

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

**SESIONES  
MONOGRÁFICAS  
DE  
ESPECIALIZACIÓN**

**7,5 Créditos UPM**

Solicitados créditos de  
libre elección

1. DICIEMBRE: 13 y 14
2. 28 FEBRERO y 1 MARZO
3. ABRIL: 25 y 26

3 Seminarios de 15 h.  
Viernes de 16:00 a 21:00 h.  
Sábados de 9:00 a 14:00 y de  
16:00 a 21:00 h.

+ info: 915 624 022

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

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

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

Organizan:





## 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:**

- **13 y 14 de DICIEMBRE 2013:**  
“PREVENCIÓN ESPECIFICA DE LESIONES”
- **28 de FEBRERO y 1 de MARZO 2014:**  
“PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN MEDIO ACUÁTICO”
- **25 y 26 de ABRIL 2014:**  
“PROCESO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN LESIONES”

#### **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) y Rodrigo Pastrano León [daborxp@hotmail.com](mailto:daborxp@hotmail.com) (Fundación Estudiantes).
- ✓ COORDINADORA: Dra. Amaia García Aparicio (Área de Formación Club Estudiantes) [amaia.garcia@upm.es](mailto:amaia.garcia@upm.es)
- ✓ RESPONSABLE DE CONTENIDOS EN PLATAFORMA MOODLE: Javier del Sol Plaza (Área de Formación Club Estudiantes) [javierdelsolplaza@yahoo.es](mailto: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:**

**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:**

	UN CURSO	DOS CURSOS	TRES CURSOS
ALUMNOS INEF	<u>80 €</u>	<u>140 €</u>	<u>200 €</u>
TITULADOS Y OTROS PROFESIONALES	<u>100 €</u>	<u>175 €</u>	<u>250 €</u>



#### 4. ESTRUCTURA CURSO:

**CRÉDITOS UPM: 7,5 (75 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 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.</b>		
<b>Contenido presencial:</b>	<b>45 h.</b> (15 h./fin de semana).	
<b>Contenido no presencial:</b>	<b>15 h.</b> (5 h. por curso). (Diseño práctico contenido concreto en materia de lesiones).	
<b>Trabajo final:</b>	<b>15 h.</b> (5 h. por curso). (Planificación y desarrollo de readaptaciones concretas).	
<b>TOTAL:</b>	<b>75 H.</b>	<b>3 ECTS</b>





## 5. TEMARIO Y CALENDARIO

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

### I SESIÓN MONOGRÁFICA: “PREVENCIÓN ESPECIFICA DE LESIONES” 13 y 14 de Diciembre de 2013

VIERNES 13	TEMA	PONENTE
16:00-18:00	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.	CARLOS SOSA
18:00-18:30	DESCANSO	
18:30-21:00	Intervenciones alternativas para la mejora del sistema osteoarticular: Gimnasias suaves y Pilates.	TERESA GARCÍA
SABADO 14	TEMA	PONENTE
9:00-11:00	Trabajo flexibilidad en la prevención de lesiones.	MAGDALENA CUMBRES
11:00-11:30	DESCANSO	
11:30-14:00	Trabajos y protocolos preventivos de fuerza en fútbol.	VICTOR PAREDES
	COMIDA	
15:30-18:00	Intervenciones y adaptaciones en el entrenamiento en balonmano: PROGRAMA PROTBALL.	JESUS RIVILLA
18:00-18:30	DESCANSO	
18:30-21:00	PROPIOCEPCIÓN: fundamentos generales y propuestas de trabajos coordinativos y propioceptivos articulares orientados a la prevención.	DANIEL DE LA SERNA



## II SESIÓN MONOGRÁFICA: “PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN MEDIO ACUÁTICO” 28 de Febrero y 1 de Marzo de 2014

