

RELACIÓN DE TRABALLOS¹

“Prevención de lesiones na práctica deportiva”

Curso 2011-12

FORMANDO PARTE do temario oficial da materia

1. A actividade física e o deporte na hipertensión arterial (pódese substituír hipertensión arterial por diabetes mellitus, asma, osteoporose,...).
2. Dieta e hidratación: a súa influencia na prevención de lesións.
3. Axudas ergoxénicas no deporte: a súa implicación na saúde do deportista.
4. Trastornos alimentarios (bulimia, anorexia, vigorexia,...) e deporte.
5. O calzado deportivo e o seu papel na prevención de lesións deportivas.
6. Prevención de lesións: equipamento, material e dispositivos de protección.
7. Prevención de lesións en canto a roupa e material deportivo en ciclismo (pode ser outro deporte).
8. Lesións deportivas ligadas á superficie de entrenamiento ou de competición no atletismo, fútbol, balonmán,...
9. Prevención de lesións en instalacións deportivas (instalacións exteriores e interiores).
10. Prevención de lesións en instalacións deportivas (deportes acuáticos en piscinas e exteriores).
11. Exploración e valoración funcional dos deportistas como método de prevención de lesións na práctica deportiva.
12. Lesións máis frecuentes e prevención das mesmas en ximnasia.
13. Principais lesións no atletismo, fútbol, baloncesto,... (ou outro deporte) e actuación de urxencia en cada caso.
14. Principais orteses empregadas no deporte: aspectos positivos e negativos das mesmas.
15. Tipos de lesións e prevención das mesmas en trastornos causados pola calor e polo frío.
16. Trastornos por altitude e por inmersión, e a súa prevención.
17. Hixiene postural a nivel de columna vertebral e deporte.
18. Hixiene postural específica en golf, halterofilia,...
19. Deporte e infancia.
20. Deporte e adolescencia.
21. Deporte e terceira idade.
22. Deporte e muller.
23. Deporte e discapacidade.

¹ Escollerase traballo por orde de solicitude.

NON FORMAN PARTE do temario oficial da materia

24. Prevención de e recuperación funcional tras distensión/rotura fibrilar do cuádriceps.
25. Prevención de e recuperación funcional tras tendinite/rotura aquílea.
26. Prevención de e recuperación funcional tras lesión do manguito de rotadores de ombreiro en... (xogadores de balonmán, nadadores,...).
27. Prevención de e recuperación funcional tras lesión de ligamentos cruzados de xeonllo nun xogador de baloncesto.
28. Prevención de e recuperación funcional en caso de osteopatía de pube en futbolistas.
29. Prevención de e recuperación funcional tras epicondilite dun tenista.
30. Prevención de e recuperación funcional tras lesión do ligamento lateral externo de nocello (esguince).
31. Prevención de lesións e recuperación funcional do complexo funcional da cadeira.
32. Traballo de propiocepción do membro superior.
33. Traballo de propiocepción do membro inferior.
34. O traballo en auga como método de prevención e recuperación funcional no deporte.
35. O traballo con fitball como método de prevención e recuperación funcional no deporte.
36. O traballo con gomas elásticas (theraband) como método de prevención e recuperación funcional no deporte.
37. Pilates como método de prevención e recuperación funcional no deporte.
38. A ximnasia abdominal hipopresiva como método de prevención e recuperación funcional no deporte.
39. Principais urxencias nun campo de fútbol e actuación a seguir en cada caso.
40. Principais urxencias nunha pista de atletismo e actuación a seguir en cada caso.
41. Principais urxencias nunha cancha de baloncesto e actuación a seguir en cada caso.
42. Adestramento da resistencia como método de prevención de lesións.
43. Adestramento da forza como método de prevención de lesións.
44. Adestramento da velocidade como método de prevención de lesións.
45. Exploración e valoración funcional dos deportistas como método de prevención de lesións na práctica deportiva.
46. Prevención de lesións en deportes de montaña, submarinismo,...
47. A morte súbita no deporte.
48. ...
49. ... *ou pódese plantexar outra temática.*