



Universidad
Pontificia
de Salamanca

GUÍA DOCENTE 2026-2027

PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES

Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y
Rendimiento en Fútbol

Modalidad de la asignatura: Virtual

DATOS BÁSICOS

Tipología	Obligatoria
Modalidad de impartición	Virtual
Créditos	10 ECTS
Calendario	De OCTUBRE del 2026 a ENERO del 2027
Horario	Lunes, de 17:00 a 20:00 a Viernes, de 17:00 a 20:00.
Idioma	Castellano
Profesor responsable	Javier Sánchez Sánchez
E-mail	jsanchezsa@upsa.es
Tutorías	A confirmar con cita previa
Otros profesores	Javier Raya González. David Martínez Pozo. Daniel Hernández Sánchez. Ángel Aceña Rodríguez. Víctor Paredes Hernández. Eduardo García Prat. Luis Suárez Arrones. Ezequiel Rey Eiras. Cristina González Millán. Oliver Gonzalo Skok Profesor 1.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La acción preventiva en fútbol y readaptación de lesiones” es una asignatura que aborda la realidad del proceso lesional en fútbol desde la evidencia científica, junto al necesario conocimiento procedimental. Para ello realizar un recorrido por la epidemiología lesional del futbolista, las principales estrategias de prevención y los programas de readaptación de las principales lesiones deportivas en nuestro deporte.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- R1. Conocer la epidemiología lesional del futbol, concretándola en los diferentes contextos de práctica, así como en las características de los futbolistas analizados
- R2. Establecer factores de riesgo relacionados con la lesión en fútbol, y ser capaz de desarrollar programas de prevención para minimizar el riesgo de lesión
- R3. Programar el proceso de readaptación de las lesiones más habituales en la práctica del fútbol.

CONTENIDOS

1. Anatomía y fisiología de las principales lesiones del futbolista.
2. Concepto, tipología y registro de la lesión en fútbol.
3. El readaptador físico-deportivo dentro del cuerpo técnico y médico de un club de futbol profesional.
4. Factores de riesgo y estrategias de prevención primaria de la lesión deportiva en fútbol.
5. Prevención de la lesión muscular mediante trabajo excéntrico, con especial atención a la lesión de bíceps femoral.
6. Prevención y entrenamiento de la condición física en futbol femenino.
7. Protocolos de recuperación de la carga como medida de prevención.
8. La lesión a evitar: el ligamento cruzado anterior, ¿cómo enfrentarse a su proceso de readaptación?
9. El proceso de readaptación de una lesión en fútbol. De la lesión al return to play,
10. Test funcionales aplicados al proceso de readaptación físico-deportiva
11. Planificación del proceso de readaptación físico-deportiva

12. Evaluación de la fatiga y del proceso de entrenamiento y reentrenamiento a través de la tensiomiografía.
13. Nutrición y ayudas ergogénicas.

METODOLOGÍAS DOCENTES

- Clase magistral: el docente realiza sesiones expositivas, explicativas y/o demostrativas de contenido.
- Aprendizaje basado en proyectos: se les orienta a los estudiantes a buscar posibles soluciones sobre una determinada problemática, a partir de proyectos.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Actividades de formación teórica en grupo.
- Tutorías individuales y en grupo: orientación, asesoramiento, retroalimentación.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

Convocatoria ordinaria

1. 50% de la nota: participación activa y reflexiva en un FORO desarrollado a través de la plataforma Moodle. Esta actividad estará relacionada con alguno de los contenidos teóricos de la asignatura.
2. 25% de la nota, (i) elaborar un plan de prevención primaria para aplicar a un grupo deportivo; (ii) elaborar un programa de prevención secundaria, a partir de una lesión seleccionada; (iii) planteamiento de un proceso de readaptación físico deportiva siguiendo criterios vistos en la asignatura; (iv) diseño de protocolo de recuperación para aplicar en un microciclo de entrenamiento tipo.
3. 25% de la nota: participación activa en las sesiones desarrolladas durante cada una de las asignaturas.

Convocatoria extraordinaria

1. 50% de la nota: participación activa y reflexiva en un FORO desarrollado a través de la plataforma Moodle. Esta actividad estará relacionada con alguno de los contenidos teóricos de la asignatura.

2. 50% de la nota:; (i) elaborar un plan de prevención primaria para aplicar a un grupo deportivo; (ii) elaborar un programa de prevención secundaria, a partir de una lesión seleccionada; (iii) planteamiento de un proceso de readaptación físico deportiva siguiendo criterios vistos en la asignatura; (iv) diseño de protocolo de recuperación para aplicar en un microciclo de entrenamiento tipo.

RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL

BIBLIOGRAFÍA

- Árnason, A. (2009). ¿Cuál es la evidencia científica en los programas de prevención de la lesión muscular ? Apunts. Medicina de l'Esport, 164, 174–178.
- Bahr, R., & Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas/Sports Injuries: Diagnostico, Tratamiento Y Rehabilitacion. Ed. Médica Panamericana.
- Buchheit, M. (2017). Applying the acute:chronic workload ratio in elite football: worth the effort? British Journal of Sports Medicine, 51(18), 1325–1327. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097017>
- Committee., M. C. of the I. O. (2011). IOC consensus statement on sports nutrition 2010. Journal of Sports Sciences, 29 Suppl 1, S3-4. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.619349>
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. Sports Medicine, 46(6), 861–883. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8>
- Ehrmann, F. E., Duncan, C. S., Sindhusake, D., Franzsen, W. N., & Greene, D. A. (2015). GPS and Injury Prevention in Professional Soccer. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(2), 360–367. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001093>
- Núñez, F. J., Galiano, C., Muñoz-López, A., & Floria, P. (2020). Is possible an eccentric overload in a rotary inertia device? Comparison of force profile in a cylinder-shaped and a cone-shaped axis devices. Journal of Sports Sciences, 38(14), 1624–1628. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1754111>
- Muñoz-López, A., De Hoyo, M., Nuñez, F. J., & Sañudo, B. (2020). Using Tensiomyography to Assess Changes in Knee Muscle Contraction Properties After Concentric and Eccentric Fatiguing Muscle Actions. Journal of strength and conditioning research.
- Place, N., & Y Millet, G. (2019). Quantification of Neuromuscular Fatigue: What Do We Do Wrong and Why? Sports Medicine, 50(3), 439–447. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01203-9>

- Portillo, J., Abián, P., Calvo, B., Paredes, V., & Abián-Vicén, J. (2020). Effects of muscular injuries on the technical and physical performance of professional soccer players. *The Physician and sportsmedicine*, 48(4), 437-441.
- Ramirez-Campillo, R., Sanchez-Sanchez, J., Romero-Moraleda, B., Yanci, J., García-Hermoso, A., & Manuel Clemente, F. (2020). Effects of plyometric jump training in female soccer player's vertical jump height: A systematic review with meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(13), 1475-1487.
- Raya-González, J., Suarez-Arrones, L., Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F. Y., & Sáez de Villarreal, E. (2020). Short and long-term effects of a simple-strength-training program on injuries among elite u-19 soccer players. *Research quarterly for exercise and sport*, 1-9.
- Rey, E., Padrón-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pérez, V. (2016). Practical Active and Passive Recovery Strategies for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*.
- Romero-Moraleda, B., Cuéllar, Á., González, J., Bastida, N., Echarri, E., Gallardo, J., & Paredes, V. (2016). Revisión de los factores de riesgo y los programas de prevención de la lesión del ligamento cruzado anterior en fútbol femenino: propuesta de prevención. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 13(48), 117-138.
- Romero-Moraleda, B., Del Coso, J., Gutiérrez-Hellín, J., Ruiz-Moreno, C., Grgic, J., & Lara, B. (2019). The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of human kinetics*, 68(1), 123-133.
- Romero, D., & Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte*. Madrid: Médica Panamericana.
- Sañudo, B., Sánchez-Hernández, J., Bernardo-Filho, M., Abdi, E., Taiar, R., & Núñez, J. (2019). Integrative neuromuscular training in young athletes, injury prevention, and performance optimization: A systematic review. *Applied Sciences*, 9(18), 3839

PLATAFORMA MOODLE

Los estudiantes del Máster tendrán acceso en la plataforma a todo el material que los profesores consideren necesario para su formación teórico-práctica. En caso de que se considere por parte del profesor establecer alguna tarea para el alumno, éstas deberán entregarse en un plazo determinado, indicado por el profesor responsable, subiendo los archivos correspondientes. La bibliografía utilizada será la aportada por los profesores que imparten clase en la asignatura.

APOYO TUTORIAL

Los profesores de cada contenido estarán disponibles para los estudiantes durante el período de duración del Máster, pudiendo realizar tutorías de forma online a través de su correo electrónico o previo contacto con los responsables del Máster. Este contacto previo puede ser de forma presencial en el Despacho del Máster (Aulario frente a la Facultad de Comunicación, Planta 2) o de forma online a través de la plataforma Moodle o vía telefónica o al email a la dirección del máster (master.futbol@upsa.es). Se podrán aclarar dudas, sobre el contenido impartido y recibir orientaciones acerca de los trabajos que haya que realizar, revisar calificaciones de las tareas u otros aspectos que necesite resolver el alumnado.

BREVE CV DEL PROFESORADO

- **Profesor 1:** Fisioterapeuta especialista en fútbol con 5 años de experiencia profesional.
- **Javier Raya González:** Trayectoria docente universitaria desde 2017. IP de partner en 2 proyectos Erasmus+ Sport. Coordinador docente de curso durante 5 años en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. > 50 artículos sobre fútbol en revistas indexadas. Miembro del grupo de investigación en deporte y educación física para el desarrollo personal y social (GIDEPSO; HUM-1115). Beneficiario contrato Ramón y Cajal (disfrutado de 01/2023 a mayo/2024 UEx). Miembro del banco de expertos de la Agencia Estatal de Investigación. Dirección de 2 tesis doctorales. Miembro del equipo investigador en 3 proyectos estatales (uno relacionado con fútbol femenino; carga, entrenamiento y lesiones). IP de 2 Registros Propiedad Intelectual. Preparador físico en fútbol profesional.
- **David Martínez Pozo.** Fisioterapeuta Especialista en Optimización del Movimiento. Dirección Metodología y Procesos Qualis Training Lab Readaptación y Entrenamiento. Coordinador Desarrollo Cuerpo y Movimiento Fútbol 8 Levante U.D. Formación Qualis Motus. EXOS-NASM-EBFA-CSAC-CPWC CET
- **Daniel Hernández Sánchez.** Responsable del área de entrenamiento en Seriem Center. Dr. Ciencias Actividad Física y el Deporte. Ex Preparador Físico del CD Guijuelo.
- **Ángel Aceña Rodríguez:** Preparador físico y readaptador en fútbol de alto rendimiento. Ex del Sevilla F.C., Selección Nacional de Costa Rica, Vitesse, Qatar S.C., Selección Nacional

de Zambia Sub-23, Albacete Balompié, Lead Strength & Conditioning coach Johor Darul Tazim Football Club (JDT) y Southern Tigers Sdn Bhd NSCA. Ponente en diferentes Máster, Postgrados, Congresos y Simposios a Nivel Nacional e Internacional.

- **Víctor Paredes Hernández:** Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (2002 – INEF; UPM), Dr. en Ciencias de la Educación Física y del Deporte (2009 – UAM). Sexenio de Investigación (2011-2017): valoración positiva (Evaluación ANECA). Doctor acreditado (2018): Valoración positiva en la evaluación ANECA. Profesor Asociado: UAX (2008-2014) y UCJC (2014-Actualidad). Preparador físico de fútbol del Rayo Vallecano y Fuenlabrada (2001-2010). Preparador físico-readaptador de fútbol profesional desde 2010 hasta la actualidad.
- **Eduardo García Prat:** Doctor en el programa “Ejercicio físico y salud” (UdG). Máster Oficial en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y alto nivel (INFEC de Barcelona, UB). Postgrado en Readaptación a la Actividad Física y a la competición. (EUSES, UdG). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte (INEFC de Lleida, UdL). Profesor del Máster de Readaptación a la Actividad Física y la Competición Deportiva (EUSES, UdG). Profesor del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el deporte (EUSES, UdG). Preparador físico personal de futbolistas profesionales.
- **Luis Suárez Arrones:** Profesor de la Universidad Pablo de Olavide. Preparador Físico de Fútbol en diferentes equipos profesionales (FC Basel 1983; ACF Fiorentina; QFA Doha; Tianjin Quanjian y FC Lugano.)
- **Ezequiel Rey Eiras:** Profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de la Universidad de Vigo. Investigador responsable del área de análisis del rendimiento del grupo REMOSS. Autor de más de 50 publicaciones en revistas con factor de impacto (JCR) relacionadas con el análisis del rendimiento y el entrenamiento deportivo en deportes colectivos. Investigador principal de un Proyecto I+D+I en la modalidad de Retos Investigación del programa estatal. Estancia de investigación José Castillejo en California State University, Los Ángeles.
- **Cristina González Millán:** Doctora en Ciencias del Deporte, experta en valoración física y fisiológica. Control y análisis del rendimiento en el deporte. Investigación · Experiencia: Don't Injury. Profesora en la Universidad Politécnica de Madrid.

- **Oliver Gonzalo Skok:** Profesor Titular acreditado por la ANECA ejerciendo su principal función en la Universidad Loyola Andalucía. Es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Lleida (INEFC). Además, posee dos Máster en Rendimiento Físico y Deportivo por la Universidad Pablo de Olavide (Oficial) y en Alto Rendimiento en Deportes Colectivos por la Universidad de Barcelona (Profesional). La defensa de su tesis doctoral se realizó en la Universidad de Zaragoza. A nivel investigador, ha publicado más de 80 artículos indexados en el JCR, estando más del 70% de ellos entre Q1 y Q2. Ha dirigido 6 tesis doctorales y más de 30 TFM. Sus líneas de investigación se basan en la optimización del rendimiento deportivo y la prevención y readaptación de lesiones. A nivel profesional, ha trabajado en el baloncesto (CAI Zaragoza, Selección Española de baloncesto y Philadelphia 76ers) y fútbol profesional (Real Zaragoza y Sevilla FC).