



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## LESIONES DEPORTIVAS: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### EL ENTRENAMIENTO

Clasificación de los deportes.  
El entrenamiento.  
La resistencia.  
La coordinación.  
La fuerza.  
La flexibilidad.  
El equilibrio.  
La velocidad.

### FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO.

Definición.  
Consumo de oxígeno durante el ejercicio.  
Adaptaciones respiratorias.  
Metabolismo energético del músculo.  
Psicología del atleta  
La emotividad.

### EL CALENTAMIENTO.

Introducción  
Biomecánica y conceptos básicos.  
Locomoción corporal.  
Movimiento.  
El masaje.

### LA FATIGA.

Introducción.  
Fatiga general y fatiga crónica.  
Ansiedad.  
Síndrome de esfuerzo.  
Fatiga muscular.  
Localización de la fatiga.  
Centros corticales motores y sensoriales  
Fatiga visual y auditiva.  
Fatiga del pie.  
Fracturas por fatiga.  
Agotamiento.  
Stress.  
Dolor.

### LESIONES DEPORTIVAS I.

Introducción.  
Síndrome de corazón atlético  
Fenómeno de Jogging  
El maratón.  
Ejercicio y prevención.  
Acondicionamiento.  
Prevención de arteroesclerosis.  
Lesiones cronificadas.



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## LESIONES DEPORTIVAS: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### LESIONES DEPORTIVAS II.

Clasificación de lesiones por su localización anatómica.

Frecuencia de lesiones en deportes, su localización.

Lesiones.

Pubalgia.

Lesiones típicas.

Clasificación por el tipo anatomopatológico.

Traumatología en baloncesto.

Reglas.

### EL PIÉ.

Estructura. Funciones.

Lesiones del pié: tirones ligamentosos, contusión del talón, uñas negras, afecciones de la piel. Etc.

Autotratamiento para las lesiones del pié.

### EL TOBILLO.

Estructura. Funciones.

Lesiones del tobillo: torceduras hacia dentro, hacia fuera.

Torcedura en dorso flexión. Torcedura en flexión plantar.

Autotratamiento inicial de las lesiones del tobillo.

Recuperación por etapas.

Ejercicios del tobillo.

Complicaciones.

### LA PIERNA.

Estructura. Funciones.

Lesiones de los tendones del tobillo.

Dolor de la parte externa de la pierna.

Lesiones de músculos y tendones alrededor de la tibia.

Tirón del músculo posterior tibial.

Lesiones de la tibia.

Los músculos de la pantorrilla y el tendón de Aquiles.

Lesiones de la pantorrilla.

Medidas de autotratamiento para la pantorrilla y el tendón de Aquiles.

Ejercicio de la pantorrilla.

### LA RODILLA.

Estructura y funciones.

Lesiones de rodilla.

Dolor en la parte delantera de la rodilla.

Dolor en el lado interno y externo de la rodilla.

Dolor en la parte de atrás de la rodilla.

Daños dentro de la rodilla.

Ejercicios de rodilla.

### LOS MÚSCULOS DELANTEROS DEL MUSLO.

Lesiones de la parte delantera del muslo.

Medidas de autotratamiento en las lesiones de los músculos del muslo.



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## LESIONES DEPORTIVAS: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### **LOS TENDINOSOS.**

Lesiones de los músculos tendinosos.  
Automedidas de tratamiento.  
Ejercicios para los tendinosos.

### **LOS ADUCTORES (LOS MÚSCULOS INTERIORES DEL MUSLO).**

Lesiones de los músculos aductores.  
Ejercicios para los músculos aductores.

### **LOS FLEXORES DE LA CADERA** (los músculos de la parte alta del muslo).

Lesiones.  
Medidas de autotratamiento.  
La articulación de la cadera. Lesiones.

### **LA PELVIS**

### **LOS ADUCTORES DE LA CADERA.**

### **LA ESPINA LUMBAR** (la parte baja de la columna)

### **LA ESPINA DORSAL.**(la parte alta de la columna)

### **LOS MÚSCULOS ABDOMINALES**

### **LOS MÚSCULOS DEL PECHO**

### **LA CAJA TORÁCICA**

### **EL CUELLO** (las cervicales)

### **LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO.**

### **LOS MÚSCULOS DEL BRAZO.**

### **LA ARTICULACIÓN DEL CODO.**

### **LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO.**

### **LA ARTICULACIÓN DE LA MUÑECA**

### **LA MANO**



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## LESIONES DEPORTIVAS: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### **URGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS.**

Introducción.  
Principios de los primeros auxilios.  
Asfixia.  
Neumotorax por tensión.  
Edemas: pulmonar, laríngeo.  
Paro cardíaco.  
Hipotermia.  
Shock.  
Hemorragia.  
Fracturas.  
Quemaduras.  
Accidentes por buceo.  
Amenorrea.  
Técnicas de vendajes.  
Punzada.  
Calambre.  
Colapso de calor del corredor de fondo.

### **DEPORTE EN RELACIÓN CON EL METABOLISMO, DIABETES Y CARDIOPATÍAS.**

Efectos metabólicos.  
Ejercicio físico.  
Metabolismo de los lípidos.  
Somatropina, cortisol y glucagón.  
Catecolaminas.  
Insulina.  
Fibrinólisis.  
Actividad física y corazón.  
El deporte y el enfermo coronario.  
Efectos protectores del ejercicio regular y perfección de la función cardiorespiratoria.  
Aumento de la vascularización, disminución de la trombosis.  
Mejora de la tolerancia al stress.  
Diabetes y deporte.