

# Máster Título Propio

## Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA





## Máster Título Propio Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

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

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/master/master-prevencion-rehabilitacion-readaptacion-lesiones-deportivas](http://www.techtitute.com/fisioterapia/master/master-prevencion-rehabilitacion-readaptacion-lesiones-deportivas)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 14*

04

Dirección del curso

---

*pág. 18*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 26*

06

Metodología de estudio

---

*pág. 32*

07

Titulación

---

*pág. 42*

# 01

# Presentación

La práctica deportiva de alta intensidad puede provocar graves lesiones en las personas que la practican. Para su recuperación, es necesaria la intervención de la fisioterapia, que permita la readaptación del lesionado de una manera segura y efectiva. Con este programa de TECH, nos hemos propuesto especializarte en este campo de gran demanda, para que puedas ofrecer un plus de calidad en tu práctica diaria.





“

*La fisioterapia es de gran utilidad para lograr la rehabilitación y readaptación de los deportistas lesionados. Si quieres especializarte en este campo, no pierdas la oportunidad de estudiar con nosotros”*

Lograr la recuperación de los deportistas de élite y aquellos que realizan actividades deportivas de alto nivel que padecen algún tipo de lesión es una tarea fundamental de los fisioterapeutas que desarrollan su actividad en el ámbito deportivo. En este sector, las lesiones son una parte frecuente del día a día laboral, por lo que la actualización constante de dichos profesionales es fundamental para conseguir recuperaciones efectivas. En TECH hemos diseñado este Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas con el objetivo de capacitar a todos aquellos que deseen aumentar sus conocimientos sobre el trabajo rehabilitador con deportistas, un programa creado por expertos en la materia y con años de experiencia en el sector.

Este programa formativo cuenta con una serie de cualidades que le darán un plus en conocimientos a los futuros estudiantes. Así, los alumnos aprenderán aspectos nutricionales, como la importancia de la ingesta de fitoquímicos y de alimentos ricos en estos en la mejora del estado de salud, así como en la recuperación biológica y, sobre todo, la importancia del agua y la hidratación como parte fundamental durante todo el proceso de recuperación.

Por otro lado, la introducción del método pilates con sus diferentes variantes, tanto en la readaptación como en la rehabilitación, son una novedad en cuanto a las formaciones de este tipo. También es muy destacable la formación en coaching y estrategias de negocio para que el trabajo profesional tenga garantías de éxito.

Además, este programa incluye a dos docentes internacionales de renombre en la NBA, que impartirán *Masterclass* sobre Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas al más alto nivel. Los estudiantes podrán adquirir conocimientos y habilidades de los mejores expertos en la materia para destacar en su carrera profesional.

En definitiva, en TECH nos hemos propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, te mostramos este Máster Título Propio con un nutrido contenido y que te ayudará a alcanzar la élite de la medicina rehabilitadora a nivel deportivo.

Este **Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en rehabilitación deportiva
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- ♦ Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en rehabilitación deportiva
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Descubre la última investigación y avances en prevención de lesiones deportivas de la mano de expertos internacionales con experiencia en la NBA”*

“

*Este Máster Título Propio es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en fisioterapia deportiva, obtendrás un título por TECH Global University”*

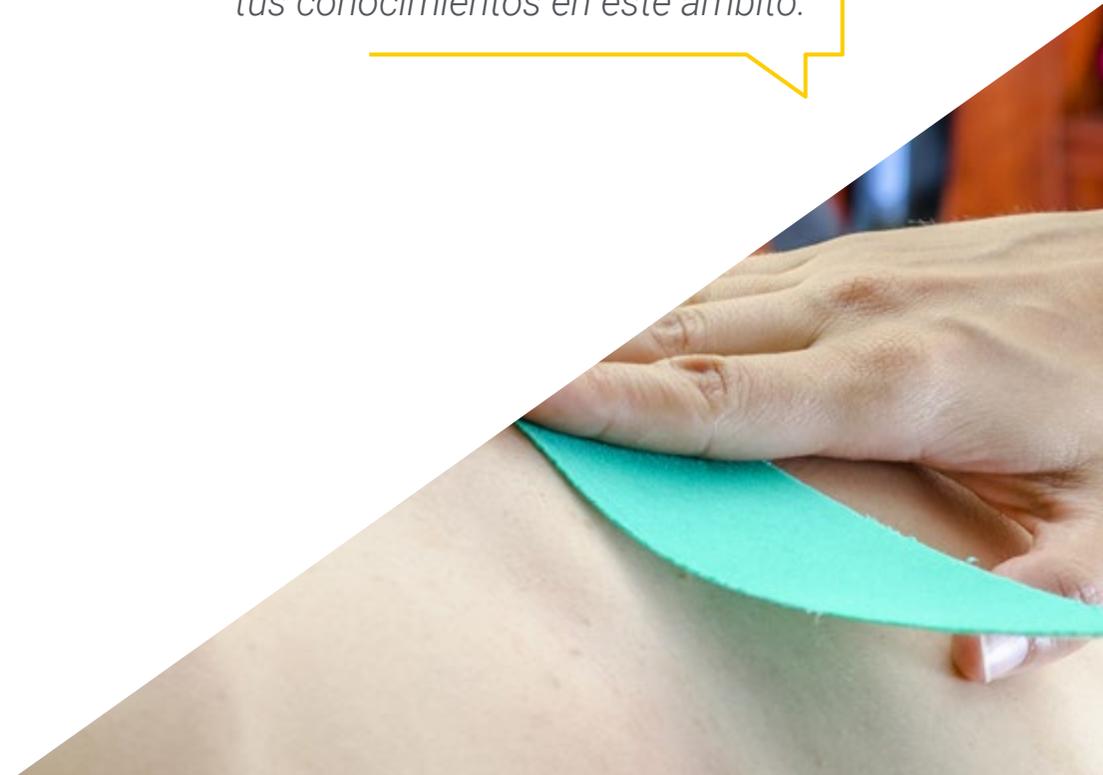
Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la fisioterapia deportiva que vierten en esta especialización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el fisioterapeuta deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del programa. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en prevención, rehabilitación y readaptación de lesiones deportivas, y con gran experiencia.

*El Máster Título Propio permite ejercitarse en entornos simulados que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.*

*Este Máster Título Propio 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.*



# 02 Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el fisioterapeuta consiga dominar de forma práctica y rigurosa la rehabilitación física dirigida a la readaptación deportiva.



“

*Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Adquirir conocimientos especializados en readaptación deportiva, prevención de lesiones y recuperación funcional
- ♦ Valorar al deportista desde el punto de vista de condición física, funcional y biomecánico para detectar aspectos que dificulten la recuperación o favorezcan reincidencias en la lesión
- ♦ Diseñar tanto trabajo específico de readaptación y recuperación como integral individualizado
- ♦ Adquirir una especialización en las patologías del aparato locomotor con mayor incidencia en el conjunto de la población
- ♦ Ser capaz planificar programas de prevención, readaptación y de rehabilitación funcional
- ♦ Profundizar en las características de los diferentes tipos de lesiones más frecuentes que sufren los deportistas en la actualidad
- ♦ Valorar las necesidades nutricionales del sujeto y elaborar unas recomendaciones nutricionales y de complementos nutricionales que favorezcan el proceso de recuperación
- ♦ Evaluar y controlar el proceso evolutivo de la recuperación y/o rehabilitación de una lesión de un deportista o usuario
- ♦ Adquirir habilidades y destrezas en readaptación, prevención y recuperación de lesiones deportivas
- ♦ Diferenciar desde el punto de vista anatómico las diferentes partes y estructuras del cuerpo humano
- ♦ Mejorar la condición física del deportista lesionado como parte del trabajo integral con el objetivo de conseguir una mayor y eficaz recuperación tras la lesión
- ♦ Utilizar técnicas de coaching que permitan afrontar aspectos psicológicos generales del deportista o sujeto lesionado que favorezcan un eficaz abordaje desde el trabajo de entrenamiento personal
- ♦ Entender el marketing como herramienta clave para tener éxito en el entrenamiento personal en el campo de la readaptación, prevención y recuperación funcional



*El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. El entrenamiento 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 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

Después de superar las evaluaciones del Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas, el profesional habrá adquirido las competencias necesarias para una praxis de calidad y actualizada en base a la metodología didáctica más innovadora.



“

*Este programa te permitirá adquirir las competencias necesarias para ser más brillante en tu labor diaria”*



## Competencias generales

---

- Realizar la planificación y ejecución de programas de rehabilitación destinados a la readaptación deportiva y recuperación funcional de los deportistas con alguna lesión

“

*Aumenta tus competencias gracias a nuestra especialización de altísima calidad y da un impulso a tu carrera”*





## 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

Nuestro equipo docente, experto en rehabilitación deportiva, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Máster Título Propio con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.





“

*Aprende de los mejores profesionales  
y conviértete tú mismo en un profesional  
de éxito”*

## Director Invitado Internacional

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

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

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

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



## Dr. Loftis, Charles

---

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

“

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

## Director Invitado Internacional

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

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

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



## D. Covington, Isaiah

---

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

“

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

## Dirección



### Dr. González Matarín, Pedro José

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



05

# Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la especialización en la praxis diaria, conscientes de la relevancia en la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito de la rehabilitación deportiva; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.



“

*Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos poner a tu alcance la mejor especialización”*

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

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

- 4.1. Anatomía y Kinesiología
- 4.2. Ciencia del Movimiento Humano
- 4.3. Biomecánica Aplicada
- 4.4. La consulta inicial del cliente
- 4.5. Protocolos y normas de pruebas de estado físico
- 4.6. Evaluación del movimiento funcional
  - 4.6.1. Detección, prueba y evaluación del movimiento
  - 4.6.2. Functional Movement Screen (FMS)
  - 4.6.3. Evaluación selectiva del movimiento funcional
  - 4.6.4. Pruebas específicas de rendimiento funcional

- 4.7. Valoración Nutricional, Evaluación Genética, Bioquímica y Calidad de Vida
- 4.8. Biomecánica
  - 4.8.1. Fundamentos biomecánicos
  - 4.8.2. Biomecánica del movimiento humano
  - 4.8.3. Control muscular del movimiento
  - 4.8.4. Biomecánica del ejercicio de resistencia
- 4.9. Evaluación de la forma física
- 4.10. Detección y estratificación de riesgos

### Módulo 5. Lesiones frecuentes en deportistas

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

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

- 6.1. Actividad física y ejercicio físico para la mejora de la salud
- 6.2. Clasificación y criterios de selección de ejercicios y movimientos
- 6.3. Principios del entrenamiento deportivo
  - 6.3.1. Principios biológicos
    - 6.3.1.1. Unidad funcional
    - 6.3.1.2. Multilateralidad
    - 6.3.1.3. Especificidad
    - 6.3.1.4. Sobrecarga
    - 6.3.1.5. Supercompensación
    - 6.3.1.6. Individualización
    - 6.3.1.7. Continuidad
    - 6.3.1.8. Progresión
  - 6.3.2. Principios pedagógicos
    - 6.3.2.1. Transferencia
    - 6.3.2.2. Eficacia
    - 6.3.2.3. Estimulación voluntaria
    - 6.3.2.4. Accesibilidad
    - 6.3.2.5. Periodización
- 6.4. Técnicas aplicadas al tratamiento de la lesión deportiva
- 6.5. Protocolos específicos de actuación
- 6.6. Fases del proceso de recuperación orgánica y recuperación funcional
- 6.7. Diseño de ejercicios preventivos
- 6.8. Ejercicios físicos específicos por grupos musculares
- 6.9. Reeduación 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



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

06

# Metodología de estudio

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

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



“

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

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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

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

“

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



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

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

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

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

“

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

## Case studies o Método del caso

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

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

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



## Método Relearning

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

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

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

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



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

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

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

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

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



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

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

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

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

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

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

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

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



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



#### Material de estudio

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

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



#### Prácticas de habilidades y competencias

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



#### Resúmenes interactivos

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

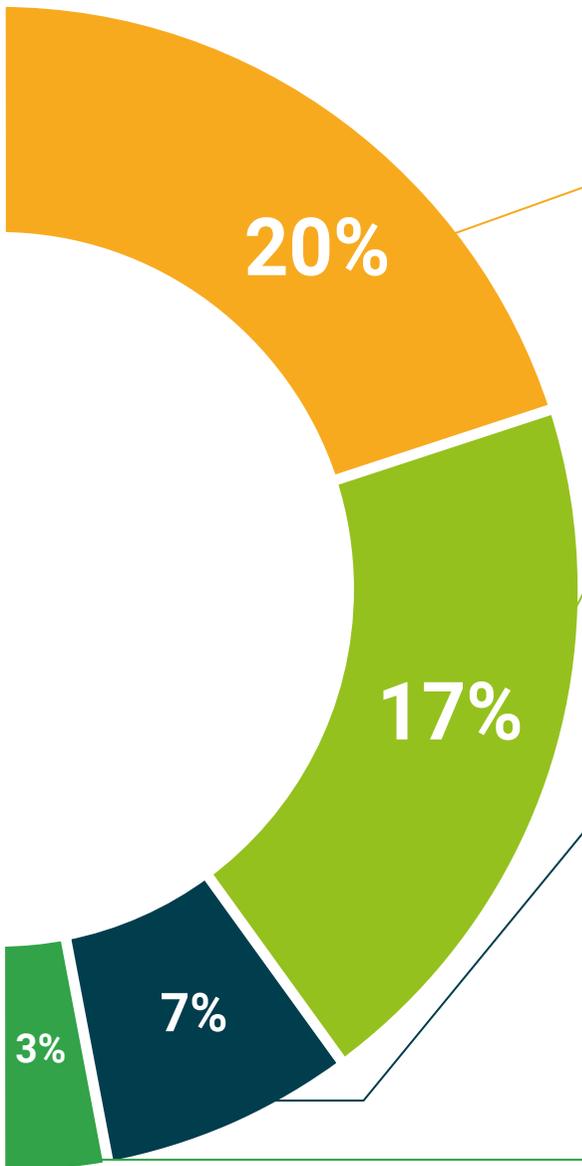
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

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





#### Case Studies

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



#### Testing & Retesting

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



#### Clases magistrales

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



#### Guías rápidas de actuación

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



07

# Titulación

El Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster Título Propio en Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ([boletín oficial](#)). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

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

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**



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



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

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

# Máster Título Propio

## Prevención, Rehabilitación y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA

