

# Máster Semipresencial

## Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA





## Máster Semipresencial

### Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Universidad ULAC

Créditos: 60 + 5 ECTS

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master-semipresencial/master-semipresencial-prevencion-readaptacion-lesiones-deportivas](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master-semipresencial/master-semipresencial-prevencion-readaptacion-lesiones-deportivas)

# Índice

|              |   |                        |              |
|--------------|---|------------------------|--------------|
| 01           | 02  | 03                     | 04           |
| Presentación | ¿Por qué cursar este Máster Semipresencial? | Objetivos              | Competencias |
| <hr/>        | <hr/>                                       | <hr/>                  | <hr/>        |
| pág. 4       | pág. 8                                      | pág. 12                | pág. 18      |
|              | 05  | 06                     | 07           |
|              | Dirección del curso                         | Estructura y contenido | Prácticas    |
|              | <hr/>                                       | <hr/>                  | <hr/>        |
|              | pág. 22                                     | pág. 30                | pág. 36      |
|              | 08  | 09                     | 10           |
|              | ¿Dónde puedo hacer las Prácticas?           | Metodología            | Titulación   |
|              | <hr/>                                       | <hr/>                  | <hr/>        |
|              | pág. 42                                     | pág. 46                | pág. 54      |

# 01

# Presentación

La Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas son áreas cada vez más relevantes en la medicina deportiva, dada la creciente conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar de los atletas. De hecho, los avances tecnológicos están revolucionando la forma en que los especialistas previenen y gestionan las lesiones. Además, se está poniendo mayor énfasis en programas de entrenamiento personalizados, que no solo buscan mejorar el rendimiento, sino también minimizar el riesgo de lesiones, mediante técnicas de fortalecimiento muscular y mejora de la flexibilidad. En este marco, TECH ha iniciado un programa con dos fases: la primera, enfocada en aspectos teóricos, y la segunda, una estancia práctica de 3 semanas en un centro deportivo.



“

*Con este exhaustivo Máster Semipresencial, adquirirás conocimientos avanzados sobre técnicas de prevención y rehabilitación de lesiones, desarrollando también habilidades para la evaluación y tratamiento individualizado de los atletas”*

Con el avance de la ciencia y la tecnología, se han desarrollado métodos cada vez más sofisticados para identificar, prevenir y tratar lesiones en atletas de todas las disciplinas. Desde programas de entrenamiento específicos, hasta técnicas de rehabilitación individualizadas, los profesionales de la salud y el deporte están adoptando un enfoque integral para garantizar la salud y el rendimiento óptimo de los deportistas.

Así nace este Máster Semipresencial, que profundizará en el conocimiento de las patologías del aparato locomotor más comunes en la población deportiva y general. Así, los profesionales adquirirán una comprensión detallada de la biomecánica, condición física y funcionalidad del cuerpo humano, lo que es crucial para evaluar y detectar factores que pueden contribuir a lesiones recurrentes o impedir una recuperación efectiva.

Asimismo, se incluirá la planificación y administración de programas integrales, que no solo buscan la recuperación de lesiones existentes, sino que también previenen la aparición de nuevas. Esto se complementará con un enfoque en la nutrición deportiva, proporcionando las herramientas necesarias para evaluar las necesidades de los atletas y hacer recomendaciones que favorezcan el proceso de recuperación.

Finalmente, también se incorporarán habilidades de *coaching* y técnicas de entrenamiento personal. Estos componentes serán esenciales para manejar los aspectos psicológicos de los deportistas lesionados, facilitando un enfoque más holístico y eficaz, que mejora la condición física general y acelera la recuperación. Además, se introducirán conceptos de Marketing específicos para los entrenadores personales en el campo de la readaptación deportiva.

Así, TECH ha desarrollado un programa que mezcla enseñanza online y presencial, ajustable a las necesidades y horarios del alumnado. Inicialmente, se abordará de manera completa la teoría del Máster Semipresencial a través de un formato en línea, utilizando los recursos didácticos más avanzados del sector educativo y una metodología innovadora denominada *Relearning*. Después, los egresados realizarán una estancia práctica de 3 semanas en un prestigioso centro deportivo, donde pondrán a prueba los conocimientos adquiridos en un contexto real.

