



ISEIE
ISEIE INNOVATION SCHOOL

CURSO

EN EJERCICIO TERAPÉUTICO
Y PREVENCIÓN DE LESIONES
EN MUJERES DEPORTISTAS



 www.iseie.com

ÍNDICE DEL CURSO

03

**CURSO EN EJERCICIO TERAPÉUTICO Y
PREVENCIÓN DE LESIONES EN MUJERES
DEPORTISTAS**

04

POR QUÉ REALIZAR EL CURSO

05

OBJETIVOS

06

**PARA QUÉ TE PREPARA EL
CURSO**

07

DISEÑO Y CONTENIDO

08

REQUISITOS DE POSTULACIÓN

09

TITULACIÓN PROPIA

10

TRABAJO DE FIN DEL CURSO

11

CONTENIDO DEL CURSO

12

UBICACIÓN Y CONTACTO



CURSO EN EJERCICIO TERAPÉUTICO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN MUJERES DEPORTISTAS

Nuestro Curso en Ejercicio Terapéutico y Prevención de Lesiones en Mujeres Deportistas está diseñado para proporcionar una formación en la comprensión de las particularidades fisiológicas, biomecánicas y funcionales de la mujer en el ámbito deportivo. A lo largo del programa se abordan aspectos clave como la influencia del ciclo menstrual en el rendimiento, los cambios hormonales, las lesiones más frecuentes en mujeres deportistas y las estrategias de prevención basadas en la evidencia científica.

El curso combina conocimientos teóricos relacionados con la evaluación funcional, la biomecánica del movimiento, la prevención de lesiones del tren inferior, el entrenamiento de fuerza y el cuidado del suelo pélvico, elementos fundamentales para el rendimiento y la salud de la mujer deportista. Asimismo, se incorporan contenidos sobre nutrición y salud, así como herramientas para la gestión de programas de entrenamiento y trabajo interdisciplinar con otros profesionales de la salud y el deporte.



POR QUÉ REALIZAR EL CURSO



El realizar un curso eleva el conocimiento y nivel académico de la persona, convirtiéndola en un elemento fundamental dentro de un esquema de trabajo; su trascendencia radica en el desarrollo de competencias adicionales que adquiere, su proceso formativo se vuelve más sólido y por ende se convierte en un candidato más atractivo para cubrir un puesto preponderante.



Te brinda la oportunidad de adquirir conocimientos actualizados y estar al tanto de las últimas tendencias y avances en tu área de interés. Realizar un curso en un área que te apasiona puede brindarte una gran satisfacción personal. Te permite profundizar en un tema que te interesa y te da la oportunidad de contribuir de manera significativa en ese campo.



OBJETIVOS



Los estudios de postgrado consisten no solo en adquirir conocimientos por parte del participante.



Sino que estos queden supeditados al desarrollo de una serie de competencias en función de los perfiles académicos y los correspondientes perfiles profesionales.



Nuestra función es centrar los objetivos de este programa y los diferentes módulos que lo conforman no solamente en la simple acumulación de conocimientos.



Conocimientos sino también en las hard skills y soft skills que permitan a los profesionales desempeñar su labor de forma exitosa en este mundo laboral en constante evolución.

PARA QUÉ TE PREPARA EL CURSO

- A** Comprender las características fisiológicas de la mujer deportista y la influencia del ciclo menstrual en el rendimiento y la recuperación.
- B** Identificar los principales factores de riesgo y lesiones más frecuentes en mujeres deportistas.
- C** Comprender los principios básicos de nutrición y salud femenina en el deporte, incluyendo la prevención del síndrome RED-S.
- D** Desarrollar y gestionar programas de entrenamiento y seguimiento profesional en contextos clínicos o deportivos.



DISEÑO Y CONTENIDO

01

Para el diseño del Plan de estudios de este curso, ISEIE Innovation School ha seguido las directrices del equipo docente, el cual ha sido el encargado de seleccionar la información con la que posteriormente se ha constituido el plan de estudio.



02

De esta forma, el profesional que acceda al programa encontrará el contenido más vanguardista y exhaustivo relacionado con el uso de procesos innovadores y altamente eficaces, conforme a las necesidades y problemáticas actuales.



Buscando la integración de conocimientos académicos y de formación profesional, en un ambiente competitivo y globalizado. Todo ello a través de cada uno de sus módulos de estudio presentado en un cómodo y accesible formato 100% online.



03

El empleo de la metodología Relearning en el desarrollo de este programa te permitirá fortalecer y enriquecer tus conocimientos y hacer que perduren en el tiempo a base de una reiteración de contenidos.



04

REQUISITOS DE POSTULACIÓN

Para postular a nuestro curso debes cumplir con los siguientes requisitos:



Documento de identidad



Correo electrónico

A QUIÉN ESTA DIRIGIDO

Fisioterapeutas que trabajan en rehabilitación deportiva o prevención de lesiones.

Entrenadores personales y preparadores físicos que entrenan a mujeres deportistas.

Licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte interesados en el entrenamiento femenino.

Profesionales de la salud deportiva, como médicos deportivos o readaptadores físicos.

Estudiantes de áreas relacionadas con el deporte, la fisioterapia o la salud, que desean ampliar sus conocimientos en el entrenamiento específico para mujeres.

TITULACIÓN PROPIA



Al concluir el curso los participantes serán galardonados con una titulación propia otorgada por ISEIE Innovation School. Esta titulación se encuentra respaldada por una certificación que equivale a 4 créditos ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) y representa un total de 100 horas de dedicación al estudio.



Esta titulación no solo enriquecerá su imagen y credibilidad ante potenciales clientes, sino que reforzará significativamente su perfil profesional en el ámbito laboral. Al presentar esta certificación, podrá demostrar de manera concreta y verificable su nivel de conocimiento y competencia en el área temática del curso.



Esto resultará en un aumento de su empleabilidad, al hacerle destacar entre otros candidatos resaltando su compromiso con la mejora continua y el desarrollo profesional.



TRABAJO FINAL DEL CURSO

A

Una vez que haya completado satisfactoriamente todos los módulos del curso, deberá llevar a cabo un trabajo final en el cual deberá aplicar y demostrar los conocimientos que ha adquirido a lo largo del programa.

B

Este trabajo final suele ser una oportunidad para poner en práctica lo que ha aprendido y mostrar su comprensión y habilidades en el tema.

C

Puede tomar la forma de un proyecto, un informe, una presentación u otra tarea específica, dependiendo del contenido del curso y sus objetivos. Recuerde seguir las instrucciones proporcionadas y consultar con su instructor o profesor si tiene alguna pregunta sobre cómo abordar el trabajo final.



CONTENIDO CURSO EN EJERCICIO TERAPÉUTICO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN MUJERES DEPORTISTAS

MÓDULO 1: CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DE LA MUJER DEPORTISTA

- 1.1 Ciclo menstrual y su influencia en el rendimiento deportivo
- 1.2 Cambios hormonales, fatiga y tiempos de recuperación
- 1.3 Lesiones más prevalentes en mujeres deportistas y factores de riesgo

MÓDULO 2: EVALUACIÓN FUNCIONAL Y BIOMECÁNICA

- 2.1 Valoración de fuerza, movilidad y control motor
- 2.2 Screening de asimetrías musculares y disfunciones de movimiento
- 2.3 Análisis biomecánico del gesto deportivo y su relación con la lesión

MÓDULO 3: PREVENCIÓN DE LESIONES DEL TREN INFERIOR

- 3.1 Lesiones frecuentes: LCA, tendinopatías y esguinces de tobillo
- 3.2 Implementación de protocolos preventivos (FIFA 11+, Copenhagen, Nordic)
- 3.3 Control de carga, fatiga y estrategias de periodización

MÓDULO 4: SUELO PÉLVICO Y EJERCICIO DE IMPACTO

- 4.1 Valoración funcional del suelo pélvico en deportistas
- 4.2 Ejercicios de activación, control y sinergia con el core
- 4.3 Prevención de disfunciones durante saltos, carrera y levantamientos

MÓDULO 5: PLANIFICACIÓN DE PROGRAMAS DE FUERZA

- 5.1 Fases de fuerza: isométrica, concéntrica y excéntrica
- 5.2 Integración del entrenamiento de fuerza con la técnica deportiva
- 5.3 Estrategias de progresión segura y prevención del sobreentrenamiento



MÓDULO 6: NUTRICIÓN Y SALUD EN MUJERES DEPORTISTAS (NUEVO MÓDULO)

- 6.1 Riesgo del síndrome RED-S y su impacto en el rendimiento
- 6.2 Salud ósea, energética y manejo del déficit calórico
- 6.3 Recomendaciones generales y educación nutricional básica

MÓDULO 7: GESTIÓN DE PROGRAMAS EN EL ÁMBITO PRIVADO

- 7.1 Diseño de paquetes de entrenamiento y seguimiento fisioterapéutico
- 7.2 Comunicación empática y acompañamiento durante el proceso
- 7.3 Coordinación interdisciplinar con entrenadores, nutricionistas y médicos deportivos

MÓDULO 8: TRABAJO FINAL DE CURSO



Nota: El contenido del programa académico puede estar sometido a ligeras modificaciones, en función de las actualizaciones o de las mejoras efectuadas.



ISEIE
ISEIE INNOVATION SCHOOL

CONTÁCTANOS

 +34 960 25 47 46

 Av. Aragón 30, 5. 46021 Valencia.

 www.iseie.com