Máster Título Propio

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Máster Título Propio

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Modalidad: **Online**

Duración: **12 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **1.500 h.**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-prevencion-readaptacion-lesiones-deportivas**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Competencias — pág. 14

04 Dirección de curso — pág. 18

05 Estructura y contenido — pág. 22

06 Metodología — pág. 28

07 Titulación — pág. 36

01

Presentación

La figura del entrenador personal es una profesión en auge, tanto por el elevado número de personas que han integrado el deporte en su día a día, por los deportistas de élite que precisan de profesionales capacitados para asesorarlos en sus entrenamientos, como por las personas sedentarias que necesitan de la ayuda de los entrenadores personales para mejorar su físico y, sobre todo, su salud. En este programa TECH da las claves para aprender a orientar a cada persona en sus entrenamientos, independientemente de cuál sea su circunstancia, pero poniendo especial énfasis en la readaptación deportiva, la recuperación funcional y la prevención de lesiones.





Cada persona cuenta con unas características físicas diferentes, lo que ocasiona que para la recuperación de sus lesiones se necesiten entrenamientos específicos. Conoce la mejor manera de tratar cada lesión con este completísimo programa"

Cada vez son más las personas que deciden contratar a un entrenador personal para mejorar sus condiciones físicas, aumentar su rendimiento deportivo o curarse de determinadas lesiones ocasionadas por la práctica habitual del ejercicio físico. Todo ello hace necesario contar con profesionales capacitados que estén al día con las últimas novedades tecnológicas para que puedan aplicar en sus técnicas y ejercicios de rehabilitación. En ese contexto surge este Máster Título Propio en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas.

Este programa es único entre las que existen en la materia, ya que es la primera que integra la readaptación, recuperación y prevención tanto de lesiones deportivas como a nivel funcional. Todo ello en un solo programa de altísima calidad y creado por profesionales con gran repercusión en este campo.

Así mismo, este programa preparativo 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 preparaciones de este tipo. Además, hace hincapié en el trabajo preventivo y en la labor esencial del entrenador personal en el fomento y prescripción de este tipo de trabajo. También es muy destacable la capacitación en *coaching* y estrategias de negocio para que el trabajo profesional tenga garantías de éxito.

El equipo docente de este Máster Título Propio en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas ha realizado una cuidadosa selección de cada uno de los temas de esta especialización para ofrecer al alumno una oportunidad de estudio lo más completa posible y ligada siempre con la actualidad.

Así, TECH ha propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a los alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional.

Este **Máster Título Propio en Prevención 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 entrenamientos personales
- 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 entrenamientos personales
- 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

Sumérgete en el estudio de este Máster Título Propio de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador personal”

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 como entrenador personal, obtendrás un título por TECH Universidad Tecnológica"

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.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta capacitación 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 preparación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

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



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa la aplicación del entrenamiento personal dirigido a la readaptación deportiva, la recuperación funcional y la prevención de lesiones.





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 de 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 y 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, incrementando las posibilidades profesionales como entrenador personal
- 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, y 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





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

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

03

Competencias

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





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

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

Aumenta tus competencias gracias a nuestra capacitación 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

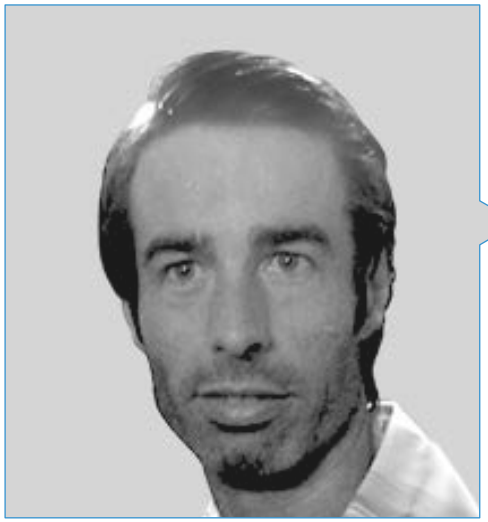
El equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudar al estudiante a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Máster Título Propio con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.





