

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

22042 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT III

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Montserrat Girabent Farrés
- Curs: Quart
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Mònica Morral Yepes <mmorral@tecnocampus.cat>
 - Sergi García Balastegui <sgarciab@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Català, Castellà, Anglès

L'idioma en el que s'impartirà la docència d'aquesta assignatura serà en català, tot i que es poden utilitzar materials complementaris en castellà i anglès.

Competències que es treballen

Bàsica

- B7 Aplicar coneixements al seu treball o vocació professionalment i tenen les competències demostrables per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi
- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica

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

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
-

Transversal

- T2 Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- T3 Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- T4 Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Descripció

Com a professional de l'exercici físic, l'alumne del Grau en 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 pràctica de l'entrenament esportiu (III) aborda aspectes específics referents a la planificació i metodologia de l'entrenament dels diferents esports (individuals i col·lectius), així com alguns aspectes rellevants per la construcció d'un grup de treball i la seva influència en el rendiment.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

Resultats d'aprenentatge

- Demostrar d'una manera crítica el coneixement de l'objecte d'estudi de la Metodologia del Rendiment Esportiu i les seves influències en la construcció del coneixement aplicat en la pràctica de l'entrenament esportiu, comprenent i identificant els principis pedagògics de l'entrenament esportiu i la seva aplicació a les especialitats esportives psicomotrius i sociomotrius.

- Realitzar la correcta i avançada administració de les unitats sistèmiques i dels instruments multidisciplinaris de planificació, programació, avaluació i control per gestionar i prendre decisions en projectes complexos amb equips o esportistes de nivells d'especialització profunda i de rendiment.

- 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, així com els procediments de control i avaluació per prescriure les càrregues idònies que garanteixin les millors preteses, segons les diferents especialitats esportives.

Metodologia de treball

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fora de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant, i de la seva bona gestió del temps.

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 pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions	1.2
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	4.8

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà 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, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

Els continguts de l'assignatura es distribuïran en dos grans blocs.

En el primer bloc de treball es desenvoluparà tot allò relacionat amb la planificació esportiva. La clarificació dels conceptes específics de la planificació i periodització de l'entrenament, el coneixement de les diferents estructures temporals de periodització de l'entrenament i els diferents models de planificació esportiva.

El segon bloc de treball serà en format de seminaris, els quals complementaran els continguts del temari amb experiències més pràctiques.

BLOC GENERAL: LA PLANIFICACIÓ ESPORTIVA

Tema 1: La planificació de l'entrenament.

1.1. Planificar: fonaments teòrics.

- 1.1.1. Bases de la planificació de l'entrenament.
- 1.1.2. Durada i continguts de la planificació.

1.2. Elaboració de la planificació de l'entrenament.

- 1.2.1. Introducció.
- 1.2.2. Diagnòstic i anàlisi de les condicions d'entrenament.
- 1.2.3. Definició d'objectius.
- 1.2.4. Definició de la càrrega d'entrenament.
 - 1.2.4.1. Quantificació de la càrrega d'entrenament en els diferents esports.
 - 1.2.4.2. Organització de la càrrega d'entrenament durant els períodes d'entrenament.
- 1.2.5. Mètodes y mètodes.

Tema 2: La periodització.

2.1. La periodització.

- 2.1.1. Introducció.
- 2.1.2. Factors condicionants de la periodització.
- 2.1.3. Fonaments teòrics de la periodització.

2.2. Estructures bàsiques de la periodització.

- 2.2.1. Estructura plurianual
- 2.2.2. Macrocicle: concepte i estructura.
- 2.2.3. Mesocicle: concepte i estructura.
- 2.2.4. Microcicle: concepte i estructura.
- 2.2.5. Sessió: concepte i estructura.

Tema 3: Els models de planificació esportiva en esports individuals.

3.1. Aspectes generals.

- 3.1.1. Introducció
- 3.1.2. Consideracions respecte a las càrregues.

