



Universidad  
Pontificia  
de Salamanca

Guía académica  
2024-2025

# EL ENTRENAMIENTO Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DEL DEPORTISTA LESIONADO

Master Universitario en FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Modalidad Presencial

## DATOS BÁSICOS

<b>Módulo</b>	El entrenamiento y recuperación funcional del deportista lesionado
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Créditos</b>	3 ECTS
<b>Unidad Temporal</b>	1º curso. 1er y segundo semestre
<b>Idioma</b>	Castellano
<b>Profesor responsable</b>	Dra. Sara Perpiña Martínez.
<b>E-mail</b>	sperpiñama@upsa.es
<b>Tutorías</b>	Cita previa por correo electrónico
<b>Otros profesores</b>	D. Alfons Mascaró Vilella Dr. Víctor Paredes D. Sergio Martos Dr. Carlos Balsalobre D. Carlos Sosa D. José Luis Estévez Dr. Ignacio Grande

## BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta materia se abordarán las bases fisiológicas del entrenamiento deportivo, la planificación de dicho entrenamiento, la biomecánica del gesto deportivo. Se incidirá específicamente en la progresión de la propiocepción en las lesiones deportivas y la tolerancia del deportista a la lesión.

Se analizará la biomecánica de la carrera y sus implicaciones en el desarrollo de las lesiones deportivas.

Se dedicará tiempo para analizar las características propias del entrenamiento de la mujer durante el embarazo.

## REQUISITOS PREVIOS

No se establecen requisitos previos.

## OBJETIVOS

- Demostrar habilidad y destreza en el diseño de protocolos de ejercicios encaminados al trabajo de la fuerza, la velocidad, la resistencia y la propiocepción del deportista durante el proceso de recuperación de la lesión.
- Justificar y valorar la labor que desempeña el preparador físico en la recuperación de las lesiones deportivas, y su interacción con otros profesionales del ámbito deportivo.

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

- CB08 Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir una información que, siendo incompleta o limitada, incluya

reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.

## Competencias específicas

CE01 Integrar conocimientos sobre los diferentes tipos de entrenamiento físico para cada una de las cualidades físicas básicas, y su aplicación en diferentes disciplinas deportivas.

CE02 Actualizar y comprender los conocimientos de la fisiología del ejercicio y la condición física.

CE19 Usar el razonamiento clínico y sus destrezas en el diagnóstico fisioterápico de las lesiones, y en el diseño, evaluación y actualización de las técnicas y procedimientos que permitan al deportista una plena integración a su actividad deportiva habitual tras una lesión.

## CONTENIDOS

### Contenidos de la enseñanza teórica

1. Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo
2. Entrenamiento: Planificación y cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia)
3. Propiocepción y recuperación funcional del deportista lesionado
4. Biomecánica aplicada al gesto deportivo

### Contenidos de la enseñanza práctica

- Taller de progresión en la propiocepción del deportista lesionado.
- Prácticas de ejercicio terapéutico en la recuperación funcional del deportista lesionado.

## METODOLOGÍA

Actividades	Horas
<b>Metodología presencial</b>	<b>30</b>
Clase magistral	15
Clase práctica	10.8
Tutoría	0.3
Evaluación	3.9
<b>Metodología no presencial</b>	<b>45</b>
Trabajo autónomo	22.5
Actividades de trabajo individual y grupal	16.5
Preparación evaluación	6.30
<b>Total</b>	<b>75</b>

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Convocatoria ordinaria y extraordinaria

La evaluación se hará en base a una evaluación continua (70%) y a una evaluación final (30%).

La evaluación continua se realizará mediante pruebas (50%) tipo test y de desarrollo sobre los contenidos impartidos en la asignatura y con pruebas prácticas (20%).

La evaluación final de contenidos tendrá en cuenta la participación activa en clase (5%), estudio de casos (10%), y presentación de trabajos sobre artículos científicos de los temas tratados en clase (15%).

## RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL

Las clases se impartirán mediante presentaciones en gran pantalla en formato power-point con material multimedia. Se facilitará a los alumnos documentación en formato pdf para favorecer el seguimiento de las presentaciones.

Los profesores incluirán en sus presentaciones su dirección de correo electrónico para realizar el apoyo tutorial que los alumnos necesiten.

Cada profesor referenciará los artículos científicos actualizados más relevantes sobre los temas tratados para que puedan ser consultados por los alumnos.

Bibliografía recomendada:

- Da Silva, R; Nevado, F; Paredes, V (2014). Propuesta de distribución del trabajo preventivo dentro del micociclo de competición en un equipo de fútbol profesional. *Revista Fútbol-Táctico* (92).
- Carlos Balsalobre, Jordan Santos Concejero, Gerasimos V. Grivas. Effects of strength training on running economy in highly trained runners. A systematic review with meta analysis of controlled trials. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. December 2015.
- Balsalobre C, Tejero-González CM, del Campo-Vecino J (2014) Relationships between Training Load, Salivary Cortisol Responses and Performance during Season Training in Middle and Long Distance Runners. *PLoS ONE* 9(8): e106066. doi:10.1371/journal.pone.0106066.

## BREVE CV DEL PROFESOR RESPONSABLE

### **Dra. Sara Perpiña Martínez.**

Doctora en Fisioterapia del deporte.

Máster Oficial en Atención Fisioterápica en la Actividad física y el deporte.

Máster en Técnicas Osteopáticas del aparato locomotor.

Profesora en el Grado en Fisioterapia de la UPSA.

Tesis Doctoral: "Fiabilidad del sistema inercial durante el análisis biomecánico de la carrera a pie en triatletas: establecimiento del patrón cinemático normativo"