



# II Congreso Internacional de Prevención de Lesiones en el Fútbol

24 / 25 ABRIL 2015

MADRID

Ciudad del Fútbol



ORGANIZAN:



Fundación RFEF



Preparadores Físicos



Comité de Entrenadores



POLITÉCNICA

"Ingeniamos el futuro"





# Programa del Congreso

## Presentación

En el ámbito deportivo en general, y en el fútbol específicamente, la gran incidencia de las lesiones deportivas ha impulsado a los profesionales del deporte y de la salud a aunar esfuerzos para desarrollar las propuestas y estrategias de actuación conjunta para su prevención y readaptación. Su objetivo es encontrar las formas de intervención profesional que supongan una reducción de la frecuencia de las lesiones o la disminución de la duración de la situación lesiva y, en definitiva, contribuyan a incrementar la “esperanza de vida deportiva” del futbolista.

En este contexto, la figura del readaptador físico-deportivo adquiere una importancia extraordinaria. Este profesional necesita de una amplia formación teórica y práctica en la prevención y asistencia físico-deportiva de lesiones, con el fin de ayudar a mejorar los servicios de los equipos médico-terapéuticos de las instituciones deportivas.

La Real Federación Española de Fútbol siempre ha mostrado un gran interés por el desarrollo de una formación científica y profesional avanzada, actualizada y especializada en los estudios y ámbitos que le competen, en coordinación con la comunidad académico-científica. En el dominio de la prevención de lesiones, su compromiso se refleja en las cinco ediciones celebradas del *Máster en Prevención y Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones en el Fútbol*. El resultado son más de 200 especialistas formados que actualmente, en su mayor parte, están ejerciendo en los equipos profesionales, a nivel nacional e internacional. Asimismo, en junio de 2009 se celebró en Madrid, con gran éxito, el *I Congreso Internacional de Prevención y Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones en el Fútbol*.

Seis años después, ante la necesidad de potenciar el intercambio de conocimientos científicos y experiencias profesionales en este contexto, la Real Federación Española de Fútbol, a través de su Fundación y el Comité de Entrenadores, colaborando con la Asociación de Preparadores Físicos y el INEF, presenta el **II Congreso Internacional de Prevención de Lesiones en el Fútbol**.

Con este nuevo congreso esperamos contribuir a fomentar la colaboración entre el *staff* médico, los entrenadores, los preparadores físicos y los readaptadores de los equipos de fútbol para elaborar propuestas de intervención, multidisciplinarias e interdisciplinarias, relacionadas con la prevención y reeducación funcional-deportiva de las lesiones.



# Programa del Congreso

## Programa y horarios

### VIERNES 24 DE ABRIL, JORNADA TARDE

HORA	
15.30-16.00	ACREDITACION Y ENTREGA DE LA DOCUMENTACIÓN
16.00-16.30	ACTO DE INAUGURACIÓN
16:30-17:30	PONENCIA DE APERTURA <i>El impacto del entrenamiento en la prevención de lesiones</i> <b>Prof. Jan Ekstrand</b> Vicepresidente primero del Comité Médico de la UEFA
17:30-18.00	<i>Presentación talleres // Descanso-café</i>
18.00-19.00	TALLERES A/B
19:00-20.00	TALLERES A/B
20:00- 21:00	TALLERES A/B

#### TALLERES Grupo A (viernes, 18:00-21.00):

<b>Taller 1</b>	<i>Actuaciones de prevención en lesiones articulares (rodilla y tobillo): Mejora de la propiocepción o control neuromotor.</i> <b>Enrique Margallo, Ex Readaptador Físico del Real Valladolid</b>
<b>Taller 2</b>	<i>Actuaciones de prevención en lesiones basadas en la optimización de patrones motrices funcionales: Re-aprendiendo a correr, pivotar o aterrizar.</i> <b>Víctor Paredes, Preparador Físico y Readaptador del Rayo Vallecano de Madrid</b>
<b>Taller 3</b>	<i>Implementación de los programas preventivos: programas individuales y programas colectivos. Cuándo y cómo llevarlos a la práctica en los equipos</i> <b>Juan Solla, Preparador Físico del Málaga CF</b>

#### TALLERES Grupo B (viernes, 18:00-21.00):

<b>Taller 4</b>	<i>Actuaciones de prevención de dolor inguinal con afectación de los aductores</i> <b>José Conde, Readaptador del Sevilla CF</b>
<b>Taller 5</b>	<i>Actuaciones de prevención a partir de la mejora de la estabilidad lumbopélvica</i> <b>Eduardo Domínguez, Preparador Físico</b>
<b>Taller 6</b>	<i>Criterios de prevención y readaptación físico deportiva en lesiones de gemelos y soleo en futbolistas</i> <b>Sergio Jiménez, Readaptador Físico Getafe CF</b>

Los alumnos deberán elegir el grupo A o B en la inscripción. Cada grupo tendrá un aforo de 150 alumnos, distribuidos en 3 talleres de 50 alumnos. Los alumnos irán pasando por los 3 talleres de su grupo a lo largo de la tarde. Los grupos se irán completando según riguroso orden de inscripción.



