

## INSCRIPCIONS:

A través del web [www.jmebages.cat](http://www.jmebages.cat)

o del telèfon **T. 93 878 24 27** | De dilluns a divendres de 9.00 a 14.00h

El trametent de les dades consignades en el full d'inscripció n'autoritza la inclusió en un fitxer i el seu tractament per part dels organitzadors exclusivament als efectes de rebre informació sobre les seves activitats. Els titulars de les dades personals gaudeixen del dret d'accés, rectificació i cancel·lació de les seves dades personals que estableix la legislació vigent.

Per a qualsevol dubte us podeu adreçar a: [mmartinez@ajmanresa.cat](mailto:mmartinez@ajmanresa.cat)

## QUOTES

Assistència a 1 TALLER	30€*
Assistència a 2 TALLERS	50€*
Assistència a 3 TALLERS	65€*
Assistència a 4 TALLERS	75€*

Totes les ponències i taula rodona 40€

**PACK ESTALVI:** Tots els inscrits que almenys s'apunten a dos tallers, podran accedir a totes les conferències i a la taula rodona de dissabte al matí de forma gratuïta

**Tallers pràctics en sessions de matí: 09.00-10.45 / 11.00-12.45 hores**  
**Tallers pràctics en sessions de tarda: 15.30-17.15 / 17.30-19.15 hores**

### DIVENDRES MATÍ

TALLER 1: El Pilates en la prevenció i tractament de les lesions a la columna  
TALLER 2: L'enfocament osteopàtic de les alteracions de la pelvis a l'esport  
TALLER 3: L'efecte de la hipopressió en l'esport  
TALLER 4: Reprogramació neurosensorial de l'esportista lesionat  
TALLER 5: El treball a la plataforma vibratòria. Només una moda?

### DIVENDRES TARDA

TALLER 1: Aspectes pràctics de la suplementació a la dieta de l'esportista. Com, quan i per què  
TALLER 2: L'er1c. El sistema d'anàlisi esportiu més avançat  
TALLER 3: El treball amb pulsòmetre. Com treure-li el màxim rendiment  
TALLER 4: El Làser en la recuperació de les lesions. Indicacions i pautes de tractament  
TALLER 5: L'electroestimulador un complement perfecte en l'entrenament i la recuperació

## Inscripcions

\***Quota 2:** a partir del dia 7 de novembre els preus s'incrementaran en 10€ cada opció

La inscripció també podrà fer-se en metàl·lic el mateix dia de l'inici de les Jornades, pagant la quota 2, si encara hi ha places

**Places limitades a la capacitat de la sala.**

## Diploma d'assistència i reconeixement universitari. Crèdits de lliure elecció

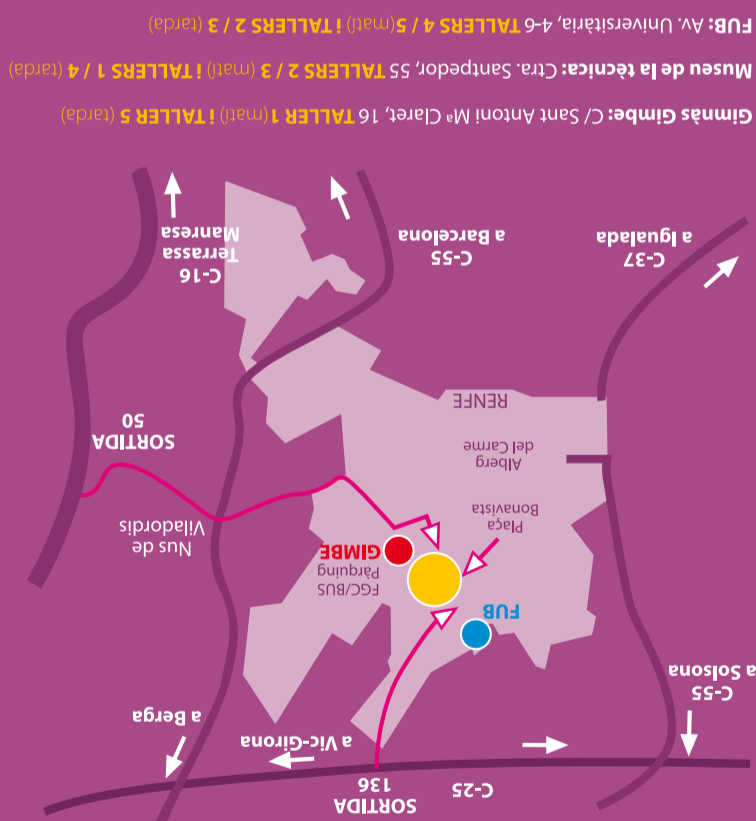
Es lliurarà diploma d'assistència amb les hores realitzades

