

## GUÍA DOCENTE 2020-2021

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Prevención de lesiones
<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>	Manuel Crespo Posadas
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	manuel.crespo@uneatlantico.es

### 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> <p>Tema 1. Fundamentos e historia de la prevención de lesiones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Conceptualización</li> <li>1.2. Antecedentes históricos</li> </ol>

- 1.3. Diferencias entre prevención y readaptación deportiva
- 1.4. La prevención desde el punto de vista de trabajo multidisciplinar
- 1.5. Fuentes de información: selección y análisis de artículos relacionados con las lesiones deportivas.

## Tema 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
- 2.5. Diseño de hojas de registro de la incidencia lesiva en el deporte
- 2.6. Historial lesivo

## Tema 3. Factores de riesgo y mecanismos lesionales

- 3.1. Conceptualización.
- 3.2. Diferenciación entre factores de riesgo extrínsecos e intrínsecos.
- 3.3. Factores de riesgo modificables en las principales lesiones deportivas.
- 3.4. Factores de riesgo y mecanismos lesionales en la lesiones articulares
- 3.5. Factores de riesgo y mecanismos lesionales en la lesiones tendinosas
- 3.6. Factores de riesgo y mecanismos lesionales en la lesiones musculares
- 3.7. Factores de riesgo y mecanismos lesionales en la lesiones óseas y cartilaginosas

## Tema 4. Valoración funcional del deportista en la prevención de lesiones

- 4.1. La entrevista
- 4.2. Valoraciones biopsicosocial
- 4.3. Valoraciones sobre el control motor
- 4.4. Electromiografía
- 4.5. Tensiomiografía

## Tema 5. Control de la carga y prevención de lesiones

- 5.1. El ratio agudo crónico
- 5.2. Escalas de bienestar
- 5.3. GPS
- 5.4. Variabilidad de la FC
- 5.5. Mecanismos de recuperación

Tema 6. Análisis de los planes preventivos y su relevancia en la incidencia y severidad lesional.

- 6.1. Revisiones de los programas de prevención actuales
- 6.2. Aspectos clave para el diseño del plan preventivo
- 6.3. El programa optimizador-preventivo

## 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:

Actividad Dirigida: Clases expositivas

Actividad Dirigida: Clases prácticas

Actividad Supervisada: Supervisión de actividades

Actividad Supervisada: Tutorías(individual / en grupo)

Actividad Autónoma: Preparación de clases

Actividad Autónoma: Estudio personal y lecturas

Actividad Autónoma: Elaboración de trabajos (individual / en grupo)

Actividad Autónoma: Trabajo en campus virtual o classroom

Actividades de Evaluación

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

Actividades formativas	
<b>Actividades dirigidas</b>	Clases expositivas
	Clases prácticas
<b>Actividades supervisadas</b>	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
<b>Actividades autónomas</b>	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo en campus virtual

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
	Cuestionarios y actividades online (campus)	15%
Evaluación continua	Trabajo grupal de la asignatura	15 %
	Examen Práctico/Exposición	15 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura (actividad congreso)	5%
Evaluación final	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 (consúltese 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:

- Urtaza, P.P. (s.f.): Prevención y readaptación de lesiones en el deporte. Material didáctico propio de la institución.
- Romero, D. y Tous. J.(2011). Prevención de lesiones en el deporte. Madrid: 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.

- Sharmann, S. (2006). Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento. Madrid: Paidotribo.
- Myers, T.W. (2014). Vías Anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento. Barcelona: Elsevier
- Balius, R. Y Pedret, C. (2013). Lesiones musculares en el deporte. Madrid: Panamericana

- Seirul-lo, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona: Francisco Seirul-lo Vargas.
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y del deporte. Madrid: Panamericana.

#### WEBS DE REFERENCIA:

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