

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

INEF MADRID 2009-2010





**ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN RECUPERACIÓN
FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EN EL DEPORTE**

INEF MADRID, 2009-2010





PRESENTACIÓN



ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE. **INEF MADRID, 2009-2010**

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 ininidad 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.



OBJETIVOS



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

INEF MADRID, 2009-2010

Objetivos

- 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 como 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.



DATOS DEL CURSO



**ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN
Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EN EL DEPORTE.**
INEF MADRID, 2009-2010

Datos formales-organizativos del curso

<u>DENOMINACIÓN</u>	ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE TITULO PROPIO DE LA UNIVERSIDAD POLITECNICA DE MADRID
<u>UNIVERSIDAD – FACULTAD</u>	UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<u>UNIDAD ORGANIZADORA</u>	DEPARTAMENTO DE SALUD Y RENDIMIENTO HUMANO EN COLABORACIÓN CON: CLUB Y FUNDACIÓN ESTUDIANTES
<u>CAMPO CIENTÍFICO O TECNOLÓGICO</u>	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
<u>ESTRUCTURA DEL CURSO</u>	. CLASES PRESENCIALES: 180 H. . PRÁCTICAS EN EQUIPOS O CENTROS DE TRABAJO DE LESIONES DEPORTIVAS: 80 H. . TRABAJO FINAL: 90 H. . TOTAL: 350 H.
<u>FECHAS DE INICIO – FINAL</u>	OCTUBRE 2009 – JUNIO 2010
<u>HORARIO</u>	12 FINES DE SEMANA DE 15 HORAS: . VIERNES TARDE de 16:00 a 21:00 horas. . SABADO de 9:00 a 21:00 horas.
<u>INICIO DEL CURSO</u>	VIERNES 16 DE OCTUBRE DE 2009
<u>PERIODO DE INSCRIPCIÓN</u>	PREINSCRIPCIONES: del 15 DE JUNIO al 1 OCTUBRE DE 2009 LISTA DE ADMITIDOS: 2 DE OCTUBRE DE 2009 PERIODO MATRÍCULA: 3-15 DE OCTUBRE DE 2009



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

INEF MADRID, 2009-2010

<u>REQUISITOS PARA ACCEDER AL CURSO</u>	LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y MEDICINA DIPLOMADOS EN FISIOTERAPIA, ENFERMERÍA Y MAGISTERIO DE EDUCACIÓN FÍSICA ESTUDIANTES DE ULTIMOS CURSOS DE DICHOS ESTUDIOS
<u>CERTIFICADO O TÍTULO OTORGADO</u>	TÍTULO DE ESPECIALISTA UNIVERSITARIO 14 CREDITOS ECTS
<u>PLAZAS DISPONIBLES</u>	50 ALUMNOS (MÍNIMO 25 ALUMNOS)
<u>LUGAR DE CELEBRACIÓN</u>	INEF
<u>IMPORTE</u>	MATRÍCULA: 1.550 € BECA: 1.250 € (ALUMNOS DE LA UPM O QUE HAYAN CURSADO ESTUDIOS EN ELLA CON UNA TITULACIÓN)
<u>DOCUMENTOS A APORTAR PARA FORMALIZAR PREINSCRIPCIÓN</u>	SOLICITUD OFICIAL DATOS PERSONALES: DNI Y TÍTULO CURRICULUM ABREVIADO
<u>DIRECTORES DEL CURSO</u>	JAVIER JIMENEZ (INEF) Y JOSE CANALES (CLUB ESTUDIANTES)

