

Diplomado

Lesiones Deportivas en el Fútbol

Avalado por la NBA



tech
universidad



Diplomado

Lesiones Deportivas en el Fútbol

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/lesiones-deportivas-futbol

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

El fútbol es un deporte de alto impacto físico en el que los jugadores pueden sufrir una amplia gama de lesiones. Por lo tanto, es esencial para los profesionales de la salud deportiva, entrenadores y fisioterapeutas, tener un conocimiento sólido de cómo prevenir, tratar y rehabilitar este tipo de afectaciones. Por ello, este programa diseñado por TECH es una excelente opción para aquellos profesionales que buscan mejorar sus habilidades en esta área del conocimiento. Esta titulación proporcionará una visión integral de las lesiones de fútbol y su tratamiento, y se centrará en la prevención, el vendaje correcto y la atención primaria. Todo ello en un cómodo formato 100% online, sin la necesidad de acudir a centros presenciales.



“

Desarrolla esta titulación en los horarios de tu conveniencia, sin tener que asistir a centros presenciales ni clases simultaneas”

El fútbol es uno de los deportes más populares en el mundo, con millones de jugadores que participan en todo tipo de competiciones, desde torneos amateur hasta Copas del Mundo. Sin embargo, es una disciplina que implica el riesgo de contraer cualquier tipo de lesión debido a su impacto e intensidad. Por ello, es crucial que los profesionales del campo tengan un conocimiento profundo de cómo prevenir, tratar y rehabilitar las lesiones de sus jugadores.

Ante esta necesidad, TECH ha creado la siguiente titulación con el objetivo de proporcionar al alumnado todas las herramientas de actualización necesarias para que se capacite en un sector en auge. Este Diplomado se centra en los diferentes tipos de lesiones que existen, su tratamiento y métodos de prevención. Todo ello en un conglomerado informativo de gran impacto, nutrido a su vez con materiales audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos desarrollados con la metodología *Relearning*.

El programa se imparte en un cómodo formato 100% online, lo que significa que se puede acceder a los materiales desde cualquier lugar y en cualquier momento. Además, no se necesitará acudir a ningún centro presencial y se podrá descargar el contenido académico en cualquier dispositivo, accediendo a él en los tiempos de preferencia de cada profesional.

Este **Diplomado en Lesiones Deportivas en el Fútbol** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Lesiones Deportivas en el Fútbol
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Destaca en un sector en auge con gran proyección y forma parte decuerpos técnicos de equipos de primera categoría”

“

Crearás planes de reinserción a la práctica deportiva, priorizando el bienestar de tus jugadores”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Conocerás las lesiones más frecuentes del fútbol y sus tiempos de recuperación.

Impulsarás aún más tu perfil profesional, estando capacitado para manejar una lesión como el esguince de tobillo.



02

Objetivos

Con el principal objetivo de potenciar las habilidades del profesional a través de recursos académicos, TECH ha seleccionado el temario de este programa. A lo largo del período lectivo, ahondará en aspectos y elementos imprescindibles que le permitirán adquirir nuevas destrezas. Sumado a esto, desarrollará ejercicios prácticos y tendrá a su disposición material audiovisual de gran impacto, adquiriendo así una visión de los retos actuales a los que se enfrenta el sector.



