

Curso de prevención de lesiones en el deporte

Valoración y programación del entrenamiento

La prevención de lesiones desde el área de las Ciencias del Deporte y la Fisioterapia, es un extenso campo de conocimiento muy pocas veces explorado en los Grados Universitarios. Sin embargo, cualquier programa de entrenamiento deportivo que se realice demanda de un amplio conocimiento por parte del profesional en dicha área.

Este curso de prevención de lesiones en el deporte ofrece una formación especializada en la materia.

La actividad física es un factor favorecedor de la salud, provocando múltiples efectos beneficiosos y saludables en la persona que lo practica. Cada día hay más población que realiza deporte de forma regular, pero debemos tener presente que la actividad física no está exenta de riesgos, lo que ha dado lugar a que las lesiones deportivas estén en aumento y sean causa de consulta de los profesionales sanitarios.

Este curso de prevención de lesiones en el deporte tiene como principal objetivo brindar herramientas válidas para proveer a las necesidades que se presentan en la práctica cotidiana, relacionadas con la prevención y readaptación físico deportiva de lesiones, de los profesionales relacionados a este ámbito del entrenamiento como lo son los kinesiólogos y fisioterapeutas, profesores en educación física, técnicos superiores en actividad física, etc.



FECHAS

7 y 8 de junio
2019



MODALIDAD

Presencial



IDIOMA

Español



Curso de prevención de lesiones en el deporte. Valoración y programación del entrenamiento.

Objetivos:

- Conocer la prevalencia según deporte de las lesiones más comunes y mecanismos.
- Conocer estrategias de prevención de lesiones en el deporte de élite
- Aprender a realizar un plan de trabajo orientado a las necesidades individuales de cada deportista.
- Aprender a realizar una valoración funcional del deportista
- Aprender a programar un entrenamiento orientado a la prevención de lesiones

Competencias:

Generales

- Desarrollar la capacidad para seleccionar y analizar la información relevante de los deportistas.
- Conocer y entender las bases de la prevención de lesiones en el deporte.
- Conocer los objetivos de la prevención de lesiones.

Específicas

- Identificar los posibles riesgos de lesión en los deportistas.
- Evaluar de forma individualizada los posibles riesgos de lesión del deportista.
- Diseñar entrenamientos orientados a la prevención de lesiones.
- Aprender a planificar el entrenamiento de prevención de lesiones en el deporte.

Contenidos. Plan de Estudio:

Miembro superior

1. Integración de las Líneas Miofasciales de Thomas Myers en el miembro superior.
2. Introducción: Hombro, codo, muñeca y dedos.
3. Control Motor y valoración de Miembro Superior.
4. Factores de Riesgo
5. Principales lesiones de Miembro Superior.
6. Elaboración de un programa de ejercicios preventivos.

Miembro inferior

1. Integración de las Líneas Miofasciales de Thomas Myers en el miembro inferior.
2. Introducción: Pie, tobillo, rodilla, cadera.
3. Control Motor y valoración del Miembro Inferior.
4. Factores de riesgo.
5. Principales lesiones del Miembro Inferior.
6. Elaboración de un programa de ejercicios preventivos.

Anexos

1. Aplicaciones del Tape en el entrenamiento.
2. Activación neurosensorial.
3. Corrección y activación mecánica ante un problema de movimiento.
4. Uso del Stabilizer. Añadiendo valor al entrenamiento de Core.
5. Estirar, ¿previene lesiones?

