

## MEDIOS Y MÉTODOS DE RECUPERACIÓN

### Datos generales

- **Descripción:** La asignatura se inicia con el estudio de los tipos de fatiga y sus causas. Se analizará el síndrome de sobre entrenamiento, sus causas y métodos de diagnóstico. Finalmente, se profundiza en los diferentes mecanismos de recuperación de la fatiga.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oral la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Parcialmente (30%)
- **Duración:** Semestral (1º Semestre)
- **Curso:** 4º
- **Profesora:** Dr. Diego Chaverri Jové

### Competencias

#### Competencias básicas:

CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

#### Competencias transversales:

B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida.

B6. Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o ámbito técnico concretos.

#### Competencias nucleares:

C1. Dominar en un nivel intermedio una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

C2. Utilizar de manera avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.

C3. Gestionar la información y el conocimiento.

C4. Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

#### Competencias específicas:

A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

A7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

### Objetivos de aprendizaje

1. Conocer y saber aplicar los principios de la planificación deportiva a situaciones particulares de salud y/o de recuperación.
2. Adquirir un vocabulario específico de la materia.
3. Conocer y saber cuándo y cómo utilizar diferentes ayudas físicas y ergogénicas.

## Contenidos

1. Adaptación al entrenamiento: la carga, el ciclo de sobrecompensación y la recuperación.
2. Fatiga y ejercicio físico.
  - 2.1. Función neuromuscular durante el ejercicio.
  - 2.2. Concepto de fatiga. Causas. Tipo de fatiga.
  - 2.3. Aspectos que influyen en la fatiga: hormonales, inmunológicos y psicológicos.
  - 2.4. Estrés ambiental
3. Sobreentrenamiento.
  - 3.1. Conceptos.
  - 3.2. Signos y síntomas.
  - 3.3. Control y prevención del sobreentrenamiento.
4. Medios de recuperación.
  - 4.1 Fisiológicos: Aspectos nutricionales. Descanso. Recuperación activa. Estiramientos.
  - 4.2 Físicos de recuperación: Hidroterapia. Crioterapia. Masaje. Compresión.
  - 4.3 Psicológicos: Relajación.
  - 4.4 Estrategias de recuperación específicas de un deporte.

## Actividades

Tipo de actividades	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	30	0	30
Clases prácticas	7	15	22
Presentaciones orales	12	20	32
Seminarios (resolución de problemas, análisis de artículos...)	8	25	33
Prueba de evaluación (teórica)	3	30	33
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologías docentes

Clases magistrales
Resolución de casos prácticos (grupos reducidos)
Trabajo individual
Presentación oral de trabajo
Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado. La **asistencia es obligatoria para las clases teórico- prácticas**.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
Trabajo	A7 A9 CB4 C1 C4 C3 B5 B6	Realización de un trabajo de profundización sobre los diferentes métodos de recuperación	20
Seminarios / Prácticas	A4 A7 CB 2 CB 4 C1 C2 C3 B5 B6	Prácticas y / o resolución de casos prácticos. A determinar durante el curso.	30
Cuestionarios sobre lecturas obligatorias	CB1 CB4 C2 C4 A4 A6 A9	Examen tipo test; preguntas con 4 respuesta posibles, sólo 1 de correcta. Una respuesta errónea resta 0,33 puntos. También puede haber alguna pregunta abierta.	10
Examen	A2 A4 CB 2 CB4 C4 B4	Examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea resta 0,33 puntos) y / o preguntas abiertas o caso práctico.	40

### Evaluación acreditativa de los aprendizajes

#### Evaluación Continua:

##### Condiciones generales:

1. Se requiere la asistencia a un 80% de las sesiones prácticas. Si el alumnado supera el 20% de faltas permitidas (las ausencias justificadas por actividades deportivas, visitas médicas, etc. incluyen en este 20%), no tendrá derecho a ser evaluado con los criterios de evaluación única y pasará a ser evaluado directamente a la evaluación final.
2. Entregar las pruebas de evaluación en las condiciones y plazos establecidos.

##### Situaciones excepcionales :

En relación con la asistencia: el alumnado asiste pero **no puede hacer las clases prácticas** por causas justificadas (lesión, malestar ...) . Si se considera imprescindible la evaluación de la práctica, porque se trata de una actividad de evaluación, se valorará la posibilidad de sustituirla por otra prueba mediante la que consiga acercarse al máximo a los objetivos formativos fijados (corrección, dirección, progresión de enseñanza, prueba oral, etc.).

##### Calificación final de la asignatura:

El alumnado que haya respetado los criterios establecidos en la evaluación continua deberá aprobar cada una de las partes de la evaluación detalladas a continuación (nota igual o superior a 5) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

- Examen (40 %).
- Cuestionarios sobre lecturas obligatorias (10 %).
- Prácticas o casos prácticos (30 %).
- Trabajo de profundización (20%)

#### Evaluación final :

El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continua:

- Si ha suspendido alguna de las siguientes partes: examen, cuestionarios lecturas obligatorias y documentos de prácticas. Sólo se examinará de las partes suspendidas mediante un examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea resto 0,33 puntos) y / o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- Si ha suspendido el trabajo de profundización deberá volverlo a presentar pero la nota máxima a la que podrá llegar será de 7.

El alumnado que no ha respetado los criterios de evaluación continua o opta directamente por la evaluación final realizará las siguientes actividades de evaluación:

- Examen tipo test con 3 partes: temas teóricos 40%, lecturas obligatorias 10% y prácticas 30%. El examen consta de preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea resto 0,33 puntos, y / o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10)
- Deberá entregar el trabajo de profundización (nota máxima 10) (20% de la nota final).

En todos los casos, deberá aprobar cada una de las partes (temas teóricos 40%, lecturas obligatorias 10%, prácticas 30% y trabajo 20%), (nota igual o superior a 5.0) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

#### Criterios específicos de la nota No Presentado:

Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

#### Bibliografía

---

- Fernández, B. i Terrados, N. (2005). *La Fatiga del Deportista*. Madrid: Gymnos.
- Hausswirth, C; Mújica, I. (2013). *Recovery for Performance in Sport*. Human Kinetics.
- Kellmann, M. (Ed.) (2002). *Enhancing recovery. Preventing underperformance in athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- López Chicharro J (2010). *Fisiología del ejercicio*. Editorial Panamericana (3ª).
- McArdle, W.; Katch, F.I. i Katch, VL. (2001). *Exercise physiology: energy, nutrition and human performance* (5a). Philadelphia: Lippincot Williams and Wilkins.
- Nacleiro F (2011). *Entrenamiento Deportivo*. Editorial Panamericana.
- Rountree, S (2013). *La recuperación del deportista. Descanso, relajación y restablecimiento para lograr el máximo rendimiento*. Editorial tutor.
- Terrados, N.; Mora-Rodríguez, R. i Padilla, S. (2004). *La Recuperación de la Fatiga del Deportista*. Madrid: Gymnos.
- Wilmore JH, Costill DL (2010). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (6ª edición). Editorial Paidotribo

#### Asignaturas recomendadas

---

- Teoría del entrenamiento I y II.
- Fisiología del ejercicio I y II.

- Prescripció de activitat física per a la salut.
- Nutrició aplicada a la activitat física y la salut.