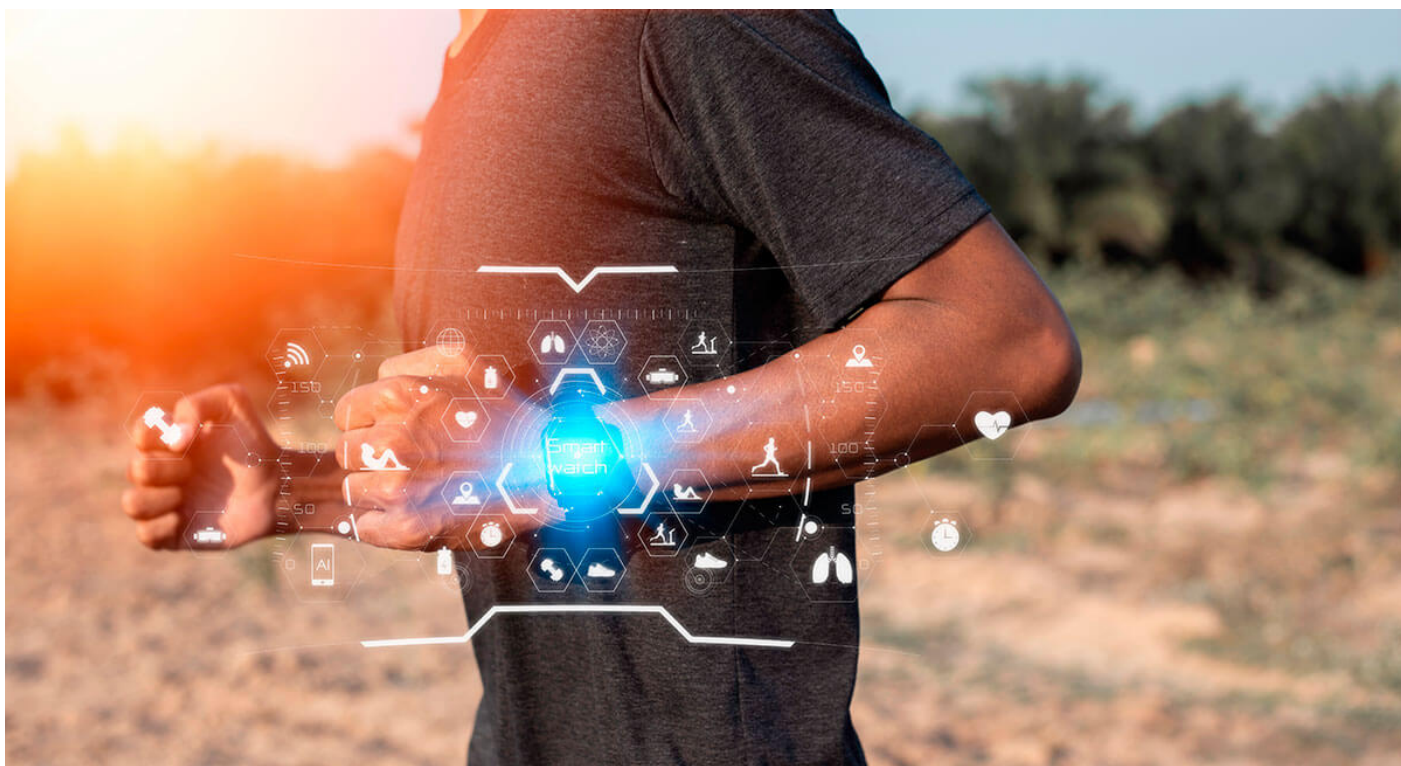


Máster en alto rendimiento en la preparación física y deportiva, prevención y recuperación funcional



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 1500
- ✓ **Créditos ECTS:** 60
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 8 meses para realizar el máster y un máximo de 12 meses.

No hay duda de que la actividad física y la práctica deportiva están directamente asociadas y relacionadas con la salud de la población, siendo incuestionable la evidencia científica existente en lo que se refiere a los beneficios de estas y su impacto en la salud individual y colectiva de la población. De hecho, la inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas.

En este sentido, la preparación física es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte.

