

III JORNADA

PREVENCIÓN Y **R**EADAPTACIÓN

EN EL DEPORTE



DESARROLLO DE LA JORNADA

Duración: **8 horas.**

8 ponencias de 1 hora cada una.

Las ponencias están grabadas y posteriormente, se dará acceso a la plataforma donde estarán las ponencias.

Las ponencias se podrán ver tantas veces se desee durante los 5 meses después de su compra (o desde el 1 de Junio para la gente que lo adquiera antes)

PONENCIAS

FACTORES A CORREGIR EN UN FUTBOLISTA LESIONADO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Ponente: **JOAN ÁLVAREZ**

LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS COMO ELEMENTO PREVENTIVO EN JÓVENES FUTBOLISTAS

Ponente: **MIGUEL ALONSO**

TENDINOPATÍA ROTULIANA: DESDE LA FISIOPATOLOGÍA A LA FUNCIÓN

Ponente: **VICTOR ORTEGA**

PATOLOGÍA DE PIE Y TOBILLO EN EL DEPORTISTA

Ponente: **SERGIO HORTELANO**

CALIDAD DE MOVIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES

Ponente: **ANA DE LA FUENTE**

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EN EL FÚTBOL

Ponente: **JOSEVI PIRIS**

REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS DE LESIÓN EN DEPORTES COLECTIVOS. UN TRAYECTO COMPLEJO

Ponente: **MARCOS CHENA**

DECÁLOGO DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS: COHERENCIA EN LA APLICACIÓN

Ponente: **ALEJANDRO GALÁN**

DESARROLLO PONENCIAS

CALIDAD DE MOVIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES (ANA DE LA FUENTE)

Esta ponencia abordará la importancia de la calidad de movimiento como eje central en la gestión de lesiones deportivas. En esta línea, se expondrán los fundamentos tanto para el trabajo de reducción del riesgo lesional como para la readaptación en el deporte, desde la perspectiva de la eficiencia del patrón global, la optimización de eslabones débiles y el proceso de mejora a corto y largo plazo.

FACTORES A CORREGIR EN UN FUTBOLISTA LESIONADO DE LOS ISQUIOTIBIALES (JOAN ÁLVAREZ)

Esta ponencia abordará sobre la exploración del jugador lesionado. Se mostrará que en una lesión de isquiotibiales no todo es realizar fuerza y fuerza, o solo trabajo excéntrico, sino que hay muchas más cosas que se tienen que analizar para un correcto abordaje del jugador lesionado.

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EN EL FÚTBOL (JOSEVI PIRIS)

El fútbol cada vez es más físico y más competitivo. Las altas demandas físicas, especialmente en ámbitos con cortos periodos de descanso, exigen que sea vital que los fisioterapeutas y preparadores encargados del atleta o equipo estén actualizados y conozcan las estrategias de recuperación que han evidenciado ser más eficaces. El objetivo es exponer las estrategias más utilizadas en el fútbol desde la evidencia y estrategias para planificar las misma tanto en un ámbito amateur como más profesional.

PATOLOGÍA DE PIE Y TOBILLO EN EL DEPORTISTA

(SERGIO HORTELANO)

En la ponencia se tratarán los siguientes temas:

1. Patología del Tendón de Aquiles: Tendinopatía no inserciones, Tendinopatía inserciones calcificante, Enfermedad de Haglund, Pump bump.
2. Dolor crónico tobillo tras esguince: Inestabilidad tobillo, lesiones osteocondrales , edema óseo , lesiones tendones peronés , Fractura proceso anterior calcando , Fractura snowboarder
3. Patología primer dedo: Hallux valgus, rigides, Turf toe, Sesamoiditis
4. Metatarsalgias diagnóstico diferencial: Bursitis, Rotura placa plantar, síndrome segundo espacio, Neuroma Morton, Enfermedad de Freiberg.

REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS DE LESIÓN EN DEPORTES COLECTIVOS.

UN TRAYECTO COMPLEJO (MARCOS CHENA)

La naturaleza evolutiva del fútbol ha puesto de manifiesto la necesidad de investigar sobre aquellos parámetros del entrenamiento que permitan mejorar las capacidades de los futbolistas para poder competir al máximo nivel sin exceder los límites de tolerancia fisiológica de los jugadores. Así pues, con esta exposición se pretende mostrar qué dice la literatura sobre la epidemiología lesional en el fútbol y qué estrategias podemos utilizar en un equipo profesional para disminuir los riesgos.

DECÁLOGO DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS: COHERENCIA EN LA APLICACIÓN (ALEJANDRO GALÁN)

El objetivo que tendrá esta ponencia es dar a conocer la progresión, dosificación, ejercicios y reforzamiento muscular, estiramientos y movilidad articular.. casos prácticos y ejemplos para adaptación musculotendinosa.

LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS COMO ELEMENTO PREVENTIVO EN JÓVENES FUTBOLISTAS

(MIGUEL ALONSO)

La escasa variedad motriz a la que se ven expuesto los niños a lo largo de su infancia, hace que los recursos y habilidades de movimiento se hayan visto reducido en los últimos años. En la clase se ofrecerá un enfoque basado en una perspectiva basada en la “educación física” previa a la etapa en la que la “preparación física” sea la base del entrenamiento condicional.

