



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS.

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Impartir conocimientos a instructores y apoyar dinámicas de clases y dominio de implicaciones en el área deportiva.



Objetivos específicos

- Conocer las lesiones deportivas más comunes. Implementar tratamientos efectivos para heridas. Prevenir lesiones en el indoor cycling.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción Al Indoor Cycling

Contenido 1: Historia y evolución del indoor cycling.
 Contenido 2: Beneficios del indoor cycling para la salud.
 Contenido 3: Equipamiento y configuración de la bicicleta.
 Contenido 4: Técnica básica y posturas correctas.
 Contenido 5: Estrategias para una clase efectiva.

Modulo 2: Anatomía y Fisiología Del Cuerpo

Contenido 1: Sistemas del cuerpo humano relevantes.
 Contenido 2: Anatomía muscular y ósea.
 Contenido 3: Fisiología del ejercicio.
 Contenido 4: Respuesta del cuerpo al ejercicio.
 Contenido 5: Principios básicos de entrenamiento.

Modulo 3: Lesiones Comunes En Indoor Cycling

Contenido 1: Lesiones musculares y articulares.
 Contenido 2: Lesiones en la zona lumbar.
 Contenido 3: Problemas de rodilla y su prevención.
 Contenido 4: Lesiones de tobillo y pie.
 Contenido 5: Factores de riesgo y mitigación.

Modulo 4: Tratamiento De Lesiones Deportivas

Contenido 1: Primeros auxilios en el deporte.
 Contenido 2: Técnicas de vendaje y soporte.
 Contenido 3: Terapias de recuperación y rehabilitación.
 Contenido 4: Uso de hielo y calor en lesiones.

Contenido 5: Planes de tratamiento individualizados.

Modulo 5: Prevención De Lesiones

Contenido 1: Ejercicios de calentamiento y enfriamiento.
 Contenido 2: Estiramientos adecuados post entrenamiento.
 Contenido 3: Correcta alineación y postura.
 Contenido 4: Importancia del descanso y la recuperación.
 Contenido 5: Nutrición y su impacto en la prevención.

Modulo 6: Dinámica De Clases Eficientes

Contenido 1: Planificación de clases efectivas.
 Contenido 2: Motivación y manejo de grupo.
 Contenido 3: Técnicas de coaching deportivo.
 Contenido 4: Música y ritmo en las clases.
 Contenido 5: Evaluación y feedback a los participantes.

Modulo 7: Dominio De Implicaciones Deportivas

Contenido 1: Tendencias actuales en el indoor cycling.
 Contenido 2: Diferenciación y competitividad en el mercado.
 Contenido 3: Innovaciones tecnológicas en el deporte.
 Contenido 4: Impacto psicológico del ejercicio.
 Contenido 5: Estrategias de fidelización de clientes.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl