

DOBLE TITULACIÓ GRAU EN FISIOTERÀPIA / GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

22026 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT II

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Sara González Millán
- Curs: Tercer
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Adrián García Fresneda <agarciaf@tecnocampus.cat>
 - Víctor Illera Domínguez <villera@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Castellà
- Català

Els materials complementaris poden estar també en anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- B2. Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.
- B3 Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi), per emetre judicis que incorporin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic i ètic

Específica

- E7 Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- E8 Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants
- E9 Realitzar programes d'activitats físiques i esportives
- E11 Seleccionar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat

General

- G1 Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- G6 Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- G9 Entendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport

Transversal

- T7 Incorporar h abitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico
- T2 Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Descripció

Com a professional de l'exercici físic, l'alumne del Doble Grau en Fisioteràpia i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport és el responsable de la prescripció, valoració, programació i quantificació de les càrregues d'un procés d'entrenament.

L'assignatura de teoria i pr ctica de l'entrenament (II) aborda els fonaments metodològics per a la programació de l'entrenament de la força i la velocitat.

Resultats d'aprenentatge

1. Demostrar les bases i fonaments de l'entrenament esportiu, la resposta i adaptació biol gica a la càrrega, per conèixer, classificar, dissenyar i executar de forma eficient i segura mètodes d'entrenament de la força i de la resistència, amplitud de moviments i velocitat, amb l'estudi particular dels més adequats per a nens i joves, per a la seva millora i que afavoreixin el seu màxim rendiment en l'edat adulta.
2. Realitzar la correcta administració de protocols de camp, idonis per a l'avaluació de les manifestacions de la força i de la resistència en nens i joves per determinar de forma eficient l'administració personalitzada dels mètodes i dels diversos components de la càrrega que els caracteritzin, per a la millora dels aspectes estructurals i formals pretesa.
3. Demostrar tenir coneixement dels fonaments dels avanços científics i tecnològics en l'entrenament de la força i de la resistència per al rendiment esportiu en homes i dones joves i adults/as. Identificar i realitzar la correcta administració de mètodes d'entrenament per al desenvolupament de l'excel.lència en aquestes qualitats aplicada al rendiment esportiu, aix  com els procediments de control i avaluació per prescriure les càrregues idònies que garanteixin les millores preteses, segons les diferents especialitats esportives.

Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pr�ctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia),treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums..), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	3.6

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballar  de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, aix  com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

Esquema:

- Entrenament de la FORÇA i la VELOCITAT
 - FORÇA
 -   Contextualització
 -   Manifestacions de la força
 -   Indicadors de càrrega
 -   Fonaments de l'entrenament de la força

- Procés d'entrenament de la força
 - Anàlisi funcional de la disciplina esportiva
- Mitjans, mètodes i continguts
- Estructuració temporal, programació, valoració i control
 - Aprenentatge de la tècnica
 - Adaptació anatòmica
 - Hipertròfia
 - Arquitectura muscular
 - Força màxima
 - Potència
 - Explosiva / Elàstica / Reactiva
 - Resistència a la força
- Entrenament de la força en nens/es i adolescents
- Entrenament de la força en els esports col·lectius

VELOCITAT

- Contextualització
- Fonaments de l'entrenament de la velocitat
 - Procés d'entrenament de la velocitat
 - Anàlisi funcional de la disciplina esportiva
 - Manifestacions de la velocitat
 - Indicadors de càrrega
 - Mitjans, mètodes i continguts
 - Estructuració temporal, programació, valoració i control
- Entrenament de la velocitat en els esports col·lectius

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua a través de diferents activitats avaluadores. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Treballs individuals i/o grupals	15%	G9, E8, G6, B3, T4, E9
Pràctiques en grup	35%	G9, T7, E8, E11, B2, G6, B3, G1, T2, T4, E9, E7
Examen	50%	G9, E8, B2, G6, B3, T4, E9

Críters per fer mitjana entre les qualificacions de les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Críteri
Treballs individuals i/o grupals	5/10
Pràctiques en grup	
Examen	5/10

Recuperació

Durant el mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura (Examen).

D'acord amb la normativa vigent, a l'activitat avaluadora de l'examen, només es podrà optar a la recuperació de l'assignatura si s'ha suspès. En cas de *No Presentat/ada*, no es podrà optar a la recuperació.

L'activitat avaluadora en període de recuperació és un examen (prova escrita) presencial. Aquest examen pondera el 50% de l'avaluació i s'haurà de superar amb un 5/10 per poder avaluar la totalitat de l'assignatura. La nota obtinguda durant l'avaluació continuada es mantindrà.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treballs individuals i/o grupals	15% (No recuperable)	G9, E8, G6, B3, T4, E9
Pràctiques en grup	35% (No recuperable)	G9, T7, E8, E11, B2, G6, B3, G1, T2, T4, E9, E7
Examen	50%	G9, E8, B2, G6, B3, T4, E9

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Bosco, C. (2000). Fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: Inde.
- Cardinale, M., Newton, R. y Nosaka, K. (2011). Strength and Conditioning. Biological Principles and Practical Applications. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell
- González Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Solé, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.

Complementaris

Bibliografies

- Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (2006). Periodización. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
- Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports. Champaign: Human Kinetics.
- Cometti, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Paidotribo.
- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García Manso, JM. (1999). La fuerza. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J. y Ribas, J. (2002). Programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Platonov, V. (1988). El entrenamiento deportivo; teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.
- Siff, M. y Verkhoshansky, Y. (2000). Superentrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo.
- Verkhoshansky, Y. (1991). Entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.