

Curso Profesional

Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas





Curso Profesional Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/ejercicio-readaptacion-lesiones-deportivas

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 20

07

Metodología

pág. 22

08

Titulación

pág. 26

01

Presentación

Recuperarse de una lesión deportiva requiere de una implicación física pautada por especialistas. Por ello, los entrenadores han de estar capacitados para lograr dicha readaptación de una forma amable que no cronifique la dolencia y que permita al atleta recuperar su buen estado de salud. Así, esta capacitación te dará las claves para proporcionar el mejor servicio a los usuarios que necesiten tratamiento mediante el ejercicio. Todo esto, para garantizar su reincorporación a sus rutinas diarias sin recaer o agravar sus afecciones. Con un programa educativo 100% online, no necesitarás renunciar a otros proyectos profesionales o personales para cursar estos estudios.

“

Un entrenador personal es capaz de recuperar a sus clientes y usuarios de lesiones deportivas. Con esta capacitación aprenderás cómo hacerlo y las mejores técnicas para alcanzar ese objetivo”





Este Curso Profesional contiene un completo programa educativo que te capacitará para guiar a tus clientes en la readaptación de sus lesiones deportivas. Este plan de estudio abarca la actividad física y el ejercicio aplicado a la mejora de la salud. Ahondarás también en la clasificación y criterios de selección de ejercicios y movimientos, así como en los principios del entrenamiento deportivo.

Del mismo modo, descubrirás las técnicas aplicadas durante el tratamiento, los protocolos específicos de actuación y las fases del proceso de recuperación orgánica y funcional. Asimismo, lograrás diseñar entrenamientos preventivos que se centren en evitar nuevas dolencias y profundizarás en las distintas prácticas que se ejecutan en la misma.

Todo este temario se encuentra condensado en un formato 100% online que garantizará la conciliación de tu aprendizaje con otros proyectos profesionales y personales. Además, contarás con la guía de un excelente cuadro docente conformado por auténticos expertos en este sector. La metodología *Relearning* de esta titulación potenciará tus propias habilidades y destrezas.

“

Ofrece un servicio completo en tus entrenamientos, guiando, además, a tus clientes en la prevención y readaptación de lesiones deportivas”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Este Curso Profesional ha sido diseñado específicamente para ofrecerte la oportunidad de mejorar tu perfil laboral como especialista en Readaptación de Lesiones Deportivas. Así, una de las áreas más importantes en esta disciplina son los ejercicios físicos destinados a alcanzar este objetivo. Por lo que completar esta titulación te convertirá en un gran experto en la materia que llamará la atención de las compañías e instituciones más destacadas de este ámbito de trabajo.

“

Conviértete en un entrenador personal destacado y diseña programas y protocolos específicos con efectos preventivos”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor de Gimnasio
- ♦ Entrenador Personal
- ♦ Entrenador Deportivo
- ♦ Preparador Físico
- ♦ Preparador físico en clubes deportivos
- ♦ Entrenador de acondicionamiento físico en las salas de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas
- ♦ Coordinador de actividades de acondicionamiento físico y de hidrocinesia



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

A través de este Curso Profesional ideado por TECH, podrás desarrollar los conocimientos teórico-prácticos para ser un especialista en readaptación de lesiones deportivas. Potenciarás tus destrezas y habilidades para conectar con tus clientes y garantizarles una correcta recuperación a todos esos atletas.

01

Establecer la realización de ejercicio y actividad física como estrategia para la mejora de la salud

02

Clasificar los diferentes tipos de ejercicios en función de la planificación del entrenamiento personalizado a realizar

03

Diferenciar los diferentes tipos de ejercicios físicos específicos según los músculos o grupos musculares a readaptar

04

Manejar las diferentes técnicas que se aplican en el tratamiento de las lesiones producidas en la práctica deportiva





05

Emplear la reeducación propioceptiva en todo proceso de readaptación y recuperación, así como para una menor prevalencia en la reincidencia de lesiones

06

Planificar y diseñar programas y protocolos específicos con efectos preventivos

07

Gestionar los diferentes tipos de deportes y prácticas deportivas esenciales como coadyuvantes durante el proceso de readaptación y recuperación funcional

08

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

05

Dirección del curso

El cuadro docente que conforma este Curso Profesional está compuesto por grandes expertos en el área de los deportes. Son profesionales en activo que han dedicado gran parte de su vida al estudio e investigación de las lesiones físicas, tanto a su prevención como a su readaptación. Te guiarán en el transcurso de esta capacitación y lograrán transferirte no sólo nociones teórico-prácticas, sino además su propia experiencia personal.





“

Adquiere conocimientos teóricos y prácticos a partir de la experiencia profesional de los grandes expertos que conforman el cuadro docente de este Curso Profesional”

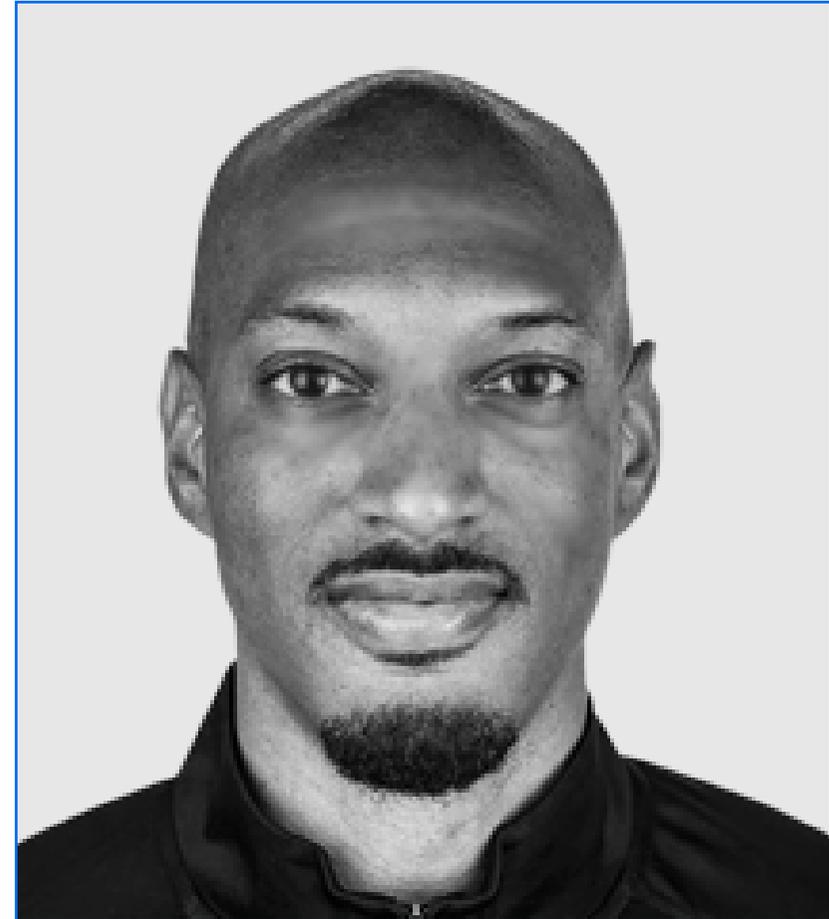
Director Invitado Internacional

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

- 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

“

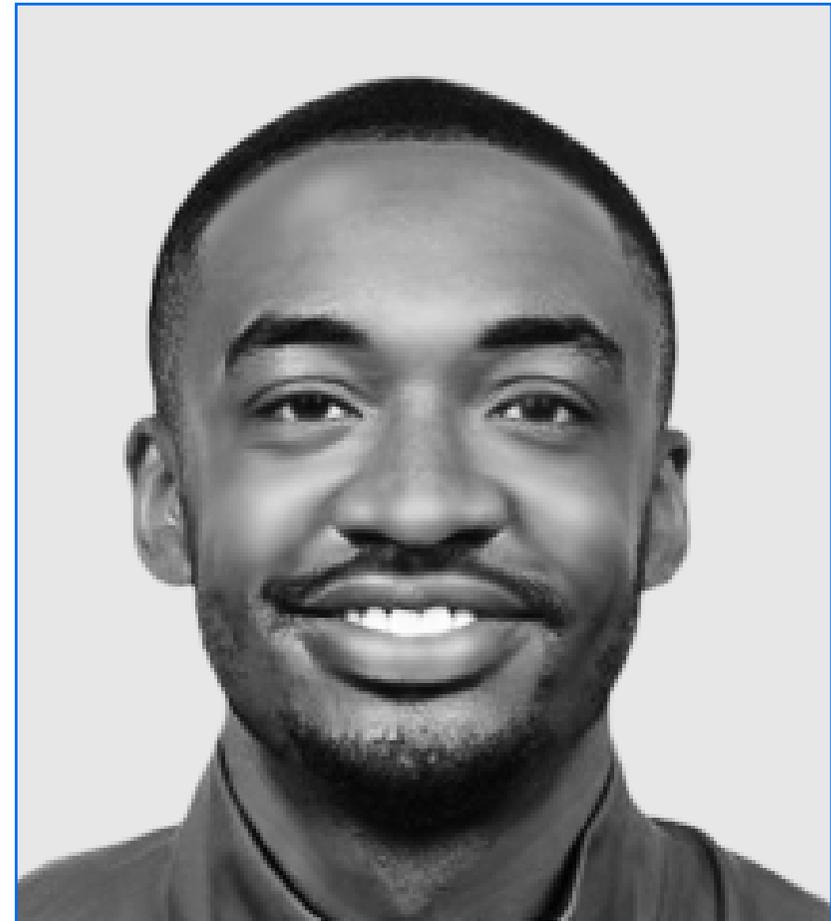
Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

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 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

“

TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

Dirección del curso

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





“

Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

06

Plan de formación

Las titulaciones diseñadas por TECH responden a los estándares de calidad más altos del mercado. En ella se integra material actualizado y basado en los últimos estudios e investigaciones, impartido por auténticos expertos del sector, con una metodología didáctica revolucionaria. El temario siempre respeta una completa estructura que permite profundizar, de forma autónoma y a tu propio ritmo, en el contenido.

“

Si quieres especializar tus servicios como entrenador en readaptación de lesiones deportivas, este es el curso más cómodo, práctico y flexible que encontrarás en el mercado académico”



Módulo 1. Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas

- 1.1. Actividad física y ejercicio físico para la mejora de la salud
- 1.2. Clasificación y criterios de selección de ejercicios y movimientos
- 1.3. Principios del entrenamiento deportivo
 - 1.3.1. Principios biológicos
 - 1.3.1.1. Unidad funcional
 - 1.3.1.2. Multilateralidad
 - 1.3.1.3. Especificidad
 - 1.3.1.4. Sobrecarga
 - 1.3.1.5. Supercompensación
 - 1.3.1.6. Individualización
 - 1.3.1.7. Continuidad
 - 1.3.1.8. Progresión
 - 1.3.2. Principios pedagógicos
 - 1.3.2.1. Transferencia
 - 1.3.2.2. Eficacia
 - 1.3.2.3. Estimulación voluntaria
 - 1.3.2.4. Accesibilidad
 - 1.3.2.5. Periodización
- 1.4. Técnicas aplicadas al tratamiento de la lesión deportiva
- 1.5. Protocolos específicos de actuación
- 1.6. Fases del proceso de recuperación orgánica y recuperación funcional
- 1.7. Diseño de ejercicios preventivos
- 1.8. Ejercicios físicos específicos por grupos musculares
- 1.9. Reeduación propioceptiva
 - 1.9.1. Bases del entrenamiento propioceptivo y kinestésico
 - 1.9.2. Consecuencias propioceptivas de la lesión
 - 1.9.3. Desarrollo de la propiocepción deportiva
 - 1.9.4. Materiales para el trabajo de la propiocepción
 - 1.9.5. Fases de la reeducación propioceptiva
- 1.10. Práctica deportiva y actividad durante el proceso de recuperación



¡No lo pienses más! Si te matriculas ahora en 6 semanas obtendrás tu título en ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

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

Nuestra institución 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 del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. 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 emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



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



Material de estudio

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

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



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.



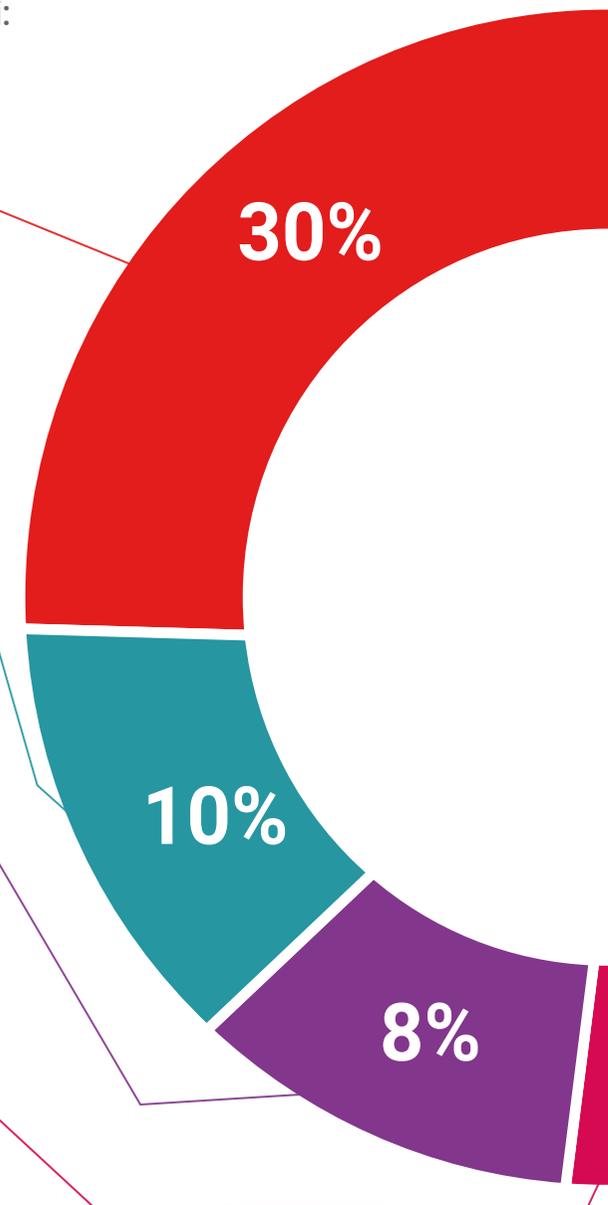
Prácticas de habilidades y competencias

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.



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.



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".



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.



08

Titulación

El Curso Profesional en Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Ejercicio para la Readaptación
de Lesiones Deportivas

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 semanas**

Horas: **150**

Curso Profesional

Ejercicio para la Readaptación de Lesiones Deportivas