HORARIO	TEMA	PONENTE
<b>VIERNES 28</b>		
16:00-16:30	<b>PRESENTACIÓN DEL CURSO:</b> Concepto y objetivos de la prevención y readaptación acuática.	<b>ALAIN SOLA</b>
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	<b>DESCANSO</b>	
18:00-18:45	Protocolos de prevención acuática. Recuperación del esfuerzo. Trabajo post-traumático. Trabajo de activación.	<b>ALAIN SOLA</b>
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	<b><u>PRACTICA EN SECO: TRANSFERENCIA DE ACTIVIDADES POSTURALES DINÁMICAS Y EQUILIBRIO PREVENTIVAS AL AGUA.</u></b>	
<b>SABADO 1</b>		
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.	<b>ALAIN SOLA</b>
10:30-11:00	<b>DESCANSO</b>	
11:00-13:00	Trabajos prácticos de protocolos de readaptación.	<b>ALAIN SOLA</b>
13:00-14:00	<b><u>PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: TRABAJO PREVENTIVO PARA ALTERACIONES POSTURALES: RPG,... PROPIOCEPCIÓN Y EQUILIBRIO.</u></b>	<b>ALAIN SOLA</b>
14:00-16:00	<b>COMIDA</b>	
16:00-17:30	Hombro: patología y tratamiento en el medio acuático.	<b>ALAIN SOLA</b>
17:30-18:00	<b>DESCANSO</b>	
18:00-18:45	Tendón de Aquiles: patología y tratamiento en el medio acuático.	<b>ALAIN SOLA</b>
18:45-19:45	LCA: Patología y tratamiento en el medio acuático.	<b>ALAIN SOLA</b>
19:45-21:00	<b><u>PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: LESIONES CONCRETAS. PRÁCTICA EN EL MEDIO ACUÁTICO: PROTOCOLOS DE RECUPERACIÓN DEL ESFUERZO EN SPA.</u></b>	<b>ALAIN SOLA</b>



### III SESIÓN MONOGRÁFICA: “PROCESO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN LESIONES” 25 y 26 de Abril de 2014

HORARIO	TEMA	PONENTE
<b>VIERNES 25</b>		
16:00-18:00	Recuperación funcional del hombro: Características de las lesiones en hombro y mecanismos de producción lesionales. <b>Práctica.</b>	<b>VICTOR PAREDES</b>
18:00-18:30	<b>DESCANSO</b>	
19:30-21:00	<b>Recuperación funcional del tobillo y tendón de Aquiles:</b> Características de las lesiones en tobillo y mecanismos de producción lesionales.	<b>JAIME SALOM</b>
<b>SABADO 26</b>		
9:00-11:30	Gravity Post-Rehabilitación: nuevo método para el re-adaptador.	<b>DANIEL MENESES</b>
11:30-12:00	<b>DESCANSO</b>	
12:00-14:00	<b>Recuperación funcional de la rodilla:</b> Características de las lesiones en rodilla y mecanismos de producción lesionales en la rodilla.	<b>RODRIGO PASTRANO</b>
14:00-15:30	<b>COMIDA</b>	
15:30-18:30	<b>CASOS CLINICOS EN LESIONES CONCRETAS:</b> Recuperación funcional en epitrocleitis-epicondialgias en codo. Recuperación funcional de manguito de rotadores. EJEMPLOS PRÁCTICOS DE LESIONES CONCRETAS:	<b>SEBAS TRUYOLS</b> <b>JAIME SALOM</b>
18:30-19:00	<b>DESCANSO</b>	
19:30-20:30	PRÁCTICA: Recuperación de las lesiones de tobillo y rodilla.	<b>RODRIGO PASTRANO</b> <b>JAIME SALOM</b>



## 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.
- **Rivilla García, Jesús:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Deportes.
- **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. Ex Responsable del Área de Hidroterapia de la Ciudad Real Madrid y en la actualidad en el servicio acuático de la Ciudad Deportiva ASPIRE en Qatar.
- **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 Rey Juan Carlos I y Francisco de Vitoria.



## 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 Barclays: **0065 0103 57 0001040150**
- Poner en concepto: Nombre del alumno y MONOGRAFICO.
- Imprescindible el envío del justificante de ingresos bancarios, vía email a:  
[areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com) o fax: 91 561 32 51
- Los alumnos de INEF, deberán enviar fotocopia impreso de matrícula.

### **CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO**

---

Área de Formación  
[areadeformacion@clubestudiantes.com](mailto:areadeformacion@clubestudiantes.com)  
91 562 40 22  
Fax.: 91 561 32 51  
[www.clubestudiantes.com](http://www.clubestudiantes.com)

---