

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20112 - PLANIFICACIÓ I PROGRAMACIÓ DEL PROCÉS DE READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Sara González Millán
- Curs: Primer
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 3
- Professorat:
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Competències que es treballen

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 físicoesportiva 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.

Descripció

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.

Resultats d'aprenentatge

RA12. Comprèn els fonaments biològics i els factors de risc associats a la higiene postural, les malalties i els mecanismes de les lesions i extreu la informació rellevant per a establir pautes d'activitat física i esportiva

RA15. Empra protocols de readaptació progressiva a les activitats quotidianes de la vida diària i a la pràctica esportiva.

RA16. Explica i aplica les proves i mètodes d'avaluació i control de la readaptació fisicoesportiva en funció de les necessitats individuals de les persones i d'acord amb els criteris i mètodes establerts en un equip multidisciplinari.

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura i resultarà en la impossibilitat de superar-la, sense perjudici de l'obertura d'un expedient disciplinari per aquest motiu.

Metodologia de treball

MD1. Mètode expositiu o lliçó magistral

MD2. Estudi de casos

MD3. Resolució d'exercicis i problemes

MD4. Aprenentatge basat en problemes (ABP)

MD6. Aprenentatge cooperatiu

MV1. Resolució d'exercicis i problemes virtuals

MV3. Aprenentatge cooperatiu virtual

MV4. Classes invertides virtuals

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.

Activitats d'aprenentatge

Activitats formatives realitzades:

AF1. Classes magistrals

- AF2. Seminaris/Tallers
- AF3. Classes pràctiques
- AF5. Tutories
- AV5. Presentacions online
- AV6. Tutories online
- AV7. Estudi i treball en grup
- AV8. Estudi i treball autònom, individual

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	30%
SE3. Treballs Individuals	30%
SE4. Treballs col·lectius	30%
SEV4. Treballs Individuals On_line	10%

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura i resultarà en la impossibilitat de superar-la, sense perjudici de l'obertura d'un expedient disciplinari per aquest motiu.

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Bahr, R., Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. 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
- Salom (2020) Readaptación tras las Lesiones Deportivas. Editorial Médica Panamericana

Complementaris

Bibliografies

- 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.)
- Tarantino (2017) Entrenamiento Propioceptivo. Editorial Médica Panamericana

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20112 - PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL PROCESO DE READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Sara González Millán
- Curso: Primero
- Trimestre: Tercero
- Créditos: 3
- Profesorado:
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano
- Inglés

Competencias que se trabajan

Básica

- CB6. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Específica

- CE4. Examinar los mecanismos y los factores de riesgo que condicionan la higiene postural, las enfermedades y las lesiones y, en consecuencia, diseñar un plan de acción estratégico con protocolos para la prevención de lesiones y enfermedades, así como para la reincorporación progresiva a las actividades cotidianas y deportivas
- CE5. Implementar en un entorno multidisciplinar protocolos de evaluación y control de la readaptación físico-deportiva en función de las necesidades individuales de las personas

Transversal

- CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente

las ideas ajenas y propias.

- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinares de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.

Descripción

Dentro de todo proceso de readaptación físico-deportiva, es importante saber qué factores de riesgo influyeron en la lesión, igual que controlar y evaluar tanto las cargas de trabajo y así poder programar y planificar todo el proceso de readaptación.

El objetivo de esta asignatura es dar herramientas para poder valorar el proceso de readaptación, poder valorarlo en las diferentes fases hasta llegar a la reincorporación a la competición y aprender a controlar las cargas de trabajo a través de las metodologías y tecnologías existentes en la actualidad.

Resultados de aprendizaje

RA12. Comprende los fundamentos biológicos y los factores de riesgo asociados a la higiene postural, las enfermedades y los mecanismos de las lesiones y extrae la información relevante para establecer pautas de actividad física y deportiva

RA15. Emplea protocolos de readaptación progresiva a las actividades cotidianas de la vida diaria y a la práctica deportiva.

RA16. Explica y aplica las pruebas y métodos de evaluación y control de la readaptación físico-deportiva en función de las necesidades individuales de las personas y de acuerdo con los criterios y métodos establecidos en un equipo multidisciplinar.

La copia total o parcial en cualquier de las actividades de aprendizaje significará un "No Presentado" en la asignatura y resultará en la imposibilidad de superarla, sin perjuicio de la apertura de un expediente disciplinario por este motivo.

Metodología de trabajo

MD1. Método expositivo o lección magistral

MD2. Estudio de casos

MD3. Resolución de ejercicios y problemas

MD4. Aprendizaje basado en problemas (ABP)

MD6. Aprendizaje cooperativo

MV1. Resolución de ejercicios y problemas virtuales

MV3. Aprendizaje cooperativo virtual

MV4. Clases invertidas virtuales

Contenidos

Bases generales de la planificación y periodización en el proceso de readaptación físico-deportiva.

- Lesiones Musculares
- Lesiones Articulares
- Lesiones Tendinosas

Selección y temporalización de las capacidades físicas en el proceso de readaptación físico-deportiva.

- Adaptación del trabajo de Fuerza en los diferentes niveles

La progresión de los ejercicios en las rutinas.

- Niveles de aproximación

La progresión de las rutinas en un ciclo temporal.

- Adaptación de las cargas en mujeres deportistas

La planificación y periodización en las recaídas de las lesiones.

