

## Noves tendències de l'entrenament: Readaptació Esportiva

### Dades generals

---

- **Assignatura:** Readaptació Esportiva
- **Descripció:** En aquesta assignatura es descriuen les principals lesions així com els factors intrínsecs i extrínsecs que les provoquen. S'aborden les diferents fases de la lesió per a poder programar correctament el procés de readaptació i establir tasques funcionals segons l'especificitat esportiva.
- **Crèdits ECTS:** 6
- **Curs:** 4<sup>è</sup>
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **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%)
- **Professorat:** Dr. Abraham Batalla Gavalrà, Sr. Josep Carles Peris

### 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

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 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 últimes 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

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

### Tema 2.- Incidència lesiva

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

### Tema 3.- Mecanisme lesiu

1. Conceptes de lesió per mecanisme agut i lesió per sobre ús
2. Lesions amb contacte i sense contacte
3. Lesions articulars habituals i mecanismes associats
4. Lesions musculars habituals i mecanismes associats
5. Lesions tendinoses habituals y mecanismes associats
6. Lesions òssies habituals i mecanismes associats
7. Tecnopatíes.

### Tema 4.- Fisiopatologia

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

### Tema 5.- Factors de risc

1. Classificació dels factors de risc
2. Els factors de risc extrínsecs
3. Factors intrínsecs relacionats amb el procés de readaptació:
  - 3.1. Les lesions prèvies
  - 3.2. L'alteració propioceptiva
  - 3.3. El dèficit de força
  - 3.4. Capacitat d'explosivitat
  - 3.5. La fatiga muscular
  - 3.6. Laxitud articular
  - 3.7. Diferències de gènere
  - 3.8. Alteracions de patrons motors

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

1. Els tests de camp adaptats a les habilitats de l'esport
2. Identificació de les variables més rellevants
3. Classificació de les valoracions
4. Mètodes de valoració
5. Planificació
6. Interpretació de les dades

### Tema 7.- Planificació del procés de readaptació

1. Classificació dels esports
2. Principis de l'entrenament esportiu adaptats a la readaptació
3. Introducció a la planificació i progressió de la readaptació
4. Classificació y dinàmica de les càrregues de treball

## 5. Introducció a la interconnexió de les càrregues de treball

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

1. Lesions musculars
  - 1.1. Readaptació de lesions en extremitats inferiors
  - 1.2. Readaptació de lesions al tronc
  - 1.3. Readaptació de lesions en extremitats superiors
2. Lesions articulars
  - 2.1. Readaptació de lesions en extremitats inferiors
  - 2.2. Readaptació de lesions en extremitats superiors
3. Lesions Tendinoses
  - 3.1. Readaptació de lesions en extremitats inferiors
  - 3.2. Readaptació de lesions en el tronc
  - 3.3. Readaptació de lesions en extremitats superiors

### 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
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>95</b>	<b>150</b>

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

### Avaluació i qualificació

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). Treball escrit + pòster (15%+10%).	25%

AV3 Assistència i participació a classe	CB1-2-3-4-5 A-1-4-6 B2-5 C2-3-5	És necessari assistir al 80% de les classes per a poder optar a aquesta nota. Lliurar memòria de pràctiques i altres activitats/tasques proposades a classe.	10%
AV4 Examen article	B2-5 A1 -2-3-4	Examen tipus test de respostes múltiples en relació a articles científics analitzats .	15%

### Qualificació

#### Avaluació Contínua:

- La nota a l'examen d'avaluació contínua mínima per a optar avaluació contínua és de 5 (Examen basat en preguntes tipus test i resolució de casos)
- L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per a avaluació contínua) anirà directament a l'avaluació final.
- S'ha d'obtenir un 5 en el Treball en grup per a fer mitjana amb la resta de notes (activitats i tasques proposades en classe com: pòster incidència lesiva i dades valoracions). En cas de no superar aquesta nota es pot repetir optant a un màxim de 5, igual que les activitats i tasques proposades a classe que no s'hagin aprovat.
- Els exàmens d'articles fan mitjana (sobre un 20%) amb la resta de qualificacions.
- L'avaluació contínua 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 contínua) anirà directament a l'avaluació final.
- Cal treure una nota igual o major a 5 per a poder aprovar l'assignatura.
- En l'avaluació final, en l'examen teòric, s'optarà a nota màxima de 10.
- Els alumnes que optin per a assistir directament a l'avaluació final hauran de realitzar examen final 50% i presentar un treball final i un pòster (50%) havent realitzat 2 tutories obligatòries (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.

### Referències

- 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
- Teoria de l'entrenament 1, 2, 3.