

# Especialización Profesional

## Ejercicios y Técnicas para la Recuperación y Readaptación de Lesiones





## Especialización Profesional Ejercicios y Técnicas para la Recuperación y Readaptación de Lesiones

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/ejercicios-tecnicas-recuperacion-readaptacion-lesiones](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/ejercicios-tecnicas-recuperacion-readaptacion-lesiones)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 20*

07

Metodología

---

*pág. 24*

08

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

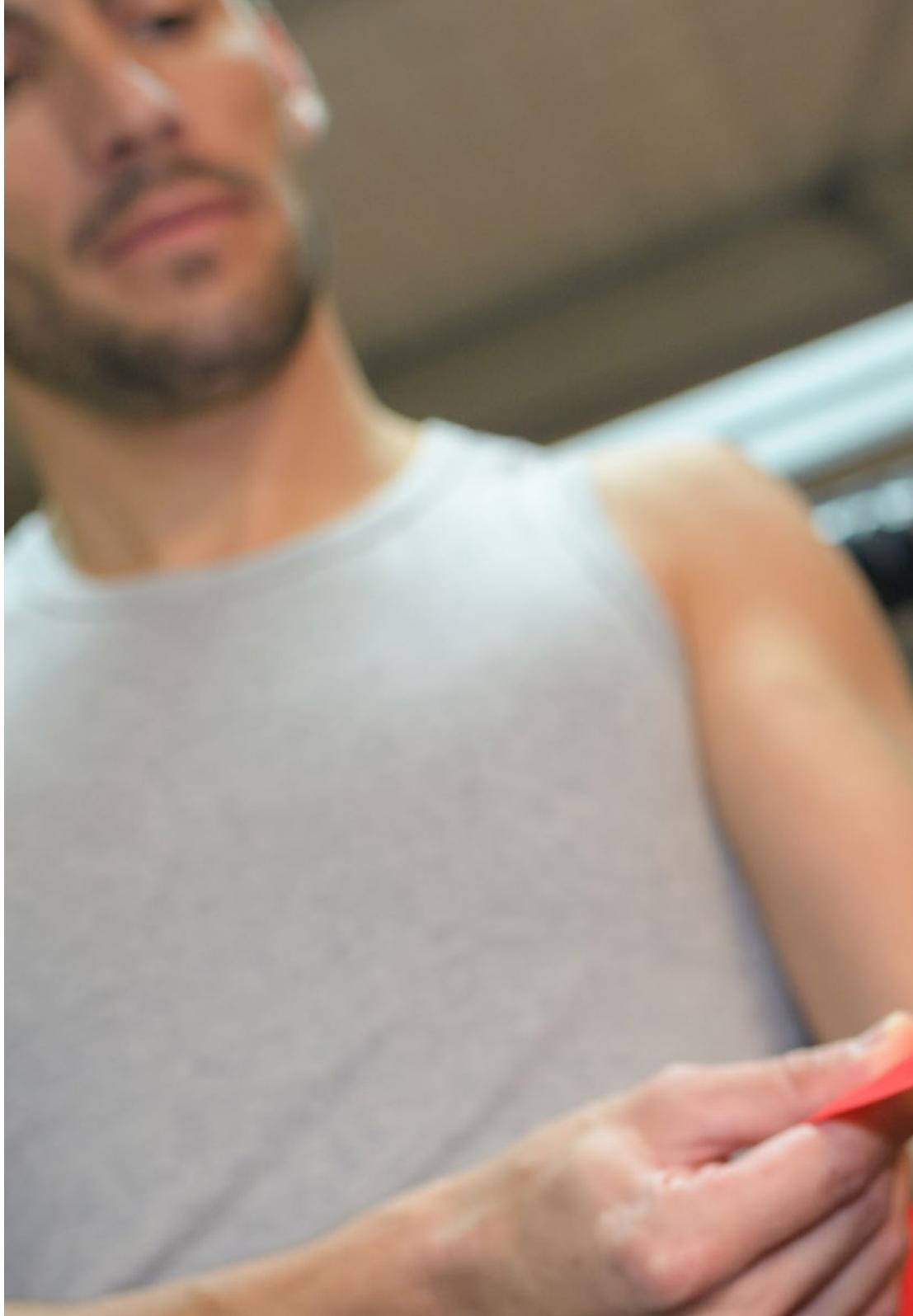
## Presentación

Recuperar a un atleta de un trauma físico es una tarea que precisa de la interdisciplina entre áreas influyentes como la fisioterapia, la traumatología y la rehabilitación.