METODOLOGÍA DEL CURSO

- PROFESORADO DE INEF DE MADRID Y PROFESIONALES EN PRIMERA LÍNEA DE ACTUACIÓN EN EQUIPOS DE FUTBOL, TENIS, GIMNASIA, ATLETISMO, NATACIÓN, BALONMANO Y POR SUPUESTO, BALONCESTO.
- SEGUIMIENTO A TRAVÉS DE PÁGINA WEB: APUNTES Y ARTÍCULOS DE REFERENCIA.
- ALTO VOLUMEN DE CONTENIDOS PRÁCTICOS: TALLERES, MESAS REDONDAS Y SEMINARIOS DE TRABAJO.
- MODULOS POR LESIONES ESPECÍFICAS Y DEPORTES.
- MÓDULO DE 75 H. PRÁCTICAS EN EQUIPOS DE 1º NIVEL.
- DESARROLLO DE UNA LINEA DE INVESTIGACIÓN GUIADA EN DIVERSAS LESIONES Y DEPORTES Y FUTURA LINEA EDITORIAL.



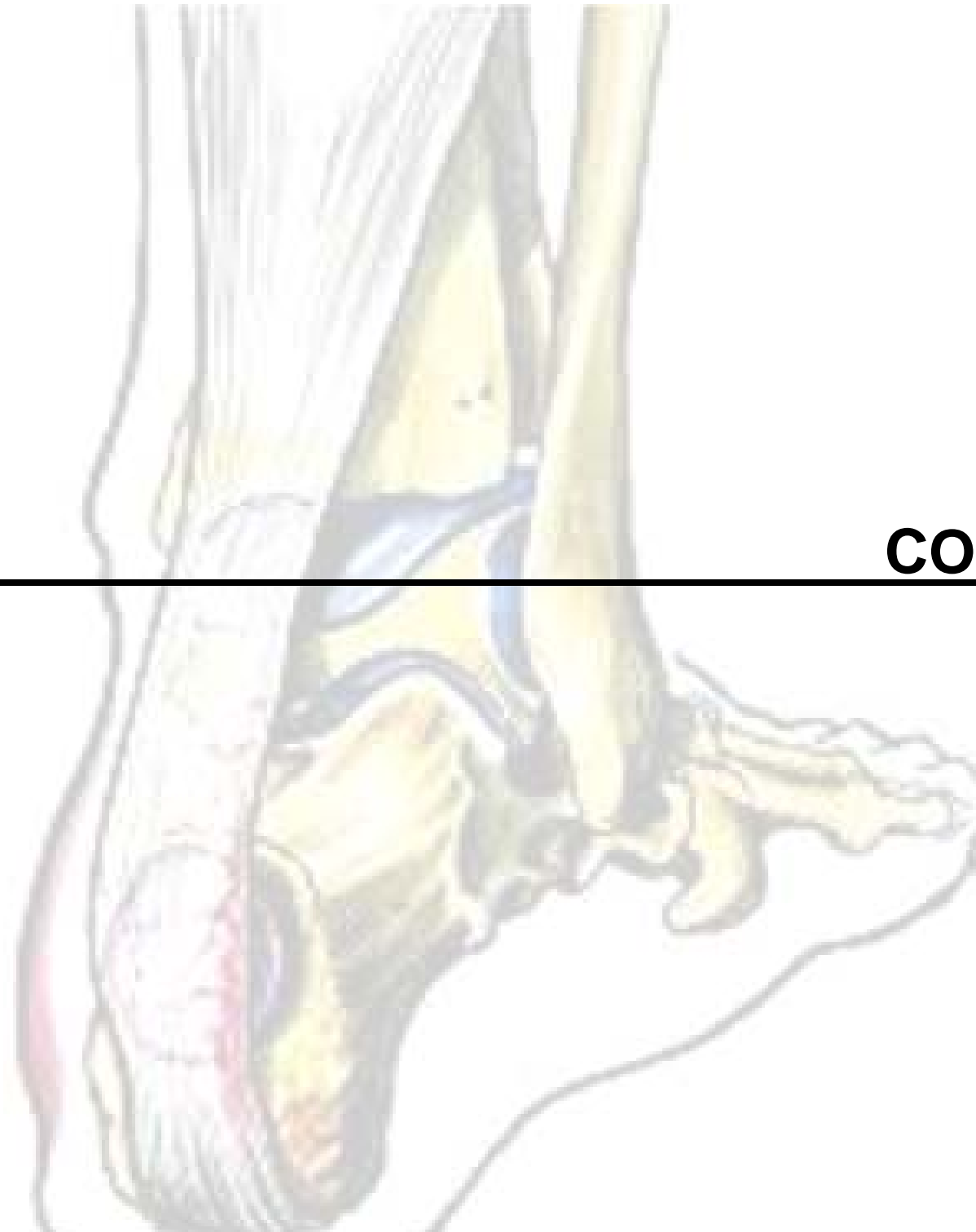
ESTRUCTURA



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

INEF MADRID, 2009-2010

ESTRUCTURA MODULAR DEL ESPECIALISTA UNIVERSITARIO <i>Bloques y módulos principales:</i>	Nº DE HORAS
Bloque presencial	180 H.
1. INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo I.</u> INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS. MECANISMOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL FUNCIONAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR. EPIDEMIOLOGÍA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS. 	15 H.
2. INTERVENCIONES PREVIAS AL MOMENTO LESIONAL <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo II.</u> ACTIVIDAD FÍSICA GENERAL PARA LA SALUD. ○ <u>Módulo III.</u> PREVENCIÓN ESPECÍFICA DE LESIONES. 	45 H. 15 H. 30 H.
3. MOMENTO DE LA LESIÓN. ACTUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo IV.</u> INTERVENCIÓN EN EL MOMENTO LESIONAL 	15 H.
4. INTERVENCIÓN HACIA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL PRECOZ <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo V.</u> FASE MÉDICA EN LA RECUPERACIÓN ○ <u>Módulo VI.</u> FASE FISIOTERAPEUTICA EN RECUPERACIÓN FUNCIONAL ○ <u>Módulo VII.</u> FASE DE REENTRENAMIENTO AL ESFUERZO ○ <u>Módulo VIII.</u> FASE DE RESOLUCIÓN DE LA LESIÓN 	60 H. 10 H. 20 H. 25 H. 5 H.
