# Diplomado

## Lesiones Frecuentes en Deportistas

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

# Diplomado
## Lesiones Frecuentes en Deportistas

Modalidad: **Online**
Duración: **2 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/lesiones-frecuentes-deportistas**

# 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

Realizar deporte o practicar actividad física son claves para presentar un buen estado de salud, aunque no hay que olvidar que la práctica deportiva puede implicar la existencia de riesgo de lesiones. Por ello, es sumamente importante que, siempre que se lleve a cabo algún tipo de ejercicio, sobre todo en los de gran intensidad y esfuerzo, es necesario contar con un asesoramiento profesional y personalizado. En este programa, TECH ofrece a los profesionales la oportunidad de conocer las lesiones más frecuentes en los deportistas, con el objetivo de que sean capaces de tener un conocimiento profundo en este campo y ser más eficaces en el asesoramiento deportivo.





*Los entrenadores personales deben conocer las lesiones más frecuentes que se pueden producir en cada actividad para crear sus programas de entrenamientos adaptados a cada persona”*

La práctica deportiva es un valor fundamental para mantener las condiciones físicas y nuestra salud. Sin embargo, hay que ser conscientes de que todo deporte hay que realizarlo siguiendo unos esquemas específicos y teniendo en cuenta las características físicas para prevenir posibles lesiones.

De hecho, los datos muestran como en Reino Unido las lesiones deportivas suponen el 2% de las emergencias sanitarias registradas. En concreto, en la Premier League de fútbol, el 10% de los jugadores sufre alguna lesión a lo largo de la temporada. Un deportista lesionado supone un problema deportivo y económico para un club importante. Por su parte, en EEUU existen unos 2,6 millones de urgencias deportivas en sujetos entre 5 y 24 años, siendo el coste superior a los 2000 millones de dólares. Estas cifras dan cuenta de que las lesiones deportivas no son una cuestión aislada, sino que es preciso tenerlas muy en cuenta y trabajar en la prevención para lograr disminuir estos números.

En este contexto, y con el objetivo de lograr profesionales del ámbito deportivo capacitados para lograr asesorar en materia de entrenamiento evitando en lo posible las lesiones en los deportistas, surge este programa, que muestra las lesiones más frecuentes que se producen en la práctica deportiva, como son en el hombro, brazo, codo, muñeca, pecho, espalda, cadera, muslos, rodillas, tobillos y pies.

Hay que tener en cuenta que dependiendo el tipo de deporte realizado existe mayor prevalencia a unos tipos de lesión específicos. Por ello, es importante conocer las patologías más frecuentes, lo que permite al entrenador personal especialista en readaptación deportiva y recuperación funcional planificar un glosario de programas de trabajo desde el inicio al final del proceso, para que finalmente tenga que adaptar este trabajo desarrollado a las condiciones individuales y específicas del sujeto.

Esta es la capacitación más completa que el estudiante podrá encontrar para especializarte en el entrenamiento personal. Al tratarse de un programa online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a un lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Diplomado en Lesiones Frecuentes en Deportistas** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en el estudio y tratamiento de lesiones frecuentes en deportistas
- 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

*Sumérgete en el estudio de este Diplomado de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador personal”*

*Este Diplomado es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por la principal universidad online en español: TECH Universidad Tecnológica"*