Este **máster en alto rendimiento en la preparación física y deportiva, prevención y recuperación funcional** tiene el objetivo de que seas capaz de evaluar, planificar y tratar los diferentes parámetros que ayudan a la prevención y recuperación de las lesiones deportivas, así como a mejorar la eficiencia deportiva, aumentando la ventilación y capacidad funcional y disminuyendo la frecuencia respiratoria.

Inscribirme



ESHE
EUROPEAN SCHOOL HEALTH EDUCATION

Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Licenciado y Diplomados Universitarios de otras especialidades como Medicina, Enfermería o Fisioterapia.

Objetivos

Generales

- Ser capaces de evaluar, planificar y tratar los diferentes parámetros que ayudan a la prevención y recuperación/readaptación de las lesiones deportivas producidas por las actividades físico-deportivas.
- Formar al alumno en metodología de investigación basada en la práctica clínica, con el objetivo de poder generar, compartir y difundir el conocimiento en salud y rendimiento deportivo.
- Aumentar la preparación física de los practicantes deportivos.
- Mejorar la eficiencia deportiva, aumentando la ventilación y capacidad pulmonar, disminuyendo la frecuencia respiratoria y aumentando la profundidad de cada respiración.

Específicos

- Obtener mejoras en el ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria del deportista, que permitan que el organismo trabaje con un menor gasto energético.
- Mejorar el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Facilitar al alumno los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para que puedan desarrollar con satisfacción y competencia las funciones propias de la enfermería en el área deportiva.

Inscribirme



Salidas profesionales

Las salidas profesionales tras realizar el *máster en alto rendimiento en la preparación física y deportiva, prevención y recuperación funcional* están dirigidas a desarrollar su actividad profesional, no solo en instituciones deportivas y demás organismos y entidades afines (centros de alto rendimiento deportivo, centros de tecnificación deportiva, clubes deportivos, gimnasios, colegios, centros privados...), sino que la finalidad de esta formación es ofrecer, a nuestro sistema sanitario, profesionales capaces de atender de forma eficiente las necesidades terapéuticas y preventivas en todos los ámbitos de la salud, incluida la atención primaria.

De la misma forma:

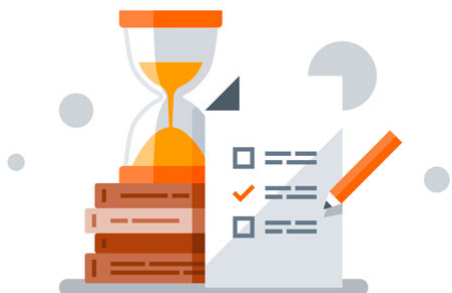
- Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
- Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
- Contribuye al desarrollo profesional y actualización de competencias profesionales de su categoría profesional.
- Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
- Mejora la puntuación en la carrera profesional y curriculum.

Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el sector específico del máster y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.
- Fotocopia del Título universitario o acreditar experiencia profesional.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

Evaluación



La evaluación consta de **240 preguntas** (A/B/C) y **31 supuestos prácticos**. El alumno debe finalizar cada módulo y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% tanto de los test como de los casos clínicos planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma online.

Para dar por finalizado el máster además de la evaluación correspondiente a cada módulo, el alumno debe de realizar un trabajo final de máster de un tema elegido de una relación propuesta por el equipo de tutores, con una extensión mínima de 30 páginas aproximadamente con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

Contenidos

Módulo I: Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva

Tema I. Sistema músculo-esquelético y articular:

- Sistema músculo-esquelético y articular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Explicación de la lesión deportiva:

- Explicación de la lesión deportiva.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. El reconocimiento médico en el deporte:

- El reconocimiento médico en el deporte.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Tratamiento inmediato y prevención de las lesiones:

- Método RICES.
- La correcta práctica deportiva.