5. HACIA UNA ATENCIÓN GLOBALIZADA E INTEGRADA <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo IX.</u> ASPECTOS ÉTICOS-LEGALES ACERCA DE UNA LESIÓN ○ <u>Módulo X.</u> ASPECTOS PSICOLÓGICOS A LO LARGO DEL PROCESO LESIONAL ○ <u>Módulo XI.</u> ORGANIZACIÓN MULTIDISCIPLINAR ANTE UNA LESIÓN ○ <u>Módulo XII.</u> GESTIÓN DE UN SERVICIO INTEGRAL DE ATENCIÓN AL DEPORTISTA LESIONADO: UNA EXPERIENCIA DE CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO 	15 H. 2 H. 6 H. 5 H. 2 H.
6. REVISIÓN DE CASOS CONCRETOS POR LESIONES Y DEPORTES <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo XIII.</u> LESIONES ESPECÍFICAS EN DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS O DEPORTE NO PROFESIONAL 	30 H.
7. BLOQUE PRÁCTICO <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Módulo XIV.</u> FORMACIÓN PRÁCTICA EN RELACIÓN CON UNA ESTRUCTURA DEPORTIVA ○ Memoria del módulo de formación práctica 	80 H. 50 H. 30 H.
8. Bloque no presencial: PREPARACIÓN, ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FINAL DEL CURSO DE ESPECIALISTA SOBRE UNA POBLACIÓN ESPECÍFICA O LESIÓN CONCRETA	90 H.



CONTENIDO



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

INEF MADRID, 2009-2010

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS (15 H.)

Módulo I. INTRODUCCIÓN A LAS LESIONES DEPORTIVAS. MECANISMOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL FUNCIONAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR. EPIDEMIOLOGÍA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS. PATOLOGÍAS COMUNES. (15 H.)

