

# Programa: Prevención de lesiones

≡ **Dirigido a**

≡ **Justificación**

≡ **Objetivos**

≡ **Competencias**

≡ **Bibliografía**

≡ **Criterios de participación y aprobación**

≡ **Perfil del Egresado**

## TEMARIO

---

≡ **Tema 1: Las lesiones en el fútbol**

≡ **Tema 2: Modelos teóricos de prevención de lesiones deportivas**

≡ **Tema 3: Cómo prevenir las lesiones articulares**

 Tema 4: Cómo prevenir las lesiones músculo-tendinosas

 CURSO 1: Prevención de Lesiones

## Dirigido a

---

---

Entrenadores, preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas, fisiólogos, científicos del deporte, psicólogos y nutricionistas podrán beneficiarse de los temas y contenidos abordados en este curso.

[CONTINUAR](#)

## Justificación

---

Cada año, la intensidad de los partidos y entrenamientos de fútbol aumenta de forma significativa, tanto en atletas jóvenes como en adultos de ambos sexos, y las lesiones derivadas de la práctica se han vuelto más frecuentes e incapacitantes. Prevenir las lesiones es imprescindible, y los métodos utilizados para intentar reducir su incidencia y gravedad varían considerablemente entre clubes y selecciones. La estandarización de la información sobre las lesiones que frecuentemente afectan a los atletas, junto con un conocimiento profundo de los modelos de prevención de lesiones desarrollados y publicados, es necesaria para reducir el impacto financiero y en el rendimiento que las lesiones causan a los atletas, clubes y selecciones.

CONTINUE

# 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

---

**Uniformización del conocimiento sobre las lesiones en el fútbol y los métodos de prevención.**

## Objetivos específicos

- Presentar las lesiones con mayor severidad e incidencia derivadas de la práctica del fútbol.
- Diferenciar los modelos teóricos de prevención de lesiones deportivas ya publicados.
- Esclarecer métodos de prevención de lesiones articulares en el fútbol.
- Esclarecer métodos de prevención de lesiones músculo-tendinosas en el fútbol.

CONTINUAR

# Competencias

---

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

## Competencias genéricas

- **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
- **Capacidad de análisis y reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos
- **Creatividad y soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal

## Competencia específica

---

- **Conocimiento teórico sobre métodos de prevención de lesiones en el fútbol y capacidad para desarrollar y aplicar rutinas preventivas en clubes y selecciones de fútbol, con el objetivo de reducir la incidencia y la severidad de las lesiones.**

**CONTINUAR**

# Bibliografía

---

## Bibliografía básica

**Ander-Egg, E.** (2012). *Cómo aprender a hablar en público*. Lumen.

**Carnegie, D.** (2000). *Cómo hablar bien en público e influir en los hombres de negocios*. Ed. Sudamericana: Buenos Aires.

**Di Bartolo, I.** (2012). *Oratoria contemporánea*. Claridad: Argentina.

## Referencias bibliográficas

**Di Bartolo, I.** (1998). *Oratoria moderna*. Corregidor: Argentina.

**Loprete, C.** (1992). *Introducción a la Oratoria Moderna*. Ed. Plus Ultra: Buenos Aires.

**Yagosesky, R.** (2001). *El poder de la oratoria*. Ed. Júpiter: Venezuela.

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.

Realice las actividades propuestas.

Realice la evaluación final.

## Criterios de aprobación

Se recomienda que el alumno realice las cuatro (4) actividades propuestas y luego resuelva el examen final.

Para aprobar el cursado, el alumno deberá obtener un puntaje de al menos 60% en el examen.

[CONTINUAR](#)

## Perfil del Egresado

---

EL CERTIFICADO le otorgará al egresado la capacidad para desempeñarse con conocimiento, aptitudes y habilidades en el ámbito de

---

El egresado tendrá la capacidad de analizar el perfil epidemiológico del equipo, identificar los principales objetivos de prevención, desarrollar estrategias preventivas para aplicar en el día a día del atleta y verificar los resultados de la implementación del programa preventivo.

[CONTINUAR](#)

# Tema 1: Las lesiones en el fútbol

---

CONTINUAR

## Tema 2: Modelos teóricos de prevención de lesiones deportivas

---

CONTINUAR

## Tema 3: Cómo prevenir las lesiones articulares

---

CONTINUAR

## Tema 4: Cómo prevenir las lesiones músculo-tendinosas

---

CONTINUAR

# CURSO 1: Prevención de Lesiones

---

## MÓDULO 1: Las lesiones en el fútbol

- 1 Escenario actual del fútbol
- 2 Definición de lesión
- 3 El impacto de las lesiones en el fútbol
- 4 Factores que influyen en la incidencia de lesiones en el fútbol
- 5 Lesiones en el fútbol profesional
- 6 Lesiones en el fútbol de base
- 7 Los Cuatro Grandes

## MÓDULO 2: Modelos teóricos de prevención de lesiones deportivas

1

Evolución histórica de los modelos de prevención

### **MÓDULO 3: Cómo prevenir las principales lesiones articulares**

1

Esguinces de rodilla con lesión del LCA

2

Esguinces de tobillo

### **MÓDULO 4: Cómo prevenir las principales lesiones músculo-tendinosas**

1

Tendinopatías en el fútbol

2

Lesiones musculares

CONTINUAR