# Programa del Congreso

## SÁBADO 25 DE ABRIL, JORNADA MAÑANA:

HORA	Presenta y modera: <b>Dr. Xavier Peirau</b>
<b>10.00-10.45</b>	PONENCIA <i>LCA epidemiología, factores de riesgo y prevención</i> <b>Dr. Carlos Hernández Gil</b> Jefe de los Servicios Médicos de la Mutualidad de la Federación Madrileña de Fútbol
<b>10.45-11.30</b>	PONENCIA <i>Esguinces de tobillo: hacia una propuesta de minimización y prevención integral (campo, botas, vendajes y planes de ejercicios preventivo)</i> <b>Dr. José Antonio Rodas</b> Jefe Servicios Médicos de la Mutualidad de la Federación Asturiana de Fútbol
<b>11.30-12.00</b>	<i>Descanso-café</i>
<b>12.00-13.00</b>	PONENCIA <i>Prevención de lesiones a través del Programa de calentamiento de FIFA, 11+</i> <b>Dr. Carlos Palavicini</b> Miembro de la Comisión Médica de FIFA
<b>13.00-14.00</b>	PONENCIA <i>Coordinación de un equipo multidisciplinar en la prevención de lesiones en fútbol. Experiencia en el Atlético de Madrid.</i> <b>Dr. José María Villalón</b> Jefe de los Servicios Médicos del Club Atlético de Madrid <b>D. Daniel Castro</b> Readaptador del primer equipo del Club Atlético de Madrid
<b>14.00-15.30</b>	<i>Almuerzo</i>



# Programa del Congreso

## SÁBADO 25 ABRIL, JORNADA TARDE:

HORA			
15.30-16.30	<b>TALLER PRÁCTICO</b> <b>Campo de fútbol</b>  <b>Dr. Carlos Palavicini</b> <i>Taller práctico 11+ FIFA</i>	<b>COMUNICACIONES:</b> <b>Salón de actos Luis Aragonés</b>  Presenta : <b>D. Jose María Moya</b> <i>Comunicaciones 1</i> <i>Comunicaciones 2</i> <i>Comunicaciones 3</i>	<b>POSTER:</b> <b>Aula Museo</b>  Poster 1      Poster 6 Poster 2      Poster 7 Poster 3      Poster 8 Poster 4      Poster 9 Poster 5      Poster 10
16.30-17.30	PONENCIA. Presenta: <b>Dr. Xavier Peirau</b> <i>Nuevos avances relacionados con la prevención y rehabilitación de las lesiones de la musculatura isquiotibial</i> <b>D. Jurdan Mendigutxia</b> <b>Director del Zentrum (rehabilitación y prevención de lesiones)</b>		
17.30-18.00	<i>Descanso-café</i>		
18.00-19.00	PONENCIA. Presenta: <b>Dr. Xavier Peirau</b> <i>Evolución y tendencias en la prevención de lesiones</i> <b>Dr. Zósimo San Román</b> <b>Preparador Físico en el fútbol profesional durante 15 temporadas</b>		
19.00-19.45	MESA REDONDA. Modera: <b>D. Javier Miñano</b> <i>La importancia de la prevención de las lesiones en el fútbol. Experiencias</i> <b>D. Luis Rubiales, Ex Futbolista y Presidente AFE</b> <b>D. Antonio Grande, Cuerpo Técnico de la Selección Absoluta</b> <b>D. Eduardo Domínguez, Preparador Físico y Readaptador</b>		
19:45-20.30	PONENCIA DE CLAUSURA <i>Influencia del sobreentrenamiento en la aparición de lesiones</i> <b>Dra. Helena Herrero</b> <b>Jefe de los Servicios Médicos de la RFEF</b>		

## Idiomas:

Las ponencias se desarrollarán en el idioma español, salvo la intervención del Prof. Jan Ekstrand que se realizará en inglés con traducción simultánea.



