



MÁSTER EN LESIONES DEPORTIVAS + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

NUT032

www.inensal.com



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

La doble titulación **Máster en Lesiones Deportivas + Máster en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional** va dirigida a todas aquellas personas que quieran especializarse en la rehabilitación de lesiones deportivas. A lo largo de la formación, el alumno estudiará los tipos de lesiones deportivas y sus diferentes métodos de prevención. Profundizará además en las posibles afectaciones de cada parte del cuerpo y conocerá las posibles lesiones de miembros tales como las rodillas, los tobillos o los pies. Una vez adquiridos todos los conocimientos relacionados con las diferentes lesiones, el estudiante conocerá los principios fundamentales de la rehabilitación como especialidad médica. Así, aprenderá las técnicas empleadas para la recuperación de lesiones musculares y articulares y será conocedor de los diferentes tratamientos o terapias alternativas empleadas de manera complementaria. Por otro lado, el alumno se especializará en nutrición deportiva y coaching nutricional. Una vez finalizada la formación, el estudiante tendrá el conocimiento necesario para identificar lesiones deportivas y diseñar tratamientos personalizados según cada caso.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.



IMPORTE

Importe Original: 1240€

Importe Actual: 620€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MÁSTER EN LESIONES DEPORTIVAS + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.

*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.



PARTE 1. MÁSTER EN LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
 - Huesos
 - Articulaciones
 - Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
 - Músculos del muslo
 - Músculos de la pierna
 - Músculos del pie
3. Lesiones de la pierna y el muslo
 - Fractura de tibia y peroné
 - Fractura de estrés
 - Rotura del gemelo
 - Rotura del tendón de Aquiles
 - Tendinitis aquilea
 - Bursitis aquilea
4. Lesiones de la rodilla
 - Esguince de rodilla
 - Lesiones de menisco
 - Rodilla inestable
 - Luxación de rótula
 - Lesión del cartílago de la rodilla
 - Bursitis
 - Rodilla del saltador y del corredor
5. Lesiones del tobillo
 - Fractura de los huesos del tobillo
 - Fracturas por sobrecarga o estrés
 - Esguince de tobillo
 - Tobillo inestable (esguince de repetición)
 - Tobillo de futbolista
6. Lesiones del pie
 - Talalgia
 - Fascitis plantar

- Fractura del calcáneo
- Pie plano
- Pie cavo
- Metatarsalgia
- Hallux valgus
- Fractura de los dedos de los pies
- Uña negra
- Uña encarnada
- Tiña podal. Pie de atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES EN EL TRONCO

1. Revisión anatómica
 - Tórax
 - Abdomen
 - Espalda
2. Lesiones torácicas y abdominales
 - Contusión torácica
 - Fracturas costales
 - Tórax inestable
 - Esguince de los músculos abdominales
 - Distensión muscular
 - Traumatismos de genitales externos masculinos
 - Hernia deportiva
 - Lesiones de los nervios periféricos
3. Lesiones cadera
 - Rotura de los músculos aductores
 - Bursitis de la cadera
 - Fractura de pelvis
 - Osteítis del pubis, pubalgia o tendinitis de los aductores
 - Luxación de cadera
 - Distensión inguinal
 - Hematoma pélvico
4. Lesiones de la espalda
 - Cifosis. Hiper cifosis
 - Lordosis. Hiperlordosis
 - Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
 - Dolor de cuello. Cervicalgia
 - Fracturas vertebrales
 - Hernia de disco
 - Espondilolistesis y espondilólisis
 - Dolor de espalda
 - Patología de la espalda del nadador
 - Fractura de estrés (fractura por fatiga del sacro)
 - Distensión, esguince y desgarró lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR

1. Revisión anatómica
 - Osteología del miembro superior
 - Musculatura del miembro superior
2. Lesiones del hombro
 - Tendinopatía del supraespinoso
 - Esguince en la zona del hombro
 - Contractura de trapecios
 - Fractura de clavícula
 - Fractura de omoplato
 - Hombro del nadador
 - Hombro congelado
 - Luxación de hombro
 - Lesiones de la articulación acromioclavicular
 - Artrosis de la articulación glenohumeral
 - Lesiones de la articulación esternoclavicular
3. Lesiones de la extremidad superior
 - Miositis Osificante Traumática (MOT)
 - Lesiones del tríceps
 - Fracturas del brazo y codo
 - Tendinitis del bíceps
 - Lesiones del codo
 - Esguince y luxación de codo
 - Contusiones
 - Hematoma en el bíceps
4. Lesiones de la muñeca y la mano
 - Fractura de Colles
 - Esguince y luxación de muñeca
 - Síndrome del túnel carpiano
 - Fractura de Bennett
 - Pulgar del guardabosques o del esquiador
 - Dedo en martillo
 - Dedo de jersey
 - Luxaciones de los dedos
 - Fractura de las falanges
 - Ampollas y callosidades
 - Tendinitis de Quervain

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE

1. Revisión anatómica
 - Estructura de la piel
 - Funciones de la piel
2. Lesiones en la piel por la práctica deportiva
 - Lesiones por trauma
 - Lesiones por infecciones
 - Lesiones ambientales
 - Lesiones por alergia de contacto

- Agravamiento de otras lesiones cutáneas previas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES

1. Síncope y muerte súbita en el deportista
2. Epistaxis
3. Anemia en el deportista
4. Menarquia, dismenorrea y deporte
5. Traumatismo craneoencefálico
6. Lesiones en párpados y anejos
7. Erosiones corneales
8. Lesiones de la boca

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

1. La rehabilitación como especialidad médica
 - Áreas de competencia clínica
 - La práctica profesional de la medicina de rehabilitación
 - Paradigma de la rehabilitación
2. La discapacidad
 - Modelos y clasificación de discapacidad
 - Discapacidad en España
3. Epidemiología de la discapacidad
 - Indicadores de discapacidad
 - La esperanza de vida libre de discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
 - Concepto
 - Terapia ocupacional según patologías

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

1. Lesiones de ligamentos
 - Tratamientos de las lesiones de ligamentos
2. Lesiones tendinosas
 - Tratamiento de lesiones tendinosas
3. Lesiones musculares
 - Tratamientos para lesiones musculares
4. Lesiones óseas
 - Principales lesiones óseas
 - Tratamiento de lesiones óseas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRATAMIENTO ORTOPÉDICO Y PROTÉSICO DE LAS LESIONES

1. Ayudas técnicas
 - Conceptualización
 - Características
 - Clasificación y finalidades
2. Medios auxiliares
3. Órtesis
 - Órtesis del miembro superior
 - Órtesis del tronco
 - Órtesis del miembro inferior
4. Prótesis
 - Prótesis de la extremidad superior
 - Prótesis de la extremidad inferior
5. Iniciación a la autonomía

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS

1. La hidrología médica en la actualidad
2. Antecedentes históricos
3. Termoterapia
 - Efectos fisiológicos del calor
 - Técnicas de termoterapia
4. Crioterapia
 - Efectos fisiológicos
5. Hidroterapia
 - Técnicas de hidroterapia
6. Crenoterapia. Balnearios
 - Composición de las aguas minero-medicinales
7. Aplicación en patologías determinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
 - Tipos de corrientes
 - Contraindicaciones
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 13. VENDAJE FUNCIONAL Y DISTINTAS APLICACIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de vendaje funcional y tipos
2. Materiales
3. Propiedades del vendaje funcional
4. Indicaciones y contraindicaciones
5. Técnica
6. Aplicaciones prácticas en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO

1. El masaje
2. Efectos del quiromasaje
3. Contraindicaciones del quiromasaje
4. Técnicas básicas en Quiromasaje Deportivo
 - Técnicas activas
 - Técnicas pasivas
5. Otras técnicas
 - Técnicas de movilización
 - Educación de la marcha

PARTE 2. MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

MÓDULO 1. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

MÓDULO 3. COACHING NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Influencias filosóficas
6. Influencias psicológicas
7. Otras influencias
8. Diferencias del coaching con otras prácticas
9. Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición meta
6. Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL COACH

1. La figura del coach
2. ¿Quién es el coach?
3. Funciones del coach
4. Comportamiento del coach
5. El coach como guía
6. Tipos de coach
7. Coach interno
8. Coach externo
9. Coach directivo
10. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo
11. Definición
12. Puntos de desarrollo intelectual
13. Gestión diaria

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. ¿Quién es el coachee?
3. Disposición del coachee
4. El éxito a través del coaching
5. Características del destinatario del coaching
6. La personalidad
7. Los aspectos sociales
8. Los aspectos cognitivos
9. La capacidad para recibir el coaching
10. Valoración de la capacidad para recibir coaching
11. Mejorar la capacidad de recibir coaching del cliente
12. La autoconciencia del cliente
13. Valoración de la autoconciencia
14. Mejorar la autoconciencia del cliente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching
6. Establecer sintonía y sentar las bases de la confianza
7. Manejar las expectativas del cliente
8. Valoración del cliente y obtención de información
9. Descubrir el problema más acuciante del cliente
10. Diseñar la alianza del coaching
11. Tratar con las cuestiones prácticas
12. Compromiso con el programa de coaching
13. Comenzar el coaching con la cuestión más acuciante

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING

1. Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
2. Las dinámicas: definición
3. ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
4. Elección de la técnica adecuada

5. Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE CAMBIO

1. Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
2. Desarrollo de la autoconciencia
3. Ser consciente del presente
4. Propiedad de los sentimientos
5. Conciencia de las elecciones
6. Cambio y coaching
7. Modelo de cambio personal de cuatro etapas
8. Modelo motivacional de cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL

1. Interiorización
2. Compromiso
3. Confianza
4. Orgullo
5. Comportamientos limitantes
6. Emociones y coaching
7. El trabajo con emociones
8. Cualidades para establecer un buen feedback emocional
9. La resistencia al cambio
10. Dificultades con el proceso de coaching
11. Manifestaciones de resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 13. INTRODUCCIÓN AL COACHING EJECUTIVO

1. Principios de coaching ejecutivo
2. La empresa y el coach
3. Coaching ejecutivo: un contrato de tres miembros
4. El proceso de coaching ejecutivo
5. El coach como líder y formador de líderes