

Programa: Las lesiones no se tratan, se gestionan



PROGRAMA DEL CURSO

- ≡ **Objetivos**
- ≡ **Competencias**
- ≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1. Lesiones musculares**
- ≡ **Módulo 2. Gestión del lesionado (diagnóstico y pronóstico)**
- ≡ **Módulo 3. Readaptación**
- ≡ **Módulo 4. Return to play**

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación. Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta. Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

Aprender a gestionar las lesiones, mediante un correcto análisis integrado, en el que se asocien factores cuantitativos y cualitativos permitiendo un óptimo proceso de readaptación en el deportista.

Objetivos específicos

1

Conocer los componentes que forman parte de la lesión. Partiendo desde el tipo y mecanismo, incluyendo el diagnóstico y pronóstico de cada una.

2

Entender las fases que intervienen en el proceso de readaptación para una óptima toma de decisión.



3

Comprender las demandas físicas del jugador para identificar las necesidades específicas durante el proceso de readaptación.

4

Aprender a diseñar tareas de campo según el tipo de lesión y en función de las demandas específicas del humano-deportista.

CONTINUAR

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias genéricas

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

Competencia específica

Adquirir el conocimiento necesario respecto a los componentes que integran una lesión, permitiendo identificar las necesidades individuales de cada deportista en función de las demandas competitivas para un óptimo proceso de readaptación.

CONTINUAR

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

CONTINUAR

Módulo 1. Lesiones musculares

1.1.1 Epidemiología de las tipologías de lesiones a tratar

1.1.2 Mecanismos de lesión

[CONTINUAR](#)

Módulo 2. Gestión del lesionado (diagnóstico y pronóstico)

2.1.1 Recto anterior

2.1.2 Isquiotibiales

2.1.3 Aductores

2.1.4 Soleo

[CONTINUAR](#)

Módulo 3. Readaptación

3.1.1 Fases de la readaptación deportiva

3.1.2 La fuerza como cualidad fundamental

3.1.3 Resistencias para el entrenamiento de la fuerza

3.1.4 Manifestaciones y acciones de la fuerza en fútbol

3.1.5 Las desventajas biomecánicas y las capacidades cognitivas en las tareas de readaptación

3.1.6 Circuitos para el entrenamiento de la fuerza en campo

CONTINUAR

Módulo 4. Return to play

4.1.1 Minimización de recidivas (re-injury)

4.1.2 Orientación de las tareas de entrenamiento

4.1.3 Control de la carga en el return to play

4.1.4 Programación del entrenamiento en el return to play

4.1.5 Integración del jugador al entrenamiento grupal y colectivo

[CONTINUAR](#)