

Medios y Métodos de Recuperación

Datos generales

- **Descripción:** La asignatura se inicia con el estudio de los tipos de fatiga y sus causas. Se analizará el síndrome de sobreentrenamiento, sus causas y métodos de diagnóstico. Finalmente, se profundiza en los diferentes mecanismos de recuperación de la fatiga.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **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 (50%)
- **Curso:** 4º
- **Duración:** Semestral (1º)
- **Profesorado:** **Dr. Abraham Batalla Gavalda.**

Competencias

Competencias básicas:

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 elaboración y defensa de argumentos y resolución de problemas dentro de su área de estudio.

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

Competencias transversales:

B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y con responsabilidad compartida.

B6. Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o EN ámbitos técnicos concretos.

Competencias nucleares:

C1. Dominar en un nivel intermedio una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

C2. Utilizar de forma avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.

C3. Gestionar la información y el conocimiento.

C4. Expresarse correctamente de forma oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

Competencias específicas:

A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

A7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.

Resultados de aprendizaje

- Conocer y saber aplicar los principios de la planificación deportiva a situaciones particulares de salud y/o de recuperación.
- Adquirir un vocabulario específico de la materia.

- Conocer y saber cuándo y cómo utilizar diferentes ayudas físicas y ergogénicas.
- Analizar y describir estructural y funcionalmente el sistema óseo y muscular de la extremidad inferior.

Contenidos

1. Adaptación al entrenamiento: la carga, el ciclo de sobrecompensación y la recuperación.
2. Fatiga y ejercicio físico.
 - 2.1. Función neuromuscular durante el ejercicio.
 - 2.2. Concepto de fatiga. Causas. Tipo de fatiga.
 - 2.3. Aspectos que influyen en la fatiga: hormonales, inmunológicos y psicológicos.
 - 2.4. Estrés ambiental.
3. Sobreentrenamiento.
 - 3.1. Conceptos.
 - 3.2. Signos y síntomas.
 - 3.3. Control y prevención del sobreentrenamiento.
4. Medios de recuperación.
 - 4.1. Fisiológicos: Aspectos nutricionales. Descanso. Recuperación activa. Estiramientos.
 - 4.2. Físicos de recuperación: Hidroterapia. Crioterapia. Masaje. Compresión. Cámaras hiperbáricas. Cámaras hipobáricas. Vibroterapia. Ultrasonidos. Foam Roller.
 - 4.3. Psicológicos: Relajación.
 - 4.4. Estrategias de recuperación específicas de un deporte.

Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	30	0	30
Clases prácticas	7	15	22
Presentaciones orales	12	20	32
Seminarios (resolución de problemas, análisis de artículos...)	8	25	33
Prueba de evaluación (teórica)	3	30	33
Total	60	90	150

Metodologías docentes

- Clases magistrales
 Resolución de casos prácticos (grupos reducidos)
 Trabajo individual
 Presentación oral de trabajo
 Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado. La asistencia es obligatoria para las clases teórico-prácticas.

Evaluación y calificación

Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%

Trabajo	A7, A9 CB4 C1, C4, C3 B5 B6	Realización de un trabajo de profundización sobre los diferentes métodos de recuperación.	30%
Seminarios / Prácticas	A4, A7 CB2, CB4 C1, C2, C3 B5, B6	Prácticas y / o resolución de casos prácticos. A determinar durante el curso.	30%
Examen	A2, A4 CB2, CB4 C4 B4	Examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta; una respuesta errónea resta 0,25 puntos) y/o preguntas abiertas o caso práctico.	40%

Calificación

Evaluación Continúa:

Condiciones generales:

1. Se requiere la asistencia a un 80% de las sesiones prácticas. Si el alumnado supera el 20% de faltas permitidas (las ausencias justificadas por actividades deportivas, visitas médicas, etc. se incluyen en este 20%), no tendrá derecho a ser evaluado con los criterios de evaluación única y pasará a ser evaluado directamente a la evaluación final.
2. Entregar las pruebas de evaluación en las condiciones y plazos establecidos.

Situaciones excepcionales:

En relación con la asistencia: el alumnado asiste pero **no puede hacer las clases prácticas** por causas justificadas (lesión, malestar...). Si se considera imprescindible la evaluación de la práctica, porque se trata de una actividad de evaluación, se valorará la posibilidad de sustituirla por otra prueba mediante la cual consiga acercarse al máximo a los objetivos formativos fijados (corrección, dirección, progresión de enseñanza, prueba oral, etc.).

