

Nuevas tendencias del entrenamiento: Readaptación Deportiva

Datos generales

- **Asignatura:** Readaptación Deportiva
- **Descripción:** En esta asignatura se describen las principales lesiones, así como los factores intrínsecos y extrínsecos que las provocan. Se abordan las diferentes fases de una lesión deportiva para poder programar correctamente el proceso de readaptación y establecer tareas funcionales según la especificidad deportiva.
- **Créditos ECTS:** 6 optativa
- **Curso:** 4º
- **Duración:** Semestral (1º semestre)
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** parcialmente (30%)
- **Profesorado:** **Dr. Abraham Batalla Gavaldà, Sr. Josep Carles Peris**

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:

A1- Demostrar poseer y comprender conocimientos en las diferentes áreas de la actividad física y el deporte desarrolladas en el presente plan de estudios.

A2- Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo.

A3- Saber aplicar los conocimientos al trabajo o vocación de una forma profesional y poseer las competencias que acostumbra mostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de las diferentes áreas de estudio de la actividad física y el deporte.

A4- Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de readaptación.

A5- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

A6- Identificar los riesgos que se derivan hacia la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

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

Competencias nucleares:

C2- Gestionar la información y el conocimiento.

C3- Expresarse correctamente de forma oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV

C5- Comprometerse con la ética y la responsabilidad social como ciudadano y como profesional.

Resultados de aprendizaje

1. Aplicar las nuevas tendencias en las cargas de trabajo para conseguir los objetivos que se determinen.
2. Aplicar las aportaciones científicas a los diferentes trabajos físicos relacionados con el entrenamiento.
3. Utilizar las nuevas aportaciones a la planificación deportiva.
4. Aplicar las nuevas aportaciones científicas al tratamiento de lesiones y patologías.
5. Incorporar las nuevas aportaciones científicas a la prescripción de ejercicio físico.

Objetivos

1. Conocer la nomenclatura anatómica y las generalidades del área de conocimiento.
2. Conocer las principales lesiones, la gravedad lesiva y su repercusión.
3. Analizar y describir los mecanismos lesivos y la tipología de lesiones.
4. Analizar y describir las fases del proceso lesivo
5. Analizar y describir los factores de riesgo de lesiones
6. Analizar y ejecutar métodos de valoración en la readaptación.
7. Planificar procesos de readaptación
8. Aplicar y ejecutar programas de readaptación a la competición Deportiva

Contenidos

Tema 1.- Introducción

1. Antecedentes y estado actual de la readaptación como especialidad dentro del deporte
2. La readaptación en la investigación actual relacionada con el deporte

Tema 2.- Incidencia lesiva

1. Concepto de lesión deportiva

2. Repercusión de salud, social y económica
3. Estudio y planificación del plan de prevención y readaptación
4. Localización corporal de las lesiones más habituales
5. Gravedad lesiva

Tema 3.- Mecanismo lesivo

1. Conceptos de lesión por mecanismo agudo y lesión por sobreuso
2. Lesiones con contacto y sin contacto
3. Lesiones articulares habituales y mecanismos asociados
4. Lesiones musculares habituales y mecanismos asociados
5. Lesiones tendinosas habituales y mecanismos asociados
6. Lesiones óseas habituales y mecanismos asociados
7. Tecnoapatías

Tema 4.- Fisiopatología

1. Alteración fisiológica producida por la lesión
2. Fases del proceso lesivo: consecución de la curación del tejido
3. Evolución clínica de las lesiones musculares
4. Evolución clínica de las lesiones tendinosas
5. Evolución clínica de la lesión articular

Tema 5.- Factores de riesgo.

1. Clasificación de los factores de riesgo
2. Los factores de riesgo extrínsecos
3. Factores intrínsecos relacionados con el proceso de readaptación:
 - 3.1. Las lesiones previas
 - 3.2. La alteración propioceptiva
 - 3.3. El déficit de fuerza
 - 3.4. Capacidad de explosividad
 - 3.5. La fatiga muscular
 - 3.6. Laxitud articular
 - 3.7. Diferencias de género
 - 3.8. Alteraciones de patrones motores

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

1. Los test de campo adaptados a las habilidades del deporte
2. Identificación de las variables más relevantes
3. Clasificación de las valoraciones
4. Métodos de valoración
5. Planificación
6. Interpretación de los datos

Tema 7.- Planificación del proceso de readaptación

1. Clasificación de los deportes
2. Principios del entrenamiento deportivo adaptados a la readaptación
3. Introducción a la planificación y progresión de la readaptación
4. Clasificación y dinámica de las cargas de trabajo
5. Introducción a la interconexión de las cargas de trabajo

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

1. Lesiones musculares
 - 1.1. Readaptación de lesiones en extremidades inferiores
 - 1.2. Readaptación de lesiones en el tronco
 - 1.3. Readaptación de lesiones en extremidades superiores
2. Lesiones articulares
 - 2.1. Readaptación de lesiones en extremidades inferiores
 - 2.2. Readaptación de lesiones en extremidades superiores

3. Lesiones Tendinosas
 - 3.1. Readaptación de lesiones en extremidades inferiores
 - 3.2. Readaptación de lesiones en el tronco
 - 3.3. Readaptación de lesiones en extremidades superiores

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
Total	55	95	150

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

Evaluación y calificación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
AV1 Examen	CB1-2-3-4-5 A1-2-3-4 C2-3	Examen tipo test de respuestas múltiples y de resolución de casos. A las preguntas test, las erróneas, descuentan 0'33 y las no contestadas ni suman ni descuentan.	50%
AV2 Trabajo en grupo	CB1-2-3-4-5 A-1-2-3-4-5-6 B2-5 C2-3-5	Trabajos en grupo. Trabajo en grupo (2-3 personas). Trabajo escrito + poster (25%+5%).	25%
AV3 Prácticas	CB1-2-3-4-5 A-1-4-6 B2-5 C2-3-5	Prácticas (Asistencia obligatoria). Es necesario asistir al 80% de las clases prácticas para poder optar a esta nota. Entrega memoria de prácticas y otras actividades/tareas propuestas en clase.	10%
AV4 Examen artículo	B2-5 A1 -2-3-4	2 Examen tipo test de respuestas múltiples en relación a artículos científicos analizados (10% -10%).	15%

Calificación

Evaluación Continua:

- La nota en el examen de evaluación continua mínima para optar evaluación continua es de 5 (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 5 en el Trabajo en grupo para hacer media con el resto de notas (actividades y tareas propuestas en clase cómo: poster incidencia lesiva y datos valoraciones). En caso de no

superar esta nota se puede repetir optando a un máximo de 5, igual que las actividades y tareas propuestas en clase que no se hayan aprobado.

- Los exámenes de artículos hacen media (sobre un 20%) con el resto de cualificaciones.
- La evaluación continua se aprobará si el alumno obtiene un 5 con la suma de los distintos porcentajes.

Evaluación Final:

- El alumno que no justifique el 20% de las faltas (requerimiento por evaluación continua) irá directamente a la evaluación final.
- Quién opte para acceder directamente a **evaluación final** tendrá que:
- Examen basado en preguntas tipo test y resolución de casos.
- 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 para asistir a la evaluación final tendrán que realizar examen final 50% y presentar un trabajo final (50%) habiendo realizado 2 tutorías obligatorias (no se guarda ninguna nota parcial de estas partes por el siguiente curso).

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.

Referencias

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

- Kinesiología y biomecánica