

Prevención de lesiones en la práctica deportiva

Prevención de lesiones en la práctica deportiva

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

OBJETIVOS: Resulta obvio que la práctica de actividades deportivas se ha convertido en un fenómeno emergente que se incorpora de forma generalizada al estilo de vida propio de las sociedades desarrolladas, probablemente como consecuencia de la reorientación de hábitos hacia estilos de vida saludables, que desde todas las instancias, políticas, educativas y sociales viene promocionándose. Ello conlleva, de forma paralela, la necesidad creciente de formación en personas que desde los diferentes ámbitos tienen relación con el ejercicio físico y el deporte, a saber, preparadores físicos, sanitarios e, incluso, los propios deportistas; constituyendo un aspecto esencial de este proceso el poder disponer de este curso actualizado con un enfoque y orientación adecuados, para que, sin perder rigor y precisión, sean asequibles y por tanto útiles a personas con diferentes perfiles curriculares, que como denominador común, se desenvuelvan en el ámbito profesional del ejercicio físico y el deporte. VER ÍNDICE

1 Lesiones deportivas - Concepto y prevención
1.1 Concepto de lesión deportiva
1.2 Causas de las lesiones deportivas
1.3 Fases de la lesión deportiva
1.4 Factores que influyen en la curación
1.5 Prevención de la lesión deportiva
1.6 Reconocimiento médico previo
1.7 Psicología de la lesión deportiva
1.8 Fases del tratamiento de recuperación de la lesión
1.9 Términos asociados a las lesiones deportivas
1.10 Bibliografía
1.11 Cuestionario: Lesiones deportivas

2 Lesiones de la pierna y el pie
2.1 Revisión anatómica
2.2 Lesiones de la pierna
2.3 Lesiones del tobillo
2.4 Lesiones del pie
2.5 Bibliografía
2.6 Cuestionario: Lesiones de la pierna y el pie

3 Lesiones en el musmo y en rodilla
3.1 Revisión anatómica
3.2 Lesiones del muslo

© icaformación2026

3.3 Lesiones de la rodilla
3.4 Bibliografía
3.5 Cuestionario: Lesiones en muslo y rodilla

4 Lesiones en el tronco
4.1 Anatomía
4.2 Lesiones en la columna
4.3 Lesiones del tórax
4.4 Lesiones de la cintura pélvica
4.5 Lesiones abdominales
4.6 Bibliografía
4.7 Cuestionario: Lesiones en el tronco

5 Lesiones de la extremidad superior
5.1 Revisión anatómica
5.2 Lesiones de la extremidad superior
5.3 Lesiones de la mano
5.4 Bibliografía
5.5 Cuestionario: Lesiones de la extremidad superior

6 Lesiones del hombro
6.1 Anatomía
6.2 Lesiones en el hombro
6.3 Lesión de músculos a la altura del hombro
6.4 Bibliografía
6.5 Cuestionario: Lesiones del hombro

7 Lesiones en los niños
7.1 Introducción
7.2 Tratamiento general de las lesiones
7.3 Lesiones
7.4 Bibliografía
7.5 Cuestionario: Lesiones en los niños

8 Tratamiento ortopédico en las lesiones
8.1 Órtesis para el miembro superior
8.2 Órtesis para la columna vertebral
8.3 Órtesis para el miembro inferior
8.4 Bibliografía
8.5 Cuestionario: Tratamiento ortopédico de las lesiones

9 Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
9.1 Concepto de vendaje funcional e indicaciones
9.2 Materiales
9.3 Propiedades del vendaje funcional
9.4 Técnica
9.5 Aplicaciones prácticas en el deporte
9.6 Bibliografía
9.7 Cuestionario: Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas

10 Lesiones de la piel causadas por la práctica deportiva
10.1 Revisión anatómica
10.2 Lesiones en la piel debido a accidentes deportivos
10.3 Tratamiento de las lesiones de la piel

11 Actividad física y deporte - repercusiones en la columna vertebral
11.1 Introducción

© icaformación2026

11.2 Acciones articulares contraindicadas en la columna vertebral
11.3 Clasificación de los deportes según el grado de agresividad sobre la columna vertebral
11.4 Factores de riesgo de sobrecarga de la columna vertebral en los distintos deportes
11.5 Natación y ejercicios en el agua-repercusión sobre la columna vertebral
11.6 Influencia de práctica deportiva sobre las desviaciones de la columna vertebral
11.7 Espondilolistesis, espondilósis y deporte
11.8 Deportes unilaterales y columna vertebral
11.9 Alta competición y el raquis patológico

12 Hidrología médica y terapias naturales complementarias
12.1 La hidrología médica en la actualidad
12.2 Antecedentes históricos
12.3 Termoterapia
12.4 Crioterapia
12.5 Hidroterapia
12.6 Crenoterapia.Balnearios
12.7 Terapias complementarias
12.8 Aplicación en patologías determinadas
12.9 Cuestionario: Cuestionario final

© icaformación2026