



PROGRAMA ESPECIALIZADO EN

READAPTACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LESIONES



INICIO: 25 de noviembre



DURACIÓN:

96 horas



MODALIDAD:

Híbrido



HORARIO:

Teóricas virtuales:
Lunes y jueves
8:00 p. m. a 10:00 p. m.

Práctica presencial:
Sábado: 9:00 a. m. a 1:00 p. m.



CERTIFICACIÓN:

A nombre de la Escuela
de Posgrado USIL

APLICACIÓN PRÁCTICA

Proyecto Integrador
Diseño de un programa integral
de readaptación deportiva.

CONFERENCIA INTERNACIONAL

Impacto de las APP
en salud.



Descripción del programa

La readaptación física deportiva se refiere al proceso mediante el cual un deportista se recupera y vuelve a integrarse de manera gradual al entrenamiento deportivo y la competición después de haber sufrido una lesión. Este proceso es fundamental para garantizar que el deportista recupere su nivel de rendimiento anterior a la lesión y minimizar el riesgo de recaídas. En los siguientes artículos se pueden evidenciar los estudios que sustentan el presente programa:

- ▶ Alfonso M., (2022). Readaptación y retorno deportivo en el alto rendimiento del laboratorio al campo de juego: una revisión de la literatura.
<https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/15381/16151>
- ▶ Esquivel L., Rivera M., (2023) Efectos de un programa de readaptación deportiva en un futbolista con reconstrucción de ligamento colateral medial.
<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2306/2634>





Serás capaz de

1 Explicar los fundamentos de las ciencias aplicadas a la readaptación deportiva de lesiones.

2 Explicar cómo las lesiones deportivas afectan el rendimiento y cómo la readaptación puede contribuir a la recuperación funcional.

3 Diseñar un programa de ejercicios específicos para la readaptación de una lesión deportiva particular (por ejemplo, rodilla u hombro).

4 Evaluar el progreso de un atleta durante el proceso de readaptación, identificando áreas de mejora y ajustando el programa según sea necesario.

5 Medir la eficacia del programa de readaptación mediante pruebas funcionales y comparar los resultados con los objetivos establecidos.



Perfil del participante

Médicos deportivos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, entrenadores deportivos, preparadores físicos y estudiantes universitarios de últimos ciclos de ciencias de la actividad física y del deporte.

Requisitos de admisión

- ▶ Copia o foto de DNI (ambos lados).
- ▶ Ficha de inscripción.
- ▶ Acuerdo de matrícula.
- ▶ Experiencia laboral mínima de un año.



A doctor in a white coat is examining a patient's back. The patient is sitting on a hospital bed, and the doctor is leaning over them, with his hands on the patient's back. The background shows a hospital room with large windows.

Skills

Al finalizar el programa dominarás las siguientes competencias:

- ▶ Prevención de lesiones deportivas.
- ▶ Identificación de causales de lesiones deportivas.
- ▶ Diseño de programas de readaptación deportiva.
- ▶ Medición y evaluación del rendimiento deportivo.
- ▶ Preparación física.
- ▶ Metodología del entrenamiento deportivo.



Por qué somos diferentes



La readaptación deportiva es un área especializada que en los últimos años viene tomando un alto nivel de importancia en la preparación y recuperación de los deportistas de alto rendimiento. En el Perú no se ha tocado mucho este tipo en programas, por lo que seríamos una de las primeras universidades en innovar y desarrollar contenidos que van a la vanguardia internacional.



Durante el desarrollo del programa, los estudiantes aprenderán los fundamentos de la readaptación deportiva bajo un enfoque práctico y a través de casos reales finalizando con un proyecto integrador que constará en la elaboración de un programa integral de readaptación deportiva.

Ruta de aprendizaje

1

Morfología Funcional.

2

Fisiología del Ejercicio Físico

3

Nutrición Deportiva en la Recuperación de Lesiones.

4

Psicología de la Actividad Física.

5

Prevención de Lesiones Deportivas.

6

Control Médico en la Readaptación Deportiva.

