

CURSO
DE PREVENCIÓN
DE LESIONES
DEPORTIVAS

ALTORENDIMIENTO.COM



Profesor: Juan Carlos Rodríguez Mallo

Tipo: Curso online

Plazo: 6 meses

Horas Lectivas: 120 horas

DESCRIPCIÓN DEL CURSO DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Nuestro curso está destinado a cubrir de manera especializada las varias necesidades de conocimiento deportivo, médico, de fisioterapia y evaluación para el profesional que se quiere dedicar a ayudar a deportistas con el objetivo de prevenir eventuales lesiones que pueden surgir de la actividad física, desde la moderada hasta la de alto rendimiento.

La presencia de preparadores físicos especializados en prevención de lesiones es todavía muy escasa, ya que la formación específica es prácticamente inexistente. Hay algunos profesionales que, gracias a su ejercicio profesional cotidiano, se han especializado en este ámbito, y ellos compartirán contigo su experiencia como tutores de este curso.

Te invitamos a convertirte en un experto en la prevención de lesiones deportivas y aprovechar la gran oportunidad que ofrece este mercado laboral emergente!

TEMARIO DEL CURSO

Unidad 1. Epidemiología.

1. Definiciones.
 - 1.1 Lesiones.
 - 1.2 Recidivas.
 - 1.3 Días de baja deportiva.
2. Clasificaciones de las lesiones.
3. Severidad de las lesiones.
4. Recidivas.
5. El Recuperador Físico Deportivo (RFD) ante la prevención de lesiones.

Unidad 2. Factores de riesgo intrínseco.

1. Mecanismo de prevención.
2. Epidemiología específica por grupos de edades.
 - 2.1 Riesgo secundario a la especialización precoz.
 - 2.2 Las lesiones por sobrecarga
 - 2.2.1 Factores de riesgo en las lesiones por sobrecarga.
3. Epidemiología diferenciada por sexo.
4. Factores anatómicos de riesgo deportivo.
5. Evaluación isocinética (equilibrio muscular).
6. Fatiga.

Unidad 3. Factores de riesgo extrínseco.

1. Perspectiva etiológica en el proceso de prevención.
 - 1.1 Los mecanismos de las lesiones.
 - 1.2 Los mecanismos de las lesiones como criterio para clasificarlas.
2. Lesiones de contacto.
 - 2.1 Lesiones por entradas o colisiones.
3. Factores de riesgo extrínseco relacionados con el entrenamiento y la competición.
 - 3.1. Entrenamiento.
4. Otros factores de riesgo extrínsecos.
5. Gestión de las lesiones. Recursos humanos y materiales.
6. La fatiga y la carga como predisponentes indirectos de la lesión.
7. Medidas de prevención relacionadas con las cargas de entrenamiento-competición.
8. Medidas de recuperación como elemento de control de las cargas, gestión de la fatiga y prevención de lesiones.

Unidad 4. Medidas de prevención de lesiones deportivas.

1. Análisis del modelo multifactorial de prevención de lesiones.
 - 1.1 Secuencia de prevención
 - 1.2 Niveles de prevención de la lesión deportiva
2. Fundamentos de las medidas preventivas a través de la actividad física.
 - 2.1 Fuerza.
 - 2.1.1 Equilibrio artromuscular como instrumento preventivo.
 - 2.1.2 Trabajo excéntrico como medida preventiva.

2.1.3 Trabajo de fuerza vs reducción de lesiones en el deporte.

2.2 Flexibilidad.

2.2.1 La flexibilidad vs mecanismo lesional.

2.2.2 La mejora de la flexibilidad como instrumento preventivo.

2.2.3 Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.

2.3 Propiocepción.

2.3.1 La propiocepción como método de trabajo preventivo.

2.3.2 Cuantificación de la carga de entrenamiento de propiocepción en el trabajo preventivo.

2.4 Programas preventivos generales vs individuales.

2.4.1 Programas preventivos generales o grupales.

2.4.2 Programas preventivos individuales.

2.4.2.1 Fuerza.

2.4.2.2 Flexibilidad.

2.4.2.3 Propiocepción.

Unidad 5. Programa preventivo "The 11".

1. ¿Qué es?.

2. ¿Por qué nace este programa?.

3. ¿A quién va dirigido?.

4. Partes.

4.1 The Bench.

4.2 Sideways Bench.

4.3 Hamstrings.

4.4 Cross-country Skiing.

4.5 Chest-passing in Single-leg Stance.

4.6 Forward-bend in Single-leg Stance.

4.7 Figure-of-eight in Single-leg Stance.

4.8 Jumps over a Line.

4.9 Zigzag Shuffle.

4.10 Bounding.

4.11 Fair Play.

Unidad 6. "los 11+". Un programa completo de entrenamiento.

1. ¿Qué es?.

2. ¿Por qué nace este programa?.

3. ¿A quién va dirigido?.

4. Preparación del terreno.

5. Partes.

5.1 Parte 1. Ejercicios de carrera: Correr.

5.2 Parte 2. Ejercicios de Fuerza, Pliometría y Equilibrio.

5.3 Parte 3. Ejercicios de carrera: Correr.

Unidad 7. La propagación como metodología de trabajo para la prevención de lesiones.

1. Definiciones de propiocepción.

2. Mecanismos anatomo - fisiológicos que explican la propiocepción.

3. Factores de riesgo para presentar lesiones durante la práctica deportiva.
4. Beneficios que se derivan del entrenamiento de la propiocepción.
5. Evidencia científica que muestra la disminución de lesiones deportivas mediante el entrenamiento de la propiocepción.
6. Entrenamiento de la propiocepción.
7. Cuantificación de la propiocepción.
8. Ejercicios de propiocepción para cadera.
9. Ejercicios de propiocepción para rodilla.
10. Ejercicios de propiocepción para tobillo.

