

I JORNADA DE READAPTACIÓN Y PREVENCIÓN DE LESIONES

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. PROGRAMACIÓN GENERAL
4. FECHAS Y HORARIOS
5. LUGAR DE CELEBRACIÓN
6. PONENTES
7. INSCRIPCIONES/TARIFAS
8. ORGANIZA
9. COLABORAN
10. COORDINACIÓN GENERAL
11. RECONOCIMIENTOS ACADÉMICOS
12. ANEXO. FICHA DE INSCRIPCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Queda claro que la Actividad Física y el Deporte se han convertido, en los últimos años, en unos extraordinarios productos y fenómenos sociales, políticos y económicos de gran significación social en todos sus ámbitos y, además, experimentando un espectacular desarrollo de su importancia en las últimas décadas, viéndose dirigida, cada vez más, hacia todos los sectores de la sociedad.

La presencia de la Actividad Física y el Deporte en todo el mundo le otorga una gran y, al mismo tiempo, innegable, importancia como motor impulsor de la sociedad y la economía en este siglo. Tal es su importancia que cada vez más nos vemos más influenciada por su práctica, la cual ha adquirido una grandísima relevancia en nuestros hábitos y nuestro día a día, empleándolo como un instrumento de educación, cultura, salud, convivencia, bienestar de nuestro cuerpo, medio de recreación, formación y educación integral de los alumnos en sus diferentes niveles. Todas estas actividades gozan, sin duda, de un gran protagonismo en la sociedad actual, la cual ya no se entendería sin estas actividades físico-deportivas en cualquiera de sus modalidades y perspectivas.

Por ello, desde la Facultad de Ciencias de la Actividad y el Deporte de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y debido al gran compromiso que se tiene para ofertar y garantizar diversos programas de formación, capacitación, cualificación y especialización para, con ello, promover el impulso y desarrollo de futuros profesionales cualificados que puedan llevar a cabo una adecuada y capaz labor profesional hemos decidido llevar a cabo estas jornadas creyendo en la gran importancia de éstos 2 ámbitos (prevención y readaptación) y, fundamentalmente, en saber prescribir el movimiento de manera inteligente y eficiente realizándolo, además, desde la perspectiva a través de la

cual se llevarán a cabo nuestras jornadas de formación, tratando ambos campos de maneras novedosas y mucho más eficaces de lo que solemos ver.

Tratar estos 2 campos es de vital importancia dentro de nuestro ámbito profesional, la Actividad Física, ya que, a través de ellos, será como mejoraremos la calidad de vida diaria de nuestros clientes. Por un lado la prevención, a través del fortalecimiento de la musculatura, aprovechamiento de esta fuerza, mejora de la salud de las articulaciones, etc. se trata de una necesidad vital en toda la población, desde niños hasta ancianos, ya que, llevada a cabo de forma correcta, individualizada y con las técnicas y ejercicios adecuados evitaremos múltiples lesiones y dolores en nuestros clientes, objetivo claro de ellos cuando deciden ponerse en manos de un profesional para comenzar un programa de entrenamiento que les ayude a sentirse mejor y obtener los múltiples beneficios que ya sabemos que tiene el movimiento.

Del mismo modo, creemos que estos beneficios no se basan únicamente en perder peso y hacer ejercicios aeróbicos continuos o sesiones interminables de pesas (que puede ser lo que piensen en principio los propios clientes) sino que también debemos introducir el tipo de entrenamiento que aprenderemos en nuestras jornadas para conseguir que aquellas personas que nos han depositado su confianza, puedan obtener, a lo largo del período de entrenamiento, el mínimo riesgo de lesión a través de un correcto programa de ejercicios individualizado para cada uno de ellos evitando, de este modo, malestares y dolores que conduzcan a tener que dejar la actividad física.

Por lo tanto, debemos conocer cómo enfocar la prevención de lesiones y, sobre todo, saber cómo llevarla a la práctica para conseguir todo lo comentado hasta ahora. Para ello, nuestras jornadas serán de gran utilidad ya que se expondrán diferentes técnicas y metodologías de entrenamiento los cuales, además, van a ser expuestos de forma práctica

lo que obtendremos los conocimientos teórico-prácticos necesarios para poder establecer adecuados programas de entrenamiento que ayuden a la prevención de nuestros clientes.