Els inscrits que així ho desitgin podran optar a 1 crèdit de lliure elecció atorgat per la UAB, UIC i UVic després de proposar-ho a l'Àrea de Gestió Acadèmica de la seva facultat, assistir al congrés i fer la prova de suficiència corresponent, realitzant 4 tallers, assitint a totes les conferències i a la taula rodona de dissabte

Durant les jornades, hi haurà un sorteig entre els assistents de:

- 1 electroestimulador COMPEX
- Lots de productes BIOIBERICA
- Lots de productes FISIOCREM
- Lots de productes 3M
- 1 escalfador PUNTI BLOND
- 1 pulsòmetre POLAR

Ho organitzen:



Hi col·laboren

Informació d'allotjaments i transports públics  
T. 93 878 23 01

Centre de medicina de l'esport de Manresa  
T. 93 872 49 31

Ajuntament de Manresa  
[mmartinez@ajmanresa.org](mailto:mmartinez@ajmanresa.org)

Esport i Salut



Informació general:

Coordina:

# 24 NOV

Manresa, Museu de la Tècnica  
Edifici dels dipòsits vells. Ctra. Santpedor, 55

[www.jmebages.cat](http://www.jmebages.cat)

XXIV Jornades de medicina de l'esport del Bages  
11 i 12 Nov. 2011

CRÈDITS DE LLIURE ELECCIÓ

## Comitè d'honor

**Il·lm. Sr. Valentí Junyent i Torras**  
Alcalde de Manresa

**Sr. Ivan Tibau i Ragolta**  
Secretari general de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

**Il·lm. Sr. Josep Salom i Ges**  
Diputat de l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona

**Sr. Manel Jovells i Cases**  
Director general de la Fundació Althaia

**Dr. Albert Estiarte i Duocastella**  
Adjunt a la Direcció General de la Fundació Althaia

## Comitè científic organitzador

**Dra. Carme Comellas i Berenguer**  
Metge especialista en medicina de l'esport

**Dr. Josep M. Marcos i Bruguera**  
Metge especialista en medicina interna

**Sr. Manel Martínez i Montes**  
Licenciat en educació física

**Sr. Josep Perramon i Puig**  
Entrenador d'atletisme i esportista màster

**Dr. Joan Riera i Martí**  
Metge especialista en medicina de l'esport

**Dr. Pere Solé i Pusó**  
Metge especialista en rehabilitació

**Dr. Josep Tuneu i Valls**  
Metge especialista en traumatologia

**Sra. Imma Ubiergo i Perramon**  
Professora universitària de l'EUCS (FUB)

## Adreçades a

Metges de l'esport, personal d'infermeria, fisioterapeutes, podòlegs, llicenciats i estudiants d'educació física i ciències de la salut, entrenadors i aficionats a l'esport en general.

Als entrenadors del programa Alt Rendiment Català (ARC), que podran gaudir d'inscripció gratuïta subvencionada pel programa si ho demanen a l'Oficina Tècnica del Programa ARC del CAR de Sant Cugat.  
E-mail: [oarc@car.edu](mailto:oarc@car.edu)

Als centres de medicina de l'esport acreditats que podran gaudir d'un descompte del 50% en la seva inscripció si fan la reserva mitjançant l'Àrea de Medicina de l'Esport de la Secretaria General de l'Esport.  
E-mail: [ipoll@gencat.cat](mailto:ipoll@gencat.cat)

# DIVENDRESMATÍ

## TALLERS PRÀCTICS

**Opció 1: 09.00 - 10.45 hores**

**Opció 2: 11.00 - 12.45 hores**

## PONÈNCIA

13.00 - 14.00

Museu de la Tècnica de Manresa

### El treball amb la càmbra hiperbàrica en la recuperació de les lesions

**Dr. Jordi Desola**

Director i cap del servei de la Unitat Terapèutica Hiperbàrica CRIS-UTH de l'Hospital Moisès Broggi

## TALLER 1

### El Pilates en la prevenció i tractament de les lesions a la columna

Ponent: **Maialen Aroalaza**

Grau en fisioteràpia / Certificació completa en Peak - Pilates  
Professora de la UIC  
Lloc: **Gimnàs Gimbe**

## TALLER 2

### L'enfocament osteopàtic de les alteracions de la pelvis a l'esport

Ponent: **David Ponce**

Fisioterapeuta i màster en osteopatia  
Director de la clínica osteopàtica David Ponce  
Lloc: **Fundació Universitària del Bages. FUB**

## TALLER 3

### Efecte de la hipopressió en l'esport

Ponent: **Irene Fernández**

Fisioterapeuta / Prof. col·laboradora de la FUB de Manresa  
Col·laboradora del Dr. Marcel Caufriez  
Lloc: **Fundació Universitària del Bages. FUB**

## TALLER 4

### Reprogramació neurosensorial de l'esportista lesionat

Ponent: **Paul Dorochenko**

Preparador físic, fisioterapeuta i osteopata  
Director del CIRD La Calderona de València  
Lloc: **Museu de la Tècnica**

## TALLER 5

### El treball a la plataforma vibratòria. Només una moda?

Ponent: **Joan Ramon Tarragó**

Llicenciat en EF / Preparador físic de JM Calderón  
Responsable de la preparació física dels equips inferiors de bàsquet del FC Barcelona  
Lloc: **Museu de la Tècnica**

## TALLER 1

### Els suplementos nutricionals a la dieta dels esportistes. Com, quan i per què

Ponent: **Dra. Vicky Pons**

Metge de l'esport i cap de nutrició del CAR de Sant Cugat  
Lloc: **Fundació Universitària del Bages. FUB**

## TALLER 2

### L'er1c. El sistema d'anàlisi esportiva més avançat

Ponent: **Jordi Urquijo**

Gerent de 1d3a  
Lloc: **Museu de la Tècnica**

## TALLER 3

### El treball amb pulsòmetre. Com treure-li el màxim rendiment

Ponent: **Ignasi de Yzaguirre**

Metge especialista en medicina de l'esport, responsable del C.M.E. de la representació territorial de Tarragona de la Secretaria General de l'Esport  
Lloc: **Museu de la Tècnica**

## TALLER 4

### El làser en la recuperació de les lesions. Indicacions i pautes de tractament

Ponent: **Paul Dorochenko**

Preparador físic, fisioterapeuta i osteopata  
Director del CIRD La Calderona de València  
Lloc: **Fundació Universitària del Bages. FUB**

## TALLER 5

### L'electroestimulador un complement perfecte en l'entrenament i la recuperació

Ponent: **Salvador Partegas**

Responsable de formació de COMPEX España  
Lloc: **Gimnàs Gimbe**

# DIVENDRESTARDA

## TALLERS PRÀCTICS

**Opció 1: 15.30 - 17.15 hores**

**Opció 2: 17.30 - 19.15 hores**

## PONÈNCIA

19.30 - 20.30

Museu de la Tècnica de Manresa

### Mal d'esquena a l'esport. Un problema massa habitual

**Dr. Enric Cáceres**

Cap de la unitat de columna de l'Institut Dexeus

# DISSABTEMATÍ

## PONÈNCIA

10.00 - 11.00 | Museu de la Tècnica de Manresa

### Com afecta la dieta al rendiment i l'envelliment?

**Ivan Ibáñez** | Metge especialista en medicina preventiva i longevitat del Centre Mèdic CIMEN

## PONÈNCIA

11.00 - 12.00 | Museu de la Tècnica de Manresa

### L'esport (encara que sigui extrem) és salut?

**Dr. Jonatan Ruiz** | Doctor en fisiologia de l'exercici per la Universitat de Granada i en ciències mèdiques per l'Institut Karolinska de Suècia

**TAULA RODONA | 12.15 - 13.15 hores | Museu de la Tècnica de Manresa**

## L'Esport d'alt nivell i l'expectativa de vida

Modera: **J.A. Gutiérrez** | Metge especialista en medicina de l'esport. Metge del FCB

**Jonatan Ruiz** | Doctor en fisiologia de l'exercici per la Universitat de Granada i en ciències mèdiques per l'Institut Karolinska de Suècia

**Ivan Ibáñez** | Metge especialista en medicina preventiva i longevitat del Centre Mèdic CIMEN

**Joan "Chichi" Creus** | Ex-jugador de bàsquet professional fins als 41 anys. Director tècnic de la secció de bàsquet del FC Barcelona

**Rosa M. Morató** | Fondista internacional. Olímpica a Beijing 2008 en 3000 metres obstacles

13.30 hores. Cloenda de les Jornades. Aperitiu de comiat i recollida dels certificats d'assistència