

Especialización Profesional

Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva





Especialización Profesional Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/prevencion-lesiones-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 Especialización 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 importancia de prevenir lesiones en el deporte ha aumentado significativamente para deportistas y entrenadores. Esto se debe a que tiene el objetivo de maximizar el rendimiento y minimizar los riesgos que puedan afectar la preparación para la competencia. Este programa de TECH se enfoca en identificar y abordar los peligros específicos, así como en diseñar planes de entrenamiento seguros. También, te ofrece elementos de *coaching* y aspectos empresariales para instructores personales. Con la flexibilidad del formato 100% online, podrás adaptar tu aprendizaje a tu ritmo, aprovechando la metodología *Relearning*, que incluye videos interactivos, resúmenes dinámicos y lecturas guiadas. Además, se cuenta con un equipo docente de alto nivel compuesto por profesionales experimentados, asegurándote una enseñanza de calidad y orientación especializada.

“

¡No esperes más! Inscríbete ahora y especialízate en la Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva con esta capacitación 100% online”





En el contexto actual, la importancia de la prevención de lesiones en la práctica deportiva se ha vuelto más relevante que nunca. Los entrenadores buscan formas de optimizar el rendimiento mientras evitan daños físicos que puedan interrumpir la preparación para la competencia. Este tema se ha convertido en un pilar fundamental para mantener la salud y el bienestar a largo plazo, así como para garantizar un desempeño atlético sostenible.

Este programa de TECH te ofrece un enfoque integral y actualizado en el que abordarás factores de riesgo específicos y diseñarás planes de entrenamiento seguros. Además, se incorporan elementos de *coaching* y negocios para el instructor personal y te proporciona las herramientas y conocimientos necesarios para identificar y tratar los peligros de manera efectiva.

Con un formato 100% online, esta titulación te da la flexibilidad necesaria para que puedas estudiar desde cualquier lugar y adaptar tu educación a tu propio ritmo. La metodología *Relearning*, que incluye videos interactivos, resúmenes dinámicos y lecturas guiadas, te ofrece una experiencia de aprendizaje enriquecedora. La capacitación cuenta con un excelente cuadro docente compuesto por profesionales experimentados, lo que garantiza una enseñanza de calidad.



¿Quieres ser un experto altamente solicitado por clientes y centros de entrenamiento? Únete a la creciente demanda de entrenadores profesionales especializados en prevención de lesiones”

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

Con la creciente conciencia sobre la importancia de la prevención de lesiones en la práctica deportiva, las salidas laborales para profesionales en esta área son prometedoras. Al finalizar el programa, podrás trabajar en clubes, centros de rehabilitación, clínicas especializadas o incluso como consultor independiente. Te desempeñarás como coordinador de programas, asesor nutricional, entrenador personal o incursionar en la investigación y la docencia. Tus habilidades en esta materia te brindarán oportunidades emocionantes y significativas para mejorar la salud de los atletas.

“

Ábrete a nuevas posibilidades laborales con esta Especialización Profesional, en tan sólo 6 meses da un giro a tu trayectoria profesional”





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 de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas
- ♦ Entrenador de acondicionamiento físico para grupos
- ♦ 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?

Una vez completada la titulación serás capaz de evaluar riesgos, diseñar programas de entrenamiento seguros, aplicar técnicas de recuperación y brindar asesoramiento experto para evitar lesiones. Tu conocimiento te permitirá proteger y maximizar el rendimiento de los deportistas, creando un entorno deportivo más seguro y exitoso.

