

Programa: Prevención de lesiones



PROGRAMA DEL CURSO

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

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1. Conceptos básicos en epidemiología y prevención de lesiones**
- ≡ **Módulo 2. Prevención de lesiones musculares**
- ≡ **Módulo 3. Prevención de lesiones articulares**
- ≡ **Módulo 4. Lectura integradora**

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

Conocer acerca de la prevención de lesiones en el deporte en la actualidad.

Objetivos específicos

1

Entender el proceso de la prevención de lesiones y las etapas que son necesarias para su efectividad.

2

Obtener conocimientos sobre las cuales son las lesiones más frecuentes y sus factores de riesgo.

3

Conocer las diferentes estrategias efectivas para la prevención de lesiones en los deportes de conjunto.

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

Habilidad de plantear estrategias preventivas eficientes basadas en un proceso sustentando en la evidencia científica.

CONTINUAR

Bibliografía

Bahr, R; Mæhlum, S. (2007). Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Editorial Panamericana.

Izquierdo Redín, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Editorial Panamericana.

Mark, A. (1999). Entrenamiento muscular excéntrico. Editorial Paidotribo.

Pfeiffer, R; Mangus, B. (2007). Las lesiones deportivas. Editorial Paidotribo.

Prentice, W. (2001) Técnicas de Rehabilitación en Medicina deportiva, 2da Edición, Paidotribo, 2001.

Romero Rodríguez D., Tous Fajardo, J. (2011). Prevención de lesiones en el deporte. Ed. Médica Panamericana.

Walker, B. (2009). La anatomía de las lesiones deportivas. I Edición. Editorial Paidotribo.

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. Conceptos básicos en epidemiología y prevención de lesiones

Unidad 1.1 Conceptos básicos en prevención de lesiones

1.1.1 Modelos preventivos vigentes

1.1.2 Definiciones importantes en epidemiología deportiva

1.1.3 Factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos

1.1.4 Aspectos a considerar en la aplicación y manejo de un programa preventivo dentro de un equipo

Unidad 1.2 Epidemiología en deportes de equipo

1.2.1 Epidemiología y factores de riesgo en fútbol

1.2.2 Epidemiología y factores de riesgo en básquetbol

1.2.3 Epidemiología y factores de riesgo en voley

1.2.4 Epidemiología y factores de riesgo en rugby

CONTINUAR

Módulo 2. Prevención de lesiones musculares

Unidad 2.1 Prevención de lesiones de musculares más frecuentes

2.1.1 Características biomecánicas de los isquiotibiales

2.1.2 Mecanismo lesional

2.1.3 Factores de riesgo intrínsecos para la lesión de isquiotibiales

2.1.4 Factores de riesgo extrínsecos para la lesión de isquiotibiales

Unidad 2.2 Abordaje preventivo en la prevención de lesiones musculares

2.2.1 Entrenamiento excéntrico en prevención de lesiones musculares

2.2.2 Importancia de la estabilidad del core en prevención de lesiones musculares

2.2.3 Flexibilidad como elemento preventivo

2.2.4 Herramientas para detectar jugadores con riesgo de lesión muscular

[CONTINUAR](#)

Módulo 3. Prevención de lesiones articulares

Unidad 3.1 Prevención de lesiones articulares más frecuentes de MMII (miembros inferiores). Lesión de LCA (ligamento cruzado anterior)

3.1.1 Mecanismo lesional

3.1.2 Factores de riesgo intrínsecos

3.1.3 Factores de riesgo extrínsecos

3.1.4 Modelos de abordaje preventivo para la lesión de LCA

Unidad 3.2 Prevención de lesiones articulares más frecuentes de MMSS (lesiones de hombro)

3.2.1 Epidemiología de lesiones de hombro en deporte y mecanismo lesional más frecuente

3.2.2 Factores de riesgo intrínsecos e extrínsecos

3.2.3 Detección de deportistas en riesgo

3.2.4 Modelo de abordaje preventivo para lesiones de hombro

CONTINUAR

Módulo 4. Lectura integradora

Lectura integradora

CONTINUAR