

## (FA0003) Readaptación de lesiones musculares en el deporte



**Área:** Animación física-deportiva y recreativa

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 35 h

**Precio:** 262.50€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

 [Tienda online](#)

[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

Comprender lo factores claves que pueden ocasionar una lesión recidiva y ser capaz de planificar una acción para reducir la aparición.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar qué es una lesión deportiva y que consecuencias acarrea a los clubes o entendidas deportivas.
2. Comprender las bases anatómicas y las funciones de la musculatura del complejo isquiosural.
3. Identificar las diferentes fases dentro de un ciclo de carrera y analizar la implicación de la musculatura adyacente a la cadera y rodilla.
4. Analizar que prueba de diagnóstico es la más adecuada para realizar una valoración a un deportista lesionado.
5. Clasificar según el modelo propuesto las lesiones musculares, en concreto las del complejo isquiosural.
6. Identificar los mecanismos lesionales del complejo isquiosural.
7. Distinguir los factores de riesgo de esta lesión y la relación con su red de determinantes.
8. Comprender el modelo de red de determinantes propuesto por Bittercourt.
9. Comprender la implicación de los factores de riesgo expuestos en la lesión del complejo isquiosural.
10. Comprender la ultraestructura muscular y la transmisión de fuerzas que se produce.
11. Conocer y comprender los procesos de biología celular en la reparación muscular, y la función de las células satélites.
12. Comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
13. Ser capaz de identificar la fase en la que se encuentra el futbolista y plantear los objetivos para esa fase.
14. Ser capaz de aplicar criterios objetivos para progresar de fase en la readaptación.
15. Ser capaz de comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
16. Identificar qué cambios conlleva el que haya ocurrido una lesión musculo tendinosa.
17. Entender por qué pueden ocurrir las recidivas.
18. Identificar y aplicar un plan para reducir la tasa de aparición de esas posibles recidivas.

### CONTENIDOS

1. Valoración inicial de la lesión muscular.

---

**EMAIL:** [info@mferrerconsultores.com](mailto:info@mferrerconsultores.com)

**TELÉFONO:** 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>



2. Conocimiento y valoración del entorno de la lesión.
3. Procesos de recuperación biológica de una lesión muscular.
4. Readaptación de una lesión muscular en el bíceps femoral en fútbol.
5. Después del return to play, ¿y ahora qué?

## MATERIALES

Toda la documentación necesaria para la realización del curso se encuentra en la plataforma de teleformación pero se entregarán documentación de ayuda y complementaria al alumno si el formador así lo requiere.

## METODOLOGIA

La actividad tutorial será bidireccional, es decir, tanto el alumno se puede poner en contacto con el tutor para solventar dudas o dificultades como el tutor con el alumno para establecer un contacto directo con él, comprobar su nivel de progreso en el estudio, su grado de motivación y su situación personal en relación con su participación en la acción formativa.

Las características de la metodología de este tipo de acciones formativas son:

**Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.

En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.

**Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.

**El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo test de autoevaluación.

**Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

## REQUISITOS

**Los requisitos técnicos mínimos son:**

Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.

No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.

Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.

---

**EMAIL: [info@mferrerconsultores.com](mailto:info@mferrerconsultores.com)**

**TELÉFONO: 635952170**

**<https://www.mferrerconsultores.com>**



Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.

32 Mbytes de RAM o superior.

## CONTROLES APRENDIZAJE

Se llevará a cabo una **evaluación continua**, con el seguimiento a través de las tutorías que van haciendo los profesores, para comprobar si ha habido un aprovechamiento real del curso. Para ello, el alumnado deberá realizar todos los ejercicios que acompañan a los contenidos del curso (evaluaciones, autoevaluaciones, cuestionarios, ejercicios prácticos, etc.) para evaluar que van consiguiendo los contenidos adecuados.

De igual modo, se realizará una **evaluación final**, donde el alumno deberá de responder adecuadamente al examen de evaluación final que será corregido automáticamente una vez realizado.

Plazos de realización:

**Evaluación continua:** con objeto de garantizar el máximo aprovechamiento del curso, se recomienda al alumnado que entregue los ejercicios prácticos, autoevaluaciones, cuestionarios a lo largo del curso.

**Evaluación final:** se recomienda que se realice una vez finalizado todo el curso, es decir, el último día del mismo, para poder responder adecuadamente a las preguntas que se indiquen.

**Evaluación continua:** durante todos los días del curso.

**Evaluación final:** un día después de la finalización del curso.

---

**EMAIL: [info@mferrerconsultores.com](mailto:info@mferrerconsultores.com)**

**TELÉFONO: 635952170**

**<https://www.mferrerconsultores.com>**