

Nombre de la actividad

## Readaptación física funcional aplicada al deporte y la salud

Profesorado y currículo abreviado

### David Gallego Lopez: Osteopata C.O. y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Osteopata C.O. ,Escola de Osteopatia de Barcelona. (European School of Osteopathy, Wales University) 2004- 2009

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física i el Deporte(UB). 1998-2002 con especialidad curricular: “Actividad física y salud” y “Rendimiento deportivo: maestría Natación”

Post-graduado en Readaptació Físico Esportiva. Escola de Fisioteràpia de Manresa (Universitat Autònoma de Barcelona)- INEF (Universitat de Barcelona) 2003-2004

Profesor asociado a la Escola Catalana de l’Esport (consell Català de l’Esport)

Generalitat de Catalunya

Otros:

Entrenador superior de Natación por la federación española de Natación.

Cursos de biomecánica clínica

Profesionales a los que se dirige la actividad

Fisioterapeutas, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Objetivo del curso

- Introducir a los profesionales de la actividad física y la salud en el campo de la readaptación al esfuerzo tanto en el ámbito deportivo como en el de la salud.
- Introducir y desarrollar conceptos del entrenamiento que permitan planificar y realizar la readaptación al esfuerzo del deportista.
- Conocer las bases de la prescripción de un programa de ejercicio físico para prevenir, hacer reversible o evitar que empeoren los efectos de la incapacidad que provoca una lesión traumática o estado patológico y permitir a los individuos volver a su actividad física cotidiana con seguridad y eficacia.

Al ser tan amplio el campo de estudio que proponemos, nos centraremos en;

- hacer un breve repaso de las afecciones más comunes del aparato locomotor y su relación con los otros sistemas;
- analizar los métodos, técnicas, ejercicios y componentes de carga que permitan prescribir un programa de readaptación física una vez pasada la fase de rehabilitación clínica;
- ofrecer herramientas que permitan prescribir ejercicios a personas con lesiones de carácter crónico dentro de un ámbito de la actividad física y la salud

Programa

- Función y competencias del Readaptador.
- Teoría del entrenamiento y readaptación al esfuerzo
- Patología de los diferentes tejidos musculo-esqueléticos.
- Teoría de la progresión en la carga y programación del entrenamiento de las cualidades físicas en readaptación al esfuerzo
- Cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad aplicadas a la recuperación física-deportiva.

- Cualidades perceptivo-motoras: percepción kinestésica, equilibrio, coordinación, percepción espacio- temporal.
- Aspectos Biomecánicos en la recuperación deportiva
- Análisis práctico de la actuación muscular en las técnicas deportivas en fase de readaptación.
- Análisis de la ejecución muscular de los ejercicios para la mejora de la fuerza: con máquinas, pesos libres u otras herramientas para ofrecer resistencia a la acción muscular (gomas, peso corporal, etc.) Nota: por la mañana se abordará la parte cervical y por la tarde la lumbar. La parte teórica se realizará una parte por la mañana y otra por la tarde.

Duración	8 horas
Horario	24 de Enero de 2015 de 9:00 a 13.30h y de 15.00h a 18.30h
Lugar de realización	BARCELONA ciudad
Precio del curso	130€
Plazas limitadas	20 alumnos
Certificación	SANIDAD FORMACION realizará un certificado de asistencia al curso y aprovechamiento
Referencia de curso	SD001