

PORTADA



AUTORES

Daniel Romero Rodríguez Julio Tous Fajardo

TÍTULO

**Prevención de lesiones en el deporte**

SUBTÍTULO

Claves para un rendimiento deportivo óptimo

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788491108115 - DIMENSIONES 17 x 24 cm
- PÁGINAS 276 - EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica - AÑO 2011

PUNTOS CLAVES

- Una visión diferente en el campo de la prevención de las lesiones en el deporte.
- Presenta una exposición completa sobre el conocimiento actual de la problemática de la lesión, la incidencia lesiva en cada deporte, el tipo de lesiones más habituales y los factores de riesgo existentes en cada entorno deportivo.
- El análisis de estos puntos, ofrece la información básica para poder generar planes de prevención.
- Una guía de gran ayuda para los profesionales de las diferentes áreas de las ciencias del deporte como preparadores físicos, fisioterapeutas, entrenadores y médicos del deporte, al igual que para aquellos especializados en la readaptación a la competición de los deportistas que han sufrido una lesión y los estudiantes de grado de las diferentes profesiones mencionadas.

DESCRIPCIÓN

El primer paso para el incremento del rendimiento de un deportista es que éste se encuentre en condiciones de entrenar continuamente. Desde esta perspectiva, la prevención de lesiones se erige como una de los objetivos primarios para un rendimiento deportivo óptimo. El campo de la prevención de las lesiones en el deporte ha tenido, en especial en la última década, un interés creciente dentro de la comunidad científica, habitualmente con un enfoque tradicional de las lesiones por zonas corporales.

Esta obra expone una visión diferente y presenta entre sus principales fortalezas:

- Una exposición completa sobre el conocimiento actual de la problemática de la lesión, la incidencia lesiva en cada deporte, el tipo de lesiones más habituales y los factores de riesgo existentes en cada entorno deportivo.

El análisis de estos puntos, ofrece la información básica para poder generar planes de prevención.

- El desarrollo de un guión para los diferentes profesionales del ámbito del deporte de competición y de la actividad física, que posibilite la organización

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

[infomp@medicapanamericana.com.mx](mailto:infomp@medicapanamericana.com.mx)

de un plan preventivo adaptado a cada situación y su ejecución gracias a los conocimientos e ideas de los capítulos centrados en la metodología.

La puesta en escena diaria ante deportistas que muestran un sacrificio continuo, hace necesaria la reflexión y la toma de las decisiones más oportunas en la búsqueda de la superación permanente. En este sentido, esta obra será una guía de gran ayuda para los profesionales de las diferentes áreas de las ciencias del deporte como preparadores físicos, fisioterapeutas, entrenadores y médicos del deporte, al igual que para aquellos especializados en la readaptación a la competición de los deportistas que han sufrido una lesión y los estudiantes de grado de las diferentes profesiones mencionadas.

#### CONTENIDO

---

##### SECCIÓN I:

##### CONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DEL ENTORNO DE LA LESIÓN

1. Nuestra clave en la prevención de lesiones
2. Incidencia y características de la lesión en el deporte
3. El mecanismo de lesión
4. Factores de riesgo de lesión en el deporte

5. La valoración de los factores de riesgo de lesión. El análisis neuromuscular

##### SECCIÓN II:

##### METODOLOGÍA DEL TRABAJO PREVENTIVO

6. El control neuromuscular
7. Entrenamiento de la fuerza mediante sobrecargas excéntricas
8. Entrenamiento por medio de vibraciones mecánicas