



## JORNADAS SOBRE LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

### Organiza:

Real Federación Española de Voleibol.

### Colabora:

- Excelentísimo Ayuntamiento de Lorca.
- Federación de Voleibol de la Región de Murcia.

### Conferenciantes:

- Esther Esteban García. Fisioterapeuta del C. Vb. Baku Lokomotiv (Azerbaijan).
- Omid Etemad Arroyo. Fisioterapeuta de la Selección Senior Masculina de España.
- Francisco Piñera Juliá. Director de la Clínica San Juan Bosco (Cieza).

### Objetivos:

- Facilitar recomendaciones e instrucciones para evitar lesiones en la práctica deportiva diaria.
- Enseñar ejercicios de recuperación y fortalecimiento de los elementos dañados por las lesiones.
- Mostrar nuevas técnicas de rehabilitación en la recuperación de lesiones.

### Fechas:

Días 14 (sábado) y 15 (domingo) de mayo de 2016.

### Plazas:

Se convocan 50 plazas. Se otorgarán por riguroso orden de inscripción.

### Asistentes:

Fisioterapeutas, preparadores físicos, entrenadores y personas vinculadas a todas las especialidades deportivas, licenciados y diplomados en Educación Física, alumnos de Facultades de Fisioterapia, de Ciencias de la Educación y de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

### Certificados:

La Real Federación Española de Voleibol expedirá certificado de asistencia a aquellas personas que acrediten una asistencia mínima del 80 % de las horas lectivas.

### Lugar:

**Centro Internacional de Voley Playa de Lorca**  
Carretera de Granada s/n (Venta Coronel - La Torrecilla)  
Coordenadas DMS:  
37°38'21.2"N 1°43'55.8"W  
Coordenadas DMM:  
37.639228 -1.732164  
30817 Lorca (Murcia)

### Información:

**Real Federación Española de Voleibol**  
Comité Nacional de Entrenadores  
E-mail: cristobal@rfevb.com

### Inscripciones:

El precio de la inscripción es de:

40,00 € (sin alojamiento)

125,00 € (con alojamiento en régimen de pensión completa)

Deberán ser abonados mediante transferencia bancaria a la cuenta de la RFEVB cuyos datos son los siguientes: La Caixa.

C. País		D.C.		Entidad				Oficina				D.C.		Número de cuenta									
E	S	5	2	2	1	0	0	9	1	9	4	1	4	2	2	0	1	3	5	2	5	3	7

El boletín de inscripción, deberá enviarse a la Real Federación Española de Voleibol por e-mail.

El plazo de inscripción finaliza el día **11 de mayo de 2016**.

### Alojamiento:

La organización distribuirá a los alumnos, salvo que, con la antelación suficiente, el alumno exprese su deseo de compartir la habitación con otro de los alumnos inscrito.



# JORNADAS SOBRE LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

## PROGRAMA SÁBADO, 14 de mayo de 2016

### MAÑANA

- 10:00 Entrega de documentación y acreditaciones.  
10:30 1ª Conferencia:  
*"Incidencia lesional, mecanismos de producción y manejo de la recuperación. Tendinopatías".*  
**Esther Esteban García.**  
11:30 Descanso.  
12:00 2ª Conferencia:  
*"Tratamiento funcional del hombro".*  
**Omid Etemad Arroyo.**  
13:30 Fin de la sesión.

### TARDE

- 16:30 3ª Conferencia:  
*"Recuperación de la fuerza y entrenamiento muscular".*  
**Omid Etemad Arroyo.**  
17.30 Descanso.  
18:00 4ª Conferencia:  
*"Incidencia lesional, mecanismos de producción y manejo de la recuperación. Espalda y lesiones musculares".*  
**Esther Esteban García.**  
19:00 Fin de la sesión

## DOMINGO, 15 de mayo de 2016

### MAÑANA

- 10:00 6ª Conferencia:  
*"Importancia de la preparación previa para la prevención de lesiones".*  
**Francisco Piñera Juliá.**  
11:00 Descanso.  
11:30 7ª Conferencia:  
*"Ejecución práctica de ejercicios para la prevención de lesiones".*  
**Francisco Piñera Juliá.**  
12:30 Mesa redonda:  
*"Medidas de recuperación en deportes de equipo".*  
13:30 CLAUSURA DE LAS JORNADAS.

**\*\*\* Este horario puede ser modificado durante el desarrollo del curso si por alguna causa, fuera necesario para el mejor funcionamiento del mismo.**

### BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_  
Población (Provincia): \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_  
Teléfono/s: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_  
Vinculación con el Voleibol: \_\_\_\_\_

**\*\*No se admitirá ninguna inscripción que no venga acompañada del resguardo de la transferencia bancaria.**

**\*\*\*La RFEVB se reserva el derecho de suspender las Jornadas concluido el plazo de inscripción, si no existiese número de alumnos suficiente para su organización, advirtiendo de ello a aquellos que se hubieran inscrito y devolviéndoles el importe que hubiese abonado.**



# JORNADAS SOBRE LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

## Cómo llegar al Centro Internacional de Voley Playa de Lorca



Dirección postal:  
Carretera Granada s/n  
Diputación de Torrecilla  
30817 Lorca (Murcia)



Coordenadas DMS:  
37°38'21.2"N 1°43'55.8"W  
Coordenadas DMM:  
37.639228 -1.732164

### Acceso por carretera:

- 1.- Salida 640 de la Autovía del Mediterráneo A-7 / E-15, hacia Hospital R. Méndez.
- 2.- Carretera de Granada km 588.



Salida 640 Autovía del Mediterráneo A-7 / E-15

Estadio de Fútbol Fco. Artes

Carretera de Granada km 588

**Aeropuertos:** Murcia San Javier (105 km); Almería (136 km); Alicante El Altet (142 km); Valencia (309 km); Madrid Barajas (468 km); Barcelona El Prat (647 km).

**Estación de Tren y Autobús:** Lorca-Sutullena, a 9 minutos en coche.