



ESPECIALISTA  
UNIVERSITARIO EN  
PREVENCIÓN  
INTERVENCIÓN  
Y RECUPERACIÓN  
FUNCIONAL  
DE LESIONES  
EN LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EN  
EL DEPORTE

III EDICIÓN

Octubre 2011 a Junio 2012

14 fines de semana de 15 h.

Viernes de 16:00h a 21:00h  
Sábados de 9:00h a 14:00h  
y de 16:00h a 21:00h

+ info: 915 624 022

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

[areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com)

Título de  
Especialista  
Universitario

30 ECTS



## 1. PRESENTACIÓN

Uno de los mayores retos de los profesionales del Deporte es el de estimular a la población a que mantenga una práctica deportiva habitual y continuada. Con este criterio podríamos decir que el éxito residiría en aumentar la vida deportiva de las personas, ya sea en el mundo del rendimiento o en el de la recreación y la salud, con unas garantías de calidad, rendimiento y durabilidad máximas.

Un problema grave que afrontan tanto deportistas como los técnicos a lo largo de su trayectoria, es el de enfrentarse a una lesión. Dicha lesión puede venir provocada por la propia práctica deportiva o por un accidente en otro ámbito, pero siempre afectará a nivel de entrenamiento, competición y, por extensión al plano afectivo-emocional. No habiéndose podido evitar la lesión, la preocupación de técnicos, entrenadores, entorno deportivo y, sobre todo, del deportista se centra en la recuperación completa en el menor tiempo posible y con las máximas garantías, aunque la principal prioridad es establecer una planificación previa que prevenga este contratiempo, aunque dicho problema no sea fácil en función del nivel, deporte, etc...

La elección del temario que se desarrolla a continuación tiene como objetivo la reinserción del deportista en la competición, o bien en la actividad física diaria, de una manera progresiva y adecuada, de forma que garantice un rendimiento máximo, evitando así la recaída y disminuyendo al máximo los tiempos de recuperación.

Por otro lado, se intenta profundizar en los mecanismos psicológicos de intervención para que la recuperación sea lo más eficaz posible, obteniendo una buena predisposición a la recuperación y una vuelta a la competición con niveles de confianza óptimos.

Por todo esto el ánimo que nos empuja es el de poder ayudar y mejorar el trabajo de infinidad de profesionales que a su vez aumentara la calidad de la práctica deportiva de multitud de deportistas y personas que utilizan la Actividad Física como medio de mejora de su calidad de vida y cómo faceta profesional habitual.



## 2. OBJETIVOS

El programa teórico-práctico de los fines de semana que se ocupa el curso intenta profundizar y favorecer el conocimiento práctico a profesionales titulados que están cercanos al campo profesional de las lesiones deportivas. que no pueden cursar los estudios de postgrado por los requisitos necesarios para inscribirse. Los contenidos de dichas sesiones pretenden acercar y adquirir conocimientos y actitudes relacionados con:

- Conocer las lesiones más frecuentes y los mecanismos de producción en el deporte.
- Hacer un planteamiento ético de intervenciones profesionales ante la lesión.
- Conocer e incluir dentro de la planificación deportiva, ejercicios preventivos y de mejora del rendimiento.
- Saber actuar ante una lesión en el momento que ésta ocurre: procurar buena atención a pie de campo y diagnosticar o derivar al deportista al entorno más adecuado según la lesión.
- Conocer los últimos y diferentes tratamientos y técnicas de recuperación médica y de fisioterapia.
- Organizar con éxito un grupo multidisciplinar en la recuperación del deportista (gestión de la lesión).
- Planificar adecuadamente la recuperación funcional del deportista que ha sufrido una lesión deportiva.
- Conocer las fases y los métodos de entrenamiento más adecuados en el periodo de "reentrenamiento al esfuerzo".
- Conocer las implicaciones psicológicas en el proceso lesional.
- Saber cómo reintroducir al deportista en la competición de la manera más eficaz posible.
- Trasladar con una metodología práctica y útil los contenidos a los posibles alumnos del curso.
- Dar un carácter pedagógico dinámico a los cursos a través de diferentes formatos de clases.



### 3. INFORMACIÓN GENERAL

**FECHAS:**

**CRÉDITOS:** 30 créditos ECTS (750 horas).

**DURACIÓN:** Del 21 de Octubre de 2011 al 30 de Junio de 2012.

**HORARIO:** 14 Fines de Semana.

- Viernes: 16:00 a 21:00 h.
- Sábados: 9:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 21:00 h.

**CALENDARIO:**

- Octubre: 21-22.
- Noviembre: 18-19.
- Diciembre: 2-3;
- Enero: 13-14; 27-28.
- Febrero: 10-11.
- Marzo: 9-10.
- Abril: 6-7; 27-28
- Mayo: 11-12
- **MONOGRÁFICOS: 16-17 Diciembre; 24-25 Febrero; 23-24 Marzo; 25-26 Mayo**
- Junio: 29-30 (Evaluación).

**LUGAR:**

Las **clases teóricas** serán realizadas en un aula de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF-Madrid).

Las **clases prácticas** variarán de localización tanto dentro de la Facultad (Sala Polivalente, Laboratorio de Biomecánica, Aula de Informática, etc.) con en otras instalaciones deportivas de la CAM (Alcobendas, Arroyomolinos, etc..) salvo que con antelación se destine otra localización.

