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

V EDICIÓN

OCTUBRE DE 2013
A JUNIO DE 2014
10 fines de semana
Viernes de 16:00 a 21:00 h.
Sábados de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 h.

GUÍA DOCENTE

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

TITULO DE ESPECIALISTA UNIVERSITARIO
30 CRÉDITOS ECTS

Organizan: asefa Estudiantes · fundación Estudiantes · POLITÉCNICA · INEF

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

GUÍA DOCENTE

Organizan:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid (INEF MADRID)
Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la UPM
Club Estudiantes de Baloncesto
Fundación Estudiantes

Colaboran:
Patronato Deportivo Municipal de Alcobendas,
Patronato Deportivo Municipal Arroyomolinos,
Getafe C.F. y Rayo Vallecano SAD

PROGRAMA
Curso 2013-2014

INDICE

1.- PRESENTACIÓN.

2.- OBJETIVOS DEL CURSO.

3.- DESARROLLO DEL CURSO.

- **3.1- Organización del curso.**
- **3.2- Lugar de celebración.**
- **3.3- Información y administración del curso.**
- **3.4- Días de celebración y horarios de sesiones presenciales.**

4.- ADMISIÓN DE ALUMNOS.

5.- METODOLOGÍA.

6.- DOCUMENTACIÓN.

7.- COSTE y FORMA DE PAGO DEL CURSO DE ESPECIALISTA.

8.- PROGRAMA ACADÉMICO.

- **8.1- Características del curso.**
- **8.2- Programa especifico.**
- **8.3- Profesorado del curso.**
- **8.4- Proceso de evaluación y seguimiento del alumno.**

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.

La práctica de actividades deportivas ha experimentado y va cobrando gran importancia en las sociedades desarrolladas actuales; además las exigencias de la especialización de dichas prácticas deportivas y el incremento del número de participantes, ha provocado un aumento notorio de la prevalencia y la incidencia de lesiones en el aparato locomotor y en otros sistemas accesorios.

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 cabe duda que las lesiones muchas veces no pueden evitarse, puesto que la propia actividad deportiva, al igual que otras actividades, conlleva un riesgo en sí misma. No habiéndose podido evitar dicha 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…

El objetivo se centra en la búsqueda de formas de intervención profesional que supongan un descenso en la incidencia lesional deportiva o, si cabe, en la disminución del tiempo de convalecencia o cese temporal de la actividad deportiva.

Desde hace un tiempo la línea de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, como la de otras facultades del territorio español, ha sido realizar un enfoque multidisciplinar del problema a partir de definir mejor las competencias profesionales de aquellos profesionales alrededor del jugador y a su vez establecer un marco de colaboración y ayuda en el continuum de este proceso lesional. En muchos casos, el desarrollo y el reparto de responsabilidades han provocado un conflicto de intereses entre los terapeutas y los preparadores físicos o recuperadores.

Tanto nuestro Director, Javier Jiménez, a través de las asignaturas impartidas en el plan de estudio antiguo y grado, como otros eminentes profesionales muy relacionados con esta temática como Miguel A. Herrador, han impulsado esta línea de trabajo en la UPM que ha hecho concretarse en esta actividad académica de postgrado.

La elección del temario que se desarrolla a continuación tiene como primer objetivo evitar o preparar en lo posible al deportista para no incurrir en este incidente, así como ofrecer los mejores mecanismos de 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 DEL CURSO.

2.1. Objetivos generales docentes.

- Ofrecer un marco de formación permanente y especializada, alrededor de la temática que nos ocupa dando carácter de continuidad a los contenidos tratados en cada plan de estudios de formación universitaria respecto a la prevención, intervención y recuperación funcional de las lesiones.
- Acercar y mostrar la realidad profesional en el ámbito de la prevención, intervención y recuperación funcional de las lesiones.
- Promover experiencias de trabajo en común dirigidas a diferentes profesionales que pueden interactuar y desarrollarse profesionalmente la prevención, intervención y recuperación funcional de las lesiones.

- Dar a conocer las últimas tendencias en este ámbito específico de manera científica e investigadora al mismo tiempo que ofrecer propuestas empíricas en la práctica real orientada a la prevención, intervención y recuperación funcional de las lesiones.
- Servir de enlace profesional con aquellos servicios o entidades que poseen una buena organización y desarrollan planes modernos de trabajo respecto a la prevención, intervención y recuperación funcional de las lesiones.
- Dar un carácter pedagógico dinámico y trasladar con una metodología práctica y útil los contenidos a través de diferentes formatos de clases, visitas o experiencias en el campo prevención, intervención y recuperación funcional de las lesiones.

2.2. Objetivos específicos conceptuales.

- Conocer las lesiones más frecuentes y los mecanismos de producción en el deporte.
- Desarrollar estrategias generales específicas dirigidas a la prevención de lesiones: conocer e incluir dentro de la planificación deportiva dichas líneas de trabajo preventivo y de mejora del rendimiento.
- Ser capaz de actuar de manera precoz 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.
- 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 “readaptación al esfuerzo”.
- Conocer aquellas técnicas psicológicas que ayudan al deportista a mejorar su rendimiento o asesoran a su entorno como enfocar este problema y desarrollar actitudes positivas frente a la lesión.
- Organizar con éxito un grupo multidisciplinar en la recuperación del deportista (gestión de la lesión).
- Hacer un planteamiento ético y legal de intervenciones profesionales ante la lesión.

3. DESARROLLO DEL CURSO.

3.1.- Organización del curso.

