

# Curso Universitario

## Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/prevencion-lesiones-jugador-balonmano](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/prevencion-lesiones-jugador-balonmano)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estructura y contenido

---

*pág. 12*

04

Metodología

---

*pág. 16*

05

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

# Presentación

Las lesiones deportivas marcan sin duda la progresión de un deportista e incluso determinan la conclusión o no de la temporada. Un hecho que rompe por completo su trayectoria, por lo que es esencial el trabajo de Prevención que se realiza desde la planificación de entrenamientos y la ejecución de los ejercicios. Para ello, es preciso que los profesionales estén al tanto de sus causas, así como su abordaje a través de avances más notorios en este campo. En esta línea se adentra esta titulación 100% online diseñada por TECH para ofrecer, en tan solo 6 semanas, la información más relevante sobre la etiología y tratamientos más efectivos existentes. Un programa único en el panorama académico, elaborado por jugadores y Fisioterapeutas de élite.



“

*Un Curso Universitario 100% online que te permitirá estar al día de la Prevención de las lesiones más frecuentes en jugadores de Balonmano”*

En un deporte colectivo como el de Balonmano es habitual que en cancha se produzcan lesiones de tobillo, de menisco, de ligamentos laterales de rodilla o desplazamientos de hombro. La amplia variedad de acciones durante el juego obliga a los jugadores a tener unas óptimas condiciones físicas y a los profesionales preparadores y fisioterapeutas a conocer al detalle sus causas para prevenirlas.

Un completo trabajo que requiere además de una planificación adecuada de los entrenamientos, teniendo siempre en mente la reducción de las posibilidades de lesión en aras del beneficio individual y colectivo del equipo. Así, dada su trascendencia TECH ha desarrollado esta propuesta académica Prevención de lesiones de jugador de Balonmano.

Un completo plan de estudio que incluye numeroso material didáctico basado en vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle, lecturas especializadas y simulaciones de casos de estudio a los que podrá acceder, cómodamente, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.

Asimismo, gracias al método *Relearning*, centrado en la reiteración continuada de los conceptos clave, el egresado obtendrá un aprendizaje mucho más eficaz, reduciendo considerablemente las largas horas de memorización.

El alumnado este, por tanto, ante una enseñanza de calidad y flexible. Y es que, sin la obligatoriedad de acudir presencialmente a centros de estudio, ni la asistencia a clases con horarios fijos, el egresado tendrá una mayor libertad para autogestionar su tiempo y conciliar sus actividades diarias con un aprendizaje de primer nivel.

Este **Curso Universitario en Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Balonmano y Ciencias del Deporte
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información rigurosa y 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



*Matricúlate ahora en una titulación universitaria a la que podrás acceder cómodamente cuando y donde desees, desde tu ordenador con conexión a internet”*

“

*Ahonda en las causas de las lesiones más recurrentes en el Balonmano y actúa correctamente en su prevención”*

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.

*Dispones las 24 horas del día de una Biblioteca Virtual con numeroso material didáctico innovador.*

*Profundiza en los procesos de readaptación del deportista tras sufrir una lesión de rodilla, tobillo o pie.*



# 02

## Objetivos

La finalidad de este Curso Universitario es proporcionar a lo largo de 6 semanas, la información más rigurosa y actual sobre las causas de las lesiones más frecuentes en Balonmano, así como los tratamientos existentes, atendiendo a la parte del cuerpo afectada. Todo ello, será posible gracias al enfoque teórico-práctico de esta titulación y a los casos de estudio que proporcionan una visión mucho más directa y de gran utilidad para el desempeño profesional del alumnado.





