



GUÍA DOCENTE 2023-2024

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Estrategias para la prevención y readaptación de lesiones deportivas		
PLAN DE ESTUDIOS:	DE	Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional	
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud		
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria		
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Primero		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	EN	QUE SE	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Amelia Cristina Stein Manuel Crespo		
PONENTES INVITADOS:	Dr. Archit Navandar Pilar Hueso Martos		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	amelia.stein@uneatlantico.es		

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<ul style="list-style-type: none">• Tema 1. Aproximación conceptual y terminológica

- 1.1. Introducción
 - 1.2. Terminología
 - 1.3. Coste asociado a la lesión
 - 1.4. Epidemiología lesional
 - 1.5. Conclusión
- Tema 2. Prevención de lesiones: valoración de factores de riesgo y programas de entrenamiento
 - 2.1. Introducción
 - 2.2. Mecanismos lesionales
 - 2.3. Cargas lesivas
 - 2.4. Prevención de lesiones
 - 2.5. Conclusión
 - Tema 3. Fundamentos de la readaptación en la actividad física y el deporte
 - 3.1. Introducción
 - 3.2. Readaptación a la actividad física
 - 3.3. Readaptación al esfuerzo
 - 3.4. Readaptación a la competición deportiva
 - 3.5. Valoración de los deportistas: determinar el nivel del jugador lesionado o el riesgo de la lesión de un deportista
 - 3.6. Estrategias preventivas en base a capacidades condicionales
 - 3.7. Conclusión
 - Tema 4. Metodología aplicada a la readaptación deportiva
 - 4.1. Introducción
 - 4.2. Reentrenamiento
 - 4.3. Nuevas estrategias en prevención y readaptación
 - 4.4. Conclusión
 - Tema 5. Planificación y programación de readaptación
 - 5.1. Introducción
 - 5.2. Periodización del entrenamiento
 - 5.3. Diseño de un programa de readaptación
 - 5.4. Control y seguimiento del proceso de readaptación
 - 5.5. Recaídas

5.6. Conclusión: el trabajo multidisciplinar en los procesos de prevención y readaptación deportiva

- Tema 6. Investigación aplicada a la readaptación deportiva
 - 6.1. Introducción
 - 6.2. El método científico
 - 6.3. Cómo realizar un estudio de investigación
 - 6.4. El proceso de investigación
 - 6.5. Conclusión

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 - Analizar, detallar y conceptuar las situaciones relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG2 - Tomar decisiones justificadas y basadas en la evidencia científica con respecto a la resolución de tareas profesionales en el ámbito del rendimiento deportivo, tanto individualmente como en colaboración con los demás.
- CG3 - Adquirir y potenciar el espíritu emprendedor y la iniciativa para llevar a cabo proyectos profesionales dentro del ámbito del rendimiento deportivo.
- CG4 - Planificar, desarrollar y evaluar adecuadamente estrategias que garanticen la calidad final de las tareas profesionales del ámbito del rendimiento deportivo y asumir los compromisos éticos y la responsabilidad exigidos por la profesión.
- CG5 - Buscar y procesar información en cuestiones relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG6 - Aplicar la información asimilada en la resolución de cuestiones y conflictos relacionados con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG7 - Adquirir habilidades de aprendizaje que favorezcan la continuidad en el aprendizaje autónomo en el futuro en el ámbito del rendimiento deportivo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE10 - Relacionar los factores biológicos y fisiológicos que influyen en las lesiones deportivas.
- CE11 - Determinar e implementar las medidas más adecuadas para la reducción del riesgo lesional en el ámbito deportivo.

- CE12 - Integrar los fundamentos de la prescripción de ejercicio físico en un proceso de readaptación deportiva.
- CE13 - Aplicar técnicas y protocolos de actuación que les permitan asistir como primer interviniente ante accidentes deportivos o situaciones de emergencia derivadas de la práctica deportiva.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- CE10.1: Conocer las lesiones deportivas y sus factores causantes más comunes en función de la práctica deportiva.
- CE11.1: Diseñar las pautas para la prescripción de ejercicio con fines preventivos.
- CE12.1: Planificar las pautas para la prescripción de ejercicio físico para un período de reeducación físico-deportiva.
- CE12.2: Realizar una correcta integración del deportista lesionado en la competición a través de la readaptación deportiva.
- CE13.1: Conocer las pautas a llevar a cabo en caso de accidente durante la práctica deportiva.
- CE13.2: Saber aplicar los protocolos del soporte vital básico.

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 grupos
- 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	%Presencialidad
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas	7.75	100
	Clases prácticas	7.5	100
	Seminarios y talleres	7.5	100

	Visitas	2	100
Actividades supervisadas	Actividades de foro	5	0
	Corrección de actividades	3	0
	Tutorías (individual / en grupo)	14	20
Actividades autónomas	Estudio personal y lecturas	35	0
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25	0
	Sesiones expositivas virtuales	2	0
	Preparación de actividades de foro	10	0
	Realización de actividades de autoevaluación	3	0
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3	100

El día de inicio del período lectivo de la asignatura, el equipo docente proporciona información detallada al respecto para que el alumno pueda organizarse.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

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

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Actividades prácticas: caso práctico	30 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo o tipo test	25 %

Evaluación final	Examen final presencial	40 %
CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:		
En la convocatoria extraordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:		
Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Actividades prácticas: caso práctico	30 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo	25 %
Evaluación final	Examen final presencial	40 %

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:
Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:
<ul style="list-style-type: none"> • Harøy, J., Clarsen, B., Wiger, E. G., Øyen, M. G., Serner, A., Thorborg, K., ... & Bahr, R. (2019). The adductor strengthening programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial. <i>British journal of sports medicine</i>, 53(3), 150-157. • Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Lawson, D. W., Caputi, P., & Sampson, J. A. (2016). The acute: chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. <i>British journal of sports medicine</i>, 50(4), 231-236. • Impellizzeri, F. M., Tenan, M. S., Kempton, T., Novak, A., & Coutts, A. J. (2020). Acute: Chronic Workload Ratio: Conceptual Issues and Fundamental Pitfalls. <i>International Journal of Sports Physiology and Performance</i>, 15(6), 907-913.

- Navandar, A. (2019). *Prescripción de ejercicio con fines preventivos y planificación de la readaptación deportiva*. Material didáctico propio del máster.

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.

- Edouard, P., Mendiguchia, J., Guex, K., Lahti, J., Samozino, P., & Morin, J. B. (2019). Sprinting: a potential vaccine for hamstring injury. *Sport Perform Sci Reports*, 1, 1-2.
- García-Pinillos, F., Ruiz-Ariza, A., Moreno del Castillo, R., & Latorre-Román, P. Á. (2015). Impact of limited hamstring flexibility on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility in young football players. *Journal of sports sciences*, 33(12), 1293-1297.
- Hofstede, H., Franke, T. P. C., van Eijk, R. P. A., Backx, F. J. G., Kemler, E., & Huisstede, B. M. A. (2020). In training for a marathon: Runners and running-related injury prevention. *Physical Therapy in Sport*, 41, 80-86.
- Fokkema, T., de Vos, R. J., Visser, E., Krastman, P., IJzerman, J., Koes, B. W., ... & van Middelkoop, M. (2020). Enhanced injury prevention programme for recreational runners (the SPRINT study): design of a randomised controlled trial. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000780.
- Lopes, M., Simões, D., Costa, R., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2020). Effects of the FIFA 11+ on injury prevention in amateur futsal players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Malone, S., Hughes, B., Doran, D. A., Collins, K., & Gabbett, T. J. (2019). Can the workload-injury relationship be moderated by improved strength, speed and repeated-sprint qualities? *Journal of science and medicine in sport*, 22(1), 29-34.
- Van der Horst, N., Thorborg, K., & Opar, D. (2020). Hamstring Injury Prevention and Implementation. In *Prevention and Rehabilitation of Hamstring Injuries* (pp.145-163). Springer, Cham.

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Base de datos EBSCO – Acceso a través del campus virtual.