



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos



<https://g-se.com/es/formacion/curso-preparacion-fisica-prevencion-lesiones-deporte...>





Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Sobre el Curso

+Trainer **+Trainer**

El Curso en "Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos", está destinado a profundizar los conocimientos relacionados a la preparación física en el marco del entrenamiento deportivo, poniendo foco en los deportes abiertos y colectivos, y a la prevención de lesiones en ese contexto. En la actualidad, el entrenamiento de deportistas en distintos niveles de competencia y exigencia deportiva, requiere la actualización de conceptos y métodos para la integración y el desarrollo de habilidades (empujes, tracciones, saltos, aceleraciones, lanzamientos, etc.) y capacidades físico-motoras (fuerza, velocidad, resistencia, estabilidad dinámica, agilidad), que permitan la mejora de su rendimiento motriz deportivo y la prevención de lesiones en función de las demandas del deporte.



Información Útil



OBJETIVOS:

Objetivo general

Brindar una especialización en el conocimiento de la preparación física y la prevención de lesiones con una visión integradora aplicada al proceso de entrenamiento en deportes colectivos.

Objetivos específicos

- Comprender las demandas físicas en los deportes con foco en los deportes colectivos.
- Analizar la valoración de la resistencia y velocidad para la determinación de perfil fisiológico que sirva en la prescripción de la carga de entrenamiento.
- Conocer la prescripción del entrenamiento de la resistencia de alta intensidad a través de las propuestas de estímulos intermitente, intermitente de alta intensidad y sprint repetidos.
- Comprender el uso del entrenamiento en función de juegos en espacios reducidos y sus posibles orientaciones (fuerza, velocidad o resistencia).
- Incorporar el conocimiento en la programación del entrenamiento de la fuerza a partir del control de la velocidad de ejecución.
- Profundizar la comprensión de los métodos de entrenamiento de la fuerza explosiva en el deporte y su aplicación a acciones de propulsión y de frenado.
- Integrar el conocimiento de las orientaciones y métodos de entrenamiento de fuerza en la preparación física y la prevención de lesiones.
- Profundizar el análisis del entrenamiento de la fuerza y su relación con aceleraciones, desaceleraciones y cambios de dirección.
- Comprender los procesos de control y monitoreo de carga aplicado a deportes colectivos.
- Actualizar el conocimiento de planificación y periodización del entrenamiento aplicado a deportes colectivos.
- Conocer estrategias de prevención de lesiones en deportes colectivos.
- Actualizar el conocimiento del entrenamiento de fuerza aplicado a la velocidad de cambio de dirección y agilidad orientado a la prevención de lesiones.
- Comprender el desarrollo de la estabilidad dinámica como un elemento clave para prevención de lesiones deportivas.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

Licenciados, Profesores y Diplomados en Educación Física, Kinesiólogos, Médicos, Entrenadores, Preparadores Físicos y otros profesionales relacionados a las ciencias de la salud y ciencias del ejercicio.



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Docentes



JULEN CASTELLANO PAULIS

Análisis del rendimiento



MAURICIO MOYANO

Entrenamiento Deportivo



JESUS RIVILLA GARCÍA



DAVID CASAMICHANA

Entrenamiento Deportivo; Análisis del Movimiento; Fútbol



LUKA SVILAR



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA

Entrenamiento y preparación física



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Docentes



JUAN RAMÓN HEREDIA ELVAR

Fisiología, Metodología del Entrenamiento



MATÍAS SAMPIETRO

Prevención y Readaptación de lesiones



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Programa académico (26 Horas cátedra)

Módulo 1

Análisis de las demandas físicas en los deportes. Foco en deportes colectivos

Valoración de la resistencia y velocidad. Determinación de perfil fisiológico para la prescripción del entrenamiento

Entrenamiento de la resistencia de alta intensidad intermitente – Sprint Repetidos

Entrenamiento en función de Juegos en Espacios Reducidos. Orientaciones según variables de control



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Programa académico (26 Horas cátedra)

Módulo 2

Control y Monitoreo de la carga en el deporte. Aspectos generales y específicos a considerar

.

Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución

- Bases teóricas y conceptuales del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad.
- ¿Qué es un verdadero entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- ¿Qué condiciones deben darse para poder aplicar un entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- ¿Con qué ejercicios puede ser relevante medir y utilizar el control de la velocidad de ejecución en un programa de entrenamiento de la fuerza?
- Aplicaciones y utilidades del entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad
- La relación carga(%1RM)-velocidad en el ejercicio de entrenamiento
- La velocidad de ejecución como indicador de intensidad relativa y procedimiento para el control de la intensidad
- La pérdida de velocidad en la serie como indicador del grado de fatiga y procedimiento para el control y la dosificación del volumen

Programación de los ejercicios específicos de saltos, arrastres y cambios de dirección

.

Entrenamiento de la aceleración, velocidad de cambio de dirección y agilidad en el deporte



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Programa académico (26 Horas cátedra)

Programación del Entrenamiento: organización y distribución de cargas en estructuras de trabajo



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Programa académico (26 Horas cátedra)

Módulo 3

Entrenamiento de fuerza en la prevención de lesiones deportivas

- Nuevos enfoque conceptuales para la prevención de lesiones. El modelo de relación carga-lesión.
- ¿Debemos seguir viendo a la epidemiología solo como números? Yendo desde la incidencia lesional al IMPACTO lesional en deportes de equipo.
- Utilización de un enfoque para sistemas complejos en prevención de lesiones. La necesidad del cambio de paradigma.
- ¿Los diferentes screenings de factores de riesgo son útiles como predictores de lesiones?
- ¿Existen evaluaciones de factores de riesgo indispensables en deportes de equipo?. Como entender, realizar e interpretar estas evaluaciones de factores de riesgo.
- La fuerza como modulador del riesgo lesional
- ¿Qué aspectos del entrenamiento de la fuerza son indispensables en deportes de equipo para la prevención de lesiones?
- Exploración de los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza asociado a la prevención de lesiones.
- La importancia de la DOSIS (Fen, Ven, len, Den, Men) mínima para conseguir las adaptaciones optimas sin interferencias.
- ¿Seguimos hablando de programa preventivo o entrenamiento preventivo?
- Aplicación práctica de los conceptos desarrollados. Organización de programa de fuerza preventivo en deportes de conjunto

Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la agilidad. Mejora de rendimiento y prevención de lesiones

- Conceptualizando a la velocidad cíclica, velocidad acíclica, velocidad de cambio de dirección y agilidad.
- ¿Cuáles son los modelos constituyentes de la agilidad?



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Programa académico (26 Horas cátedra)

- ¿Cuáles son las perspectivas desde donde se contextualiza la agilidad?
- ¿Cuáles son los factores técnicos de la agilidad ligados a la técnica de movimiento?
- ¿Qué relación existe entre la velocidad lineal, y la velocidad de cambio de dirección?
- ¿Qué importancia tiene la fuerza en la velocidad de cambio de dirección?
- Desarrollo de la agilidad
- ¿Cuál es la naturaleza de la agilidad?
- ¿Cómo se pueden desarrollar los factores perceptivos y de toma de decisión?
- Propuesta de desarrollo de agilidad.

Entrenamiento de la fuerza con sobrecarga excéntrica y su rol en los cambios de dirección en el deporte

- Generación de sobrecarga excéntrica.
- Bases y objetivos del entrenamiento con sobrecarga excéntrica. Relación con la prevención de lesiones.
- Entrenamiento con sobrecarga excéntrica: revisión de métodos y efectos principales.
- Beneficios y desventajas del entrenamiento con sobrecarga excéntrica.
- Diferencias del entrenamiento con sobrecarga excéntrica y el entrenamiento convencional.
- Distintos dispositivos para estimular sobrecarga excéntrica.
- Dosis del esfuerzo en el entrenamiento con sobrecarga excéntrica.
- Entrenamiento con sobrecarga excéntrica y sus beneficios en el desarrollo de la velocidad de cambio de dirección. Mejora de rendimiento y prevención de lesiones.

Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la estabilidad en condiciones diversas. Evidencias y posibles lineamientos para prevención de lesiones

El sistema sensorio motor.

Propiocepción.



Curso de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Programa académico (26 Horas cátedra)

- 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.

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 de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN - ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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 de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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 de Preparación Física y Prevención de Lesiones en Deportes Colectivos

Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio
Físico y Salud**



Comité Académico G-SE



American Society of Exercise Physiologists



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)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 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?' with a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very 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](https://www.g-se.com)