

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20112 - PLANIFICACIÓ I PROGRAMACIÓ DEL PROCÉS DE 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>
 - Albert Torner Ballesteros <atornerb@tecnocampus.cat>
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>
 - Rubén Cabanillas Reig <rcabanillasreig@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 fisicoesportiva, és important saber quins factors de risc van influir en la lesió, igual que controlar i avaluar tant les càrregues de treball i així poder programar i planificar tot el procés de readaptació.

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

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

Bases generals de la planificació i periodització en el procés de readaptació fisicoesportiva.

- Lesions Musculars
- Lesions Articulars
- Lesions Tendinoses

Selecció i temporalització dels capacitats físiques en el procés de readaptació fisicoesportiva.

- Adaptació del treball de Força en els diferents nivells de la readaptació

La progressió dels exercicis en els rutines.

- Nivells d'aproximació

La progressió dels rutines en un cicle temporal.

- Adaptació de les càrregues en dones esportistes

La planificació i periodització en els recaigudes dels lesions.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Activitats i 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 validesa 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 en línia	10%
SEV3. Participació en fòrums i debats en línia	10%
SEV4. Treballs col·lectius On_line	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

- Bahr, R., Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Editorial Médica Panamericana.
- 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.)
- Salom (2020) Readaptación tras las Lesiones Deportivas. Editorial Médica Panamericana
- Tarantino (2017) Entrenamiento Propioceptivo. Editorial Médica Panamericana
- Cascallana, C. (2003). Recuperación de lesiones. Planificación del entrenamiento físico. Ed. Gymnos. Madrid.
- Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., Vega, R., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). La Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones. Madrid: Onporsport.
- Romero D., Tous J., Prevención de lesiones en el deporte. Editorial Medica Panamericana. Madrid, 2010