“

*Con esta titulación estarás preparado para actuar ante las situaciones de emergencias derivadas de lesiones de jugadores de Balonmano en cancha”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Dominar el diseño y control del entrenamiento en las diferentes etapas
- ♦ Mejorar el rendimiento de los deportistas
- ♦ Interpretar el análisis de datos obtenidos a través de las nuevas tecnologías
- ♦ Incorporar la planificación nutricional del deportista atendiendo a sus características y posición de juego
- ♦ Conocer la evolución del juego y la táctica del Balonmano hasta la actualidad
- ♦ Analizar los múltiples factores que intervienen en el proceso de formación y en los jugadores de Alto Rendimiento





## Objetivos específicos

---

- Conocer los conceptos sobre lesiones deportivas, tratamiento y readaptación
- Estudiar la etiología y causas de las lesiones en el Balonmano
- Manejar emergencias lesionales producidas en entrenamiento o en competición
- Analizar las lesiones más frecuentes de todas las partes del cuerpo del jugador de Balonmano



*¿Quieres estar al tanto de los últimos adelantos en los tratamientos para la recuperación de lesiones de hombro en jugadores de Balonmano? Hazlo a con TECH”*

# 03

## Estructura y contenido

El temario de esta titulación universitaria aglutina la información más determinante para la Prevención de lesiones del jugador de Balonmano. Un itinerario académico que le permitirá al alumnado ahondar en su etiología y los tratamientos más avanzados existentes para abordar esquinces, dislocaciones o traumatismo habituales en esta modalidad deportiva. Todo ello, además complementado por una Biblioteca Virtual, accesible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.





“

*Un plan de estudios intensivo que adquiere mayor dinamismo gracias a los recursos didácticos multimedia de este programa”*

## Módulo 1. Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano

- 1.1. Lesiones deportivas, tratamiento y readaptación
  - 1.1.1. Lesiones agudas
  - 1.1.2. Lesiones por sobreuso
  - 1.1.3. Conceptos de tratamiento, readaptación y prevención
- 1.2. Etiología y causas de las lesiones en el Balonmano
  - 1.2.1. Biomecánica del Balonmano
  - 1.2.2. Lesiones frecuentes en el Balonmano
  - 1.2.3. Lesiones por posición de juego
- 1.3. Manejo agudo de lesiones y situaciones de emergencias
  - 1.3.1. Conceptos básicos
  - 1.3.2. Actuación frente a una lesión deportiva
  - 1.3.3. Reglamentación sobre lesiones en Balonmano
- 1.4. Lesiones del hombro y de la cintura escapular
  - 1.4.1. Etiología
  - 1.4.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.4.3. Prevención
- 1.5. Lesiones del codo
  - 1.5.1. Etiología
  - 1.5.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.5.3. Prevención
- 1.6. Lesiones de la mano y dedos
  - 1.6.1. Etiología
  - 1.6.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.6.3. Prevención
- 1.7. Lesiones de espalda
  - 1.7.1. Etiología
  - 1.7.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.7.3. Prevención





- 1.8. Lesiones de cadera
  - 1.8.1. Etiología
  - 1.8.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.8.3. Prevención
- 1.9. Lesiones de rodilla
  - 1.9.1. Etiología
  - 1.9.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.9.3. Prevención
- 1.10. Lesiones de tobillo y del pie
  - 1.10.1. Etiología
  - 1.10.2. Tratamiento y readaptación
  - 1.10.3. Prevención

“

*Indaga en los últimos estudios científicos en torno a la Biomecánica en Balonmano y su trascendencia en la prevención de lesiones”*

04

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***







“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“ *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera* ”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

