

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20110 - PROTOCOLS DE PREVENCIÓ I READAPTACIÓ EN L'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORTIVA

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Primer
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà

La llengua de l'assignatura serà el Castellà. Pot haver-hi material docent en català i anglès.

Presentació de l'assignatura

Les descompensacions produïdes degudes a les rutines del dia a dia, la mala pràctica esportiva entre molts altres factors pot afavorir l'aparició de lesions. Per això, en la present assignatura es pretén la prevenció de lesions i en cas de la seva aparició, com treballar per a la seva efectiva i ràpida recuperació, per a evitar la recaiguda o una nova lesió.

Establir quins són els passos a seguir en qualsevol readaptació esportiva i com poder portar-la a la pràctica combinant la teoria i les publicacions actuals amb la realitat del dia a dia dels equips d'elit i els centres de readaptació.

Durant l'assignatura s'impartiran continguts sobre:

- els mètodes i noves tendències en la prevenció i readaptació de lesions,
- l'importància de l'activitat física, l'exercici físic i esportiu en la prevenció de malalties,
- el disseny de protocols en la prevenció de lesions i malalties, la readaptació de lesions en la salut i la readaptació de lesions en l'esport.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB6.** Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseeixin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran

manera autodirigida o autònoma

Específica

- **CE4.** Examinar els mecanismes i els factors de risc que condicionen la higiene postural, les malalties i les lesions i, en conseqüència, dissenyar un pla d'acció estratègic amb protocols per a la prevenció de lesions i malalties, així com per a la reincorporació progressiva a les activitats quotidianes i esportives

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació fisicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.

No definides

Continguts

Mètodes i noves tendències en la prevenció i readaptació de lesions.

- Bases generals en la readaptació de lesions múscul-tendinoses.
- Bases generals en la readaptació de lesions articulars.

L'activitat física i esportiva en la prevenció de malalties.

- Bases generals de l'activitat física i esportiva en la prevenció de malalties. Cas aplicat en el càncer.

Disseny de protocols en la prevenció de lesions.

- Bases generals de la prevenció lesions.
- Protocols de prevenció de lesions en diferents esports

Disseny de protocols en la readaptació de lesions en la salut.

- Control de càrregues i continguts d'entrenament i preparació física saludables.

Disseny de protocols en la readaptació de lesions en l'esport.

- Bases generals de la readaptació de lesions musculars
- Bases generals de la readaptació de lesions articulars.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Activitats i Sistema d'avaluació

Sistema d'avaluació

L'adquisició de competències per part de l'estudiant serà valorada a través del sistema d'avaluació contínua ponderant i valorant els resultats obtinguts de l'aplicació dels procediments d'avaluació descrits en cada pla docent de l'assignatura.

L'avaluació conclourà amb un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb el que s'estableix en la legislació vigent. Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i

el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

- 0 - 4,9: Suspens (SS)
- 5,0 - 6,9: Aprovat (AP)
- 7,0 - 8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

Sistema d'avaluació	Ponderació
SE3. Treballs individuals	40 %
SE4. Treballs col·lectius	30 %
SEV2. Qüestionaris online	10 %
SEV4. Treballs individuals online	10 %
SEV5. Treballs col·lectius online	10 %

En els apartats SE3, SEV2, SEV4 de caràcter individual, **cal treure un mínim de 3 sobre 10 de promig de totes les activitats avaluatives individuals** per tal de poder fer mitjana i aprovar l'assignatura.

Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada d'acord amb la normativa d'avaluació del centre. En cas que es detectin indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat de l'assignatura podrà convocar l'estudiantat a una entrevista individual amb l'objectiu de verificar-ne l'autoria.

L'ús de la intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura es troba regulat al Pla d'Aprenentatge. Cal consultar-lo per conèixer les condicions específiques d'ús.

Bibliografia i Recursos

- Balias, R., Pedret, R. (2013). Lesiones Musculares en el Deporte. Editorial Médica Panamericana.
- Joyce D., Lewindon D. Sport Injury prevention and rehabilitation. Integrating medicine and science for performance solutions. Routledge
- Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., Vega, R., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). La Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones. Madrid: Onporsport.
- Renström PAFH. (1999). Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo.
- Salom (2020) Readaptación tras las Lesiones Deportivas. Editorial Médica Panamericana
- Tarantino (2017) Entrenamiento Propioceptivo. Editorial Médica Panamericana
- Bahr R, Maehlum S, Bolic T. (2007). Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Médica Panamericana.
- Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.
- Romero D., Tous J., Prevención de lesiones en el deporte. Editorial Medica Panamericana. Madrid, 2010