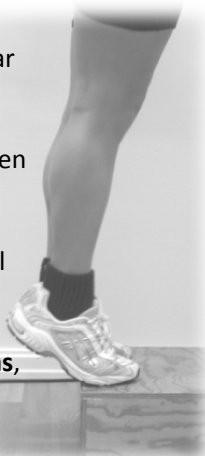


IV CURSO MONOGRÁFICO  
TEÓRICO-PRÁCTICOFundamentos y metodología  
del TRABAJO EXCÉNTRICO

Dentro del trabajo de fuerza, las **acciones musculares** a desarrollar las dividimos normalmente en estáticas y dinámicas. Dentro de estas últimas, aquellas que pueden generar tensión hacia el alargamiento muscular (**trabajo excéntrico**) han cobrado especial relevancia en los últimos años, tanto desde la recuperación de **lesiones musculares y tendinosas**, especialmente, como desde la mejora de la condición física del deportista.



## OBJETIVOS

- Estudiar los diferentes puntos de interés que la **evidencia científica** nos proporciona sobre los beneficios del trabajo muscular excéntrico.
- Adquirir los conocimientos necesarios para aplicar el trabajo excéntrico tanto a nivel terapéutico como preventivo, entendiéndolo desde una **perspectiva neuromuscular**, integrando aspectos motrices y neurales en la aplicación de los ejercicios a desarrollar.

ORGANIZA:



COLABORAN:



Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las profesiones sanitarias de la Comunidad de Madrid

Fundamentos y metodología  
del TRABAJO EXCÉNTRICO

Impartido por:

Dr. Julio Tous

Licenciado en Educación Física  
Jefe de Estudios Máster Profesional Alto Rendimiento en  
Deportes de Equipo. Barcelona  
Asesor de diferentes deportistas y equipos de alto nivel

Dr. Daniel Romero

Fisioterapeuta y Licenciado en Educación Física  
EUSES, Profesor del Grado de Ciencias del Deporte  
(adscrito a la Universidad de Girona).  
Director del Departamento de Ciencias del Deporte de  
la Academia de Tenis Sánchez-Casal (Barcelona).

La dirección del curso se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza un mínimo de inscripciones devolviéndose el importe a los matriculados. En caso de renuncia, una vez finalizada la fecha límite de preinscripción (7 de noviembre) no se devolverá el importe de la misma.

MADRID  
22 y 23 de Noviembre 2014

## DIRIGIDO A:

Diplomados/Graduados en Fisioterapia

## PROGRAMA:

### I. INTRODUCCIÓN:

- La fuerza como cualidad integrada en la condición física del individuo.

### II. LAS ACCIONES MUSCULARES EXCÉNTRICAS:

- Adaptaciones provocadas a nivel muscular y tendinoso.

- La organización de la acción excéntrica desde el SNC

- Principios neuromusculares: la coactivación y la inhibición recíproca y su relación con el trabajo en cadena cinética abierta y cerrada.

- Integración de las acciones excéntricas y de la transición excéntrica – concéntrica en estos conceptos.

### III. METODOLOGÍA DE LA SOBRECARGA EXCÉNTRICA:

- Tecnología isoinercial: la tecnología yoyo y la polea cónica versa pulley.

- Otros dispositivos generadores de sobrecarga excéntrica: tirante musculador, isquiosurales nórdico, squat en plano inclinado, ejercicio de "tijeras" (lunge).

### IV. APLICACIÓN DEL TRABAJO EXCÉNTRICO EN LAS FASES TERAPÉUTICAS Y DE READAPTACIÓN EN LA PATOLOGÍA DEL APARATO LOCOMOTOR:

- La tendinopatía crónica: ubicaciones habituales con mayor beneficio.

- La lesión muscular: beneficios en la remodelación del tejido lesionado.

## V. TRABAJO EXCÉNTRICO Y PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES, TENDINOSAS Y ARTICULARES.

## METODOLOGÍA DOCENTE:

La metodología docente se basa en:

- **Descripción teórica** de las bases fisiológicas neuromusculares y de la metodología del trabajo excéntrico y su relación con la evidencia científica disponible.

- **Aplicaciones prácticas** del trabajo excéntrico con un enfoque tanto preventivo como terapéutico, utilizando diferentes medios como el pielaster, tirante musculador, fitball,...

## DURACIÓN Y Nº DE PLAZAS:

- 20 horas.

- 24 plazas.

- Para la admisión se tendrá en cuenta el orden de preinscripción (**fecha límite 7 de noviembre**).

## FECHAS Y HORARIO:

22 y 23 de noviembre de 2014.

**Sábado:** de 08:30h. a 14:00h. y de 15:30h a 21:00h.

**Domingo:** de 08:30h a 14:00h. y de 15:30h a 18:30h.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN:

**Lugar:** Área docente. ENRAF-NONIUS IBERICA.

**Pol. Industrial nº 1, C/ F nº 15, Edificio Prim , Móstoles (Madrid)**

- **METRO SUR:** Manuela Malasaña

- **AUTOBÚS:** 521 y 523 (Desde estación de metro P. Pio)

[http://www.enraf.es/np/comp/como\\_llegar.html](http://www.enraf.es/np/comp/como_llegar.html)

## HOTELES (opciones en Móstoles):

- Hotel El Pilar: C/ Pilar, 21; Tel.: 91 618 98 30 - 91 618 42 18

- Apartahotel: C/ Dos de Mayo, 27; Tel.: 91 664 30 64

- Hotel Formule I / Hotel Ibis; Tel.: 609 270 396

## PROFESORADO:

### Dr. Julio Tous

Licenciado en Educación Física

Preparador físico del Juventus F.C

Jefe de Estudios Máster Profesional Alto Rendimiento

en Deportes de Equipo. Barcelona

Asesor de diferentes deportistas y equipos de alto nivel

### Dr. Daniel Romero

Fisioterapeuta y Licenciado en Educación Física

EUSES, profesor del Grado de Ciencias del Deporte

(adscrito a la Universidad de Girona).

Director del Departamento de Ciencias del Deporte de

la Academia de Tenis Sánchez-Casal (Barcelona).

## PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA:

1. Para realizar la preinscripción se deberá enviar un correo electrónico a: [ferminvalera@yahoo.es](mailto:ferminvalera@yahoo.es)

2. Una vez admitido, para formalizar la matrícula se deberá enviar el resguardo de ingreso (**beneficiario:** MVclinic; **ordenante:** nombre y apellidos del alumno, DNI o CIF; **concepto:** Exc\_4ªed) al correo electrónico: [formacion@mvclinic.es](mailto:formacion@mvclinic.es)

3. Precio del curso: 490 € (incluye documentación). Ingreso:2038-2855-99-6000096128 (Bankia). Debe realizar **ingreso de pre-matricula** (200€) y abonar el importe restante de 290€ el primer día del curso (sábado 22 de noviembre).

## INFORMACIÓN:

[formacion@mvclinic.es](mailto:formacion@mvclinic.es)

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre sobre protección de Datos de Carácter Personal, autorizo a MVclinic para incluir mis datos en su fichero automatizado usado para la divulgación de sus cursos, teniendo en cualquier momento derecho de acceso, rectificación o cancelación de los mismos.