

CURSO ESPECIALIZACIÓN EN READAPTACIÓN DE LESIONES MEDIANTE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Este curso es válido y recomendable tanto para recuperar deportistas de élite, deportistas amateurs como para personas sedentarias. La gran variedad de ejercicios de fuerza que incluimos, así como las "sesiones tipo" de cada fase de lesión te ayudaran y facilitaran la tarea a la hora de tener que recuperar a una persona de cualquier tipo de dolencia.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

- Aprender los beneficios, características y metodología de los diferentes sistemas de entrenamiento de fuerza más efectivos para la prevención y recuperación de lesiones.
- Conocer las lesiones más frecuentes, su diagnóstico diferencial, mecanismos de producción y el tratamiento adecuado desde la fase inicial a la fase final mediante la integración de ejercicios de fuerza, propioceptivos, acuáticos, pliométricos y estiramientos
- Desarrollar estrategias, métodos de entrenamiento y progresiones de ejercicios de fuerza específicos para la prevención y recuperación de cada tipo de lesión.
- Planificar adecuadamente la recuperación funcional después de una lesión.

El objetivo principal del curso en Entrenamiento de Fuerza para la Readaptación de Lesiones es proporcionar al alumno los conocimientos necesarios para readaptar paso a paso cada tipo de lesión, utilizando una progresión adecuada de ejercicios de fuerza.

PROGRAMA ACADÉMICO

MÓDULO I: Entrenamiento de fuerza para la recuperación de lesiones, conceptos y metodología.

- Tema 1. Entrenamiento de abductores de cadera.
- Tema 2. Entrenamiento de fuerza máxima.
- Tema 3. Entrenamiento excéntrico.
- Tema 4. Entrenamiento pliométrico.
- Tema 5. Entrenamiento de coordinación, agilidad y propiocepción.
- Tema 6. Uso de plataformas vibratorias y medio acuático en fases tempranas de recuperación.
- Tema 7. La fatiga: ayudas ergogénicas para combatirla.

MÓDULO 2: Valoración y progresión de ejercicios para la recuperación de lesiones de tren inferior.

- Tema 1. Readaptación postoperatoria del ligamento lateral interno, y ligamento cruzado anterior.
- Tema 2. Progresión de ejercicios de fuerza para prevención y readaptación de lesiones.
- Tema 3. Dolor rotuliano femoral o femoropatelar. (drf)
- Tema 4. Tendinopatía rotuliana.
- Tema 5. Tendinopatía anserina o pata de ganso.
- Tema 6. Tendinopatía aquilea y fascitis plantar.

MÓDULO 3: Valoración y progresión de ejercicios para la recuperación de lesiones de cadera.

- Tema 1. Síndrome por fricción de la banda o cintilla iliotibial.
- Tema 2. Pubalgia.
- Tema 3. Bursitis trocantérea.
- Tema 4. Dolor en el cuadrado lumbar.

MÓDULO 4: Valoración y progresión de ejercicios para la recuperación de lesiones musculares.

- Tema 1. Lesión en isquiotibiales.
- Tema 2. Lesión en gastrocnemios, soleo y esguince de tobillo.
- Tema 3. Lesión en cuádriceps.
- Tema 4. Lesión en aductores de cadera.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Graduados en INEF, CAFE, CAFyD y Fisioterapeutas.
- Técnicos de Grado Superior.
- Personal Trainer.

PROFESORES:

Dr.- Roberto Duran

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Certificado CSCS Certified Strength and Conditioning Specialist.
 - Creador de Manuales de Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones (Ediciones Pirámide – Grupo Anaya).
 - Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones I y II “
- Apasionado del mundo de la readaptación deportiva, destaca por su experiencia en congresos nacionales e internacionales.
- Readaptador deportivo con más de 15 años de experiencia en diferentes clubs y centros deportivos readaptando lesiones tanto de deportistas de alto rendimiento como personas sedentarias.
 - Colaborador en centro de rehabilitación Clínica Universidad de Navarra.
 - Colaborador en el departamento médico de prevención de lesiones del Atlético de Madrid.

INFORMACIÓN CLAVE:

- Precio: 1500€. Con posibilidad de financiación a 3, 6, 9 o 12 meses sin intereses.
- 100% ONLINE.
- Alrededor de 100 videoclases/videolecciones.
- Videos técnica de ejercicios específicos.
- Inicio de matriculación en abril. Lo realizas a tu ritmo, sin fecha de inicio ni fin.
- Progresiones de ejercicios de fuerza fase por fase.
- Dirigido a monitores, entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, atletas y público en general.

Aprenderás:

- La metodología inédita de los mejores sistemas de entrenamiento de fuerza para la recuperación de lesiones.
- Recuperar cualquier tipo de lesión.
- Planificar adecuadamente la recuperación funcional.
- Desarrollar ejercicios específicos para recuperar cualquier dolencia.

MUÉVETE CENTRO DE ESTUDIOS PROFESIONALES S.L. es una entidad privada acreditada y homologada como centro registrado y homologado por ministerio de educación, formación profesional y deportes, centro autorizado formación profesional familia ACTIVIDAD FÍSICA N.º **13012441**.

CENTRO AUTORIZADO FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO SEPE N.º **1300026896** por la consejería de empleo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha con el N.º de censo **13/0026896** a la que le corresponde impartir, asesorar y recomendar en colaboración de las Administraciones Públicas en lo concreto al ámbito formativo y deportivo.

CENTRO AUTORIZADO REGISTRO NACIONAL DE SEGURIDAD PRIVADA N.º **1796**, para la formación actualización y adiestramiento profesional del personal de seguridad privada, de la Dirección General de Policía.