Los estudios de postgrado de ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN "PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE" están organizados por el Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en colaboración con el Club Estudiantes de Baloncesto y la Fundación Estudiantes. Otras instituciones participan activamente en dichos estudios como el PMD de Alcobendas, CSD y clubes de fútbol y baloncesto de la CAM (Getafe C.F., Rayo Vallecano, etc.).

El equipo directivo del curso está integrado por:

Director *del curso o programa UPM:*

- JAVIER JIMÉNEZ MARTÍNEZ.- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomado en Fisioterapia. Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Co-Director *del programa en el Club Estudiantes de Baloncesto y en la Fundación Estudiantes:*

- FRANCISCO GALLARDO MÁRMOL.- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomado en Enfermería.

Coordinadores *del Área de Formación del Club Baloncesto Estudiantes:*

- AMAIA GARCÍA APARICIO.- Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- RODRIGO PASTRANO LEON.- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Magisterio de Educación Física. Recuperador del GETAFE C.F. y ED Moratalaz.

3.2.- Lugar de celebración

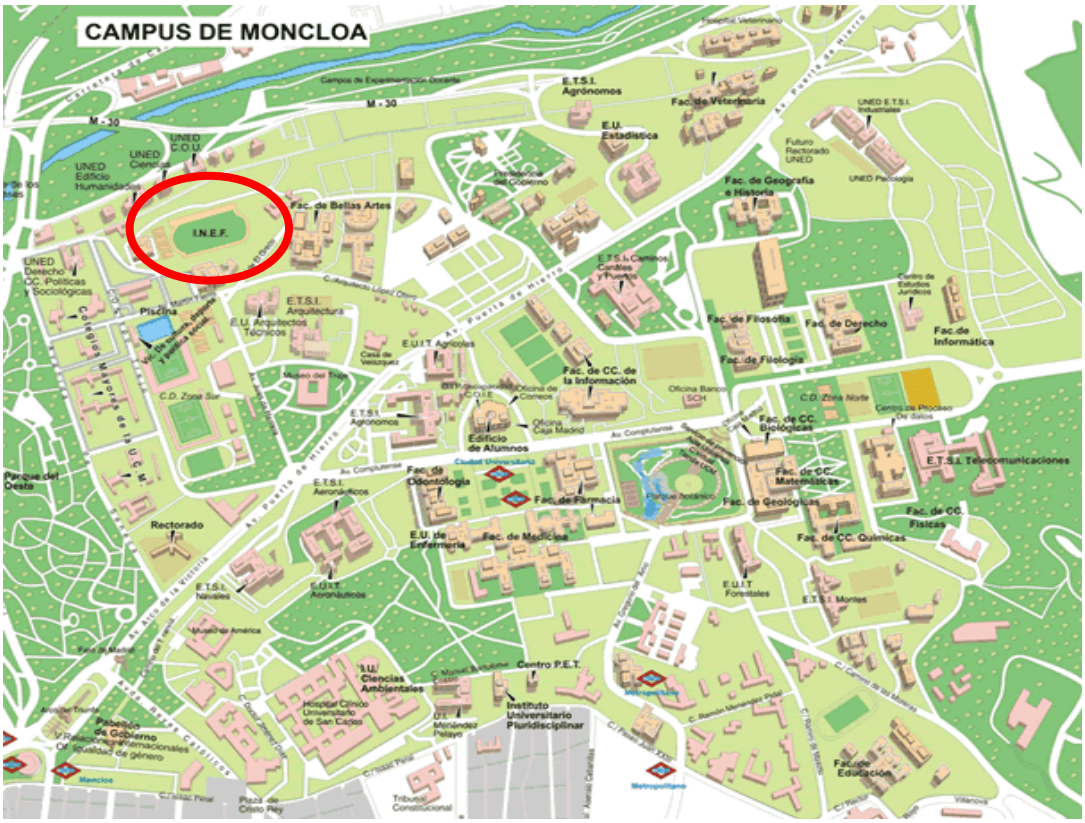
El curso de ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN "PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE" se desarrollará en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPM, situada en el Campus Universitario de Moncloa. Puntualmente dentro del programa formativo se visitarán otras instalaciones, con el fin de desarrollar con aprovechamiento diferentes contenidos del curso, como Centro Deportivo

Acuático LA Dehesa de Arroyomolinos, Ciudad Deportiva de Valdelasfuentes, (Alcobendas), y Ciudad Deportiva del GETAFE, Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano y del Real Madrid (Valdebebas) o Instalaciones del Consejo Superior de Deportes (Residencia Blume).

La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF está situada en la Ciudad Universitaria de Madrid, C/ Martín Fierro, 7. 28040 Madrid.

Las paradas de la **Red de Metro** más cercanas son las de *"Ciudad Universitaria"* en la Línea 6 y la de *"Moncloa"* en las Líneas 6 y 3.

Las **Líneas de Autobuses de la EMT** *"U"* y *"46"* pasan por la puerta del centro y por las estaciones de metro anteriormente citadas.



3.3. Información y administración del curso

Toda la información respecto a inscripciones y administración es llevada a cabo por el Área de Formación del Club Estudiantes de Baloncesto siendo la persona de contacto Yolanda Tarriño: **91 562 40 22** **Fax: 91 561 32 51**

areadeformacion@clubestudiantes.com

www.clubestudiantes.com

3.4. Días de celebración y horario de las sesiones presenciales

Las sesiones presenciales se impartirán **viernes de 16-21 h. y sábados de 9-21 h., el sábado con un descanso de 2 h. con una carga lectiva de 15 horas** destinadas al desarrollo de las sesiones presenciales teórico-prácticas, de las mesas redondas, visitas y otras actividades de interés.

