

# Diplomado

## Lesiones Deportivas en el Fútbol

Avalado por la NBA





## Diplomado

### Lesiones Deportivas en el Fútbol

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

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

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 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 científico 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.





“

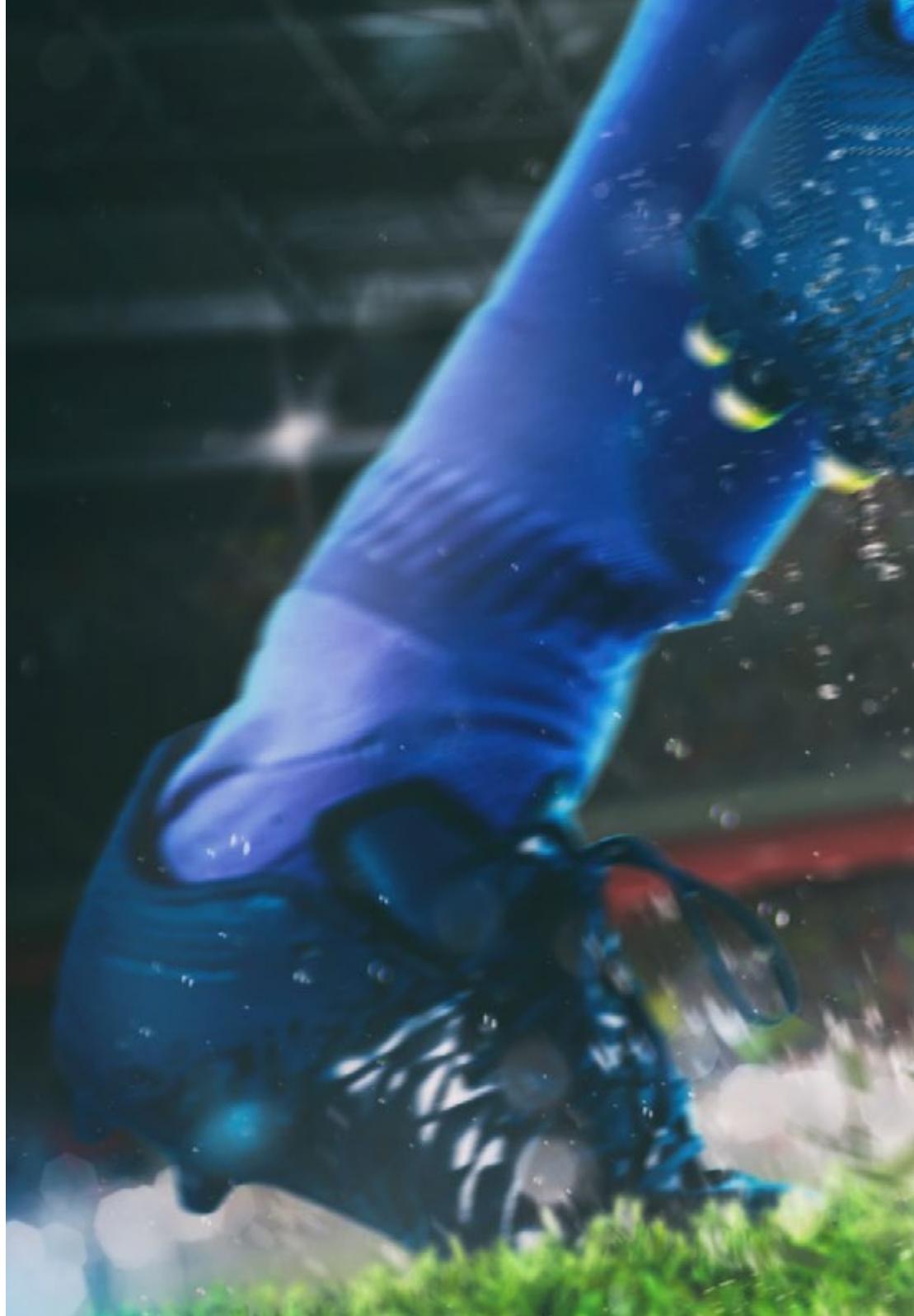
*Esta capacitación será la mejor inversión que puedes hacer para ponerte al día con las lesiones del fútbol más frecuentes y su proceso de tratamiento”*



## 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

- 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



*Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"*

# 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

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.



06

# Titulación

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



“

*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 científico 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 Tecnológica**.

El título expedido por TECH Universidad Tecnológica 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: **online**

Duración: **6 semanas**

Avalado por la NBA



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



## Diplomado

### Lesiones Deportivas en el Fútbol

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

# Diplomado

## Lesiones Deportivas en el Fútbol

Avalado por la NBA