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

- ♦ Desarrollo de más de 100 casos presentados por profesionales de ciencias del deporte expertos en lesiones deportivas y profesores universitarios de amplia experiencia en la prevención y readaptación
- ♦ 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
- ♦ 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 en uno de los mejores centros deportivos



*Este programa te proporcionará un enfoque práctico y teórico actualizado, que reflejará las últimas investigaciones y tendencias en el campo de las lesiones deportivas. ¿A qué esperas para matricularte?"*

“

*Realizarás una estancia de 3 semanas en un centro deportivo, donde adquirirás el conocimiento para crecer profesionalmente en la Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas”*

En esta propuesta de Máster, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales del deporte que desarrollan sus funciones en la prevención y readaptación de lesiones deportivas, y que requieren 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 deportista, 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 del deporte obtener 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 se centra 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.

*¡No te pierdas esta oportunidad única de TECH! Abordarás el control y evaluación del progreso en la recuperación de lesiones deportivas, realizando ajustes basados en la evolución del atleta.*

*Diseñarás e implementarás programas individualizados y específicos, tanto para la recuperación funcional, como para la readaptación después de una lesión. ¡Con todas las garantías de calidad de TECH!*



02

# ¿Por qué cursar este Máster Semipresencial?

Cursar este Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas representa una oportunidad excepcional para quienes buscan especializarse en un campo crítico en la salud y el rendimiento deportivo. De hecho, este tipo de programa es ideal para profesionales que desean profundizar sus conocimientos mientras mantienen sus compromisos laborales, ya que permite una mayor flexibilidad en la gestión del tiempo y la ubicación. Así, los egresados se beneficiarán de un currículum actualizado que abarca desde la biomecánica hasta la nutrición, pasando por técnicas de *coaching* y Marketing.







“

*Tendrás la posibilidad de establecer una red profesional sólida, elemento crucial para quienes buscan destacar y avanzar en una especialidad dinámica y en constante evolución”*

### **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. Combinar la mejor teoría con la práctica más avanzada**

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**

Al combinar la flexibilidad del aprendizaje en línea con sesiones prácticas presenciales, 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

El objetivo principal de este programa universitario será preparar a profesionales capaces de intervenir eficazmente en la prevención, diagnóstico y tratamiento de lesiones en el ámbito deportivo. Así, se dotará a los egresados de un conocimiento profundo y especializado en las últimas metodologías y tecnologías aplicadas al deporte, enfocándose en la biomecánica, la fisiología del ejercicio y las estrategias de rehabilitación. Asimismo, se equiparán habilidades clínicas y de investigación para diseñar programas de readaptación y recuperación personalizados y basados en evidencia científica.



“

*Desarrollarás competencias en la evaluación integral del deportista, desde su condición física y nutricional, hasta sus aspectos psicológicos, a través de una amplia biblioteca de recursos multimedia”*



## Objetivo general

---

- ♦ El objetivo del Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas será dotar a los profesionales de un conocimiento avanzado y habilidades prácticas en prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas. Así, los egresados desarrollarán una comprensión integral de los mecanismos de lesión y las mejores prácticas de intervención, para fomentar la recuperación óptima y segura de los atletas. También se fomentará la capacidad de investigación y actualización continua en técnicas emergentes, asegurando la contribución a la evolución del campo, a la vanguardia en la prevención y manejo de lesiones deportivas



*Serás capaz de evaluar la condición física y biomecánica de los deportistas, diseñar programas de entrenamiento específicos para prevenir lesiones y gestionar programas de readaptación”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. El entrenamiento personal

- ♦ Adquirir una mayor comprensión de las diferentes características de la profesión de entrenador personal
- ♦ 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 Reeducación 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**

- ♦ Conocer en profundidad elementos específicos de la profesión de 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

# 04

# Competencias

El Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas ha sido diseñado para desarrollar competencias esenciales en los profesionales del ámbito deportivo. Entre ellas, destacará la capacidad para realizar evaluaciones exhaustivas de la condición física, funcional y biomecánica de los deportistas, identificando factores de riesgo de lesiones y diseñando intervenciones preventivas personalizadas. Además, los egresados adquirirán habilidades avanzadas en la planificación y ejecución de programas de readaptación y recuperación, integrando técnicas específicas y tratamientos basados en la evidencia.