Por otro lado, la readaptación física consiste en la recuperación de la persona después de que médicos y fisioterapeutas den el alta al deportista tras la lesión. Desde nuestra actividad profesional creemos que nuestro objetivo es conseguir que la persona lesionada finalice su período de recuperación y pueda volver a realizar actividad física al nivel en el que se encontraba antes de la lesión sin riesgo de recidivar, mediante los métodos de entrenamiento y técnicas específicas que abordaremos en nuestras jornadas cuyo objetivo es, entre muchos otros, fortalecer la musculatura en cuestión, mejorar la funcionalidad de los grupos musculares afectados, recuperar la movilidad de las articulaciones, etc. La readaptación se trata de un campo relativamente nuevo en el que queda claro que muchos de los ya profesionales y, sobre todo, estudiantes (a punto de finalizar el grado) de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte apenas tienen conocimientos.

La readaptación es, por tanto, un campo de elevada importancia y del cual debemos obtener grandes conocimientos si queremos conseguir una gran labor profesional y, fundamentalmente, para saber cómo llevar a cabo los programas de entrenamiento de nuestros clientes en momentos en los que salgan de lesiones o que, simplemente, puedan presentar dolores y malestares en alguna parte de su cuerpo y abordar el tratamiento de forma multidisciplinar cuando el paciente se vea obligado a acudir al fisioterapeuta.

Desde nuestras jornadas se podrán abarcar estos conocimientos para poder llevarlos a la práctica en un futuro y poder aplicarlos en el tipo de casos que hemos nombrado anteriormente y en los cuales sea necesaria su aplicación.

Por todo ello hemos decidido llevar a cabo estas jornadas, con el objetivo principal de que aquellos estudiantes que estén interesados puedan, de la forma más cómoda y con el mínimo presupuesto posible, acudir a unas jornadas de formación diferentes, en las que obtener unos conocimientos de gran importancia y gran utilidad en un futuro que nos llevarán a mejorar nuestra futura profesionalidad y diferenciarnos del resto de formaciones de nuestro campo.

2. OBJETIVOS

- Abarcar un nuevo campo de la Actividad Física poco trabajado en el grado.
- Dotar de nuevos aprendizajes aplicables al campo práctico considerando que, tratando este ámbito de una forma adecuada, tiene gran aplicabilidad.
- Introducir a los asistentes a una mentalidad abierta en la que se comprenda la importancia del trabajo multidisciplinar en los campos de readaptación y prevención de lesiones en el deporte.
- Descubrir nuevas metodologías de trabajo en la readaptación y prevención de lesiones.
- Unir el deporte y la salud mejorando la calidad de vida de las personas.
- Aprender nuevas formas y aplicaciones a conocimientos ya adquiridos durante el grado.
- Ser capaz de adoptar una actitud crítica sobre las metodologías utilizadas en el campo de la readaptación y prevención de lesiones.
- Adquirir conocimientos sobre las nuevas tendencias en la readaptación y prevención de lesiones.

3.-PROGRAMACIÓN GENERAL

- Viernes 29 de junio-2018, Sala de Grados, Aula “G”

HORA	ACTIVIDAD
16:00	Ponencia del Dr. Samuel Sarmiento
17:00	Ponencia del Dr. Fernando Hdez-Abad
18:30	DESCANSO
19:00	Ponencia del Dr. Juan Manuel García Manso

4.- FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

- Fechas de celebración: Viernes 29 (de 16:00h a 21:30h) de junio de 2018.

- Lugar de celebración: Sala de Grados, Aula “G” del Edificio de E.F., Campus Universitario de Tafira.

5.-PARTICIPANTES

Como ponentes:

- Expertos en diferentes campos relacionados con la readaptación y la prevención de lesiones en el deporte.
- Profesores de Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la ULPGC.

Como asistentes:

- Alumnos y profesores de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la ULPGC.
- Licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Licenciados y graduados y estudiantes de Fisioterapia y Medicina vinculados al mundo del deporte.
- Personas y Colectivos ciudadanos en general, interesados en el campo de la readaptación y la prevención de lesiones en el deporte.

