

SESIONES
MONOGRÁFICAS
ESPECIALIZACIÓN

PREVENCIÓN
INTERVENCIÓN
Y RECUPERACIÓN
FUNCIONAL

DE LESIONES
EN LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EN
EL DEPORTE

Sesiones
Monográficas de
Especialización

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

10
Créditos
UPM
Solicitados
créditos de
libre elección

Enero: 20 - 21
Febrero: 24 - 25
Marzo: 23 - 24
Mayo: 25 - 26
4 seminarios de 15 hrs:
Viernes de 16:00 a 21:00
Sábados de 9:00 a 14:00
y de 16:00 a 21:00

+ info: 915 624 022
www.clubestudiantes.com
areadeformacion@clubestudiantes.com

Dirigido a Titulados
y alumnos de
Facultades de CC.
A.F. y Deporte



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 al igual que el curso de postgrado en el que se insertan estas sesiones monográficas 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. Pero en este caso, las sesiones buscan profundizar en determinados contenidos que queden vistos de manera superficial y es necesario, ya que suponen una novedosa tendencia dentro de la terapéutica de las lesiones, una mayor profundización en contenidos teórico-prácticos, así como acercar a alumnos de las Licenciaturas y Diplomaturas a las que va dirigido a esta faceta del tratamiento de un modo práctico.

2. OBJETIVOS

El programa teórico-práctico de estos cuatro fines de semana intenta profundizar y favorecer el conocimiento práctico a alumnos y profesionales no titulados que no pueden cursar los estudios de postgrado por los requisitos necesarios para inscribirse. Una parte de los contenidos de dichas sesiones monográficas pretenden acercar y adquirir conocimientos y actitudes relacionados con:

- Conocer las lesiones frecuentes y los mecanismos de producción relacionados con la actividad física y el deporte.
- Conocer los últimos y diferentes avances sobre readaptación en el medio acuático así como medio que favorece la recuperación del jugador sano y lesionado.

- Organizar con éxito un grupo multidisciplinar en la recuperación del deportista (gestión de la lesión).
- Planificar adecuadamente las primeras fases de la recuperación.
- Conocer las lesiones más prevalentes en cada deporte y a qué condicionantes se enfrentan en la recuperación funcional según el entorno de dicha actividad deportiva
- Adquirir conocimientos prácticos generales para desarrollar terapias readaptativas generales según tipo de lesiones.
- Dotar al alumno de bases generales de actuación en la programación y planificación de la recuperación del deportista lesionado.

3. INFORMACIÓN GENERAL

FECHAS:

- 20 y 21 de ENERO 2012:
“PREVENCIÓN DE LAS LESIONES. PROGRAMAS ESPECIFICOS EN DIFERENTES DEPORTES”
- 24 y 25 de FEBRERO 2012:
“PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN MEDIO ACUÁTICO”
- 23 y 24 de MARZO 2012:
“PROCESO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN LESIONES”
- 25 y 26 de MAYO 2012:
“LESIONES MÁS FRECUENTES SEGÚN DEPORTES Y ENTORNO DEPORTIVO PRÓXIMO”

DIRECCIÓN-COORDINACIÓN:

- ✓ DIRECTOR: Dr. Javier Jiménez Martínez (Profesor Doctor de la UPM) : javier.jimenezm@upm.es
- ✓ CODIRECTORES TÉCNICOS: Francisco Gallardo Mármol (Fundación Estudiantes): gfrankisko@yahoo.es (FUNDACION CB ESTUDIANTES) y Rodrigo Pastrano León daborxp@hotmail.com
- ✓ COORDINADORA: Dra. Amaia García Aparicio (Área de Formación CB Estudiantes): amaia.garcia@upm.es
- ✓ RESPONSABLE DE CONTENIDOS EN PLATAFORMA MOODLE: Javier del Sol Plaza: javierdelsolplaza@yahoo.es

DIRIGIDO A:

- **Profesionales titulados relacionados con el ámbito de actuación de la AFS:**
 - 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.
- **Titulaciones no universitarias relacionadas con la Actividad Física y Deporte: Ciclos formativos de Familia de Animación y Actividad Física, monitores y técnicos titulados de cualquier federación deportiva**
- **Alumnos de las Licenciaturas y Diplomaturas mencionadas**
- **Alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPM.**

ORGANIZAN:

Universidad Politécnica de Madrid (UPM).
 Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
 Club y Fundación Estudiantes de Baloncesto

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF MADRID).

