

Guía docente

Readaptación y reentrenamiento físico- deportivo

Grado, centro y curso académico

GRADO	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
CENTRO	Centro Universitario San Isidoro, adscrito a la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla
CURSO ACADÉMICO	2024-2025

SUMARIO

[1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA](#)

[2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA](#)

[3. CONTEXTO](#)

[4. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN EN LA ASIGNATURA](#)

[5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA](#)

[6. METODOLOGÍA, ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE](#)

[7. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA Y DE SUS COMPETENCIAS](#)

[8. BIBLIOGRAFÍA](#)

[9. CRONOGRAMA](#)

10. ADAPTACIONES DE LA ASIGNATURA ATENDIENDO A LAS
DIRECTRICES DEL PLAN DE CONTINGENCIA

1. Descripción de la asignatura

DENOMINACIÓN OFICIAL	Readaptación y reentrenamiento físico-deportivo
CÓDIGO IDENTIFICATIVO	408025
UBICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS	Ejercicio físico, condición física y entrenamiento deportivo
CRÉDITOS ECTS	6
DEPARTAMENTO RESPONSABLE	Ciencias Sociales y de la Salud
CARÁCTER	Obligatoria
IDIOMA DE IMPARTICIÓN	Castellano
MODELO DE DOCENCIA	C1
NÚMERO DE HORAS DE CLASE QUE SUPONE CADA ACTIVIDAD	- Enseñanzas Básicas (EB): 23 (50%) - Enseñanzas Prácticas y Desarrollo (EPD): 22 (50%)

2. Responsable de la asignatura

CATEGORÍA	Profesor
NOMBRE COMPLETO	Juan Manuel Pérez Ortiz
EMAIL	jmperez@centrosanisidoro.es

3. Contexto

Breve descripción de la asignatura

En esta asignatura se tratarán los conceptos avanzados, fines y objetivos en las prácticas del entrenamiento deportivo y a la readaptación de lesiones deportivas.

La asignatura de Metodología de la Programación y el Entrenamiento y Teoría y práctica del entrenamiento deportivo sirven de base y para afianzar los contenidos para esta asignatura. Ambas asignaturas conforman el conjunto de contenidos elementales en el proceso formativo del graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

En concreto, en ella, se profundiza en la estructura de la readaptación físico-deportiva así como las consideraciones especiales a tener en cuenta en los diferentes tejidos que pueden conformar la lesión.

Objetivos en términos de resultados del aprendizaje

Se tendrá que comprobar por parte de cada estudiante el logro de los resultados de aprendizaje siguientes:

- haber adquirido conocimientos avanzados y demostrado una comprensión de los aspectos teóricos y prácticos y de la metodología de trabajo en el campo de las ciencias de la actividad física y del deporte con una profundidad que llegue hasta la vanguardia del conocimiento
- poder, mediante argumentos o procedimientos elaborados y sustentados por ellos mismos, aplicar sus conocimientos, la comprensión de estos y sus capacidades de resolución de problemas en ámbitos laborales complejos o profesionales y especializados que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras
- tener la capacidad de recopilar e interpretar datos e informaciones sobre las que fundamentar sus conclusiones incluyendo, cuando sea preciso y pertinente, la reflexión sobre asuntos de índole social, científica o ética en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte
- ser capaces de desenvolverse en situaciones complejas o que requieran el desarrollo de nuevas soluciones tanto en el ámbito académico como laboral o profesional dentro del campo de las ciencias de la actividad física y del deporte
- saber comunicar a todo tipo de audiencias (especializadas o no) de manera clara y precisa, conocimientos, metodologías, ideas, problemas y soluciones en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte
- ser capaces de identificar sus propias necesidades formativas en el campo de estudio y entorno laboral o profesional de las ciencias de la actividad física y del deporte, así como de organizar su propio aprendizaje con un alto grado de autonomía en todo tipo de contextos (estructurados o no).
- Potenciar la inclusión del principio de igualdad de género como principio de actuación en a gobernanza universitaria y estrategia para acelerar el progreso transversalmente y a mayor escala en el conjunto de los ODS
- Trabajar por la conciliación familiar, laboral y académica para fomentar el acceso igualitario del alumnado al contenido de las asignaturas.