# Programa del Congreso

## Ponentes

### **Dr. D. Carlos Hernández Gil**

Doctor en Medicina y Cirugía

Jefe de los Servicios Médicos de la Mutualidad de la Federación Madrileña de Fútbol

Expresidente de la Asamblea Mundial de la Salud en la OMS de Ginebra

### **Dr. D. Carlos Palavicini**

Miembro de la Comisión Médica de FIFA

Especialista en Ortopedia y Traumatología

### **D. Daniel Castro Simancas**

Readaptador del primer equipo del Club Atlético de Madrid

Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones y Máster en Preparación Física en Fútbol, RFEF-UCLM

### **D. Eduardo Domínguez Lago**

Ex Preparador Físico del RCD Mallorca, R.C. Celta, R.C D Espanyol, Real Sociedad, Deportivo de La Coruña, F.C Spartak de Moscú, etc.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Vigo).

Profesor en el Master de Preparación Física de Fútbol y Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM.

### **D. Enrique Margallo Ariza**

Ex Readaptador Físico del Real Valladolid

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Máster de Ejercicio Preventivo y Terapéutico (UEM-Real Madrid)

Profesor del Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM

### **Dra. D<sup>a</sup>. Helena Herrero González**

Doctora por Universidad Complutense de Madrid, Especialista en Medicina Deportiva

Jefa de los Servicios Médicos de la RFEF y Presidenta de la Comisión Antidopaje

Profesora en la Universidad Complutense de Madrid

Coordinadora de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español

### **Prof. D. Jan Ekstrand**

Vicepresidente Primero del Comité Médico de la UEFA

Especialista en Cirugía Ortopédica

Profesor de Medicina Deportiva en la Universidad de Linköping (Suecia)

Responsable del Grupo de Investigación Médica

Médico de la selección nacional sueca en 120 partidos



# Programa del Congreso

## **D. José Conde González**

Readaptador del Sevilla CF

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Doctor por la Universidad de Granada

Profesor del Master en Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM

## **Dr. D. José María Villalón**

Jefe de los Servicios Médicos del Club Atlético de Madrid

Doctor en Medicina Física y Rehabilitación

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y en Anatomía Funcional y Patología de la Rodilla

## **Dr. D. José Antonio Rodas Pereira**

Médico Especialista en Medicina del Deporte

Miembro del Comité Científico Asesor de la Mutualidad de Futbolistas Españoles

Jefe de los Servicios Médicos de la Mutualidad de Futbolistas de la Federación Asturiana de Fútbol

Médico de la selección española de fútbol masculina sub-17

## **D. Juan José Solla Aguiar**

Preparador Físico, *Málaga CF*.

Ex preparador físico del Atlético Osasuna, UD Almería, Pontevedra, AO Olimpiacos Volos, etc.

Profesor del Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM

## **D. Jurdan Mendigutxia**

Director de *Zentrum*, consultor en materia de rehabilitación y prevención de equipos, selecciones y futbolistas, nacionales e internacionales.

Profesor en el Master de Preparación Física de Fútbol y Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM

## **D. Sergio Jiménez Rubio**

Readaptador Físico del primer equipo del *Getafe CF*.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Grado en Fisioterapia.

Profesor del Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM

## **Dr. D. Víctor Paredes Hernández**

Preparador Físico *Rayo Vallecano de Madrid*.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Profesor Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM

## **Dr. D. Zósimo San Román Cortés**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Preparador físico durante quince temporadas en 1ª y 2ª división

Jefe de Estudios y profesor en el Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, RFEF-UCLM



# Programa del Congreso

## Lugar de Celebración

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL  
Ciudad del Fútbol  
C/ Ramón y Cajal, s/n  
28232 Las Rozas (Madrid)

## Fechas:

24 y 25 de ABRIL DE 2015

## Inscripciones

### Precios:

**Cuota general: 320€**

Cupo: 100 plazas

**Cuota bonificada: 180€**

Cupo: 200 plazas

Podrán beneficiarse de la cuota bonificada los asistentes que pertenecen a uno de los siguientes colectivos:

1. Entrenadores colegiados (con título federativo) y preparadores físicos al corriente de pago de la cuota de colegiación de la presente temporada;
2. Asociados a la APF al corriente de pago de la cuota (dados de alta antes del enero 2015)
3. Alumnos de MAESTRÍA EN FÚTBOL de INEF;
4. Ex alumnos de los másteres de la Fundación RFEF (sólo Master en Preparación Física y Master en Prevención y Readaptación de Lesiones);
5. Socios de la AFE (al corriente de pago de la cuota).

Los alumnos de INEF (Maestría en Fútbol) deberán justificar su condición aportando la copia de la matrícula a la inscripción en el Congreso. Los entrenadores, la copia de la parte trasera de su licencia de la temporada.