- Medidas para prevenir las lesiones: Fortalecimiento muscular.
 - Fortalecimiento en cadena cinética cerrada.
 - Fortalecimiento en cadena cinética abierta.
 - Fortalecimiento con tensión elástica.
 - Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCC.
 - Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCA.
 - Fortalecimiento pliométrico.
 - Fortalecimiento del miembro superior.
 - Fortalecimiento del miembro superior con tensión elástica.
 - Fortalecimiento del tronco.
 - Más ejercicios de fortalecimiento del tronco.
 - Fortalecimiento isométrico (postural).
 - Fortalecimiento con fitball.
 - Ejercicios con fitball para el miembro inferior.
 - Ejercicios con fitball para el miembro superior.
- Medidas para prevenir las lesiones: Reeduación propioceptiva o ejercicios de equilibrio.
 - Parámetros para la modificación del ejercicio.
- Medidas para prevenir las lesiones Recuperación post-competiciónentrenamiento.
 - Hidroterapia.
 - Termoterapia/crioterapia.
 - Estiramientos.
 - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. El masaje:

- El masaje.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Lesiones en la práctica deportiva:

- Contractura muscular, Mialgia diferida, Espasmo o calambre y Rotura parcial muscular.
- Lesiones del miembro superior.
 - Lesiones del hombro.
 - Hombro del nadador.
 - Síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
 - Más sobre el síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
 - Inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
 - Fases de la inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
 - Hombro congelado o capsulitis retráctil.
 - Fractura de clavícula.
 - Fractura de hombro.
 - Lesiones del brazo.
 - Rotura del tendón distal del bíceps braquial.
 - Tendinitis del músculo braquial anterior o codo del escalador.
 - Síndrome del plexo braquial.
 - Fractura diafisaria de húmero.
 - Lesiones del codo.

- Epicondilitis lateral o codo del tenista.
 - Epicondilitis medial o codo de golfista.
 - Codo del lanzador de jabalina.
 - Más sobre el codo del lanzador de jabalina.
 - Codo del lanzador de dardos.
 - Luxación del codo.
 - Fracturas del codo.
- Lesiones del antebrazo.
 - Fractura del antebrazo.
 - Recuperación en el caso una reducción abierta y fijación interna de las fracturas de Monteggia y Galeazzi.
- Lesiones de la muñeca.
 - Esguince de muñeca (lesión de ligamentos) y Nódulos tendinosos-ganglión.
 - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
 - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
 - Síndrome del túnel carpiano.
 - Fractura del cúbito y radio distal (fractura de Colles).
 - Fractura del hueso escafoides.
 - Fractura del hueso ganchoso.
 - Luxaciones en la muñeca.
- Lesiones de la mano.
 - Dedos en martillo y Pulgar del esquiador o lesión de Stener.
 - Capsulitis traumática y Luxaciones de los dedos.
 - Fracturas de los huesos del metacarpo y de falanges, Ampollas y callosidades.
- Lesiones del miembro inferior.
 - Lesiones de la cadera.
 - Síndrome del piramidal.
 - Síndrome de la cintilla iliotibial-rodilla del corredor.
 - Distensión-rotura de los isquiotibiales (isquiocruales).
 - Rotura de los músculos aductores.
 - Osteotomía dinámica de pubis o pubalgia.
 - Bursitis de la cadera.
 - Lesiones de la rodilla.
 - Lesión del ligamento cruzado anterior (LCA).
 - Más sobre la lesión del ligamento cruzado anterior.
 - Esquince lateral interno de rodilla.
 - Lesiones meniscales.
 - Alteraciones de la articulación [femoropatelar](#), luxación recurrente de rótula.
 - Rodilla inestable.
 - Bursitis.
 - Rodilla del saltador.
 - Lesiones de la pierna.
 - Periostitis tibial.
 - Tendinitis del tibial anterior y tibial posterior.
 - Fracturas de la tibia y el peroné.
 - Fracturas de estrés.
 - Pierna del tenista (desgarro músculo gemelo interno).
 - Bursitis retrocalcánea, tendinitis aquílea y rotura del tendón de Aquiles.
 - Lesiones de tobillo.
 - Fractura de los huesos del tobillo.