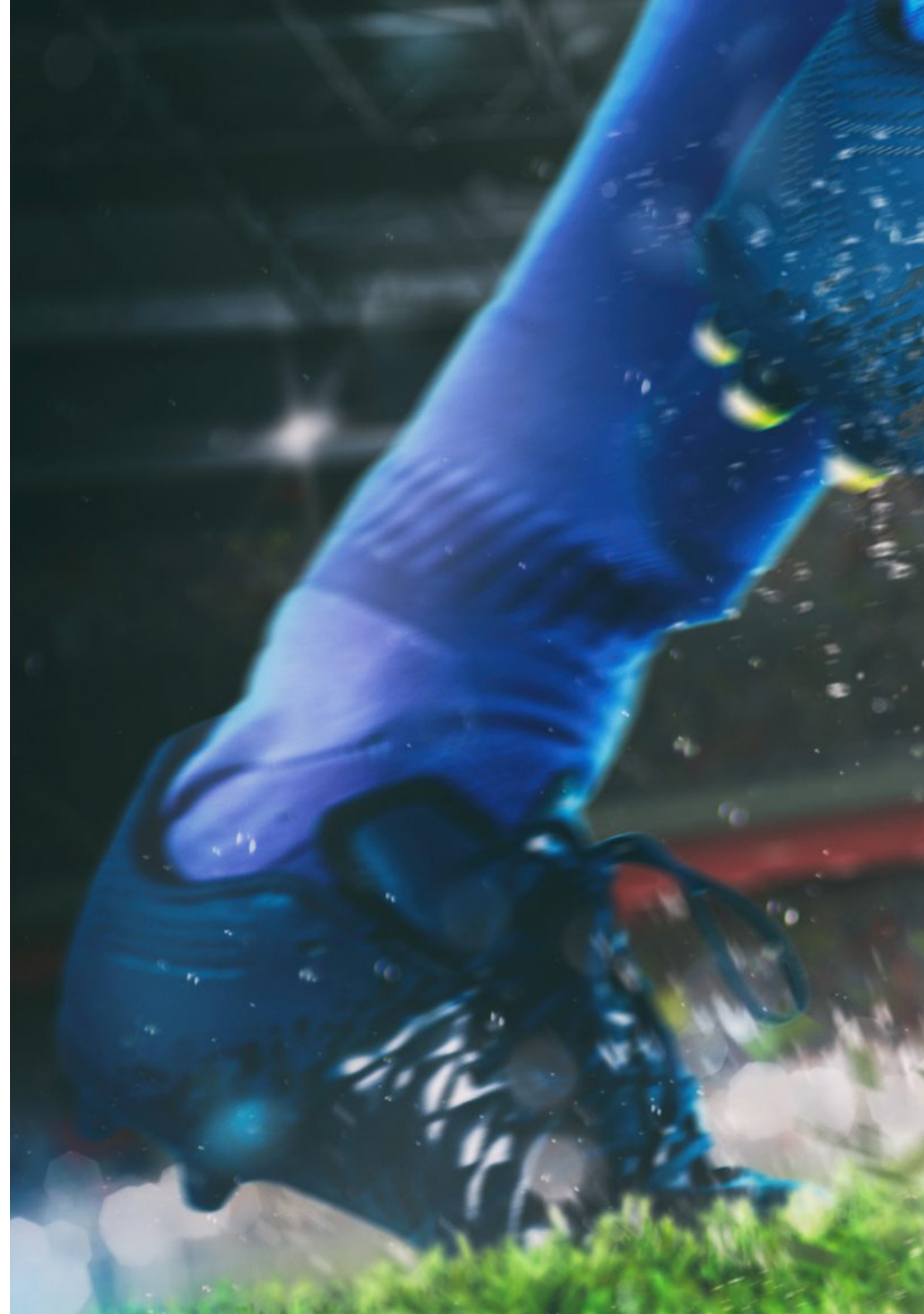
“

Esta capacitación será la mejor inversión que puedes hacer para ponerte al día con las lesiones del fútbol más frecuentes y su proceso de tratamiento”



Objetivos generales

- Conocer el origen, la historia y evolución del Fútbol
- Ahondar en la organización de un club y todo lo que rodea al ámbito deportivo
- Profundizar en conocimientos técnico-tácticos actuales
- Indagar en el cambio en el análisis en el Fútbol con la introducción de las nuevas tecnologías
- Explicar la preparación física y la readaptación como parte fundamental en el Fútbol actual
- Poner en relevancia la importancia de una buena nutrición para un buen rendimiento deportivo
- Reconocer cada miembro de un cuerpo técnico y sus funciones en un club de Fútbol
- Ahondar en la Psicología como parte fundamental en el rendimiento de un futbolista





Objetivos específicos

- ♦ Conocer las lesiones más habituales en el Fútbol Profesional
- ♦ Identificar los factores extrínsecos e intrínsecos que afectan a las lesiones
- ♦ Ahondar la figura y funciones de los médicos, fisioterapeutas y readaptadores deportivos