“

*Elaborarás recomendaciones nutricionales adecuadas para apoyar el proceso de rehabilitación y optimizar el rendimiento físico, todo gracias a los mejores materiales didácticos del mercado educativo”*



## 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

“

*¡No lo pienses y apuesta por TECH! Te equiparás con destrezas interpersonales y de comunicación, cruciales para el trabajo en equipo multidisciplinar y la interacción efectiva con los atletas”*





## Competencias específicas

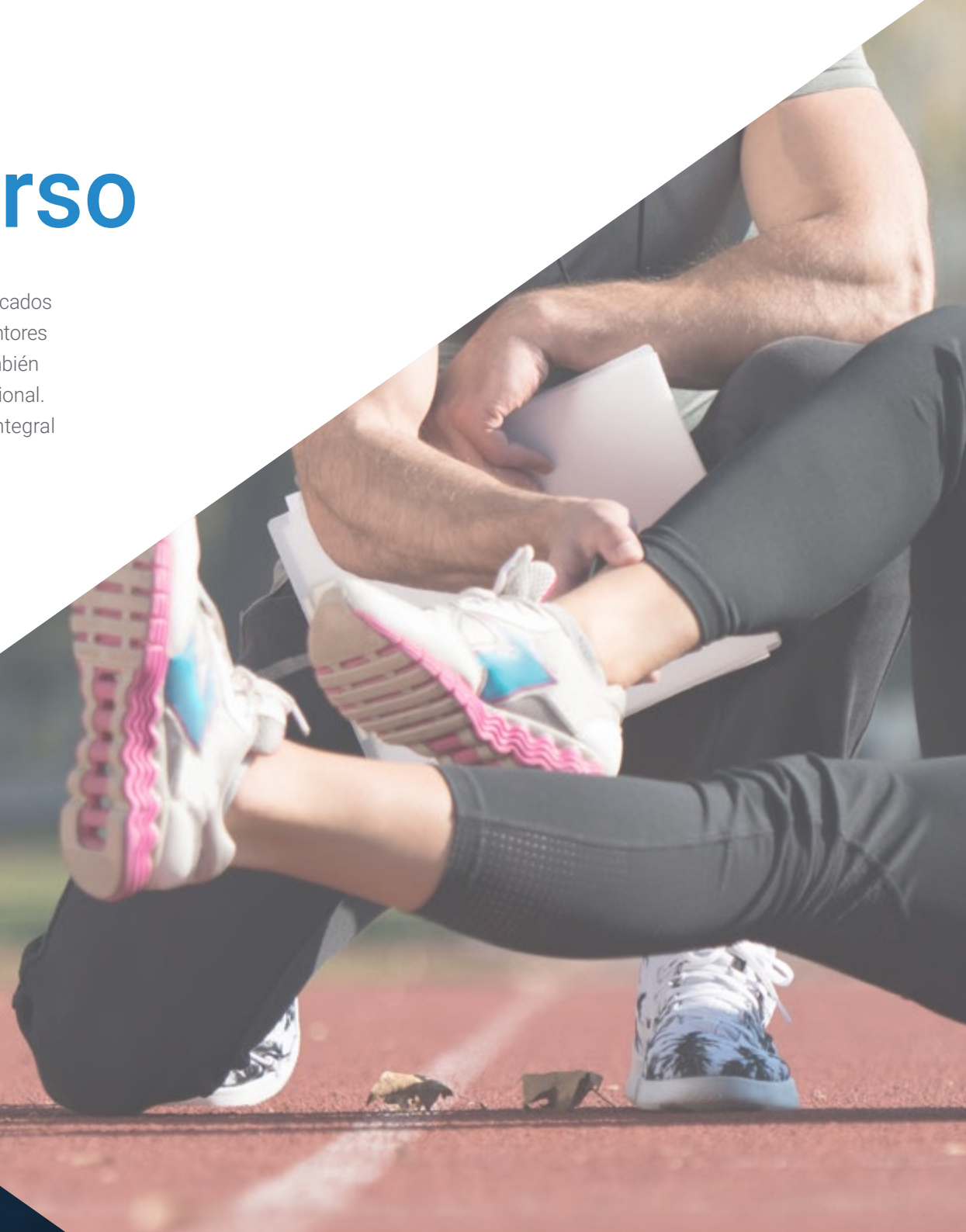
---

- ♦ 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

# 05

## Dirección del curso

Los docentes de este Máster Semipresencial son profesionales altamente cualificados y experimentados en el campo del deporte, la salud y la rehabilitación. Estos mentores no solo aportarán un vasto conocimiento académico actualizado, sino que también compartirán experiencias prácticas y casos reales de su propia práctica profesional. Esto enriquecerá el aprendizaje, proporcionando a los egresados una visión integral y multidisciplinaria del tratamiento de lesiones deportivas.





“

*Gracias al equipo docente, podrás aplicar de manera efectiva lo aprendido en escenarios reales, preparándote para enfrentar con confianza los desafíos del entorno profesional”*