- Fractura del peroné por sobrecarga.
- Esguince de tobillo-tobillo inestable.
- Ejemplo de la progresión de los ejercicios durante la Fase I, II y III en el esguince de tobillo.
- Esquema general de recuperación funcional del esguince de tobillo (fase de reincorporación a la actividad).
- Tobillo del futbolista.
- Lesiones del pie.
 - Fascitis plantar y síndrome del dolor del talón (talón del saltador).
 - Espolón calcáneo.
 - Fracturas de fatiga o por estrés.
 - Fractura del calcáneo o hueso del talón.
 - Pie plano y Pie cavo.
 - Dolor plantar anterior o metatarsalgia.
 - Hallux valgus (juanetes).
 - Fractura de los dedos de los pies.
 - Uña negra y Uña encarnada.
 - Pie de atleta.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VII. Lesiones de la cabeza y cara:

- Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
- Lesiones de párpados y anejos.
- Equimosis, Erosiones corneales, Desprendimiento de retina y Roturas dentales.
- Lesiones de la nariz y Fractura de los huesos de la nariz.
- Lesiones del oído, Oreja en coliflor y Rotura del tímpano.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. Lesiones de espalda:

- Cifosis dorsal o hipercifosis.
- Hiperlordosis.
- Desviación lateral de la columna (escoliosis).
- Dolor de cuello, Tortícolis y Fracturas vertebrales.
- Espalda de gimnasta. Espondilolistesis. Espondilolisis.
- Dolor de espalda-lumbalgia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IX. Lesiones torácicas:

- Fracturas costales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema X. Lesiones de la piel:

- Lesiones de la piel.

- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Lesiones por el frío y el calor:

- Lesiones por el frío y el calor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XII. Recuperación de lesiones en el agua:

- Introducción.
- Programa general para la recuperación de lesiones en el agua.
- Recuperación funcional en el agua.
- Relación de ejercicios de miembro inferior y superior para la recuperación funcional de lesiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIII. Vendaje funcional y aplicaciones deportivas:

- Introducción.
- Tipos de vendas.
- Preparación de la piel y aplicación.
- Vendajes funcionales preventivos.
 - Ejemplos de vendajes preventivos.
 - Vendaje preventivo para la tendinitis del extensor del primer dedo.
 - Vendaje de compresión para la aplicación de RICES en el esguince del LLE de tobillo.
 - Fascitis plantar.
 - Metatarsalgia.
 - Tendinitis de Aquiles, del tibial anterior y tendinitis rotuliana.
 - Periostitis tibial.
 - Vendaje elástico adhesivo para distensiones de ligamento en la rodilla.
 - Vendaje para la estabilización de la rótula y para la protección de aductores.
- Vendajes funcionales terapéuticos.
 - Auto-vendajes en situaciones especiales.
 - Esguinces.
 - Calambres.
 - Rotura fibrilar y Contracturas.
 - Inmovilización.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIV. Cómo interpretar un análisis de sangre y su relación con las lesiones:

- Introducción.
 - Hemograma.
 - Bioquímica general y del suero.
 - Bioquímica hormonal.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Módulo II: Ejercicio funcional aplicado al deporte: Guía práctica de entrenamiento efectivo

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
 - ¿Qué es el tono muscular?
 - Músculos estáticos vs músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
 - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
 - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
 - Cadenas maestras.
 - Cadenas secundarias.
 - Ejercicios aislados y funcionales.
 - Ejercicios aislados.
 - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:

- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
 - Ejercicios clásicos.
 - Ejercicios isométricos posturales.
 - Ejercicios con fitball.
 - Ejercicios con kettlebell.
 - Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Introducción.
 - Posturas de estiramiento.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Módulo III: Entrenamiento deportivo en el siglo XXI

Tema I. Entrenamiento deportivo:

- Introducción.
- Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
 - Definiciones. Aclaración. Características.
 - El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.
 - Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo.
- La integración de factores en el entrenamiento deportivo.
- Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
 - Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo.
 - Ley de Selye o del síndrome general de adaptación.
 - Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral.
 - Principio de supercompensación.
 - Principios de entrenamiento.
- Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.
 - Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.
 - Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.
- El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.
 - Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.
 - Capacidades motrices. Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Cualidades motrices de fuerza:

- Introducción.