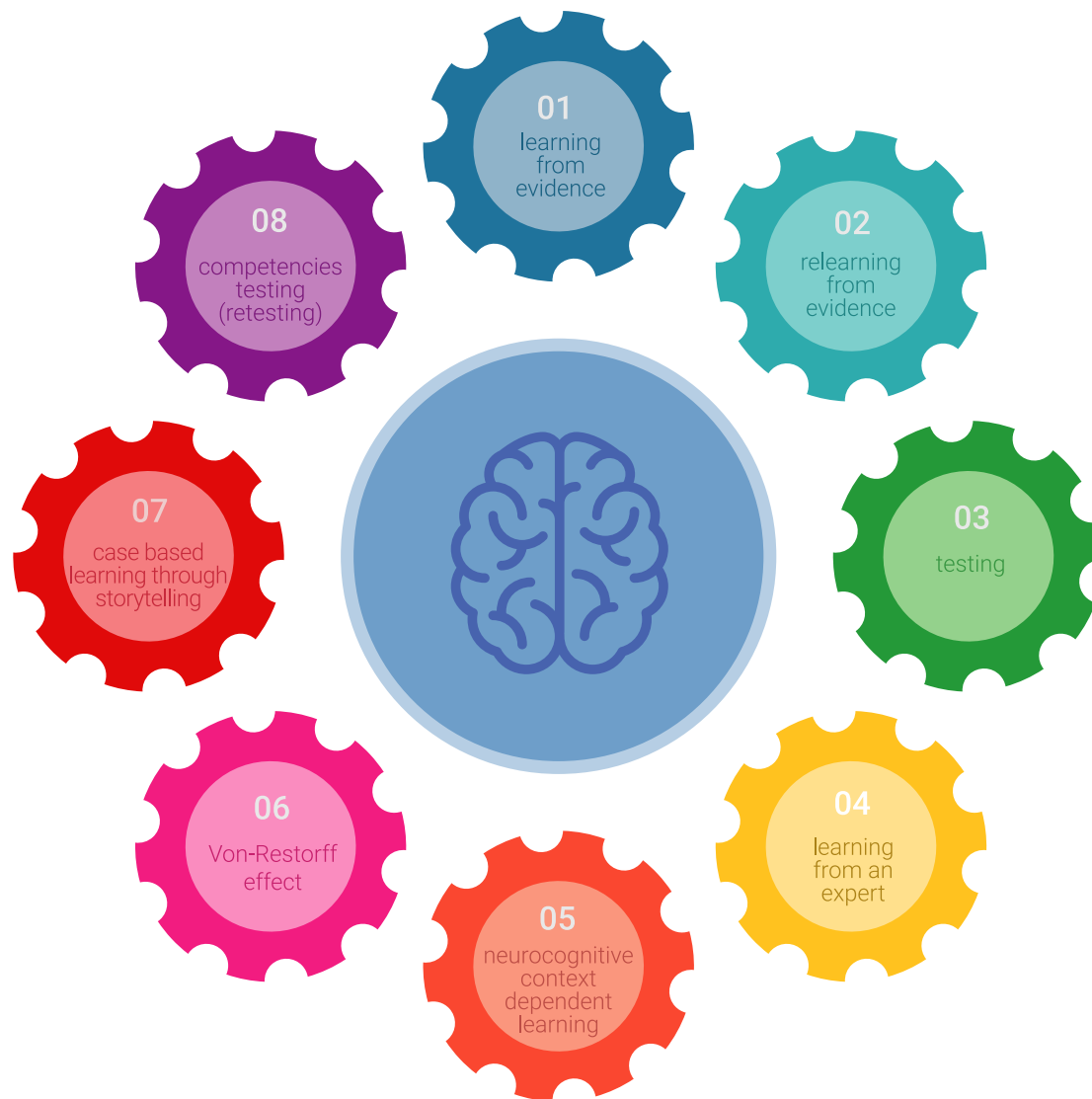
TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### 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 las futuras decisiones difíciles.



