

Программа



ПРОГРАММА

- ☰ Цели
- ☰ Профессиональные качества
- ☰ Библиография
- ☰ Критерии участия и одобрения

ПРОГРАММА

- ☰ Модуль 1. Основные понятия в эпидемиологии и профилактике травматизма
- ☰ Модуль 2. Профилактика травм мышц
- ☰ Модуль 3. Предотвращение травм суставов
- ☰ Модуль 4. Интегративное чтение

Цели

Постановка целей позволяет получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения этого курса. Но цель еще более сильна: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали целям вашей подготовки.

Для достижения этих целей Вы должны завершить предлагаемый процесс на различных этапах курса, представленного Вам.

Затем, если вы будете работать, как указано, вы сможете достичь следующих целей:

Главная цель

Знать о профилактике травм в спорте сегодня.

Конкретные цели

1

Понимать процесс профилактики травматизма и этапы, необходимые для его эффективности.

2

Получить информацию о наиболее распространенных травмах и их факторах риска.



3

Знать различные эффективные стратегии профилактики травм в спорте в целом. Понимать процесс профилактики травматизма и этапы, необходимые для его эффективности.

ПРОДОЛЖАТЬ

Профессиональные качества

Навыки, которые, как мы надеемся, вы получите в результате прохождения этого курса:

Общие профессиональные качества

- 1** **Коллективная работа и сотрудничество:** способность интегрироваться со сверстниками для достижения общих целей и синергизм группы высоких результатов.
- 2** **Способность к анализу/осмыслению:** способность методично изучать и оценивать различные аспекты реальности или ситуации.
- 3** **Творческий подход/ инновационные решения, основанные на знаниях:** способность находить новые решения существующих проблем на осно-ве формальных знаний.

Специфические качества

Способность предлагать эффективные превентивные стратегии, основанные на процессе, основанном на научных данных.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Библиография

Bahr, R; Mæhlum, S. (2007). Спортивные травмы. Диагностика, лечение и реабилитация. Редакция Panamericana.

Izquierdo Redín, M. (2008). Биомеханика и нейромышечные основы физической активности и спорта. Редакция Panamericana.

Mark, A. (1999). Эксцентрические тренировки мышц. Редакция Paidotribo.

Pfeiffer, R; Mangus, B. (2007). Спортивные травмы. Редакция Paidotribo.

Prentice, W. (2001) Методы реабилитации в спортивной медицине, 2-е издание, Paidotribo, 2001.

Romero Rodríguez D., Tous Fajardo, J. (2011). Профилактика травм в спорте. Ed. Médica Panamericana.

Walker, B. (2009). Анатомия спортивных травм. I Edition. Редакция Paidotribo.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Критерии участия и одобрения

Критерии участия

Ожидается, что в течение месяца обучения студент:

- Просмотрите мультимедийное содержание каждого из модулей, составляющих курс.
- Решите оценки, назначенные в каждом модуле.
- Выполняйте предложенные мероприятия, будь то групповые или индивидуальные.
- Сдать выпускной экзамен.

Критерии утверждения

Для утверждения курса студент должен выполнить (4) предлагаемые действия в рамках курса и сдать заключительный экзамен. Студент должен получить окончательный балл 70% или больше. Эта оценка будет средней между заданиями и выпускным экзаменом.

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 1. Основные понятия в эпидемиологии и профилактике травматизма

Группа 1.1 Основные концепции профилактики травматизма

1.1.1 Профилактические модели в действии

1.1.2 Важные определения в эпидемиологии спорта

1.1.3 Внутренние и внешние факторы риска

1.1.4 Аспекты, подлежащие рассмотрению при применении и управлении профилактической программой в рамках группы

Группа 1.2 XXX

1.2.1 Эпидемиология и факторы риска в футболе

1.2.2 Эпидемиология и факторы риска в баскетболе

1.2.3 Эпидемиология и факторы риска в волейболе

1.2.4 Эпидемиология и факторы риска в регби

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 2. Профилактика травм мышц

Группа 2.1 Предотвращение наиболее частых повреждений мышц

2.1.1 Биомеханические характеристики подколенных сухожилий

2.1.2 Механизм травмы

2.1.3 Факторы внутреннего риска травмы подколенного сухожилия

2.1.4 Внешние факторы риска травмы подколенного сухожилия

Группа 2.2 Профилактический подход к профилактике мышечных травм

2.2.1 Эксцентрическая тренировка в профилактике мышечных травм

2.2.2 Важность устойчивости корпуса для предотвращения мышечных травм

2.2.3 Гибкость как профилактический элемент

2.2.4 Инструменты для выявления игроков с риском мышечных травм

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 3. Предотвращение травм суставов

Группа 3.1 Предотвращение наиболее частых травм суставов ММII (нижних конечностей). Травма LCA (передняя крестообразная связка)

3.1.1 Механизм травматизма

3.1.2 Внутренние факторы риска

3.1.3 Экстринные факторы риска

3.1.4 Модели профилактического подхода к травмам LCA

Группа 3.2 Предотвращение наиболее частых травм суставов MMSS (травмы плеча)

3.2.1 Эпидемиология травм плечевого сустава в спорте и наиболее распространенный механизм травмирования

3.2.2 Внутренние и внешние факторы риска

3.2.3 Обнаружение спортсменов, находящихся в группе риска

3.2.4 Модель превентивного подхода к травмам плечевого сустава

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 4. Интегративное чтение
