



POSTÍTULO

En Readaptación y Retorno al Juego en el Fútbol

NOMBRE DEL PROGRAMA:

EN READAPTACIÓN Y RETORNO AL JUEGO EN EL FÚTBOL



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Postítulo en Readaptación y Retorno al Juego en el Fútbol, de carácter teórico-práctico, tiene como propósito formar profesionales capaces de diseñar y aplicar procesos de intervención orientados a la prevención de lesiones y al retorno seguro y eficiente del futbolista a la competencia, desde una perspectiva integral y contextualizada al fútbol actual.

El programa aborda la readaptación deportiva como un proceso progresivo que integra fundamentos científicos, criterios metodológicos y aplicaciones prácticas propias del entorno real del fútbol, destacando la coordinación del equipo transdisciplinario y el rol del readaptador deportivo en la transición entre el alta médica y el retorno al entrenamiento colectivo y competitivo.



PÚBLICO OBJETIVO:

El programa está dirigido a profesionales que se desempeñan o proyectan desempeñarse en contextos vinculados al fútbol formativo, competitivo o de alto rendimiento, tales como:

- Preparadores Físicos
- Profesores de Educación Física
- Kinesiólogos
- Terapeutas Físicos
- Médicos del Deporte

LA FINALIDAD DEL PROGRAMA ES:

- **Especializar al participante en los proceso de readaptación deportiva y retorno al juego en el fútbol**, fortaleciendo sus competencias para liderar intervenciones planificadas y seguras que garanticen una reincorporación eficiente del futbolista al juego competitivo.

Programa de estudio:

MÓDULO 1

25 Horas

INTRODUCCIÓN A LA READAPTACIÓN DEPORTIVA

- Origen y evolución de la readaptación deportiva
- Conceptualización de la readaptación deportiva
- Proceso de recuperación de lesiones en el deporte.
- Retorno al Juego
- Rol del readaptador dentro del equipo transdisciplinario:
- Seminario I: Introducción a la readaptación aplicada

MÓDULO 2

50 Horas

EVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Fisiología aplicada al fútbol
- Perfil de rendimiento en el fútbol
- Evaluación de la condición física en fútbol
- Mecanismos lesionales y factores de riesgo asociados.
- Consecuencias funcionales y fisiológicas de la lesión y su impacto en la preparación física
- Pérdida de la condición física pos-lesión
- Test y pruebas físicas en laboratorio y campo
- Taller práctico de test y pruebas físicas:
- Seminario II evaluación aplicada al proceso de readaptación
Análisis de casos reales, interpretación de evaluaciones físicas y discusión guiada orientada a la toma de decisiones profesionales.

MÓDULO 3**50 Horas****EJERCICIOS PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO Y AL JUEGO**

- Familias de ejercicios en el proceso de RTP
- Taller Practico- diseño de ejercicios.
- Modelos y Progresiones de ejercicios de RTP I.
- Modelos y Progresiones de ejercicios de RTP II.
- Modelo de RTP basado en niveles de aproximación al juego
- Modelo integrado de RTP, carga, riesgo y rendimiento
- Seminario III Aplicación práctica del RTP en fútbol

MÓDULO 4**60 horas****PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RETORNO AL JUEGO**

- Estructuras temporales del entrenamiento en el proceso de RTP.
- Criterios de RTP en lesión de Ligamento Cruzado Anterior LCA.
- Criterios de RTP en lesión muscular.
- Criterios de RTP en Pubalgia.
- Criterios de RTP en Tendinopatía.
- Criterios de RTP en lesiones de tobillo
- Criterios de RTP en lesiones de Isquiotibiales.
- Seminario IV diseño de programas de RTP por tipo de lesión

MÓDULO 5**45 horas****EQUIPO DE APOYO A LA READAPTACIÓN
5 semanas**

- Nutrición aplicada al proceso de lesión y readaptación
- Requerimientos y expectativas del cuerpo técnico en el proceso de readaptación.
- Psicología deportiva aplicada a la lesión y al retorno al juego.
- El Quiropráctico en el Proceso de Readaptación Deportiva
- Seminario V trabajo interdisciplinario en la readaptación deportiva

MÓDULO 6

40 horas

ROLES DURANTE EL PROCESO DE RETORNO AL JUEGO

6 semanas

- Rol y responsabilidades del kinesiólogo y el preparador físico en el RTP
- Planificación del entrenamiento en el retorno al juego
- Control y monitoreo de cargas en jugadores readaptados
- Transición del trabajo individual al entrenamiento colectivo
- Toma de decisiones en el retorno a la competencia
- Prevención de recaídas desde la preparación física
- Seminario: La Preparación Física como eje de la Prevención de lesiones. Análisis de casos reales, discusión de protocolos de RTP y resolución de situaciones complejas en contextos competitivos.

PERFIL DE EGRESO:

Al finalizar el programa, el participante será capaz de:

- Comprender y aplicar los fundamentos fisiológicos y metodológicos de la readaptación deportiva.
- Evaluar la condición física del futbolista post lesión analizando la pérdida de rendimiento asociada.
- Diseñar progresiones de ejercicios y programas de entrenamiento específicos según el tipo de lesión.
- Controlar y ajustar la carga de entrenamiento mediante mecanismos y tecnologías actuales.
- Integrar equipos de trabajo transdisciplinarios, contribuyendo a la toma de decisiones en el proceso de retorno al juego.

Que incluye el programa

- Clases online sincrónica, talleres presenciales y seminarios online y presenciales.
- Material de estudio descargable disponible en el aula virtual durante todo el curso.
- Videoconferencias y actividades guiadas a través de plataforma Webex.
- Acceso permanente al aula virtual (e-Campus 24/7) para revisar contenidos, participar en foros y desarrollar actividades autónomas.
- Certificado digital al finalizar y aprobar el programa

Canales de Comunicación

- Soporte técnico: Para consultas relacionadas a la plataforma, comuníquese al correo eduvirtual@inaf.cl
- Contacto con el profesor: a través de las clases online vía Webex.
- Consultas académicas y administrativas al correo vcm@inaf.cl

Antecedentes - características:

- Duración: 270 horas pedagógicas
- Cupos: Máximo de 35 participantes- mínimo 15.
- Modalidad: Semipresencial
- Acceso a la plataforma: 24/7 días de la semana.
(de acuerdo al calendario del curso) Sala virtual e-campus INAF.
<https://ecampus.inaf.cl/>

Evaluación y Requisitos

El proceso de evaluación está diseñado para valorar de manera integral el **dominio conceptual, la capacidad de análisis y la aplicación práctica** de los conocimientos adquiridos, en coherencia con las exigencias del fútbol.

Las evaluaciones se desarrollarán de forma **modular**, utilizando metodologías activas y herramientas digitales, promoviendo la reflexión crítica y la toma de decisiones fundamentadas.

Cada módulo contempla las siguientes instancias (equivalente al 70 % del promedio final del programa)

- **Pruebas teórico-aplicadas (60%)**
Evaluación de conocimiento teórico-práctico en formato online, orientada a verificar la comprensión de los contenidos y su aplicación en situaciones reales de readaptación y retorno al juego.
- **Actividades colaborativas (40%)**
Instancias sincrónicas y/o asincrónicas que valoran la participación activa, el trabajo interdisciplinario y el análisis crítico de casos aplicados.

Evaluaciones prácticas integradoras (30% del promedio final del programa)

En los módulos III y IV, se desarrollarán **Programas de Retorno al Juego (RTP)** a partir de casos reales o simulados, mediante trabajos grupales que integran autoevaluación y evaluación sumativa, enfocadas en la toma de decisiones, control de cargas y prevención de recaídas. Estas instancias permiten evidenciar la **competencia profesional del estudiante** para planificar y gestionar procesos de RTP en contextos reales del fútbol.

Requisitos:

Para aprobar el programa, el estudiante deberá cumplir con los siguientes requisitos:

- Obtener un **promedio final igual o superior a 4,0**, en una escala de calificación de **1,0 a 7,0**.
- Aprobar **la totalidad de los módulos** que componen el programa.
- Cumplir con las actividades evaluativas y requisitos establecidos en cada módulo.

La certificación del postítulo acredita que el egresado cuenta con las **competencias teóricas, metodológicas y prácticas** necesarias para intervenir de manera profesional en procesos de **readaptación y retorno al juego en el fútbol**, integrándose eficazmente a equipos de trabajo interdisciplinarios.

Requisitos de Inscripción

- Certificado de inhabilidad
- Certificado de nacimiento
- Copia del carnet de identidad por ambos lados
- Copia del título profesional o técnico
- Certificado de antecedentes

Para mayor información, puede solicitar el programa de estudio una vez matriculado en el curso en fcontinua@inaf.cl

DIPLOMADO
En Readaptación y Retorno
al Juego en el Fútbol

INAF
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