“

Conseguirás tus objetivos gracias a las herramientas que TECH ha diseñado especialmente para ti”

03

Dirección del curso

Para garantizar una capacitación rigurosa y con grandes resultados, TECH ha seleccionado para la dirección del programa un cuadro docente experimentado y en activo. Se trata de expertos y especialistas en el manejo y prevención de lesiones en el fútbol. Ellos han depositado en el plan de estudios todo su conocimiento y años de experiencia, por lo que el alumno tendrá acceso a un material académico exclusivo, riguroso y actualizado.



“

*Alcanzarás tus objetivos profesionales
con la ayuda de los mejores expertos
y especialistas del campo deportivo
y el mundo del fútbol”*

Dirección



D. Fernández Fernández, Ángel

- ♦ 2º Entrenador en el Real Oviedo Vetusta
- ♦ Entrenador en el fútbol base del Real Oviedo Femenino
- ♦ Responsable de Zona Norte de Agencia de Representación JV Sports
- ♦ Entrenador titulado Nivel 3 Fútbol
- ♦ Exdirector Deportivo CD Mosconia (3RFEF)

Profesores

D. García Santamaría, Alberto

- ♦ Preparador Físico y Readaptador Físico
- ♦ Técnico Deportivo Superior en Fútbol Nivel III
- ♦ Máster Universitario de Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster Universitario de Investigación en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster Universitario de Preparación Física en fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha



04

Estructura y contenido

El temario de este programa se ha diseñado siguiendo los lineamientos requeridos por el sector deportivo. Dentro, el profesional encontrará información actualizada y rigurosa sobre el manejo y prevención de lesiones en el fútbol. Además, ahondará en aspectos como la atención primaria, la readaptación físico-deportiva, y la influencia de los fisioterapeutas para el retorno de futbolistas al terreno de juego. Todo ello en un conglomerado informativo de gran impacto, así como recursos audiovisuales y lecturas complementarias.



“

*Descarga el contenido de este programa
en tu dispositivo de uso diario y revísalo
las veces que lo necesites”*

Módulo 1. Lesiones en el fútbol

- 1.1. La lesión deportiva
 - 1.1.1. Concepto de lesión vs lesión deportiva
 - 1.1.2. ¿Cuándo un futbolista está lesionado?
 - 1.1.3. ¿Quién dicta que un futbolista está lesionado?
 - 1.1.4. Alta médica, Alta deportiva y Alta Competitiva
- 1.2. Tipos de lesiones y su tratamiento
 - 1.2.1. Las lesiones musculares
 - 1.2.2. Las lesiones ligamentosas
 - 1.2.3. Las lesiones tendinosas
 - 1.2.4. Las lesiones articulares y óseas
- 1.3. El cuerpo médico y sus objetivos con un futbolista lesionado
 - 1.3.1. El medico
 - 1.3.2. El fisioterapeuta
 - 1.3.3. El readaptador deportivo
 - 1.3.4. El preparador físico y entrenador
- 1.4. Las lesiones más frecuentes en el futbol
 - 1.4.1. Las lesiones en la zona isquiosural
 - 1.4.2. Los esguinces y las zonas más afectadas
 - 1.4.3. Las lesiones de rodilla y sus tipos
 - 1.4.4. Las lesiones de cuádriceps
- 1.5. ¿por qué se lesiona un futbolista? Las causas más frecuentes
 - 1.5.1. Factores intrínsecos del futbolista
 - 1.5.2. Factores extrínsecos del futbolista
 - 1.5.3. Otros factores
 - 1.5.4. Incidencia de una lesión
- 1.6. Recidivas de las lesiones y sus posibles causas
 - 1.6.1. ¿Qué es una recidiva?
 - 1.6.2. ¿Se puede evitar una recidiva?
 - 1.6.3. ¿Cuáles son las causas más frecuentes de una recidiva?
 - 1.6.4. ¿Cómo sabemos que ahora si está bien?





- 1.7. Readaptación físico-deportiva y sus fases de un futbolista lesionado
 - 1.7.1. Fases
 - 1.7.2. Recuperación Funcional Deportiva
 - 1.7.3. Recuperación Físico Deportiva
 - 1.7.4. Reentrenamiento Deportivo
- 1.8. Reentrenamiento al esfuerzo
 - 1.8.1. ¿Qué es el reentrenamiento al esfuerzo?
 - 1.8.2. ¿Cómo controlamos el reentrenamiento al esfuerzo?
 - 1.8.3. ¿Qué parámetros o test tenemos en cuenta para valorar el apto del futbolista?
 - 1.8.4. Las sensaciones del futbolista son importantes
- 1.9. Reincorporación al rendimiento de un futbolista lesionado
 - 1.9.1. Aspectos a tener en cuenta en la reincorporación del futbolista al grupo
 - 1.9.2. Primeros pasos
 - 1.9.3. Reincorporación al grupo
 - 1.9.4. Ejemplo de planificación para la vuelta hasta la competición
- 1.10. Prevención de lesiones en un futbolista
 - 1.10.1. La prevención de las lesiones más frecuentes
 - 1.10.2. La importancia de la fuerza en la prevención de lesiones
 - 1.10.3. ¿Cuándo y cómo realizamos un protocolo de prevención de lesiones?
 - 1.10.4. El trabajo del futbolista fuera del equipo en la prevención de lesiones



Este Diplomado cuenta con el innovador modelo de aprendizaje Relearning, por lo que te enfrentarás a casos reales y de simulación”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

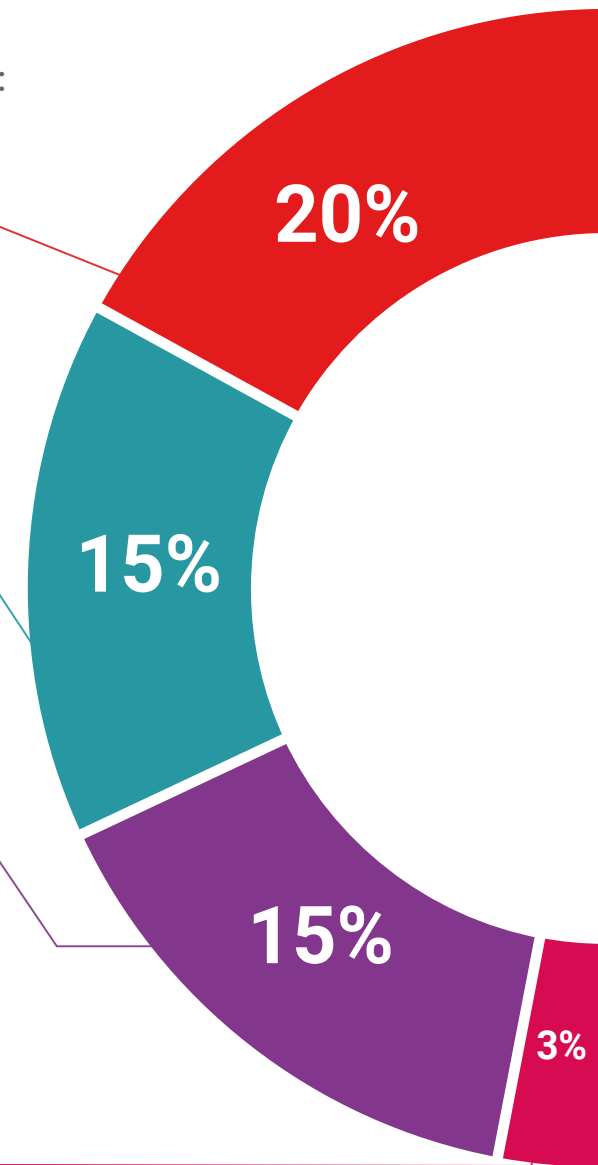
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