HORARIO:

4 SEMINARIOS (15 h. por fin de semana)

- Viernes 16:00-21:00 horas
- Sábado 9:00-14:00 horas y 16:00-21:00 horas.

PRECIO:

	DIFERENTES DEPORTES	MEDIO ACUÁTICO	RECUPERACIÓN FUNCIONAL	DEPORTES Y ENTORNO DEPORTIVO	CUATRO CURSOS
ALUMNOS INEF	75 €	75 €	75 €	75 €	200 €
TITULADOS Y OTROS PROFESIONALES	100 €	100 €	100 €	100 €	300 €

4. ESTRUCTURA CURSO:

CRÉDITOS UPM: 10 (100 HORAS)

Los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Salud de la UPM anteriores al plan Bolonia podrán convalidar 2.5 créditos (25 horas de docencia) en el caso de cursar una de las cuatro sesiones monográficas, 5 créditos en el caso de cursar dos sesiones, 7.5 créditos en el caso de cursar las tres sesiones y 10 créditos en el caso de cursar las cuatro sesiones. **(Solicitados créditos de libre elección).**

HORAS DE DOCENCIA PRESENCIALES: 60 H. (6 CUPM)	
Contenido presencial:	60 h. (15 h./fin de semana).
Contenido no presencial:	20 h. (5 h. por curso). (Diseño práctico contenido concreto en materia de lesiones).
Trabajo final:	20 h. (5 h. por curso). (Planificación y desarrollo de readaptaciones concretas).
<u>TOTAL:</u>	<u>100 H.</u>

5. TEMARIO Y CALENDARIO

Los contenidos son definitivos, aunque algunos ponentes pueden cambiar sus días de ponencia

I SESIÓN MONOGRÁFICA: “PREVENCIÓN DE LAS LESIONES. PROGRAMAS ESPECÍFICOS EN DIFERENTES DEPORTES”

20 y 21 DE ENERO DE 2011

HORARIO	TEMA	PONENTE
VIERNES 20		
16:00-17:00	PRESENTACIÓN DEL CURSO: Concepto y organización de recuperación funcional: plazos. Objetivos de la recuperación en la primera fase de recuperación y criterios de inicio del proceso de readaptación y valoración funcional (tras fase aguda).	CARLOS SOSA
17:00-18:30	PROPIOCEPCIÓN: fundamentos generales y propuestas de trabajos coordinativos y propioceptivos articulares orientados a la prevención.	DANIEL DE LA SERNA
18:30-19:00	DESCANSO	
19:00-21:00	PROPIOCEPCIÓN: fundamentos generales y propuestas de trabajos coordinativos y propioceptivos articulares orientados a la recuperación funcional.	DANIEL DE LA SERNA

SABADO 21	TEMA	PONENTE
9:00-11:00	Trabajo flexibilidad en la prevención de lesiones.	MAGDALENA CUMBRES
11:00-11:30	DESCANSO	
11:30-14:00	Trabajo de fuerza en la prevención de lesiones.	PEDRO J. BENITO
14:00-16:00	COMIDA	
16:00-18:30	Intervenciones y adaptaciones en el entrenamiento en balonmano: PROGRAMA PROTBALL.	JESUS RIVILLA
18:30-19:00	DESCANSO	
19:00-21:00	Propuestas genéricas de CORE TRAINING.	ALAIN SOLA

II SESIÓN MONOGRÁFICA: “PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN MEDIO ACUÁTICO”

24 y 25 DE FEBRERO DE 2012

HORARIO	TEMA	PONENTE
VIERNES 24		
16:00-16:30	PRESENTACIÓN DEL CURSO: Concepto y objetivos de la prevención y readaptación acuática.	ALAIN SOLA
16:30-17:30	Introducción: el agua como elemento. Principios mecánicos y térmicos del agua. Indicaciones y contraindicaciones del trabajo en agua.	
17:30-18:00	DESCANSO	
18:00-18:45	Protocolos de prevención acuática. Recuperación del esfuerzo. Trabajo post-traumático. Trabajo de activación.	ALAIN SOLA
18:45-19:45	El agua como medio preventivo en la actividad física y deportiva: trabajo con deportistas sensibles a determinadas lesiones. Entrenamiento complementario.	
19:45-21:00	PRACTICA EN SECO: TRANSFERENCIA DE ACTIVIDADES POSTURALES DINÁMICAS Y EQUILIBRIO PREVENTIVAS AL AGUA.	
SABADO 25		
9:00-10:30	Balneoterapia: peculiaridades del tratamiento con aguas mineromedicinales: Microciclo de recuperación del esfuerzo en un balneario. Microciclo de recuperación del esfuerzo en un SPA.	ALAIN SOLA
10:30-11:00	DESCANSO	
11:00-13:00	Trabajos prácticos de protocolos de readaptación.	ALAIN SOLA
13:00-14:00	PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: TRABAJO PREVENTIVO PARA ALTERACIONES POSTURALES: RPG,... PROPIOCEPCIÓN Y EQUILIBRIO.	ALAIN SOLA
14:00-16:00	COMIDA	
16:00-17:30	Hombro: patología y tratamiento en el medio acuático.	ALAIN SOLA
17:30-18:00	DESCANSO	
18:00-18:45	Tendón de Aquiles: patología y tratamiento en el medio acuático.	ALAIN SOLA
18:45-19:45	LCA: Patología y tratamiento en el medio acuático.	ALAIN SOLA
19:45-21:00	PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: LESIONES CONCRETAS. PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: PROTOCOLOS DE RECUPERACIÓN DEL ESFUERZO EN SPA.	

III SESIÓN MONOGRÁFICA: “PROCESO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN LESIONES” 23 y 24 DE MARZO DE 2012

HORARIO	TEMA	PONENTE
VIERNES 23	Presentación monográfico: FASE DE RECUPERACION FUNCIONAL	
16:00-18:30	Control motor segmento lesionado: (COORDINACIÓN GENERAL) y recuperación del gesto deportivo (COORDINACIÓN ESPECÍFICA).	FERNANDO REYES
19:00-19:30	DESCANSO	
19:30-21	Prescripción de fuerza, resistencia y flexibilidad. Cuantificación de la carga (GPS) y propuesta práctica.	VICTOR PAREDES
SABADO 24	TEMA	PONENTE
9:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Recuperación funcional del hombro: <ul style="list-style-type: none"> ○ Características de las lesiones en hombro ○ Mecanismos de producción lesionales ▪ PRACTICA: Readaptación de las lesiones de hombro 	VICTOR PAREDES
11:30-12:00	DESCANSO	
12:00-14:00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Recuperación funcional del tendón de Aquiles: <ul style="list-style-type: none"> ○ Características de las lesiones en el tobillo ○ Mecanismos de producción lesionales ▪ PRACTICA: Readaptación de las lesiones de Tendón de Aquiles 	JAIME SALOM
14:00-15:30	COMIDA	
15:30-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Recuperación funcional del tobillo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Características de las lesiones en tobillo ○ Mecanismos de producción lesionales 	JAIME SALOM
17:00-18:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Recuperación funcional de la rodilla: <ul style="list-style-type: none"> ○ Características de las lesiones en rodilla ○ Mecanismos de producción lesionales en la rodilla 	RODRIGO PASTRANA
18:30-19:00	DESCANSO	
19:30-20:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ PRACTICA: Readaptación de las lesiones de tobillo y rodilla 	RODRIGO PASTRANA- JAIME SALOM

IV SESIÓN MONOGRÁFICA: “LESIONES MÁS FRECUENTES SEGÚN DEPORTES Y ENTORNO DEPORTIVO PRÓXIMO”

25 y 26 DE MAYO DE 2012

HORARIO	TEMA	PONENTE
VIERNES 25		
16:00-16:30	PRESENTACIÓN DEL CURSO: Conceptos epidemiológicos actuales y objetivos del curso.	PACO GALLARDO
16:30-18:00	Epicondilitis en deportes de raqueta y palo: tenis, padel y golf.	ROBERTO GARCÍA
18:00-19:30	Recuperación de patologías tendinosas en cuádriceps y Aquiles en atletismo: trabajo excéntrico	ANGEL BASAS
19:30-20:00	DESCANSO	
20:00-21:30	Lesiones musculares y tendinosas en fútbol.	SEBAS TRUYOLS/ VICTOR PAREDES
HORARIO	TEMA	PONENTE
SABADO 26		
9:00-10:30	Gravity Post-Rehabilitación: nuevo método para el re-adaptador	DANIEL MENESES
11:00-11:30	DESCANSO	
11:30-13:00	Trastornos en el medio natural: hipotermia, congelaciones, golpe de calor..	JOSE LUIS GOMEZ ENCINAS
13:30-14:30	Lesiones de hombro en balonmano.	JESUS RIVILLA
14:00-15:30	COMIDA	
16:00-17:30	LCA en diversos deportes.	ALAIN SOLA- RODRIGO PASTRANA
17:30-18:00	DESCANSO	
18:00-19:30	Planificación de la recuperación de LCA.	ALAIN SOLA- RODRIGO PASTRANA
19:30-21:00	Esguinces de tobillo en baloncesto.	IGNACIO COQUE

6. CONTROL Y EVALUACIÓN

Existen diversas actividades planteadas como proceso de evaluación:

- Asistencia, colaboración y participación en jornadas presenciales: el alumno debe asistir a un mínimo de 75% de contenidos con el obligatorio control de asistencia por parte de los coordinadores del curso.
- Control y superación de las actividades on-line a base de actividades propuestas por la coordinación del curso.
- Presentación de trabajo final en relación a un contenido de los expuestos en los dos seminarios.
- Informe positivo de la coordinación del curso de la validez de los trabajos no presenciales anteriormente descritos como aptos.

Los alumnos que superen dichas actividades y sus trabajos sean valorados como APTOS recibirán un certificado de asistencia como curso de formación continuada acogido a la normativa oficial de la UPM y en el caso de los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPM serán reconocidos los créditos pertinentes (solicitud en curso pendiente).

7. PROFESORADO:

Todos los profesores participantes son profesores contenidos dentro del grupo de docentes que imparten clase en la III Edición del curso de postgrado de Prevención, Intervención y Recuperación Funcional de Lesiones que comenzó en octubre de 2011 aprobado por la UPM como título propio de la UPM.

Pasamos a desarrollar una breve presentación de ellos:

- **Jiménez Martínez, Javier:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Director del Curso.
- **Benito Peinado, Pedro J.:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Director del curso de postgrado de Entrenamiento Personal en la UPM.
- **Rivilla García, Jesús:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Deportes.
- **Gómez Encinas, José Luis:** Licenciado en Medicina y Cirugía. Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Médico de Emergencias en el SUMMA.
- **Coque Hernández, Ignacio:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico de la Selección Nacional de Baloncesto.
- **Paredes Hernández, Víctor:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico del Rayo Vallecano SAD y Recuperador del 1º equipo.
- **Truyols Domínguez, Sebastián:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomado en Fisioterapia. Profesor en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Camilo José Cela.
- **Sola Vicente, Alain:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomado en Fisioterapia. Responsable del Área de Hidroterapia de la Ciudad Real Madrid.
- **García Portero, Roberto:** Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta personal de varias tenistas en el circuito ATP tenis.
- **Carlos Sosa:** Licenciado en Actividad Física y el Deporte. Preparador físico del Club Estudiantes de Baloncesto. Coordinador de la instalación El Plantío de Coslada

- **Fernando Reyes:** Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta del RM Castilla y profesor en diferentes postgrados de UCM, UEM y UPM.
- **Magdalena Cumbres:** Licenciado en Actividad Física y el Deporte. Preparadora físico del Club Estudiantes de baloncesto y preparadora el equipo Nacional de Gimnasia Rítmica
- **Daniel de la Serna.:** Diplomado en Fisioterapia. Club Estudiantes de Baloncesto. Coordinador del Servicio de Fisioterapia de CB Estudiantes
- **Angel Basas:** Diplomado en Fisioterapia. Jefe del servicio de Fisioterapia Federación Española de Atletismo
- **Jaime Salom:** Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta privado en el Centro Fisiosalom con deportistas de golf, tenis y atletismo de élite. Profesor de la Universidad Europea de Madrid (UEM)

8. LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Se celebrará en las aulas de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF):

- Un aula con capacidad suficiente: AULA MAGNA
- Aula de Rehabilitación
- Aula de informática
- Aula de expresión corporal
- Sala de Musculación
- Sala de Fisioterapia.

Medios a utilizar:

- Medios audiovisuales (ordenadores, cañones, ...).
- Camillas, banquetas,...
- Material de gimnasio, psicomotricidad, lastrado, ...

9. MATRICULACIÓN:

- Enviar formulario de matriculación.
- Realizar ingreso bancario en: Caja España- Caja Duero
2096 0603 34 3428845404
- Poner en concepto: Nombre del alumno y el código: CUR.LESIII.
- Imprescindible el envío del justificante de ingresos bancarios, vía email a:
areadeformacion@clubestudiantes.com; fundación@clubestudiantes.com
o fax: 91 561 91 76.
- Los alumnos de INEF, deberán enviar fotocopia impreso de matrícula.

CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO

Área de Formación

areadeformacion@clubestudiantes.com

fundación@clubestudiantes.com

91 562 40 22

Fax.: 91 561 32 51

www.clubestudiantes.com