	VIERNES	SABADO MAÑANA	SABADOTARDE
HORARIO	**16-21 H.**	**9-14 H.**	**15:30-20:30 H.**

CALENDARIO DE LOS SEMINARIOS:

- 1º FS: 18-19 OCTUBRE
- 2º FS: 15-16 NOVIEMBRE
- 3º FS: 13-14 DICIEMBRE
- 4º FS: 17-18 ENERO
- 5º FS: 14-15 FEBRERO
- 6º FS: 7-8 MARZO
- 7º FS: 28-29 MARZO
- 8º FS: 25-26 ABRIL
- 9º FS: 9-10 MAYO
- 10º FS: 23-24 MAYO

CALENDARIO 2013

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	**18**	**19**	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	**15**	**16**	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	**13**	**14**	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CALENDARIO 2014

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	**17**	**18**	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	**14**	**15**	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	**7**	**8**	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	**28**	**29**	30
31						

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	**25**	**26**	27
28	29	30				

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	**9**	**10**	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	**23**	**24**	25
26	27	28	29	30	31	

asefa Estudiantes

fundación Estudiantes

POLITÉCNICA

INEF

Departamento de Salud y Rendimiento Humano
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

4.- ADMISIÓN DE ALUMNOS

El Curso de Especialista va **dirigido preferentemente a**:

- Licenciados en Medicina y Cirugía, Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y otras licenciaturas como Psicología.
- Diplomados o Graduados en Fisioterapia, Enfermería o Magisterio de Educación Física.

El número de alumnos oscilará entre **un mínimo de 25 y un máximo de 40.** El proceso de admisión al Curso ocurrirá por riguroso orden de preinscripción en la plataforma de postgrado de la UPM, valorando:

1.- La *Titulación académica.*

2.- El *expediente académico* y currículum de *ámbito laboral*.

3.- *Otros méritos.*

En todo caso, deberán acreditarse de manera oportuna todos los méritos alegados, cuando sean requeridos por parte de la organización.

5.- METODOLOGÍA

Las sesiones no se plantean como una mera transmisión de conocimiento desde el profesor al alumno, sino como el aprendizaje por parte del alumno a través de escenarios que permitan su interacción directa con el problema analizado, todo ello dentro de un contexto simulado que intente reproducir la realidad del deporte. Esta intención metodológica no sólo supone fomentar la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de competencias y actitudes favorables para la solución de los problemas que surgen en estos contextos deportivos.

Se impartirán sesiones teórico-prácticas en las que se desarrollarán secuencialmente los contenidos pertenecientes a cada uno de los módulos, la duración de las sesiones será de **90-120 minutos**, con 30 minutos de discusión sobre el tema de interés o para la resolución de dudas en relación con los contenidos desarrollados.

Las sesiones teórico-prácticas supondrán la exposición e intervención por parte de uno o varios ponentes y se combinarán con actividades de docencia no presencial para la resolución individual y en grupo de **supuestos prácticos** relacionados con los contenidos y los procedimientos expuestos.

La aproximación a los objetivos y contenidos de cada bloque temático se realizará en base a los principios metodológicos de aprendizaje participativo, reflexión-comprensión, descubrimiento y significación.

Al finalizar el curso, los alumnos deberán presentar un **Proyecto Final de Curso** en el que se refleje alguna temática específica desarrollada en el curso con una orientación teórico-práctica y siempre supervisado por un tutor específico y relacionada con la prácticas académicas en 4 entornos concretos: deporte amateur-no profesional, fútbol, otros deportes colectivos: baloncesto, balonmano o hockey y deportes individuales y/o de raqueta-palo: tenis, padel, golf, etc…

Para facilitar el proceso de aprendizaje, se pondrá a disposición de los alumnos la atención continua a través de una plataforma de teleducación, por medio de la cual, los alumnos tendrán acceso a los documentos didácticos y científicos de las distintas materias así como los cuestionarios de resolución de problemas, casos clínicos, foros, etc. Ello permitirá una mayor interactividad entre profesores y alumnos, y facilitará los ritmos de adquisición de los objetivos propuestos.

6.- DOCUMENTACIÓN.

Se desarrollará un material didáctico específico propio del curso que contiene:

- Documentación básica sobre generalidades de lesiones, tipos y abordaje básico.
- Documentación aportada por los profesores en relación a los contenidos específicos de la ponencia.
- Documentación prácticos específicos de asimilación de trabajos prácticos y propuestas y actividades de transferencia de los contenidos prácticos.
- Referencias bibliográficas en relación a los contenidos planteados.

7.- COSTE ECONÓMICO DEL CURSO DE ESPECIALISTA

El Curso tiene los costes siguientes:

- **Normal:** 2400 €.
- **Descuentos:**
  - 4 medias becas de 1500 € en función de convenios y curriculums.
  - 2000 € antiguos estudiantes de la UPM (INEF Madrid) y trabajadores del Club Estudiantes o entidades colaboradoras.

El precio incluye la matrícula (con una evaluación), todas las certificaciones adjuntas que se dan con el mismo (en caso de superar las pruebas correspondientes), acceso a la plataforma de aprendizaje online y carpetas con la información facilitada por los profesores del curso así como una agenda del alumno. En ningún caso, están incluidos transportes para realización de visitas didácticas que corre a cargo del alumno y pago de las tasas para la obtención del título de Especialista Universitario, que será necesario abonar al finalizarlo (80 €).

