

Noves tendències en l'entrenament esportiu: Readaptació esportiva

Dades generals

- **Descripció:** Descripció de les principals lesions així com els factors intrínsecs i extrínsecs que les provoquen. Conèixer les diferents fases de la lesió per a poder programar el procés de readaptació. Establir tasques funcionals segons l'especificitat esportiva.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OPTATIVA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Si (30%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 4t
- **Professorat:** [Sr. MARC MADRUGA PARERA](#), [Dr. GERSON GARROSA MARTÍN](#)

Competències

Competències bàsiques:

CB1- Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i es sol trobar en un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de la col·laboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5- Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències específiques:

A1- Demostrar posseir i comprendre coneixements en les diferents àrees de l'activitat física i l'esport desenvolupades en el present pla d'estudis.

A2- Reunir dades per a calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu.

A3- Saber aplicar els coneixements al treball o vocació d'una forma professional i posseir les competències que acostumen a mostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de les diferents àrees d'estudi de l'activitat física i l'esport.

A4- Planificar, desenvolupar i avaluar el procés de readaptació.

A5- Avaluar la condició física i prescriure exercicis físics orientats cap a la salut.

A6- Identificar els riscos que se'n deriven cap a la salut de la pràctica d'activitats físiques inadequades.

Competències transversals:

B2- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5- Treballar en equip de forma col·laborativa i responsabilitat compartida en un equip de caràcter interdisciplinari mostrant habilitats en les relacions interpersonals.

Competències nuclears:

C2- Gestionar la informació i el coneixement.

C3- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dos llengües oficials de la URV

C5- Comprometre's amb l'ètica i la responsabilitat social com a ciutadà i com a professional.

Resultats d'aprenentatge:

1. Aplicar les noves tendències a les càrregues de treball per aconseguir els objectius que es determinen.
2. Aplicar les aportacions científiques als diferents treballs físics relacionats amb l'entrenament.
3. Utilitzar les noves aportacions a la planificació esportiva.
4. Aplicar les noves aportacions científiques al tractament de lesions i patologies.
5. Incorporar les noves aportacions científiques a la prescripció d'exercici físic.

Objectius de l'assignatura:

1. Conèixer la nomenclatura anatòmica i les generalitats de l'àrea de coneixement.
2. Conèixer les principals lesions, la gravetat lesiva i la seva repercussió.
3. Analitzar i descriure els mecanismes lesius i la tipologia de lesions.
4. Analitzar i descriure les fases del procés lesiu
5. Analitzar i descriure els factors de risc de lesions
6. Analitzar i executar mètodes de valoració en la readaptació.
7. Planificar processos de readaptació
8. Aplicar i executar programes de readaptació a la competició esportiva

Continguts

Tema 1.- Introducció

- Antecedents i estat actual de la readaptació com a especialitat dins l'esport.
- La readaptació en la recerca actual relacionada amb l'esport.

Tema 2.- Incidència lesiva.

- Concepte de lesió esportiva.
- Repercussió de salut, social i econòmica.
- Estudi i planificació del pla de prevenció i readaptació
- Localització corporal de les lesions més habituals.
- Gravetat lesiva.

Tema 3.- Mecanisme lesiu.

- Conceptes de lesió per mecanisme agut i lesió per sobre ús
- Lesions amb contacte i sense contacte
- Lesions articulars habituals i mecanismes associats
- Lesions musculars habituals i mecanismes associats
- Lesions tendinoses habituals y mecanismes associats.
- Lesions òssies habituals i mecanismes associats
- Tecnopaties

Tema 4.- Fisiopatologia.

- Alteració fisiològica produïda per la lesió
- Fases del procés lesiu: consecució de la curació del teixit.
- Evolució clínica de les lesions musculars.
- Evolució clínica de las lesions tendinoses.
- Evolució clínica de la lesió articular.

Tema 5.- Factors de risc.

- Classificació dels factors de risc
- Els factors de risc extrínsecs

- Factors intrínseca relacionats amb el procés de readaptació:
 - Les lesions prèvies
 - L'alteració propioceptiva
 - El dèficit de força
 - Capacitat d'explosivitat
 - La fatiga muscular
 - Laxitud articular.
 - Diferències de gènere
 - Alteracions de patrons motors

Tema 6.- Principals mètodes de valoració en la readaptació a la competició esportiva

Tema 7.- Planificació del procés de readaptació.

- Classificació dels esports
- Principis de l'entrenament esportiu adaptats a la readaptació
- Introducció a la planificació i progressió de la readaptació
- Classificació y dinàmica de les càrregues de treball.
- Introducció a la interconnexió de les càrregues de treball.

Tema 8.- Aplicació pràctica de la readaptació a la competició esportiva.

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Anàlisi / estudi de casos	10	20	30
Aprenentatge basat en problemes (PBL)	15	20	35
Classes expositives	20	0	20
Elaboració de treballs	5	15	20
Lectura / comentari de textos	0	20	20
Prova d'avaluació	0	20	20
Tutories	5	0	5
Total	55	95	150

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
AV1 Examen	CB1-2-3-4-5 A1-2-3-4 C2-3	Examen tipus test de respostes múltiples i de resolució de casos. A les preguntes tests les errònies descompten 0'33 i les no contestades ni sumen ni descompten.	50%
AV2 Treball en grup	CB1-2-3-4-5 A-1-2-3-4-5-6 B2-5 C2-3-5	Treballs en grup. Treball en grup (2-3 persones). Resolució de casos pràctics	20%
AV3 Classes Pràctiques	CB1-2-3-4-5 A-1-4-6 B2-5 C2-3-5	Pràctiques (Assistència obligatòria). És necessari assistir al 80% de les classes pràctiques per a poder optar a aquesta nota	10%
AV4 Examen article	B2-5 A1 -2-3-4	2 Examen tipus test de respostes múltiples en relació a articles científics analitzats (10%-10%)	20%

Qualificació

Avaluació Contínua:

-Cal treure un 4 a l'examen de l'avaluació continua per a fer mitja amb la resta de notes (Examen basat en preguntes tipus test i resolució de casos)

-L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per avaluació continua) anirà directament a la avaluació final.

- Cal treure un 4,5 al treball per a fer mitja amb la resta de notes (En cas de no superar aquesta es pot repetir, optant a un màxim de 5.

-Els exàmens d'articles fan mitja (sobre un 20%) amb la resta de qualificacions.

L'avaluació continua s'aprovarà si l'alumne obté un 5 amb la suma dels diferents percentatges

Avaluació Final:

-L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per avaluació continua) anirà directament a la avaluació final.

Qui opti per accedir directament a la **Avaluació final** haurà de:

Realitzar examen final (50%) - Cal treure una nota igual o major a 5 per a poder aprovar l'assignatura. Nota màxima un 5

- Presentar TREBALL FINAL, havent realitzat un mínim de 2 tutories. (50%) (no es guarda cap nota parcial d'aquestes parts pel següent curs)

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

Bibliografia

- Bahr, R., Engebretsen L (2009). *Sports injury prevention. Handbook of Sports medicine and Science*. . UK: Wiley-Blackwell.
- Bahr, R., Maehlum, S. (2007). *Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. . Madrid: Panamericana.
- Nacleiro, F. (2010). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. . Panamericana.
- Pfeiffer, R.P., Mangus, B.C. (2007). *Las lesiones deportivas*. Paidotribo.
- Romero, D., Tous, J. (2012). *Prevención de lesiones en el deporte*. Panamericana.
- McGill, S. M. (2009). *Ultimate back fitness and performance*. Madrid: HISPANO EUROPEA.

Assignatures recomanades

- Kinesiologia i biomecànica