

# PREVENCIÓN DE LESIONES Y MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO



Con el crecimiento exponencial que está experimentando **Global Performance**, nos vemos obligados a crear estos cursos de formación con la idea de poder formar a trabajadores para nuestra propia empresa.

Los conocimientos adquiridos son imprescindibles para poder trabajar en nuestro centro y es por este motivo que estos cursos se convertirán en una **Bolsa de Trabajo propia**, al mismo tiempo que los alumnos podrán utilizar los conocimientos en sus actuales responsabilidades laborales.

El curso de formación que impartimos es el resultado de más de 10 años de experiencia en Preparación Física i fisioterapia de Deportistas de Élite.

La formación se realizará con 20h opcionales de prácticas en nuestro centro.

## OBJETIVO

Nuestro objetivo principal es formar a preparadores físicos, fisioterapeutas y readaptadores, capacitarlos en la prevención de lesiones y en la mejora del rendimiento deportivo de cada jugador tratado.

Las competencias para las que te prepara este curso son:

- Detectar los puntos débiles que pueden producir una lesión.
- Análisis y valoración de las técnicas y métodos a aplicar de manera individual.
- Controlar el riesgo de lesiones.
- Mejorar el rendimiento físico de los jugadores.

## PROGRAMA / HORARIOS

Curso de 3 días, en Marzo'22 (del 11 al 13)

Horarios: Viernes 11 (de 16h a 20:30h), Sábado 12 (de 9h a 14h y de 15h a 20:30h), Domingo 13 (de 9h a 14h). (4 coffe break y 1 comida incluida).

El curso se complementa con 20h de prácticas opcionales en nuestro centro.

### DÍA 1

- Iniciación al trabajo excéntrico.
- Diferente maquinaria utilizada, posibilidades y utilidades.
- La valoración y prevención de lesiones. Smartcoach.
- Planificación y estructura del microciclo .
- Variabilidad del entrenamiento de fuerza.

### DÍA 2

- Valoración inicial del Fisioterapeuta.
- Prevención y readaptación de lesiones: (Casos prácticos): Ligamento lateral externo (LLE) Tobillo, Ligamento cruzado anterior (LCA), Osteopatía Dinámica del pubis (ODP), Lesiones musculares (isquio), Inestabilidad anterior de hombro.

### DÍA 3

- El trabajo con equipos: Cómo enfocarlo.
- Vuelta a la competición: Cuándo y cómo dar el alta deportiva.

## REQUISITOS

Tener una titulación de grado, diplomatura o equivalente (CAFE, INEFC, FISIOTERAPIA...)

## DESTINATARIOS

Básicamente está destinado a aquellos profesionales que quieran impulsar su carrera como Preparadores Físicos y fisioterapeutas de Deportistas de Élite, interesados en mejorar las técnicas de recuperación.

## PLAZAS

Modalidad presencial: máximo de 25 plazas.

## PRECIO

Modalidad presencial: 350€ (incluye comidas)



**RESERVAS** [formacion@globalpsports.com](mailto:formacion@globalpsports.com)