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

Dirección



Dr. González Matarín, Pedro José

- Doctor en Ciencias de la Salud
- Grado en Maestro de 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
- Postgrado en Obesidad
- Postgrado en Nutrición y Dietética
- Postgrado en Medicina Genómica, Farmacogenética y Nutrigenética
- Profesor Contratado Doctor y Universidad Privada (DEVA)
- PDI colaborador en UNIR, VIU, UOC y TECH



05

Estructura y contenido

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





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte 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 reeducación 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 de 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 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. 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

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

06

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 tomasen decisiones y emitiesen 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.

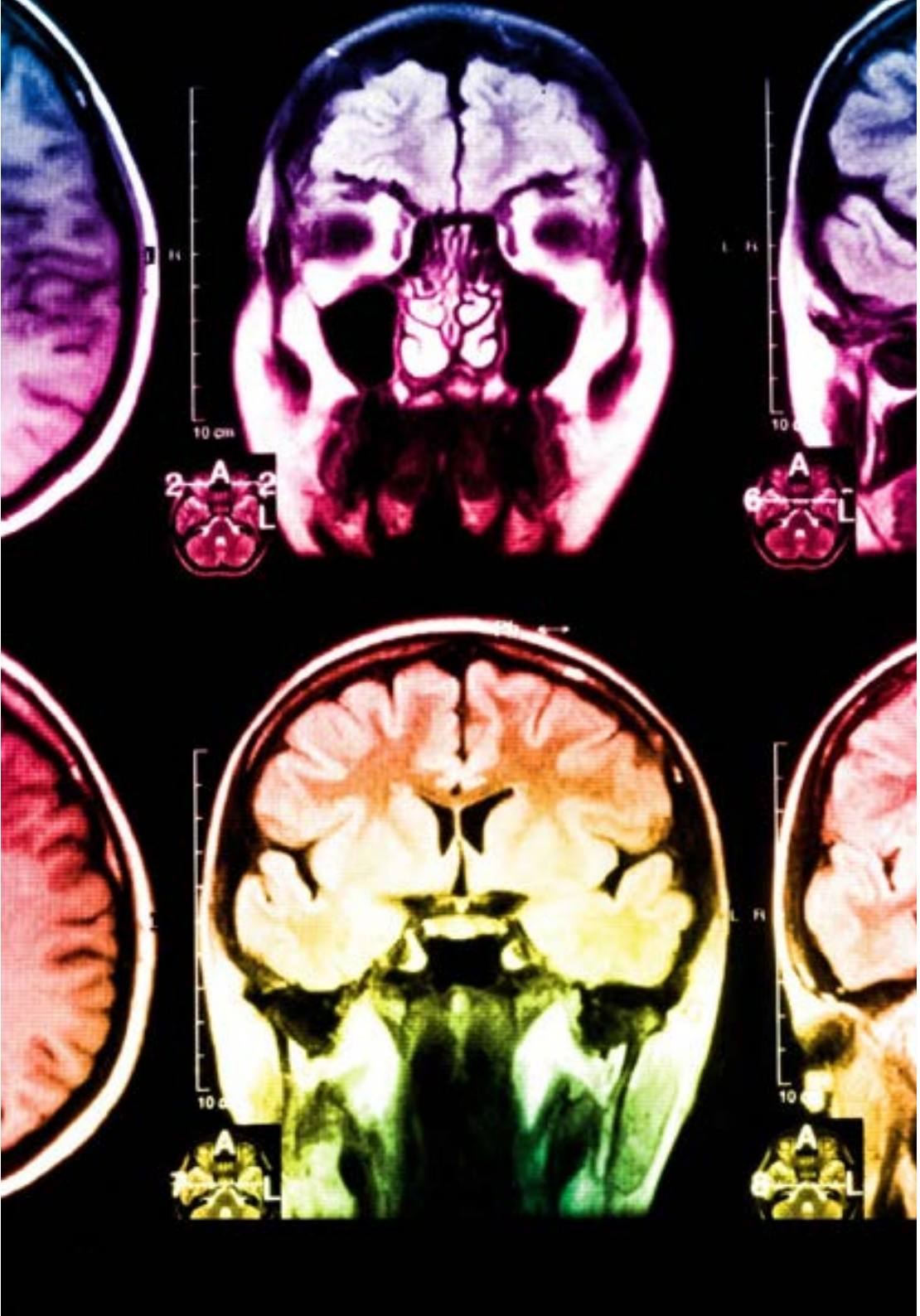
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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.

