

## MITJANS I MÈTODES DE RECUPERACIÓ

### Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura s'inicia amb l'estudi dels tipus de fatiga i les seves causes. S'analitzarà el síndrome de sobre entrenament, les seves causes i mètodes de diagnosi. Finalment, s'aprofundeix en els diferents mecanismes de recuperació de la fatiga.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Parcialment (50%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 4t
- **Professorat:** Dr. Abraham Batalla Gavalrà.

### Competències

#### Competències bàsiques:

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements a l'àrea de treball o vocació d'una forma professional i tinguin les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

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

#### Competències transversals:

B4- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5- Treballar en equip de forma col·laborativa i responsabilitat compartida.

B6- Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

#### Competències nuclears:

C1- Dominar a nivell mig una llengua estrangera, preferentment l'anglès.

C2- Utilitzar de forma avançada les tecnologies de la informació i la comunicació.

C3- Gestionar la informació i el coneixement.

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les llengües oficials de la URV

#### Competències específiques:

A2- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport.

A4- Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

A7- Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físic - esportives

A9- Seleccionar i saber utilitzar el material y equipament esportiu, adequat para cada tipus d'activitat.

### Resultats d'aprenentatge

1. Conèixer i saber aplicar els principis de la planificació esportiva a situacions particulars de salut i/o recuperació.
2. Adquirir un vocabulari específic de la matèria.
3. Conèixer i saber quan i com utilitzar diferents ajudes físiques i ergogèniques.

## Continguts

1. Adaptació a l'entrenament: la càrrega, el cicle de supercompensació i la recuperació.
2. Fatiga i exercici físic.
  - 2.1. Funció neuromuscular durant l'exercici.
  - 2.2. Concepte de fatiga. Causes. Tipus de fatiga.
  - 2.3. Aspectes que influeixen en la fatiga: hormonals, immunològics i psicològics.
  - 2.4. Estrès ambiental
3. Sobreentrenament.
  - 3.1. Conceptes.
  - 3.2. Signes i símptomes.
  - 3.3. Control i prevenció del sobreentrenament.
4. Mitjans de recuperació.
  - 4.1 Fisiològics: Aspectes nutricionals. Descans. Recuperació activa. Estiraments.
  - 4.2 Físics de recuperació: Hidroteràpia. Crioteràpia. Massatge. Compressió. Càmeres hiperbàriques. Càmeres hiperbàriques. Vibro teràpia. Ultrasons. Foam Roller.
  - 4.3. Psicològics: Relaxación.
  - 4.3 Psicològics: Relaxació.
  - 4.4 Estratègies de recuperació específiques d'un esport.

## Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	30	0	30
Classes pràctiques	7	15	22
Presentacions orals	12	20	32
Seminaris (resolució de problemes, anàlisis d'articles...)	8	25	33
Prova d'avaluació (teòrica)	3	30	33
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologies docents

Classes magistrals  
 Resolució de casos pràctics (grups reduïts)  
 Treball individual  
 Presentació oral de treballs  
 Avaluació

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	%
Treball	A7 A9 CB4 C1 C4 C3 B5 B6	Realització d'un treball d'aprofundiment sobre els diferents mètodes de recuperació	30%
Seminaris / Pràctiques	A4 A7 CB2 CB4 C1 C2 C3 B5 B6	Pràctiques i/o resolució de casos pràctics. A determinar durant el curs.	30%
Examen	A2 A4 CB2 CB4 C4 B4	Examen tipus Test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts) i/o preguntes obertes o cas pràctic.	40%

### Avaluació acreditativa dels aprenentatges

#### Avaluació Continua:

Condicions generals:

1. Es requereix l'assistència a un 80% de les sessions pràctiques. Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses (les absències justificades per activitats esportives, visites mèdiques, etc. s'inclouen en aquest 20%), no tindrà dret a ser avaluat amb els criteris d'avaluació única i passarà a ser avaluat directament a l'avaluació final.
2. Lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.

Situacions excepcionals:

En relació amb l'assistència: l'alumnat assisteix però **no pot fer les classes pràctiques** per causes justificades (lesió, malestar...). Si es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la qual aconseguirà acostar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió d'ensenyament, prova oral, etc.).

Qualificació final de l'assignatura:

L'alumnat que hagi respectat els criteris establerts en l'avaluació continua haurà d'aprovar cada una de les parts de l'avaluació detallades a continuació (nota igual o superior a 5) per poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

- Examen (40%).
- Pràctiques o casos pràctics (30%).
- Treball d'aprofundiment (30%)

### Avaluació final:

L'alumnat que ha respectat els criteris d'avaluació continuada:

- Si ha suspès alguna de les següents parts: examen o documents de pràctiques. Només s'examinarà de les parts suspeses mitjançant un examen tipus test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts) i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10).
- Si ha suspès el treball d'aprofundiment haurà de tornar-lo a presentar però la nota màxima a la qual podrà arribar serà de 7.

L'alumnat que no ha respectat els criteris d'avaluació continuada o opta directament per l'avaluació final realitzarà les següents activitats d'avaluació:

- Examen tipus test amb 3 parts: temes teòrics 40% i pràctiques 30%. L'examen consta de preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts, i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10)
- Haurà de lliurar el treball d'aprofundiment (nota màxima 10) (30% de la nota final).

En tots els casos, cal aprovar cada una de les parts (temes teòrics 40%, pràctiques 30% i treball 30%), (nota igual o superior a 5.0) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

### Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

### Referències bibliogràfiques

---

- Fernández, B. i Terrados, N. (2005). *La Fatiga del Deportista*. Madrid: Gymnos.
- Hauswirth, 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

### Assignatures recomanades

---

- Teoria de l'entrenament I i II.
- Fisiologia de l'exercici I i II.
- Prescripció d'activitat física per a la salut
- Nutrició aplicada a l'activitat física i la salut