

## GUÍA DOCENTE 2024-2025

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Prevención y readaptación de lesiones en el deporte
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Obligatoria
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Tercero
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Fernando Maniega Legarda / Florent Osmani
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	<a href="mailto:fernando.maniega@uneatlantico.es">fernando.maniega@uneatlantico.es</a> / <a href="mailto:florent.osmani@uneatlantico.es">florent.osmani@uneatlantico.es</a>

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a las lesiones en el deporte. Lesiones musculares y tendinosas: prevención y readaptación. Lesiones óseas: prevención y readaptación. Lesiones articulares: prevención y readaptación. Lesiones ligamentosas y meniscopatías: prevención y readaptación. Otras lesiones.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundamentos e historia de la prevención de lesiones             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Conceptualización</li> <li>1.2. Antecedentes históricos</li> <li>1.3. Diferencias entre prevención y readaptación deportiva</li> <li>1.4. La prevención desde el punto de vista de trabajo multidisciplinar</li> </ol> </li> </ol>

1.5. Fuentes de información: selección y análisis de artículos relacionados con las lesiones deportivas.

2. Incidencia lesiva

- 2.1. Epidemiología lesiva en el deporte.
- 2.2. Concepto de lesión deportiva en la actualidad
- 2.3. Diferencias entre la incidencia y severidad lesiva
- 2.4. Formas de registro del Ratio de incidencia lesiva
- 2.5. Concepto de recidiva
- 2.6. Diseño de hojas de registro de la incidencia lesiva en el deporte
- 2.7. Historial lesivo

3. Lesiones en el deporte

- 3.1. Lesiones articulares
- 3.2. Lesiones tendinosas
- 3.3. Lesiones musculares
- 3.4. Lesiones óseas y cartilaginosa

4. Factores de riesgo

- 4.1. Conceptualización.
- 4.2. Diferenciación entre factores de riesgos extrínsecos e intrínsecos.
- 4.3. Factores de riesgo modificables en las principales lesiones deportivas.
- 4.4. Factores de riesgo en las lesiones articulares
- 4.5. Factores de riesgo en las lesiones tendinosas
- 4.6. Factores de riesgo en las lesiones musculares
- 4.7. Factores de riesgo en la lesiones óseas y cartilaginosa

5: Mecanismos lesionales

- 5.1. Conceptualización
- 5.2. Mecanismos lesionales en las lesiones articulares
- 5.3. Mecanismos lesionales en las lesiones tendinosas
- 5.4. Mecanismos lesionales en las lesiones musculares
- 5.5 Mecanismos lesionales en la lesiones óseas y cartilaginosa

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

- CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio
- CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio
- CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
- CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE34 Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CE35 Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus distintos perfiles profesionales en diferentes grupos de población.
- CE39 Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.
- CE17 Diseñar y aplicar metodologías de entrenamiento específicas para el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.
- CE39 Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.
- CE19 Diseñar una planificación del entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación y competición.

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer diferentes pautas de trabajo en el entrenamiento, en función del tipo de deporte y sus requerimientos.



- Analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen y condicionan el proceso del entrenamiento deportivo
- Conocer las lesiones más comunes derivadas de la práctica deportiva.
- Establecer pautas preventivas básicas para reducir el riesgo de lesión deportiva.

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo
- Trabajo Autónomo

### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

	Actividades formativas	Horas
<b>Actividades dirigidas</b>	Clases expositivas	26
	Clases prácticas	15
	Seminarios y talleres	10
<b>Actividades supervisadas</b>	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	2
<b>Actividades autónomas</b>	Preparación de clases	30
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	14
	Trabajo en campus virtual	4
<b>Actividades de evaluación</b>	Actividades de evaluación	3

El

primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

	Actividades de evaluación	Ponderación
<b>Evaluación continua</b>	Trabajo grupal de la asignatura	25 %
	Caso práctico	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
<b>Evaluación final</b>	Examen Teórico-Práctico	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen con un valor del 50 % de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Joyce, D. y Lewindon, D. (2015). *Sports injury prevention and rehabilitation: Integrating medicine and science for performance solutions*. Routledge
- Pérez Urtaza, P. (2018). *Prevención y readaptación de lesiones en el deporte*. Fundación Universitaria Iberoamericana
- Romero Rodríguez, D. y Tous Fajardo, J. (2011). *Prevención de lesiones en el deporte; Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Editorial Médica Panamericana

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Balius Matas, R. y Pedret Carballido, C. (2013). *Lesiones musculares en el deporte*. Editorial Médica Panamericana
- Izquierdo Redín, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Editorial Médica Panamericana.
- Myers, T.W. (2015). *Vías Anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y profesionales del movimiento*. Elsevier
- Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Francisco Seirul-lo Vargas.
- Sharmann, S. A. (2006). *Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento*. Paidotribo.

#### WEBS DE REFERENCIA:



- <https://www.muscleandmotion.com/>
- <https://www.visiblebody.com/es/>
- <https://checkyourmotion.com/>
- <http://temadeporte.blogspot.com/>