

		FASE I	FASE II		FASE III		FASE IV
		Tratamiento médico	Rehabilitación + readaptación		Readaptación		Vuelta al grupo
		1	2	3	4	5	6
Objetivos	Niveles						
	Matener los niveles de masa muscular de estructuras no lesionadas		x	x	x	x	x
	Aumentar niveles de fuerza en un 5%		x	x	x	x	x
	Adquirar niveles de Vo2Max		x	x	x	x	x
	Reeducar los patrones motores específicos				x	x	x
	Recuperar elasticidad muscular y movilidad articular			x	x	x	x
	Realizar un descenso				x	x	x
	Conocer estrategias psicológicas para la reincorporación		x			x	x
Contenidos	Actuar con actitud positiva durante el proceso de readaptación		x	x	x	x	
	Ejercicios isométricos		x	x	x	x	x
	Ejercicios excéntricos		x	x	x	x	x
	Ejercicios propioceptivos				x	x	x
	Sentadillas					x	
	Ejercicios del gesto deportivo				x	x	x
	Ejercicios cardiovasculares		x	x	x	x	x
	Ejercicios de flexibilidad		x	x	x	x	x
Actividades de enseñanza-aprendizaje	Charlas		x	x	x	x	
	Técnicas de entrenamiento psicológico					x	x
	Evaluación inicial del estado de la rodilla post tratamiento médico.		x	x			
	Movilización de rodilla en medio acuático		x	x			
	Desplazamiento unidireccionales en medio acuático		x	x			
	Matenimiento de posiciones isométricas		x	x	x	x	
	Realización de movimiento concentricos en plano sagital				x	x	
	Realización de movimiento excéntricos en plano sagital				x	x	
	Apoyos unipodales para el reequilibrio de la articulación				x	x	
	Desequilibrios de la articulación uni y bipodales				x	x	
	Desequilibrios específicos del deporte				x	x	x
	Estaramiento de músculos con incidencia en la rodilla				x	x	x
	Desplazamiento en ski.				x		
	Práctica de gesto deportivo I				x		
	Ejecución de giros en ski.				x	x	
	Práctica de gesto deportivo II				x	x	
	Ejercitación de cuádriceps					x	
	Práctica de movimientos tácticos y técnicos para la competición						x
	Ejercitación muscular global		x	x	x	x	x
	Realización de ejercicios cardiovasculares		x	x	x	x	x
	Explicación de recursos de afrontamiento del estrés					x	x
	Aceptación del proceso de readaptación		x	x	x	x	
	Evaluación formativa del proceso de readaptación						
	Evaluación final del proceso de readaptación						