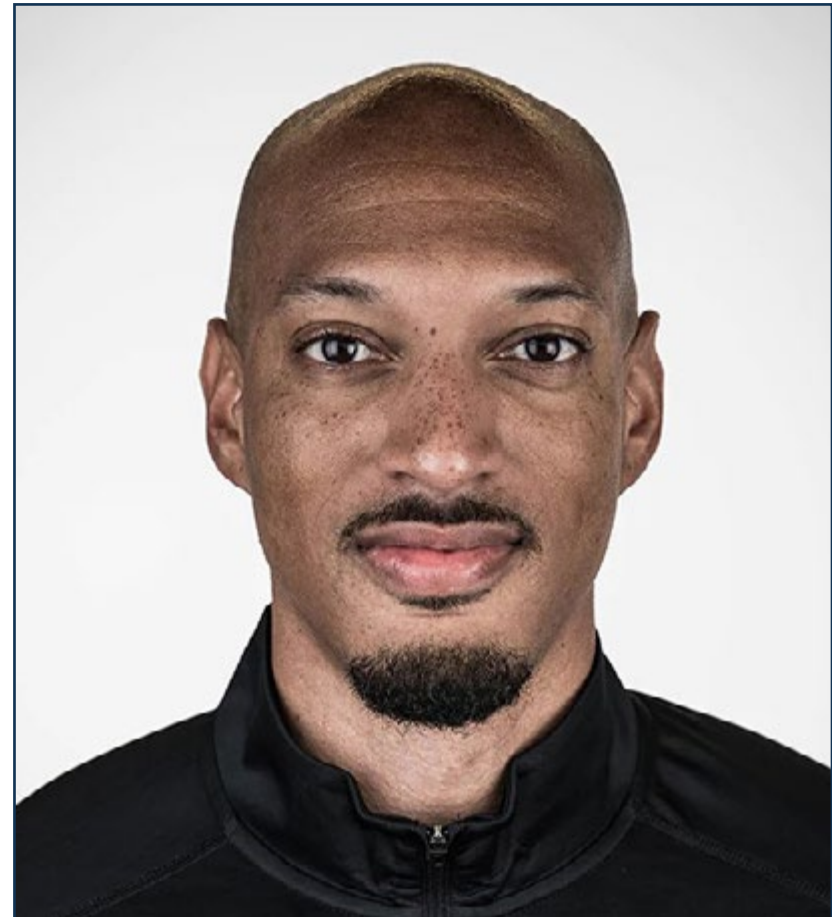
## Director Invitado Internacional

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

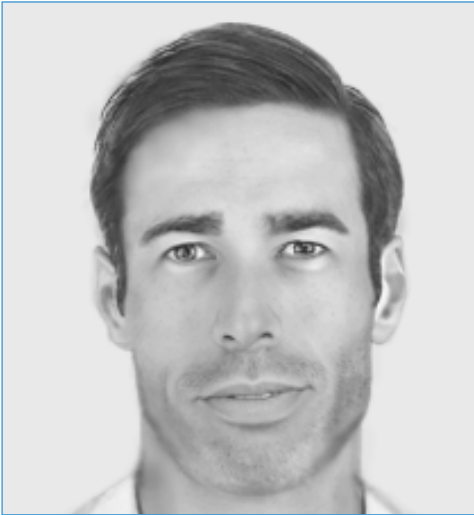
---

- ♦ 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



*Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional”*

## Dirección



### Dr. González Matarín, Pedro José

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



06

# Estructura y contenido

La planificación de la enseñanza de esta titulación académica se organizará en módulos que cubrirán, desde fundamentos anatómicos y biomecánicos, hasta estrategias avanzadas de intervención y rehabilitación. En este sentido, las sesiones en línea se centrarán en la transmisión de contenido teórico, mediante innovadores recursos multimedia, conferencias en vídeo y foros de discusión, permitiendo a los egresados aprender a su propio ritmo y facilitando la flexibilidad en la gestión del tiempo.



“

*Te prepararás para enfrentar con éxito las demandas del campo de la prevención y readaptación de lesiones deportivas, siempre con el apoyo de la revolucionaria metodología de aprendizaje Relearning”*

## 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 Reeducción 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. Musculoesquelético
- 3.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
- 3.8. Componentes del sistema musculoesquelético
- 3.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
- 3.10. Contracción muscular
  - 3.10.1. Funcionamiento de la contracción muscular
  - 3.10.2. Tipos de contracción muscular
  - 3.10.3. Bioenergética muscular

### Módulo 4. Valoración *fitness*, funcional y biomecánica

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

- 4.8. Biomecánica
  - 4.8.1. Fundamentos biomecánicos
  - 4.8.2. Biomecánica del movimiento humano
  - 4.8.3. Control muscular del movimiento
