

ERGONOMÍA Y TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

Identificación de la asignatura

Asignatura: Ergonomía y técnicas de concentración			
Departamento: Viento metal y percusión / Cuerda			
ECTS: 5	Carácter de la asignatura: Módulo Optativo		
Tipo asignatura: Teórico – Práctica			Duración: Anual
Ubicación temporal: Máster en enseñanzas artísticas de interpretación musical			
Horas lectivas: 50,5 horas anuales (talleres)			Aula: 002
Profesores	Tomás Martín López	@	musicosylesiones@gmail.com
	Marianne ten Voorde	@	tdc@coscyl.com

Breve descripción

En esta asignatura los alumnos adquirirán herramientas para prevenir y detectar lesiones musculares que puedan producirse como resultado de la actividad interpretativa, así como para lograr un mejor rendimiento durante el ejercicio de la interpretación musical privado y público.

Requisitos previos de formación

No hay.

Contenidos

- Conocimiento del cuerpo y de las principales lesiones músculo-esqueléticas que se pueden producir.
- Principales formas de prevención de dichas lesiones.
- Técnicas de estudio.
- Técnicas para mejorar el rendimiento en el escenario.

Competencias

G1. Adquirir las herramientas necesarias para convertirse en un intérprete profesional de alto nivel.

G2. Dominar los aspectos técnicos de mayor dificultad del propio instrumento al nivel de un músico profesional.

G6. Comportarse en el escenario con profesionalidad, demostrando una calidad técnica y musical en público propia de un músico profesional.

C7. Expresarse con su instrumento musicalmente fundamentándose en el conocimiento y dominio de la técnica instrumental y corporal.

Y las siguientes:

- Ser capaz de prevenir y de detectar lesiones músculo-esqueléticas que se puedan producir como resultado de la práctica interpretativa
- Maximizar el rendimiento interpretativo en el escenario Optimizar el rendimiento en el estudio

Resultados del aprendizaje

- Explicar cuáles son algunas de las principales lesiones músculo-esqueléticas que pueden producirse como resultado de la práctica interpretativa y qué formas son las más adecuadas para prevenirlas.
- Explicar cuáles son algunas de las herramientas que pueden utilizarse para mejorar el rendimiento en el estudio y en la actuación en público a partir de una mejora de la concentración.
- Interpretar música en público demostrando el nivel de autocontrol y de concentración necesario para un buen rendimiento en el escenario.

Metodología y actividades formativas

- Clases teórico-prácticas: 50,5 h (40 ergonomía + 10,5 técnicas de concentración)
- Trabajo escrito: 32h
- Estudio y práctica personal: 37,5 h
- Pruebas de evaluación: 5h

Metodología		Horas estimadas de dedicación		
		Presenciales	Trabajo autónomo	Total
1	Clases teórico – prácticas	50,5		50,5
2	Pruebas de evaluación	5		5
3	Trabajos		32	32
4	Estudio y práctica personal		37,5	37,5
TOTALES		55,5	69,5	125

Evaluación

Sistema de evaluación:

Control del rendimiento en clase: 40%

Trabajo escrito y pruebas de evaluación: 60%

Sistemas de evaluación	%
Pruebas escritas	30
Audiciones y conciertos a lo largo del curso	30
Control del rendimiento en clase	40
TOTAL	100

Realización de un trabajo de investigación sobre aspectos relacionados con la ergonomía y la prevención de lesiones en músicos. Aparte de la asistencia obligatoria a los talleres y su participación en estos, se evaluará la actuación en público y la calidad de la presentación en el escenario del alumno.

Asistencia a clase:

La asistencia a clase es obligatoria.

Criterios de evaluación generales:

1. Utilizar el cuerpo de forma consciente en la postura y en el movimiento, adecuando en cada caso, la definición de los puntos de apoyo, la involucración articular, el tono muscular, y la respiración, a las exigencias que se propongan.
2. Interpretar, con el instrumento o voz, aplicando los elementos de consciencia corporal estudiados (respiración, relajación, equilibrio, acondicionamiento y control muscular, técnica postural, etc.) mostrando la comprensión e interiorización efectivas de sus componentes más significativos.
3. Analizar y diagnosticar diferentes posturas corporales y discursos de movimiento con y sin el instrumento.
4. Cumplimiento de las normas especificadas en el formato para la realización del trabajo de investigación.

Sistema de evaluación en septiembre (convocatoria extraordinaria):

Presentación del trabajo de investigación. Solo podrán presentar el trabajo de investigación aquellos alumnos que hayan asistido a los seminarios prácticos durante el curso académico, tanto del apartado de ergonomía como del de técnicas de concentración.

Calendario de las evaluaciones:

Lo establecido por el centro según el calendario académico para el curso 2018-2019.

Recursos

Bibliográficos

- Anderson, B.: *Estirándose*. Ed. Integral, (Madrid 1988).
- Culf, N.: *Musicians Injuries*. Ed Parapress Ltd, (Great Britain 1998).
- Ebrí Torné, B. y Zaldivar Gracia A.P: *Medicina y música, fisiología aplicada a la ejecución pianística*. Ed Estudio profesional de música J.R Santa María, (Zaragoza 1994).
- Esnault, M.: *Estiramientos analíticos en fisioterapia activa*. Ed Masson, (Barcelona 1994).
- Farias Martínez, J.: *Playning without practice: tocando sin esfuerzo*. DVD Original Future Sounds, (Sevilla 2004).
- Farias Martínez, J.: *Técnica de la guitarra flamenca. Biomecánica y prevención de lesiones*. Ed Galene Editions, (Sevilla 2005).
- Farias Martínez, J.: *La rebelión del cuerpo, entendiendo la distonía focal del músico*. Ed Galene Editions, (Sevilla 2005).
- Ibáñez Canamasas, S.: *Técnicas manuales: Masoterapia*. Ed Científicas y Técnicas S.A., (Barcelona 1993).
- Igual C.; Muñoz E. y Aramburu A.: *Fisioterapia general: Cinesiterapia*. Ed Síntesis (Madrid 2004), p 16 y ss.

- Martín López, T.: *¿Cómo tocar sin dolor? Tu cuerpo tu primer instrumento*. Ed Piles (Valencia 2015)
- L Knight, K.: *Crioterapia: rehabilitación de las lesiones en la práctica deportiva*. Ed Bellaterra (Barcelona 1996).
- Sarasa Prat; M^a J.: *Manual de quiromasaje*. Ed Graficas Guión, (Madrid 1993).
- Sardá Rico, E.: *En forma: ejercicios para músicos*. Ed Paidós, (Barcelona 2003).
- Dalia, Guillermo; *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Ed Mundimúsica Ediciones (Madrid 2004)
- Klickstein, Gerald; *The musician's way* (Oxford 2009)
- Maisel Eric; *Performance Anxiety (Back Stage)* 2005)

CURSO 2018-2019