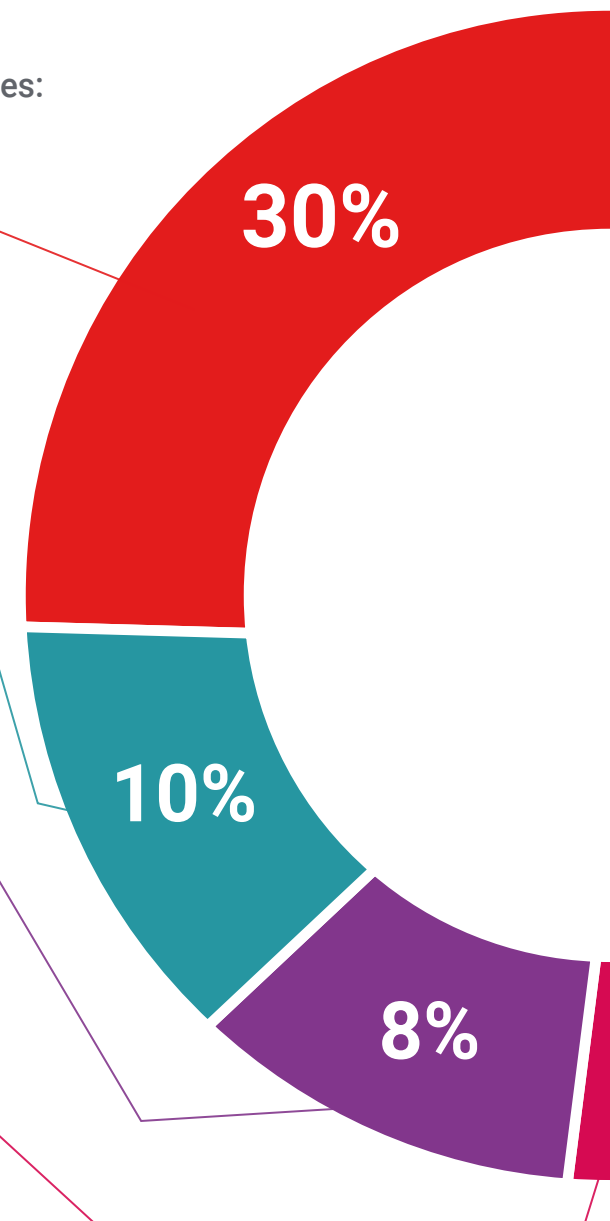
#### Prácticas de habilidades y competencias

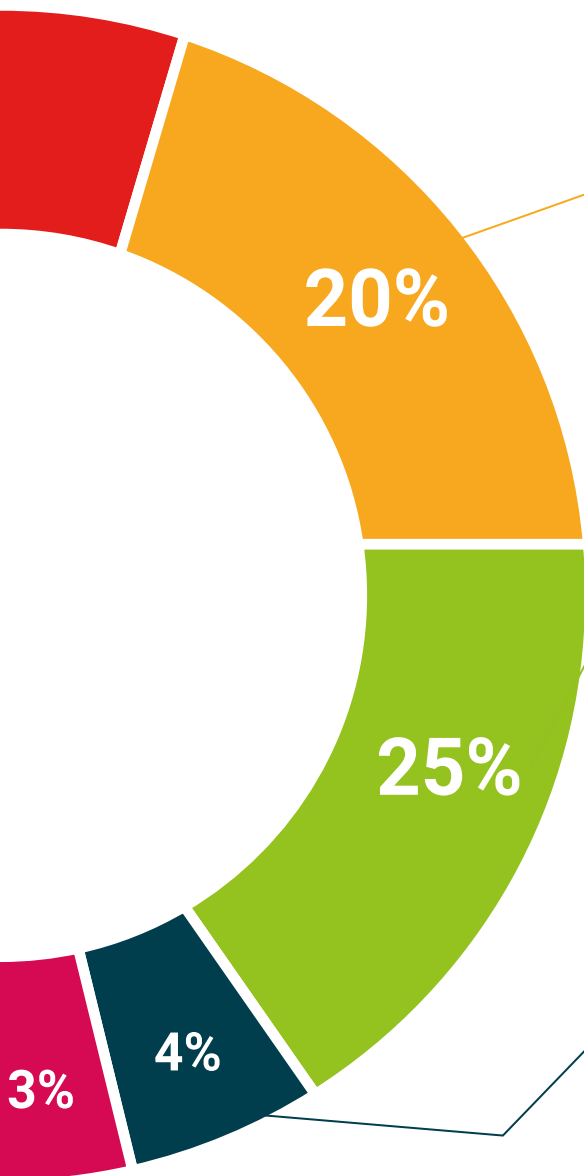
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



05

# Titulación

El Curso Universitario en Prevención de lesiones del jugador a de Balonmano garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





## Curso Universitario

### Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Prevención de Lesiones del Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA

