

Unió Esportiva Santboiana

PRE-L

PROGRAMA UES PER A LA
PREVENCIÓ DE LESIONS





“FAIG RUGBI AMB SALUT”

PROGRAMA PRE-L

PRE-L va dirigit a jugadors i jugadores i equips tècnics de qualsevol disciplina esportiva. Als jugadors perquè prenguin consciència corporal i s'ajudin amb diferents exercicis per equilibrar la seva postura; i als equips tècnics perquè ajudin als seus jugadors i jugadores a aconseguir un bon equilibri muscular, i com a anàlisi preventiu de lesions músculo-esquelètiques.

El que s'aprengui en aquest programa ha d'ajudar a minimitzar les lesions dels vostres jugadors i jugadores ara i en el futur

El programa sencer consta de tres tallers teòrico-pràctics de 3 hores de durada cadascun. Un taller inicial d'embenatge funcional, un segon taller de consciència corporal i un tercer de treball muscular funcional.

La ponent principal es la Laura Garcia Galí, fisioterapeuta, especialitzada en activitat esportiva i desenvolupament infantil, professora associada del grau de fisioteràpia a la UAB, directora tècnica CDIAP ASPANIAS i membre coordinador de la Xarxa pel Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç de Barcelona. Com a ponent de suport i moderadora, la Rita Sahún Font, metgessa, nutricionista, formada en atenció mèdica en rugbi, membre de les comissions de sanitat de la Federació Catalana de Rugbi i de la Federación Española de Rugby. Ambdues vinculades als Serveis Mèdics de la Unió Esportiva Santboiana.



PRE-L programa UES de
prevenció de lesions

EMBENATS FUNCIONALS

- Base del tape
- El tape com a fracàs de la prevenció.
- Gestió de material.
- Tape pràctic: turmell, genoll, polze-dits, canell i articulació acromio-clavicular.

Taller de 3 hores

**Material necessari: 2xTENSO 5 cm +
5xTAPE 5 cm + 1xPRETAPE + tissors**

Hi ha diferents tipus d'embenatges, però nosaltres només farem referència a l'embenatge funcional preventiu, el terapèutic ha de ser realitzat per professionals amb coneixements amplis d'anatomia i de biomecànica.

L'embenatge funcional és un tipus d'immobilització que es caracteritza perquè ha de permetre una certa mobilitat. S'utilitza en patologies lligamentoses, tendinoses i musculars de caràcter lleu i inclús moderat, evitant així les complicacions de les immobilitzacions totals que es reserven per a patologies de caràcter més sever.

El preventiu ha de servir en lesions cròniques i recidivants, i en correcció de deformitats i actituds viciades. L'objectiu d'aquest embenat es evitar posicions o moviments extrems que puguin fer mal en teixits febles. Han de reforçar el teixit sense impedir una mobilitat funcional òptima i assegurant que l'articulació estigui estable.

Però no s'ha d'abusar de l'embenatge preventiu. El seu ús és el resultat del fracàs d'una bona feina de prevenció. Sempre és molt millor fer un bon treball d'enfortiment i condicionament dels teixits i que siguin aquests els que estableixin l'articulació.

La seva eficàcia dependrà de l'ús de material adequat i d'una bona aplicació.

Amb aquest taller aconseguireu els coneixements mínims per fer aquest tipus d'embenat

PRE-L programa UES de
prevenció de lesions

POSICIONAMENT I CONSCIÈNCIA CORPORAL

- La postura.
- El centre de gravetat
- Anàlisi dels desequilibris posturals
- Importància de la consciència corporal
- Treball pràctic d'entrenament: els 4 indispensables.

Taller de 3 hores

Material necessari: roba còmoda

Realitzar qualsevol tipus d'activitat física implica un sobreesforç pel cos. Per això la pràctica esportiva requereix un moviment adequat i compensat del sistema musculoesquelètic. Cal evitar desajustaments musculars i aprendre a enfortir i compensar aquells grups musculars que no estiguin equilibrats. Només així fer esport serà una acció saludable i beneficiosa.

En acabar el taller coneixereu la importància de la postura corporal a l'esport, tindreu consciència corporal pròpia, podreu detectar els vostres jugadors i jugadores de risc, i sereu capaços i capaces de fer i ensenyar els 4 exercicis bàsics

Què és la postura?, Quina seria la postura ideal en estàtica i en dinàmica per augmentar l'eficàcia esportiva? Com s'analitzen els desequilibris posturals? Quins exercicis són els adequats en la fase d'escalfament? Quins exercicis permeten descoaptacions després del joc? Com podem ajudar a que els jugadors i jugadores prenguin consciència corporal? Per què és tant important crear la base sobre equilibri i consciència corporal en etapes infantils i juvenils?

El treball equilibrat de l'aparell locomotor ens beneficia sense dubte en la prevenció de lesions i en la millora del rendiment esportiu. Treballar des de la base a edats primerenques permet formar millors jugadors i jugadores

PRE-L programa UES de
prevenció de lesions

TREBALL MUSCULAR FUNCIONAL

- Anàlisi dels grups musculars implicats en els diferents jocs
- Agonistes/antagonistes
- Lesions musculotendinoses
- Exercicis de reendrecament i potenciació muscular global.
- Entrenament silencios

Taller de 3 hores

Material necessari: roba còmoda

Taller molt pràctic en el que es farà un repàs dels coneixements adquirits en propiocepció i quore i es treballaran exercicis de potenciació muscular global.

Al final del taller haureu perfeccionat l'anàlisi biomecànic del moviment i podreu millorar el treball muscular personal i del grup.

Cada moviment del cos requereix de la feina d'un o més músculs que col·laboren en la realització de l'exercici de forma activa (AGONISTES), i d'altres que han de mantenir-se passius (ANTAGONISTES), sense oblidar-nos dels grups que fan sinergia amb els agonistes per facilitar el moviment (SINERGISTES) i els que es contrauen simultàniament als agonistes per fixar o estabilitzar altres articulacions i permetre el moviment desitjat (ESTABILITZADORS).

El taller ens permetrà adquirir coneixements mínims de biomecànica en relació als grups musculars més implicats en la pràctica esportiva, i sobretot en relació a aquells que si es desequilibren provoquen una incidència més elevada de lesions.

Com ens pot ajudar el treball isomètric en la prevenció de lesions? Què és el mètode Meziers? El mètode Pilates pot ser un al·liat? Estiraments passius o actius?

I un tast final d'entrenament silencios.



PRE-L está preparat per ajudar a l'STAFF i jugadors i jugadores a millorar el rendiment esportiu en qualsevol esport. Els tres tallers aporten coneixements en cada tema si es fan de forma individual, tot i que es potencien si es fan de forma conjunta seguint tot el programa.

Es pot adaptar el programa als projectes de les diferents disciplines i de les entitats esportives, de forma individualitzada.

En els tallers generals, la inscripció és obligatòria.

PROPOSTES

- Assistència gratuïta per a STAFF i jugadors i jugadores de categories sèniors de la Unió Esportiva Santboiana.
- Preu per taller sense material 30 €
- Preu taller embenat funcional amb material: 80 €
- Programa complet PRE-L sense material 50€
- Programa complet PRE-L amb material 100€

Podeu obtenir més informació tècnica a través de rita.sahun@gmail.com.





UNIÓ ESPORTIVA SANTBOIANA

1921

UNIÓ ESPORTIVA SANTBOIANA

+34 936 40 07 26

Carrer Baldiri Aleu 1-7

08830-Sant Boi de Llobregat