Por otro lado, siguiendo las recomendaciones establecidas en el Anexo I de la Resolución de 18 de septiembre de 2018, de la Secretaría General de Universidades, por la que se publica el Acuerdo del Consejo

de Universidades de 17 de septiembre de 2018, las competencias específicas de la asignatura están definidas en términos de competencias y resultados de aprendizaje para demostrar el dominio de las competencias, por lo que no se reiteran en este apartado.

Como se indica en el apartado 3 del mencionado Anexo I, cada área de competencia (AC) del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se compone de varias competencias que tienen que ser observables y evaluables a través del conjunto correspondiente de resultados de aprendizaje de conocimientos declarativos, de habilidades o desempeños en la función profesional, y de la actitud metodológica y emocional en la ocupación, con la pertinencia correspondiente a la resolución de los problemas complejos que tenga que resolver en cada ámbito y contexto de las profesiones del deporte, por lo que se tendrá que comprobar por parte de cada estudiante el logro además de los resultados descritos en las competencias específicas asociadas a la asignatura.

Prerrequisitos

No procede

Recomendaciones previas a cursar la asignatura

Se recomienda leer e ir asimilando la información que se proporciona a través del material que se irá colgando semanalmente en la plataforma virtual

Consultar la bibliografía recomendada para ir completando la información proporcionada. Participar activamente en las clases teóricas y prácticas.

Aportaciones al plan formativo

La asignatura de Lesiones deportivas: junto con otras asignaturas de este mismo módulo de optatividad como Biomecánica de las técnicas deportivas; Primeros auxilios y salvamento acuático y Valoración funcional y Kinesiología, constituye el corolario final de un itinerario encaminado hacia la vertiente aplicada a las Ciencias de la Salud que contempla el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Itinerario que comenzó con las asignaturas de Anatomía Funcional del Sistema Motor, Fisiología Humana, Bioquímica de la Actividad Física y del Deporte y Biomecánica del módulo Fundamentos Científicos de la Motricidad Humana de Ciencias de la Salud, seguido de la asignatura de Fisiología de la Actividad Física del módulo Fundamentos y Manifestaciones de la Motricidad y de las asignaturas Actividad Física y Salud, Nutrición en la Actividad Física y el Deporte y Actividad Física y Deportiva para personas con discapacidad del módulo Conocimientos Aplicados.

1.- Papel que juega este curso en el bloque:

La asignatura se imparte en el segundo semestre del tercer curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y su conocimiento dotará al alumnado de los conocimientos necesarios para: (i) poder evaluar sobre el terreno el posible alcance de una lesión así como su asistencia en espera de los facultativos especializados, (ii) poder entender y colaborar en la planificación prescrita por los médicos rehabilitadores y fisioterapeutas para la recuperación anatómica y funcional de la lesión y (iii) poder desarrollar planes preventivos encaminados a reducir, en lo posible, la aparición de lesiones en deportistas y/o personas que realicen actividad física reglada.

2.- Interés del curso para la docencia:

La asignatura de Lesiones deportivas: ayudará al alumnado a comprender y desarrollar las lesiones deportivas, convirtiéndolo en un colaborador eficaz en la prevención y tratamiento de las mismas.

3.- Importancia de la asignatura en planes docentes de otras Universidades:

Esta asignatura o su equivalente conceptual están recogidos en la totalidad de los Planes de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFD) reconocidos hasta ahora por la ANECA (www.aneca.es).

4. Competencias que se desarrollan en la asignatura

a) Competencias básicas

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.

b) Competencias generales

CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

CG5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

CG7 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.

CG8 - Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

CG9 - Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

CG11 - Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales

CG12 - Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

c) Competencias transversales

CT1 - Que los estudiantes respeten, acepten y valoren a los demás en su diversidad, sin discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

CT2 - Que los estudiantes sean capaces de interactuar, debatir y colaborar con sus semejantes, cooperando y ayudándose en el trabajo en equipo.

