



PRESIDENCIA DEL CSD PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

SEMINARIO DE PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

CAR MADRID 16 DICIEMBRE 2017

1- REGULACIÓN.

La **Federación Española de Luchas Olímpicas** dentro del **Programa de Mujer y Deporte**, organiza **Actividades de Formación** elaboradas dentro del Plan de Formación de Entrenadores de las diferentes modalidades FELODA.

La Presente Curso, gozará del reconocimiento de la **Federación Española de Luchas Olímpicas**, que emitirá **Diploma acreditativo de la formación recibida**.

2.- Denominación del curso:

SEMINARIO DE PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

3.- NORMATIVA DE ADMISION ALUMNOS

3.1 Requisitos generales.

- Licencia Nacional en cualquier modalidad FELODA 2017.

4.- Características de la Actividad de Formación, Programa y Horario.

- Duración de la actividad: 9 horas lectivas
- Sábado 16 de diciembre de 2017 de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas
 - Presentación
 - Factores de riesgo relacionados con la actividad deportiva y el entrenamiento
 - Valoración de la postura y el equilibrio en la prevención de lesiones
 - Preparación física y planes preventivos
 - La importancia de un equipo interdisciplinar
 - Trabajo en agua y otros entornos
 - Fases de la recuperación y readaptación
 - Alimentación y nutrición deportiva en la prevención y recuperación de lesiones deportivas
 - Estrategias para la prevención de lesiones
 - Mesa redonda (problemáticas típicas / personales)

5.- Matricula y tarifa

5.1 Matriculación

- Inscripciones hasta el 14 de diciembre de 2017.

- Complimentar solicitud y enviarla al correo electrónico escueladeentrenadores@felucha.com o a través de **Plataforma Virtual de Enseñanza FELODA** desde la página web www.felucha.com o siguiendo las instrucciones:
 - Acudáis en el buscador a la dirección <https://lucha.deporteelanube.es>
 - Seleccionéis el Curso en el que queréis inscribiros.
 - Pinchad en INSCRIBETE y entra como NUEVO USUARIO o con tu clave si YA TENGO USUARIO.
 - Realizad el Registro de Usuario siguiendo todas las instrucciones.
 - Recordad vuestro usuario y clave de acceso.
 - Formalizad el abono de cuota y adjuntar la documentación requerida.

5.2 Tarifas

- Participación:
 - **Gratuito para MUJERES.**
 - **Gratuito para Seleccionadores Nacionales y Entrenadores de CAR o CTD.**
 - **Gratuito para 2 Entrenadores Autonómicos designados por cada Federación Autonómica.**
 - **Gratuito para Luchadores de CAR o CTD.**
 - **Gratuito para Entrenadores de Club con Alta 2017 en cualquiera de las Modalidades y Disciplinas FELODA.**
 - **Resto de candidatos: 30€**
- Plazas: 50 por riguroso orden de inscripción.
- Certificación y diploma Acreditativo por parte la FELODA: incluido en precio.

Ingreso en cuenta del **Banco Santander ES84 0049 6701 13 2716067960**, indicando nombre y cuota curso de entrenador.

6.- LUGAR

CAR MADRID- Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes
Sala de Combate
C/ Obispo Trejo, s/nº
Metros cercanos: Moncloa - Ciudad Universitaria

7- ORGANIZACIÓN DOCENTE Y PROFESORADO

Óscar Peñas García:

- Licenciado CAFYDE
- Máster Readaptación y Recuperación de lesiones
- 6º DAN de judo, 5º JJOO Atenas, entrenador y preparador físico.

Denis Galán:

- Fisioterapeuta (Col.3094)
- Recordman Gallego 100mts y campeón de España 4x100mts

Alfonso García Muñoz:

- Licenciado CAFYDE
- PF equipo nacional patinaje sobre hielo
- Experto en análisis de evaluaciones de fuerza

Javier Prieto

- Jefe de Estudios