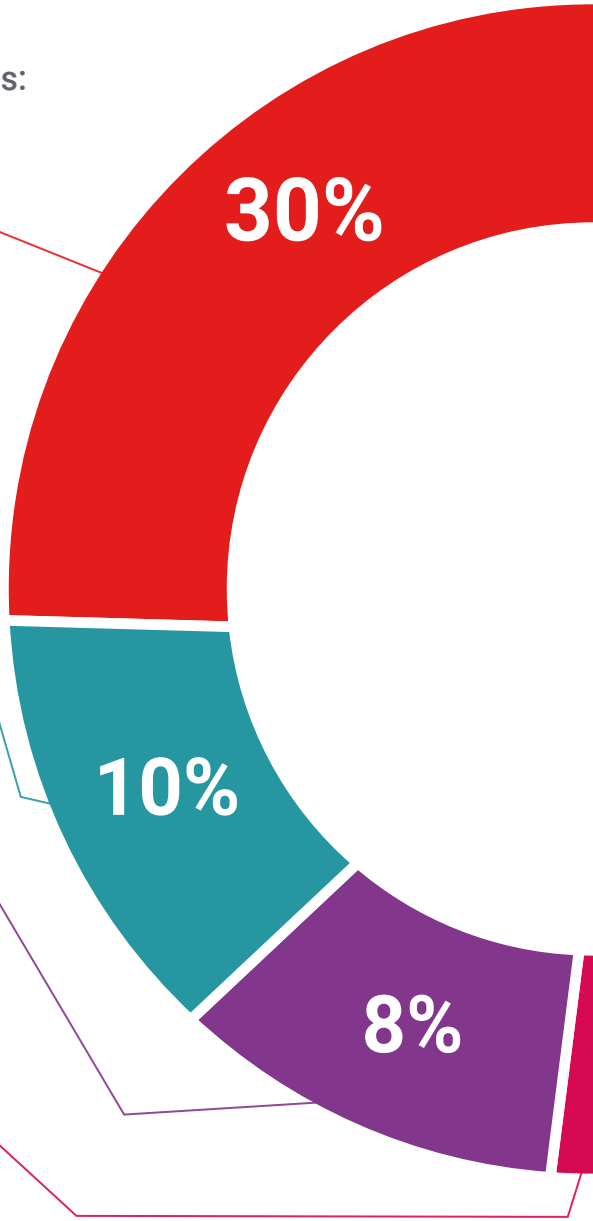
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