01

Evaluar riesgos y detectar tempranamente factores de riesgo de lesiones

02

Diseñar programas de entrenamiento y calentamiento específicos para prevenir lesiones

03

Aplicar técnicas de estiramientos y fortalecimiento muscular para mejorar la prevención de lesiones

04

Dominar las técnicas de primeros auxilios y habilidades básicas de atención en caso de lesiones deportivas





05

Planificar y supervisar programas de rehabilitación y recuperación post-lesión

06

Asesorar a deportistas sobre prácticas seguras y medidas de prevención de lesiones

07

Implementar protocolos de evaluación biomecánica para identificar desequilibrios y deficiencias físicas que puedan llevar a lesiones

08

Emplear técnicas de coaching en los programas de entrenamiento desarrollados

05

Dirección del curso

Con el fin de respetar el principio de calidad en todas sus titulaciones, TECH ha desarrollado esta capacitación con base en un experto cuadro docente. El claustro está conformado por auténticos profesionales del sector, con largas trayectorias en el ámbito deportivo. Estos especialistas han diseñado los materiales educativos basados en la innovadora metodología *Relearning*. Con ella lograrás realizar todo el aprendizaje de una manera autónoma y a tu propio ritmo, sustentado por el apoyo de los mejores profesores en materia de prevención de lesiones.





“

TECH ha seleccionado un experto cuadro docente para desarrollar esta capacitación, basado en el principio de calidad que persigue en todas sus titulaciones”

