

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20111 - VALORACIÓ I CONTROL DE LA READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

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>
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@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

Dins de tot procés de readaptació físicoesportiva, és important saber quins factors de risc van influir en la lesió igual que controlar i avaluar tant les càrregues de treball com l'evolució de tot el procés.

L'objectiu d'aquesta assignatura és donar eines per a poder valorar el procés de readaptació, poder valorar-lo en les diferents fases fins a arribar a la reincorporació a la competició i aprendre a controlar les càrregues de treball a través de les metodologies i tecnologies existents en l'actualitat.

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 posseïxin 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

- **CE5.** Implementar en un entorn multidisciplinari protocols d'avaluació i control de la readaptació fisicoesportiva en funció de les necessitats individuals de les persones

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

Els mecanismes lesius.

- Factors de risc i la seva quantificació.
- Control de la fatiga Neuromuscular. Exemple pràctic

Mètodes d'avaluació en la readaptació fisicoesportiva.

- Com podem veure la progressió i avaluar a l'esportista lesionat en un procés de Readaptació
- Avaluació en jugadors joves

Valoració de les cadenes musculars i articulars.

- Valoració de l'Extremitat Inferior
- Valoració de l'Extremitat Superior

Noves tecnologies en l'avaluació de la readaptació fisicoesportiva.

- El treball excèntric dins de la readaptació
- Noves tecnologies aplicades en la Readaptació. App's, gadgets i altres eines per a mesurar el "return to training" y el "return to play"

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
SE2. Examen escrit	20%
SE3. Treballs individuals	30%

SE4. Treballs col·lectius	30%
SEV2. Qüestionaris online	10%
SEV3. Participació en fòrums i debats online	10%

En els apartats SE3, SEV2, SEV3 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

- Cascallana, C. Recuperación de lesiones. (Madrid, 2003) Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos.
- Joyce D., Lewindon D. Sport Injury prevention and rehabilitation. Integrating medicine and science for performance solutions. Routledge
- Miralles Marrero, R., Miralles Rull, I. (2005). Biomecánica clínica de los tejidos y las articulaciones del aparato locomotor (2a Edición). Editorial Elsevier Masson
- Musahl, V., Karlsson, J., Krutsch, W., Mandelbaum, B.R., Espregueira-Mendes, J., d'Hooghe, P. (2018) Return to Play in Football. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. (Eds.)
- Thorborg, Kristian, Opar, David, Shield, Anthony. Prevention and Rehabilitation of Hamstring Injuries. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. 2020
- Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2006). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Editorial Paidotribo.
- Bahr, R., Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Editorial Médica Panamericana.
- Gutierrez, I.R. (2011). La fisiopatología como base fundamental del diagnóstico clínico. Editorial Médica Panamericana.
- Romero D., Tous J., Prevención de lesiones en el deporte (2010). Editorial Medica Panamericana.