

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

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

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@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 físicoesportiva

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

Sistema d'avaluació i qualificació

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: Aprobat (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.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20110 - PROTOCOLOS DE PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Tercero
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
 - Bruno Fernandez-valdes Villa <bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Idiomas de docencia

- Castellano

La lengua de la asignatura será el Castellano. Puede haber material en Catalán e Inglés.

Presentación de la asignatura

Las descompensaciones producidas debidas a las rutinas del día a día, la mala práctica deportiva entre otros muchos factores puede favorecer la aparición de lesiones. Por eso, en la presente asignatura se pretende la prevención de lesiones y en caso de su aparición, como trabajar para su efectiva y rápida recuperación, para evitar la recaída o una nueva lesión.

Establecer cuáles son los pasos a seguir en cualquier readaptación deportiva y como poder llevarla a la práctica combinando la teoría y las publicaciones actuales con la realidad del día a día de los equipos de élite y los centros de readaptación.

Durante la asignatura se impartirán contenidos sobre:

- los métodos y nuevas tendencias en la prevención y readaptación de lesiones,
- la importancia de la actividad física, el ejercicio físico y deportivo en la prevención de enfermedades,
- el diseño de protocolos en la prevención de lesiones y enfermedades, la readaptación de lesiones en la salud y la readaptación de lesiones en el deporte.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, transfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos en que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde podamos equivocarnos y aprender sin tener que sufrir prejuicios de otros.

Competencias/Resultados de aprendizaje

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

General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

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.

No se definidas

Contenidos

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.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad
- 09 - Industria, innovación e infraestructura

Sistema de evaluación y calificación

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: Suspendido (SS)

- 5,0 - 6,9: Aprobado (AP)
- 7,0 - 8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

Sistema d'avaluació	Ponderació
SE3. Trabajos individuales	40 %
SE4. Trabajos colectivos	30 %
SEV2. Cuestionarios online	10 %
SEV4. Trabajos individuales online	10 %
SEV5. Trabajos colectivos online	10 %

En los apartados SE3, SEV2, SEV4 de **carácter individual**, es necesario obtener una nota mínima de 3 sobre 10 de promedio de todas las actividades evaluativas individuales para poder hacer media y aprobar la asignatura.

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

20110 - PREVENTION AND REHABILITATION PROTOCOLS IN PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY

General information

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Third
- Number of credits: 3
- Teachers:
 - Bruno Fernandez-valdes Villa [<bfernandez-valdes@tecnocampus.cat>](mailto:bfernandez-valdes@tecnocampus.cat)
 - Sara González Millán [<sgonzalezm@tecnocampus.cat>](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)

Teaching languages

- Spanish

The language of the subject will be Spanish. There may be teaching material in Catalan and English.

Presentation of the subject

The decompensations produced due to the routines of the day, the bad sport practice among many other factors can favor the appearance of injuries. Therefore, in the present subject it is intended to prevent injuries and in case of their appearance, such as working for their effective and rapid recovery, to prevent relapse or a new injury.

Establish what are the steps to follow in any sports rehabilitation and how to put it into practice by combining current theory and publications with the day-to-day reality of elite teams and rehabilitation centers.

During the subject will be taught contents on:

- methods and new trends in injury prevention and rehabilitation,
- the importance of physical activity, exercise and sport in the prevention of disease,
- the design of protocols in the prevention of injuries and diseases, the rehabilitation of health injuries and the rehabilitation of sports injuries.

The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, whether towards students or teachers. We trust that we can all create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer the prejudices of others.

Competences/learning outcomes

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

General

- CG1. Apply information and communication technologies in the context of personal training, prevention of injuries and illnesses and physical-sports rehabilitation

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.

No data

Contents

Methods and new trends in the prevention and rehabilitation of injuries.

- General bases in the rehabilitation of muscle-tendon injuries. Unit 1.2. General bases in the rehabilitation of joint injuries.

Physical and sports activity in the prevention of diseases.

- General bases of physical and sports activity in the prevention of diseases. Case applied in cancer.

Design of protocols in the prevention of injuries and illnesses.

- General bases of injury prevention.
- Injury prevention protocols in team sports.

Design of protocols in the rehabilitation of health injuries.

- Control of loads and contents of healthy training and physical preparation.
- Protocols in the rehabilitation of injuries in team sports.

Design of protocols in the rehabilitation of injuries in sport.

- General bases of the rehabilitation of muscular injuries
- General bases of the rehabilitation of joint injuries.

Sustainable Development Goals

- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education
- 09 - Industry, innovation and infrastructure

Evaluation system

Assessment system

The acquisition of competencies per part of the student will be valued through the continuous evaluation system weighing and evaluating the results obtained from the application of the evaluation procedures described in each course of the course.

The assessment concluded with a reconnection on the level of learning recommended by the student, materialized in the numerical qualification, according to the one established in the current legislation. Qualification system (Royal decree 1125/2003, of September 5, which establishes the European credit system and the qualification system in official and valid university qualifications throughout the state territory):

- 0 - 4.9: Suspension (SS)
- 5.0 - 6.9: Approved (AP)
- 7.0 - 8.9: Notable (NT)
- 9.0 - 10: Excellent (SB)

Evaluation system	Weighting
SE3. Individual works	40 %

SE4. Collective work	30 %
SEV2. Online questionnaires	10 %
SEV4. Individual works online	10 %
SEV5. Online collective work	10 %

In the SE3, SEV2, SEV4 individual sections, a minimum of 3 out of 10 must be taken from the average of all the individual assessment activities for in order to be able to average and pass the subject.