



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:	DE	LA	Obligatoria
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Primero		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	EN	QUE	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Amelia Cristina Stein Manuel Crespo Posadas		
PONENTES INVITADOS:	Dr. Archit Navandar Dra. Berta Moreno Planes		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	DE	CORREO	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	
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres

	Visitas
Actividades supervisadas	Actividades de foro
	Corrección de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)
	Sesiones expositivas virtuales
	Preparación de actividades de foro
	Realización de actividades de autoevaluación

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	35 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo	20 %
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	35 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo	20 %
Evaluación final	Examen final presencial	40 %

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- 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. *British journal of sports medicine*, 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. *British journal of sports medicine*, 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. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 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.