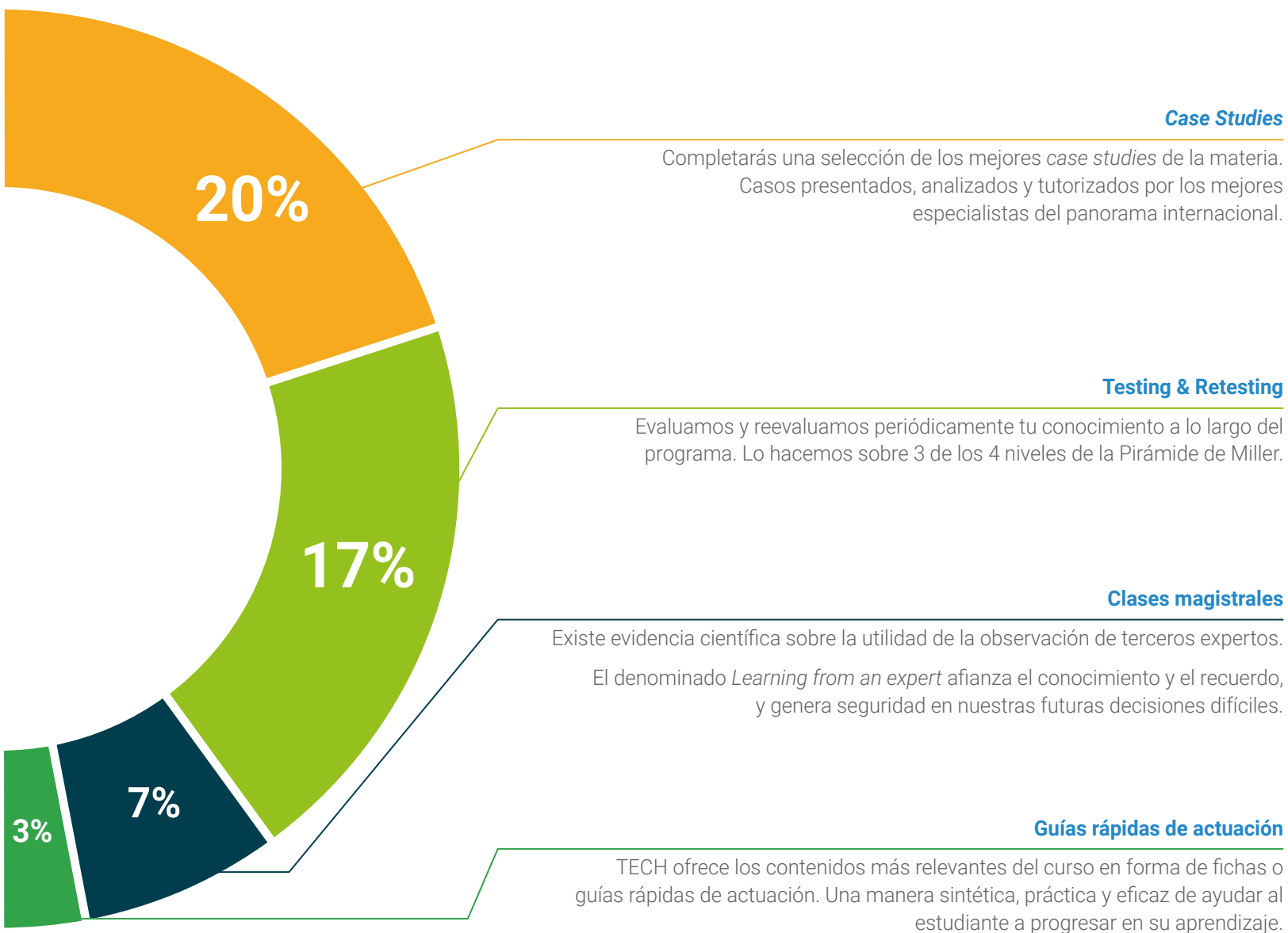
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Diplomado en Lesiones Deportivas en el Fútbol garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Lesiones Deportivas en el Fútbol** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Lesiones Deportivas en el Fútbol**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Diplomado
Lesiones Deportivas
en el Fútbol

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Lesiones Deportivas en el Fútbol

Avalado por la NBA



tech
universidad