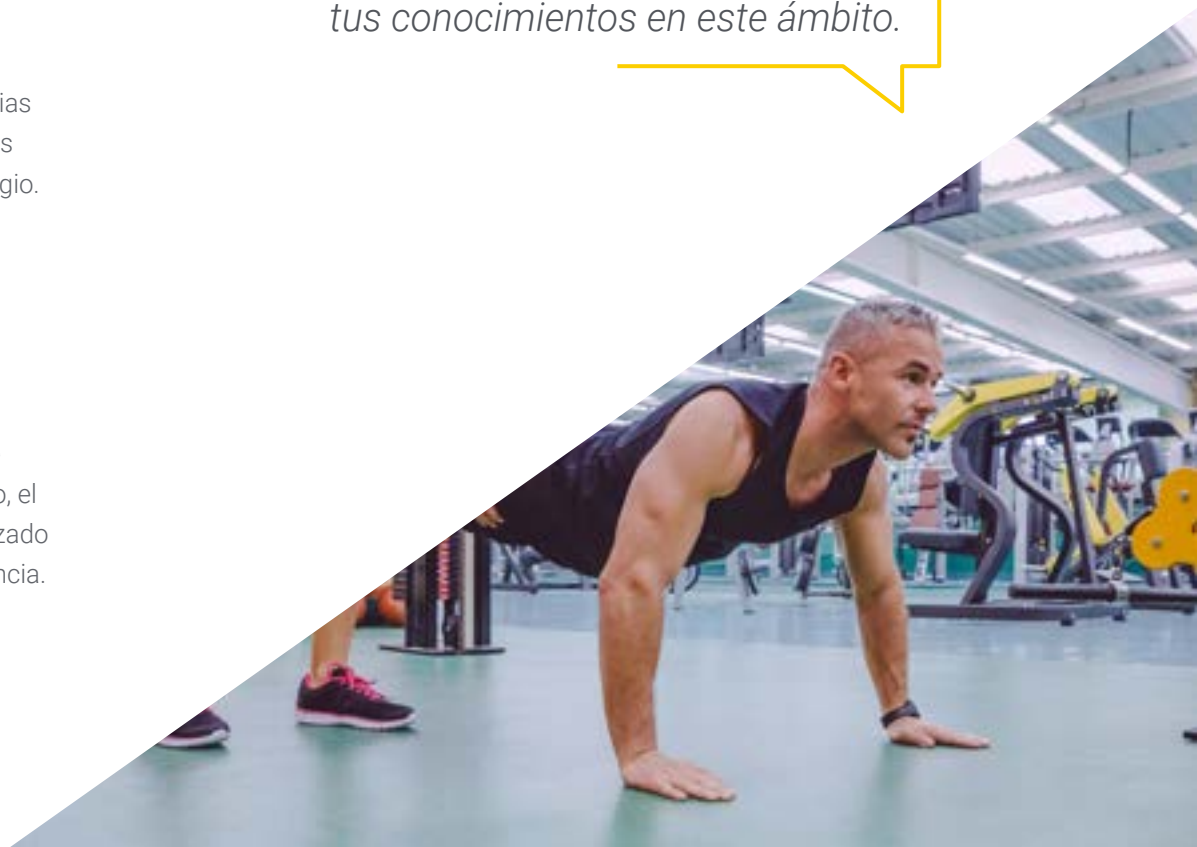
Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta especialización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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 especialización 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 programa académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en lesiones frecuentes en deportistas y con gran experiencia.

*El Diplomado permite ejercitarse en entornos simulados que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.*

*Este Diplomado 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.*



02

# Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa el entrenamiento personal.





*Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”*

## Objetivos generales

- Adquirir conocimientos especializados en readaptación deportiva, prevención de lesiones y recuperación funcional
- Valorar al deportista desde el punto de vista de condición física, funcional y biomecánico para detectar aspectos que dificulten la recuperación o favorezcan reincidencias en la lesión
- Diseñar tanto trabajo específico de readaptación y recuperación como integral individualizado
- Adquirir una especialización en las patologías del aparato locomotor con mayor incidencia en el conjunto de la población
- Evaluar y controlar el proceso evolutivo de la recuperación y/o rehabilitación de una lesión de un deportista o usuario
- Adquirir habilidades y destrezas en readaptación, prevención y recuperación incrementando las posibilidades profesionales como entrenador personal
- Diferenciar desde el punto de vista anatómico las diferentes partes y estructuras del cuerpo humano
- Mejorar la condición física del deportista lesionado como parte del trabajo integral con el objetivo de conseguir una mayor y eficaz recuperación tras la lesión







## Objetivos específicos

- Precisar la etiología de las lesiones más frecuentes que se producen en la práctica deportiva
- Identificar las causas que ocasionan las principales lesiones en el deporte
- Distinguir los diferentes tipos de lesiones: tendinosas, musculares, óseas, ligamentosas y articulares

