

# Curso Profesional

## Entrenamiento de la Movilidad de la Teoría a la Práctica





## Curso Profesional Entrenamiento de la Movilidad de la Teoría a la Práctica

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-movilidad-teoria-practica](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-movilidad-teoria-practica)

# 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. 14*

07

Metodología

---

*pág. 18*

08

Titulación

---

*pág. 22*

# 01

## Presentación

La movilidad es una parte esencial en la actividad física, ya que permite al cuerpo trasladarse de forma eficiente, mejorando la flexibilidad, la amplitud del desplazamiento y la fuerza en las articulaciones. Por ende, no solo es aplicado a los atletas como tal, sino al mejoramiento de la salud integral de las personas. Esta capacidad del ser humano es especialmente importante a medida que se envejece, ya que la falta de práctica lleva a una mayor rigidez, dolor y discapacidad. De esta manera, los profesionales capacitados en el área son valorados en distintos escenarios, lo cual amplía sus posibilidades laborales. Gracias a este programa 100% online podrás obtener los conocimientos necesarios y potenciar tus habilidades de mano de los mejores docentes en el ámbito deportivo.

“

*Con este programa asimilarás las mejores técnicas para entrenar la movilidad y optimizar tu preparación con deportistas de alto nivel ¡Aprovecha esta titulación!”*





Los avances en el entrenamiento de la movilidad se centran en técnicas específicas para aumentar la flexibilidad y la amplitud. Algunos de ellos son el desplazamiento activo y funcional, el yoga y pilates o los métodos de liberación miofascial. Todas estas disciplinas se han ido implementando en los últimos años y han mejorado la actividad física de los interesados. Con estas innovaciones, la preparación de esta aptitud puede ayudar a mejorar la agilidad y elasticidad en todo el cuerpo.

De esta forma, el acondicionamiento de esta destreza ha ganado relevancia en el sector deportivo. Ante ese contexto, TECH te proporciona este Curso Profesional donde examinarás los principios neurofisiológicos que intervienen en el desarrollo adecuado de la movilidad. Al mismo tiempo, asimilarás los criterios a tener en cuenta ante la valoración muscular de los atletas, entre otros aspectos.

Para este proceso educativo, dispondrás de una innovadora plataforma de aprendizaje, 100% online, que te permitirá estudiar desde casa, con comunidades, sorteando desplazamientos innecesarios. Igualmente, para asimilar los contenidos del temario podrás apoyarte en el *Relearning*, una metodología didáctica originada para facilitarte la adquisición de competencias prácticas.

“

*Perfeccionarás tus capacidades en Entrenamiento de la Movilidad y multiplicarás tus perspectivas profesionales en el ámbito deportivo, gracias a esta titulación”*

