

## MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

### 20112 - PLANIFICACIÓ I PROGRAMACIÓ DEL PROCÉS DE 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](mailto:bfernandez-valdes@tecnocampus.cat)>
  - Albert Torner Ballesteros <[atornerb@tecnocampus.cat](mailto:atornerb@tecnocampus.cat)>
  - Sara González Millán <[sgonzalezm@tecnocampus.cat](mailto: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 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 posseixin 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

## Sistema d'avaluació i qualificació

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, SE2, SE3 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

### 20112 - PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL PROCESO DE 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)>
  - Albert Torner Ballesteros <[atornerb@tecnocampus.cat](mailto:atornerb@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 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.

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

## 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

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

- Lesionas Musculares
- Lesionas Articulaste
- Lesionas 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.

## Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad

## Sistema de evaluación y calificación

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
SE3. Trabajos Individuales	40%
SE4. Trabajos colectivos	30%
SEV2. Cuestionarios en línea	10%

SEV3. Participación en forums y debates en línea	10%
SEV4. Trabajos colectivos On_Line	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

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

#### 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)
  - Albert Torner Ballesteros [<atornerb@tecnocampus.cat>](mailto:atornerb@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

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.

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

## 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

---

### 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.

## Sustainable Development Goals

---

- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education

## 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
SE3. Individual work	40%
SE4. Group work	30%
SEV2. Online Questionnaires	10%
SEV3. Participation in online forums and debates	10%
SEV4. Online group work	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.**