

CURSO DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL RUNNING

Sábado 28 de septiembre de 8 a 18:30 hs.

Comandante Salas 339, San Rafael, Mza.

Costo \$ 18.000°°

DISERTANTES:

Mallea Leandro Javier

- Lic. En Kinesiología. M.P. 2573
- Fundador y Director de Centro de Kinesiología Healthy Movement.
- Director del Programa Optimización del Movimiento.
- Director del programa Healthy running.
- Postgrado en Neuromodulación invasiva y no invasiva.
- Certificación en Terapia manual deportiva.
- Certificación en el Tratamiento de Escoliosis.
- Certificación y Actualización en el Tratamiento de tendinopatías.
- Certificación en el Tratamiento de lesiones deportivas de Rodilla y Tobillo.

Merino Gonzalo Nicolas

- Lic. En Kinesiología. M.P. 2277
- Profesor de Educación Física.
- Docente Universitario
- Docente de Nivel superior.
- Postgrado en Rehabilitación Vestibular y Alteraciones del Equilibrio.
- Certificación en Biomecánica basada en la Evidencia del Rendimiento Deportivo.
- Certificación de actualización en Kinesiología y Traumatología en el deporte.
- Actualización de Miembro Superior.
- Pubalgia en el Deportista.
- Educación acuática Infantil.
- Seminario de columna, traumatología y rehabilitación basado en evidencia científica.
- Neuroplasticity: neurocognitive rehabilitation and telerehabilitation.

Comandante Salas 339, San Rafael, Mza / Tel. +54 9 260 4421335

✉ sanrafael@ucongreso.edu.ar 📞 +54 9 260 4827097

🌐 ucongresosanrafael 📧 ucongresosanrafael

🌐 www.ucongreso.edu.ar

🐦 ucongreso 📺 Universidad de Congreso 📍 universidadcongreso 🌐 universidad-de-congreso

Tu puente al mundo

Universidad
de Congreso **UC**

CURSO DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL RUNNING

Vergara Daira Alejandra

- Lic. En Nutrición. MP. 2009
- Nutrición aplicada al Deporte
- Certificación ISAK I.
- Nutricionista de Healthy Movement.
- Lic. A cargo del área de nutrición en el programa Optimización del Movimiento.
- Lic. A cargo del área de nutrición en el programa Healthy Running.
- Lic. En Nutrición en el Area Sanitaria Malargüe.

García Elian Gabriel

- Profesor Nacional de Educación Física.
- Fundador y Entrenador de actitud Running.
- Atleta 42k, 21k, 10k, 5k, 3000m, cross country y trail running, Duatlon.
- Subcampeón Mendocino de Cross Country, año 2008.

OBJETIVOS GENERALES

Brindar herramientas y conocimientos actualizados de prevención de lesiones más comunes a la comunidad de corredores, así como también proveer de ejercicios de preparación pre y post competición para mantener un estado saludable de los atletas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer etiología, epidemiología y tratamiento de lesiones frecuentes en el running.
- Actualizar forma de tratamiento y brindar pautas de ejercicios para prevención de las patologías más comunes en el deporte.
- Proponer pautas en la planificación de ejercicios para la mejora de la técnica de carrera como así también de las capacidades condicionales y coordinativas implicadas en el running.
- Brindar pautas de una correcta planificación del entrenamiento diferenciando diferentes modalidades del running.

DESTINATARIOS

Este curso está destinado para Profesores de Educación Física, Kinesiólogos, estudiantes de dichas carreras, corredores en la modalidad del Trail y público en general interesados en la adquisición de conocimientos sobre el tema.

FUNDAMENTACIÓN

El Running es una modalidad de la carrera a pie que se practica en entornos naturales, pista, calle, o en montaña en el caso del trail running. Es uno de los deportes que más crecimiento ha tenido en los últimos años en nuestro Departamento.

Por ubicación geográfica la ciudad de San Rafael ofrece un escenario ideal para la práctica de dicha actividad y por tal motivo la cantidad de personas que la realizan cada vez es mayor, contando con deportistas que representan al Departamento a nivel provincial, nacional e internacional.

Este deporte es considerado una actividad de resistencia aeróbica, donde predominan los esfuerzos de larga duración y los gestos repetitivos. Por tal motivo la correcta planificación del entrenamiento y la realización de ejercicios que promuevan la eficacia biomecánica y metabólica son claves para disminuir la incidencia de lesiones.

Al tratarse de un deporte especialmente amateur, gran parte de los competidores no tienen acceso a un modelo de planificación deportiva de calidad ni un seguimiento personalizado con un profesional idóneo en el tema. Esto sumado a las características propias de la actividad no genera un entorno ideal para la mejora del rendimiento deportivo.

CURSO DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL RUNNING

Este taller tiene como objetivo brindar herramientas actualizadas al deportista para poder optimizar su rendimiento y disminuir la incidencia de lesiones, mejorando su calidad de vida y el gasto económico producida por estas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Mañana: Taller teórico de lesiones en corredores.

08:00hs. Ingreso al establecimiento y acreditaciones.

08:30hs. Presentación y comienzo del taller.

08:35hs. Tendinopatía Aquilea: Evaluación y tratamiento basado en la evidencia científica actual (Lic. Merino). Descripción: Tendrá como objetivo informar de forma actualizada sobre las características generales del tendón, su histología, anatomía y fisiología haciendo referencia principalmente al tendón de Aquiles. Se profundizará sobre la respuesta a la carga por parte del tendón y las adaptaciones fisiológicas y patológicas del mismo. Se propondrá un plan de evaluación y tratamiento.

09:15hs. Dolor de rodilla en el corredor. Propuesta de evaluación para determinar diferentes diagnósticos diferenciales. (Lic. Mallea). Descripción: Se llevará a cabo una propuesta de evaluación basada en la evidencia científica con el fin de poder determinar la etiología de diferentes trastornos que puedan afectar a la rodilla del corredor.

10:00hs. Alimentación Adaptada al Running. Planificación nutricional para la competencia (Lic. Vergara). Descripción: Se expondrán pautas actualizadas, basadas en la evidencia científica actual sobre la planificación alimentaria previa, durante y post competencia en las diferentes modalidades del running.

10:45hs. BREAK

11:15hs. Economía de movimiento y aumento del rendimiento deportivo. (Lic. Javier Mallea). Descripción: Se expondrá sobre la economía de esfuerzo, haciendo énfasis en su definición e importancia de la misma en el rendimiento deportivo como así también en la prevención de diferentes patologías que puedan afectar al corredor.

12:00hs. Periostitis tibial. Evaluación y tratamiento basado en la evidencia científica actual (Lic. Merino). Descripción: Se expondrán bases teóricas de la periostitis tibial basadas en la evidencia científica actual, como así también se propondrán pautas para la evaluación y tratamiento de la misma.

12:45hs.

Tarde:

14:00hs. Taller práctico. Ejercicio terapéutico aplicado a la rehabilitación de la tendinopatía aquilea en corredores. (Lic. Merino). Descripción: Se llevará a cabo un taller práctico donde se planificará una propuesta de trabajo basada en el ejercicio para la rehabilitación de la tendinopatía aquilea en corredores.

15hs. Diagnósticos diferenciales en rodilla basado en la evidencia actual. (Lic. Mallea). Descripción: Se llevará a cabo un taller práctico donde se propondrán diferentes herramientas semiológicas para la evaluación de distintos trastornos dolorosos de la rodilla en el corredor.

16hs. Taller práctico Running. Entrenamiento técnico, de capacidades condicionales y coordinativas. Una visión dinámica y funcional (Prof. García). Descripción: Se llevará a cabo un taller práctico donde se propondrán diferentes estrategias de ejercicios aplicados al running con el fin de poder mejorar las capacidades coordinativas, condicionales y las habilidades motoras específicas necesarias para mejorar el rendimiento en esta actividad.

18.30hs. Final de jornada.