



PROGRAMACIÓN - CURSO MONOGRÁFICO JAM SPORTS 2017

Medio acuático: prevención, tratamiento y readaptación de lesiones en la actividad física y deportiva.

SÁBADO:

9:00h-9:30h

Presentación del curso.

9:30h-10:45h

- *Introducción:*
- *Diferentes formas de aplicación del agua.*
- *Propiedades físicas del agua.*
- *Efectos fisiológicos del agua.*
- *Indicaciones y contraindicaciones del trabajo en agua.*

10:45h-11:00h

Descanso.

11:00h-12:00h

El agua como medio preventivo en la actividad física y deportiva.

Protocolos de prevención acuática:

12:00h-12:45h

- *Práctica en aula: protocolos preventivos.*

13:00h-14:00h

- Práctica en agua: protocolos preventivos específicos.
- Diseño de tareas para patologías específicas.

14:00h-15:30h

Comida

15:30h-16:30h

- Preguntas y valoración del trabajo anterior.
- Puesta en común de la práctica acuática de protocolos específicos.

16:30h-17:45h

- Protocolos preventivos específicos: deportistas sensibles a lesiones concretas.
- entrenamiento alternativo.

17:45h-18:00h

Descanso.

18:00h-19:00h

Práctica en seco: Transferencia de seco a agua.

19:15h-20:15h

Práctica en vaso poco profundo: trabajo con corrientes.

DOMINGO:

9:00h-10:45h

Recuperación funcional en el medio acuático:

1. Fase inicial o de reducción de síntomas.
2. Fase intermedia.
 - a. Subfase de funcionalidad.
 - b. Subfase de entrenamiento adaptado específico.
3. Fase final o de recuperación de esfuerzos.

Práctica en el aula: aplicación de la teoría impartida a casos específicos.

10:45h-11:15h

Descanso.

11:15h-12:45h

Práctica en el medio acuático:

- Readaptación acuática de LCA, tendón de Aquiles y hombro.
- Entrenamiento complementario.

12:45h-13:45h

Práctica en el medio acuático:

- Readaptación acuática de LCA, tendón de Aquiles y hombro (última fase)
- Estiramientos pasivos por parejas.

13:45h-14:00h

Valoración de la práctica.

14:00h-15:30h

Comida

15:30h-16:30h

Balneoterapia: aspectos relevantes para el deportista.

16:30h-17:00h

Hombro: patología y tratamiento en el medio acuático.

17:00h-17:15h

Descanso.

17:15h-18:00h

Tendón de Aquiles: patología y tratamiento en el medio acuático.

18:00h-18:45h

LCA: patología y tratamiento en el medio acuático.

18:45h-19:30h

Exposición de casos reales.

19:30h-19:45h

Descanso.

19:45h-20:30h

Conclusión, debate y preguntas.

Grupo JAM Sports se reserva el derecho de modificación y rectificación de los contenidos.

www.readaptacionenelmedioacuatico.com
www.jam-sports.com