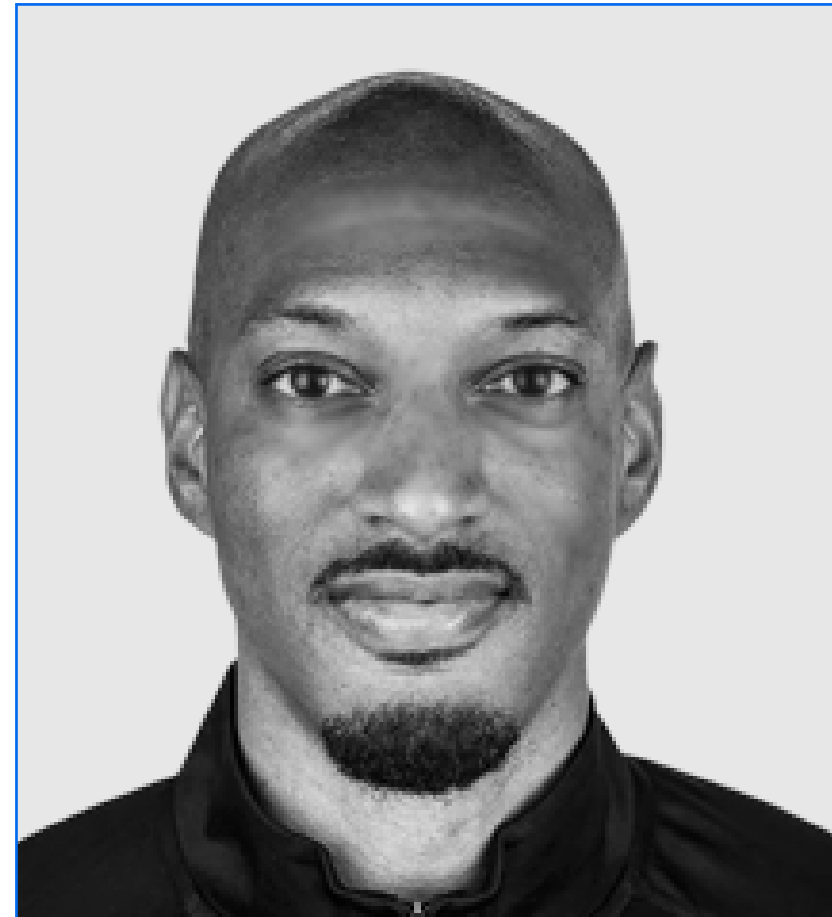
Director Invitado Internacional

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

“

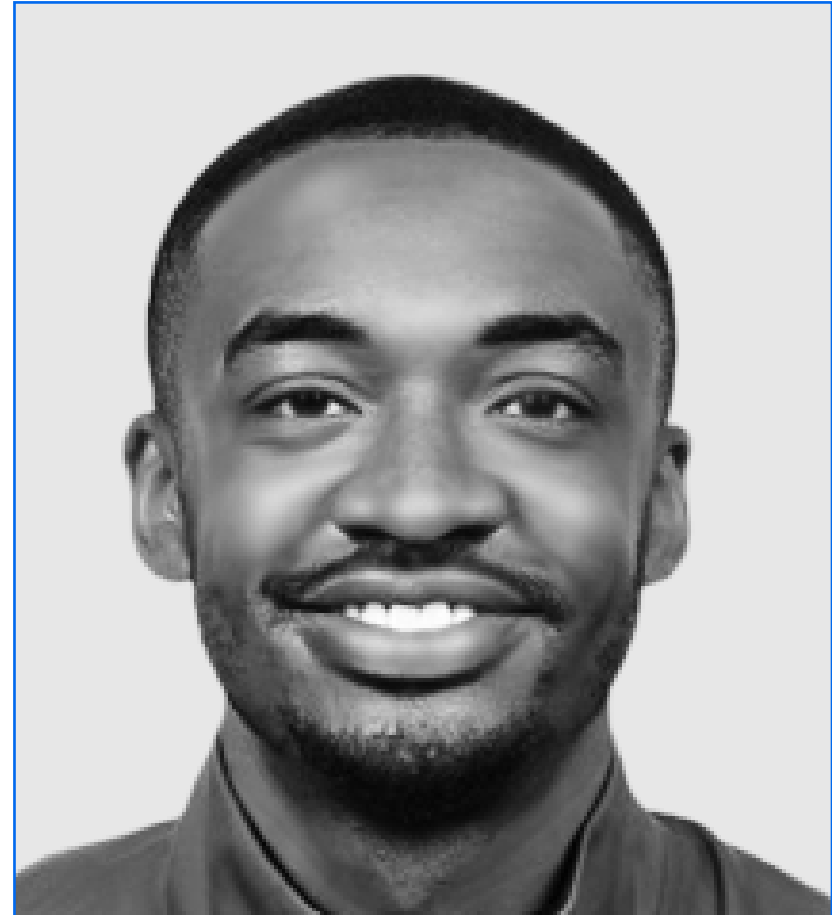
Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

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

La Especialización Profesional en Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva te brinda un temario completo y actualizado. Desarrollado por expertos y profesionales del campo, se basa en las últimas investigaciones y estudios en el ámbito. Además, utiliza el *Relearning* como herramienta de aprendizaje, el cual combina videos interactivos, resúmenes dinámicos y lecturas guiadas. Con esta metodología innovadora, podrás especializar tus conocimientos y estar al tanto de los avances más punteros en esta materia.

“

Este temario ha sido elaborado por un equipo docente multidisciplinar, aunando las bases de un entrenamiento personal de calidad”



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
- 1.8. Entrenamiento pliométrico
 - 1.8.1. Principios del entrenamiento pliométrico
 - 1.8.2. Diseño de un programa de entrenamiento pliométrico
- 1.9. Entrenamiento de velocidad y agilidad
- 1.10. Entrenamiento de fuerza
- 1.11. Diseño de programas integrados para un óptimo rendimiento
- 1.12. 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 Reeducción 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. Coaching y *business* del entrenador personal

- 3.1. El comienzo del Entrenador Personal
- 3.2. Coaching para el Entrenador Personal
- 3.3. El entrenador personal como promotor el ejercicio y los efectos sobre la salud y el rendimiento
 - 3.3.1. Fundamentos básicos del ejercicio físico
 - 3.3.2. Respuestas agudas del ejercicio
 - 3.3.3. Efectos del ejercicio sobre el rendimiento
 - 3.3.3.1. Resistencia
 - 3.3.3.2. Fuerza y potencia
 - 3.3.3.3. Equilibrio
 - 3.3.4. Efectos del ejercicio sobre la salud
 - 3.3.4.1. Salud física
 - 3.3.4.2. Salud mental
- 3.4. Necesidad de cambios conductuales
- 3.5. El entrenador personal y la relación con el cliente
- 3.6. Herramientas de motivación
 - 3.6.1. Exploración apreciativa
 - 3.6.2. Entrevista motivacional
 - 3.6.3. Construcción de experiencias positivas
- 3.7. Psicología para el entrenador personal
- 3.8. Carrera profesional del entrenador personal
- 3.9. Diseño y mantenimiento de instalaciones y materiales
- 3.10. Aspectos legales del entrenamiento personal

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 Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva 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 Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva

