

# Programa. Lesiones y deportes de equipo



## PROGRAMA DEL CURSO

---

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

## TEMARIO

---

- ≡ **Módulo 1. Prevención y readaptación de lesiones**
- ≡ **Módulo 2. Las lesiones musculares y tendinopatías en el deporte**
- ≡ **Módulo 3. Patología articular y lesión ósea**
- ≡ **Módulo 4. La vuelta a los entrenamientos y competiciones. Estrategias en la planificación de los via**

# 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

---

Desarrollar conocimientos acerca de cómo abordar y gestionar las lesiones en deportes de equipo.

## Objetivos específicos

---

- 1 Adquirir conocimientos acerca de los dos procesos fundamentales de la lesión en los cuales participa el médico, la prevención y la readaptación.
- 2 Aprender los principales mecanismos y características de las lesiones musculares y tendinosas, y su incidencia en el deporte.
- 3 Aprender los principales mecanismos y características de las lesiones óseas y articulares, y su incidencia en el deporte.
- 4 Conocer los procesos que intervienen return to play.
- 5 Conocer los factores a tener en cuenta a la hora de organizar viajes con el equipo en los que el jet lag pueda afectar al deportista.

**CONTINUAR**

# Competencias

---

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

## Competencias genéricas (No borrar, son las mismas para todos los cursos)

- 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

---

Desarrollar la capacidad de utilizar conocimientos adquiridos a la hora de participar en los procesos que involucran las lesiones en deportes de equipo.

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. Prevención y readaptación de lesiones

---

**Unidad 1.1 Definición de lesión y su influencia en el deporte de equipo**

**Unidad 1.2 Readaptación de lesiones. Capítulo readaptación (RDP)**

**CONTINUAR**

# Módulo 2. Las lesiones musculares y tendinopatías en el deporte

---

**Unidad 2.1 Las lesiones musculares en el deporte**

**Unidad 2.2 La tendinopatía en el deporte**

**CONTINUAR**

# Módulo 3. Patología articular y lesión ósea

---

**Unidad 3.1 Patología articular**

**Unidad 3.2 Lesión ósea**

**CONTINUAR**

# Módulo 4. La vuelta a los entrenamientos y competiciones. Estrategias en la planificación de los via

---

**Unidad 4.1 Return to play: decisiones para volver al deportista a la competición**

**Unidad 4.2 Estrategias en la planificación de los viajes del equipo**

**CONTINUAR**