

GUÍA DOCENTE 2025-2026

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:		Estrategias para la prevención y readaptación de lesiones deportivas	
PLAN DE ESTUDIOS:		Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional	
FACULTAD:		Centro de Posgrado	
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:		Obligatoria	
ECTS:		5	
CURSO:		Primero	
SEMESTRE:		Primero	
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:		Castellano	
PROFESORADO:		Dra. Amelia Cristina Stein Fernando Maniega Legarda	
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:		amelia.stein@uneatlantico.es	

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
- 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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- RAH5: Identificar las características individuales del deportista que influyen y condicionan sus acciones deportivas.
- RAH6: Relacionar los factores biológicos y fisiológicos que influyen en las lesiones deportivas.
- RAK4: Integrar los fundamentos de la prescripción de ejercicio físico en un proceso de readaptación 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 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
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas	7,5
	Clases prácticas	7,5
	Seminarios y talleres	7,5
	Visitas	2
Actividades supervisadas	Sesiones expositivas virtuales	2
	Actividades de foro	5
	Corrección de actividades	3
	Tutorías (individual / en grupo)	14
Actividades autónomas	Preparación de clases	4
	Estudio personal y lecturas	31.5
	Preparación de actividades de foro	10
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25
	Realización de actividades de autoevaluación	3
Actividades evaluación	Examen	3

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	Actividad práctica: caso, (componente no presencial)	60 %
	Actividad práctica: trabajo (componente presencial)	10 %
	Actividad de debate	10 %
Evaluación final	Examen final	20 %

Para más información consúltese [aquí](#).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

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

Actividades de evaluación			Ponderación
Evaluación continua	Actividad práctica: trabajo, (componente no presencial)		40 %
	Actividad práctica: trabajo (componente presencial)		10 %
	Actividad de debate		10 %
Evaluación final	Examen final		40 %

Para más información consúltese [aquí](#).

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Kooroor, M., Durairaj, M., Karyakarte, M. S., Hussain, M. Z., Ashraf, M., & Maguluri, L. P. (2024). Sensor-enhanced wearables and automated analytics for injury prevention in sports. *Measurement: Sensors*, 32, 101054.
- Mantilla, J. I. A. (2022). Readaptación deportiva y retorno deportivo en el alto rendimiento. Del laboratorio al campo de juego: Una revisión de la literatura. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(3), 66-84.
- Navandar, A. (2019). *Prescripción de ejercicio con fines preventivos y planificación de la readaptación deportiva*. Material didáctico propio del máster.

- Olmedilla-Zafra, A., & García-Mas, A. (2023). Psycholight: protocolo de evaluación e intervención psicológica para la prevención y la rehabilitación de lesiones deportivas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1), 1-11.
- Zhao, F. (2024). The Application of Sports Biomechanics in Sports Injury Prevention and Rehabilitation. *Frontiers in Sport Research*, 6(3), 142-147.

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.

- Buckthorpe, M., Gokeler, A., Herrington, L., Hughes, M., Grassi, A., Wadey, R., ... & Della Villa, F. (2024). Optimising the early-stage rehabilitation process post-ACL reconstruction. *Sports Medicine*, 54(1), 49-72.
- de Baranda, P. S. (2024). El readaptador físico-deportivo. Prevención, readaptación y reentrenamiento para la mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud del deportista. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 438(3, suplemento), 93-112.
- 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.
- Gavia, N. I. D., Luján, R. C., Sosa, K. F. C., Carreño, R. E. A., & Covarrubias, C. I. H. (2025). Ejercicio excéntrico como protocolo de intervención para la profilaxis y rehabilitación de lesiones en deportistas: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (63), 144-155.
- Giraldo-Vallejo, J. E., Cardona-Guzmán, M. Á., Rodríguez-Alcivar, E. J., Kočí, J., Petro, J. L., Kreider, R. B., ... & Bonilla, D. A. (2023). Nutritional strategies in the rehabilitation of musculoskeletal injuries in athletes: a systematic integrative review. *Nutrients*, 15(4), 819.
- Gómez-Espejo, V., Toro, E. O., & Zafra, A. O. (2023). La visualización en la rehabilitación de lesiones deportivas: una revisión. *Apuntes de Psicología*, 59-65.
- 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.
- Kvist, J., & Silbernagel, K. G. (2022). Fear of movement and reinjury in sports medicine: relevance for rehabilitation and return to sport. *Physical therapy*, 102(2), pzab272.

- Lascano, E. I. S. (2025). Entrenamiento neuromuscular para la prevención de lesiones en el deporte. *Maestro y Sociedad*, 22(1), 665-675.
- 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*.
- Piskin, D., Benjaminse, A., Dimitrakis, P., & Gokeler, A. (2022). Neurocognitive and neurophysiological functions related to ACL injury: a framework for neurocognitive approaches in rehabilitation and return-to-sports tests. *Sports Health*, 14(4), 549-555.
- 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.
- Van Eetvelde, H., Mendonça, L. D., Ley, C., Seil, R., & Tischer, T. (2021). Machine learning methods in sport injury prediction and prevention: a systematic review. *Journal of experimental orthopaedics*, 8(1), 27.
- Valiev, R. A. (2024). Professional athletes' perspectives on the function of sports medicine specialists in treating psychosocial aspects of sport-injury rehabilitation. *International Journal of Integrative and Modern Medicine*, 2(7), 215-221.
- Velásquez, V. D., & Restrepo, D. F. A. (2023). La implicación laboral de la apropiación del rol del educador físico como readaptador físico deportivo. Revisión sistemática. *Cuaderno de investigaciones: semilleros andina*, (16), 169-178.

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

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