CT4 - Que los estudiantes comprendan, integren y sepan aplicar conceptos científicos y tecnológicos en lo concerniente a la manipulación de las tecnologías de la información y la comunicación.

CT5 - Que los estudiantes respondan con creatividad a los desafíos del entorno, imaginando, diseñando y creando soluciones emprendedoras y sostenibles con las que promover la transferencia del conocimiento.

d) Competencias específicas

AC2-2.3 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

AC2-2.4 - Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

AC2-2.5 - Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

AC6-6.1 - Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.

AC6-6.2 - Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

AC6-6.4 - Articular y desplegar procedimientos, procesos, protocolos, análisis propios, con rigor y actitud científica sobre asuntos de índole social, jurídica, económica, científica o ética, cuando sea preciso y pertinente en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal)

físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

AC7-7.1 - Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

AC7-7.2 - Conocer, elaborar y saber aplicar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, desempeño profesional y las normativas del ejercicio profesional de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en cualquier sector profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte); así como ser capaz de desarrollar un trabajo multidisciplinar.

5. Contenidos de la asignatura

BLOQUE 1: LESIONES DEPORTIVAS.

TEMA 1: Introducción al concepto de recuperación funcional y readaptación físico deportiva.

- Aclaración terminológica
- La figura del readaptador.
- Consideraciones generales a tener en cuenta en un proceso de recuperación

TEMA 2: Tipo de lesiones

- Aclaración terminológica.
- Principales sistemas de clasificación de enfermedades.
- Tipo de lesiones
- Clasificación de las lesiones deportivas
- Lesiones predominantes en el deporte.

TEMA 3: Minimización de las lesiones predominantes. Análisis y control de los factores de riesgo lesional.

- Conceptos generales
- Estudio de las lesiones vs costo económico
- Modelos etiológicos de las lesiones
- Visión integradora del movimiento
- Postura deficiente vs deficientes
- Análisis de factores de riesgo neuromusculares

TEMA 4: Entrevista personal y valoración funcional

- Conceptos generales
- Valoración inicial
- Valoración artromuscular
- Valoración funcional global

TEMA 5: Fases de readaptación, planificación y programación del entrenamiento para readaptar y minimizar el riesgo lesión

- Conceptos generales
- Modelo de recuperación funcional
- Fases del proceso de readaptación de una lesión.
- Modelos para establecer criterios de progresión.

TEMA 6: Readaptación medio acuático

- Factores determinantes del medio acuático
- objetivos de la terapia acuática
- Fases de la readaptación acuática

TEMA 7: Entrenamiento sensoriomotor y coadyuvante.

- Conceptos generales
- Entrenamiento sensoriomotor
- Entrenamiento coadyuvante

TEMA 8: Prevención y readaptación en lesiones musculares del tren inferior

- Conceptos generales
- Prevalencia y tipo de lesiones
- Clasificación de las lesiones musculares
- Factores de riesgo de lesiones musculares
- Valoración de las lesiones musculares.
- Plan de actuación común para las lesiones musculares
- Fases y criterios de return to play.
- Lesiones musculares en el recto femoral, isquiosurales, aductores y tríceps sural.

TEMA 9: Prevención y readaptación en lesiones de tendinopatías.

- Conceptos generales
- Prevalencia y tipo de lesiones.

- Clasificación de las tendinopatías.
- Factores de riesgo de las tendinopatías.
- Valoración de las tendinopatías.
- Cuestionarios
- Fases y criterios de Return to play.
- Tendinopatía rotuliana, aquilea y manguito rotador.

TEMA 10: Prevención y readaptación en lesiones de hombro.

- Conceptos generales
- Prevalencia y tipo de lesiones
- Factores de riesgo de lesiones de hombro.
- Valoración del hombro.
- Cuestionarios
- Fases y criterios de Return to play.
- Lesiones de hombro

TEMA 11: Prevención y readaptación en lesiones de cadera.

- Conceptos generales
- Prevalencia y tipo de lesiones
- Factores de riesgo de lesiones de cadera
- Valoración de la cadera.
- Cuestionarios
- Fases y criterios de Return to play.
- Lesiones de cadera.