  - 4.8.4. Biomecánica del ejercicio de resistencia
- 4.9. Evaluación de la forma física
- 4.10. Detección y estratificación de riesgos

### Módulo 5. Lesiones frecuentes en deportistas

- 5.1. Lesiones de hombro en deportes
  - 5.1.1. Aspectos relevantes del hombro
  - 5.1.2. Lesiones y trastornos relacionados con la inestabilidad aguda y crónica del hombro
  - 5.1.3. Lesiones claviculares
  - 5.1.4. Lesiones nerviosas en la región del hombro
  - 5.1.5. Lesiones del plexo braquial
- 5.2. Lesiones en la parte superior del brazo
- 5.3. Lesiones del codo en el deporte
- 5.4. Lesiones de antebrazo, muñeca y mano en el deporte
- 5.5. Lesiones en la cabeza y la cara en el deporte
- 5.6. Lesiones de garganta, pecho y abdominales en el deporte
- 5.7. Lesiones de espalda / columna vertebral en el deporte
  - 5.7.1. Aspectos relevantes a la espalda y columna vertebral
  - 5.7.2. Diagnóstico del dolor de espalda
  - 5.7.3. Lesiones de cuello y zona cervical
  - 5.7.4. Lesiones de la zona torácica y lumbar
- 5.8. Lesiones de la articulación de la cadera, la pelvis y en la zona inguinal en el deporte
- 5.9. Lesiones en muslos, rodillas y piernas en el deporte
- 5.10. Lesiones de tobillo y pie en el deporte

## Módulo 6. Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

- 6.1. Actividad y ejercicio físicos 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 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



*Te servirás de herramientas tecnológicas y recursos en línea de última generación para facilitar el aprendizaje autónomo, así como tu interacción con los docentes”*

# 07

# Prácticas

Tras superar el periodo teórico online, el programa contempla un periodo de capacitación práctica en un centro clínico de referencia. El estudiante tendrá a su disposición el apoyo de un tutor que le acompañará durante todo el proceso, tanto en la preparación como en el desarrollo de las prácticas.



“

*La estancia práctica de este Máster Semipresencial ha sido diseñada para proporcionarte una experiencia real y directa en entornos profesionales”*

El periodo de Capacitación Práctica de este programa de Prevención y Readaptación de Lesiones Deportiva estará conformado 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 permitirá tratar a deportistas reales al lado de un equipo de profesionales de referencia en el área de la prevención y rehabilitación de lesiones, aplicando los procedimientos diagnósticos más innovadores y planificando la terapéutica de última generación.

En esta propuesta de capacitación, totalmente práctica, las actividades se dirigen al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la atención en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que se orientan a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el deportista y un alto desempeño profesional.

Se trata, sin duda, de una oportunidad para aprender trabajando. Una experiencia no solo reforzará el aprendizaje, sino que también permitirá construir una red de contactos profesionales y ganar una valiosa experiencia, esencial para un prometedor futuro laboral en el campo de la salud deportiva.

La parte 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 |  |

## 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 el Máster Semipresencial 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 del Máster Semipresencial, 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 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 el Máster Semipresencial recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** el Máster Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización del Máster Semipresencial. 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:** el Máster Semipresencial 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.

# 08

## ¿Dónde puedo hacer las Prácticas?

Este programa de Máster Semipresencial contempla en su itinerario una estancia práctica en un centro deportivo de prestigio, donde el alumnado pondrá en práctica todo lo aprendido en materia de Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas. En este sentido, y para acercar este título a más profesionales, TECH ofrece la oportunidad de cursarlo en diferentes centros veterinarios alrededor de la geografía nacional. De esta manera, esta institución afianza su compromiso con la calidad y la educación asequible para todos.



“

*La inmersión práctica te permitirá desarrollar habilidades clave en la evaluación, diagnóstico y diseño de programas de Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas”*

## tech 44 | ¿Dónde puedo hacer las Prácticas?



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster Semipresencial en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

### Avanza Rehabilitación

|           |         |
|-----------|---------|
| País      | Ciudad  |
| Argentina | Tucumán |

