

INSCRIPCIÓN

Fecha de inscripción:

Del **20** de enero al **8** de marzo de (inclusive) de 2018.

Forma de inscripción:

Despacho n.º 116: administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana Muñoz).

Duración del curso:

Sábado, 10 de marzo; domingo, 11 de marzo; y sábado, 17 de marzo de 2018

El alumno debe computar 50 horas teórico-prácticas.

Número de plazas:

40 plazas: la aceptación será por orden de inscripción. En el caso de que el número de interesados posibilite la formación de un segundo grupo, se ofrecerá una segunda edición.

Precio de inscripción:

90€, hasta el 20 de febrero; **110€**, a partir de esa fecha.

DESTINATARIOS

- Graduados y estudiantes del Grado en Educación Primaria y CCAFYD.
- Graduados y estudiantes de Educación Primaria (especialmente a la mención de Educación Física).
- Entrenadores deportivos.
- Preparadores físicos.
- Estudiantes de Fisioterapia y fisioterapeutas.

RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



CURSO

Optimización del rendimiento y prevención de lesiones en el deporte



Lugar: Facultad de Educación y Humanidades de Melilla
(C/ Santander, n.º 1).

Horario:

Sábado 10-3-2018: de **10:00** a **14:00** y de **16:00** a **21:00**.

Domingo 11-3-2018: de **10:00** a **14:00**.

Sábado 17-3-2018: de **10:00** a **14:00** y de **16:00** a **21:00**.

ORGANIZA:

Facultad de Educación y Humanidades de Melilla
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y
Movilidad

JUSTIFICACIÓN

Este curso pretende ampliar la base de conocimientos teóricos-prácticos relacionados con la optimización de las capacidades funcionales en los deportistas. Se dirige a entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas y demás personas relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo, o que quieran estarlo en el futuro. A raíz de esa base teórica, iremos expandiendo los conocimientos hacia parcelas más específicas del proceso de entrenamiento, haciendo referencia a diferente tipología de deportes (deportes individuales, deportes colectivos y de interacción, deportes de potencia, deportes en los que la cualidad fundamental es la resistencia, etc). Se dedicarán varios módulos específicos a la prevención de lesiones en el proceso de entrenamiento, y se tratará cómo reducir de esta forma, los días de baja deportiva y competitiva al mínimo.

OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Facilitar el conocimiento de las principales estrategias de optimización de la condición física en el deporte competitivo y de formación.
2. Desarrollar competencias específicas sobre el control de la carga y la prevención de lesiones en el contexto competitivo y de formación.
3. Aprender a medir variables antropométricas necesarias para la determinación y valoración de la composición corporal. Uso del método antropométrico.

PROGRAMA

Sábado, 10 de marzo:

Módulo I: El contexto competitivo:

I.I Análisis del contexto competitivo específico y extracción de los factores que condicionan el rendimiento en él (ejemplos con baloncesto y fútbol) (10:00 a 11:25).

I.II Trabajo específico en edades de formación (11:35 a 13:00).

Módulo II: Prevención de lesiones desde una perspectiva holística:

II.I La valoración inicial del deportista como base de la prevención de lesiones (13:00 a 14:00).

II.II El entrenamiento de fuerza como la piedra angular de la prevención de lesiones (16:00 a 17:25).

II.III Estrategias complementarias para la prevención de lesiones (17:35 a 19:00).

II.IV Medidas de prevención en fisioterapia del deporte. Implicación del fisioterapeuta en el entrenamiento general (19:00 a 21:00).

Domingo, 11 de marzo:

II.V Recuperación de lesiones (10:00 a 13:00).

II.VI Nuevas tendencias en el tratamiento de jugadores (13:00 a 14:00).

Sábado, 17 de marzo:

Módulo III: Optimización del rendimiento:

III.I Principales estrategias en deportes individuales (10:00 a 11:25).

III.II Principales estrategias en deportes colectivos (11:35 a 13:00).

III.III. Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas de equipo. (13:00 a 14:00).

III.IV Estrategias para acelerar y facilitar la recuperación. (16:00 a 18:00).

III.V Nuevas tendencias en el proceso de entrenamiento y del control de la carga, y su importancia en la prevención de lesiones. (18:00 a 19:25).

Módulo IV: Cierre del curso

Mesa redonda (se debatirá sobre las dudas que planteen los asistentes) (19:35 a 21:00).

CURRÍCULUM BÁSICO PONENTES

Álex Ríos - Fisioterapeuta. Curso de Experto en Sonoanatomía Ecográfica del aparato locomotor en fisioterapia. Máster en Osteopatía y Terapia Manual, U. Camilo José Cela. Curso de EPI (Electrolisis Percutánea Intratisular), Clínica de Rec deportiva Carlos Moreno. Curso Síndrome de Dolor Miofascial, Tratamiento Invasivo y Conservador, organizado por ITNM. Club Melilla Baloncesto (LEB Oro) durante 6 temporadas, incluyendo la actual. UD Melilla (2011). VII Camp. Mundial de menores de Pádel (2011). RFEF, disciplina de Fútbol Playa (Mundialito y Liga Europea, 2013). Estancias Neurológicas, Hospital Niño Jesús. Estancias Clínicas I, Hospital Severo Ochoa. Estancias Clínicas II, clínica Fisiactiva.

Álvaro de Pedro- Graduado en CCAFD U. de Vigo. Máster Oficial de Investigación en AF, deporte y Salud (UVIGO). Máster Alto rendimiento en Deportes Colectivos fundación FCB (MASTERCEDE). Estudiante Psicología en la UNED. Ponente en el International Conference Coaching Flatwater Kayaking (2016). Ponente en el IV Congreso Galego-Portugués de Psicología del Deporte (2014) (2 comunicaciones presentadas). Ponente en el I Congreso Internacional sobre Fútbol y Psicología (2015). Ponente XI Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física (2014). Preparador Físico Xuven Cambados (LEB Plata, 3 temporadas). PF Club Melilla Baloncesto (LEB Oro, actualidad). Investigador asociado en la UVIGO (Grupo HI22).