En especial, es importante desarrollar el proceso de sanación mediante el propio ejercicio adaptado. Por ello, este programa te permitirá ahondar en los aspectos más funcionales del deporte aplicado a la readaptación de lesiones. Lo anterior, con base en los últimos estudios e investigaciones al respecto y en un temario completo que te capacitará como un profesional integral en tu ámbito de trabajo. Todo ello en una modalidad 100% online que te garantizará el aprendizaje autónomo y a tu ritmo, para que lo puedas compaginar con otros proyectos personales.

“

*Capacítate para la readaptación de lesiones deportivas con este programa educativo basado en las últimas investigaciones y actualizaciones del campo de estudio”*



Esta Especialización Profesional está basada en las investigaciones y estudios más recientes en el área de las actividades físicas y deportivas. Con un contenido elaborado por expertos en activo en la materia, lograrás un aprendizaje integral en la readaptación de lesiones, así como en las técnicas para el restablecimiento funcional y la nutrición.

Así, en este programa ahondarás en la mejora de la salud, clasificación y criterios de selección de movimientos y principios del entrenamiento. También aprenderás métodos aplicados al tratamiento de traumas deportivos, así como protocolos específicos de actuación. Es un completo apartado dedicado a detectar las fases del proceso de recuperación, y a diseñar y aplicar los ejercicios apropiados para la reeducación propioceptiva.

Todos estos materiales están condensados en una capacitación 100% online que pone a tu disposición el temario en la plataforma virtual. Podrás descargarlo para su consulta, solo necesitarás un dispositivo con conexión a internet. TECH idea sus planes académicos para que puedas compaginar tu educación con otros proyectos personales.



*Un completo plan de estudios donde ahondarás en la base de la readaptación de lesiones deportivas a través del ejercicio físico y una correcta alimentación”*



# 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

Gracias a esta Especialización Profesional ofrecida por TECH, podrás ampliar tus oportunidades laborales en el campo del entrenamiento funcional. Serás capaz de ejercer disímiles tareas relacionadas con la readaptación y recuperación de lesiones deportivas. Así, podrás dirigir tu trayectoria laboral hacia el camino que desees y acceder a puestos destacados, por medio de este programa educativo completo enfocado en esta área de creciente demanda.

“

*Trabaja en lo que verdaderamente te apasiona: conviértete en un profesional altamente preparado en las diferentes técnicas de recuperación de lesiones deportivas con TECH”*





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

- ♦ Preparador físico en clubes deportivos
- ♦ Entrenador de acondicionamiento físico en las salas polivalentes, gimnasios, polideportivos y en instalaciones acuáticas
- ♦ Entrenador personal
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal
- ♦ Coordinador de actividades de acondicionamiento físico y de hidrocinesia
- ♦ Instructor de actividades de acondicionamiento físico para colectivos especiales



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Con esta Especialización Profesional podrás desempeñarte laboralmente en materia de readaptación y recuperación de lesiones deportivas. Diseñarás planes de ejercicio físico adaptados, programas nutricionales apropiados y crearás una base sólida para tus clientes. También aprenderás a clasificar los diferentes tipos de ejercicios y algunas estrategias para mejorar la salud general.

01

Realizar ejercicios y actividades físicas 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 preventores

07

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

08

Aprovechar las diferentes posibilidades que ofrece el entrenamiento funcional y la rehabilitación avanzada

# 05

## Dirección del curso

El cuadro docente que conforma esta Especialización Profesional está compuesto por grandes expertos en el área de las actividades físicas. Son profesionales en activo que han dedicado gran parte de su vida laboral al desempeño como docentes e investigadores, así como en el ámbito del entrenamiento deportivo y nutrición. Ellos lograrán transferirte no sólo nociones teórico-prácticas, sino además su propia experiencia personal.





“

*Aprende de la experticia de un selecto cuadro docente, compuesto por profesionales en activo en el mundo del deporte”*