- Concepto de lesión deportiva. Terminología relacionada con el proceso. Diagrama del proceso de lesión. Tipos de lesiones según el tejido lesionado. Tolerancia lesional. **2 H.**
- Introducción a los mecanismos fisiológicos implicados en el ejercicio a través de diversas ciencias biomédicas: **3 H.**
 - **Fisiopatología:** Proceso de remodelación y reconstrucción ósea. Reparación del hueso. Mecánica muscular. Propiedades biomecánicas y alteraciones en la reparación del cartílago articular. **1 H.**
 - **Fisiología del ejercicio:** Rendimiento deportivo según biotipo, genética,... (factores no entrenables). Inactividad y sobreesfuerzo sobre esqueleto. **1 H.**
 - **Neurofisiología:** Propiocepción articular y control postural. Fatiga y dolor muscular. **1 H.**
- Epidemiología de las lesiones deportivas:
 - Tipos de lesiones según mecanismo de producción: **2 H.**
 - Traumáticas
 - No traumáticas
 - Sobrecarga
 - Tipos de lesiones según localización anatómica o incidencia en cada actividad deportiva **2 H.**
 - Lesiones en deporte profesional **1 H.**
 - Lesiones en deporte amateur **2 H.**
 - Lesiones y Patologías más comunes en la mujer **1 H.**
 - Lesiones y Patologías más comunes en la edad infantil y adolescente **2 H.**



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

INEF MADRID, 2009-2010

BLOQUE 2: INTERVENCIÓNES PREVIAS AL MOMENTO LESIONAL (45 H.)

Módulo II. ACTIVIDAD FÍSICA GENERAL A FAVOR DE LA SALUD (15 H.)

- 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 **3 H.**
- Perjuicios y contraindicaciones del ejercicio físico. **2 H.**
- Higiene, ergonomía y columna vertebral **1,5 H.**
- Recomendaciones y atenciones especiales en la actividad física para poblaciones específicas: Atención a las patologías de los deportistas discapacitados **1,5 H.**
- Intervenciones alternativas para la mejora del sistema osteoarticular: **7 H.:**
 - Gimnasias suaves y pilates **2 H.** - Yoga y taichi **2,5 H.** - Actividades acuáticas **2,5 H.**

Módulo III. PREVENCIÓN ESPECÍFICA DE LESIONES (30 H.)

- **Higiene y creación de hábitos saludables en la prevención de lesiones (10 H.)**
 - Biomecánica del gesto deportivo. Equipamiento deportivo: instalaciones, calzado e indumentaria y material de uso adecuado a la práctica. **5 H.**
 - Alimentación y actividad deportiva: conceptos básicos de dietoterapia preventiva. La hidratación, minerales y vitaminas **1,5 H.**
 - Las ayudas ergogénicas más comunes y sustancias prohibidas. Doping **1,5 H.**
 - Terapias naturales y biomédicas complementarias al entrenamiento. **2 H.**
- **Valoración del deportista como prevención de lesiones: (5 H.)**
 - Autorización médico-deportiva y contraindicaciones **1 H.**
 - Exámenes médicos: pruebas funcionales y complementarias en el deporte **2 H.**
 - Valoración morfológica y articular: exploración ósea y actitud postural **2 H.**



ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE. **INEF MADRID, 2009-2010**

- **La importancia de la preparación física en la prevención de lesiones: (5 H.)**
 - Planificación del entrenamiento deportivo: medidas de la carga de entrenamiento. **3 H.**
 - Control de entrenamiento y competición. Factor de riesgo en las lesiones **1 H.**
 - Fatiga deportiva y sobreentrenamiento: indicadores de alarma **1 H.**
- **Influencia específica del proceso de entrenamiento en las lesiones: (10 H.)**
 - Importancia de la fuerza en la prevención de lesiones: construcción de fuerza general básica **3 H.**
 - Importancia de la flexibilidad en la prevención de lesiones: diferentes enfoques del trabajo de flexibilidad **2 H.**
 - Importancia de la propiocepción articular y la coordinación en la prevención de lesiones: técnicas propioceptivas **2 H.**
 - Intervenciones y adaptaciones del entrenamiento en relación a la competición: **3 H.**

BLOQUE 3: MOMENTO DE LA LESIÓN. ACTUACIÓN (15 H.)

