ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva: Factores de Riesgo y Planes de Prevención en Clubes y Escuelas

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este Curso de Formación Permanente en Prevención de Lesiones en la Práctica Deportiva de ICUFOR y conviértete en un profesional capaz de diseñar e implementar estrategias preventivas efectivas en el ámbito deportivo. Las lesiones representan uno de los mayores desafíos para clubes y escuelas deportivas, afectando tanto al rendimiento de los deportistas como a la sostenibilidad de las organizaciones. Con esta formación, adquirirás una visión integral que te permitirá anticiparte a los problemas y proteger la salud de quienes practican deporte en cualquier nivel.

A lo largo del programa, profundizarás en los modelos teóricos que explican los mecanismos lesionales, aprenderás a identificar factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos, y dominarás herramientas de cribado como el Functional Movement Screen o el Landing Error Scoring System.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos epidemiológicos y los modelos teóricos de la lesión deportiva, identificando los mecanismos, la incidencia y el impacto multidimensional de las lesiones en diferentes contextos y poblaciones.

Clasificar los factores de riesgo intrínsecos asociados a la lesión deportiva, diferenciando los condicionantes biológicos, neuromusculares, biomecánicos, morfoestructurales y psicológicos que determinan la vulnerabilidad del deportista.

Analizar los factores de riesgo extrínsecos y contextuales presentes en la práctica deportiva, relacionando la gestión de la carga de entrenamiento, la metodología, el equipamiento y el contexto organizativo con la probabilidad de aparición de lesiones.

Dominar los procedimientos de evaluación y cribado de factores de riesgo en el deportista, aplicando pruebas funcionales, herramientas de screening del movimiento y sistemas de monitorización para la elaboración del perfil de riesgo individual.

Fundamentar la selección de estrategias y programas de prevención de lesiones basados en la evidencia, integrando el entrenamiento neuromuscular, el trabajo de fuerza, la gestión de la carga, la nutrición y la intervención psicológica como pilares de la acción preventiva.

Diseñar planes integrales de prevención de lesiones adaptados a clubes y escuelas deportivas, definiendo objetivos, protocolos de actuación, estructuras organizativas multidisciplinares y sistemas de registro ajustados a las necesidades específicas de cada entidad.

Objetivos del curso

Desarrollar programas de formación y sensibilización en cultura preventiva, elaborando acciones de capacitación dirigidas a entrenadores, deportistas y familias que favorezcan la adherencia a las medidas de prevención implementadas.

Implementar sistemas de seguimiento, evaluación y mejora continua de los programas preventivos, utilizando indicadores de proceso y resultado, análisis de datos y retroalimentación para la reformulación de estrategias conforme a la evidencia científica actualizada.

Temario

01 Fundamentos epidemiológicos y conceptuales de las lesiones en la práctica deportiva

1.1. Conceptualización y clasificación de las lesiones deportivas
1.2. Epidemiología de las lesiones deportivas en diferentes contextos y poblaciones
1.3. Modelos teóricos para la comprensión del mecanismo lesional
1.4. Impacto multidimensional de las lesiones en el deportista, el club y el sistema deportivo
1.5. Marco normativo y responsabilidad profesional en la prevención de lesiones deportivas

02 Factores de riesgo intrínsecos asociados a la lesión deportiva

2.1. Factores biológicos y constitucionales del deportista
2.2. Factores neuromusculares y biomecánicos implicados en la lesión
2.3. Factores morfoestructurales y de alineación del aparato locomotor
2.4. Historia lesional previa como principal factor predictor de recidiva y nuevas lesiones
2.5. Factores psicológicos y psicosociales en la vulnerabilidad a la lesión deportiva
2.6. Influencia del estado de salud general y de las condiciones médicas preexistentes

Temario

03 Factores de riesgo extrínsecos y contextuales en la práctica deportiva

3.1. La carga de entrenamiento y competición como factor de riesgo modificable
3.2. Factores relacionados con la planificación y la metodología del entrenamiento
3.3. Factores ambientales y de equipamiento deportivo
3.4. Factores reglamentarios, arbitrales y dinámicas propias de la competición
3.5. El contexto organizativo del club o escuela deportiva como determinante estructural del riesgo

Temario

04 Evaluación y cribado de factores de riesgo en el deportista

4.1. Principios generales y objetivos del cribado de factores de riesgo lesional en el deporte
4.2. Reconocimiento médico-deportivo de pretemporada como herramienta preventiva
4.3. Pruebas funcionales y herramientas de screening del movimiento
4.4. Valoración de la condición física y elaboración de perfiles de rendimiento condicional
4.5. Monitorización de la carga de entrenamiento y del estado de recuperación del deportista
4.6. Evaluación de factores psicológicos y psicosociales de riesgo mediante instrumentos validados
4.7. Integración multivariable de datos y elaboración del perfil de riesgo individual del deportista

Temario

05 Estrategias y programas de prevención de lesiones basados en la evidencia

5.1. Programas estructurados de entrenamiento neuromuscular preventivo
5.2. Entrenamiento de fuerza como pilar fundamental de la prevención de lesiones
5.3. Entrenamiento propioceptivo y de control sensoriomotor
5.4. Flexibilidad, movilidad articular y técnicas de tejido blando orientadas a la prevención
5.5. Gestión racional de la carga de entrenamiento como estrategia preventiva
5.6. Estrategias nutricionales e hidratación orientadas a la prevención de lesiones y la recuperación
5.7. Intervención psicológica para la reducción del riesgo de lesión y la gestión del estrés competitivo
5.8. Prevención secundaria: estrategias para la reducción del riesgo de recidiva lesional

Temario

06 Diseño e implementación de planes de prevención en clubes y escuelas deportivas

6.1. Análisis situacional y diagnóstico de necesidades preventivas de la entidad deportiva
6.2. Diseño del plan integral de prevención de lesiones
6.3. Estructura organizativa y asignación de responsabilidades en la gestión preventiva
6.4. Adaptación del plan de prevención según la etapa formativa y el nivel competitivo
6.5. Sistemas de registro y documentación de lesiones en el club o escuela deportiva
6.6. Formación y sensibilización de entrenadores, deportistas y familias en la cultura preventiva
6.7. Integración del plan de prevención en la planificación deportiva global y el proyecto formativo de la entidad

Temario

07 Seguimiento, evaluación y mejora continua de los programas preventivos

7.1. Indicadores de proceso y de resultado en la evaluación de programas de prevención
7.2. Métodos de recogida y análisis de datos para la evaluación del programa preventivo
7.3. Ciclo de mejora continua aplicado a la prevención de lesiones en la entidad deportiva
7.4. Comunicación y difusión de resultados a los diferentes agentes implicados en la entidad
7.5. Tendencias emergentes y futuras líneas de desarrollo en la prevención de lesiones deportivas

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