Unidad 8. La flexibilidad como metodología de trabajo para la prevención de lesiones.

1. Orígenes y definiciones de flexibilidad.
2. Beneficios de la flexibilidad.
3. Naturaleza de la flexibilidad.
4. Componentes de la flexibilidad.
5. Factores que influyen en el desarrollo de la flexibilidad.
 - 5.1 Factores intrínsecos.
 - 5.2 Factores extrínsecos.
6. Técnicas de elongación muscular.
 - 6.1 Elongación balística.
 - 6.2 Elongación estática asistida o pasiva asistida.
 - 6.3 Elongación activa.
 - 6.4 Elongación con facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF).
7. Efectos de la elongación sobre la prevención de lesiones músculo-esqueléticas y el dolor muscular post ejercicios (DOMS).
8. Metodología del entrenamiento de la flexibilidad.

Unidad 9. Estrategias para la prevención de lesiones en el deporte.

1. La lesión deportiva como limitante del rendimiento deportivo.
2. Medidas preventivas de la lesión deportiva.
 - 2.1 Análisis postural y desequilibrios artromusculares.
 - 2.2 Calentamiento.
 - 2.3 Trabajo de flexibilidad.
 - 2.4 Trabajo postural y equilibrio muscular.
 - 2.5 Trabajo de fuerza.
 - 2.6 Trabajo excéntrico.
 - 2.7 Trabajo propioceptivo.
3. Programa de ejercicios de calentamiento utilizados para prevenir lesiones.

Evaluación

OBJETIVOS DEL CURSO

Objetivo general:

Desarrollar en los alumnos las destrezas, recursos y habilidades necesarias para saber cuándo, cómo y dónde poner en práctica un programa preventivo de lesiones deportivas. Que herramientas utilizar y con qué metodología lo llevaremos a cabo.

Objetivos específicos

Reflexionar acerca del concepto de lesión deportiva y analizarlo desde diferentes puntos de vista.

Delimitar y definir el término lesión deportiva y saber cómo, cuándo y dónde se produce y delimitar su epidemiología.

Conocer el concepto de riesgo intrínseco y saber cuáles son sus tipos y su relación con la prevención de las lesiones deportivas.

Analizar los diferentes tipos de riesgos extrínsecos y saber abordar cada uno de ellos desde el campo de la prevención de las lesiones deportivas.

Saber utilizar la educación física como herramienta de prevención de lesiones deportivas.
Conocer y saber poner en práctica el programa preventivo "The 11".

Crear un programa preventivo paralelo siguiendo la metodología de "The 11".

Utilizar el calentamiento como medida preventiva de lesiones mediante el programa preventivo "Los 11+".

Generar un programa de calentamiento paralelo siguiendo el programa "Los 11+" para la prevención de lesiones deportivas.

Conocer y saber utilizar el trabajo propioceptivo como metodología de entrenamiento para la prevención de lesiones.

Utilizar una capacidad física básica como la flexibilidad como medida para la prevención de lesiones deportivas.

Presentar y trabajar con los diferentes tipos de estrategias para la prevención de lesiones en el deporte.

Practicar de manera guiada y mediante progresiones metodológicas (a modo de caso práctico) posibles programas preventivos para un determinado tipo de lesión deportiva.

AL FINALIZAR EL CURSO EL ALUMNO SERÁ CAPAZ DE

Delimitar claramente lo que es lesión deportiva y no lo es.

Conocer los factores de riesgo intrínseco y extrínseco sabiendo la naturaleza de cada uno de ellos y su carga epidemiológica.

Utilizar la "educación física" como medida para la prevención de lesiones deportivas.

Diseñar un programa preventivo con el objetivo de prevenir una futura lesión deportiva. Desde programas básicos a programas complejos.

Utilizar el calentamiento como medida para la prevención de lesiones deportivas, con todas sus múltiples variedades y adaptado a la modalidad deportiva que se lo requiera en ese momento. Saber que es la propiocepción y como se utiliza en la prevención de lesiones deportivas de una manera óptima. Saber utilizarla como herramienta preventiva.

Utilizar la flexibilidad pre y post ejercicio como una medida preventiva para la no aparición de lesiones deportivas.

Manera muy básica tener un conocimiento de cómo neutralizar los factores de riesgo de una posible lesión deportiva. Para ir creciendo en el conocimiento e ir de lo básico a algo más estructurado.

Diseñar protocolos de intervención previos a la aparición de la lesión de una manera muy estructurada y siguiendo una progresión metodológica óptima.

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)

Preguntas de repaso global (Examen)

Examen oral vía Skype

Supuestos practicos (Programación)

Experiencia de aprendizaje

Evaluación final a cargo del tutor del curso Juan Carlos Rodriguez Mallo.

VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Juan Carlos Rodriguez Mallo, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

Además, recibirás toda la colección congresos valorada en 228€ y todos los ejemplares de la revista alto rendimiento valorados en 292€ totalmente gratis.

Incluido en el curso

Colección congresos

Ejemplares revista alto rendimiento

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de la prevención de lesiones deportivas y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc. Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre estas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

¿QUE OPINAN NUESTROS ALUMNOS SOBRE EL CURSO DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS?



Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaria. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA



AVALA



Nos encontrarás en:

**Complejo Deportivo Municipal
Eduardo Latorre
Avda. Juan Gil Albert nº 6
03804 Alcoy (Alicante) España**

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.

16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970
(Sólo para España)

CURSO
DE PREVENCIÓN
DE LESIONES
DEPORTIVAS