Módulo IV. INTERVENCIÓN EN EL MOMENTO LESIONAL 15 H.

- **Primeros auxilios ante una lesión 8 H.**
 - Equipamiento básico de seguridad en el centro deportivo y botiquín de urgencias **1 H.**
 - R.C.P. Básica **2 H.**
 - Traumatismos deportivos y asistencia in situ al politraumatizado. **2 H.**
 - Rescate y condiciones de seguridad en el entorno natural. **2 H.**
 - Trastornos por calor, hipotermia o congelación. **1 H.**
 - Lesiones ocasionadas por deportes de contacto: quemaduras, abrasiones y heridas. **2 H.**
- **Medios necesarios para el diagnóstico de la lesión 5 H.**
 - Anamnesis médica-fisioterápica **2 H.**
 - Diagnósticos por imágenes: técnicas innovadoras: TAC, RMN, ECO, . **1 H.**
 - Exploración manual **2 H.**



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

INEF MADRID, 2009-2010

BLOQUE 4: INTERVENCIÓN HACIA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL PRECOZ (60 H.)

Módulo V. FASE MÉDICA DE LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA (5 H).

- Tratamientos médicos integrales en la recuperación de lesiones deportivas: inmovilizadores, ortésicos y vendajes funcionales y cinesiterapia. **2 H.**
- Ayudas farmacológicas e infiltraciones. **2 H.**
- Tratamientos nocivos a largo plazo. Secuelas y complicaciones de la inmovilización. **1 H.**

Módulo VI. FASE FISIOTERAPICA EN LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA 25 H.

- **Programación de terapias de intervención en el deportista:**
 - Tratamientos activos: masaje aplicado a la actividad física y el deporte, osteopatía y terapia miofascial **10 H.**
 - Tratamientos técnicos: eléctricos, térmicos y/o acuáticos o iónicos **5 H.**
 - Tratamientos ortésicos: vendaje funcional y kinesiotape **5 H.**
 - Tratamientos recuperadores kinesiterápicos: fuerza excéntrica, RPG, control postural y propiocepción y estiramientos **5 H.**

Módulo VII. FASE DE REENTRENO AL ESFUERZO 25 H.

- Concepto y Principios de entrenamiento básicos de RECUPERACIÓN FUNCIONAL **1 H.**
- Valoración funcional del deportista, criterios de inicio de reentrenamiento al esfuerzo y diseño de programas de reentrenamiento al esfuerzo. **2H.**
- Preparación física específica en la recuperación:
- Trabajo acuático precoz y rehabilitación motriz en el agua **5 H.**
- **La Fuerza: 5 H.**
 - Métodos de entrenamiento específicos de la fuerza en reentrenamiento
 - Diseño de programas para el entrenamiento de la fuerza
 - Aplicación práctica de ejercicios de fuerza



ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE. **INEF MADRID, 2009-2010**

- **La Flexibilidad: 5 H.**
 - 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 2 H.**
 - Métodos de entrenamiento de la Propiocepción
 - Diseño de programas para el entrenamiento de la Propiocepción
- **Ejemplos prácticos de lesiones concretas: trabajo de reentrenamiento en lesiones de largo plazo 5 H.**

Módulo VIII. FASE DE RESOLUCIÓN DE LA LESIÓN 5 H.

- Criterios para incorporación al entrenamiento normal y específico **1 H.**
- Trabajo específico de fortalecimiento y flexibilidad para evitar recaídas **3 H.**
- Temporalización de las fases en función del tipo de lesión **1 H.**

BLOQUE.5 HACIA UNA ATENCIÓN GLOBALIZADA E INTEGRADA (15 H.)

Módulo IX. ASPECTOS ETICOS-LEGALES ACERCA DE UNA LESIÓN 2 H.

