

ESPORT I SALUT 25

25 Jornades de medicina de l'esport del Bages
22, 23 i 24 Nov. 2012

Manresa, Ateneu Les Bases

Carrer Cintaires (entre els carrers de Balmes i Valentí Almirall) T. 935 153 031

www.jmebages.cat

Coordina:

Informació general:



Esport i Salut

Ajuntament de Manresa

Ajuntament de Manresa
mmartinez@ajmanresa.cat

CIMETIR
centre integral de medicina esportiva,
traumatologia i rehabilitació

Centre de medicina
de l'esport de Manresa
T. 93 872 49 31

010

www.ajmanresa.cat
ATENCIÓ
CIUTADANA

Informació d'allotjaments
i transports públics
T. 93 878 23 01

Hi col·laboren:



● ATENEU LES BASES: C/ Cintaires TALLER 3 - TALLER 5 - TALLER 6

● FUB: Av. Universitària, 4-6 TALLER 2 - TALLER 4

● CIMETIR: Clínica Sant Josep C/ Caputxins, 16 TALLER 1

Inscripcions

Cal entrar al web www.jmebages.cat i clicar l'apartat inscripcions i seguidament:

- 1 Fer la tria, marcant amb una X les opcions desitjades i fer la suma del TOTAL
- 2 Fer l'ingrés en qualsevol oficina de La Caixa pel TOTAL o una transferència en el c/c 2100 0498 28 0200089006 a nom d'ESPORT I SALUT, indicant com a ordenant el nom de la persona que assistirà a les Jornades.
- 3 Imprimir el full d'inscripció, escanejar-ho i enviar-ho juntament amb el comprovant de pagament al c/e : ilosada@ajmanresa.cat
- 4 Un cop confirmat el pagament i l'opció triada (si hi ha places lliures en el taller sol·licitat) us farem arribar un c/e de confirmació de la vostra inscripció.

NOTA IMPORTANT

A partir del dia 16 de novembre, qualsevol opció triada tindrà un increment de 10€, tot i això la inscripció també podrà fer-se en metàl·lic el mateix dia d'inici de les Jornades, si encara hi ha places lliures.

Places limitades a la capacitat de la sala

Ho organitzen:



Es lliurarà diploma d'assistència amb les hores i els continguts realitzats

Durant les jornades, hi haurà un sorteig entre els assistents de:

- 1 samarreta del FC Barcelona signada per Leo Messi (gentilesa de Juanjo Brau)
- 2 xecs-productes de 150€ de MEDICAL EXPRESS
- 1 electroestimulador COMPLEX
- Lots de productes ISOSTAR
- Lots de productes FISIOCREM
- Lots de productes 3M

Quotes

Curs acreditat Suport Vital Bàsic (6 hores)	50€
Curs recertificació Suport Vital Bàsic (2 hores)	15€
Les conferències i taules rodones del 24 i 25 de novembre	20€
1 Taller pràctic a escollir entre les 6 opcions (de 15.00 a 17.00h)	20€
Paquet especial per al 25è Aniversari 1 Taller + Totes les ponències + Taules rodones	25€

TALLER 1: La nova legislació de les revisions medicoesportives. Perspectives de futur

TALLER 2: Estiraments globals o analítics. Com, quan i per què?

TALLER 3: L'entrenament correctiu en el fitness.
Pautes de prevenció en el mal d'esquena

TALLER 4: Valoració, diagnòstic i protocol d'exercicis en les pubàlgies

TALLER 5: Pautes per treballar la força segons l'edat de l'esportista

TALLER 6: De l'evidència científica a la pràctica. Estratègies de nutrició i suplementació per millorar el rendiment esportiu

Inscripcions

A través del web www.jmebages.cat

o del telèfon **93 878 23 00** Ext: 12208
De dill. a div. de 9.00 a 15.00 hores

El trametent de les dades consignades en el full d'inscripció n'autoritza la inclusió en un fitxer i el seu tractament per part dels organitzadors exclusivament als efectes de rebre informació sobre les seves activitats. Els titulars de les dades personals gaudeixen del dret d'accés, rectificació i cancel·lació de les dades que estableix la legislació vigent.

Per a qualsevol dubte us podeu adreçar a: mmartinez@ajmanresa.cat

Comitè d'honor

Il·lm. Sr. Valentí Junyent i Torras
Alcalde de Manresa

Sr. Ivan Tibau i Ragolta
Secretari general de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

Il·lm. Sr. Josep Salom i Ges
Diputat de l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona

Sr. Manel Jovells i Cases
Director general de la Fundació Althaia

Dr. Albert Estiarte i Duocastella
Adjunt a la Direcció General de la Fundació Althaia

Comitè científic organitzador

Dra. Carme Comellas i Berenguer
Metge especialista en medicina de l'esport

Dr. Josep M. Marcos i Bruguera
Metge especialista en medicina interna

Sr. Manel Martínez i Montes
Llicenciat en educació física

Sr. Josep Perramon i Puig
Entrenador d'atletisme i esportista màster

Dr. Joan Riera i Martí
Metge especialista en medicina de l'esport

Sr. Agustí Serra Curtichs
Llicenciat en educació física

Dr. Pere Solé i Pusó
Metge especialista en rehabilitació

Dr. Josep Tuneu i Valls
Metge especialista en traumatologia

Adreçades a:

Metges de l'esport, personal d'infermeria, fisioterapeutes, podòlegs, llicenciats i estudiants d'educació física i ciències de la salut, entrenadors i aficionats a l'esport en general.

