

# Maestría en ciencias de la rehabilitación física y deportiva

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE  
LA REHABILITACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

3.000 HORAS



## Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 3000
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 6 meses para realizar la maestría y un máximo de 24 meses.

La clave del éxito en la intervención de fisioterapia en los deportistas radica en la **precisión del diagnóstico analítico**, pero también en la correcta detección de los desórdenes globales a nivel biomecánico, orgánico y/o neurológico. Algo para lo que el fisioterapeuta necesita unos conocimientos concretos.

Por eso, esta **Maestría en ciencias de la rehabilitación física y deportiva** pone a disposición del profesional de salud todas las herramientas necesarias para alcanzar el **máximo nivel de aprendizaje** para asesorar sobre tratamientos de lesiones, técnicas de masajes deportivos, técnicas de rehabilitación deportiva. Todo ello presentando una formación global a partir de la cual el profesional de salud pueda ofrecer un abordaje más específico y efectivo para el paciente deportista profesional.

Inscribirme



# Certificación: Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios



Estas Maestrías, Diplomados y Cursos de capacitación en línea corresponden a formación acreditada directamente por "Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios" además de ir respaldado por el sello de esta prestigiosa Sociedad, inscrita en el **Ministerio del Interior**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación para ampliar sus "*Salidas laborales*" en los distintos puestos de trabajo públicos y privados.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por la **Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios** de las capacitaciones formativas:

Parte delantera del diploma de la Sociedad Científica

## Parte delantera del diploma

Parte trasera del diploma de la Sociedad Científica

## Parte trasera del diploma

# ¿A quién va dirigido?

Esta maestría online / a distancia está dirigido a todo aquel personal de la rama sanitaria, como pueden ser:

- Graduados en fisioterapia.
- Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.
- Graduados en enfermería.
- Graduados en psicología.
- Graduados en medicina.
- Graduados en genética.
- Graduados en biología humana.

- Graduados en biología médica.
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.
- Graduados en bioinformática.
- Graduados en ciencias biomédicas.
- Graduados en terapia ocupacional.

- Graduados en trabajo social.
- Graduados en logopedia.
- Graduados en nutrición humana y dietética.
- Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
- Graduados en podología.
- Personal médico no universitario.

De la misma forma esta maestría a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.
- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.

## Objetivos

### Generales

- Establecer programas de prevención y promoción del deporte en todos sus niveles.
- Reconstruir técnicas aprendidas en el proceso de formación para poder implantarlo en situaciones no presentadas durante el periodo de conocimiento.
- Diseñar, desarrollar, supervisar y en su caso evaluar planes y programas de intervención tanto grupales como personalizados, en función del diagnóstico y de las variables que concurran en cada caso y de acuerdo con el objetivo de la intervención.
- Evaluar los resultados obtenidos de cualquiera de nuestras actuaciones y contrastarlas con los estudios de última vanguardia y con ello poder justificar la reutilización de las técnicas empleadas.
- Analizar las probables consecuencias de una recuperación precoz y priorizar en las técnicas a ejecutar para la consecución del objetivo.

### Específicos

- Discriminar y aplicar las técnicas de fisioterapia avanzadas específicas para la correcta prescripción de terapias o ejercicio terapéutico, estableciendo las diferentes fases dentro del proceso de recuperación.
- Aplicar correctamente las técnicas específicas de entrenamiento que se aplicarán en las distintas fases de la recuperación, con el fin de mantener las cualidades ganadas por el deportista.
- Adquirir conocimientos avanzados en evaluación y reevaluación deportiva con el fin de proporcionar al deportista una atención integral, que garantice su progreso hasta el final de la recuperación.
- Evaluar el nivel de entrenamiento deportivo, para mejorar el rendimiento. A su vez analizar las ciencias en las que se apoya tales como; la fisiología del ejercicio, la teoría del entrenamiento, etc.

**Inscribirme**



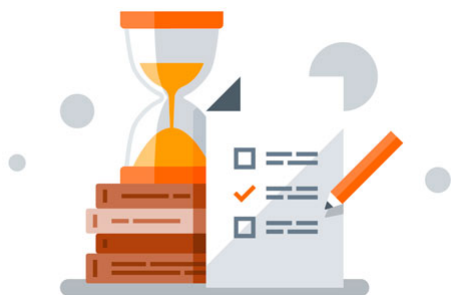
## Salidas profesionales

- Rehabilitación, atención y prevención de deportistas profesionales.
- Trabajar por cuenta ajena o propia en una entidad deportiva.
- Desarrollar proyectos de emprendimiento empresarial.
- Centros de fisioterapia especializados en deporte.
- Hospitales o centros médicos especializados en patologías deportivas.
- Federaciones deportivas nacionales y autonómicas.

## Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Diploma o acta de pregrado o demostrar experiencia profesional en el sector.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

## Evaluación



La evaluación estará compuesta de **684 test** de opción alternativa (A/B/C) y **18 supuestos prácticos**. El alumno debe finalizar cada módulo del máster y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% tanto de los tests como de los supuestos prácticos planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual 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

### Unidad I: Avances en entrenamiento efectivo en el deporte

## Capítulo 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.

## Capítulo 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.

## Capítulo 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.

## Capítulo IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Estiramientos globales basados en las cadenas musculares.
- Posturas de estiramiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

---

## Unidad II: Avances en entrenamiento deportivo

### Capítulo I. Introducción:

- Introducción.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Capítulo II. Anatomía básica:

- Introducción.
- Conceptos previos.
- Anatomía del tobillo y del pie.
  - El tobillo.
  - El pie.
  - Musculatura del tobillo y del pie.
  - Inervación.
- Anatomía de la rodilla y de la pierna.
  - La rodilla.
  - Musculatura de la rodilla.
  - Inervación.
- Anatomía de la cadera y del muslo.
  - La cadera.
  - Musculatura de la cadera.
- Muñeca y mano.
  - La muñeca.
  - Musculatura de la mano.
- Codo y antebrazo.
- Hombro y brazo.
  - Ligamentos del hombro.
- Tronco (espalda).
- Tronco (tórax).
- Tronco (abdomen).
- Sistema muscular.
  - La fibra muscular.
  - Tipos de fibras musculares.
  - Entrenamiento funcional.
  - Tipos de músculos.
  - Tipos de contracciones musculares.
  - Función muscular.
  - Conceptos básicos de biomecánica.
  - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr por llano.
  - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr cuesta arriba.
  - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr cuesta abajo.
- Sistema articular.
- Planos, ejes y posiciones.
  - Planos musculares.
  - Ejes.
  - Posiciones.
  - Cadenas cinéticas.
  - Ejemplos de ejercicios en cadena cinética cerrada.
  - Ejemplos de ejercicios en cadena cinética abierta.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo III. Fisiología deportiva y adaptaciones al esfuerzo:**

- Introducción.
- Anatomía básica del sistema circulatorio.
  - Sistema circulatorio sanguíneo.
  - Circulación mayor o sistémica.
  - Circulación menor o pulmonar.
- Tono muscular.
- Respuestas fisiológicas agudas causadas por el ejercicio aeróbico.
- Respuestas fisiológicas crónicas causadas por el ejercicio aeróbico.
- Adaptaciones al entrenamiento contra-resistencia.
- Adaptaciones crónicas al entrenamiento contrarresistencia.
- Inflamación muscular.
- Prevención de la inflamación muscular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo IV. Desarrollo de las cualidades físicas básicas:**

- Introducción.
- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo V. Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas:**

- Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas.
- Equilibrio.
- Agilidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo VI. Organización y planificación de la sesión de entrenamiento:**

- Principios básicos del entrenamiento.
- Sistemas de entrenamiento para la mejora de la resistencia basado en el entrenamiento en carrera.
  - Método continuo.
  - Método fraccionado.
- Variantes entrenamiento fraccionado.
- Fórmula de Karvonen.
- Pautas generales para la realización de ejercicio.
- Programación de la sesión de entrenamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Capítulo VII. Prevención de las lesiones deportivas:

- Explicación de la lesión deportiva.
- Reconocimiento médico en el deporte.
- El calentamiento.
  - El calentamiento minuto a minuto.
  - El sobreentrenamiento.
  - Estiramientos.
  - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Hidroterapia.
  - Sauna.
  - Baño turco.
  - Bañera de hidromasaje.
  - Baños de contraste.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Capítulo VIII. Nutrición deportiva:

- Introducción.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Principios básicos de nutrición deportiva.
  - Metabolismo.
  - Metabolismo basal.
  - Sistemas energéticos.
  - Necesidades nutricionales del deportista.
    - Proteínas.
    - Hidratos de carbono.
    - Lípidos.
- Concepto de alimentación y nutrición. Tipos y función de los nutrientes.
  - Macronutrientes (proteínas, HdC y lípidos).
  - Micronutrientes (vitaminas, sales minerales y electrolitos).
    - Vitaminas.
    - Sales minerales.
    - Electrolitos.
    - Agua.
- Alimentación deportiva.
  - Cuándo ingerir cada una.
- Principios básicos en la elaboración de dietas.
  - Nutrición específica para el desarrollo muscular.
  - Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
  - Nutrición en deportes de resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Capítulo IX. Primeros auxilios:

- Introducción.
- Espasmo, calambre o rampa muscular.
- Contractura muscular.

- Agujetas.
  - Rotura parcial.
  - Método Rices.
  - Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
  - Roturas dentales.
  - Hemorragia nasal (epistaxis).
  - Fractura de los huesos de la nariz.
  - Otitis del nadador.
  - Cortes, abrasiones y rozaduras.
  - Quemaduras solares.
  - Ampollas.
  - Callos y verrugas.
  - Hipotermia.
  - Calambres por calor.
  - Agotamiento por calor.
  - Golpe de calor (insolación).
- 

### **Unidad III: Avances en masaje aplicado a las lesiones deportivas**

#### **Capítulo I. Introducción a la historia del masaje:**

- Introducción a la historia del masaje.

#### **Capítulo II. Introducción al masaje deportivo:**

- ¿Por qué se aplica masaje al deportista?

#### **Capítulo III. Normas y conceptos para la aplicación del masaje:**

- Cualidades del masoterapeuta.
- La sesión de masaje.
- Los medios deslizantes (cremas, pomadas, geles, etc).
- La sala de masaje.
- La camilla de masaje.
- El sentido del masaje.
- Puntos de aplicación del masaje.
- Lo que no se debe hacer.
- Zonas peligrosas... ¡¡¡Precaución!!!
- El masaje... ¿Debe provocar dolor?
- Normas simplificadas para que un masaje sea eficaz.
- Condiciones para que un masaje sea eficaz.
- Posturología en masaje: Ergonomía.
- Posturología para el deportista.
- Posturología para el fisioterapeuta.
- El dolor de espalda del fisioterapeuta.
- Normas recomendadas al fisioterapeuta para evitar el dolor de espalda.
- Conclusiones.

#### **Capítulo IV. Gimnasia para el masaje:**

- Preparación de las manos.

#### **Capítulo V. Conceptos anatómicos básicos para fisioterapeutas:**

- La piel.
  - Estructura de la piel.
  - Vascularización de la piel.
  - Inervación.
  - Anexos cutáneos.
  - Funciones de la piel.
- Los músculos.
  - Clasificación de los músculos.
  - Fijación de los músculos.
  - Estructura del músculo esquelético.
  - Los tendones.
  - La inervación del sistema muscular.
- La fascia.
  - Tipos de fascias.
  - Función de las fascias.
- Organización y regiones corporales.
  - Partes del cuerpo.
  - Regiones corporales.
  - Las cadenas cinéticas.

#### **Capítulo VI. Efectos fisiológicos del masaje:**

- Efectos sobre la piel.
- Efectos sobre el músculo normal.
- Efectos del masaje sobre el músculo patológico.
- Efectos sobre la circulación en general.
- Efectos sobre las circulaciones.
- Efectos sobre el tejido adiposo.
- Efectos sobre el aparato digestivo.
- Efectos sobre estructuras nerviosas periféricas.
- Efectos reflejos.
- Efectos psicológicos.
- Efectos bioquímicos.
- Efectos sobre el dolor.
- Resumen de los efectos del masaje.

#### **Capítulo VII. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje:**

- Indicaciones generales.
- Indicaciones específicas.
- Contraindicaciones.

#### **Capítulo VIII. Descripción de las maniobras de masaje deportivo:**

- Descripción de las maniobras de masaje.
  - Pases digitales neurosedantes o pases magnéticos sedantes.
  - Effleurage o acariciamiento (roce superficial).
  - Frotación (roce profundo, fricción deslizada, deslizamiento profundo).
  - Vaciado venoso (drenaje venoso).
  - Fricción.
  - Amasamiento (petrissage, malasación).
    - Amasamiento digital.
    - Amasamiento digito-palmar.
    - Amasamiento pulpo-pulgar.
    - Amasamiento nudillar simple.
    - Amasamiento nudillar complejo.
    - Amasamiento reforzado.
  - Palmoteos (percusiones).
  - Cacheteos (hacheteos).
  - Pellizqueos.
  - Picoteos.
  - Presiones.
  - Roces.
  - Rodamientos.
  - Tecleteos (tableteos).
  - Las vibraciones.
- Comentarios a las nuevas maniobras de masaje.
- Componentes de las maniobras de masaje.
- Movilización articular.

## **Capítulo IX. Estiramientos miofasciales en el deporte:**

- Definición de estiramiento.
- Conceptos básicos de movilidad.
- Factores que limitan o favorecen la flexibilidad.
- Efectos del estiramiento.
- Tipos de estiramientos.
- Indicaciones de los estiramientos.
- El estiramiento como complemento de los masajes mio-neuro-relajantes.
- Estiramientos en la liberación miofascial.
- Contraindicaciones de los estiramientos.
- Decálogo del estiramiento.

## **Capítulo X. Masaje de calentamiento:**

- Masaje precompetitivo o de calentamiento.
  - El calentamiento.
  - Técnica del masaje de calentamiento.
  - Resumen objetivos del masaje precompetición.

## **Capítulo XI. Masaje intracompetición:**

- Masaje a lo largo de la competición.
- Masaje en el descanso de la competición.

## **Capítulo XII. Masaje de restauración o poscompetición:**

- Masaje al término de la competición o masaje de resturación.
  - Objetivos.
  - Pautas a seguir.
  - Medidas preventivas.

## **Capítulo XIII. Masaje de entrenamiento o intersemana:**

- Masaje de acondicionamiento.

## **Capítulo XIV. El masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones:**

- Masaje posretirada de inmovilizaciones, vendajes, etc.

## **Capítulo XV. Masaje en los deportes más frecuentes:**

- El masaje en el futbolista.
  - En decúbito supino.
- Maratón – carreras de fondo.
  - Tronco.
  - Miembros inferiores.
- Pruebas de velocidad.
- Lanzamientos.
- Deportes de raqueta: squash, tenis, bádminton.
- Natación.

## **Capítulo XVI. Masaje por regiones:**

- Masaje de espalda.
- Decoaptación de la escápula.
- Masaje en hombro doloroso.
- Masaje en columna cervical.
- Masaje de calentamiento de miembros inferiores.
- Masaje para isquiotibiales, abductores y aductores.
- Masaje para cuádriceps, abductores y aductores.
- Masaje para región plantar y tendón de Aquiles.
- Masaje en gemelos.
- Masaje en los miembros superiores.
- Masaje de calentamiento en las plantas de los pies.

## **Capítulo XVII. Automasaje en el deportista:**

- Modalidades de automasaje.
- La sesión de automasaje.
  - Recomendaciones básicas para el automasaje.
  - Automasaje del miembro inferior.
  - Automasaje del miembro superior.

## **Capítulo XVIII. Masaje ruso:**

- Maniobras de masaje ruso.
  - Roce superficial o acariciamiento.
  - Presión deslizante o frotación.
  - Amasamiento.
  - Fricción.
  - Movilizaciones.
  - Percusiones.
  - Vibraciones.

## **Capítulo XIX. Reflexoterapia podal en el deportista:**

- Recuerdo histórico.
- ¿Qué es la reflexoterapia podal?
- Zonas de reflejo podales.
- Condiciones para la reflexoterapia podal.
- Contraindicaciones.
- Reacciones durante el masaje.
- Reacciones entre las sesiones.
- Bases de la reflexoterapia podal en el deporte.
- Glándulas endocrinas.
- Aplicación de la reflexoterapia podal en el deportista.
  - Manipulaciones.
  - Tratamiento pre-competición.
  - Tratamiento durante la competición.
  - Tratamiento poscompetición.
  - Tratamiento para la recuperación de lesiones.
  - Para el mantenimiento general del deportista.

## **Capítulo XX. Drenaje linfático manual:**

- ¿Qué es el drenaje linfático?
- El sistema linfático.
- Formación de la linfa.
- Diferencias entre los sistemas circulatorios: sanguíneo y linfático.
- Las distintas maniobras del drenaje manual.
- Efectos del DLM.
- Aplicaciones del DLM.
- Contraindicaciones.
- Aplicación del DLM en el masaje de restauración.

## **Capítulo XXI. Masaje transversal profundo de Cyriax (MTP):**

- Introducción.
- Otras características del MTP. Técnica.
- Indicaciones del MTP.
- Contraindicaciones.
- Conclusiones.

## **Capítulo XXII. Crioterapia, criomasaaje y criocinética:**

- Efectos del frío.
- Técnicas de aplicación del frío.
- Duración del efecto del frío.
- Posibilidades e indicaciones terapéuticas.
- Momento de la aplicación.
- Contraindicaciones.
- Precauciones.
- Ventajas.
- Criocinética-crioestiramiento.

## **Capítulo XXIII. Shiatsu. Masaje japonés:**

- Técnica del Shiatsu.
- Efectos del Shiatsu en el organismo.
- Características de la terapia Shiatsu.
- Técnica básica del Shiatsu.

## **Capítulo XXIV. Masaje de frotación con el músculo estirado:**

- Masaje de frotación. Definición, acciones y efectos.
  - Acciones de la frotación.
  - Efectos de la frotación.
  - Las manos.
  - Comentarios y efectos del MF+E.
- Cómo se aplica el MF+E.
- Indicaciones del masaje de frotación + estiramiento.
- Precauciones y contraindicaciones del masaje de frotación + estiramiento.
- Otras medidas complementarias al MF+E.

## **Capítulo XXV. Lesiones más frecuentes del deporte:**

- Lesiones musculares.
  - El músculo.
  - La lesión muscular. Clasificación y terminología.
  - Agujetas.
  - Calambres.
  - Hematomas.
  - Sobrecarga muscular.
  - Dolor posesfuerzo exhaustivo.
  - Contractura.
  - Elongación.
  - Contusión muscular.
  - Tirón.
  - Rotura muscular.
  - Desinserción.
  - Hernia muscular.
- Lesiones ligamentosas – esguince de tobillo.
- Esguince de tobillo.

- Tratamiento funcional.
- Entesitis.
  - Etiología.
  - Principales entesopatías en el deporte.
  - Entesitis por deportes.
  - Etiopatogenia.
  - Clínica.
  - Pruebas complementarias.
  - Evolución.
  - Diagnóstico diferencial.
  - Prevención de la entesitis.
  - Tratamiento.
  - Tratamiento preventivo.
- Tendinopatías.
  - Estructura del tendón.
  - Fisiología.
  - Definición.
  - Tipos de tendinopatías.
  - Etiología.
  - Factores que favorecen las tendinopatías.
  - Clínica.
  - Exploración.
  - Evolución.
  - Tratamiento.
  - Cyriax en la tendinitis.
- Osteopatía dinámica de pubis.
  - Sinonimia.
  - Causas de la pubalgia (etiopatogenia).
  - Diagnóstico diferencial de la pubalgia.
  - Factores biomecánicos de la encrucijada pubiana que pueden ser los orígenes de una pubalgia.
  - Estudio clínico.
  - Exploración.
  - Cuadros clínicos.
  - Estudio radiográfico.
  - Evolución.
  - Deportes implicados.
  - Prevención de la pubalgia.
  - Tratamiento.
  - Bases del tratamiento conservador.
- Epicondilitis o epicondilalgia.
  - Anatomía.
  - Fisiopatología.
  - Sintomopatología.
  - Exploración clínica.
  - Diagnóstico diferencial de la epicondilitis.
  - Pruebas complementarias.
  - Tratamiento conservador.
  - Infiltraciones.
  - Cirugía.
  - Prevención.

- Rodilla del corredor.
- Síndrome de dolor miofascial en el deportista.
  - Puntos gatillo (P.G.).
- Cervicalgia del deportista. Tratamiento manual.
  - Clínica.
  - Tratamiento manual.

#### **Capítulo XXVI. Patologías asociadas al deporte:**

- Patologías asociadas al deporte.
  - Lesiones por frío aplicadas al deporte.
  - Lesiones por calor aplicadas al deporte.

#### **Capítulo XXVII. Vendajes funcionales:**

- ¿Qué es un vendaje funcional?
- Efectos.
- Condicionantes previos.
- Terminología propia de los vendajes funcionales.
- Vendajes más utilizados.
- Clasificación.
- Materiales.
- Características que debería tener una buena venda de taping.
- Tipos de vendas más utilizados.
- Partes que componen un vendaje funcional.
- Técnicas del vendaje funcional.
- Consideraciones.
- Inconvenientes y contraindicaciones del vendaje funcional.
- Resumen de la utilización del vendaje funcional.
- Conclusiones.

### **Unidad IV: Avances en deportes intermitentes de fuerza y resistencia**

#### **Capítulo I. Introducción:**

- Introducción.
- Entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia.
- El entrenamiento de la fuerza como elemento rector en la preparación de los deportes de carácter intermitente.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Capítulo II. Principios del entrenamiento:**

- Introducción.
- Individualidad.
- Especificidad.
- Complejidad.

- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Capítulo III. La tensión muscular y su metabolismo:**

- Introducción.
- Estructura muscular.
- Contracción muscular.
- Metabolismo.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Capítulo IV. Entrenamiento de la fuerza en deportes de carácter intermitente:**

- Introducción.
- Tipos de fuerza en deportes de carácter intermitente.
  - Fuerza explosiva y potencia.
  - Fuerza excéntrica explosiva y de ciclo estiramiento-acortamiento.
  - Conclusiones.
- Factores de la fuerza.
  - Factores estructurales.
  - Factores neurales.
  - Factores metabólicos.
  - Factores hormonales.
  - Conclusiones.
- Variables de la magnitud de la carga en el entrenamiento de la fuerza.
  - Carga y resistencia.
  - Carga y duración de la serie-repeticiones.
  - Carga y tiempo de recuperación.
  - Carga y volumen.
  - Carga y velocidad de ejecución.
  - Conclusiones.
- Estrategias en el entrenamiento de la fuerza.
  - Estimular grandes masas musculares mediante movimientos globales de cadena cinética cerrada/entrenar movimientos y no músculos/uso de pesos libres.
  - Uso de altas velocidades.
  - Uso de ejercicios específicos y complejos.
  - Orden de los ejercicios óptimos.
  - Aprovechar el fenómeno de potenciación.
  - Búsqueda de hipertrofia longitudinal, sarcomérica y selectiva.
  - Entrenamiento de la fuerza excéntrica y del ciclo estiramiento acortamiento.
- Sistemas de entrenamiento de la fuerza.
  - Sistemas con cargas.
    - Ejercicios.
  - Sistemas de multi-saltos.
  - Sistemas de cargas combinadas.

- Sinergia entre cargas: Efecto de transferencia-contrastepotenciación.
- Sistemas específicos.
- Sistema isoinerciales.
- Otros sistemas.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## Capítulo V. Entrenamiento de la resistencia en deportes de carácter intermitente:

- Introducción.
  - Tipos de resistencia.
    - Capacidad de repetir acciones a elevada intensidad y cambios de ritmo y sentido.
    - Resistencia en la recuperación.
    - Conclusiones.
  - Factores de la resistencia.
    - Factores estructurales.
    - Factores neurales.
    - Factores metabólicos.
    - Factores hormonales.
    - Conclusiones.
  - Variables de la magnitud de la carga en el entrenamiento de resistencia.
    - Carga e intensidad-velocidad.
    - Carga y duración del ejercicio.
    - Carga y relación trabajo: Recuperación.
    - Conclusiones.
  - Estrategias en el entrenamiento de la resistencia.
    - Mejora de la fuerza explosiva, excéntrica y de ciclo estiramiento-acortamiento.
    - Uso prioritario de la alta intensidad.
    - La importancia de los entrenamientos fraccionados de alta intensidad.
    - Entrenar la recuperación.
    - Entrenar de forma específica y compleja.
    - Conclusiones.
  - Sistemas de entrenamiento de la resistencia.
    - Sistemas continuos de alta intensidad.
    - Sistemas fraccionados de alta intensidad.
      - Entrenamiento de esprín.
      - Entrenamiento interválico de alta intensidad.
      - Entrenamiento intermitente.
    - Entrenamiento específico y complejo. Entrenamiento concurrente.
      - Ejemplo de ejercicios de tipo específico, coordinativo y de fuerza explosiva que se pueden realizar dentro de los trabajos de resistencia.
      - Control y ajuste de las cargas en esfuerzos específicos.
      - Otras posibles estrategias para aumentar la resistencia y fuerza.
    - Conclusiones.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
  - Bibliografía.
-

## **Unidad V: Avances en rehabilitación acuática**

### **Capítulo I. Introducción:**

- Introducción.
- Principios hidrodinámicos.
- Beneficios del ejercicio en el agua.
- Indicaciones y contraindicaciones de la fisioterapia acuática.
- Clasificación de los movimientos atendiendo a su impacto.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo II. Iniciación de un programa de fisioterapia acuática para personas con miedo al agua:**

- Introducción.
- Etapa de familiarización con el medio.
  - Familiarización.
  - Respiración.
  - Flotación.
  - Propulsión.
- Etapa de dominio del medio acuático.
- Iniciación a la natación deportiva.
- Ejemplo de sesiones para personas con miedo al agua.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo III. Fisioterapia acuática en el dolor de espalda:**

- Cervicalgia.
- Dorsalgia.
- Cervicodorsalgia.
- Lumbalgia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo IV. Fisioterapia acuática en las desviaciones de espalda:**

- Escoliosis.
  - Alteraciones respiratorias producidas por la escoliosis.
  - Alteraciones musculares producidas por la escoliosis.
  - Objetivos de un programa de fisioterapia acuática para la escoliosis.
  - Ejercicios globales de fisioterapia acuática para la escoliosis.
  - Ejercicios analíticos de fisioterapia acuática para la escoliosis.
  - Ejemplos de sesiones de natación terapéutica para la escoliosis.
  - Caso práctico.
- Hiperlordosis.
  - Ejercicios de fisioterapia acuática para la hiperlordosis.
  - Ejemplos de sesiones de natación terapéutica para la hiperlordosis.
- Hipercifosis.
  - Ejercicios de fisioterapia acuática para la hipercifosis.

- Ejemplos de sesiones de natación terapéutica para la hipercifosis.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo V. Estiramientos:**

- Estiramientos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VI. Recuperación funcional en el agua:**

- Introducción.
- Alteraciones de la movilidad.
- Alteraciones de la fuerza y resistencia muscular.
- Alteraciones de la propiocepción y del equilibrio.
- Aspectos más destacados del entrenamiento y la recuperación funcional mediante la terapia acuática.
- Técnicas más comunes en la terapia acuática (Hidroquinesiterapia).
- Conceptos y aplicaciones.
- Programa general para la recuperación de lesiones en el agua.
  - Fase I: Valoración inicial.
  - Fase II: Valoración de la destreza en el agua e inicio del tratamiento.
  - Fase III: Fase de incremento de la resistencia aeróbica, coordinación y equilibrio (periodo general).
  - Fase IV: Fase de incremento de la fuerza y la resistencia (periodo específico).
  - Fase V: Fase de reincorporación a la actividad.
- Recuperación funcional en el agua.
  - Miembro inferior.
  - Miembro superior (ejemplo para un síndrome de pinzamiento).
- Relación de ejercicios de miembro inferior para la recuperación funcional de lesiones.
  - Ejercicios en la piscina poco profunda.
  - Ejercicios en la piscina profunda.
- Relación de ejercicios de miembro inferior superior para la recuperación funcional de lesiones.
  - Ejercicios en la piscina poco profunda.
  - Ejercicios en la piscina profunda.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VII. Fisioterapia acuática durante el embarazo:**

- Introducción.
  - Respuestas fisiológicas durante el embarazo.
  - Ventajas del ejercicio en el agua.
  - Contraindicaciones.
  - Programa de terapia acuática.
    - Signos y síntomas de alarma.
    - Ejercicios generales y específicos.
    - Ejemplo de sesión.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
-

## **Unidad VI: Avances en rehabilitación en lesiones de rodilla**

### **Capítulo I. Anatomía y biomecánica de la rodilla:**

- Introducción.
- Anatomía de la articulación de la rodilla.
  - Articulación tibio-femoral.
  - Meniscos.
  - Estructura capsuloligamentosa.
  - Articulación patelo-femoral.
  - Sistema muscular.
  - Vascularización.
- Biomecánica de la rodilla.
- Biomecánica de la articulación tibiofemoral.
  - Cinética.
  - Estación monopodal.
  - Equilibrio en el plano sagital.
  - Cinemática.
- Biomecánica de la articulación patelo-femoral.
  - Cinética.
  - Cinemática.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Capítulo II. Ecografía y resonancia magnética de partes blandas de la rodilla:**

- Introducción.
- Ecografía.
  - Aplicaciones y principios físicos.
- Enfermedades y lesiones de partes blandas visibles ecográficamente.
  - Derrame articular y sinovitis.
  - Enfermedad tendinosa.
  - Enfermedad de las bolsas serosas.
  - Enfermedad de los ligamentos.
  - Enfermedad del cartílago.
  - Enfermedad ósea cortical.
  - Resonancia magnética.
  - Enfermedad intraarticular.
  - Enfermedad extraarticular.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Capítulo III. Exploraciones físicas en la rodilla:**

- Introducción.
- Historia clínica.
- Exploración física.
  - Pruebas para los ligamentos laterales.

- Prueba para ligamento cruzado anterior.
- Pruebas para el ligamento cruzado posterior.
- Prueba para meniscos interno y externo.
- Prueba del cartílago fémoro-palear.
- Pruebas de la flexión y extensión de la rodilla.
- Pruebas de subluxación rotuliana.
- Otras maniobras conjuntas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Capítulo IV. Lesiones de rodilla:**

- Introducción.
- Meniscompatías.
- Ligamentos cruzados.
  - Lesión ligamento cruzado anterior.
  - Lesión del ligamento cruzado posterior (LCP).
- Ligamentos laterales.
  - Lesión ligamento lateral interno (LLI).
  - Lesión del ligamento lateral externo (LLE).
- Patología de la articulación femoro-patelar.
- Síndrome de hiperpresión rotuliana externa.
- Inestabilidad rotuliana.
- Fracturas rotulianas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Capítulo V. Reumatismos de partes blandas en la rodilla:**

- Introducción.
- Bursitis más frecuente de la articulación de la rodilla.
  - Bursitis prepatelar e infrapatelar superficial.
  - Quiste poplíteo (quiste de Baker).
- Tendinitis.
  - Rotuliana (rodilla del saltador).
  - Tendinitis del poplíteo.
  - Rotura del tendón del cuádriceps y del tendón rotuliano.
- Enfermedad de Osgood-Schlatter (apofisitis por tracción de la tuberosidad tibial).
- Enfermedad de sinding Larsen-Sven Johansson.
- Enfermedad de Pellegrini-Stieda.
- Enfermedad de Hoffa.
- Lesiones del cartílago de la superficie articular.
  - Osteocondritis disecante (liberación de fragmentos óseos y cartílago en el interior de la articulación de la rodilla).
  - Síndrome femoro-patelar (condromalacia rotuliana).
- Lesiones de la sinovial.
  - Sinovitis villonodular.
  - Condromatosis sinovial.

- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Capítulo VI. Rehabilitación de lesiones de la rodilla:**

- Introducción.
- Biología de la reparación ligamentaria.
- Principios generales.
  - LCA y movilización pasiva.
  - LCA y trabajo muscular.
  - Potenciación muscular.
  - Rehabilitación propioceptiva.
  - Programación de la actividad deportiva.
- Lesiones del ligamento lateral interno (LLI).
- Lesiones ligamento cruzado anterior (LCA).
  - Rotura parcial del LCA.
  - Rotura completa aislada del LCA.
  - Lesión completa aislada del LCA.
  - Complicaciones durante la rehabilitación.
- Lesiones del ligamento cruzado posterior (LCP).
  - Rotura completa aislada del LCP.
  - Lesiones aisladas del LCP.
- Meniscompatías.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Capítulo VII. Recuperación propioceptiva en ligamentoplastias de rodilla:**

- Introducción.
- Anatomía del LCA.
- Sistema propioceptivo.
- Diagnóstico de las lesiones.
- Cirugía de las lesiones.
- Consideraciones.
- Tratamiento fisioterápico.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Capítulo VIII. Osteopatía de rodilla:**

- Introducción.
- Anatomía palpatoria.
- Tipos de lesiones.
- Tratamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## Capítulo IX. Electroestimulación en la articulación de la rodilla:

- Introducción.
- Funciones y ventajas.
- Diferencias con la contracción voluntaria.
- Métodos de aplicación.
  - Ejemplos de colocación.
- Importancia de la frecuencia en la electroestimulación.
- La inmovilización en el deportista.
- Modalidades de entrenamiento.
- Electroestimulación en el entrenamiento deportivo.
  - ¿Por qué la electroestimulación en el entrenamiento deportivo?
  - Trabajo estático.
  - Trabajo dinámico.
  - Estático en estiramiento.
- Contraindicaciones de la electroestimulación.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## Capítulo X. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático:

- Introducción.
- Natación terapéutica y miembros inferiores.
  - Efectos fisiológicos de la inmersión.
  - Ventajas de la utilización del medio acuático en rehabilitación.
  - Contraindicaciones absolutas.
  - Contraindicaciones relacionadas con el estado del paciente.
  - Contraindicaciones relativas.
- El agua y su temperatura.
- Lesiones deportivas tratadas en agua.
- Natación terapéutica y miembros inferiores.
  - Establecer un programa.
  - Calentamiento (ejercicios).
  - Parte principal.
    - Principios.
    - Parte principal: Patologías.
    - Apuntes sobre propiocepción.
  - Vuelta a la calma.
  - Evaluación.
- Técnicas de natación atendiendo a su beneficio en las diferentes extremidades.
- Un caso práctico.
- La importancia de andar en el agua.
- Correr en el agua.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## Capítulo XI. Abordaje fisioterapéutico en la artroplastia total de rodilla:

- Introducción.
  - Aspectos importantes de la intervención quirúrgica.
  - El aspecto psicológico ante una intervención de prótesis total de rodilla.
  - Factores influyentes en la estancia hospitalaria.
  - Fisioterapia preoperatoria.
  - Fases y protocolos del tratamiento rehabilitador posoperatorio.
    - Fase posoperatoria inmediata (1-10 días).
    - Fase intermedia (7-12 semanas).
    - Fase avanzada (14-26 semanas).
    - Alta hospitalaria.
    - Recomendaciones.
    - Aspectos importantes.
    - Tests.
  - Movilización pasiva continua.
  - Método Fast-track.
  - Kinesiotaping (KT).
  - Rehabilitación domiciliaria.
  - Telerrehabilitación (TRHB).
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
  - Bibliografía.
- 

## **Unidad VII: Avances en detección, valoración y autotratamiento de lesiones deportivas**

### **Capítulo I. Introducción:**

- Estructura de los músculos.
- ¿Cuántos tipos de músculos tenemos y cuál es su función?
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo II. La lesión muscular:**

- Concepto de lesión deportiva. ¿Por qué nos lesionamos?
- Lesiones deportivas más frecuentes. Conceptos a tener en cuenta.
  - Agujetas y Calambres o rampas.
  - Contractura muscular vs punto gatillo.
  - Tirón muscular y tendinitis/periostitis.
  - Sobrecarga muscular, sobreentrenamiento y rotura fibrilar.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo III. Valoración de la gravedad y signos de alarma. ¿Debería dejar de entrenar?:**

- Cómo detectar y diferenciar lesiones deportivas.
  - Escala del inicio y duración del dolor.
  - Tipos de dolor y correspondencia con la lesión.
- Test ortopédicos para detectar las lesiones más frecuentes.
  - Lesiones del pie y el tobillo.

- Lesiones de la pierna y la rodilla.
- Lesiones del muslo, cadera y pelvis.
- Lesiones del miembro superior.
- Lesiones del tronco.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Capítulo IV. Autotratamiento de lesiones deportivas:**

- RICES y CRICES Una actuación inmediata.
  - Técnica RICES.
  - Técnica CRICES.
- Automasaje y criomasaaje: Técnicas y ejemplos de aplicación.
  - Tipos de cremas.
  - Criomasaaje.
  - Digitopresión o acupresión.
  - Ejemplo de aplicación de un automasaje de recuperación.
  - Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas en los gemelos y para la tendinitis del tibial posterior.
  - Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas del muslo (cuádriceps).
  - Periostitis tibial y tendinitis del tibial anterior.
  - Automasaje del muslo.
  - Cyriax sobre el tendón rotuliano.
  - Ejemplo de automasaje para la fascitis plantar.
  - Ejemplo de aplicación de un automasaje de precompetición, estimulante o de calentamiento.
  - Ejemplo de aplicación de un automasaje de poscompetición.
  - Masaje en situaciones especiales.
- Tratamiento de los principales puntos gatillo.
  - Psoas iliaco.
  - Cuadrado lumbar.
  - Piramidal o piriforme.
  - Cuádriceps.
  - Glúteo mayor.
  - Isquiotibiales.
  - Aductores.
  - Glúteo mediano.
  - Gemelos.
  - Sóleo.
  - Tibial posterior.
  - Tibial anterior.
  - Peroneos.
  - Síndrome de la iliotibial (tensor de la fascia lata).
  - Músculos abdominales.
  - Extensores lumbares (lumbalgia).
- Masaje Cyriax.
  - Ejemplo de aplicación Cyriax en un ligamento.
  - Ejemplo de aplicación Cyriax en un tendón.
  - Ejemplo de aplicación Cyriax en un músculo.
- Hidroterapia.
  - Sauna.

- Baño turco.
- Bañera de hidromasaje.
- Baños de contraste.
- Termoterapia y crioterapia.
  - Termoterapia.
  - Crioterapia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo V. Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de lesiones:**

- Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de las lesiones.
- Resumen.

## **Capítulo VI. Interpretación de un análisis de sangre y su relación con las lesiones deportivas:**

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

## **Unidad VIII: Avances en el tratamiento de las lesiones deportivas**

### **Capítulo I. Sistema músculo-esquelético y articular:**

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

### **Capítulo II. Explicación de la lesión deportiva:**

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

### **Capítulo III. El reconocimiento médico en el deporte:**

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

### **Capítulo 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: Reeducación propioceptiva o ejercicios de equilibrio.
  - Parámetros para la modificación del ejercicio.
- Medidas para prevenir las lesiones Recuperación post-competición/entrenamiento.
  - Hidroterapia.
  - Termoterapia/crioterapia.
  - Estiramientos.
  - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Capítulo V. El masaje:

- El masaje.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Capítulo 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 (isquiocrurales).
    - 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.
    - Esguince 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 aquilea 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.

## **Capítulo 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.

## **Capítulo VIII. Lesiones de espalda:**

- Cifosis dorsal o hiper cifosis.
- 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.

## **Capítulo IX. Lesiones torácicas:**

- Fracturas costales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo X. Lesiones de la piel:**

- Lesiones de la piel.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo XI. Lesiones por el frío y el calor:**

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

## **Capítulo 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.

## **Capítulo 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.

## **Capítulo XIV. Cómo interpretar un análisis de sangre y su relación con las lesiones:**

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

## Capítulo 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.

## Capítulo 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.

## Capítulo 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.

#### **Capítulo 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  $\text{VO}_2$  Máx.
    - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
    - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Capítulo 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.

#### **Capítulo 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.

---

**Trabajo final:**

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

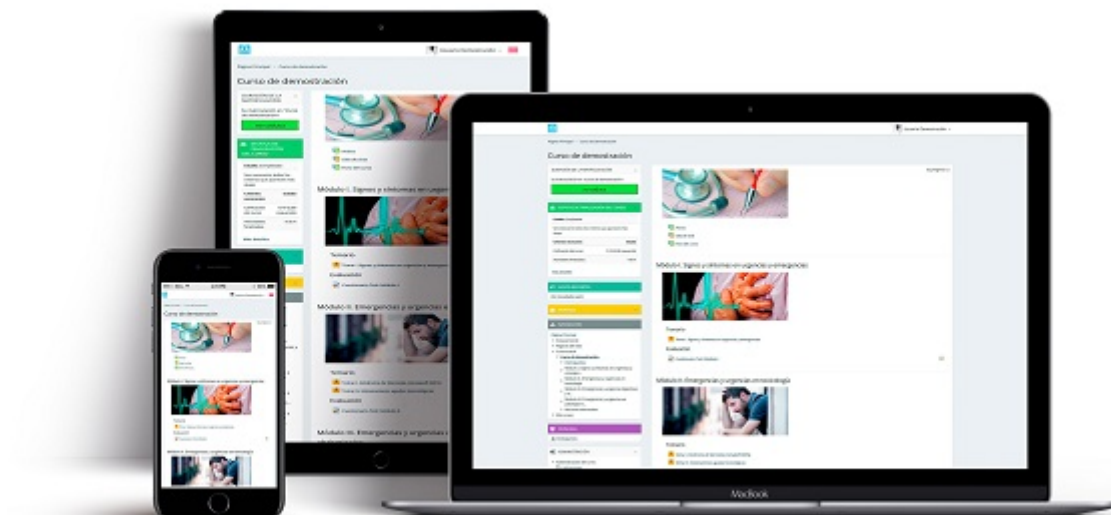
**Para no publicarlo:**

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 académico se realizará en línea mediante el Aula Virtual de nuestra Corporación, este aula cuenta con accesibilidad 24 x 7 los 365 días del año y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil, tablet o computadora. El alumno en todo momento contará con el apoyo de nuestro departamento tutorial. Las tutorías se realizarán mediante email ([tutoriasaula@esheformacion.com](mailto:tutoriasaula@esheformacion.com)), Teléfono: +34 656 34 67 49, WhatsApp: +34 656 34 67 49 o a través del sistema de mensajería que incorpora nuestra aula virtual.

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**