- Concepto y factores.
- Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.
- Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.
 - Modificaciones en el factor morfológico.
- Clasificaciones y tipos de fuerza.
 - Tipos de fuerza.
- Detección de tipologías de fuerza.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.
- Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.
 - Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.
 - Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.
 - Entrenamiento de la fuerza máxima.
 - Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas.
 - Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia.
 - Entrenamiento de la fuerza resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Cualidades motrices de amplitud de movimiento:

- Introducción.
- Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.
- Propiedades de la ADM.
- Métodos de entrenamiento de la ADM.
 - Técnicas para el entrenamiento de la ADM.
 - Facilitación neuromuscular propioceptiva.
 - Evaluación de la amplitud de movimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Cualidades motrices de resistencia:

- Introducción.
- La resistencia como cualidad motriz.
 - Definición y tipos de resistencia.
 - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica.
 - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual.
 - Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista.
 - Entrenamiento de la resistencia.
 - Método continuo e intensidad constante.
 - Método continuo e intensidad variable.
 - Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente.
 - Método fraccionado/discontinuo y pausa completa.
 - Evaluación de la resistencia.
 - Valoración indirecta de VO₂Máx.
 - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
 - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.

- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad:

- Introducción.
- Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.
- Velocidad.
 - Velocidad y su interrelación con las demás cualidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Organización del entrenamiento:

- Introducción.
- Modelos propuestos de organización del entrenamiento.
 - Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales.
- La complejidad de la cuantificación de cargas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo IV: Nutrición deportiva

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Bases científicas de la nutrición en el deporte.
- Nutrición y lesiones deportivas.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Principios básicos de nutrición deportiva:

- Metabolismo y sistemas energéticos.
 - Metabolismo.
 - Sistemas energéticos.
- Necesidades del deportista.
 - Proteínas.
 - Hidratos de carbono.
 - Lípidos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Concepto de nutriente. Tipos y funciones:

- Introducción.
- Macronutrientes. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
 - Hidratos de carbono o glúcidos.

- Proteínas.
- Lípidos.
- Micronutrientes. Vitaminas y sales minerales.
 - Vitaminas.
 - Sales minerales.
- Agua y electrolitos.
 - Agua.
 - Electrolitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Alimentación deportiva:

- Introducción.
- Bebidas isotónicas.
- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Elaboración de dietas:

- Dieta funcional.
- Cómo elaborar una dieta.
- Nutrición específica para el desarrollo muscular.
- Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
- Nutrición en deportes de resistencia.
- Nutrición poscompetición.
 - Ejemplo de un menú poscompetición.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Trabajo fin de máster: Trabajo fin de máster

El alumno debe realizar un trabajo fin de máster para finalizar su formación y cumplir unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

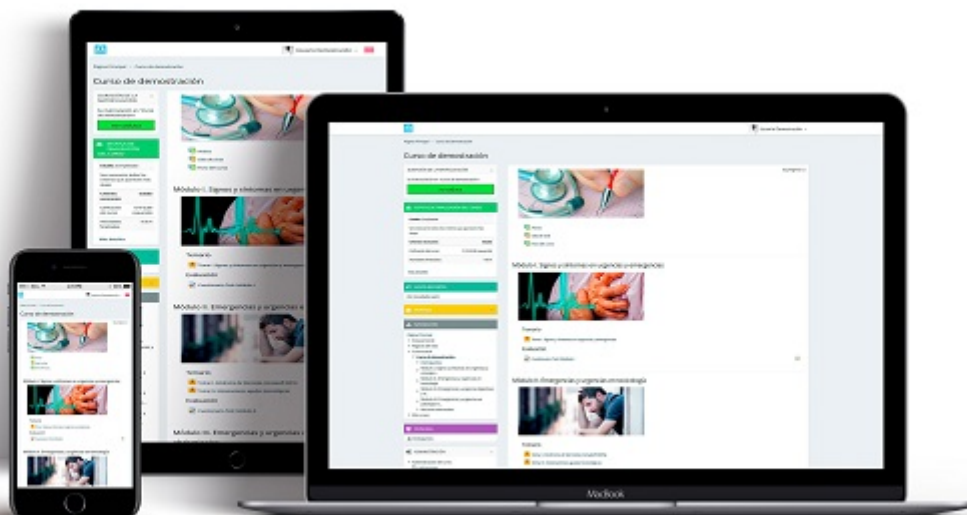
Para no publicarlo:

1. Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.
2. Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
3. Debe estar citada en estilo vancouver.

Para la publicación ¡Totalmente gratis!:

1. Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
2. Tamaño 12.
3. La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
4. Letra Times New Roman.
5. Debe estar citada en estilo vancouver y con citas en el texto.
6. Interlineado 1-1,15.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

