en su actividad deportiva y estado de salud
	Diseñar planes de alimentación personalizados que apoyen el proceso de rehabilitación y mejoren el rendimiento deportivo
	Recomendar suplementos nutricionales adecuados que faciliten la recuperación de lesiones y la prevención de nuevas incidencias
	Monitorizar la ingesta dietética de los deportistas para asegurar el cumplimiento de los objetivos nutricionales establecidos
	Enseñar técnicas de manejo de peso que sean saludables y efectivas, sin comprometer el rendimiento y la recuperación
	Evaluar los efectos de diferentes tipos de dietas en la recuperación de lesiones y la prevención de estas
	<b>Investigación</b>
Examinar el uso de tecnologías emergentes, como la Realidad Virtual y el <i>biofeedback</i> , en la rehabilitación deportiva	
Analizar las causas y factores de riesgo asociados a lesiones en diferentes deportes y niveles de competencia	
Estudiar el impacto psicológico de las lesiones en deportistas y evaluar técnicas de intervención	
Realizar estudios longitudinales para seguir la evolución de atletas después de implementar programas específicos de readaptación	



# 05

## ¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

Esta Capacitación Práctica se realizará en entornos que enriquezcan el aprendizaje práctico y proporcionen experiencias valiosas en situaciones reales. Estos lugares incluyen clínicas especializadas en medicina deportiva, centros de rehabilitación, gimnasios y complejos deportivos, donde los egresados podrán interactuar directamente con atletas y profesionales experimentados. Además, los equipos profesionales y semiprofesionales ofrecen oportunidades únicas para trabajar en un contexto de alto rendimiento, colaborando estrechamente con entrenadores y fisioterapeutas especializados.



*Cada uno de los entornos seleccionados por TECH proporcionará una plataforma para que apliques las metodologías aprendidas, ajustándolas a las necesidades específicas y dinámicas del campo deportivo”*









Ciencias del deporte

### Selected Trainers Granada Centro

País	Ciudad
España	Granada

Dirección: Avenida Pablo Picasso 27, Local Izquierdo, 18006 Granada (España)

El equipo de profesionales de Selected Trainers diseña entrenamientos personalizados con fines estéticos y de salud

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Alto Rendimiento Deportivo  
-Entrenamiento Personal Terapéutico



Ciencias del deporte

### Selected Trainers Centro O2 Granada

País	Ciudad
España	Granada

Dirección: Calle Neptuno, s/n, Ronda, 18004 Granada (España)

El equipo de profesionales de Selected Trainers diseña entrenamientos personalizados con fines estéticos y de salud

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Alto Rendimiento Deportivo  
-Entrenamiento Personal Terapéutico







### Selected Trainers Centro O2 Huelva

País	Ciudad
España	Huelva

Dirección: Calle San Sebastián, S/N, 21004  
Huelva (España)

El equipo de profesionales de Selected Trainers  
diseña entrenamientos personalizados con fines  
estéticos y de salud

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Alto Rendimiento Deportivo
- Entrenamiento Personal Terapéutico



*Aprovecha esta oportunidad para rodearte de profesionales expertos y nutrirte de su metodología de trabajo”*

# 06

## Condiciones generales

### Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. 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, esta entidad educativa 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.





## Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

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

**1. TUTORÍA:** durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

**2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

**3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 07 Titulación

Este Título de **Capacitación Práctica en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas** contiene el programa más completo y actualizado del panorama profesional y académico.

Tras la superación de las pruebas por parte del alumno, este recibirá por correo postal, con acuse de recibo, el correspondiente Certificado de Capacitación Práctica expedido por TECH.

El certificado expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en la prueba.

Título: **Capacitación Práctica en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

**Avalado por la NBA**



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas

**tech**

Capacitación Práctica  
Prevención y Readaptación de  
Lesiones Deportivas

# Capacitación Práctica

## Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA



tech