Calificación final de la asignatura:

El alumnado que haya respetado los criterios establecidos en la evaluación continua deberá aprobar cada una de las partes de la evaluación detalladas a continuación (nota igual o superior a 5) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

Prácticas: La asistencia a las prácticas es obligatoria. La presentación de los correspondientes informes en fecha y hora establecida es obligatoria (fechas equivalentes a 3 semanas posterior a la realización de la práctica a las 23:55) y debe realizarse de forma individual, aunque el informe se elabore de forma colectiva. En caso de no acudir a una práctica obligatoria se tiene que justificar debidamente la falta o supondrá la suspensión de la asignatura. Las prácticas deben obtener una nota igual o superior a 5 para ser aprobadas. Si en primera convocatoria se suspende la práctica, se entregará a segunda convocatoria (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 5 puntos. En caso de NO PRESENTAR la práctica a la primera convocatoria obtendrá la calificación de NO PRESENTADO y deberá presentarse a la evaluación final (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 5 puntos. En caso de que el día anterior a las 23:55 de la noche, no se haya presentado alguna de las prácticas o la presentación obtenga una nota inferior a 5

puntos, supondrá automáticamente la suspensión de la asignatura y la no participación en el examen de recuperación.

Trabajo: La realización del trabajo final de la asignatura en grupo es obligatoria. La entrega del trabajo será individual aunque el trabajo esté realizado en grupo. La presentación del trabajo se realizará en fecha y hora establecida es obligatoria (día antes del examen de evaluación continua a las 23:55). Si en primera convocatoria se suspende el trabajo, se entregará a segunda convocatoria (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 7 puntos. En caso de NO PRESENTAR el trabajo en la primera convocatoria obtendrá la calificación de NO PRESENTADO y deberá presentarse a la evaluación final (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 5 puntos. En caso de que el día anterior a las 23:55 de la noche, no se haya presentado el trabajo o la presentación obtenga una nota inferior a 5 puntos, supondrá automáticamente la suspensión de la asignatura y la no participación en el examen de recuperación.

Exámenes: En relación al examen teórico, se deberá obtener una nota superior a 5 puntos para que pueda realizar media con el resto de los apartados.

1. Examen (40%).
2. Prácticas o casos prácticos (30%).
3. Trabajo de profundización (30%)

Evaluación final:

El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continuada:

1. Si ha suspendido alguna de las partes siguientes: examen o documentos de prácticas. Sólo se examinará de las partes suspendidas mediante un examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,25 puntos) y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima examen 10, prácticas 5).
2. Si ha suspendido el trabajo de profundización deberá volver a presentarlo, pero la nota máxima a la que podrá llegar será de 7.

El alumnado que no ha respetado los criterios de evaluación continuada u opta directamente por la evaluación final realizará las siguientes actividades de evaluación:

1. Examen tipo test con 3 partes: temas teóricos 40% y prácticas 30%. El examen consta de preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 correcta, la respuesta errónea resta 0,25 puntos, y/o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10)
2. Deberá entregar el trabajo de profundización (nota máxima 10) (30% de la nota final).

En todos los casos, hay que aprobar cada una de las partes (temas teóricos 40%, prácticas 30% y trabajo 30%), (nota igual o superior a 5.0) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

Criterios específicos de la nota «No Presentado»:

Se considerará un alumno no presentado aquel que haya realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se ha presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

Referencias bibliográficas

- Fernández, B., & Terrados, N. (2005). *La fatiga del deportista*. Gymnos.
- Hausswirth, C., & Mujika, I. (2013). *Recovery for performance in sport*. Human Kinetics.
- Kellmann, M. (Ed.). (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- López Chicharro, J. (2010). *Fisiología del ejercicio* (3.ª ed.). Panamericana.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2001). *Exercise physiology: Energy, nutrition and human performance* (5.ª ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Nacleiro, F. (2011). *Entrenamiento deportivo*. Panamericana.

Rountree, S. (2013). *La recuperación del deportista: Descanso, relajación y restablecimiento para lograr el máximo rendimiento*. Tutor.

Terrados, N., Mora-Rodríguez, R., & Padilla, S. (2004). *La recuperación de la fatiga del deportista*. Gymnos.

Wilmore, J. H. y Costill, D. L. (2010). *Fisiología del esfuerzo y del deporte (6ª edición)*. Editorial Paidotribo

Asignaturas recomendadas

- Teoría del entrenamiento 1.
- Teoría del entrenamiento 2.
- Fisiología del ejercicio 1.
- Fisiología del ejercicio 2.
- Prescripción del ejercicio físico para la salud.
- Nutrición aplicada a la actividad física y el deporte.