7

Preparación Física en la Readaptación Deportiva .

8

Fundamentos Metodológicos de la Readaptación Deportiva

9

Entrenamiento Deportivo Regenerativo.

Proyecto Integrador
Diseño de un programa integral de readaptación deportiva.

Conferencia internacional:

Impacto de las APP en salud.

Potencia tu liderazgo y empleabilidad accediendo a los *workshops* exclusivos para nuestros estudiantes.

- ▶ Liderazgo
- ▶ Marca personal
- ▶ Comunicación efectiva
- ▶ Elaboración de CV

Cursos

Morfología Funcional

En el curso se profundizará en el análisis de la anatomía que se enfoca en el estudio de la estructura y función del cuerpo humano en relación con la actividad física y el deporte. Es decir, busca entender cómo las diferentes partes, ejes y planos del cuerpo interactúan para producir movimiento y cómo este se adapta a las demandas de la readaptación en cada deporte.

- ▶ Tema 1 El aparato locomotor.
- ▶ Tema 2 Características anatómicas y funcionales de los huesos, articulaciones y músculos por segmentos corporales.
- ▶ Tema 3 Cadenas musculares: extensora y flexora. Tipos de trabajo muscular, funciones de los músculos biarticulares en cada articulación que sobrepasan.
- Actividad práctica: Visitar una selección deportiva de la USIL y tomar foto a un movimiento del deportista en una determinada situación práctica y analizar ejes, planos, cadenas y tipo de movimiento - Campus USIL Pachacamac.
- Trabajo aplicado: se presenta un caso de un deportista realizando un gesto deportivo durante el proceso de readaptación y se debe explicar y debatir las principales articulaciones, ejes planos, cadenas musculares y tipo de trabajo muscular realizado.

Nutrición Deportiva en la Recuperación de Lesiones

Con el curso se apropiarán de herramientas que les permiten diseñar y aplicar planes nutricionales personalizados para atletas en proceso de recuperación de lesiones, optimizando su proceso de rehabilitación y retorno a la actividad física.

- ▶ Tema 1. Fundamentos de la nutrición deportiva.
- ▶ Tema 2. Fundamentos teóricos y metodológicos de la nutrición en la readaptación deportiva.
- ▶ Tema 3. Evaluación nutricional y monitorización.
- Actividad práctica: realiza la evaluación nutricional del equipo de softbol de la Videna. Campus USIL Pachacamac.
- Trabajo aplicado: diseñar un plan nutricional para deportistas que se encuentren en proceso de readaptación en correspondencia con el tipo de lesión.

Fisiología del Ejercicio Físico

La fisiología del ejercicio físico estudia los procesos fisiológicos que tienen lugar en el organismo humano, a partir de la base creada por la morfología funcional en relación con la estructura-función, asumiendo una correcta interpretación de los fenómenos biofisiológico que se manifiestan como resultado de la práctica sistemática del ejercicio físico, para interpretar los procesos y fenómenos básicos que fundamentan los cambios de la adaptación biológica dirigida del organismo; que conducen a la mejoría de la salud, al incremento de la capacidad de trabajo físico.

- ▶ Tema 1 El organismo como un todo en la readaptación física deportiva. Las adaptaciones biológicas
- ▶ TEMA 2 La capacidad física de trabajo en el organismo en la práctica de ejercicios físicos sistemáticos.
- ▶ Tema 3 Características biológicas del organismo en desarrollo (niños, adolescentes y jóvenes). Influencia de los ejercicios físicos en los diferentes grupos etáreos. Estados funcionales que tienen lugar antes, durante y después de la actividad motora.
- Actividad práctica: realizar la visita a una sesión de entrenamiento de juegos predeportivos y valorar cómo transitan los diferentes estados funcionales de los mismos. – Campus USIL Pachacamac.
- Trabajo aplicado: presentación de un caso donde se argumente la relación entre capacidad de trabajo y características biológicas de los diferentes grupos etáreos.

La EPG-USIL se reserva el derecho de cancelar o modificar las fechas de sus programas y comunicarlas con la debida anticipación.

Una vez iniciadas las clases no se podrá solicitar la devolución de la primera cuota.

Psicología de la Actividad Física

Se explica la importancia de la psicología deportiva en el proceso de readaptación, sus principales técnicas y el papel fundamental que desarrollan los psicólogos en los protocolos contemporáneos de readaptación deportiva.

- ▶ Tema 1. La importancia de la psicología del deporte en la readaptación física de lesiones.
 - ▶ Tema 2. La motivación y autoconfianza. Técnicas de tratamiento y control.
 - ▶ Tema 3. Las emociones en el proceso de readaptación deportiva. Técnicas de tratamiento y control.
 - ▶ Tema 4. El control de la ansiedad y las frustraciones. Análisis y control, la importancia de la implicación de la familia en la recuperación.
- Actividad práctica: realizar una intervención psicológica en deportistas lesionados del fútbol de la Videna – Campus USIL Pachacamac.
 - Trabajo aplicado: presentar un informe y PPT con el diagnóstico de un deportista, acciones psicológicas realizadas, valoración de los resultados y plan de seguimiento.

Control Médico en la Readaptación Deportiva

Para realizar una correcta planificación de las cargas físicas y lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos en la readaptación deportiva, es necesario conocer con exactitud las características morfofuncionales de los deportistas lesionados y sus respuestas a las cargas planificadas.

Se ha reconocido que la práctica deportiva requiere indicadores y valores de referencia para evaluar, a través del Control Médico, aspectos de reconocida relevancia relacionados con la influencia de dichas actividades sobre el organismo de los deportistas y así poder otorgar el alta deportiva para su reincorporación al entorno competitivo.

- ▶ Tema 1. Generalidades del control médico.
 - ▶ Tema 2. Control médico en la readaptación deportiva.
 - ▶ Tema 3. Observaciones médico-pedagógicas.
- Actividad práctica: aplicar el test 30x15 en jugadores en proceso de readaptación deportiva de fútbol del club deportivo Universidad San Martín de Porres – Campus USIL Pachacamac.
 - Trabajo aplicado: realizar y ejecutar una batería de test funcionales para el alta deportiva de un atleta lesionado.

Prevención de Lesiones Deportivas

Durante el curso se incentiva el conocimiento en tratamiento y prevención de lesiones deportivas, que es fundamental para mantener la salud, el rendimiento y el bienestar de los deportistas, además de proporcionar una base sólida para el apoyo profesional y la educación continua en el ámbito deportivo.

- ▶ Tema 1. Introducción a las lesiones deportivas. Clasificación y posibles causas.
 - ▶ Tema 2. Prevención de lesiones deportivas. Herramientas para la predicción de lesiones.
 - ▶ Tema 3. La elaboración de sistemas de ejercicios físicos preventivos. la tormenta de ideas sobre simulaciones de evaluación y diagnóstico y prácticas de técnicas de rehabilitación y prevención.
- Actividad práctica: aplicar el FMS a una selección deportiva de Pachacamac. – Campus USIL Pachacamac.

Preparación Física en la Readaptación Deportiva

Durante el curso se logrará el diseño e implementación de programas de entrenamiento físico personalizados para la rehabilitación de lesiones deportivas, optimizando la recuperación y el retorno a la actividad deportiva.

- ▶ Tema 1. Aplicación de los principios del entrenamiento deportivo a la readaptación de lesiones.
 - ▶ Tema 2. Principales métodos del entrenamiento deportivo aplicados a la readaptación.
 - ▶ Tema 3. Características de las cargas y prescripción de los ejercicios físicos en la readaptación.
 - ▶ Tema 4. Metodología para la elaboración del plan de readaptación deportiva.
- Actividad práctica: aplicar una sesión de preparación física individualizada a deportistas con recién inserción al entrenamiento deportivo. – Videna.
 - Trabajo aplicado: realizar un plan de entrenamiento físico individualizado para un deportista en proceso de readaptación.

Fundamentos Metodológicos de la Readaptación Deportiva

La readaptación deportiva es un proceso fundamental para garantizar que los jugadores se recuperen de lesiones, mantengan un rendimiento óptimo y prevengan futuras lesiones. La importancia de la readaptación deportiva se orienta hacia:

Recuperación de lesiones: después de sufrir una lesión, ya sea muscular, articular o de otro tipo, la readaptación deportiva es esencial para facilitar la recuperación del jugador. Un programa de readaptación bien diseñado ayuda a restaurar la fuerza, flexibilidad y funcionalidad de la zona afectada.

Prevención de recaídas: la readaptación deportiva no solo se trata de recuperarse de una lesión, sino también de prevenir recaídas. Trabajar en la corrección de desequilibrios musculares, mejorar la estabilidad y fortalecer áreas vulnerables ayudan a reducir el riesgo de lesiones recurrentes.

- ▶ Tema 1. Fundamentos teóricos de la readaptación deportiva.
- ▶ Tema 2. Las fases de la readaptación deportiva y sus características.
- ▶ Tema 3. Objetivos, contenidos y métodos de realización de la readaptación deportiva.
- ▶ Tema 4. La programación de ejercicios físicos en la readaptación deportiva. La escala de complejidad motora y sus niveles. El alta deportiva.
- Actividad práctica: aplicar metodologías a jugadores de fútbol en readaptación deportiva del club deportivo Universidad San Martín de Porres y de Videna – Videna y Club San Martín.
- Trabajo aplicado: presentar un caso de programación de ejercicios físicos semanales para un deportista lesionado.

Entrenamiento Deportivo Regenerativo

Durante el curso se explicitará que el entrenamiento deportivo regenerativo es una parte fundamental de cualquier programa de entrenamiento de alto rendimiento. Su objetivo principal es optimizar la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico intenso, permitiendo al atleta alcanzar un estado óptimo de preparación física y prevenir lesiones.

- ▶ Tema 1. Bases teóricas del entrenamiento deportivo regenerativo. El Descanso Activo. Ejercicios físicos de baja intensidad, los Estiramientos y sus beneficios.
- ▶ Tema 2. La modulación de la carga de entrenamiento, tipos de ejercicios y prescripción de los mismos, Reducción del volumen, Disminución de la intensidad, Aumento de los descansos.
- ▶ Tema 3. Técnicas de recuperación. Los masajes, crioterapia y termoterapia.
- ▶ Tema 4. Nutrición y Suplementación. Hidratación, alimentación equilibrada y empleo correcto de suplementos.
- Actividad práctica: aplicar una sesión de entrenamiento regenerativo en deportistas recién insertado luego de una lesión deportiva – Campus USIL Pachacamac.
- Trabajo aplicado: realizar una planificación de una sesión de entrenamiento regenerativo para un deporte seleccionado por el profesor.

Proyecto Integrador: Diseño de un Programa Integral de Readaptación Deportiva

En el mismo se deben tener las siguientes competencias: conocimiento sobre prevención de lesiones deportivas / Identificación de causales de lesiones deportivas / Diseño de programas de readaptación deportiva / Medición y evaluación del rendimiento deportivo / Preparación física / Metodología del entrenamiento deportivo.

- ▶ Elaborar y presentar un protocolo de readaptación deportiva con un enfoque integrador donde exista una coherente articulación entre las disciplinas presentadas.
- Actividad práctica: aplicar algunas de las metodologías aprendidas en este programa a deportistas lesionados de varios deportes-Campus USIL Pachacamac.
- Trabajo aplicado: el mismo debe tener la siguiente estructura.
 - Presentación.
 - Introducción.
 - Objetivo general.
 - Objetivos específicos.
 - Contados por etapas.
 - Métodos y procedimientos.
 - Programación de ejercicios físicos.
 - Indicaciones metodológicas.
 - Sistema de evaluación.
 - Referencias bibliográficas.

El dictado de clases del programa se iniciará siempre que se alcance el número mínimo de alumnos matriculados establecido por USIL.

Para la entrega de certificados son requisitos indispensables alcanzar una nota mínima de 11 en cada uno de los cursos del programa, no haber superado el 30 % de inasistencias y haber cancelado la inversión económica total del programa.

Profesores *practitioners*



Darvin Manuel Ramírez Guerra

Readaptador deportivo del Club
Universidad San Martín de Porres.

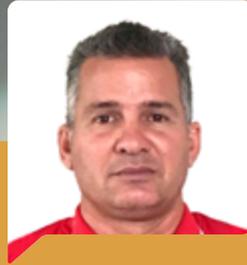
- ▶ Investigador RENACYT Nivel VI.
- ▶ Expositor en conferencias de universidades en Cuba, Ecuador y México. Licenciado en Actividad Física en la comunidad – Universidad del Deporte Cubano.
- ▶ Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, comisión de Grado científico de la República de Cuba.



Alejandrina Vílchez López

Directora deportiva de la
Asociación Deportiva LSC-Lima
Softbol Club.

- ▶ Entrenadora asistente de la selección nacional de sftbol juvenil de Perú.
- ▶ Curso de formación general de ciencias aplicadas al deporte CAR de Barcelona – España.
- ▶ Especialista en psicología deportiva.
- ▶ Licenciada en Psicología por UNFV.



Adrián Méndez Guerra

Preparador físico de la selección
Nacional de Sftbol, Perú.

- ▶ Docente a tiempo parcial de la Universidad San Ignacio de Loyola.
- ▶ Diplomado en Ciencias del Deporte, Barcelona – España.
- ▶ Licenciado en Cultura Física por la Universidad del Deporte Cubano.
- ▶ Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, Comisión de Grado Científico de la República de Cuba.



Danilo Ramírez Proenza

Especialista de anestesia y
tratamiento del dolor en grandes
unidades hospitalarias y centros
especializados en Cuba, Perú y
EE. UU.

- ▶ Posgrado en tratamiento del dolor, acupuntura y cuidados intensivos.
- ▶ Especialista de primer grado en anestesia, analgesia y reanimación en el Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana- Cuba.
- ▶ Doctor en medicina en el Instituto Superior de Ciencias Médicas Santiago de Cuba.



Joel Blanco Pérez

Docente a tiempo completo de la carrera Ciencias de la Actividad Física y Deporte en la universidad San Ignacio de Loyola.

- ▶ Director y docente en diferentes niveles educativos, incluyendo el nivel universitario en Cuba y Perú.
- Coordinador de programación y organización de agentes y equipos en sedes de los XVIII Juegos panamericanos y VI Panamericanos Lima 2019.
- ▶ Licenciado en Educación Física, Instituto Superior Pedagógico de la Habana, Cuba.
- ▶ Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea por la Universidad del Deporte Cubano.



Yohel Mendoza Luna

Jefe de laboratorio de Fisiología del Ejercicio de la Universidad San Ignacio de Loyola.

- ▶ Médico del Instituto Peruano del Deporte – IPD.
- ▶ Más de 5 años de experiencia en la ciencia aplicada a la actividad física y el deporte.
- ▶ Médico del deporte – Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- ▶ Médico cirujano por la Universidad del Valle.



Camila Chang Bisetti

Nutricionista deportiva y del bienestar con enfoque de cambio de hábitos en Lima.

- ▶ Participante en 3 Juegos Panamericanos y 2 copas del mundo como nutricionista de la selección de Perú.
- ▶ Posee una experiencia con más de 20 eventos deportivos del circuito olímpico.
- ▶ Especialista en nutrición deportiva.
- ▶ Licenciada en la carrera de Nutrición de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.



La EPG-USIL se reserva el derecho de modificar su plana docente, ya sea por motivos de fuerza mayor o por disponibilidad del profesor, sin afectar la calidad académica del programa.



Más información

📞 981 458 741

✉ informes.epg@usil.edu.pe

📘 @usileducacionejecutiva

🌐 EPGUSIL

epg.usil.edu.pe

