



# 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 features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)