

## 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 Gavalrà, 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 acostumbran a 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.- Introducció**

1. Antecedents i estat actual de la readaptació com a especialitat dins del deporte
2. La readaptació en la investigació actual relacionada amb el deporte

### **Tema 2.- Incidència lesiva**

1. Concepte de lesió deportiva
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 sobreus
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 òsses 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. La 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 deportiva**

1. Els test de camp adaptats a les habilitats del deporte
2. Identificació de les variables més rellevants
3. Classificació de les valoracions
4. Mètodes de valoració
5. Planificació
6. Interpretació dels dats

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

1. Classificació dels deportes
2. Principis de l'entrenament deportivo adaptats a la readaptació
3. Introducció a la planificació i progressió de la readaptació
4. Classificació i 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 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
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>95</b>	<b>150</b>

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, los erróneas, descuentan 0,25 y los 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	Dos exámenes tipo test de respuestas múltiples en relación a artículos científicos analizados (10% -10%).	15%

## Calificació

### 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 las 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 las 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*. 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.

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.

## Asignaturas recomendadas

---

- Kinesiología y biomecánica