# 02

## Requisitos de acceso

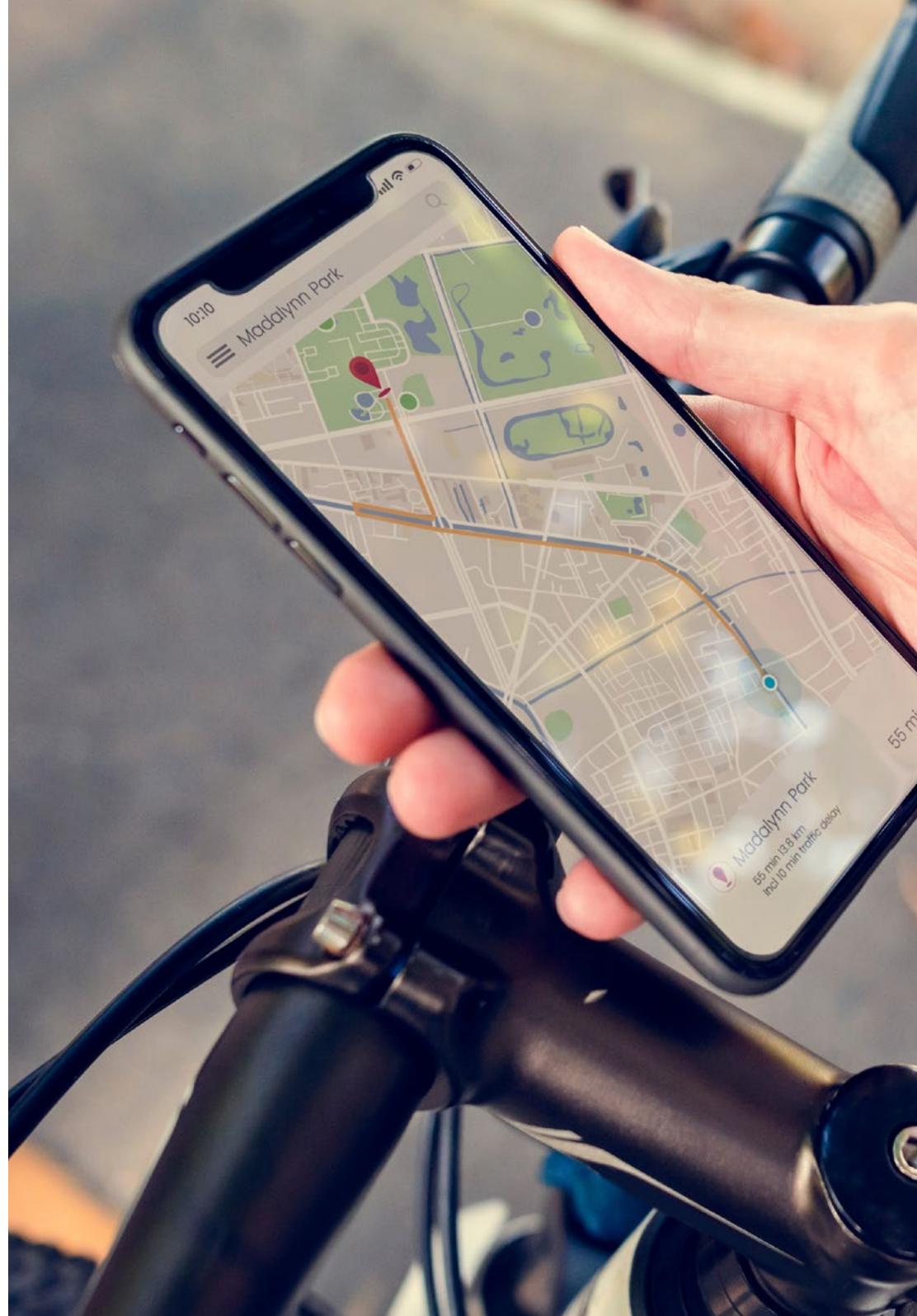
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte 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

Los avances recientes en el entrenamiento físico se centran en mejorar la movilidad. El yoga, los pilates, la práctica de la fuerza con rangos de desplazamiento completos y las técnicas de liberación miofascial, son algunos de ellos. Todo esto, conlleva a la necesidad de contar con profesionales actualizados en la materia, que dominen los métodos más vanguardistas y los conocimientos más específicos. Por tal motivo, este plan de estudios es clave para todo profesional que desee evolucionar en este ámbito deportivo.



*Domina las técnicas y métodos específicos para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento en el entrenamiento físico a través de esta titulación”*





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

- ◆ Instructor Deportivo en Gimnasios
- ◆ Entrenador Deportivo de Movilidad Ciclística
- ◆ Entrenador Deportivo de Movilidad en el Fútbol
- ◆ Técnico Deportivo especializado en Supervisión a la Rehabilitación
- ◆ Entrenador de Movilidad en Deportes de Alto Riesgo
- ◆ Animador Deportivo
- ◆ Monitor de Ocio
- ◆ Supervisor de Actividades Fitness



# 04

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

Una vez finalizado este Curso Profesional, dispondrás de las mejores competencias para entrenar la movilidad en atletas de alto nivel. En esta línea, manejarás las sofisticadas técnicas para acometer la valoración funcional del deportista y dominarás las punteras estrategias para perfeccionar su capacidad de movimiento.

01

Identificar los principios neurofisiológicos que intervienen en el desarrollo de la movilidad

02

Realizar una valoración funcional y neuromuscular al deportista

03

Detectar o determinar los efectos producidos por una lesión a nivel neuromuscular en el/la deportista

04

Aplicar los sistemas estabilizadores y movilizadores dentro del patrón de movimiento





05

Acondicionar los materiales y otros instrumentos de gimnasio para desarrollar programas de entrenamiento a la movilidad

06

Diseñar tareas y planes para el desarrollo de las manifestaciones de la movilidad

07

Desarrollar los diferentes métodos de optimización del rendimiento a través de la recuperación

08

Confeccionar soportes y bloqueos que ayuden a estabilizar la movilidad

# 05

## Dirección del curso

Con la intención de ofrecerte la mejor capacitación, TECH ha seleccionado al cuadro docente mejor capacitado para impartir esta titulación. El profesorado está conformado por profesionales con gran experiencia en el entrenamiento de la movilidad. Así, estos expertos se han encargado de elaborar los materiales didácticos y de proporcionarte los conocimientos con mayor aplicabilidad laboral en este campo. De este modo, tendrás un aprendizaje completamente útil en tu vida profesional.

