



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: RECUPERACION FUNCIONAL Y REENTRENAMIENTO AL ESFUERZO

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OP

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Asignatura dentro del itinerario de Rendimiento que analiza el proceso lesional dentro del deporte profesional.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

El objetivo principal de la asignatura es conocer las técnicas de recuperación funcional después de las lesiones del deporte profesional o de alta competición, así como la importancia del mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión. El reentrenamiento al esfuerzo antes de incorporarse a la competición y el trabajo en equipo para el cuidado del deportista son alguno de los aspectos de esta asignatura que se incluye en el itinerario de rendimiento deportivo.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :**

Conocer las características básicas del proceso de las lesiones del deporte

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tratamiento médico de las lesiones del deporte. Proceso de la lesión.

Equipo multiprofesional. Importancia del Licenciado en CC de la Actividad Física y del Deporte en el proceso de la lesión.

Secuelas de las lesiones en el deporte. Prevención. Secuelas musculares, articulares, vasculares, propioceptivas y psicológicas.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Bahr, R., Maehlum, S. (2004). Clinical Guide to sports injuries. Human Kinetics. Canadá

Balius Matas, R. (2005). Patología muscular en el deporte. Masson. Barcelona.

Ballesteros, R. (2001). Traumatología deportiva. Paraninfo, Thompson Learning. Madrid.

Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.

Escobar E. (1997). **La rodilla en el deporte.** Gymnos. Madrid.

Guerrero, R. (2002). Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva. Formación Alcalá. Jaén.

Groser, Starischka, Zimmerman. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca. Barcelona.

Gusi N. (2002) Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Síntesis. Madrid.



Kulund N. (1990) Lesiones del deportista. Salvat. Barcelona

Renström, P. (1999). Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Paidotribo. Barcelona.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

Conocer las técnicas de recuperación funcional utilizadas en las lesiones del deporte

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Técnicas de recuperación funcional aplicadas a las lesiones del deporte

Fisioterapia y deporte. Clasificación. Indicaciones en las lesiones del deporte.

Cinesiterapia. Clasificación. Indicaciones en las lesiones del deporte.

Hidroterapia. Clasificación. Indicaciones en las lesiones del deporte.

Termoterapia. Clasificación. Indicaciones en las lesiones del deporte.

Crioterapia. Clasificación. Indicaciones en las lesiones del deporte.

Electroterapia. Clasificación. Indicaciones en las lesiones del deporte.

Reeducación neuromuscular propioceptiva

Mantenimiento de la condición física durante el proceso de lesión.

Reentrenamiento al esfuerzo.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Anderson, B. (2004). Estirándose. Integral. Barcelona.

Basmajian, J.V. (1982). Terapéutica por el ejercicio. Médica Panamericana. Buenos Aires.

Baeche T. y Earle R. (2000) Musculación: ejercicios, rutinas y programas. Hispano Europea. Barcelona.

Bloomfield S. Y Coyle E. (2000) “Reposo en cama, declive del entrenamiento y mantenimiento de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento”. American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.

Brotzman S. (1996) Clinical Orthopaedic Rehabilitation. Mosby.

Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.

De Domenico, G. y Word, E. (1998). Masaje, Técnica de Beard. Harcourt Brace. Madrid.

Gabriel Ng. (2004) Tratamientos en Fisioterapia del ejercicio y del deporte. Elsevier. Madrid.

Gondra, J. y Jáuregui, A. (1996). Fatiga muscular. Recuperación Física en el deportista. Servicio Editorial de La Universidad del País Vasco.

Groser, Starischka, Zimmerman. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca. Barcelona.

Hunt, G. C. (1990). Fisioterapia del pie y del tobillo. Ed. Jims. Barcelona.

Ledoupe, A y Dedee, M. (1996). Manual práctico de estiramientos musculares postisométricos. Ed. Masson. Barcelona.

Martínez Morillo M. (1998). Manual de Medicina Física. Harcourt Brace. Madrid.

Moffatt R. Cucuzzo N. (2000). “Conceptos de fuerza para la prescripción de un ejercicio”. American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.



Painter P. Y Haskell W. (2000) Toma de decisiones en la programación de ejercicio American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.

Seco Calvo, J. (2002). Fisioterapia deportiva. Ed. Gymnos. Madrid.

Steinmann, HJ. (2005) Entrenamiento médico en rehabilitación. Paidotribo. Barcelona.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Examen final y trabajo de investigación sobre un caso real de una lesión en deportista profesional o de alto rendimiento. La calificación de este trabajo hará media con la calificación del examen final.

-

- EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

Contenidos: Preguntas sobre temas del programa, sobre los casos expuestos en clase por los alumnos, y sobre las conferencias de los expertos en el tema que colaboren en la asignatura.

Condiciones realización: Examen escrito con una hora de duración.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La calificación final será la media entre la calificación del examen y la del trabajo de investigación siempre que los dos estén aprobados.

Se podrá aprobar la asignatura con la presentación en clase del trabajo de investigación.

-

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

Anderson, B. (2004). Estirándose. Integral. Barcelona.

Bahr, R., Maehlum, S. (2004). Clinical Guide to sports injuries. Human Kinetics. Canadá

Basmajian, J.V. (1982). Terapéutica por el ejercicio. Médica Panamericana. Buenos Aires.

Baechle T. y Earle R. (2000) Musculación: ejercicios, rutinas y programas. Hispano Europea. Barcelona.

Balius Matas, R. (2005). Patología muscular en el deporte. Masson. Barcelona.

Ballesteros, R. (2001). Traumatología deportiva. Paraninfo, Thompson Learning. Madrid.

Bloomfield S. Y Coyle E. (2000) “Reposo en cama, declive del entrenamiento y mantenimiento de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento”. American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.

Brotzman S. (1996) Clinical Orthopaedic Rehabilitation. Mosby.

Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.

De Domenico, G. y Word, E. (1998). Masaje, Técnica de Beard. Harcourt Brace. Madrid.

Escobar E. (1997). **La rodilla en el deporte.** Gymnos. Madrid.

Gabriel Ng. (2004) **Tratamientos en Fisioterapia del ejercicio y del deporte.** Elsevier.



Madrid.

Guerrero, R. (2002). Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva. Formación Alcalá. Jaén.

Gondra, J. y Jáuregui, A. (1996). Fatiga muscular. Recuperación Física en el deportista. Servicio Editorial de La Universidad del País Vasco.

Groser, Starischka, Zimmerman. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca. Barcelona.

Gusi N. (2002) Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Síntesis. Madrid.

Hunt, G. C. (1990). Fisioterapia del pie y del tobillo. Ed. Jims. Barcelona.

Kulund N. (1990) **Lesiones del deportista.** Salvat. Barcelona

Ledoupe, A y Dedee, M. (1996). Manual práctico de estiramientos musculares postisométricos. Ed. Masson. Barcelona.

Martínez Morillo M. (1998). Manual de Medicina Física. Harcourt Brace. Madrid.

Moffatt R. Cucuzzo N. (2000). “Conceptos de fuerza para la prescripción de un ejercicio”. American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.

Painter P. Y Haskell W. (2000) Toma de decisiones en la programación de ejercicio American College of Sports Medicine. Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo. Barcelona.

Renström, P. (1999). Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Paidotribo. Barcelona.

Seco Calvo, J. (2002). Fisioterapia deportiva. Ed. Gymnos. Madrid.

Steinmann, HJ. (2005) Entrenamiento médico en rehabilitación. Paidotribo. Barcelona.

.
.