

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^º

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 GAVALDÀ / 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 dos 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. Gravatge 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 i mecanismes associats
6. Lesions òssies habituals i mecanismes associats
7. Tecnopaties.

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 les 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
Total	55	95	150

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 0,25 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	Treballs en grup. Treball en grup (2-3 persones). Treball escrit + pòster (15%+10%).	25%

	B2-5 C2-3-5		
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.
- Treball: La realització del treball final de l'assignatura en grup és obligatòria. L'entrega del treball ha de ser individual encara que el treball estigui realitzat en grup. La presentació del treball s'ha de realitzar en data i hora establida es obligatòria (dia abans de l'examen del segon parcial a les 23:55). Si en primera convocatòria es suspèn el treball, s'ha d'entregar a segona convocatòria (23:55 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 7 punts. En cas de NO PRESENTAR el treball a la primera convocatòria obtindrà la qualificació de NO PRESENTAT i s'haurà de presentar a l'avaluació final (23:55 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 5 punts. En cas de que el dia anterior a les 23:55 de la nit, no s'hagi presentat el treball o la presentació obtingui una nota inferior a 5 punts, suposarà automàticament la suspensió de l'assignatura i la no participació a l'examen de recuperació.
- 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.
- Treball assignatura: Si en primera convocatòria es suspèn el treball, s'ha d'entregar a segona convocatòria (23:55 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 7 punts. En cas de NO PRESENTAR el treball a la primera convocatòria obtindrà la qualificació de NO PRESENTAT i s'haurà de presentar a l'avaluació final (23:55 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 5 punts. En cas de que el dia anterior a les 23:55 de la nit, no s'hagi presentat el treball o la presentació obtingui una nota inferior a 5 punts, suposarà automàticament la suspensió de l'assignatura i la no participació a l'examen de recuperació.
- 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*. Wiley-Blackwell.

Bahr, R., & Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas: Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Panamericana.

McGill, S. M. (2009). *Ultimate back fitness and performance*. Hispano Europea.Ç

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.

Assignatures recomanades

- Kinesiologia i biomecànica
- Teoria de l'entrenament 1, 2, 3.