# Programa del Congreso

## La inscripción incluye:

- Documentación
- Asistencia a conferencias y a tres talleres
- Acceso online a los talleres que no ha podido presenciar (se habilitará después del congreso)
- Diploma de asistencia (reconocimiento de créditos ECTS por INEF)
- Cafés programados y el almuerzo del sábado, 25 abril

## Procedimiento de inscripción:

1. Rellenar y enviar el Formulario de Inscripción on-line disponible en:  
<http://ce-rfef.es/nova/NPortada?CodPortada=1248>
2. Esperar a recibir la confirmación de su solicitud por email en el que le indicaremos el número de cuenta para el abono de la inscripción.
3. Abonar por ingreso o transferencia el importe de la inscripción.  
**Concepto: Nombre\_apellido(s)\_Congreso Prevención**
4. Remitir por email a [congresoprevencion@rfef.es](mailto:congresoprevencion@rfef.es) el comprobante de pago

A la hora de inscribirse deberá elegir el grupo de los talleres a los que desea asistir (A o B). Si por ocupación de plazas quedara disponible sólo una opción, es la que le será asignada por defecto.

La inscripción quedará sujeta a la confirmación de la disponibilidad de plazas. En caso de no ser admitida la solicitud, la tasa académica será reintegrada.

## Contacto e Información:

Email: [congresoprevencion@rfef.es](mailto:congresoprevencion@rfef.es)

Teléfonos: 914959800  
676704136

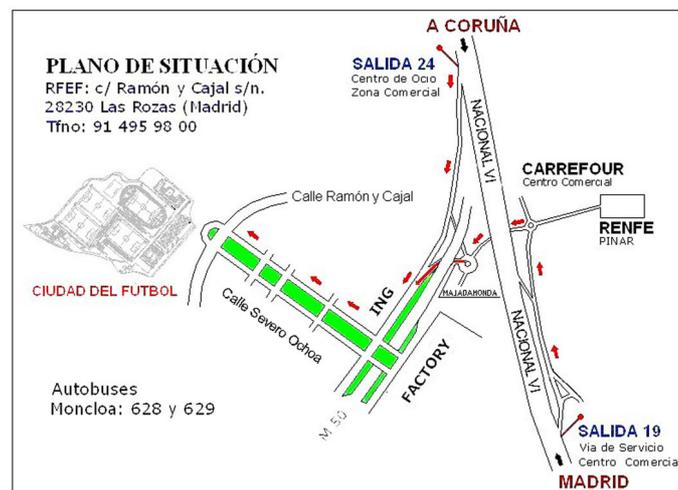
[www.rfef.es](http://www.rfef.es)  
[www.congresoprevencion.ce-rfef.es](http://www.congresoprevencion.ce-rfef.es)  
[www.futbolpf.com](http://www.futbolpf.com)

# Programa del Congreso

## Comunicaciones orales y póster

Ver el documento sobre las **Normas de participación comunicaciones orales y poster**.  
Se evaluarán y se premiarán la mejor comunicación oral y póster presentados.

## Localización y alojamiento



Plano ubicación Ciudad del Fútbol

**Autobuses desde Moncloa:** 628 y 629

**RENFÉ:** El Pinar de Las Rozas

**Acceso desde la A6:** Sentido Madrid: salida 24 // Sentido La Coruña: salida 19

### ALOJAMIENTO

La RFEF pone a disposición de los participantes en el Congreso plazas de alojamiento en los hoteles próximos a la Ciudad del Fútbol. Si desea realizar una reserva, debe contactar con el hotel y **especificar que participará en el Congreso de Prevención de Lesiones de la RFEF**:



# Programa del Congreso

## Exe Gran Hotel Almenar\*\*\*\*

C/ Jaraiz, s/n. 28290 Las Matas (Madrid)

Tel.: + 34 91 630 81 28

Email: [reservas@exegranhotelalmenar.com](mailto:reservas@exegranhotelalmenar.com)

[www.exegranhotelalmenar.com](http://www.exegranhotelalmenar.com)

Precio: **desde 65€ (alojamiento y desayuno)**

## Hotel NH Monte Rozas\*\*\*

Carretera Las Rozas - El Escorial, km 5.500

28232 Las Rozas (Madrid)

Tel.: +34 91 6407424

Email: [nhmonterozas@nh-hotels.com](mailto:nhmonterozas@nh-hotels.com)

<http://www.nh-hoteles.es/hotel/nh-monte-rozas>

Precio: **desde 55€ (alojamiento y desayuno) para reservas anteriores al 6 de abril**

## Colaboradores del Congreso:



Asociación de Futbolistas Españoles



Servicios Médicos RFEF



Comité de Entrenadores  
Real Federación Madrileña de Fútbol