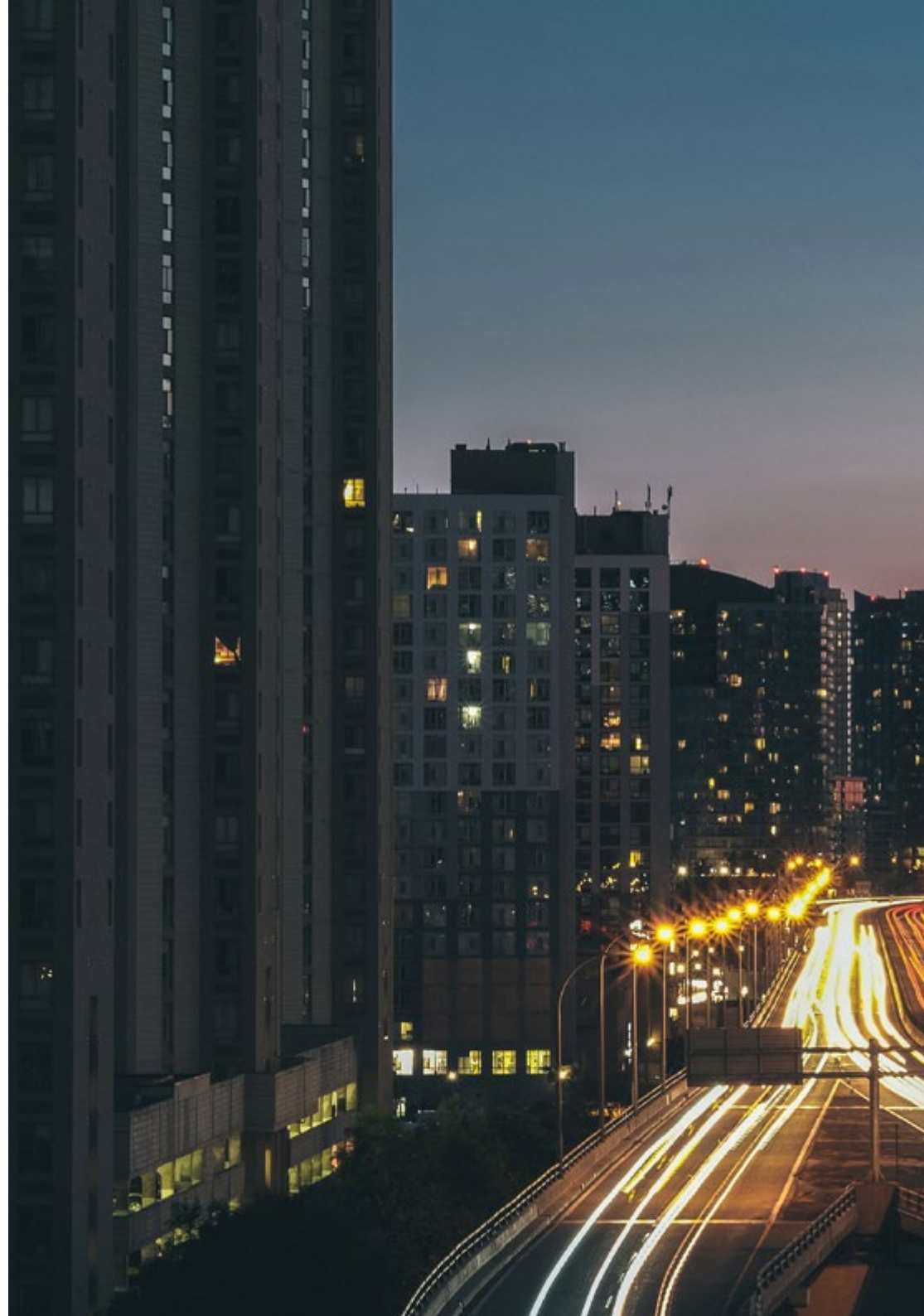
Dirección: Juan Gregorio de las Heras  
581, T4000 San Miguel de Tucumán

