



Experto Universitario en  
Entrenamiento de Fuerza para la  
Readaptación de Lesiones



# Experto Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Readaptación de Lesiones

## Índice

- Presentación \_\_\_\_\_ **pág. 3**
- Por qué UNIR recomienda  
este programa \_\_\_\_\_ **pág. 4**
- Datos clave \_\_\_\_\_ **pág. 4**
- Por qué elegirnos \_\_\_\_\_ **pág. 5**
- Un nuevo concepto  
de Universidad online \_\_\_\_\_ **pág. 6**
- Claustro \_\_\_\_\_ **pág. 7**
- Programa \_\_\_\_\_ **pág. 8**
- UNIR, mucho más que una universidad \_ **pág. 12**

## Carta de Presentación

**“ Numerosos estudios científicos demuestran la efectividad del entrenamiento de fuerza como técnica, a través del ejercicio, que contribuye a la readaptación de lesiones y ayuda al deportista de alto nivel a volver a la competición en estado óptimo ”**

*Roberto Durán Custodio*  
DIRECTOR DEL MÁSTER

La prevención y tratamiento de las lesiones musculoesqueléticas es fundamental en el campo de la actividad física y el deporte.

En la actualidad, los titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que ejercen profesionalmente como entrenadores personales y/o readaptadores se enfrentan a una diversidad de patologías en deportistas de alto rendimiento, aficionados y personas sedentarias.

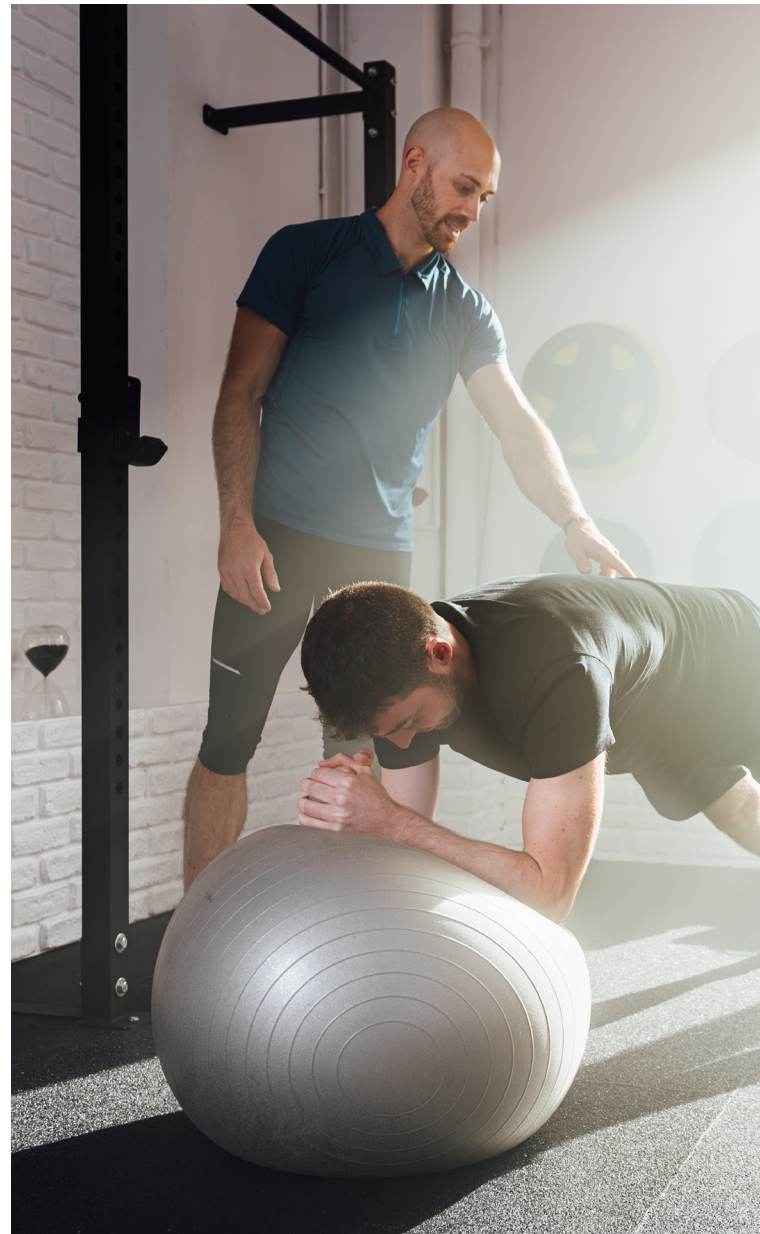
Numerosos estudios científicos demuestran la efectividad del entrenamiento de fuerza como técnica, a través del ejercicio, que contribuye a la readaptación de lesiones y ayuda al deportista de alto nivel a volver a la competición en estado óptimo. Estas mismas técnicas son transferibles en el caso de población no deportista.

Esta evidencia científica está generando una tendencia cada vez más demandada por federaciones, clubes y centros deportivos. Por esta razón, estas entidades buscan profesionales especializados en entrenamiento de fuerza para la readaptación de lesiones.

La realidad es que empleadores y clientes ya no solo buscan graduados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, sino que demandan

profesionales con este nivel de especialización. Sin embargo, en los programas de estudio de los grados relacionados con la actividad física y el deporte, esta área de formación no se aborda con suficiente detalle como para dotar al alumno con la capacitación requerida.

El objetivo principal del Experto Universitario 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.







## Por qué UNIR recomienda este programa

Con el **Experto Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Readaptación de Lesiones** obtendrás las competencias necesarias para:

- Aprenderás a valorar y realizar una correcta progresión de ejercicios detallada y cuándo y cómo incluirlos en el plan de entrenamiento para la readaptación de lesiones musculares, de cadera y tren inferior a través de videos, imágenes y explicaciones técnicas.
- Conocerás cómo incorporar aspectos ergogénicos, psicológicos y nutricionales para mejorar y acelerar el proceso de readaptación.
- Aprenderás cuales son las tecnologías más vanguardistas aplicadas a la readaptación como son la crioterapia compresiva, Brain Science o la Termografía, entre otros ejemplos.
- Accederás a estrategias respaldadas por la última evidencia científica en readaptación y entrenamiento, aplicadas ya por profesionales en activo.

## Datos Clave

**6 MESES / 24 ECTS**

### **DOCENCIA 100% ONLINE**

- Claustro Especializado formado por profesionales en activo.
- Conocimientos aplicables desde el primer módulo.
- Tutor personal.

### **A QUIÉN VA DIRIGIDO**

- Profesionales del ámbito del entrenamiento y la preparación física que deseen adquirir unos conocimientos más profundos en el contexto de la readaptación de lesiones.
- Licenciados o egresados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte cuya carrera profesional se vincule al entrenamiento y la preparación física.





### FLEXTIME

Nos adaptamos a tu disponibilidad horaria permitiéndote acceder y participar en directo a las sesiones online, a los foros de discusión, así como a los materiales complementarios. Sin barreras geográficas, en cualquier momento y en cualquier lugar.



### CLAUSTRO ESPECIALIZADO

Todos nuestros ponentes son profesionales de empresas líderes, que imparten sus sesiones en base a su propia experiencia, lo que aporta una visión real del mercado.



### NETWORKING INTERNACIONAL

Podrás conocer al resto de participantes de España y Latinoamérica con los que te pondremos en contacto de forma presencial y/o virtual a lo largo del curso.



### LEARNING BY DOING

Aplicarás todos los conocimientos gracias al aprendizaje adquirido en sesiones prácticas. Trabajarás en grupos dirigidos por especialistas, donde podrás fomentar el Networking e intercambiar experiencias.



### SESIONES ONLINE EN DIRECTO

Podrás seguir e intervenir en las sesiones estés donde estés, sin necesidad de desplazamientos. Y si por algún motivo no pudieras asistir, podrás ver el material grabado en cualquier momento.



### MENTORING CONSTANTE Y PERSONALIZADO

Desde el primer día se te asignará un tutor que te acompañará y apoyará en todo momento, resolviendo todas las dudas que te puedan surgir y tratando de potenciar tus habilidades para tu desarrollo.

## Por qué elegirnos

Porque ponemos a tu disposición todo lo que necesitas para mejorar tu carrera profesional, **sin necesidad de desplazarte**, tan solo requieres de conexión a internet y un dispositivo (PC, Tablet o incluso un Móvil) para seguir el programa.

Porque con nuestro modelo pedagógico, pionero en el mercado, participarás en **clases online en directo impartidas por los mejores profesionales** de cualquier parte del mundo. Además, podrás

verlas **en cualquier momento y desde cualquier lugar**, ideal para compatibilizarlo con tu agenda personal y profesional.

Porque fomentamos el **NETWORKING**, clave en tu desarrollo profesional, poniéndote en contacto con ponentes y participantes de alto nivel, con los que compartirás trabajo y experiencias a través de la plataforma.

## Un nuevo concepto de Universidad online

La Universidad Internacional de La Rioja, universidad con docencia 100% online, se ha consolidado como solución educativa adaptada a los nuevos tiempos y a la sociedad actual.

El **innovador modelo pedagógico de UNIR** ha conseguido crear un nuevo concepto de universidad en el que se integran aspectos tecnológicos de última generación al servicio de una enseñanza cercana y de calidad.

La **metodología 100% online** permite a los alumnos estudiar estén donde estén, interactuando, relacionándose y compartiendo experiencias con sus compañeros y profesores. Actualmente UNIR cuenta con:

- Más de **41.000 alumnos**
- Más de **10.000 alumnos internacionales**
- Presencia en **90 países de los 5 continentes**
- Más de **130 títulos de Grado y Postgrado**
- Más de **4.000 convenios de colaboración** firmados para dar cobertura de prácticas a nuestros estudiantes
- Además UNIR es una **universidad responsable con la cultura, la economía y la sociedad**. Este compromiso se materializa a través de la Fundación UNIR.





**DIRECTOR DEL PROGRAMA**

## **ROBERTO DURÁN CUSTODIO**

Profesional apasionado del mundo de la readaptación deportiva. Destaca por su experiencia en congresos nacionales e internacionales, presentando ponencias de alto impacto, respaldadas por una sólida formación e investigación. Licenciado de INEF por la UPM (2004-2009). Certificación NSCA-CPT (2011-2012). Certificación ACSM (2012). Especialista Universitario en Entrenamiento Personal por la UPM (2010-2012). CSWCS Certified Strength & Conditioning Specialist (2014-2015). Máster de Pilates y Activación Muscular por UEM (2016).

Cuenta con más de 17 años de experiencia profesional como Entrenador Personal y Readaptador deportivo en diferentes clubs y centros deportivos readaptando lesiones tanto de deportistas de alto rendimiento como personas sedentarias.

Además ha colaborado con centros de rehabilitación como la clínica Universidad de Navarra y también con el departamento médico del Atlético de Madrid. Su formación integral lo posiciona como un referente en la readaptación de lesiones.



# Programa

## MÓDULO 1

### Entrenamiento de fuerza para la readaptación de lesiones, conceptos y metodología

Este módulo está destinado a aprender los beneficios, características y metodología de los diferentes sistemas de entrenamiento de fuerza más efectivos para la prevención y readaptación de lesiones. 6 ECTS

- 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. Entrenamiento funcional.
- Tema 7. Entrenamiento específico según las modalidades deportivas: deportes colectivos y deportes individuales.

## MÓDULO 2

### Valoración y progresión de ejercicios para la readaptación de lesiones de tren inferior

En este apartado, el alumno conocerá las lesiones más frecuentes de tren inferior, su diagnóstico diferencial, mecanismos de producción y el tratamiento adecuado desde la fase inicial a la fase final. Aprenderá a desarrollar estrategias, métodos de entrenamiento y progresiones de ejercicios específicos para la prevención y readaptación de cada tipo de lesión. Sin olvidar el poder planificar adecuadamente la readaptación funcional después de una lesión. 6 ECTS

- Tema 1. Progresión de ejercicios de fuerza para prevención y readaptación de lesiones.
- Tema 2. Dolor Rotuliano femoral. (DRF)
- Tema 3. Readaptación postoperatoria de rotura del ligamento lateral interno y ligamento cruzado anterior.
- Tema 4. Tendinopatía Rotuliana.
- Tema 5. Tendinopatía Anserina.
- Tema 6. Tendinopatía Aquilea y Fascitis Plantar.



## MÓDULO 3

### Valoración y progresión de ejercicios para la readaptación de lesiones de cadera y lesiones musculares

En este módulo se abordará el conocimiento de las lesiones más frecuentes de cadera, su diagnóstico diferencial, mecanismos de producción y el tratamiento adecuado desde la fase inicial a la fase final. Además de desarrollar estrategias, métodos de entrenamiento y progresiones de ejercicios específicos para la prevención y planificar adecuadamente la readaptación funcional después de una lesión. 6 ECTS

- Tema 1. Síndrome por fricción de la cintilla iliotibial
- Tema 2. Pubalgia
- Tema 3. Bursitis Trocantérea
- Tema 4. Dolor en Cuadrado Lumbar
- Tema 5. Readaptación de rotura muscular en isquiotibiales.
- Tema 6. Readaptación de rotura muscular en gastrocnemios, soleo y esguince de tobillo

## MÓDULO 4

### Métodos complementarios en la readaptación de lesiones

En este módulo final, el alumno conocerá de manera científica e investigadora las últimas tendencias, métodos y materiales de readaptación empleados tanto en el postentrenamiento como en las diferentes lesiones. Conseguirá analizar y emplear adecuadamente las necesidades nutricionales y de rendimiento que necesita un deportista y aprenderá los aspectos psicológicos más importantes e influyentes en la prevención y readaptación de lesiones. 6 ECTS

- Tema 1. Ayudas ergogénicas para disminuir la fatiga muscular postesfuerzo.
- Tema 2. Uso de plataformas vibratorias y medio acuático en fases tempranas de readaptación
- Tema 3. Genética y Microbiota para prevención de lesiones y aumento del rendimiento.
- Tema 4. Aspectos psicológicos para una mejor prevención y readaptación de la lesión
- Tema 5. Entrenamiento con los últimos equipos y materiales de readaptación de lesiones.



## Sistema de evaluación

Para superar el Experto en Entrenamiento de Fuerza para la Readaptación de Lesiones, los estudiantes deberán:

- Superar los test de autoevaluación y casos prácticos aplicados además de presentar y superar el Proyecto Final de Estudios.
- Las actividades y los test constituyen la evaluación continua y representan el 40% de la calificación global del título.
- Esta magnitud será el resultado de la suma de las calificaciones iguales y superiores a 5 obtenidas en las diferentes actividades llevadas a cabo por los alumnos durante el título.
- El proyecto Final representa el 60% de la calificación global del título. Es condición indispensable obtener una calificación igual o superior a 5 en el Proyecto Final para tener la opción de sumar las calificaciones obtenidas en las actividades de evaluación continua.

## Requisitos de acceso

Para el acceso a esta titulación es necesario contar con:

- Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (CAFYD)
- Licenciatura en INEF y/o en cualquier otra titulación universitaria relacionada con las Ciencias del Deporte, previa verificación por parte de UNIR.

## Perfil recomendado

- Preparadores físicos y entrenadores personales titulados.



## Cómo matricularse

- Completa el formulario de preinscripción.
- Recibe la llamada de un asesor personal, que verifique que cumples los requisitos exigidos y te ayude a elaborar tu plan de estudios personalizado.
- Cumplimenta la matrícula\* con la forma de pago más adecuada a tus necesidades.
- Recibe tu clave de acceso al AULA VIRTUAL y comienza el curso organizándote a tu manera.

*\*Un asesor te facilitará el acceso al formulario de matrícula.*

## Otros programas recomendados

- Máster de Formación Permanente en Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol.
- Máster de Formación Permanente en Coaching y Psicología Deportiva.





# UNIR, mucho más que una universidad

Headhunting  
Club



Viveros online  
de Empleo



Inside the  
company



Feria Virtual  
de Empleo



Programa  
Shadowing



Prácticas de  
Excelencia

CONVIÉRTETE EN EL PROFESIONAL  
QUE LAS EMPRESAS NECESITAN

A través de nuestro **Dpto. de Salidas Profesionales y Empleabilidad**, podrás encontrar multitud de oportunidades, programas de apoyo y contacto con las mejores empresas de tu sector. Estas empresas ya forman parte de nuestra Red de Partners UNIR y te están buscando.

accenture

indra

Deloitte.

Hewlett Packard  
Enterprise

Telefónica

CEPSA

Microsoft

GARRIGUES

Heineken

Baker  
McKenzie.

IBM

EY

gasNatural  
fenosa

AIRBUS

CONVERSE

ferrovial

FCC

pwc

MELIÁ  
HOTELS & RESORTS

zeppelin

Sacyr

Más información - 941 209 743

empleoypracticas.unir.net | info@unir.net





**RECTORADO LOGROÑO**

Avenida de la Paz, 137  
26006. La Rioja  
España  
+34 941 210 211

**DELEGACIÓN MADRID**

Calle de García Martín, 21  
28224. Pozuelo de Alarcón  
España  
+34 915 674 391

**DELEGACIÓN BOGOTÁ**

Calle 100 # 19-61. Edificio Centro  
Empresarial 100. Oficina 801. 11001  
Colombia  
+571 5169659

**DELEGACIÓN CD. DE MÉXICO**

Avenida Universidad 472,  
Narvarte Poniente. 03600  
México  
+52 (55) 84210768

**DELEGACIÓN QUITO**

Avenida República E7-123 y Martín  
Carrión (esquina). Edificio Pucará  
Ecuador  
(+593) 3931480

**DELEGACIÓN LIMA**

José Gabriel Chariarse, 415  
San Antonio. Miraflores  
Perú  
(01) 496 – 8095

[unir.net](http://unir.net) | +34 941 209 743