*El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional"*

03

# Dirección del curso

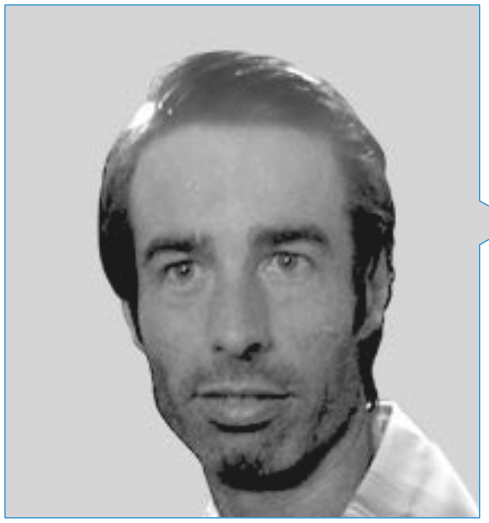
El equipo docente, experto en entrenamientos personales, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudar al estudiante a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Diplomado con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.





*Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito"*

## Dirección



### Dr. González Matarín, Pedro José

- Doctor en Ciencias de la Salud
- Grado en Maestro de Educación Física
- Máster en Recuperación Funcional en la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Medicina Regenerativa
- Máster en Actividad Física y Salud
- Máster en Dietética y Dietoterapia
- Postgrado en Obesidad
- Postgrado en Nutrición y Dietética
- Postgrado en Medicina Genómica, Farmacogenética y Nutrigenética
- Profesor Contratado Doctor y Universidad Privada (DEVA)
- PDI colaborador en UNIR, VIU, UOC y TECH



04

# Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la especialización en nutrición genómica y de precisión; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





*Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Buscamos la excelencia y que tú también la logres"*

## **Módulo 1.** Lesiones frecuentes en deportistas

1.1. Lesiones de hombro en deportes
  1.1.1. Aspectos relevantes del hombro
  1.1.2. Lesiones y trastornos relacionados con la inestabilidad aguda y crónica del hombro
  1.1.3. Lesiones claviculares
  1.1.4. Lesiones nerviosas en la región del hombro
  1.1.5. Lesiones del plexo braquial
1.2. Lesiones en la parte superior del brazo
1.3. Lesiones del codo en el deporte
1.4. Lesiones de antebrazo, muñeca y mano en el deporte
1.5. Lesiones en la cabeza y la cara en el deporte
1.6. Lesiones de garganta, pecho y abdominales en el deporte
1.7. Lesiones de espalda/columna vertebral en el deporte
  1.7.1. Aspectos relevantes de la espalda y columna vertebral
  1.7.2. Diagnóstico del dolor de espalda
  1.7.3. Lesiones de cuello y zona cervical
  1.7.4. Lesiones de la zona torácica y lumbar
1.8. Lesiones de la articulación de la cadera, la pelvis y en la zona inguinal en el deporte
1.9. Lesiones en muslos, rodillas y piernas en el deporte
1.10. Lesiones de tobillo y pie en el deporte





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

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 tomasen decisiones y emitiesen 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.