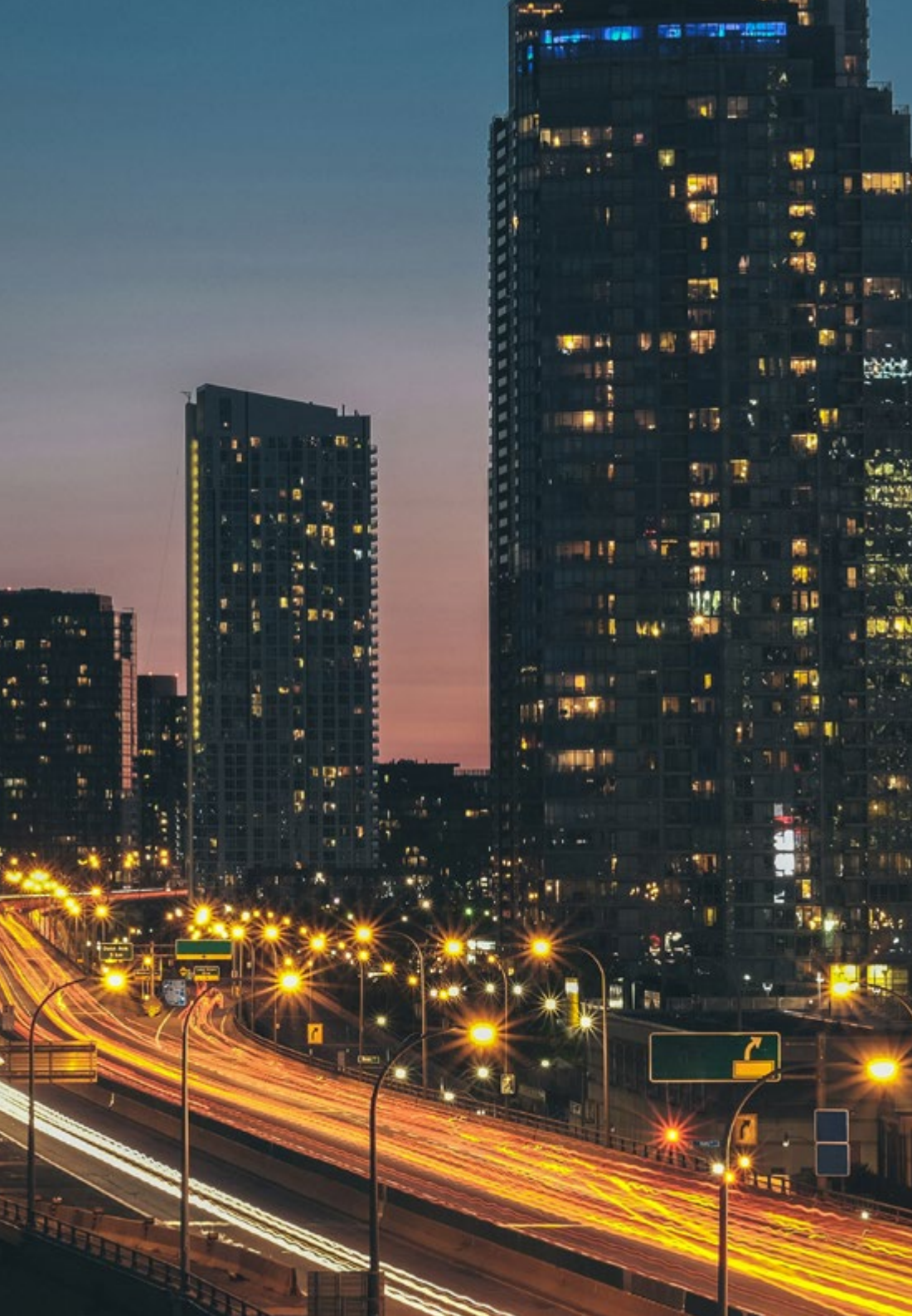
Establecimiento de cura y prevención, integra fisioterapia, terapia ocupacional y trabajo social

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Fisioterapia en el Abordaje del Daño Cerebral Adquirido
- Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas





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



Ciencias del deporte

### 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

09

# Metodología

Este programa de capacitación 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, por ejemplo, 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”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*





*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta 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 capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### 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 las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



# 10 Titulación

El Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Máster Semipresencial, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.



“

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

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

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

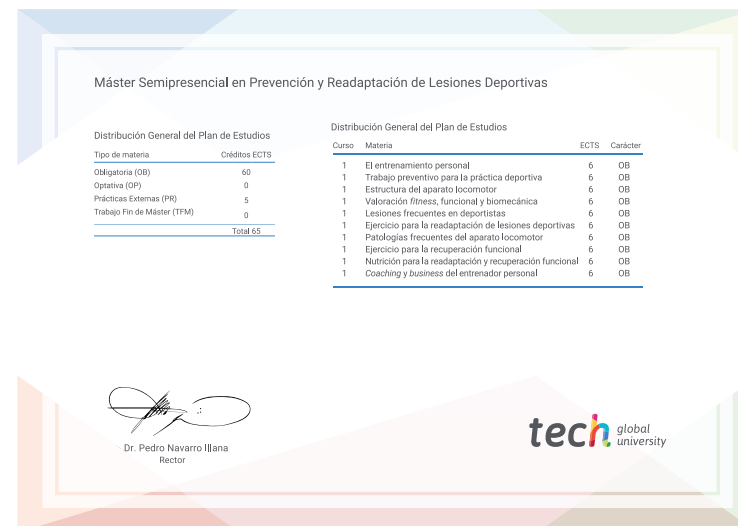
Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional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

Título: **Máster Semipresencial en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas**

Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas)**

Duración: **12 meses**

Créditos: **60 + 5 ECTS**



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





**Máster Semipresencial**  
Prevención y Readaptación  
de Lesiones Deportivas

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Universidad ULAC

Créditos: 60 + 5 ECTS

# Máster Semipresencial

## Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA

