

SESIONES MONOGRÁFICAS  
ESPECIALIZACIÓN

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

**DIRIGIDOS A  
TITULADOS Y  
ALUMNOS  
FACULTADES EF  
Y SALUD**

3 seminarios de 15 h. cada uno  
**15-16 ABRIL 29-30 ABRIL**  
**13-14 MAYO**

Viernes de 16:00h a 21:00 h  
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)

**7,5 CRÉDITOS UPM**  
Solicitados créditos de libre elección

Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte  
**INEF MADRID**



## 1. OBJETIVOS

El programa teórico-práctico de estos tres 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.

## 2. INFORMACIÓN GENERAL

### FECHAS:

- **15 y 16 de ABRIL 2011:**  
“PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN MEDIO ACUÁTICO”
- **29 y 30 de ABRIL 2011:**  
“PROCESO DE READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA EN LESIONES”
- **13 y 14 de MAYO 2011:**  
“RECUPERACIÓN DE LESIONES MÁS FRECUENTES SEGÚN DEPORTES Y SU ENTORNO DEPORTIVO”

### 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* (Club y Fundación Estudiantes): [gfrankisko@yahoo.es](mailto:gfrankisko@yahoo.es) (Club y Fundación Estudiantes) y *Rodrigo Pastrano León*: [daborxp@hotmail.com](mailto:daborxp@hotmail.com)
- ✓ SECRETARIO: *Carlos Sosa Marín* (Club y Fundación Estudiantes): [c.sosam@yahoo.es](mailto:c.sosam@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 (INEF).  
Club y Fundación Estudiantes de Baloncesto.

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:**

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

**HORARIO:**

**3 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:**

	<b>MEDIO ACUÁTICO</b>	<b>READAPTACIÓN FISICO- DEPORTIVA</b>	<b>LESIONES SEGÚN DEPORTES</b>	<b>DOS Y TRES CURSOS</b>
<b>ALUMNOS INEF</b>	<u>50 €</u>	<u>50 €</u>	<u>50 €</u>	<u>90 €- 125 €</u> (5-7,5 CREDITOS)
<b>TITULADOS Y OTROS PROFESIONALES</b>	<u>90 €</u>	<u>90 €</u>	<u>90 €</u>	<u>150 €-225 €</u>

**3. ESTRUCTURA CURSO:**

**CRÉDITOS UPM: 7,5 (75 HORAS)**

Los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UPM anteriores al plan Bolonia podrán convalidar 2,5 créditos (25 horas de docencia) en el caso de cursar uno de las tres sesiones monográficas, 5 créditos en el caso de cursar dos sesiones y 7,5 créditos en el caso de cursar las tres sesiones. **(Solicitados créditos de libre elección).**

<b>HORAS DE DOCENCIA PRESENCIALES: 45 H. (4,5 CUPM)</b>	
<b>Contenido presencial:</b>	<b>45 h. (15 h./fin de semana).</b>
<b>Contenido no presencial:</b>	<b>15 h. (5 h. por curso).</b> (Diseño práctico contenido concreto en materia de lesiones).
<b>Trabajo final:</b>	<b>15 h. (5 h. por curso).</b> (Planificación y desarrollo de readaptaciones concretas).
<b>TOTAL:</b>	<b>75 H.</b>

#### 4. TEMARIO Y CALENDARIO

### **I SESION MONOGRÁFICA: “PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN MEDIO ACUÁTICO”**

**15 y 16 ABRIL DE 2011**

<b>HORARIO</b>	<b>TEMA</b>	<b>PONENTE</b>
<b>VIERNES 15</b>	<b>PRESENTACIÓN SESIONES MONOGRÁFICAS: Dr. Javier Jiménez.</b>	
<b>16:00-16:30</b>	<b>PRESENTACIÓN DEL CURSO: Concepto y objetivos de la prevención y readaptación acuática.</b>	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>16:30-17:30</b>	Introducción: el agua como elemento. Principios mecánicos y térmicos del agua. Indicaciones y contraindicaciones del trabajo en agua.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>17:30-18:00</b>	<b>DESCANSO</b>	
<b>18:00-18:45</b>	Protocolos de prevención acuática. Recuperación del esfuerzo. Trabajo post-traumático. Trabajo de activación.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>18:45-19:45</b>	El agua como medio preventivo en la actividad física y deportiva: trabajo con deportistas sensibles a determinadas lesiones.	
<b>19:45-21:00</b>	<b>Práctica en el medio acuático:</b> Trabajo preventivo para alteraciones posturales. Estiramientos acuáticos. Protocolos de recuperación del esfuerzo en SPA.	
<b>SABADO 16</b>	<b>TEMA</b>	<b>PONENTE</b>
<b>9:00-10:30</b>	Entrenamiento complementario. Recuperación funcional en el medio acuático: 1. Fase inicial o de reducción de síntomas. 2. Fase intermedia. 3. Subfase de funcionalidad. 4. Subfase de entrenamiento adaptado específico. 5. Fase final o de recuperación de esfuerzos.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>10:30-11:00</b>	<b>DESCANSO</b>	
<b>11:00-13:00</b>	Balneoterapia: peculiaridades del tratamiento con aguas mineromedicinales: - Microciclo de recuperación del esfuerzo en un balneario. - Microciclo de recuperación del esfuerzo en un SPA.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>13:00-14:00</b>	<b>PRACTICA ACUÁTICA: ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO.</b>	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>14:00-16:00</b>	<b>COMIDA</b>	
<b>16:00-17:30</b>	Hombro: patología y tratamiento en el medio acuático.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>17:30-18:00</b>	<b>DESCANSO</b>	
<b>18:00-18:45</b>	Tendón de aquiles: patología y tratamiento en el medio acuático.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>18:45-19:45</b>	LCA: Patología y tratamiento en el medio acuático.	<b>ALAIN SOLA</b>
<b>19:45-21:00</b>	<b>PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: LESIONES CONCRETAS.</b>	<b>ALAIN SOLA</b>

**II SESIONES MONOGRÁFICAS: “PROCESO DE READAPTACIÓN FISCO-DEPORTIVA EN LESIONES”**

**29 Y 30 DE ABRIL DE 2011**

<b>HORARIO</b>	<b>TEMA</b>	<b>PONENTE</b>
<b>VIERNES 29</b>		
<b>16:00-16:30</b>	<b>PRESENTACIÓN DEL CURSO:</b> Concepto y organización de recuperación funcional: plazos.	<b>MATTIA MODONUTTI</b>
<b>16:30-17:30</b>	Objetivos de la recuperación en la primera fase de recuperación y criterios de inicio del proceso de readaptación y valoración funcional (tras fase aguda).	<b>MATTIA MODONUTTI</b>
<b>17:30-18:30</b>	Propiocepción: FUNDAMENTOS GENERALES.	<b>PAULO MACCARI</b>
<b>18:00-18:30</b>	<b>DESCANSO</b>	
<b>18:30-19:30</b>	Control motor segmento lesionado. (COORDINACIÓN GENERAL) y readaptación gesto deportivo (COORDINACIÓN ESPECÍFICA).	<b>MATTIA MODONUTTI</b>
<b>19:30-21:00</b>	Planificación de la fase: prescripción de fuerza, resistencia y flexibilidad cuantificación de la carga (GPS) y propuesta práctica.	<b>VICTOR PAREDES</b>
<b>SABADO 30</b>		
<b>09:00-11:30</b>	Recuperación funcional del hombro: - Características de las lesiones en hombro. - Mecanismos de producción lesionales. <b>PRACTICA: Readaptación de las lesiones de hombro.</b>	<b>VICTOR PAREDES</b>
<b>11:30-12:00</b>	<b>DESCANSO</b>	
<b>12:00-14:00</b>	Recuperación funcional del tendón de Aquiles: - Características de las lesiones en hombro. - Mecanismos de producción lesionales. <b>PRACTICA: Readaptación de las lesiones de Tendón de Aquiles.</b>	<b>SEBAS TRUYOLS</b>
<b>14:00-15:30</b>	<b>COMIDA</b>	
<b>15:30-18:30</b>	<b>Recuperación funcional del tobillo y la rodilla:</b> Características de las lesiones en tobillo y rodilla (LCA). Mecanismos de producción lesionales.	<b>MATTIA MODONUTTI</b>
<b>18:30-19:00</b>	<b>DESCANSO</b>	
<b>19:00-20:30</b>	<b>PRACTICA: Readaptación de las lesiones de tobillo y rodilla.</b>	<b>MATTIA MODONUTTI</b>

**III SESIONES MONOGRÁFICAS: “RECUPERACIÓN DE LESIONES MÁS FRECUENTES SEGÚN DEPORTES Y SU ENTORNO DEPORTIVO”**

**13 Y 14 DE MAYO DE 2011**

<b>HORARIO</b>	<b>TEMA</b>	<b>PONENTE</b>
<b>VIERNES 13</b>		
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
17:30-18:00	<b>DESCANSO</b>	
18:00-19:30	Esguinces de tobillo en baloncesto.	IGNACIO COQUE
19:30-21:00	Lesiones musculares en fútbol.	SEBAS TRUYOLS
<b>SABADO 14</b>	<b>TEMA</b>	<b>PONENTE</b>
09:00-10:30	Traumatismos en caídas de alto impacto en deportes de motor.	
10:30-11:00	<b>DESCANSO</b>	
11:00-12:30	Tendinitis cuádriceps en saltadores de atletismo.	ANGEL BASAS
12:30-14:00	Trastornos en el medio natural: hipotermia, congelaciones, golpe de calor...	JOSE LUIS GOMEZ ENCINAS
14:00-16:00	<b>COMIDA</b>	
16:00-17:30	Lesiones de hombro en balonmano.	JESUS RIVILLA
17:30-18:00	<b>DESCANSO</b>	
18:00-19:30	LCA en diversos deportes.	MATTIA MODONUTTI
19:30-21:00	Readaptación del LCA: PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO READAPTATIVO.	

## 5. PROFESORADO

Todos los profesores participantes son profesores contenidos dentro del grupo de docentes que imparten clase en la II Edición del curso de postgrado de Prevención, intervención y Recuperación Funcional de Lesiones que comenzó en octubre de 2010 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.
- **Rivilla García, Jesús:** Licenciado 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.
- **Basas García, Ángel:** Diplomado en Fisioterapia. Jefe de los Servicios de Fisioterapia de la Federación Española de Atletismo.
- **Coque Hernández, Ignacio:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico de la Selección Nacional de Baloncesto.
- **Paredes Hernández, Víctor:** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico del Rayo Vallecano SAD y Recuperador del 1<sup>er</sup> 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.
- **Maccari, Paulo:** Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta de Fuenlabrada C.F. y San Antonio Spurs.
- **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.



## 6. 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)

#### MATRICULACIÓN:

- **Enviar formulario de matriculación.**
- Realizar ingreso bancario en La Caixa C.C.C.: 2100 4114 22 2200087726
- Poner en concepto: **Nombre del alumno y el código: MON.LESII**
- Imprescindible el **envío del justificante de ingreso bancario**, vía email [areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com) o fax: 91 561 91 76.
- Los alumnos de INEF, deberán enviar fotocopia impreso de matrícula.

---

Enviar ficha cumplimentada y resto de documentación a:

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

**Fax.: 91 561 32 51**