“

*Los mejores profesionales en preparación y readaptación deportiva te proporcionarán los conocimientos más actualizados para el entrenamiento de la movilidad”*



## Dirección del curso

### Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

## Cuadro docente

### D. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Especialista en Preparación Física y Deporte
- ♦ Coordinador del área de educación y preparación física en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Entrenador personal y readaptador deportivo en Estudio 9,8 Gravity
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster en Preparación Física en el Fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Postgrado entrenamiento personal por la Universidad de Castilla la Mancha



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

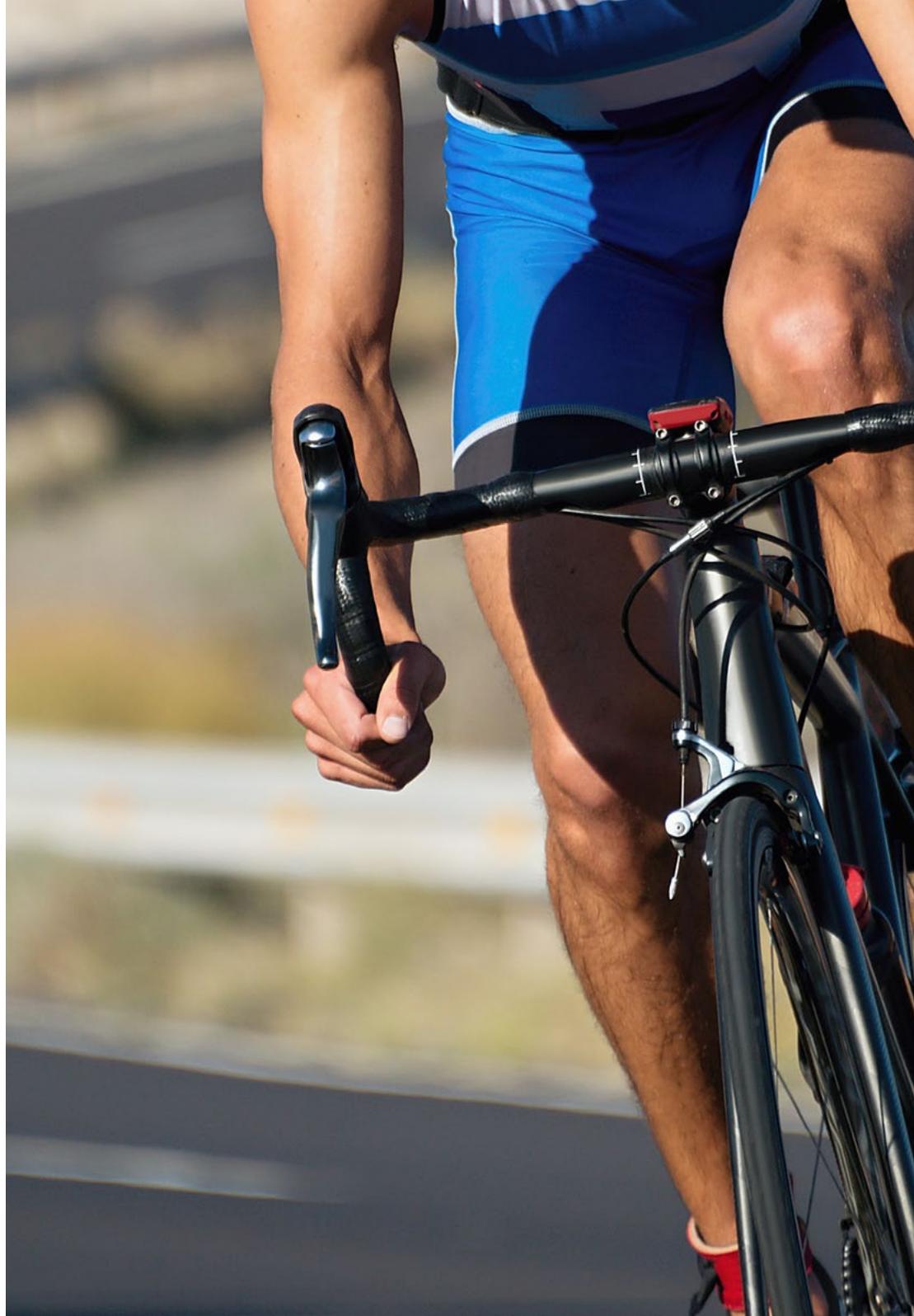
# 06

## Plan de formación

El contenido de este Curso Profesional ha sido elaborado por expertos en el área de Entrenamiento de la Movilidad y Ciencias del Deporte para tu aprendizaje. La titulación tiene un formato completamente online y consta de 1 módulo de temático, en el que encontrarás las claves para mejorar el rendimiento físico. Todos esos aspectos estarán en tu mano de un modo preciso, por medio de diferentes recursos multimedia alojados en la plataforma virtual más cómoda, segura e intuitiva.

“

*Gracias a TECH, apoyarás el aprendizaje de este Curso Profesional en materiales multimedia de gran valor didáctico, tales como vídeos, infografías y resúmenes interactivos”*





## Módulo 1. Movilidad: de la teoría al rendimiento

- 1.1. Sistema neuromuscular
  - 1.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
    - 1.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
    - 1.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
    - 1.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular
  - 1.1.2. Sistemas de información somatosensorial
    - 1.1.2.1. Subsistemas de información
    - 1.1.2.2. Tipos de reflejos
      - 1.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
      - 1.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
      - 1.1.2.2.3. Reflejos musculo-tendinosas-articulares
    - 1.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 1.2. Control motor y movimiento
  - 1.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
    - 1.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
    - 1.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
    - 1.2.1.3. Patrón respiratorio
  - 1.2.2. Patrón de movimiento
    - 1.2.2.1. La coactivación
    - 1.2.2.2. Teoría *Joint by Joint*
    - 1.2.2.3. Complejos primarios de movimiento
- 1.3. Comprendiendo la movilidad
  - 1.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
    - 1.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
    - 1.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
    - 1.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza

- 1.3.2. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
  - 1.3.2.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
  - 1.3.2.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad
- 1.3.3. Movilidad y estabilidad por estructuras
  - 1.3.3.1. Complejo pie-tobillo
  - 1.3.3.2. Complejo rodilla y cadera
  - 1.3.3.3. Complejo columna y hombro
- 1.4. Entrenando la movilidad
  - 1.4.1. Bloque fundamental
    - 1.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
    - 1.4.1.2. Esquema específico pre-ejercicio
    - 1.4.1.3. Esquema específico post-ejercicio
  - 1.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
    - 1.4.2.1. Squat dead lift
    - 1.4.2.2. Aceleración & multidirección
- 1.5. Métodos de recuperación
  - 1.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 1.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
  - 1.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
  - 1.6.2. Métodos centrados en la artro-coinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
  - 1.6.3. Entrenamiento excéntrico
- 1.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
  - 1.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
  - 1.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento





- 1.8. Valoración y análisis del deportista
  - 1.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
    - 1.8.1.1. Conceptos clave en la evaluación
    - 1.8.1.2. Proceso de evaluación
      - 1.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
      - 1.8.1.2.2. Determinar el test
      - 1.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles
  - 1.8.2. Metodología de evaluación del deportista
    - 1.8.2.1. Tipos de test
      - 1.8.2.1.1. Test de valoración analítica
      - 1.8.2.1.2. Test de valoración general
      - 1.8.2.1.3. Test de valoración específica-dinámica
    - 1.8.2.2. Valoración por estructuras
      - 1.8.2.2.1. Complejo pie-tobillo
      - 1.8.2.2.2. Complejo rodilla-cadera
      - 1.8.2.2.3. Complejo columna-hombro
- 1.9. La movilidad en el deportista lesionado
  - 1.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
    - 1.9.1.1. Estructura muscular
    - 1.9.1.2. Estructura tendinosa
    - 1.9.1.3. Estructura ligamentosa
  - 1.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
    - 1.9.2.1. Rotura de isquiosurales en el corredor

# 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 Entrenamiento de la Movilidad de la Teoría a la Práctica 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 Entrenamiento de la Movilidad de la Teoría a la Práctica**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



**tech** formación profesional

**Curso Profesional**  
Entrenamiento de la Movilidad  
de la Teoría a la Práctica

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Entrenamiento de la Movilidad de la Teoría a la Práctica

