



# Curso Intensivo

## DOSIFICACIÓN DEL EJERCICIO EN REHABILITACIÓN DEPORTIVA

FECHAS: 14 y 15 de agosto/ 11 y 12 de septiembre/  
2 y 3 de octubre

### ¿QUÉ ES DOSIFICACIÓN DEL EJERCICIO?

Las relaciones entre carga, capacidad de carga, el rendimiento y la salud son temas de interés en los campos de la rehabilitación deportiva a nivel internacional. ¿Cómo debemos incluir el ejercicio en un deportista en rehabilitación para optimizar las adaptaciones? ¿Cuánto ejercicio o carga (mucho o poco) puede un deportista recibir sin perjudicar o afectar su proceso de curación? ¿Qué relación existe entre la carga que recibe el atleta, y su capacidad para tolerarla? Responder estos interrogantes nos introduce a un apasionante mundo de la relación entre el ejercicio, el rendimiento y la rehabilitación de lesiones, donde la gestión de múltiples factores modifica las relaciones entre estos aspectos y pueden potenciar las diferentes intervenciones terapéuticas.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA DOSIFICACIÓN DEL EJERCICIO EN REHABILITACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS?

El ejercicio es el medio principal que tiene un kinesiólogo para incluir La carga óptima. Esta puede definirse como la carga mecánica aplicada a las diferentes estructuras para maximizar sus adaptaciones. En términos simples cuando aplicamos un ejercicio para rehabilitar una paciente con un esguince de tobillo, por ejemplo, mientras más efectivo y completo sea el ejercicio elegido en términos de tipo y dosis de la carga mecánica aplicada, mejor serán las adaptaciones a diferentes niveles del paciente, que potencien su recuperación.

Conseguir la carga óptima es un desafío para el fisioterapeuta y entender las diferentes variables que la componen les agrega un plus a nuestros enfoques tanto preventivos como terapéuticos.

### OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

Que el asistente incorpore la mayor cantidad de herramientas basadas en la evidencia para la dosificación del ejercicio en el proceso de rehabilitación y pueda aplicarlas de manera inmediata en su práctica diaria



## PROGRAMA ACADÉMICO

### CONTENIDOS:

#### Fuerza y sus Manifestaciones

- Aspectos necesarios para entender la Fuerza.
- Manifestaciones de fuerza y las Adaptaciones agudas y crónicas de su entrenamiento.
- Métodos y componentes de la dosis efectivos para cada orientación.
- Programación del trabajo de fuerza en las lesiones deportivas.

#### Resistencia y Lesiones

- Aspectos básicos necesario para entender la resistencia
- Demandas específicas de deportes habituales
- Métodos y Medios para el desarrollo de esta capacidad según especialidad deportiva
- HIIT ¿Qué es ¿Para qué puede ser útil en rehabilitación? ¿Cómo se puede aplicar?
- Como introducir la resistencia en el proceso lesional.

#### Entrenamiento Neuromuscular Integral

- ¿Qué es y que capacidades podríamos incluir en este tipo de abordaje?
- ¿Qué relación tiene con el aprendizaje motor?
- ¿Qué elementos debemos considerar para optimizar la estabilidad, la agilidad y la coordinación desde este abordaje?
- Desarrollo de tareas motoras en la rehabilitación. ¿qué aspectos deben considerar?
- Como introducirlo en la rehabilitación

Se desarrollarán en 3 módulos cuyos ejes temáticos son:

**MODULO 1:** Bases fisiológicas y metodológicas de las capacidades físicas aplicadas en el proceso de readaptación lesional. Foco en Fuerza.

**MODULO 2:** Bases fisiológicas y metodológicas de las capacidades físicas aplicadas en el proceso de readaptación lesional. Foco en Resistencia y ENI

**MODULO 3:** Razonamiento clínico de la lesión y sus déficits. Selección, planificación y puesta en práctica de proceso de readaptación física en la lesión deportiva.

## DOCENTES

### Mg Lic . MATÍAS SAMPIETRO

- Magister en Prevención y readaptación físico deportivo. Universidad Internacional Isabel I de Castilla.



- Experto Universitario en Prevención de lesiones y Readaptación Físico Deportiva. IICEFS- Universidad Internacional Isabel I de Castilla.
- Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia. Realizado en la Escuela de Kinesiología y Fisioterapia. UNC
- Profesor de Educación Física. IPEF
- Alumno de Doctorado en Ciencias de la Salud. (UNC).
- Docente en Master Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva. Universidad Europea de Madrid.
- Docente en Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva. Universidad Internacional Isabel-IICEFS y el American College of Sport Medicine (ACSM).
- Docente en Posgrado de kinesiología deportiva de alto rendimiento. ESITEF
- Docente en Posgrado en Fisioterapia deportiva. UPAEP-ESITEF- sede Guadalajara y Puebla (México).
- Certificado en Entrenamiento en deportes de equipo. BARCA INNOVATION HUB UNIVERSITAS. UNIVERSIDAD SIGLO XXI. Curso. Prevención de lesiones. Año 2017-2018
- Docente en Congresos, Simposios y jornadas a nivel Nacional e Internacional

#### **Lic. LUCAS PEREYRA THIEM**

- Licenciado en Educación Física (UNCA)
- Experto en Prevención de lesiones.
- Experto en Evaluaciones deportivas
- Docente de Equipo Physical
- Co-directo de Integral Progress

#### **LUGAR**

La modalidad de cursado de la capacitaciones 100% online y los Encuentros programados se realizarán mediante la Plataforma Zoom.

#### **FECHA Y HORARIO**

Módulo 1: viernes 14 de Agosto de 16:00 hs a 20:00 hs y sábado 15 de Agosto de 9:00 a 17:00 hs

Módulo 2 viernes 11 de Septiembre de 16:00 hs a 20:00 hs y sábado 12 de septiembre de 9:00 a 17:00 hs

Módulo 3 viernes 2 de Octubre de 16:00 hs a 20:00 hs y sábado 3 de Octubre de 9:00 a 17:00 hs



## INVERSIÓN

La inversión del curso es de \$13.000. Si reservás antes del lunes 10 de agosto, accedes a un 25% de descuento. Por lo que el curso costará \$9.750. Reservás tu lugar abonando el 50% del valor total del curso (\$4.875).

## TE BRINDAMOS

- Material on demand en varios formatos previos a cada clase en vivo
- Interacción permanente con los docentes por varias vías.
- Acceso al aula virtual previo y posterior a las fechas de cursados
- Clases en vivo estricto, con intercambio con el docente.
- Jornada presencial a confirmar para desarrollar todos los aspectos prácticos.

## DESTINATARIOS

- Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia
- Estudiantes avanzados en Kinesiología y Fisioterapia
- Títulos Afines.

## ORGANIZA Y CERTIFICA

EQUIPO PHYSICAL

## SPONSOR



**Cañada Honda**  
salud y deporte