



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-habilidades-prevencion-lesiones-t-562ae5566c...>





Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

El entrenamiento de habilidades motoras específicas en el deporte es esencial para la mejora del rendimiento deportivo. Por lo que los procesos de aprendizaje motor, desarrollo motor y control motor resultan clave en la progresión y la mejora de las habilidades específicas.

En el contexto de los deportes abiertos o de decisión, como los deportes individuales y de equipo de dinámica intermitente, el entrenamiento de habilidades motoras específicas como el sprint, el salto y los cambios de dirección, es la base para la mejora de la técnica deportiva y la táctica (individual y colectiva), ya que las mismas se incluyen en los episodios de duelo y todas las variantes de juegos en espacio reducido y deporte formal.

Por lo que se considera de importancia fundamental la progresión correcta en el desarrollo metodológico de las habilidades, el control en la ejecución, y los aspectos mecánicos y fisiológicos a tener en cuenta en la prevención de lesiones relacionadas a las mismas.

El presente curso propone el abordaje de las principales habilidades motoras deportivas, como el sprint, el salto y los cambios de dirección, de manera de brindar herramientas para su comprensión, análisis, control de ejecución, y metodología de entrenamiento apuntado a la prevención de lesiones en diferentes contextos deportivos.



Información Útil



OBJETIVOS:

Analizar el desarrollo de las habilidades motoras específicas de los deportes abiertos de dinámica intermitente como el sprint, el salto y el cambio de dirección.

Profundizar el conocimiento sobre las estrategias de entrenamiento orientadas a la prevención de lesiones en las habilidades motoras específicas deportivas.

Comprender los procesos de entrenamiento de las habilidades motoras específicas en cuanto a las variables mecánicas y fisiológicas a determinar.



CURSO DESTINADO A:

-Profesores y Licenciados en Educación Física.

-Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia.

-Técnicos en Actividades Físicas.

-Preparadores Físicos.

-Entrenadores Personales.

-Readaptadores Físicos-Deportivos.



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Docentes



NICOLÁS BUSTOS MOYANO



NICOLÁS HERNÁN BASTARRICA



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Docentes



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Entrenamiento del sprint y prevención de lesiones. Análisis de adaptaciones crónicas y metodología de entrenamiento

- El sprint y sus características cinemáticas y cinéticas.
- Diferencias en distintos deportes de dinámica intermitente.
- Respuestas agudas y crónicas producidas por entrenamiento.
- Revisión y análisis de las respuestas crónicas y su relación con la prevención de lesiones.
- Propuesta de metodología de entrenamiento del sprint.

El salto y la importancia de la mecánica del aterrizaje

- Biomecánica del salto y del aterrizaje.
- Que pasa cuando el aterrizaje se ejecuta de manera inadecuada.
- El rol del entrenamiento del aterrizaje en el rendimiento y la prevención de lesiones.
- Diseño del programa de entrenamiento.

Entrenamiento de la fuerza en los cambios de dirección en el deporte.

- El deporte colectivo y sus características de movimientos acíclicos: los cambios de dirección.
- Modelos determinísticos de Agilidad, Velocidad de Cambio de Dirección y Desaceleración.
- Desarrollo de la fuerza en deportes colectivos y su relación con la Velocidad de Cambio de Dirección.
- Acción muscular.



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Programa académico (40 Horas cátedra)

Velocidad.

Rango de Movimiento.

Expresión de fuerza.

Estabilidad.

Vector de fuerza

Fuerza Relativa.

Grupo muscular.

Recomendaciones de aplicación práctica.

Entrenamiento de la velocidad de cambio de dirección (VCOD) y agilidad deportiva. Modelo integral.

Análisis de las demandas generales y específicas de los deportes de equipo.

Modelos determinísticos de la agilidad, velocidad de cambio de dirección y desaceleración.

Análisis de las variables que determinan la velocidad de cambio de dirección. Relación con la prevención de lesiones.

Determinación de la carga de entrenamiento. Factores mecánicos y fisiológicos de la carga de entrenamiento.

Análisis de los factores perceptivos y de toma de decisión de la agilidad. Relación con la prevención de lesiones.

Propuesta de modelo integral de desarrollo de la velocidad de cambio de dirección y agilidad para la mejora de rendimiento y prevención de lesiones.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



CERTIFICADO FINAL DE CURSO EN PREVENCIÓN DE LESIONES DEL SPRINT, SALTO Y CAMBIO DE DIRECCIÓN EN EL DEPORTE

- Otorga: Universidad del Museo Social Argentino
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Comité Académico G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Curso en Prevención de Lesiones del Sprint, Salto y Cambio de Dirección en el Deporte

Avales Científicos

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino



Comité Académico G-SE



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio
Físico y Salud



American College of Sports Medicine



International Universities Strength and
Conditioning Association



United Kingdom Strength and Conditioning
Association Conference



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-habilidades-prevencion-lesiones-t-562ae5566c...>



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with a 'La expos' label and a 'ver más +' link. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. There are up and down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. A 'Responder...' input field is visible at the bottom of the screenshot.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com