



## Información de la asignatura

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Facultad:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Código:** 280412 **Nombre:** Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.

**Créditos:** 6,00 ECTS **Curso:** 4 **Semestre:** 1

**Módulo:** 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

**Materia:** Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo. **Carácter:** Obligatoria

**Rama de conocimiento:** Ciencias de la Salud

**Departamento:** Preparación y Acondicionamiento Físico

**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Lengua/-s en las que se imparte:** Castellano, Inglés

### Profesorado:

284A	<u>Barbara Imfeld Elvira</u> ( <b>Profesor responsable</b> )	barbara.imfeld@ucv.es
284B	<u>Encarnacion Liebana Gimenez</u> ( <b>Profesor responsable</b> )	encarnacion.liebana@ucv.es
284C	<u>Encarnacion Liebana Gimenez</u> ( <b>Profesor responsable</b> )	encarnacion.liebana@ucv.es
284D	<u>Alejandro Sanz Bayo</u> ( <b>Profesor responsable</b> )	alejandro.sanz@ucv.es



## Organización del módulo

### 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales	12	Actividad Física y Salud	6	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo.	18	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6	3/1
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6	4/1
Organización y dirección deportiva.	12	Marketing Deportivo	6	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6	3/1



## Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1 - Diferenciar y/o identificar patologías o lesiones derivadas de la actividad física, así como diferentes métodos o procesos útiles para la prevención y/o readaptación de las mismas.

RA del título que concreta

---

### Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

### Tipo RA: Competencias

- 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.

R2 - Planificar, diseñar y proponer la evaluación de un programa de prevención y/o readaptación físico-deportiva, justificando los métodos, técnicas y ejercicios empleados.

RA del título que concreta

---



---

**Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

**Tipo RA:** Competencias

- 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.

---

R3 - Analizar y contrastar de forma crítica diversas fuentes de información documental en inglés sobre lesiones, prevención y readaptación físico-deportiva, utilizando dicha información para fundamentar un programa de prevención y/o readaptación físico deportiva, así como tareas y casos prácticos.

RA del título que concreta

---

**Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.



- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

### **Tipo RA:** Competencias

- 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.



## Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

### Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R1, R2, R3	40,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R1, R2, R3	20,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.

### Observaciones

Esta asignatura NO es susceptible de solicitud de evaluación única a tenor de lo indicado en el artículo 10.3 de la NORMATIVA GENERAL DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS OFICIALES Y TÍTULOS PROPIOS DE LA UCV

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos de evaluación para superar la asignatura.

La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es **obligatoria**, en caso de no asistir al **80%** de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo que recuperarlas en la matrícula siguiente.

En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5

### ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### Pruebas escritas y/o practicas

Se realizará un único examen al final de la asignatura en las convocatorias previstas según calendario académico. Este constará de dos partes:

- Tipo test (10%).



- Examen escrito práctico tipo desarrollo (30%).  
Es necesario obtener un 50% en cada una de las partes.

### **Trabajo / Proyecto Individual o Grupal**

Se podrá realizar un proyecto relacionado con los contenidos de la asignatura:

- Trabajo escrito (25%).
- Exposición práctica del trabajo (15%).

Es necesario obtener un 50% en cada una de las partes.

### **Ejercicios y Prácticas en el Aula**

Participación en las diferentes tareas realizadas en clase o a través de la plataforma UCVnet

*La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.*



### Uso de herramientas de Inteligencia Artificial en la titulación de CAFD

En el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), el uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) se permite de forma complementaria y responsable, siempre que contribuya al aprendizaje activo, al desarrollo del pensamiento crítico y a la mejora de las competencias profesionales del estudiante. En ningún caso la IA debe sustituir el esfuerzo personal, la práctica directa ni la reflexión autónoma, pilares fundamentales de esta titulación.

Se permite el uso de la IA para:

- Obtener explicaciones alternativas sobre conceptos teóricos o metodológicos.
- Generar esquemas, mapas conceptuales o resúmenes como apoyo al estudio.
- Simular entrevistas, cuestionarios o sesiones de entrenamiento como parte de prácticas metodológicas o de investigación.
- Recibir retroalimentación sobre la redacción de informes, siempre que el contenido original sea del estudiante.
- Apoyar la búsqueda de bibliografía o referencias científicas, contrastando siempre con fuentes académicas fiables y reales, y respetando la normativa de presentación de trabajos universitarios CAFD.

No se permite el uso de la IA para:

- Redactar secciones completas de trabajos académicos, ejercicios y prácticas de aula, informes de prácticas, diarios o portafolios, así como del Trabajo Fin de Grado.
- Formular hipótesis, objetivos o conclusiones de trabajos académicos.
- Sustituir el análisis cualitativo o cuantitativo de datos por herramientas automáticas sin validación humana.
- Generar vídeos, presentaciones o avatares con IA como sustituto de la exposición oral o práctica del estudiante.
- Obtener respuestas automáticas a pruebas, rúbricas o actividades evaluables mediante el uso de IA.

Criterios de cita y atribución:

- Toda utilización de herramientas de IA deberá ser declarada explícitamente en el documento entregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).
- Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organización de ideas, simulación de entrevista) y en qué parte del trabajo se ha empleado.
- El uso responsable de la IA será considerado dentro de los criterios de originalidad, honestidad académica y competencia digital.

Recomendaciones adicionales:

Se anima al alumnado a alternar el uso de IA con métodos tradicionales (resolución manual de problemas, diseño de sesiones prácticas, observación directa, etc.) para garantizar el desarrollo integral de sus capacidades.

Ante cualquier duda sobre el uso permitido de IA en una actividad concreta, el estudiante deberá consultar al profesorado responsable de la asignatura.



## Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

### ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R1, R2, R3	Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Dinámicas y actividades en grupo.	16,00	0,64



CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R1, R2, R3	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	38,00	1,52
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R1, R2	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	4,00	0,16
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R1, R2, R3	Discusión en pequeños grupos.	2,00	0,08
<b>TOTAL</b>			<b>60,00</b>	<b>2,40</b>



## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R1, R2, R3	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Dinámicas y actividades en grupo.	20,00	0,80
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R1, R2, R3	Resolución de problemas y casos.	70,00	2,80
<b>TOTAL</b>			<b>90,00</b>	<b>3,60</b>



## Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

### Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
1. Lesiones Deportivas: clasificación, epidemiología y mecanismos inductores	Lesiones Deportivas: clasificación, epidemiología y mecanismos inductores
2. Participación del graduado en CAFD en el abordaje de una lesión en la actividad física	Participación del graduado en CAFD en el abordaje de una lesión en la actividad física
3. Métodos y técnicas de prevención y readaptación de lesiones en la Actividad Física	Métodos y técnicas de prevención y readaptación de lesiones en la Actividad Física

### Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
1. Lesiones Deportivas: clasificación, epidemiología y mecanismos inductores	10	20,00
2. Participación del graduado en CAFD en el abordaje de una lesión en la actividad física	10	20,00
3. Métodos y técnicas de prevención y readaptación de lesiones en la Actividad Física	10	20,00



## Referencias

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Arhos, E. K., Capin, J. J., Buchanan, T. S., & Snyder-Mackler, L. (2021). Quadriceps Strength Symmetry Does Not Modify Gait Mechanics after ACL Reconstruction, Rehabilitation, and Return-to-Sport Training. *The American journal of sports medicine*, 49(2), 417-425. <https://doi.org/10.1177/0363546520980079>
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1– 11. doi: 10.1139/apnm-2015-0235
- Bertelsen, M. L., Hulme, A., Petersen, J., Brund, R. K., Sørensen, H., Finch, C. F., ... Nielsen, R. O. (2017). *A framework for the etiology of running-related injuries*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1170–1180. doi: 10.1111/sms.12883
- Brewer, C. (2017). *Athletic Movement Skills*.
- Cavanaugh, J. T., & Powers, M. (2017). *ACL Rehabilitation Progression: Where Are We Now?* *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 10(3), 1 8. doi: 10.1007/s12178-017-9426-3
- Davies, L., Cook, J., Leal, J., Areia, C. M., Shirkey, B., Jackson, W., Campbell, H., Fletcher, H., Carr, A., Barker, K., Lamb, S. E., Monk, P., O'Leary, S., Haddad, F., Wilson, C., Price, A., & Beard, D. (2020). Comparison of the clinical and cost effectiveness of two management strategies (rehabilitation versus surgical reconstruction) for non-acute anterior cruciate ligament (ACL) injury: Study protocol for the ACL SNNAP randomised controlled trial. *Trials*, 21(1), 405. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04298-y>
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). *Current concepts of plyometric exercise*. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760 786.
- Diehl, J. J., Best, T. M., & Kaeding, C. C. (2006). *Classification and Return-to-Play Considerations for Stress Fractures*. *Clinics in Sports Medicine*, 25(1), 17 28. doi: 10.1016/j.csm.2005.08.012
- Eren, I., Canbulat, N., Atalar, A. C., Eren, S. M., Uçak, A., Çerezci, Ö., & Demirhan, M. (2020). A Clinical Comparison of Home-Based and Hospital-Based Exercise Programs Following Arthroscopic Capsulolabral Repair for Anterior Shoulder Instability. *Journal of Sport Rehabilitation*, 29(6), 777-782.
- Hansen-Honeycutt, J., Chapman, E. B., Nasypany, A., Baker, R. T., & May, J. (2016). *A clinical guide to the assessment and treatment of breathing pattern disorders in the physically active: part 2, a case series*. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 11(6), 971 979.
- Helly, K. L., Bain, K. A., Hoch, M. C., Heebner, N. R., Gribble, P. A., Terada, M., & Kosik, K. B. (2021). The Effect of Attending Physical Rehabilitation After the First Acute Lateral Ankle Sprain on Static Postural Control in Patients With Chronic Ankle Instability. *Journal of Sport Rehabilitation*, 30(7), 1000–1007. <https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0346>
- Herring, A., & Davis, D. L. (2021). Mimickers of Hill-Sachs Lesions. *Canadian Association of*



- Radiologists Journal, 72(2), 258-270. <https://doi.org/10.1177/0846537119895751>
- Hooren, B. V., & Peake, J. M. (2018). *Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response*. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(7), 1-21. doi: 10.1007/s40279-018-0916-2
- Kakavas, G., Malliaropoulos, N., Bikos, G., Pruna, R., Valle, X., Tsaklis, P., & Maffulli, N. (2021). *Periodization in Anterior Cruciate Ligament Rehabilitation: A Novel Framework*. *Medical Principles and Practice: International Journal of the Kuwait University, Health Science Centre*, 30(2), 101-108. <https://doi.org/10.1159/000511228>
- Kenyon, L. K., & Blackinton, M. T. (2011). *Applying Motor-Control Theory to Physical Therapy Practice: A Case Report*. *Physiotherapy Canada*, 63(3), 345-354. doi: 10.3138/ptc.2010-06
- Lindsay, D. M., Horton, J. F., & Vandervoort, A. A. (2000). *A Review of Injury Characteristics, Aging Factors and Prevention Programmes for the Older Golfer*. *Sports Medicine*, 30(2), 89-103. doi: 10.2165/00007256-200030020-00003
- McCrary, J. M., Ackermann, B. J., & Halaki, M. (2015). *A systematic review of the effects of upper body warm-up on performance and injury*. *British Journal of Sports Medicine*, 49(14), 935. doi: 10.1136/bjsports-2014-094228
- Medeiros, D. M., & Martini, T. F. (2018). *Chronic effect of different types of stretching on ankle dorsiflexion range of motion: Systematic review and meta-analysis*. *The Foot*, 34, 1-32. doi: 10.1016/j.foot.2017.09.006
- Mendiguchia, J., Martínez-Ruiz, E., Edouard, P., Morin, J.-B., Martínez-Martínez, F., Idoate, F., & Méndez-Villanueva, A. (2017). *A Multifactorial, Criteria-based Progressive Algorithm for Hamstring Injury Treatment*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(7), 1482-1492. doi: 10.1249/mss.0000000000001241
- Muehlbauer, T., Roth, R., Bopp, M., & Granacher, U. (2012). *An Exercise Sequence for Progression in Balance Training*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(2), 568-574. doi: 10.1519/jsc.0b013e318225f3c4
- Muratori, L. M., Lamberg, E. M., Quinn, L., & Duff, S. V. (2013). *Applying principles of motor learning and control to upper extremity rehabilitation*. *Journal of Hand Therapy*, 26(2), 94-103. doi: 10.1016/j.jht.2012.12.007
- Opplert, J., & Babault, N. (2017). *Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature*. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(2), 299-325. doi: 10.1007/s40279-017-0797-9
- Page, P. (2012). *Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation*. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109-119.
- Pak, T., & Kim, A. M. (2021). *Anterior Glenohumeral Joint Dislocation*. *StatPearls*. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=32491785&lang=es&site=ehost-live>
- Plachel, F., Korn, G., Ortmaier, R., Hoffelner, T., Resch, H., & Moroder, P. (2019). *Repair failure increases the risk of developing secondary glenohumeral osteoarthritis: A long-term follow-up after open repair of large subscapularis tendon tears*. *Orthopaedics & traumatology, surgery &*



- research : OTSR, 105(8), 1529- 1533. <https://doi.org/10.1016/j.otsr.2019.09.021>
- Prodromos, C. C., Han, Y., Rogowski, J., Joyce, B., & Shi, K. (2007). *A Meta-analysis of the Incidence of Anterior Cruciate Ligament Tears as a Function of Gender, Sport, and a Knee Injury–Reduction Regimen*. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, 23(12), 1320–1325.e6. doi: 10.1016/j.arthro.2007.07.003
- Tesch, P. A., Fernandez-Gonzalo, R., & Lundberg, T. R. (2017). *Clinical Applications of Iso-Inertial, Eccentric-Overload (YoYo™) Resistance Exercise*. *Frontiers in Physiology*, 8, 188–196. doi: 10.3389/fphys.2017.00241
- Thein, J. M., & Brody, L. T. (1998). *Aquatic-Based Rehabilitation and Training for the Elite Athlete*. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 27(1), 32–41. doi: 10.2519/jospt.1998.27.1.32
- Vogler, J. H., Csiernik, A. J., Yorgey, M. K., Harrison, J. J., & Games, K. E. (2017). *Clinician-Friendly Physical Performance Tests for the Hip, Ankle, and Foot*. *Journal of Athletic Training*, 52(9), 861–862. doi: 10.4085/1062-6050-52.7.07
- Wiewelhoe, T., Döweling, A., Schneider, C., Hottenrott, L., Meyer, T., Kellmann, M., ... Ferrauti, A. (2019). *A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery*. *Frontiers in Physiology*, 10, 376. doi: 10.3389/fphys.2019.00376
- Wigernaes, I., Høstmark, A. T., Kierulf, P., & Strømme, S. B. (2000). *Active recovery reduces the decrease in circulating white blood cells after exercise*. *International Journal of Sports Medicine*, 21(8), 608–612.
- Zhao, M., Zhou, Y., Chang, J., Hu, J., Liu, H., Wang, S., Si, D., Yuan, Y., & Li, H. (2020). *The accuracy of MRI in the diagnosis of anterior cruciate ligament injury*. *Annals of Translational Medicine*, 8(24). <https://doi.org/10.21037/atm-20-7391>