TEMA 12: Prevención y readaptación en lesiones de rodilla.

- Conceptos generales
- Prevalencia y tipo de lesiones
- Factores de riesgo de lesiones de rodilla
- Valoración de la cadera.
- cuestionarios.
- Fases y criterios de Return to play.
- Lesiones de rodilla.

TEMA 13: Prevención y readaptación en lesiones de tobillo

- Conceptos generales
- Prevalencia y tipo de lesiones
- Factores de riesgo de lesiones de tobillo

- Valoración de tobillo
- Cuestionarios.
- Fases y criterios de Return to play.
- Lesiones de tobillo.

6. Metodología, actividades formativas y recursos para el aprendizaje

Las metodologías docentes quedarían divididas de acuerdo a las actividades formativas, según la Memoria de Verificación y atendiendo a la asignatura, en:

		HORAS	PRESENCIALIDAD
Actividades Presenciales (AP)	Actividades Básicas (EB) Se imparten sobre el grupo completo y comprende la lección magistral del profesor, así como el análisis de supuestos, debates y proyección.	23	100%
	Clases magistrales/expositivas (AP); Resolución de problemas (AP); Realización de presentaciones en clase (AP); Ejemplificación y estudio de casos (AP); Prácticas de aula (AP); Debates (AP); Exposición de trabajos en grupo (AP)	Enseñanzas de Prácticas y de Desarrollo (EPD) Se imparten sobre grupos reducidos y su contenido versa sobre prácticas y casos que faciliten la adquisición de competencias por parte del estudiante.	
Actividades Autónomas (AA)	El alumno realizará una serie de trabajos individuales y en grupo en los que se trabajarán los distintos contenidos de la asignatura.	90	0%
Actividades de Evaluación (AE)	Se realizarán una serie de pruebas orales y escritas. Además se	15	100%

<p>Conjunto de pruebas orales, escritas, prácticas, proyectos y trabajos utilizados en la evaluación del progreso de cada estudiante (AE)</p>	<p>realizará un examen escrito teórico práctico al final del periodo.</p>		
---	---	--	--

7. Criterios generales de evaluación de la asignatura y de sus competencias

El sistema de evaluación se regirá conforme a lo establecido por la [Normativa de Evaluación de los Estudiantes de Grado de la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, de 3 de junio de 2014](#).

<p>1ª convocatoria ordinaria (convocatoria de curso)</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) La calificación de la asignatura se rige por el principio de evaluación continua. b) Las calificaciones obtenidas en las distintas actividades de evaluación continua desarrolladas durante el periodo de docencia presencial supondrán un 50% de la nota de la asignatura, que se obtendrá sumando las calificaciones de las distintas actividades realizadas a lo largo de dicho periodo, las cuáles aparecen en el subapartado Sistemas de evaluación. c) La prueba objetiva de evaluación final, representa el 50% de la calificación final de la asignatura. d) La calificación de la asignatura será el resultado de sumar ponderadamente las notas anteriores.
<p>2ª convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación de curso)</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Si el estudiante superó con éxito las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, la prueba o pruebas de evaluación tendrán el mismo valor porcentual que en la convocatoria de curso, y la calificación final de la asignatura será el resultado de sumar las calificaciones obtenidas en las pruebas de evaluación continua con las obtenidas en la prueba o pruebas de evaluación de la convocatoria de recuperación de curso, respetando las ponderaciones que tengan. b) Los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continua o no superaron las pruebas de evaluación, en la prueba o pruebas de evaluación finales correspondiente a la convocatoria de recuperación de curso, se les evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente, a través del formato de prueba única. c) Aunque el estudiante haya superado con éxito el conjunto de las tareas desarrolladas durante el periodo de docencia, tendrá derecho

	<p>a ser evaluado del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente, optando al 100% de la calificación total de la asignatura, siempre que renuncie expresamente a la calificación obtenida en aquellas. El estudiante deberá comunicar esta circunstancia de modo expreso y por escrito al profesor responsable de la asignatura con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador.</p> <p>d) Los alumnos que no superen la asignatura en la convocatoria ordinaria de curso y de recuperación, deberán matricularse de nuevo de la asignatura y desarrollar la misma iniciando el proceso de aprendizaje y evaluación continua sin que quepa acudir a convocatoria extraordinaria, salvo lo dispuesto en el apartado siguiente.</p>
<p>Convocatoria extraordinaria</p>	<p>Esta convocatoria es la correspondiente al mes de noviembre, que se activa a petición del alumno siempre y cuando esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de Grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, así como la Normativa de Evaluación de los alumnos de Grado de dicha Universidad. Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura.</p>

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud grave o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo de docencia presencial.

La evaluación de la asignatura se hará de forma continua y se valorarán todas las actividades formativas realizadas durante el periodo de impartición de la materia, es decir, conceptos y procedimientos transmitidos a través de las clases magistrales, enseñanzas de prácticas y de desarrollo y realización de ejercicios individuales o en equipo. La valoración de cada tipo de actividad se hará en función de la dedicación definida para cada una de ellas a través de los siguientes porcentajes:

Para evaluar el cumplimiento de las competencias, se dispone de una tabla detalle donde se indica dónde se adquiere cada una de las competencias asociadas a la asignatura.

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES	COMPETENCIAS
-----------------------	-------------	--------------

PRUEBA OBJETIVA ESCRITA U ORAL		50%	
Contenido	Descripción	Porcentajes	Competencias
Prueba objetiva final	<p>El desarrollo de la prueba consistirá en examen teórico-práctico dividido en 2 partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 tipo test (3 puntos) - 3 preguntas teórico-prácticas abiertas de extensión media. (3 puntos). - 1 caso práctico (4 puntos). - Modalidad: individual. - Descripción completa: consultar la parte específica de la guía docente (G-Suite). 	50%	CG1 – CG7 – CG8 – CB1- CB2- CB3- CB4 – AC2-2.3 – AC2-2.4 – AC2-2.6 – AC6-6.1 – AC6-6.2 – AC6-6.4 – AC7-7.1 – AC7-7.2
EVALUACIÓN DE TRABAJOS O PROYECTOS, INDIVIDUALES O EN GRUPO REALIZADOS POR EL ALUMNO DURANTE EL PERIODO DE IMPARTICIÓN DE LA MATERIA		50%	
Contenido	Descripción	Porcentajes	Competencias
Bloque trabajos 01	- Factores de riesgo lesional deporte.	10%	CG1 – CG3 - CG7 – CG8 – CG12 - CB3- CB5 – CT4 - - AC 6-6.1 - AC7-7.2
Bloque trabajos 02	- Exposición grupal. Prevención y readaptación de una lesión deportiva	15%	CG1 – CG3 - CG7 – CG8 – CG11 - CG12 – CB2 - CB3 – CB4 - CB5 – CT1 – CT2 – CT4 - CT5 – AC2-2.3 – AC2-2.4 - – AC2-2.6 – AC6-6.1 – AC6-6.2 –

			AC6-6.4 - AC7-7.1 - AC7-7.2
Bloque trabajos 04	- Examen parcial	25%	CG1 – CG7 – CG8 – CB1- CB2- CB3- CB4 – AC2-2.3 – AC2-2.4 – AC2-2.6 – AC6-6.1 – AC6-6.2 – AC6-6.4 – AC7-7.1 – AC7-7.2

Al constituirse la evaluación continua como preferente, y en pos de valorar adecuadamente la adquisición de competencias, la entrega de los ejercicios se registrará por los siguientes criterios:

- Para superar la asignatura, será imprescindible aprobar las distintas partes que la componen y acaban de ser descritas en el sistema de evaluación.

8. Bibliografía

- BAHN R., MAEHLUM S., BOLIC T. (2007) Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Editorial Médica Panamericana. ISBN 84-9835-006-9.
- Bahr R, Krosshaug T. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *Br J Sports Med.* 2005 Jun;39(6):324-9. doi: 10.1136/bjism.2005.018341. PMID: 15911600; PMCID: PMC1725226.
- Bahr R. Why screening tests to predict injury do not work-and probably never will...: a critical review. *Br J Sports Med.* 2016 Jul;50(13):776-80. doi: 10.1136/bjsports-2016-096256. Epub 2016 Apr 19. PMID: 27095747.
- BALIUS, R., PEDRET, C (2013) Lesiones Musculares en el Deporte. Editorial Médica Panamericana. 978-84-9835-703-5.
- Behm, D. (2019) The Science and physiology of flexibility and stretching. Routledge.
- Bengtsson H, Ekstrand J, Waldén M, Hägglund M. Few training sessions between return to play and first match appearance are associated with an increased propensity for injury: a prospective cohort study of male professional football players during 16 consecutive seasons. *Br J Sports Med.* 2020 Apr;54(7):427-432. doi: 10.1136/bjsports-2019-100655. Epub 2019 Aug 29. PMID: 31466941.
- Bosch, F. (2015) Strength Training and Coordination: An Integrative Approach. 2010 Uitgever
- Bourdon PC, Cardinale M, Murray A, Gastin P, Kellmann M, Varley MC, Gabbett TJ, Coutts AJ, Burgess DJ, Gregson W, Cable NT. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017 Apr;12(Suppl 2):S2161-S2170. doi: 10.1123/IJSP.2017-0208. PMID: 28463642.
- BOVÉ PÉREZ J.A. (2010) El Vendaje Funcional + Dvd. Elsevier. ISBN: 978-84- 80866767. ROMERO D., TOUS J. (2011) Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Editorial Médica Panamericana. ISBN 978-84-9835-278-8.
- Brewer, C. (2017) Athletic movement skills. Training for sport performance. Human Kinetic.
- Bittencourt NFN, Meeuwisse WH, Mendonça LD, Nettel-Aguirre A, Ocarino JM, Fonseca ST. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition-narrative review and new concept. *Br J Sports Med.* 2016 Nov;50(21):1309-1314. doi: 10.1136/bjsports-2015-095850. Epub 2016 Jul 21. PMID: 27445362.
- Buckthorpe M, La Rosa G, Villa FD. RESTORING KNEE EXTENSOR STRENGTH AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION: A CLINICAL COMMENTARY. *Int J Sports Phys Ther.* 2019 Feb;14(1):159-172. PMID: 30746302; PMCID: PMC6350662.
- Davids, K., Hritovski, R., Araujo, D., Balagué, N., Button, C., Passos, P., (2013) Complex systems in sports. Routledge
- Ekstrand J, Lundqvist D, Lagerbäck L, Vouillamoz M, Papadimitiou N, Karlsson J. Is there a

correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries. *Br J Sports Med.* 2018 Apr;52(8):527-531. doi: 10.1136/bjsports-2017-098001. Epub 2017 Oct 22. PMID: 29056596; PMCID: PMC5890645.

- González Badillo, J.J., Sánchez Medina, L., Pareja Blanco, F., Rodríguez Rosell, M. (2017) La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. *Ergotech*
- Hakkinen K., Alen M., Komi, P.V. (1984) Neuromuscular, anaerobic, and aerobic performance characteristic of elite power athletes. *Eur. J App. Physiol.* 53:97-105
- Fuchs CJ, Kouw IWK, Churchward-Venne TA, Smeets JSJ, Senden JM, Lichtenbelt WDV, Verdijk LB, van Loon LJC. Postexercise cooling impairs muscle protein synthesis rates in recreational athletes. *J Physiol.* 2020 Feb;598(4):755-772. doi: 10.1113/JP278996. Epub 2019 Dec 29. PMID: 31788800; PMCID: PMC7028023.
- Joyce, D., Lewindon, D. (2016) *Sports injury prevention and rehabilitation.* Routledge.
- Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med.* 2014 Jun;48(11):871-7. doi: 10.1136/bjsports-2013-092538. Epub 2013 Oct 7. PMID: 24100287.
- Lemes IR, Pinto RZ, Lage VN, Roch BAB, Verhagen E, Bolling C, Aquino CF, Fonseca ST, Souza TR. Do exercise-based prevention programmes reduce non-contact musculoskeletal injuries in football (soccer)? A systematic review and meta-analysis with 13 355 athletes and more than 1 million exposure hours. *Br J Sports Med.* 2021 Oct;55(20):1170-1178. doi: 10.1136/bjsports-2020-103683. Epub 2021 May 17. PMID: 34001503.
- McCall A, Dupont G, Ekstrand J. Internal workload and non-contact injury: a one-season study of five teams from the UEFA Elite Club Injury Study. *Br J Sports Med.* 2018 Dec;52(23):1517-1522. doi: 10.1136/bjsports-2017-098473. Epub 2018 Apr 6. PMID: 29626055.
- Owen AL, Wong del P, Dellal A, Paul DJ, Orhant E, Collie S. Effect of an injury prevention program on muscle injuries in elite professional soccer. *J Strength Cond Res.* 2013 Dec;27(12):3275-85. doi: 10.1519/JSC.0b013e318290cb3a. PMID: 23524368.
- Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Sánchez-medina, L., Sanchís-Moysi, J., Dorado, C., Mora-Custodio, R., Yáñez-García, J.M., Morales-Alamo, D., Perez-Suarez, I., Calbet, J., & González-Badillo, J.J. (2017). Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27.
- Renshaw, I., Davids, K., Saverlsbergh, G. (2010) *Motor learning in practice.* Routledge.
- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2016). An integrative approach to strength and neuromuscular power training for basketball. *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 72-80.
- Seirul-lo Vargas, F. (2017) *El entrenamiento en los deportes de equipo.* Autor Editor.
- STARKEY C., BROWN SD., RYAN JL (2012) *Patología Ortopédica y Lesiones Deportivas. Guía de examen.* Editorial Médica Panamericana. ISBN 978-950-06-0287-7.
- Stølen T, Chamari K, Castagna C, Wisløff U. Physiology of soccer: an update. *Sports Med.* 2005;35(6):501-36. doi: 10.2165/00007256-200535060-00004. PMID: 15974635.

- Van Hooren B, Bosch F. Is there really an eccentric action of the hamstrings during the swing phase of high-speed running? Part II: Implications for exercise. J Sports Sci. 2017 Dec;35(23):2322-2333. doi: 10.1080/02640414.2016.1266019. Epub 2016 Dec 9. PMID: 27935419.
- WALKER B. (2010) La Anatomía de las Lesiones Deportivas. Editorial Paidotribo. ISBN 978-84-9910-019-7.

La comunidad educativa del Centro Universitario San Isidoro, adscrito de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla, cuenta con su propio [catálogo online](#) de recursos en el Centro, y te facilita la lectura de manuales, monografías y artículos completos de la Biblioteca Digital de la UPO.

- Plataformas de lectura: [OLABOOK](#) y [ELIBROS](#)
- Herramienta de búsqueda simultánea: [EUREKA](#)

9. Cronograma

Semana	Ud.	Modalidad				Descripción	Grupo
		E B	EP D	AA	AE		
1	0	X				Presentación de la asignatura y tema 0 (introducción)	Todo
2	1	X	x			Desarrollo tema 1	Todo
3	2	X	x			Desarrollo tema 2	Todo
4	3 y 6	X	x			Desarrollo tema 3 y 6: entrevista	Todo
5	4	X	x			Desarrollo tema 4	Todo
6	5	x	x		x	Desarrollo tema 5 y prueba parcial de evaluación	Todo
7	6	x	x			Desarrollo tema 6 Valoración funcional	Todo
8	7	x	X			Desarrollo tema 7	Todo
9	8	x	X			Desarrollo tema 8	Todo
10	9	x	X			Desarrollo tema 9	Todo
11	10	x	X		x	Desarrollo tema 10 y prueba parcial de evaluación	Todo
12	-	x	X	x	x	Seminario interdisciplinaria contenidos transversales	Todo
13	11	x	X			Desarrollo tema 11	Todo
14	12	x	x			Desarrollo tema 12	Todo
15	-					Repaso.	Todo

U.D.: Unidad Didáctica / **E.B.:** Enseñanzas Básicas / **E.P.D.:** Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo