



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones



<https://g-se.com/diplomatura-universitaria-prevencion-lesiones-t-L62ae65786b146>





Diplomatura Universitaria en 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.

Por lo que un objetivo fundamental resulta lograr determinar las estrategias y acciones interdisciplinarias necesarias a realizar por los profesionales de la salud (médicos, kinesiólogos, profesores de Educación Física, etc.), 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.

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.

En la misma línea, 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.

Así es que en el contexto de los deportes abiertos/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.

La presente Diplomatura Universitaria busca por un lado, brindar una profundización en el conocimiento de la evaluación del riesgo lesional en el deporte, como así también una actualización en las pruebas y mediciones de capacidades físicas que sean necesarias considerar de manera integrada para la prevención de lesiones. Por otro lado, brindar herramientas relacionadas al entrenamiento de la fuerza, amplitud de movimiento y estabilidad, para que todos aquellos profesionales relacionados al deporte y ejercicio físico



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Sobre el Curso

puedan construir estrategias y acciones interdisciplinarias necesarias para poder lograr disminuir la cantidad e intensidad de lesiones a través de programas de entrenamiento adaptados. Y finalmente, abordar el entrenamiento del 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:

Profundizar el conocimiento de las estrategias de evaluación de riesgo lesional en el deporte.

Actualizar el conocimiento de pruebas y mediciones de capacidades físicas necesarias de considerar en la prevención de lesiones deportivas.

Comprender los fundamentos de la aplicación de pruebas integradas para la evaluación de riesgo lesional en el deporte.

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.

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.



Información Útil



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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Docentes



FRANCISCO AYALA RODRÍGUEZ



DAVID RODRIGUEZ ROSELL
Metodología del Entrenamiento
Deportivo



MARCOS A ABRUTSKY



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



MATÍAS SAMPIETRO
Prevención y Readaptación de lesiones



NICOLÁS BUSTOS MOYANO



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Docentes



NICOLÁS HERNÁN BASTARRICA



MAURICIO MOYANO

Entrenamiento Deportivo



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 Horas cátedra)

Módulo 1

Evaluación y Predicción de Riesgo Lesional

Evaluación y Predicción de Riesgo Lesional

Control y Evaluación del efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte

Objetivos de la evaluación de la fuerza.

Requisitos relacionados con la medición.

Problemática general de la medición.

Que podemos medir en relación a la fuerza.

Propiedades y limitaciones de los test isométricos.

Propiedades y limitaciones de los test dinámicos.

Qué es lo que hay que medir si queremos medir la fuerza.

Importancia de la fase propulsiva para la evaluación de la fuerza.

Aplicaciones prácticas.

Evaluación de la flexibilidad y la amplitud de movimiento (ADM)

Flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).

Aclaración conceptual.

Justificación.

Evaluación del rango de movimiento.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 Horas cátedra)

Pruebas de campo para la evaluación del rango de movimiento. Protocolos.

Procedimientos de exploración y valores de referencia del rango de movimiento.

Conclusiones.

Evaluación de Estabilidad, Balance y ADM en el ejercicio. Valoración de Calidad de Movimiento

Evaluación postural estática y dinámica.

Desarrollo de pruebas estáticas y transicionales.

Pruebas y valoración con Funcional Movement Screen (FMS).

Pruebas y valoración con Test de NASM (Squat Over Head, Squat One Leg).

Evaluación de la estabilidad estática y dinámica.

Valoración con pruebas estáticas y dinámicas.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 Horas cátedra)

Módulo 2

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



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 Horas cátedra)

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



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 Horas cátedra)

Módulo 3

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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Programa académico (130 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.



Diplomatura Universitaria en 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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones



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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones



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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones



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.



Diplomatura Universitaria en 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.



Diplomatura Universitaria en Prevención de Lesiones

Avales Científicos

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

IICEFS

INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio
Físico y Salud



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



International Universities Strength and
Conditioning Association



United Kingdom Strength and Conditioning
Association Conference



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 reply, 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

   g-se.com