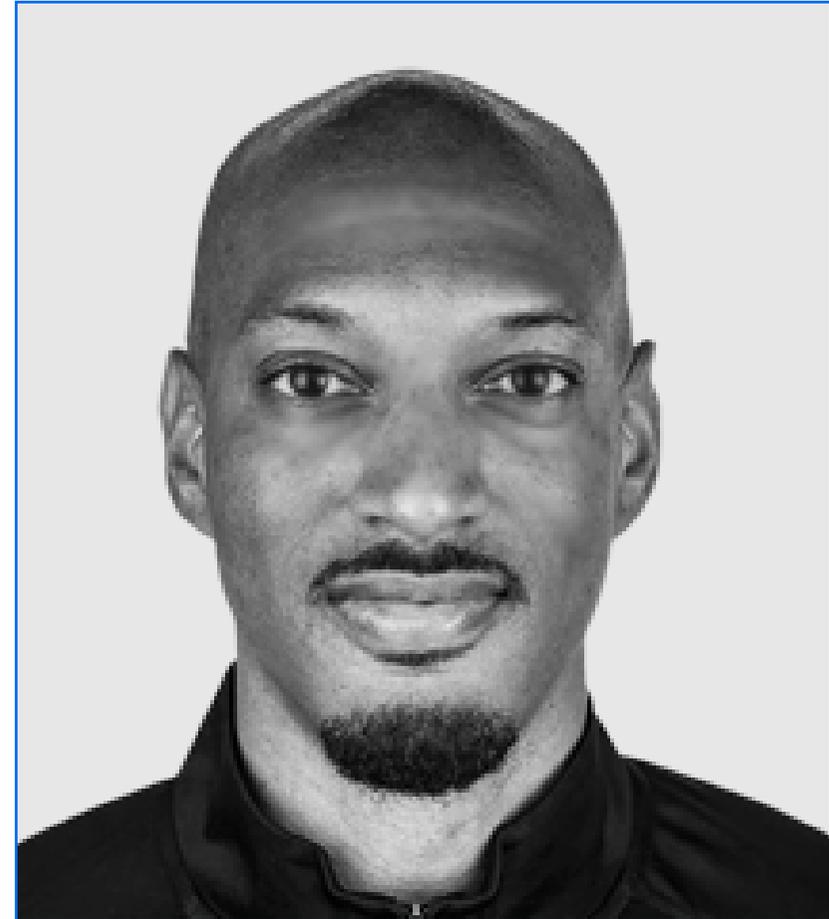
## Director Invitado Internacional

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

“

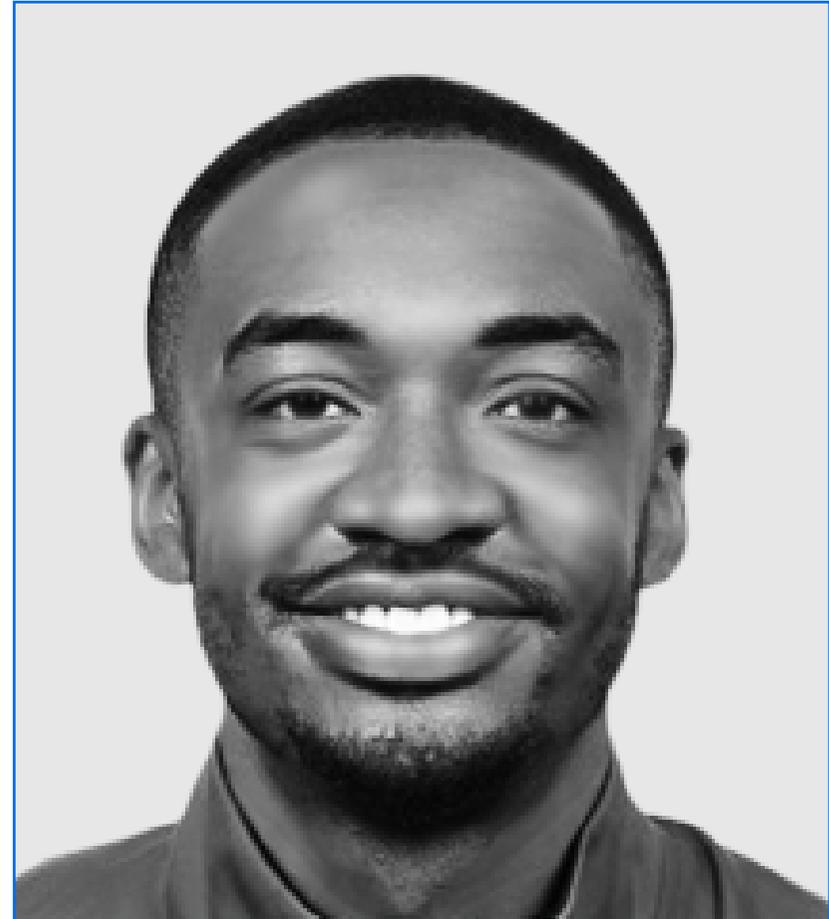
*Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”*

## 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

El contenido de esta Especialización Profesional responde a los estándares de calidad que TECH ha fijado para sus programas. El temario contiene material actualizado y basado en los últimos estudios e investigaciones realizadas en torno a la recuperación y readaptación de lesiones deportivas. Además, está impartido con una metodología didáctica revolucionaria, basada en el sistema *Relearning*. De este modo, esta capacitación te garantiza un aprendizaje de forma autónoma y a tu propio ritmo.

“

*Con la metodología Relearning tendrás una educación autónoma y a tu propio ritmo en la creación de planes de entrenamiento especializados”*



## 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. Reeducción 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

## Módulo 2. Ejercicio para la recuperación funcional

- 2.1. Entrenamiento Funcional y Rehabilitación Avanzada
  - 2.1.1. Función y rehabilitación funcional
  - 2.1.2. Propiocepción, receptores y control neuromuscular
  - 2.1.3. Sistema nervioso central: integración del control motor
  - 2.1.4. Principios para la prescripción de ejercicio terapéutico
  - 2.1.5. Restablecimiento de la propiocepción y control neuromuscular
  - 2.1.6. El modelo de rehabilitación de 3 fases
- 2.2. La ciencia del Pilates para la rehabilitación
- 2.3. Principios del Pilates
- 2.4. Integración del Pilates en la Rehabilitación
- 2.5. Metodología y aparatos necesarios para una práctica efectiva
- 2.6. La columna cervical y torácica
- 2.7. La columna lumbar
- 2.8. El hombro y la cadera
- 2.9. La rodilla
- 2.10. El pie y el tobillo





### Módulo 3. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- 3.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
- 3.2. Carbohidratos
- 3.3. Proteínas
- 3.4. Grasas
  - 3.4.1. Saturadas
  - 3.4.2. Insaturadas
    - 3.4.2.1. Monoinsaturadas
    - 3.4.2.2. Poliinsaturadas
- 3.5. Vitaminas
  - 3.5.1. Hidrosolubles
  - 3.5.2. Liposolubles
- 3.6. Minerales
  - 3.6.1. Macrominerales
  - 3.6.2. Microminerales
- 3.7. Fibra
- 3.8. Agua
- 3.9. Fitoquímicos
  - 3.9.1. Fenoles
  - 3.9.2. Tioles
  - 3.9.3. Terpenos
- 3.10. Complementos Alimenticios para la prevención y recuperación funcional

# 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.



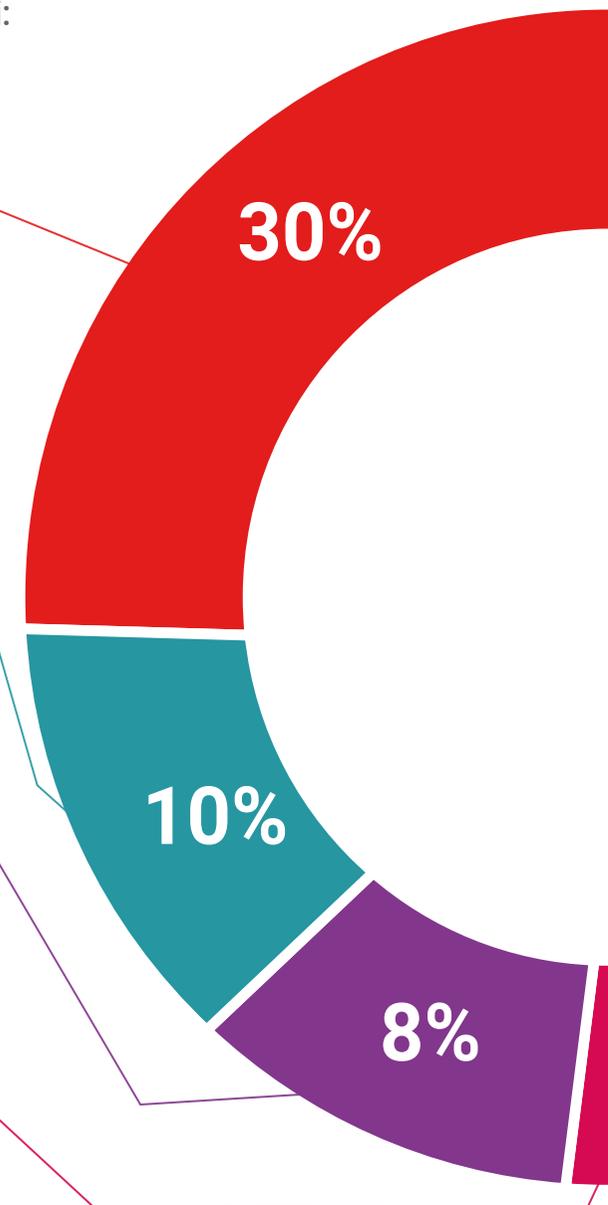
#### Prácticas de habilidades y competencias

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

La Especialización Profesional en Ejercicios y Técnicas para la Recuperación y Readaptación de Lesiones garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Especialización Profesional en Ejercicios y Técnicas para la Recuperación y Readaptación de Lesiones**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





**Especialización Profesional**  
Ejercicios y Técnicas para  
la Recuperación y Readaptación  
de Lesiones

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 meses**

Horas: **450**

# Especialización Profesional

## Ejercicios y Técnicas para la Recuperación y Readaptación de Lesiones

