

## Nuevas tendencias del entrenamiento deportivo: Readaptación deportiva

### Datos Generales

- **Descripción:** Descripción de las principales lesiones así como los factores intrínsecos y extrínsecos que las provocan. Conocer las diferentes fases de la lesión para poder programar el proceso de readaptación. Establecer tareas funcionales según la especificidad deportiva.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OPTATIVA
- **Idioma principal de les clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oral la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Si (30%)
- **Durada:** Semestral (1º Semestre)
- **Curso:** 4º
- **Profesorado:** [Sr. MARC MADRUGA PARERA](#), [Dr. GERSON GARROSA MARTÍN](#)

### Competencias

#### Competencias Básicas

CB1- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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 colaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

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

CB5- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### Competencias específicas:

CB1- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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

CB3- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

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

CB5- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto Grado de autonomía

#### Competencias transversales:

B2 Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5- Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida en un equipo de carácter interdisciplinar mostrando habilidades en las relaciones interpersonales.

### Competències nuclears:

C2- Gestionar la informació i el coneixement.

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

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

### **Resultats de l'aprenentatge:**

1. Aplicar les noves tendències en les càrregues de treball per aconseguir els objectius que se determinen.
2. Aplicar les aportacions científiques a les diferents feines físiques relacionades 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 la 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 d'avaluació en la readaptació.
7. Planificar processos de readaptació
8. Aplicar i executar programes de readaptació a la competició esportiva

### **Contenidos**

#### **Contenidos**

---

##### Tema 1.- Introducció

- Antecedents i estat actual de la readaptació com a especialitat dins del deporte.
- La readaptació en la investigació actual relacionada amb el deporte.

##### 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 sobreus
- Lesions amb contacte i sense contacte
- Lesions articulars habituals i mecanismes associats
- Lesions musculars habituals i mecanismes associats
- Lesions tendinoses habituals i mecanismes associats.
- Lesions òsees 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 les lesions tendinoses.
- Evolució clínica de la lesió articular.

##### Tema 5.- Factors de risc.

- Classificació dels factors de risc

- Los factores de riesgo extrínsecos
- Factores intrínsecos relacionados con el proceso de readaptación:
  - Las lesiones previas
  - La alteración propioceptiva
  - El déficit de fuerza
  - Capacidad de explosividad
  - La fatiga muscular
  - Laxitud articular.
  - Diferencias de género
  - Alteraciones de patrones motores

Tema 6.- Principales métodos de valoración en la readaptación a la competición deportiva

Tema 7.- Planificación del proceso de readaptación.

- Clasificación de los deportes
- Principios del entrenamiento deportivo adaptados a la readaptación
- Introducción a la planificación y progresión de la readaptación
- Clasificación y dinámica de las cargas de trabajo.
- Introducción a la interconexión de las cargas de trabajo.

Tema 8.- Aplicación práctica de la readaptación a la competición Deportiva

## Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Análisis/ estudio de casos	10	20	30
Aprendizaje basado en problemas (PBL)	15	20	35
Clases de exposición	20	0	20
Elaboración de trabajos	5	15	20
Lectura / comentario de textos	0	20	20
Prueba de evaluación	0	20	20
Tutorías	5	0	5
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>95</b>	<b>150</b>

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

## Evaluación y calificación

Activitat de evaluació	Competències	Descripció de la activitat	%
AV1 Examen	CB1-2-3-4-5 A1-2-3-4 C2-3	Examen tipo test de respuestas múltiples y de resolución de casos	50%
AV2 Trabajo en grupo	CB1-2-3-4-5 A-1-2-3-4-5-6 B2-5	Trabajos en grupo. Trabajo en grupo (2-3 personas). Trabajo escrito + poster (15%+5%)	20%

	C2-3-5		
AV3 Pràctiques	CB1-2-3-4-5 A-1-4-6 B2-5 C2-3-5	Pràctiques (Asistencia obligatoria). Es necesario asistir al 80% de las clases prácticas para poder optar a esta nota. Presentación diario de practicas.	10%
AV4 Examen articulo	B2-5 A1 -2-3-4	2 Examen tipo test de respuestas múltiples en relación a artículos científicos analizados (10% - 10%)	20%

### Calificación

#### Evaluación Continua:

- La nota en el examen de evaluación continua mínima para optar a evaluación continua es de 4 (Examen basado en preguntas tipo test y resolución de casos)
- El alumno que no justifique el 20% de las faltas (requerimiento para evaluación continua) irá directamente a la evaluación final.
- Se debe obtener un 4,5 en el Trabajo para hacer media con el resto de notes (trabajos escritos y posters). En caso de no superar esta nota se puede repetir optando a un máximo de 5.
- Los exámenes de artículos hacen media (sobre un 20%) con el resto de calificaciones.
- La evaluación continua se aprobará si el alumno obtiene un 5 con la suma de los distintos porcentajes

#### Evaluación Final:

- Examen basado en preguntas tipo test y resolución de casos (100%)
- Hay que sacar una nota igual o mayor a 5 para poder aprobar la asignatura.
- En las recuperaciones Nota máxima un 5.

Los alumnos que opten por asistir a la evaluación final deberán realizar examen final 50% y presentar un trabajo final (50%) habiendo realizado 2 tutorías obligatorias.

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

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

## Bibliografía

- 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.

## Asignaturas recomendadas

---

- Kinesiologia y biomecánica