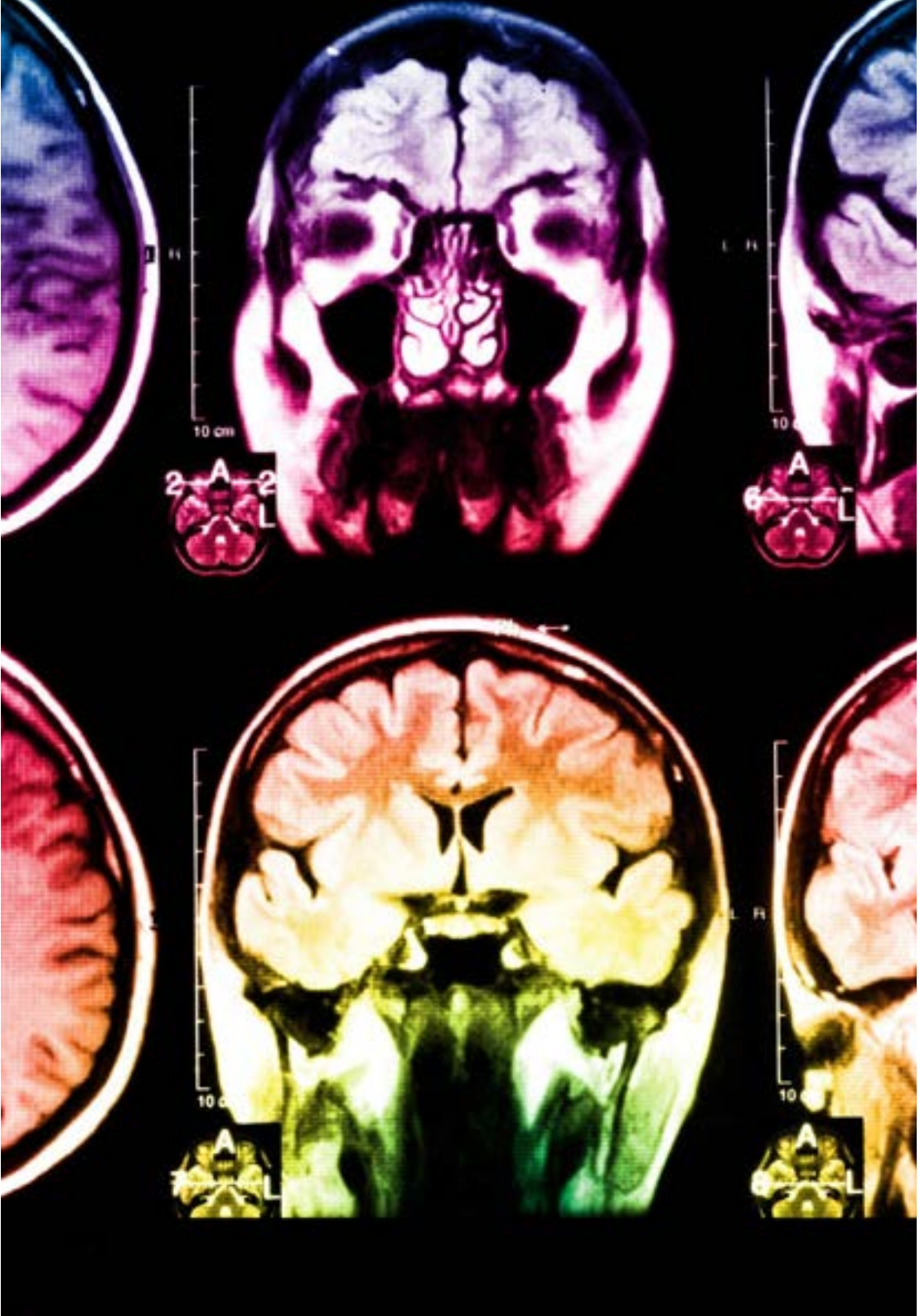
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*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.