Actividades de aprendizaje

Actividades formativas realizadas:

AF1. Clases magistrales

AF2. Seminarios/Talleres

AF3. Clases prácticas

AF5. Tutorías

AV5. Presentaciones en línea

AV6. Tutorías en línea

AV7. Estudio y trabajo en grupo

AV8. Estudio y trabajo autónomo, individual

Sistema de evaluación

La adquisición de competencias por parte del estudiante será valorada a través del sistema de evaluación continua ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los procedimientos de evaluación descritos en cada plan docente de la asignatura.

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el cual se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

0 - 4,9: Suspenso (SS)

5,0 - 6,9: Aprobado (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Excelente (SB)

Sistema de evaluación	Ponderación
SE2. Examen	30%
SE3. Trabajos Individuales	30%
SE4. Trabajos colectivos	30%
SEV4. Trabajos Individuales On_line	10%

La copia total o parcial en cualquier de las actividades de aprendizaje significará un "No Presentado" en la asignatura y resultará en la imposibilidad de superarla, sin perjuicio de la apertura de un expediente disciplinario por este motivo.

Recursos

Básicos

Bibliografías

- Bahr, R., Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. 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
- Salom (2020) Readaptación tras las Lesiones Deportivas. Editorial Médica Panamericana

Complementarios

Bibliografías

- 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.)
- Tarantino (2017) Entrenamiento Propioceptivo. Editorial Médica Panamericana

MASTER'S DEGREE IN PERSONAL TRAINING AND PHYSICAL-SPORTS READAPTATION

20112 - PLANNING AND PROGRAMMING OF THE PHYSICAL-SPORTS REHABILITATION PROCESS

General information

- Type of subject : Obligatory
- Coordinator : Sara González Millán
- Course: First
- Trimester: Third
- Credits: 3
- Teachers:
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Languages

- Catalan
- Spanish
- English

Competences

Basic

- CB6. To possess and understand knowledge that provides a basis or opportunity to be original in the development and / or application of ideas, often in a research context
- CB8. To be able to integrate knowledge and face the complexity of formulating judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments
- CB10. To possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.

Specific

- CE4. To examine the mechanisms and risk factors that condition postural hygiene, diseases and injuries and, consequently, design a strategic action plan with protocols for the prevention of injuries and diseases, as well as for the progressive return to daily activities and sports
- CE5. To implement in a multidisciplinary environment evaluation and control protocols for physical-sports rehabilitation based on the individual needs of people

Transversal

- CT1. To build critical thinking by analyzing your own learning process and arguing assertively and rationally in an eloquent context the ideas of others and your own.
- CT2. To demonstrate the aptitudes for cooperative work and participation in multidisciplinary teams in accordance with the principles of the code of ethics of their profession, incorporating attitudes such as effort, respect and commitment as a hallmark of identity.

Description

In any physical-sports readaptation process, it is important to know what risk factors influenced the injury, as well as to control and evaluate the workloads and thus be able to program and plan the entire readaptation process.

The objective of this subject is to provide tools to be able to assess the readaptation process, to be able to evaluate it in the different phases until the return to competition and to learn to control the workloads through the methodologies and technologies that exist today.

Results

RA12. Understands the biological fundamentals and risk factors associated with postural hygiene, diseases and injury mechanisms and extracts relevant information to establish physical activity and sport guidelines.

RA15. Employs progressive readaptation protocols to daily activities of daily living and sports practice.

RA16. Explain and apply the tests and methods of evaluation and control of physical-sport readaptation according to the individual needs of people and according to the criteria and methods established in a multidisciplinary team.

The total or partial copy in any of the learning activities will mean a "Not Presented" in the subject and will result in the impossibility of passing it, without prejudice to the opening of a disciplinary file for this reason.

Working methodology

MD1. Expository method or master lecture

MD2. Case studies

MD3. Solving exercises and problems

MD4. Problem-based learning (PBL)

MD6. Cooperative learning

MV1. Solving exercises and virtual problems

MV3. Virtual cooperative learning

MV4. Virtual inverted classes

Contents

General bases of planning and periodization in the physical-sports rehabilitation process.

- Muscular Injuries
- Articular Injuries
- Tendon injuries

Selection and timing of physical capacities in the physical-sports rehabilitation process.

- Adaptation of Strength work in the different levels of rehabilitation.

The progression of the exercises in the routines.

- Levels of approach

The progression of the routines in a time cycle.

- Adaptation of the loads in female athletes

Planning and periodization in injury relapses.

Activities

Training activities carried out:

AF1. Master classes

AF2. Seminars/Workshops

AF3. Practical classes

AF5. Tutorials

AV5. Online presentations

AV6. Online tutorials

AV7. Study and group work

AV8. Autonomous, individual study and work

Evaluation system

The acquisition of competencies by the student will be evaluated through the continuous evaluation system by weighting and evaluating the results obtained from the application of the evaluation procedures described in each teaching plan of the course.

The evaluation will conclude with a recognition of the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, in accordance with what is established in the current legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of September 5, 2003, establishing the European credit system and the qualification system for official university degrees valid throughout Spain):

0 - 4,9: Suspens (SS)

5,0 - 6,9: Aprobat (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Excel·lent (SB)

Evaluation system Weighting
SE2. Exam 30%.
SE3. Individual work 30%.
SE4. Group work 30%
SEV4. O_line Individual Assignments 10%

The total or partial copy in any of the learning activities will mean a "Not Presented" in the subject and will result in the impossibility of passing it, without prejudice to the opening of a disciplinary file for this reason.

Resources

Basics

Bibliographies

- Bahr, R., Maehlum, S. (2007). Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. 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
- Salom (2020) Readaptación tras las Lesiones Deportivas. Editorial Médica Panamericana

Complementaries

Bibliographies

- 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.)
- Tarantino (2017) Entrenamiento Propioceptivo. Editorial Médica Panamericana