

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20111 - VALORACIÓ I CONTROL DE LA READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

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

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

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 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
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.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20111 - VALORACIÓN Y CONTROL DE LA READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

Información general

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

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 como la evolución de todo el proceso.

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.

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

- 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

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 multidisciplinarios 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

Los mecanismos lesivos.

- Factores de riesgo y su cuantificación.
- Control de la fatiga Neuromuscular. Ejemplo práctico

Métodos de evaluación en la readaptación físico-deportiva.

- Cómo podemos ver la progresión y evaluar al deportista lesionado en un proceso de Readaptación
- Evaluación en jugadores jóvenes

Valoración de las cadenas musculares y articulares.

- Valoración de la Extremidad Inferior
- Valoración de la Extremidad Superior

Nuevas tecnologías en la evaluación de la readaptación físico-deportiva.

- El trabajo excéntrico dentro de la readaptación
- Nuevas tecnologías aplicadas en la Readaptación. App's, gadgets y otras herramientas para medir el "return to training" y "return to play"

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: 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 escrito	20%
SE3. Trabajos individuales	30%
SE4. Trabajos colectivos	30%
SEV2. Cuestionarios on-line	10%

SEV3. Participación en fórums y debates online	10%
--	-----

En los apartados SE3, SEV2, SEV3 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

20111 - ASSESSMENT AND CONTROL OF PHYSICAL-SPORTS REHABILITATION

General information

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

Within any process of physical rehabilitation, it is important to know what risk factors influenced the injury as well as to monitor and evaluate both the workload and the evolution of the whole process.

The aim of this course is to provide tools to assess the readjustment process, to assess it in the different phases until reinstatement in the competition and learn to control workloads through methodologies and existing technologies today.

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
- CE5. To implement in a multidisciplinary environment evaluation and control protocols for physical-sports rehabilitation based on the individual needs of people

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

Harmful mechanisms.

- Topic 1.1. Risk factors and their quantification.
- Topic 1.2 Control of Neuromuscular Fatigue. Practical example

Methods of evaluation in physical rehabilitation.

- How we can see the progression and evaluate the injured athlete in a Rehabilitation process
- Evaluation in young players

Assessment of muscle and joint chains.

- Assessment of the Lower Limb
- Assessment of the Upper Extremity

New technologies in the evaluation of physical and sports rehabilitation.

- Eccentric work within rehabilitation
- New technologies applied in rehabilitation. Apps, gadgets and other tools to measure "return to training" and "return to play"

Sustainable Development Goals

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

Evaluation system

Evaluation system

The acquisition of competencies by the student will be assessed through the system of continuous assessment weighting and assessing the results obtained from the application of the assessment procedures described in each teaching plan of the subject.

The evaluation will conclude with a recognition on the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, in accordance with what establishes in the valid legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of 5 September, which establishes the European credit system and the system of qualifications in university degrees of an official nature and valid throughout the state):

0 - 4.9: Suspension (SS)

5.0 - 6.9: Approved (AP)

7.0 - 8.9: Notable (NT)

9.0 - 10: Excellent (SB)

Sistema de evaluación	Ponderación
SE2. Written exam	20%
SE3. Individual works	30%
SE4. Collective work	30%
SEV2. Online questionnaires	10%

SEV3. Participation in online forums and debates	10%
--	-----

In the SE3, SEV2, SEV3 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.