

FUNDACIÓ ISIDRE ESTEVE

3.4 Y 5 ABRIL 2020

# ENTRENAMIENTO Y DISCAPACIDAD FÍSICA



---

**EL CURSO MÁS COMPLETO Y ACTUAL**

# ¿POR QUÉ?

Cada vez más personas con diversidad funcional practican actividad física y existe un vacío de formación en ese ámbito. Desde la Fundación Isidre Esteve hemos diseñado este **CURSO ESPECÍFICO** que cubre esa carencia:

## “Técnico especialista en actividad física y deporte para personas con discapacidad y movilidad reducida”.

Proporcionaremos los recursos y conocimientos necesarios para que los profesionales de la actividad física y el deporte puedan desarrollar programas de entrenamiento específicos.

Al finalizarlo, el alumno será capaz de entrenar a personas con discapacidad, planificar y diseñar entrenamientos con material convencional.

Todo ello basado en los últimos avances científicos publicados.

Las clases contarán con reconocidos profesionales vinculados al entorno de la discapacidad, el deporte inclusivo y la actividad física, especializados en distintos ámbitos.

Con este curso queremos contribuir a mejorar la atención a la discapacidad en el mundo de la actividad física y, en definitiva, seguir trabajando para la inclusión de este colectivo a través del deporte.

## OBJETIVOS

1. Adquirir los conocimientos necesarios sobre las principales discapacidades (lesión medular, PCI, ACV, amputaciones, etc.).
2. Conocer los recursos para diseñar y llevar a cabo entrenamientos de salud y rendimiento para las personas con discapacidad física.
3. Utilizar adecuadamente los materiales convencionales de entrenamiento en función del usuario y sus necesidades.
4. Conocer las técnicas de transferencia de los usuarios durante una sesión de entrenamiento y vivenciarlas.
5. Conocer una sesión tipo, a partir de la cual se podrá diseñar todos los entrenamientos y adaptarlos en base a los conocimientos adquiridos.





# CONTENIDOS

## PERFILES DE USUARIO

PRINCIPALES TIPOS DE DISCAPACIDAD Y CONOCIMIENTO SOBRE ELLAS.  
GENERALIDADES FISIOLÓGICAS Y ADAPTACIONES DE LOS DISTINTOS GRUPOS.  
ADAPTACIONES CARDIOVASCULARES, MUSCULARES, COORDINATIVAS Y QUÉ MODIFICACIONES HACER SEGÚN LA LESIÓN.

## SESIÓN TIPO

EJEMPLO DE SESIÓN.  
CÓMO DEBE ESTRUCTURARSE (PARTES Y ORDEN) PARA QUE SEA EFICIENTE.  
EJEMPLO DE SESIÓN ABIERTA QUE NOS PERMITIRÁ REALIZAR LOS CAMBIOS NECESARIOS.

## VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

¿POR QUÉ NO SIRVEN LAS VALORACIONES HABITUALES?  
PROPUESTA DE VALORACIÓN TIPO, DISEÑADA ESPECÍFICAMENTE PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL, BASÁNDOSE EN LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS.  
CONOCE EL ATIEF: APLICABLE EN UNA SALA DE ENTRENAMIENTO CONVENCIONAL.

## LA ESTABILIDAD CENTRAL. EL "FAMOSO" CORE

LA IMPORTANCIA DE LA ESTABILIDAD EN LAS DISTINTAS DISCAPACIDADES.  
PRINCIPALES TRABAJOS EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE ESTABILIDAD INICIAL DE LA PERSONA.  
ADAPTACIONES Y CAMBIOS A REALIZAR RESPECTO AL TRABAJO CONVENCIONAL.

## TÉCNICAS DE LIBERACIÓN MIOFASCIAL

PRINCIPALES EJERCICIOS DE LIBERACIÓN EN FUNCIÓN DE LAS DISTINTAS LESIONES.  
LA FUERZA A TRAVÉS DE LA FASCIA. CÓMO TRABAJAR POR DEBAJO DE LA LESIÓN.

## ELECTROESTIMULACIÓN APLICADA

PRINCIPALES PROGRAMAS DE ELECTROESTIMULACIÓN.  
APLICACIONES ESPECÍFICAS PARA LAS DISTINTAS DISCAPACIDADES: LESIÓN MEDULAR, PIE HEMIPLÉJICO, AMPUTADOS, ETC.

---

# CONTENIDOS

## **EJERCICIOS COMPENSATORIOS**

CUÁLES SON LOS PRINCIPALES ESLABONES DÉBILES SEGÚN LAS DISCAPACIDADES.  
EJERCICIOS CONTRAINDICADOS.  
LOS EJERCICIOS QUE NO PUEDEN FALTAR PARA CADA TIPO DE LESIÓN.

---

## **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA**

UNO DE LOS MÁS IMPORTANTES.  
CONOCE QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER EL ENTRENAMIENTO Y QUÉ ADAPTACIONES DEBEMOS HACER PARA QUE SEA EFICIENTE. ¡NO TODO SIRVE!

---

## **TRANSFERENCIAS Y CAMBIOS DE POSICIÓN**

CÓMO SE EFECTÚAN LOS CAMBIOS DE POSICIÓN DURANTE LA SESIÓN Y CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ARTICULACIONES AFECTADAS.  
CÓMO IR AL SUELO Y LEVANTARSE.  
CÓMO ENTRAR Y SALIR DE LAS MÁQUINAS DE FITNESS.  
COMO DISEÑAR LA SESIÓN EN FUNCIÓN DE LAS TRANSFERENCIAS.

---

## **LA ESTABILIDAD CENTRAL. EL "FAMOSO" CORE**

LA IMPORTANCIA DE LA ESTABILIDAD EN LAS DISTINTAS DISCAPACIDADES.  
PRINCIPALES TRABAJOS EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE ESTABILIDAD INICIAL DE LA PERSONA.  
ADAPTACIONES Y CAMBIOS A REALIZAR RESPECTO AL TRABAJO CONVENCIONAL.

---

## **DISEÑO Y PRÁCTICA CON CASOS REALES**

DISEÑO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y PUESTA EN PRÁCTICA CON USUARIOS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL.

---

## **DEL CENTRO PUENTE A LA COMPETICIÓN**

EL PASO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA COMPETICIÓN.  
VISIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO





---

# ALUMNOS

## REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA ACCEDER AL CURSO

- **NO es necesaria ninguna titulación** para acceder al curso.
- Especialmente dirigido a licenciados y graduados en CAF y deporte, graduados en fisioterapia, Técnicos superiores y medios, entrenadores personales, monitores de fitness, monitores deportivos y otros colectivos profesionales relacionados con el entrenamiento y la actividad física.

**¡TRAER ROPA DEPORTIVA!  
MÁS DE LA MITAD DEL  
CURSO ES PRÁCTICO**



# PROFESORADO



## **JOAN RODRÍGUEZ BARNADA**

DIRECTOR

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Director Técnico del proyecto Centro Puente de la Fundación Isidre Esteve.

Responsable de Formación de la Fundación Isidre Esteve.  
Entrenador de deportistas Olímpicos y Paralímpicos.



## **SARA ALONSO GUNTÍN**

DIRECTOR

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Especialista en control motor y cadenas miofasciales.  
Entrenadora de personas con y sin discapacidad física.



## **CARMEN DOMÍNGUEZ PÉREZ**

DIRECTOR

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Especializada en entrenamiento personal y diversidad funcional.



## **LÍDIA GUERRERO SÁNCHEZ**

DIRECTOR

Directora de la Fundación Isidre Esteve.

Especialista en entrenamiento personal con personas con discapacidad física.

Recuperadora de deportistas.

---

# DATOS DEL CURSO

## **Fechas**

**3, 4 y 5 de abril de 2020**

Viernes 3 de 16.00 a 20.30

Sábado 4 de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:00

Domingo 5 de 9:00 a 14:00

## **Lugar de celebración**

**CENTRE PONT** de la Fundació Isidre Esteve, dentro del Centre d'Alt rendiment de Sant Cugat del Vallés

AV. Alcalde Barnils 3-5, 08174- Sant Cugat del Vallés

## **Precio**

230 euros (Incluye la comida del sábado)

Puedes hacer ingreso en:

- Entidad Bancaria: La Caixa
- Número de Cuenta: ES29 2100 5980 6402 0003 6966
- Destinatario: Fundació Isidre Esteve
- Concepto: Curso Barcelona

Una vez efectuado el pago, envía el justificante para que te confirmemos la plaza a: [centroponte@fundacioisidreesteve.org](mailto:centroponte@fundacioisidreesteve.org)