3.2. Els models de planificació tradicionals.

- 3.2.1. Introducció.
- 3.2.2. El model de Matveiev.
- 3.2.3. El model del pèndul de Aroseiev.
 - 3.2.3.1. Model de Vorobiev: el model d'altas càrregues.
- 3.2.4. Els models intensius.
 - 3.2.4.2. Model de Tschiene: el model d'altas càrregues.

3.3. Els models de planificació contemporània.

- 3.3.1. Introducció.
- 3.3.2. L'entrenament per blocs de Verjoshanski
- 3.3.3. El model ATR.
- 3.3.4. El macrocicle integrat.
- 3.3.5. La periodització invers
- 3.3.6. L'entrenament polaritzat.
- 3.3.7. L'entrenament concurrent.
- 3.3.8. Altres models actuals

Tema 4. Els models de planificació esportiva en esports col·lectius

- 4.1. Model llarg estat de forma Bompà.
- 4.2. El model ATR en esport col·lectius.
- 4.3. Model cognitiu Seirul-lo: microestructuració.
- 4.4. La periodització tàctica.
- 4.5. Evolució dels models de planificació segons edat i experiència de l'esportista.

BLOC SEMINARI

Utilitzarem seminaris per complementar els continguts de l'assignatura amb situacions més pràctiques.

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

Segons el sistema de qualificació (Real decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel que 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: Aprobat (AP)
- 7,0 – 8,9: Notable (NT)
- 9,0 – 10,0: Excel·lent (SB)

Les activitats per poder realitzar l'avaluació de l'assignatura seran: examen final, seguiment i participació dels seminaris, tasques individuals i grupals.

PART GRUPAL: 35% del Total de l'Assignatura

Tasques Grupals 35% del Total de l'Assignatura. Es realitzaran dues activitats grupals:

1. Entrega de les pràctiques grupals desenvolupades amb un 15% del valor total de l'assignatura.
2. Entrega del treball grupal proposat amb un 20% del valor total de l'assignatura.

PART INDIVIDUAL: 65% del Total de l'Assignatura

- Tasques Individuals: 15% del Total de l'Assignatura.

Es valorarà l'assistència íntegra a cada un dels diferents seminaris plantejats per l'assignatura.

- Examen: 50% del Total de l'Assignatura

Per poder superar l'assignatura, la qualificació de l'examen final ha de ser igual o superior a 4/10. Si s'aconsegueix aquest requisit, l'alumne podrà fer mitja amb la resta de qualificacions.

Al mateix temps, l'avaluació continuada és obligatòria i s'han d'entregar totes les activitats avaluadores per poder superar l'assignatura.

L'examen serà tipus test, entre 35 i 50 preguntes de resposta múltiple amb una única resposta correcta:

- Per a cada pregunta hi haurà 4 o 5 possibles respostes en les que únicament una serà vàlida.
- Deixar-se la pregunta en blanc no suma, però tampoc resta.
- Cada error en la resposta de les preguntes descomptarà 0,33 o 0,25 segons el número de preguntes.

Activitat avaluadora Ponderació Competències avaluades

Examen 50% G1, G6, G9, E7

Tasques grupals 35% G6, G9, B2, B3, E8, E9, T2, T3, T4

Tasques individuals 15% G6, G9, B2, B3, E8, E9, T2, T3

L'activitat avaluadora en període de recuperació és un examen presencial, que constarà d'un examen tipus test i/o preguntes curtes. 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 resta de notes es mantindran.

Activitat avaluadora en període de recuperació Ponderació Competències avaluades

Examen 50% G1, G6, G9, E7

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Bompà, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Bompà, T. (2006). Periodización. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Vasconcelos, A. (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Complementaris

Audiovisuals

- Campos, J, Cervera, VR (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografies

- García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento: Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo
- González Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J. y Ribas, J. (2002). Programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Grosser, M., Brugemann, P. y Zintl, F. (1989). Alto rendimiento deportivo: Planificación y desarrollo. Barcelona: Martinez Roca.
- Seirul-lo Vargas, F. El entrenamiento en los deportes de equipo.(2017) Ed. Mastercede
- Solé Fortó, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.