El programa además incluye varias visitas a instalaciones del CSD y equipos de élite de Fútbol y Baloncesto.



### **DIRECCIÓN-COORDINACIÓN**

- ✓ DIRECTOR: Dr. Javier Jiménez Martínez (Profesor Doctor de la UPM) : [javier.jimenezm@upm.es](mailto:javier.jimenezm@upm.es)
- ✓ CODIRECTORES TÉCNICOS: Francisco Gallardo Mármol (Fundación Estudiantes): [gfrankisko@yahoo.es](mailto:gfrankisko@yahoo.es) (FUNDACION CB ESTUDIANTES) y Rodrigo Pastrano León [daborxp@hotmail.com](mailto:daborxp@hotmail.com)
- ✓ SECRETARIO: CARLOS SOSA MARÍN (Fundación Estudiantes): [c\\_sosam@yahoo.es](mailto:c_sosam@yahoo.es)

### **DIRIGIDO A:**

- **Profesionales titulados relacionados con el ámbito de actuación de la Actividad Física-Salud y Lesiones Deportivas:**
  - Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
  - Maestros especialistas en Educación Física
  - Licenciados en Medicina y Cirugía, sobre todo especialidad del Deporte
  - Diplomados en Fisioterapia, Enfermería y Podología
  - Otros: Licenciados en Psicología, Terapia Ocupacional, etc..

### **ORGANIZAN**

Universidad Politécnica de Madrid (UPM):

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Club y Fundación Estudiantes de Baloncesto

### **PRECIO:**

Normal: **3000 €**

Descuentos: **2400 € (Inscripción antes de 1 de Septiembre 2011)**

6 medias becas: **1500 €** en función de convenios y curriculums

**2000 € ANTIGUOS ESTUDIANTES DE LA UPM** (INEF MADRID) y trabajadores del Club Estudiantes o entidades colaboradoras



#### 4. ESTRUCTURA DEL CURSO

<b>HORAS DE DOCENCIA SEMIPRESENCIALES:</b>			<b>300 H.</b>	<b>12 ECTS</b>
<b>Contenido presencial:</b>	<b>150 h.</b> (15 h. / fin de semana)		<b>6 ECTS</b>	
<b>Contenido ON-LINE:</b>	<b>150 h.</b> (temario de referencia + actividades complementarias al temario ) ( Plataforma Moddle UPM)		<b>6 ECTS</b>	
<b>HORAS DE DOCENCIA PRÁCTICA:</b>			<b>150 H.</b>	<b>6 ECTS</b>
<b>Formación en prácticas:</b> ( Convalidables en función de la experiencia laboral)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ FORMACIÓN PRACTICA EN RELACIÓN CON UNA ESTRUCTURA DEPORTIVA ( Equipos de ARD y polideportivos e instalaciones deportivas )</li> <li>○ Memoria del módulo de formación práctica</li> </ul>		<b>100 H.</b>	
			<b>50 H.</b>	
<b>SEMINARIOS Y VISITAS DIDÁCTICAS :</b>			<b>150 h.</b>	<b>6 ECTS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Seminarios de investigación científica en módulos monográficos:</b></li> </ul>			<b>100 h.</b>	<b>4 ECTS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminario I. Prevención de lesiones</li> <li>• Seminario II. Recuperación acuática</li> <li>• Seminario III. Recuperación funcional</li> <li>• Seminario IV. Recuperación específica según deportes</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo de trabajo: investigación en materias concretas a elegir</b></li> </ul>			<b>50 h.</b>	<b>2 ECTS</b>
<b>HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:</b>			<b>150 H.</b>	<b>6 ECTS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo on-line semipresencial metodología investigación:</b></li> <li>• <b>Trabajo final:</b> 100 h <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recopilación bibliográfica y diseño teórico trabajo:</li> <li>▪ Elaboración y seguimiento del trabajo final:</li> <li>▪ Preparación, diseño y presentación:</li> </ul> </li> </ul>			<b>50 h.</b>	
			<b>25 h.</b>	
			<b>25 h.</b>	
			<b>50 h.</b>	
<b><u>TOTAL:</u></b>			<b><u>750 H.</u></b>	<b><u>30 ECTS</u></b>

## 5. INFORMACIÓN Y MATRICULACIÓN

### **CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO**

Área de Formación

[areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com)

91 562 40 22

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

Para matriculaciones enviar ficha cumplimentada a

**[areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com)**

**Fax.: 91 561 32 51**

**PREINSCRIPCIÓN:** Del 1 Mayo al 30 de Septiembre 2011, enviando un currículum normalizado y los datos personales de contacto al correo [ytalo@clubestudiantes.com](mailto:ytalo@clubestudiantes.com) o [areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com) o al tlf. 91 562 40 22.

**INSCRIPCIÓN:** Sólo podrán hacerla aquellos alumnos preinscritos a los que se les **NOTIFIQUE EXPRESAMENTE HABER SIDO ADMITIDOS EN EL MISMO**, en las fechas comprendidas entre el 1 y el 6 de Octubre. De cualquier forma se informará de la documentación adicional que deberá aportar cuando confirme su plaza, como fotocopia del título universitario (o documento acreditativo de haber pagado las tasas de adquisición), fotocopia del DNI, todo ello enviado en formato electrónico a la dirección del curso [ytalo@clubestudiantes.com](mailto:ytalo@clubestudiantes.com)