6.- PONENTES

Juan Manuel García Manso

Profesor titular de Teoría del Entrenamiento en la ULPGC (1985-2013). Profesor de diversos Máster de prestigio internacional. Autor de diversas publicaciones científicas y libros de reconocido prestigio internacional en el ámbito del entrenamiento deportivo desde “La Fuerza”, “El Entrenamiento de la Hipertrofia Muscular”, “La Velocidad” hasta “La teoría del entrenamiento deportivo desde la óptica de sistemas complejos”, en el que se aborda el deporte desde un enfoque basado en los sistemas dinámicos. En su carrera profesional también ha sido preparador físico de diversas federaciones y deportistas internacionales.

En su ponencia nos hablará sobre el papel de la Mecanobiología y la Hipertrofia Muscular como estrategia para la prevención y recuperación de lesiones en el deporte.



Samuel Sarmiento Montesdeoca

Profesor de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. CEO y Readaptador de Activa Training. Durante su carrera profesional ha estado a cargo de la readaptación en el Cádiz CF. Especialista en la línea de investigación sobre la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca y el Entrenamiento Deportivo.

En su ponencia nos hablará sobre la lesión y proceso de recuperación del ligamento cruzado anterior y, además, lo realizará desde 3 ámbitos diferentes: la medicina, la fisioterapia y la actividad física mediante especialistas de su equipo de trabajo.



Fernando Hernández-Abad de la Cruz

Profesor experto en anatomía funcional de la Universidad Europea de Canarias y de la Universidad de La Laguna. Profesor de diversos másteres de prestigio nacional. Formado en la ULPGC y en el Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo en La Habana (Cuba).

Tras cursar el Máster de Alto Rendimiento en Deportes de Equipo en la Universidad de Barcelona, se doctoró en Ciencias de la Salud por la ULL. Autor del libro ‘‘Estabilidad Dinámica Rotacional: Más allá del entrenamiento en suspensión’’. Ha ejercido como preparador físico de baloncesto en el Tenerife Rural en su etapa de LEB plata, en selecciones nacionales de formación y como entrenador personal de deportistas de alto rendimiento como Sergio Rodríguez, Liliana Fernández, Xisela Aranda...

En su ponencia, Fernando nos hablará de DRS (Dynamic Rotational Stability) y de la implementación del dispositivo Kine en el entrenamiento.



7.- INSCRIPCIONES Y TARIFAS

El procedimiento de inscripción se llevara a cabo a través de la FCAFD. Se deberá enviar un formulario de inscripción a dec_fcafd@ulpgc.es.

La inscripción será totalmente gratuita.

8.- ORGANIZACIÓN

Alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la ULPGC con la asistencia del profesor de la asignatura de ‘‘Organización de Eventos Deportivos’’.

9.- COLABARON

- Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la ULPGC.
- Departamento de Educación Física de la ULPGC.
- Delegación de Alumnos de la FCAFD.
- COLEFC

10.- COORDINACIÓN GENERAL

- Delegación de Alumnos de la FCAFD (Idaira Guache García, Iñaki Guerrero Diago, Óscar Labrador García, Daniel Méndez Ramallo y Saida Marina Ortega Rivero).
- Colaboración y asesoramiento: Dr. Samuel Sarmiento Montesdeoca (Profesor de la FCADF).

11.- RECONOCIMIENTOS ACADÉMICOS

Los participantes a la totalidad de las jornadas podrán obtener un certificado emitido por la FCAFD, con asistencia de 5 horas.

12.- ANEXO: FICHA DE INSCRIPCIÓN



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

I JORNADA DE READAPTACIÓN Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL DEPORTE

Las Palmas de G.C. 29 de junio de 2018

FICHA DE INSCRIPCIÓN

--	--

APELLIDOS:	NOMBRE:
E-MAIL:	TELÉFONO:
DIRECCIÓN POSTAL:	Nº PISO:
C.P.	CIUDAD:
PROVINCIA:	PAÍS:
CENTRO DE ESTUDIOS / TRABAJO:	

CATEGORÍA DEL SOLICITANTE:

- Estudiante universitario: _____
- Colegiado en CAFD en: _____
- Externo: _____
- Otros: (Especificar) _____

Para formalizar la Inscripción Gratuita enviar “Ficha de Inscripción” a la siguiente dirección:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la ULPGC
 Campus Universitario de Tafira (35017) Las Palmas de G.C. Islas Canarias (España)
 E-mail: dec_fcafd@ulpgc.es
 Asunto: Inscripción I Jornadas RPLD