TENDINOPATÍA ROTULIANA: DESDE LA FISIOPATOLOGÍA A LA FUNCIÓN (VÍCTOR ORTEGA)

El objetivo de la ponencia es aprender a integrar en la práctica clínica el manejo de las tendinopatías, mediante el entendimiento existente entre la fisiopatología de la tendinopatía y la función del tendón. Durante la ponencia se expondrá de una forma clínica, pero cimentada sobre un marco teórico actual, el manejo completo de la tendinopatía rotuliana; desde la parte valoración diagnóstica, hallazgos contribuyentes y su manejo clínico hasta una restauración de la función óptima.

PONENTES

ANA DE LA FUENTE

- *Graduada en CAFyD / Graduada en Fisioterapia.*
- *Master Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo. Especialista universitaria en Prevención, Intervención y Recuperación de lesiones deportivas.*
- *Readaptadora CD Leganés B.*
- *Coordinadora entrenamiento categorías inferiores en CD Sánchez Élez-Sanabria (Taekwondo).*



JOSEVI PIRIS

- Ha sido Fisioterapeuta en hospital privado "Centro médico Gandía"
- Fisioterapeuta autónomo en clínica propia
- Actualmente Fisioterapeuta selección nacional china de fútbol sub 16
- Máster en Valoración, diagnóstico y tratamiento en el deporte



SERGIO HORTELANO

- *Médico en la Unidad de Pie y Tobillo Clínica CEMTRO MADRID*
- *Miembro de la Asociación Española de Artroscopia (AEA)*
- *Miembro de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía de Pie y Tobillo (SEMCPPT)*



MARCOS CHENA

- *Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UAH)*
- *LDO. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UAH)*
- *Ha sido preparador físico de diferentes equipos de fútbol de ámbito profesional*
- *Profesor en diferentes másters sobre Prevención y readaptación de lesiones*



JOAN ÁLVAREZ

- *Diplomado en Fisioterapia (E.U. Gimbernat adscrita a la UAB).*
- *Máster en Readaptación Deportiva y a la Competición Postgrado en Fisioterapia del Deporte y Readaptación al Esfuerzo*
- *Ha sido responsable del departamento de Fisioterapia y Readaptación Física en C.F. Reus Deportiu. Actualmente Fisioterapeuta y Rehab Fitness Coach en el Nastic de Tarragona (Segunda División B)*
- *Fisioterapeuta y Readaptador en el ámbito privado en Centro de Fisioterapia TotCos en Tarragona.*



MIGUEL ALONSO

- *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*
- *Entrenador Nacional de Fútbol.- UEFA Pro (Real Federación Española de Fútbol, 2009)*
- *Revisor y Editor de la Revista de Preparación Física de Fútbol (Asociación de Preparadores Físicos de Fútbol, APF/RFEF)*
- *Responsable del Área Preparación física Academia Valencia CF SAD*



VÍCTOR ORTEGA

- *Director Clínica InMotion Fisioterapia*
- *Graduado en Fisioterapia. Especialista en movimiento.*
- *Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte*
- *Creador del blog cienciaymovimiento.com*
- *Creador de Body reset.*
- *Formado en Maitland, McConnell, Sahrmann, Kinetic Control, McGill....*



ALEJANDRO GALÁN

- Fisioterapeuta de la Real Federación Española de Atletismo
- Fisioterapeuta y asesor de atletas RED BULL.
- Profesor de prácticas de fisioterapia deportiva en la R.F.E.A .Universidad La Salle
- Fisioterapeuta en 4 Olimpiadas, múltiples mundiales, campeonatos de Europa...



**LA JORNADA ESTÁ DIRIGIDA A MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS Y CAFYD
TAMBIÉN PARA ESTUDIANTES DE ESTAS TITULACIONES**

**A TODOS LOS INSCRITOS SE LES DARÁ ACCESO GRATUITO A UNA
PLATAFORMA DONDE ESTARÁN GRABADAS TODAS LAS PONENCIAS
Y ASÍ PODER VER TANTAS VECES COMO DESEEN LAS PONENCIAS
DURANTE UN PERIODO DE 5 MESES**

PRECIO DE LA JORNADA

Inscritos hasta el 31 de Mayo: **70 euros**

A partir del 1 de Junio: **85 euros.**

Correo electrónico: ecufis@gmail.com o a ecucafd@gmail.com

Teléfono: 690286976

NORMATIVA

- El orden de inscripción será por riguroso orden de llegada de la documentación acreditativa de inscripción al curso.
- **ecufis** se reserva el derecho de anular o modificar las fechas de aquellos cursos que no alcancen un mínimo de inscripciones necesarias, teniendo derecho el alumno al reintegro **total** de lo abonado si no le interesan las nuevas fechas.
- En caso de renunciar al curso una vez matriculado, si se realiza 30 días antes del comienzo del curso se le devolverá el 50% del importe pagado. **Si es posterior no se devolverá el importe abonado.**
- **ecufis** comunicará antes del comienzo del curso, si este fuera anulado o aplazado, no haciéndose responsable de los viajes ni reservas hoteleras que los alumnos hubiesen realizado.
- Al realizar mi inscripción a la formación renuncio a emprender acciones de cualquier tipo contra **ecufis** en caso de padecer alguna lesión u otros daños y perjuicios durante la formación o después de esta.