- Dificultades éticas del proceso lesional: el trato con el deportista lesionado **1 H.**
- Invalidez temporal, parcial, permanente, incapacidad, etc... **1 H.**



ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE. **INEF MADRID, 2009-2010**

Módulo X. ASPECTOS PSICOLÓGICOS A LO LARGO DEL PROCESO LESIONAL 5H.

- **Previos: 3 H.**
 - Ansiedad y estrés como favorecedores de lesiones.
 - Trastornos asociados a la práctica
- **Presentes: 3 H.**
 - 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 5 H.

- 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

Módulo XII. GESTIÓN DE UN SERVICIO INTEGRAL DE ATENCIÓN AL LESIONADO: UNA EXPERIENCIA DE CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO 2 H.



**ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN
Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD
FISICA Y EN EL DEPORTE.**
INEF MADRID, 2009-2010

BLOQUE 6: “EXPERIENCIAS EN LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL DEL DEPORTISTA EN DISTINTOS DEPORTES” (30 H.)

Módulo XIII. LESIONES ESPECÍFICAS EN DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS O DEPORTE NO PROFESIONAL 30 H.

- Lesiones y recuperación en deportes colectivos: 15 H.
 - FUTBOL 5 H.
 - Baloncesto 5 H.
 - Balonmano 2 H.
 - Voleibol-rugby-etc... 3 H.
- Lesiones y recuperación en deportes individuales 5 H.:
 - Atletismo 3 H.
 - Tenis 3 H.
 - Ciclismo 2 H.
 - Golf 2 H.
 - Esquí y snowboard 2 H.
- Lesiones y recuperación en deportes de combate: 5 H.
 - Artes marciales 3 H.
 - Esgrima 2 H.
- Lesiones y recuperación de lesiones en deporte amateur: 5 H.
 - Deporte escolar
 - Deporte municipal
 - Deporte federativo



**ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN
Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EN EL DEPORTE.**
INEF MADRID, 2009-2010

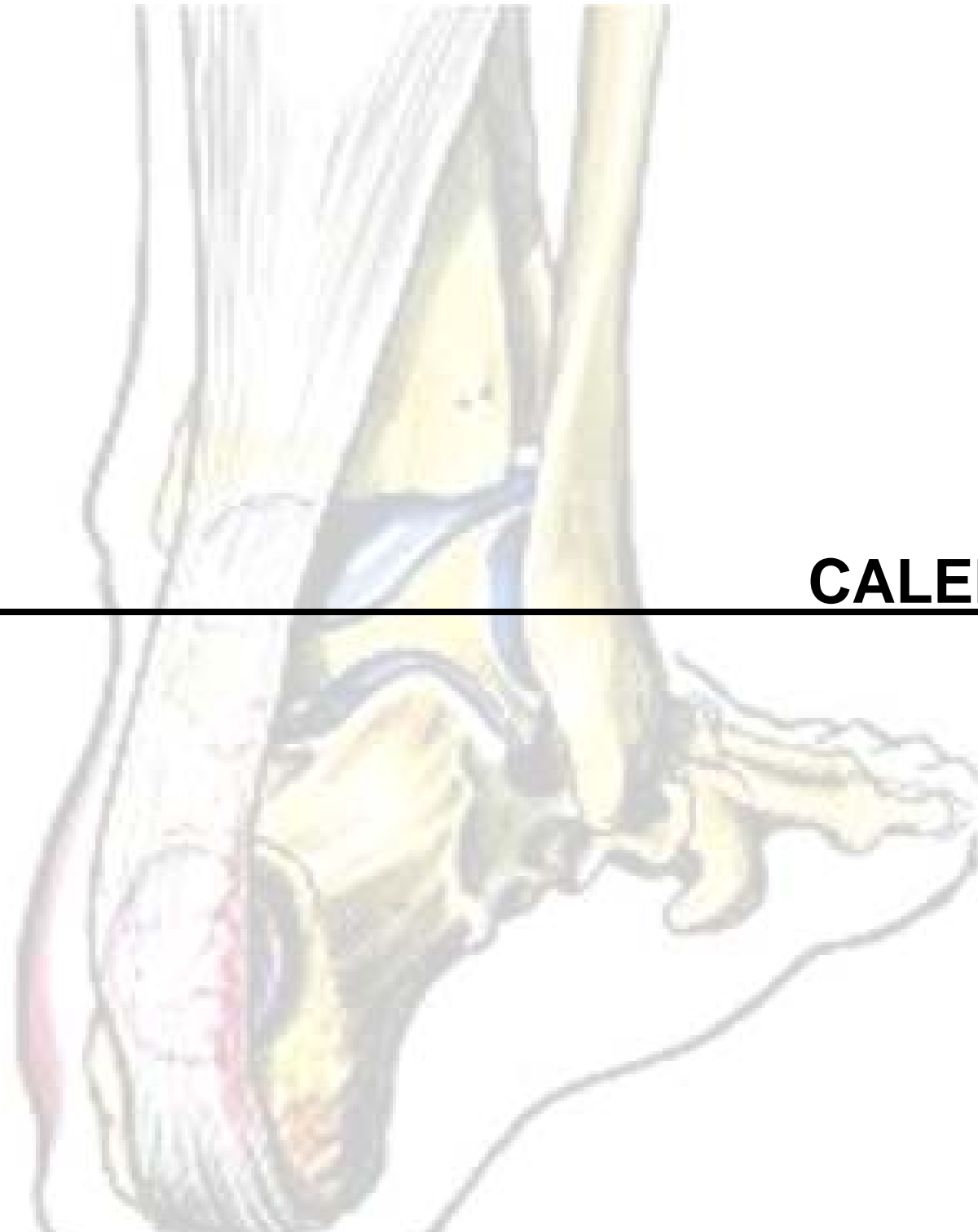
BLOQUE 7: BLOQUE PRÁCTICO (80 H.)

Módulo XIV. FORMACIÓN PRÁCTICA EN RELACIÓN CON UNA ESTRUCTURA DEPORTIVA 80 H.

50 Horas prácticas en centros deportivos, clubes y federaciones

30 Horas de Preparación, planificación y desarrollo de la memoria de prácticas

Módulo XV. PREPARACION, ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FINAL DEL CURSO DE EXPERTO SOBRE UNA POBLACIÓN ESPECÍFICA O LESIÓN CONCRETA 90 H.



CALENDARIO



**ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN
Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD
FISICA Y EN EL DEPORTE.**
INEF MADRID, 2009-2010

CALENDARIO

Se realizarán 15 horas semanales que ocupan 12 fines de semana, con una carga lectiva de 350 horas repartidas en 180 horas teóricas y 90 no presenciales, además habrá otras 80 horas prácticas en centros deportivos, clubes y federaciones que se realizarán durante 4 semanas ó tres fines de semana, a partir del mes de marzo.

Las 15 horas semanales de docencia presencial se distribuirán durante el fin de semana así: viernes de 16:00 a 21:00 horas, sábado de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas. El calendario provisional sería el siguiente:

1. 16 y 17 de octubre de 2009.
2. 6 y 7 de Noviembre de 2009.
3. 27 y 28 de noviembre de 2009.
4. 18 y 19 de diciembre de 2009.
5. 15 y 16 de enero de 2010.
6. 29 y 30 de enero de 2010.
7. 19 y 20 de febrero de 2010.
8. 12 y 13 de marzo de 2010.
9. 26 y 27 de marzo de 2010.
10. 16 y 17 de abril de 2010.
11. 7 y 8 de mayo de 2010.
12. 21 y 22 de mayo de 2010.

Evaluación. Presentación del proyecto final. (18 - 19 Junio 2010)



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



ÁREA DE FORMACIÓN

Información telefónica

91 562 40 22 - 91 561 91 76

Fax: 91 561 32 51

areadeformacion@clubestudiantes.com

www.clubestudiantes.com