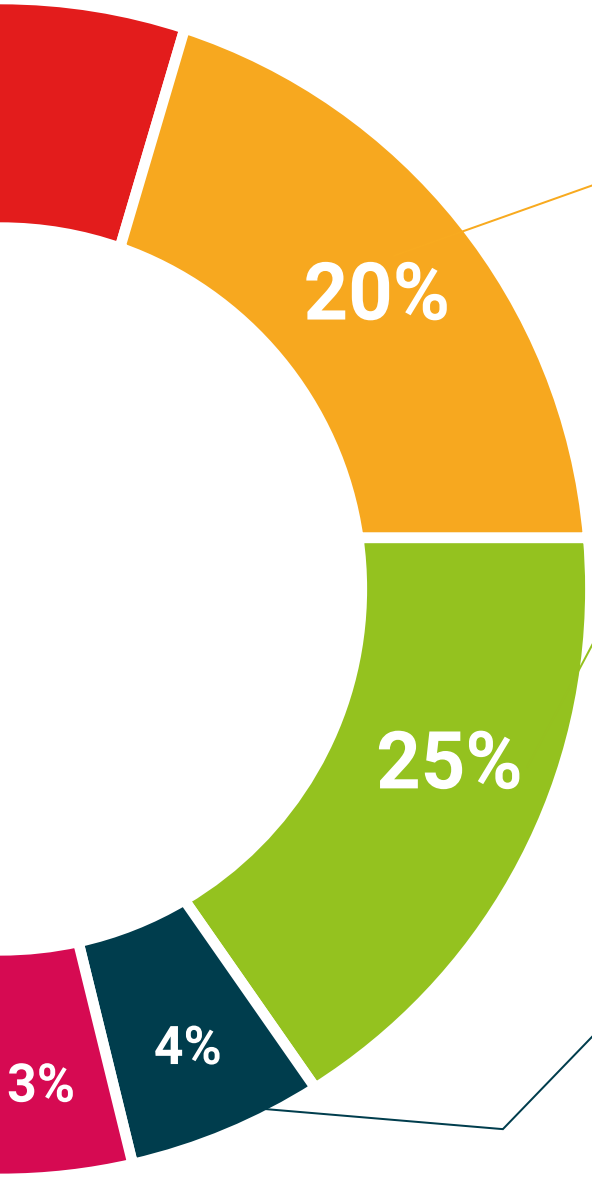
Prácticas de habilidades y competencias

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.

07

Titulación

El Máster Título Propio en Prevención 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 Universidad Tecnológica.





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

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

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Título Propio y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

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

N.º Horas Oficiales: **1.500 h.**

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER TÍTULO PROPIO

en

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

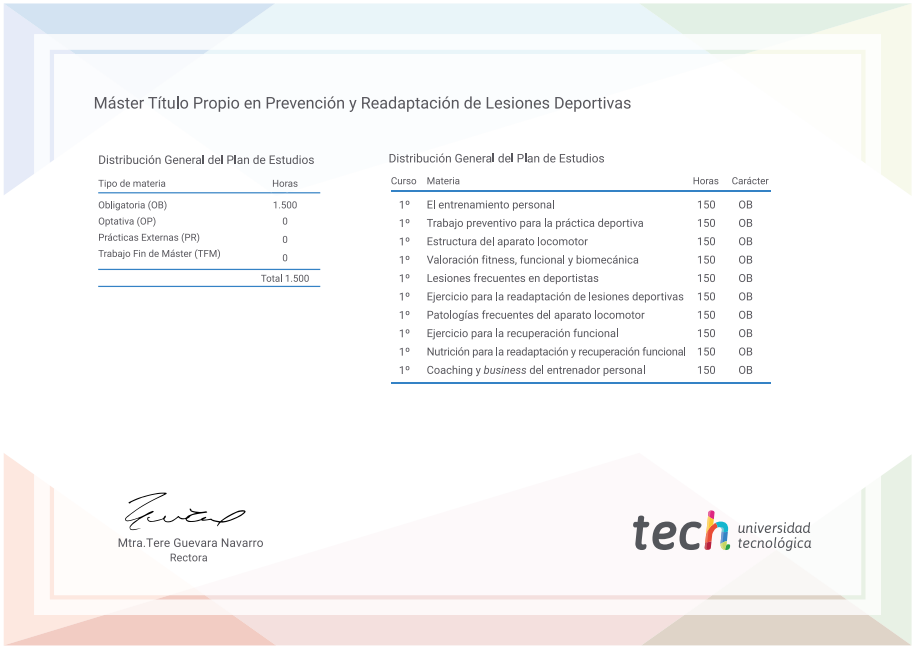
Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos



Máster Título Propio en Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Horas
Obligatoria (OB)	1.500
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
	Total 1.500

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	Horas	Carácter
1º	El entrenamiento personal	150	OB
1º	Trabajo preventivo para la práctica deportiva	150	OB
1º	Estructura del aparato locomotor	150	OB
1º	Valoración fitness, funcional y biomecánica	150	OB
1º	Lesiones frecuentes en deportistas	150	OB
1º	Ejercicio para la readaptación de lesiones deportivas	150	OB
1º	Patologías frecuentes del aparato locomotor	150	OB
1º	Ejercicio para la recuperación funcional	150	OB
1º	Nutrición para la readaptación y recuperación funcional	150	OB
1º	Coaching y *business* del entrenador personal	150	OB

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

tech universidad tecnológica

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

tech universidad tecnológica

Máster Título Propio

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Modalidad: **Online**

Duración: **12 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **1.500 h.**

Máster Título Propio

Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica