



# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

---



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-neuromuscular-prevencion-lesiones-t-p62ae3e...>





# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

## Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD  
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

### Universidad del Museo Social Argentino

La prevención de lesiones en los distintos contextos de entrenamiento, sobre todo el deportivo, resulta uno de los objetivos principales para los profesionales del ejercicio físico. El inconveniente que generan las lesiones en el deporte o ejercicio físico es notable en el proceso de entrenamiento-competición, ya que implica su modificación o su interrupción.

El entrenamiento con orientación neuromuscular, que comprende principalmente la fuerza, la amplitud de movimiento y la estabilidad, buscará el desarrollo de estas capacidades de manera que cada sujeto pueda generar respuestas óptimas frente a las demandas diversas que le pueda presentar el entorno (deportivo u otro), y de esta manera poder prevenir posibles lesiones.

Este curso buscará brindar herramientas relacionadas al entrenamiento de dichas capacidades para que todos aquellos profesionales relacionados al deporte y ejercicio físico puedan construir estrategias y acciones interdisciplinarias necesarias para poder lograr disminuir la cantidad de lesiones y la intensidad de las mismas mediante programas preventivos adaptados a cada persona y contexto de práctica deportiva o de ejercicio físico.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

Profundizar el conocimiento en el entrenamiento neuromuscular y las capacidades que lo comprenden.

Comprender la orientación neural del entrenamiento de fuerza y su aplicación a la prevención de lesiones.

Conocer las distintas posibilidades de entrenamiento de la amplitud de movimiento y flexibilidad para la prevención de lesiones.

Actualizar los fundamentos y la aplicación del entrenamiento de la estabilidad en diversos contextos y demandas para la prevención de lesiones.



## 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 Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

## Docentes



**GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA**  
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



**MATÍAS SAMPIETRO**  
Prevención y Readaptación de lesiones



# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

Docentes



FRANCISCO AYALA RODRÍGUEZ



# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

Programa académico (50 Horas cátedra)

## Módulo 1

### **Análisis cinesiológico y variables para la selección de ejercicios de entrenamiento de fuerza. Criterios para una práctica segura y eficaz**

Variables para el análisis y selección de los ejercicios para el entrenamiento de la fuerza:

- Región corporal y tipo de ejercicio
- Acción motora
- Implicación articular y núcleo articular
- Plano de movimiento
- Demandas de estabilización
- Análisis quinesiológico de los ejercicios de entrenamiento de la fuerza

Análisis de los ejercicios con cargas para una práctica segura y eficaz:

- Estrés mecánico y riesgo lesivo
- Acciones articulares implicadas en los ejercicios de fuerza con mayor potencial lesivo
- Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación del hombro
- Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación de la cadera-rodilla
- Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación del core.

### **Programación y dosificación del entrenamiento de la fuerza**

Ciclos de entrenamiento de Orientación Neural: efectos sobre el rendimiento, respuestas fisiológicas y dosificación



# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

Programa académico (50 Horas cátedra)

Ciclos de entrenamiento de Orientación Estructural: efectos sobre el rendimiento, respuestas fisiológicas y dosificación

Ciclos de entrenamiento de Acondicionamiento Neuromuscular Básico

Modelos de programación

## Entrenamiento de la Fuerza para la Prevención de Lesiones

Introducción al proceso de prevención de lesiones.

Introducción al proceso de readaptación de lesiones.

Principio y efectos de los inerciales.

Aplicación del razonamiento científico en el caso de los isquiotibiales en el fútbol.

Posible agrupación de los inerciales.

Dosificación.

Conclusiones.

## Prescripción del ejercicio para la Flexibilidad y ADM

Flexibilidad y su utilidad en el ámbito de la prevención de lesiones.

Adaptaciones agudas y crónicas por entrenamiento de flexibilidad.

Análisis de los factores neuromusculares y estructurales que influyen en el desarrollo.

Dosis del esfuerzo en el desarrollo de la flexibilidad – ADM.

Flexibilidad activa y pasiva.

Ejercicios dinámicos y estáticos. Utilidad y aplicación.



# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

Programa académico (50 Horas cátedra)

## Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la estabilidad en condiciones diversas

El sistema sensorio motor.

Propiocepción.

- Fuentes de la información propioceptiva (input).
- Integración sensorial en el cordón medular.
- Integración de la información propioceptivas en centros del SNC.

Control Motor.

Niveles del control motor.

- Sistemas de Control Neuromuscular.
- Control por Feedback.
- Control por Feedforward.

Condiciones Biomecánicas de la estabilidad y el equilibrio.

Equilibrio y estabilidad.

- Variables biomecánicas que determinan el equilibrio y la estabilidad.
- Estabilidad Estática.
- Estabilidad Dinámica.

Entrenamiento de la estabilidad corporal (global y segmentaria) y mejoras en la agilidad.

Distintos métodos de entrenamiento de la Estabilidad.

- Entrenamiento de la estabilidad estática.
- Entrenamiento de la estabilidad estática inestable.
- Entrenamiento de la estabilidad dinámica.

Entrenamiento de la estabilidad en sujetos sanos y su efectividad en marcadores de rendimiento deportivo y de la agilidad.





# Curso en Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

---

Programa académico (50 Horas cátedra)

Efectividad del entrenamiento de la estabilidad sobre superficie inestable y rendimiento deportivo y de la agilidad.

---



# 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 Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

## 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 APROBACIÓN

- 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 Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones



## 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 Entrenamiento Neuromuscular y Prevención de Lesiones

## Avales Científicos

**UMSA** UNIVERSIDAD  
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino



Comité Académico G-SE

**IICEFS**

INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio  
Físico y Salud



American College of Sports Medicine

**UKSCA**

United Kingdom Strength and Conditioning  
Association Conference

**IUSCA**  
International Universities Strength  
and Conditioning Association

International Universities Strength and  
Conditioning Association



# 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 artificial stadium lighting. 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)