



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

Proveer conocimientos y estrategias para la prevención y tratamiento de lesiones deportivas en ciclismo. Mejorar la postura y movimientos en la bicicleta. Optimizar el rendimiento deportivo minimizando riesgos.



Objetivos específicos

- Identificar y prevenir lesiones comunes en el ciclismo. Aplicar técnicas correctas de tratamiento de heridas. Mejorar la postura y movimientos en la bicicleta para evitar lesiones.



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:

Módulo 1: Introducción A Las Lesiones Deportivas En Ciclismo

- Tipos de lesiones comunes
- Factores de riesgo
- Diagnóstico inicial
- Estadísticas y estudios
- Primeros auxilios

Módulo 2: Prevención De Lesiones

- Calentamiento adecuado
- Técnicas de estiramiento
- Equipamiento correcto
- Planificación de entrenamientos
- Hidratación y nutrición

Módulo 3: Tratamiento De Lesiones Comunes

- Heridas y abrasiones
- Lesiones musculares
- Fracturas y dislocaciones
- Terapias de rehabilitación
- Uso de medicaciones

Módulo 4: Mejoramiento De Postura Y Movimientos En La Bicicleta

- Ajuste del asiento

- Posición correcta de las manos
- Técnicas de pedaleo
- Ejercicios de fortalecimiento
- Evaluación y corrección postural

Módulo 5: Musculatura Trabajada En El Ciclismo

- Músculos principales involucrados
- Beneficios del ciclismo
- Ejercicios complementarios
- Prevención de fatiga muscular
- Recuperación muscular

Módulo 6: Recomendaciones Para Evitar Lesiones

- Señales de advertencia
- Estrategias de descanso
- Técnicas de recuperación
- Importancia del sueño
- Adaptación progresiva

Módulo 7: Otros Temas Relevantes

- Psicología del deporte
- Motivación y metas

y mucho más...

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