Se concederán 3 medias becas **(reducción del 50% del precio total)**, para lo cual el alumno preinscrito deberá expresar claramente que quiere solicitar figurar en la lista de candidatos a obtener estas becas. La selección se realizará mediante la valoración del currículum académico.

Formas y fechas de pago:

La preinscripción se realizará del **1 de Junio al 1 de Octubre de 2013** a través del programa de preinscripción de la UPM.

- http://www.upm.es/portal/site/institucional/template.PAGE/menuitem.1cfc34ba76b969d997963bb4907c46a8/?javax.portlet.tpst=ab2cdf0636b7ed178eb062ee907c46a8&javax.portlet.prp_ab2cdf0636b7ed178eb062ee907c46a8=cod%3D387%26orden%3DDENOM_CAT

  ACCEDE A LOS PROGRAMAS DE "ESPECIALIZACIÓN"

- https://www.upm.es/atenea/?idioma=E

Una vez realizada la preinscripción debe enviarse el resguardo de la misma a areadeformacion@clubestudiantes.com

La **matriculación** se realizará del **1 al 11 de Octubre de 2013**, teniendo que enviar a areadeformacion@clubestudiantes.com la siguiente documentación escaneada, si no se hizo en su día:

- **TITULO OFICIAL** (anverso y reverso).
- **DNI**
- **EXPEDIENTE ACADÉMICO**

El pago del Curso se realizará a través de las cartas de pago emitidas por el Departamento de Salud y Rendimiento Humano.

Se debe realizar el ingreso de la siguiente forma:

Titular: FUNDACION UPM

CONCEPTO: MATRICULA CURSO DE ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- NOMBRE DEL ALUMNO: xxxxxxxxxxxx

- REF.: 43731842029

- Nº CUENTA: BBVA 0182 2370 44 0201524608

IMPORTANTISIMO PONER NOMBRE DE ALUMNO Y REFERENCIA DEL CURSO

La falta de pago en cualquiera de los plazos supone la anulación de matrícula y por lo tanto de los derechos como estudiante del Curso.

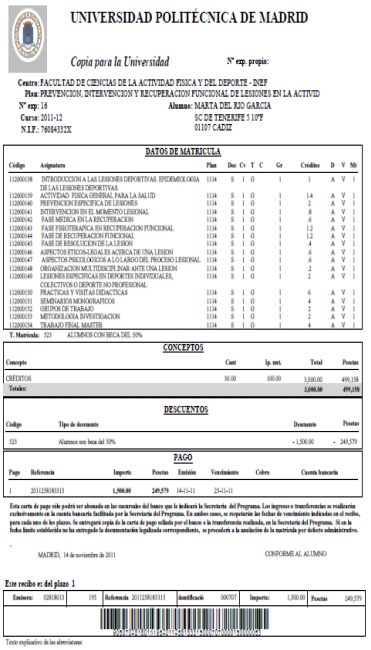
Plazos pago fraccionado:

(INSTRUCCIONES A SEGUIR UNA VEZ RECIBIDA LA CARTA DE PAGO)

- **1er Pago 50%:** en el momento de la inscripción y hasta el 20 de Noviembre de 2013 (IMPORTANTISIMO PONER NOMBRE DE ALUMNO Y REFERENCIA DEL CURSO y enviar justificante de ingreso a areadeformacion@clubestudiantes.com)

- **2º Pago 25%:** Antes del 20 de Diciembre de 2013 (IMPORTANTISIMO PONER NOMBRE DE ALUMNO Y REFERENCIA DEL CURSO y enviar justificante de ingreso a areadeformacion@clubestudiantes.com)

- **3er Pago 25%:** antes del 20 de Enero de 2014 (IMPORTANTISIMO PONER NOMBRE DE ALUMNO Y REFERENCIA DEL CURSO y enviar justificante de ingreso a areadeformacion@clubestudiantes.com)



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Copia para la Universidad

Nº exp. propio:

Centro: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE - INEF
Plan: PREVENCION, INTERVENCION Y RECUPERACION FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVID
Nº exp.: 16 Alumno: MARTA DEL RIO GARCIA
Curso: 2011-12 SC DE TENERIFE 5 1ºP
N.I.F.: 76043322X 01107 CADIZ

DATOS DE MATRICULA

Código	Asignatura	Plan	Doc	Cr	T	C	Gr	Créditos	B	V	Mt
112000138	INTRODUCCION A LAS LESIONES DEPORTIVAS. EPIDEMIOLOGIA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS.	1134	S	1	O		1	1	A	V	1
112000139	ACTIVIDAD FISICA GENERAL PARA LA SALUD	1134	S	1	O		1	1,4	A	V	1
112000140	PREVENCION ESPECIFICA DE LESIONES	1134	S	1	O		1	2	A	V	1
112000141	INTERVENCION EN EL MOMENTO LESIONAL	1134	S	1	O		1	,8	A	V	1
112000142	FASE MEDICA EN LA RECUPERACION	1134	S	1	O		1	,6	A	V	1
112000143	FASE FISIOTERAPICA EN RECUPERACION FUNCIONAL	1134	S	1	O		1	1,2	A	V	1
112000144	FASE DE RECUPERACION FUNCIONAL	1134	S	1	O		1	1,2	A	V	1
112000145	FASE DE RESOLUCION DE LA LESION	1134	S	1	O		1	4	A	V	1
112000146	ASPECTOS ETICOS-LEGALES ACERCA DE UNA LESION	1134	S	1	O		1	,6	A	V	1
112000147	ASPECTOS PSICOLOGICOS A LO LARGO DEL PROCESO LESIONAL	1134	S	1	O		1	,6	A	V	1
112000148	ORGANIZACION MULTIDISCIPLINAR ANTE UNA LESION	1134	S	1	O		1	2	A	V	1
112000149	LESIONES ESPECIFICAS EN DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS O DEPORTE NO PROFESIONAL	1134	S	1	O		1	2	A	V	1
112000150	PRACTICAS Y VISITAS DIDACTICAS	1134	S	1	O		1	6	A	V	1
112000151	SEMINARIOS MONOGRAFICOS	1134	S	1	O		1	4	A	V	1
112000152	GRUPOS DE TRABAJO	1134	S	1	O		1	2	A	V	1
112000153	METODOLOGIA INVESTIGACION	1134	S	1	O		1	2	A	V	1
112000154	TRABAJO FINAL MASTER	1134	S	1	O		1	4	A	V	1

T. Matrícula: 523 ALUMNOS CON BECA DEL 50%

CONCEPTOS

Concepto	Cant	Ip. unit.	Total	Pesetas
CRÉDITOS	30.00	100.00	3,000.00	499,158
Totales:			3,000.00	499,158

DESCUENTOS

Código	Tipo de descuento	Descuento	Pesetas
523	Alumnos con beca del 50%	- 1,500.00	- 249,579

PAGO

Pago	Referencia	Importe	Pesetas	Emisión	Vencimiento	Cobro	Cuenta bancaria
1	2011258183313	1,500.00	249,579	14-11-11	25-11-11		

Esta carta de pago sólo podrá ser abonada en las oficinas del banco que la indicará la Secretaría del Programa. Los ingresos o transferencias se realizarán exclusivamente en la cuenta bancaria facilitada por la Secretaría del Programa. En ambos casos, se respetarán las fechas de vencimiento indicadas en el recibo, para cada uno de los plazos. Se entregará copia de la carta de pago sellada por el banco o la transferencia realizada, en la Secretaría del Programa. Si en la fecha límite establecida no ha entregado la documentación legalizada correspondiente, se procederá a la anulación de la matrícula por defecto administrativo.

MADRID, 14 de noviembre de 2011 CONFORME AL ALUMNO

Este recibo es del plazo 1

Emisora:	0201	1815	195	Referencia	2011258183313	Identificación	000707	Importe:	1,500.00	Pesetas	249,579

Texto explicativo de las abreviaturas

8.- PROGRAMA ACADÉMICO

8.1.- Características del curso

Son estudios de postgrado, denominados de especialización, **de una duración de 30 créditos** (previstos en el art. 17 del R.D. 185/1985), dirigido a profundizar teórica y prácticamente en las actividades propias de la prevención, tratamiento y recuperación funcional de lesiones**. Título propio: Código 43731842029**

La calificación de la carga lectiva del Curso de Especialista se determinará mediante el sistema de créditos **ECTS** (*Europen Credits Transfer System*). Esta unidad no es una medida de duración temporal de las clases impartidas por el profesor, sino un elemento de valoración del volumen de trabajo del alumno expresado en horas, que incluyen tanto las clases, teóricas y prácticas, además del esfuerzo dedicado al estudio y a la preparación y realización de otras actividades así como un periodo de formación práctica incluida dentro del programa del curso.

El Curso de Especialista supone una carga lectiva total de **750 horas** (30 créditos ECTS) distribuidos en la estructura arriba citada.

Los docentes del Curso enfocarán los aspectos fundamentales del temario, desde una perspectiva libre y orientará a dirigir la experiencia y trabajo del estudiante. Los contenidos se desarrollan desde una perspectiva teórica y aplicación práctica, mientras que se complementarán dichas exposiciones con propuestas de trabajo a través de la plataforma moodle que sirve de enlace entre alumnos y profesores, a través de tutorías on-line por parte del profesorado y coordinadores (plataforma de Teleeducación).

Los alumnos podrán tener acceso a una **documentación específica y actualizada y renovada continuamente a través del aporte continuo de profesores y alumnos.**

ESTRUCTURA DEL CURSO			
HORAS DE DOCENCIA SEMIPRESENCIALES:		**300 H.**	**12 ECTS**
Contenido presencial:	**120 h.** (15 h. / fin de semana)		**4,8 ECTS**
Contenido On-line:	**180 h** (temario de referencia + actividades complementarias al temario) **(Plataforma Moodle UPM)**.		**7,2 ECTS**
HORAS DE DOCENCIA PRÁCTICA:		**150 H.**	**6 ECTS**
Formación en prácticas: (Convalidables en función de la experiencia laboral)	Formación práctica en relación con una estructura deportiva. (Equipos de ARD y polideportivos e instalaciones deportivas). Memoria del módulo de formación práctica.		**100 H.** **50 H.**
SEMINARIOS Y VISITAS DIDÁCTICAS:		**150 h.**	**6 ECTS**
○ **Seminarios de investigación científica en módulos monográficos:**		**100 h.**	**4 ECTS**
• **Seminario I. Prevención de lesiones.**			
• **Seminario II. Recuperación acuática.**			
• **Seminario III. Recuperación funcional.**			
• **Seminario IV. Recuperación especifica según deportes.**			
○ **Grupo de trabajo: investigación en materias concretas a elegir:**		**50 h**	**2 ECTS**
HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:		**150 H.**	**6 ECTS**
○ **Módulo on-line semipresencial metodología investigación: 50 h.**			
○ **Trabajo final: 100 h.**			
• **Recopilación bibliográfica y diseño teórico trabajo: 25 h.**			
• **Elaboración y seguimiento del trabajo final: 25 h.**			
• **Preparación, diseño y presentación: 50 h.**			
TOTAL:		**750 H.**	**30 ECTS**

El número de sesiones **presenciales** será de **10** fines de semana a lo largo del curso, siendo obligatoria la asistencia al 80% de las mismas para que el alumno sea evaluado y poder optar a la obtención del título correspondiente.

8.2- Programa específico del curso

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS.

Módulo I. INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS. MECANISMOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA LOCOMOTOR. EPIDEMIOLOGÍA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS. PATOLOGÍAS COMUNES.

- Concepto de lesión deportiva. Terminología relacionada con el proceso. Diagrama del proceso de lesión.
- Tipos de lesiones según el tejido lesionado. Tolerancia lesional en el ARD.
- Bases fisiológicas para la prevención, intervención y recuperación funcional de las Lesiones en la Actividad Física y en el Deporte:
- Epidemiología de las lesiones deportivas:
    - Tipos de lesiones según mecanismo de producción:
        - Traumáticas.
        - No traumáticas.
        - Sobrecarga.
    - Tipos de lesiones según localización anatómica o incidencia en cada actividad deportiva.

BLOQUE 2: INTERVENCIONES PREVIAS AL MOMENTO LESIONAL.

Módulo II. ACTIVIDAD FÍSICA GENERAL PARA LA SALUD.

- Actividad física, salud y calidad de vida: deporte de alto rendimiento vs. salud, sedentarismo, alimentación correcta e higiene general. Programas genéricos para el desarrollo de la condición física preventiva.
- Propiocepción articular y control postural .Fatiga y dolor muscular:
- Higiene, ergonomía y columna vertebral.
- Intervenciones alternativas para la mejora del sistema osteoarticular:
    - Gimnasias suaves y Pilates.
    - Yoga y taichi.
    - Actividades acuáticas.

<u>Módulo III.</u> PREVENCIÓN ESPECÍFICA DE LESIONES.

- **Higiene y creación de hábitos saludables en la prevención de lesiones**
  - Biomecánica del gesto deportivo. Equipamiento deportivo: instalaciones, calzado e indumentaria y material de uso adecuado a la práctica.
  - La termografía como medio de prevención y seguimiento de lesiones deportivas.
  - Alimentación y actividad deportiva: conceptos básicos de dietoterapia preventiva. La hidratación, minerales y vitaminas.
  - Las ayudas ergogénicas más comunes y sustancias prohibidas. Doping.
  - Terapias naturales y biomédicas complementarias al entrenamiento.
- **Valoración del deportista como prevención de lesiones:**
  - Exámenes médicos: pruebas funcionales y complementarias en el deporte.
  - Fatiga deportiva y sobreentrenamiento: indicadores de alarma.
  - Valoración morfológica y articular: exploraciones óseas y articulares más comunes.
- **La importancia de la preparación física en la prevención de lesiones:**
  - Planificación del entrenamiento deportivo: medidas de la carga de entrenamiento. Control de entrenamiento y competición.
  - Cuantificación de la carga de entrenamiento en deportes colectivos. Control de entrenamiento y competición. Fatiga psicológica.
- **Influencia específica del proceso de entrenamiento en las lesiones**
  - Importancia de la fuerza en la prevención de lesiones: construcción de fuerza general básica.
  - Importancia de la flexibilidad en la prevención de lesiones: diferentes enfoques del trabajo de flexibilidad.
  - Importancia de la propiocepción articular y la coordinación en la prevención de lesiones: técnicas propioceptivas.
  - Intervenciones y adaptaciones del entrenamiento en relación a la competición.
  - CORE TRAINING: Concepto de estabilización osteoarticular.

BLOQUE 3: MOMENTO DE LA LESIÓN. ACTUACIÓN.

Módulo IV. INTERVENCIÓN EN EL MOMENTO LESIONAL.

- **Primeros auxilios ante una lesión.**
  - Equipamiento básico de seguridad en el centro deportivo y botiquín de urgencias.
  - R.C.P. Básica.
  - Traumatismos deportivos y asistencia in situ al politraumatizado**.**
  - Trastornos por calor, hipotermia o congelación.
  - Rescate y condiciones de seguridad en el entorno natural.
  - Lesiones ocasionadas por deportes de contacto: quemaduras, abrasiones y heridas.
- **Medios necesarios para el diagnóstico de la lesión.**
  - Anamnesis medica-fisioterápica.
  - Diagnósticos por imágenes: técnicas innovadoras: TAC, RMN, ECO,..
  - Exploración manual.

BLOQUE 4: INTERVENCION HACIA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL PRECOZ.

Módulo V. FASE MÉDICA DE LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA.

- Criterios de intervención médica actual y precoz. Principios de aplicación del tratamiento médico. Indicaciones y contraindicaciones.
- Tratamientos médicos integrales en la recuperación de lesiones deportivas: inmovilizadores, ortésicos, vendajes funcionales y cinesiterapia.
- Ayudas farmacológicas e infiltraciones.

Módulo VI. FASE FISIOTERAPICA EN LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA. Programación de terapias de intervención en el deportista:

- Criterios de intervención fisioterápica. Planificación de terapias. Indicaciones y contraindicaciones.
- Valoración y exploración manual fisioterápica.
- Tratamientos activos: masaje aplicado a la actividad física y el deporte, osteopatía y terapia miofascial.
- Tratamientos técnicos: eléctricos, térmicos y/o acuáticos o iónicos.
- Tratamientos ortésicos: vendaje funcional y kinesiotape.
- Tratamientos recuperadores kinesiterápicos: últimas tendencias: psiconeuroinmunología.

<u>Módulo VII.</u> FASE DE RECUPERACION FUNCIONAL.

- Valoración funcional del deportista, criterios de inicio de recuperación al esfuerzo y diseño de programas. Concepto y principios de entrenamiento básicos de RECUPERACIÓN FUNCIONAL
- Criterios de programación de recuperación funcional globalizada y mantenimiento y mejora de la condición física. Medios y métodos
- Preparación física específica en la recuperación:
  - Trabajo acuático precoz y rehabilitación motriz en el agua.
- **La Fuerza:**
  - Métodos de entrenamiento específicos de la fuerza en reentrenamiento.
  - Diseño de programas para el entrenamiento de la fuerza.
  - Aplicación práctica de ejercicios de fuerza.
- **La Flexibilidad:** Métodos específicos de entrenamiento de la flexibilidad:
  - Diseño de programas para el entrenamiento de la flexibilidad.
  - Aplicación práctica de ejercicios de flexibilidad.
- **Coordinación neuromuscular específica y CORE TRAINING.**
  - Ejemplos prácticos de lesiones concretas: trabajo de recuperación en lesiones de largo plazo.

<u>Módulo VIII.</u> FASE DE RESOLUCIÓN DE LA LESIÓN.

- Criterios para incorporación al entrenamiento normal y específico.
- Trabajo específico de fortalecimiento y flexibilidad para evitar recaídas.
- Temporalización de las fases en función del tipo de lesión.

BLOQUE 5. <u>HACIA UNA ANTENCIÓN GLOBALIZADA E INTEGRADA</u>.

<u>Módulo IX.</u> ASPECTOS ETICOS-LEGALES ACERCA DE UNA LESIÓN.

- Dificultades éticas del proceso lesional: el trato con el deportista lesionado
- Invalidez temporal, parcial, permanente, incapacidad, etc…

<u>Módulo X.</u> ASPECTOS PSICOLÓGICOS A LO LARGO DEL PROCESO LESIONAL.

- **Previos:**
  - Ansiedad y estrés como favorecedores de lesiones.
  - Trastornos asociados a la práctica.
- **Presentes:**
  - Etapas o fases de adaptación psicológica a la lesión.
  - Trastornos asociados a la lesión.
  - Intervenciones específicas en lesionados.

Módulo XI. ORGANIZACIÓN MULTIDISCIPLINAR ANTE UNA LESIÓN.

- Requisitos para iniciar esta fase. Objetivos, principios, evaluación y fases de transición y resolución:
  - El Papel del médico.
  - El Papel del Fisioterapeuta.
  - El Papel del Recuperador.
  - El Papel del Preparador Físico.
  - El Papel del Entrenador.
  - El Papel de la Familia.
  - El Papel del Club.
  - La interacción entre los diferentes profesionales.

BLOQUE 6: "EXPERIENCIAS EN LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL DEL DEPORTISTA EN DISTINTOS DEPORTES".

Módulo XII. LESIONES ESPECÍFICAS EN DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS O DEPORTE NO PROFESIONAL.

- Lesiones y recuperación en deportes colectivos:
  - Futbol.
  - Baloncesto.
  - Balonmano.
- Lesiones y recuperación en deportes individuales:
  - Atletismo.
  - Tenis.
  - Gimnasia artística.
- Lesiones y recuperación en deportes de combate.
- Lesiones y recuperación de lesiones en deporte amateur:
  - Deporte escolar.
  - Deporte municipal.
  - Deporte federativo.
- Lesiones y Patologías más comunes en la mujer.
- Lesiones y Patologías más comunes en la edad infantil y adolescente.
- Lesiones en el ámbito del deporte paralímpico.

BLOQUE 7: BLOQUE PRÁCTICO.

Módulo XIII. FORMACIÓN PRÁCTICA EN RELACIÓN CON UNA ESTRUCTURA DEPORTIVA.

- Visitas a centros de referencia en lesiones: Residencia Blume, Real Madrid TEC, Valdelasfuentes, Getafe C.F y Rayo Vallecano
- Prácticas en centros deportivos, clubes y federaciones.

Módulo XIV. PREPARACION, ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FINAL DEL CURSO DE ESPECIALISTA SOBRE UNA POBLACIÓN ESPECÍFICA O LESIÓN CONCRETA.

8.3. Profesorado del Curso de Especialista

El profesorado que interviene en el curso comprende gran número de ponentes de diversas procedencias, ámbitos (tanto investigador como empírico) y orientaciones profesionales. El gran número de participantes aporta diversidad y un gran abanico de opiniones y planteamientos.

Profesorado:

PROFESORADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE:

- **Javier Jiménez Martínez: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Salud y Rendimiento Humano.**
- **Carlos Alberto Cordente Martínez: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Deportes.**
- **Jesús Rivilla García: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Deportes.**
- **Ignacio Grande Rodríguez: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Deportes.**
- **Manuel Sillero Quintana: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Deportes.**

PROFESORADO NO PERTENECIENTES A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DE LA UPM

- ***Alain Sola**: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Fisioterapia. Coordinador del Departamento de Hidroterapia de Ciudad Deportiva del Real Madrid (Valdebebas)*
- ***Daniel de la Serna:** Diplomado en Fisioterapia. Club Estudiantes de Baloncesto.*
- ***Ignacio Coque:** Licenciado en Actividad Física y el Deporte. Preparador físico de la Selección Nacional de Baloncesto.*
- ***Fernando Reyes**: Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta del Real Madrid Castilla. Profesor de cursos de especialización en UCM, UAM y UEM.*
- ***Teresa García Pastor**: Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesora de la Universidad de Zaragoza.*
- ***Francisco Javier Abengozar**: Licenciado en Actividad Física y el Deporte. Especialista en yoga y técnicas orientales.*
- ***Ángel Basas:** Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta en la Federación Española de Atletismo.*
- ***Raúl Martínez Rodríguez:** Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta de la Selección Española de Fútbol.*
- ***Sebastián Truyols:** Licenciado en Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Fisioterapia. Profesor en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y de Fisioterapia de la Universidad Camilo José Cela.*
- ***Jaime Salom:** Diplomado en Fisioterapia. Profesor de la Universidad Francisco de Vitoria. Fisioterapeuta privado en el centro Fisiosalom con deportistas de golf, tenis y atletismo de élite.*
- ***Fernando García Sanz:** Diplomado en Fisioterapia. Jefe de Fisioterapia de la Clínica Cemtro y fisioterapeuta de la cantera del Real Madrid de fútbol.*
- ***Carlos Sosa Marín:** Licenciado en Actividad Física y el Deporte**.** Preparador físico del Club Estudiantes de baloncesto.*
- ***Magdalena Cumbres:** Licenciado en Actividad Física y el Deporte**.** Preparadora físico del Club Estudiantes de baloncesto y preparadora el equipo Nacional de Gimnasia Rítmica.*
- ***Paulo Maccari:** Diplomado en Fisioterapia**.** Fisioterapeuta de Fuenlabrada C.F. y San Antonio Spurs.*
- ***Víctor Paredes:** Dr. en Actividad Física y el Deporte**.** Recuperador del 1º equipo del*

Rayo Vallecano SAD.

- ***Víctor Fraile:*** *Médico Especialista en Medicina del Deporte. Médico del C.D. Guadalajara.*
- ***Ana Martín Morell:*** *Médico Especialista en Medicina del Deporte. Experta en terapias alternativas y biomédicas.*
- ***Ana de la Torre:*** *Médico Especialista en Medicina del Deporte. Coordinadora Médica de Categorías inferiores del GETAFE C.F.*
- ***Oscar Otín:*** *Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta del servicio médico del CB Estudiantes.*
- ***Ricardo de la Vega:*** *Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Psicología. Profesor de la UAM.*
- ***Sergio Jiménez:*** *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Fisioterapia. Recuperador del 1º equipo del Getafe C.F.*
- ***Pablo Gasque:*** *Especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte. Jefe de los Servicios Médicos del PMD de Alcobendas.*
- ***Andrés Fernández Posadas:*** *Especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte. Médico del CSD en las selecciones de Gimnasia y Karate.*
- ***Roberto García:*** *Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta en el circuito de tenis ATP (María Sharapova entre otros jugadores).*
- ***Benito Milano****: Diplomado en Fisioterapia. Fisioterapeuta de la Selección Española de Futbol-Sala.*
- ***Iván Gonzalo Martínez:*** *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster en Investigación, Especialista Universitario en Nutrición Deportiva.*
- ***Francis Iguacel****: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en recuperación de jugadores de Golf en la Federación Madrileña de Golf. Antiguo alumno de la III Edición de nuestro postgrado Lesiones en la UPM:*
- ***Daniel Meneses****: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Responsable comercial de Gravity en España y experto en la recuperación en el mundo del Fitness y Entrenamiento Personal.*
- ***Diego Muriarte****: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Preparador Físico del Real Madrid C. Antiguo alumno de la I Edición de nuestro Postgrado Lesiones en la UPM.*
- ***Eduardo Serrano****: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en recuperación de jugadores de golf y snowboard en España.*

8.4. - Proceso de evaluación y seguimiento del alumno.

La comisión de evaluación estará integrada por los miembros del comité académico. La evaluación del curso tendrá un carácter sumativo y procesual.

La evaluación del Curso consistirá en el cumplimiento de la **asistencia**, **cumplimentar las actividades** relacionadas con cada módulo y la presentación y superación de un **Trabajo Final de Curso** tutorizado.

Para que el alumno, pueda ser evaluado será necesaria la asistencia a un mínimo de un **80%** de las sesiones totales, para lo cual se establecerá el correspondiente sistema de control.

Cuando la asistencia sea entre un **80% y un 60%** se requerirán de una serie de actividades complementarias obligatorias para compensar el déficit de asistencia.

Si la asistencia es **inferior al 60%** el Trabajo Final del Curso y las actividades complementarias no serán suficientes para obtener el Título, en cuyo caso, únicamente se le expedirá al alumno un certificado de asistencia al curso.

La calificación final para todos los alumnos que hayan superado los requisitos será de **APTO** obteniendo así la titulación descrita; si el alumno no completa una de las partes tendrá un certificado de asistencia pero no la titulación.