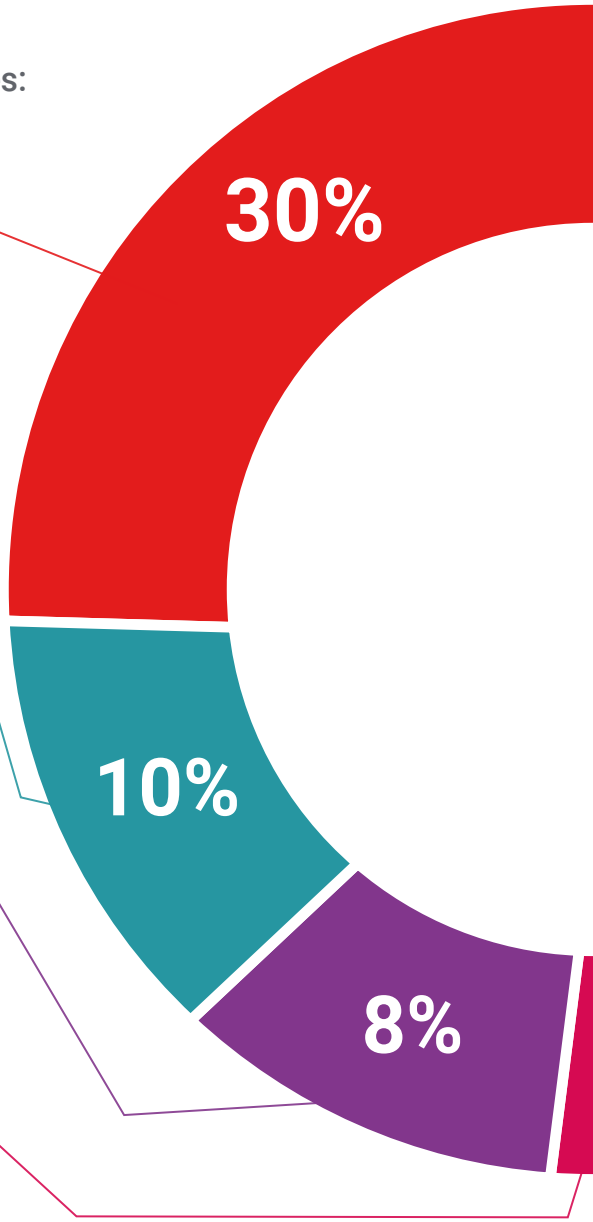
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

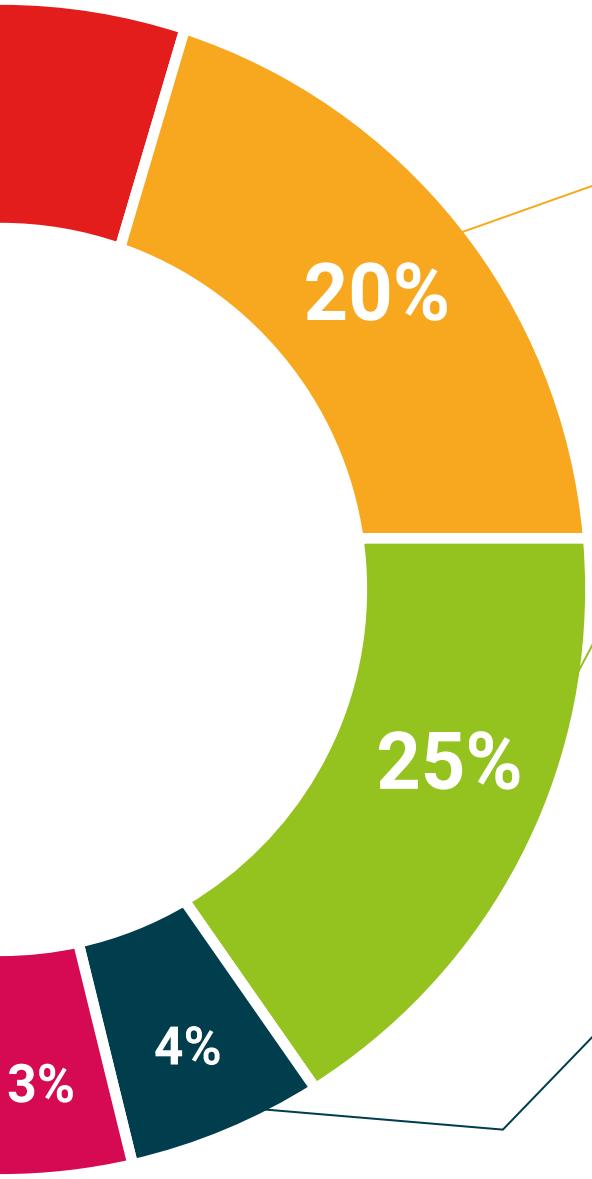
### Prácticas de habilidades y competencias

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 Frecuentes en Deportistas 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 Frecuentes en Deportistas** 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 Frecuentes en Deportistas**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

**Avalado por la NBA**


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Lesiones Frecuentes en Deportistas

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*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.

tech universidad tecnológica

# Diplomado
## Lesiones Frecuentes en Deportistas

Modalidad: **Online**
Duración: **2 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**

# Diplomado
## Lesiones Frecuentes en Deportistas

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica