

Curso Profesional

Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva





Curso Profesional Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/trabajo-preventivo-practica-deportiva

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

La adecuada integración de ejercicios y una alimentación sana son algunas de las estrategias que todo profesional dedicado al acondicionamiento físico debe manejar si desea prevenir la aparición de lesiones y patologías crónicas. El personal capacitado con esas habilidades cuenta con una altísima demanda en el panorama laboral debido a que existe una mayor concienciación acerca de la importancia de evitar estas afecciones para mantener una actividad deportiva idónea. Por eso, TECH ha integrado todos esos conocimientos teórico-prácticos en esta titulación. Un programa 100% online que analiza diferentes modalidades como la reeducación postural global y aborda las aplicaciones de las *medicine ball* y *kettlebells*. Todo ello a partir de la más innovadora metodología de aprendizaje, basada en métodos disruptivos como el *Relearning*.

“

Tras completar este Curso Profesional 100% online, serás capaz de diseñar bandas de ejercicios que, de modo específico, previenen la aparición de lesiones musculoesqueléticas”





Las lesiones en gimnasios y durante la práctica deportiva profesional son bastante comunes. Sin embargo, la incidencia exacta de estas varía según diversos factores como el tipo de deporte, la intensidad del ejercicio, la técnica utilizada, el nivel de experiencia y la atención a la seguridad. Aunque de índole leve en su mayoría, estas afecciones siguen siendo un riesgo para la salud general. Por eso, la prevención es clave y para lograr su desarrollo idóneo se deben implementar calentamientos adecuados y los mejores equipos de protección.

A su vez, es imperativo contar con la orientación de personal capacitado que contribuya a minimizar este tipo de daños. Por eso, TECH te ofrece el estudio de este programa donde adquirirás las competencias necesarias para insertarte en ese dinámico mercado laboral. Gracias a este plan de estudios, aprenderás a realizar los ejercicios más potentes en Mat o esterilla, así como en la silla Wunda. Además, el temario ahonda en el estiramiento activo de todo el cuerpo, así como la reeducación postural global. Por último, manejarás materiales como el *fitball*, el TRX, el balón medicinal y *kettlebells*.

También, en este programa 100% online contarás con recursos multimedia y materiales textuales actualizados. Todo ello integrado mediante la innovadora metodología *Relearning*.



Aplica técnicas específicas para fortalecer y estabilizar el cuerpo durante el deporte mediante equipos como el Reformer y el Cadillac

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 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, desarrollado por TECH, ampliará tus oportunidades laborales. Gracias a su exclusivo temario, podrás desarrollar habilidades precisas, enfocadas a la prevención de lesiones. Estas competencias te convertirán en un profesional de altísima capacitación, capaz de asumir los retos más complejos. Asimismo, podrás implementar diversas innovaciones en tu praxis por medio del dominio de equipamientos deportivos específicos como la Theta Band y las pelotas medicinales.

“

Con equipos como la Silla Wunda, te convertirás en un profesional altamente capacitado para asumir los más diversos retos del sector físico-deportivo”





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

- ♦ Entrenador personal
- ♦ Entrenador de acondicionamiento físico en las salas polivalentes, gimnasios, polideportivos y en instalaciones acuáticas
- ♦ Instructor de grupos
- ♦ Promotor/ animador de actividades de acondicionamiento físico
- ♦ Instructor de actividades de acondicionamiento físico para colectivos especiales



04

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

Si quieres especializarte en el trabajo preventivo para la práctica deportiva, con este Curso Profesional lograrás llevar a cabo rutinas personalizadas de ejercicio adaptadas a las necesidades de cada cuerpo y cliente. También, asesorarás sobre posturas y técnicas correctas para evitar lesiones y optimizar el rendimiento físico.

01

Identificar y evaluar los riesgos asociados a la práctica deportiva y desarrollar estrategias preventivas

02

Diseñar programas y actividades que promuevan la prevención de lesiones y mejoren el rendimiento deportivo

03

Proporcionar los primeros auxilios en caso de lesiones o emergencias médicas durante la práctica deportiva

04

Asesorar sobre posturas y técnicas correctas para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico





05

Promover hábitos de vida saludables, incluyendo una nutrición adecuada, el descanso y la recuperación, y la gestión del estrés

06

Utilizar equipos de protección personal adecuados para cada disciplina deportiva

07

Crear y enseñar rutinas de calentamiento y enfriamiento que reduzcan el riesgo de lesiones musculares y articulares

08

Actuar de manera rápida y efectiva en situaciones de emergencia, coordinando la atención médica y facilitando la evacuación si es necesario

05

Dirección del curso

El cuerpo docente y directivo de este Curso Profesional ha sido seleccionado según los estrictos criterios de TECH en cuanto a calidad y profesionalidad. Todos ellos son auténticos expertos del sector, que han dedicado gran parte de su vida en activo a enseñar e investigar en el ámbito del entrenamiento personalizado. El profesorado de esta titulación logrará transmitirtte no sólo los conocimientos teóricos y prácticos, sino también su propia experiencia personal y aprendizajes adquiridos a lo largo de sus carreras.





“

TECH ha seleccionado este experto cuadro docente con base en los criterios de excelencia, calidad y profesionalidad”

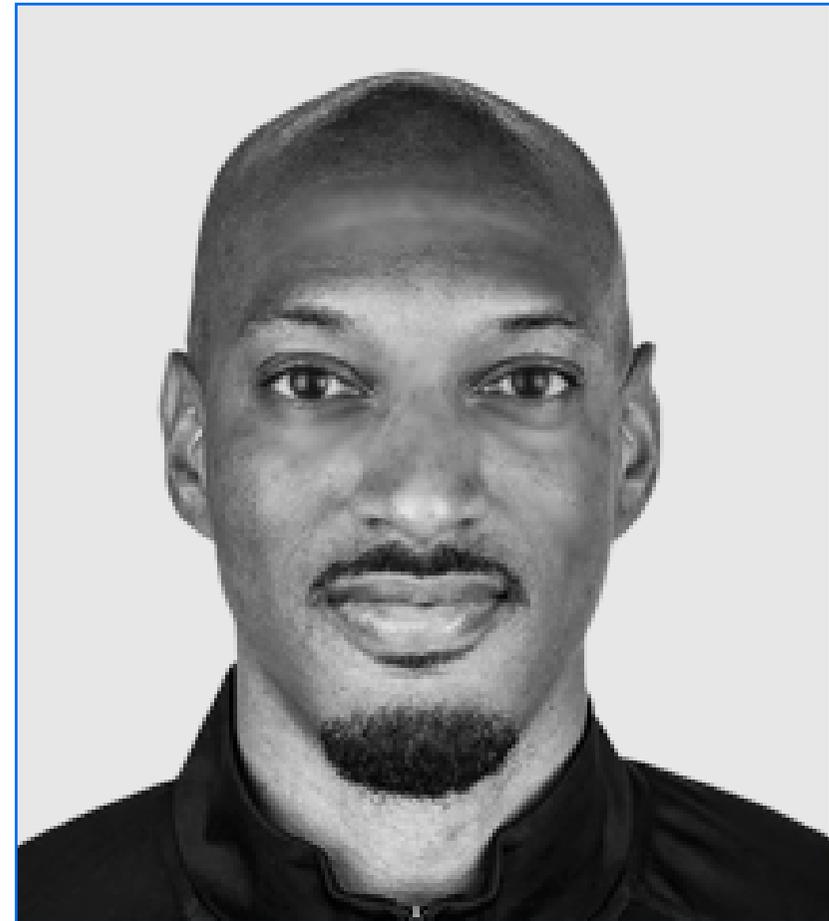
Director Invitado Internacional

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

“

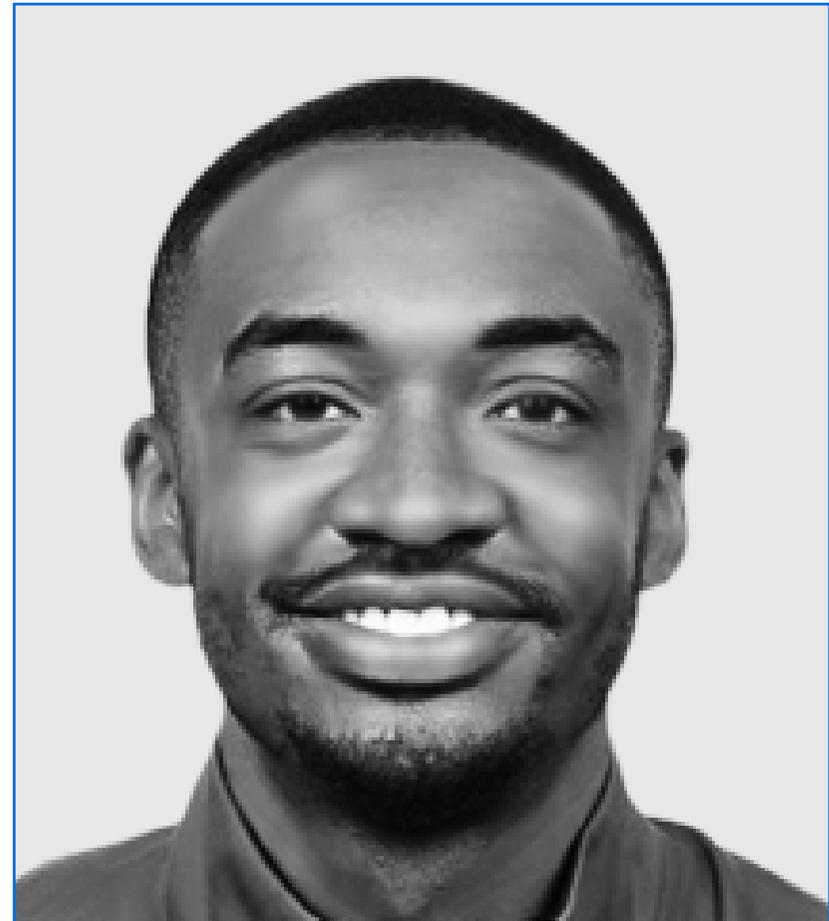
Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

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

Este Curso Profesional en Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva se ha organizado con base en un sistema de aprendizaje lógico y ordenado. Lo anterior, con el objetivo de que puedas ahondar en los conocimientos de manera autónoma y a tu propio ritmo. El temario parte de los conceptos más básicos e introductorios, a aquellos más técnicos y específicos. Al completar la titulación te habrás convertido en un gran especialista en este campo laboral en auge.

“

A través de casos prácticos y simulados, desarrollarás habilidades prácticas de gran utilidad para tu desempeño profesional”



Módulo 1. Trabajo preventivo para la práctica deportiva

- 1.1. Factores de riesgo en el deporte
- 1.2. Trabajo con ejercicios en Mat
- 1.3. Reformer y Cadillac
- 1.4. Silla Wunda
- 1.5. *Stretching* Global Activo y Reeducción Postural Global
- 1.6. FITBALL
- 1.7. TRX
- 1.8. *Body pump*
- 1.9. *Medicine ball* y *kettlebells*
- 1.10. Theta Band
 - 1.10.1. Ventajas y propiedades
 - 1.10.2. Ejercicios individuales
 - 1.10.3. Ejercicios por parejas
 - 1.10.4. Programas de entrenamiento



Matricúlate en este Curso Profesional y dispondrás de acceso a los contenidos académicos las 24 horas del día desde una completísima plataforma de aprendizaje online”

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 emitieran 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 Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva 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 Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



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

tech formación profesional

Curso Profesional Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