Als entrenadors del programa Alt Rendiment Català (ARC), que podran gaudir d'inscripció gratuïta subvencionada pel programa si ho demanen a l'Oficina Tècnica del Programa ARC del CAR de Sant Cugat.
E-mail: oarc@car.edu

Als centres de medicina de l'esport acreditats que podran gaudir d'inscripció gratuïta en la seva inscripció si fan la reserva mitjançant l'Àrea de Medicina de l'Esport de la Secretaria General de l'Esport.
E-mail: ipoll@gencat.cat

Dijous22

CURSOS

15.00-21.00 h	Curs de Suport Vital Bàsic i Desfibril·lació Automàtica (SVB + DEA) Certificat atorgat pel Consell Català de Ressuscitació (CCR). 6 hores presencials.	Sr. Àngel Olucha Cañizares (DI Althaia - SEM) Instructor CCR	Ateneu Les Bases
19.00-21.00 h	Curs de recertificació de SVB + DEA. 2 hores presencials.		

Divendres23

TALLERS PRÀCTICS

15.00 - 17.00h	TALLER 1: La nova legislació de les revisions medicoesportives. Perspectives de futur	Dr. Josep A. Gutiérrez Responsable dels centres de medicina de l'esport del CCE	CIMETIR
	TALLER 2: Estiraments globals o analítics. Com, quan i per què?	Dr. Alfredo Iruña Amigó Professor de l'INEFC Barcelona. Director del Màster en Rendiment Esportiu Tecnificació i Alt Nivell	FUB
	TALLER 3: L'entrenament correctiu en el fitness Pautes de prevenció en el mal d'esquena	Sr. Héctor García Llicenciat en CAFE i Nutrició, màster en biomecànica. Entrenador certificat NSCA, ACSM, ACE, USA-weightlifting	Ateneu Les Bases
	TALLER 4: Valoració, diagnòstic i protocol d'exercicis en les pubàlgies	Sr. Miquel Àngel Cos Morera Fisioterapeuta de l'equip nacional d'atletisme i del CAR de Sant Cugat	FUB
	TALLER 5: Pautes per treballar la força segons l'edat de l'esportista	Dr. Àngel Gutiérrez Metge de l'esport de la Universitat de Granada	Ateneu Les Bases
	TALLER 6: De l'evidència científica a la pràctica. Estratègies de nutrició i suplementació per millorar el rendiment esportiu	Sra Mireia Porta Nutricionista responsable del Departament Tècnic de Maxinutrition Espanya	Ateneu Les Bases

BLOC I: Entrenament planificat i tractament preventiu claus del rendiment a llarg plaç

PONÈNCIES

MODERA: **Dr. Pere Solé** Metge especialista en recuperació funcional

17.30-18.15 h	Mites i realitats de l'entrenament en alçada	Dr. Àngel Gutiérrez Metge de l'esport de la Universitat de Granada	Ateneu Les Bases
18.15-19.00 h	Més enllà del màrqueting. La realitat de l'entrenament funcional	Sr. Héctor García Llicenciat en CAFE i Nutrició, màster en biomecànica. Entrenador certificat NSCA, ACSM, ACE, USA-weightlifting	
19.00-19.15 h	Pausa-cafè		
19.15-20.00 h	L'art de la manipulació. Síndrome dels escalens i C7 Demostració pràctica	Sr. Miquel Àngel Cos Morera Fisioterapeuta de l'equip nacional d'atletisme i del CAR de Sant Cugat	
20.00-20.30 h	TAULA RODONA AMB ELS PONENTS		

Dissabte24

BLOC II: Límits i medicina de l'esport

PONÈNCIES

MODERA: **Dra Carme Comellas** Metge especialista en medicina de l'esport

10.00-11.00 h	El límit per aconseguir l'excel·lència, és físic o mental?	Sr. Xesco Espar Expert en Alt Rendiment i director de www.academiadeentrenadores.com	Ateneu Les Bases
11.00-12.00 h	Els factors de creixement. Una solució màgica?	Dr. Ramon Cugat Traumatòleg. Director del Departament de COT de l'hospital Quirón de Barcelona	
12.15-13.30 h	TAULA RODONA: Els límits a la medicina de l'esport	Dr. Josep A. Gutiérrez (moderador) Responsable dels centres de medicina de l'esport del CCE Sr. Xesco Espar Expert en Alt Rendiment i director de www.academiadeentrenadores.com Dr. Ramon Cugat Traumatòleg. Director del departament de COT de l'hospital Quirón de Barcelona Sra. Núria Picas Campiona del món de maratons de muntanya Sr. Víctor Tomas Jugador i capità del FCB d'handbol	
13.30 h	Cloenda		
13.40-14.00 h	Aperitiu de comiat i lliurament de diplomes d'assistència		