
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2016 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT I

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Javier Haro Rubio <jharo@tecnocampus.cat>
 - Adrián García Fresneda <agarciaf@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Castellà
- Català

L'assignatura s'impartirà en castellà i es farà servir terminologia en anglès. Els professors coneixen les tres llengües, i els treballs/examens es poden respondre en qualsevol d'aquestes.

Competències que es treballen

Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competències que es demostren per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi
- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

Específica

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

General

- Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
-

Transversal

- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

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 (I)" dona les bases per conèixer els principis de l'adaptació, la càrrega, l'entrenament de la resistència, l'entrenament de l'amplitud de moviment i l'escalfament dels diferents tipus d'esport.

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

1. Demostrar les bases i fonaments de l'entrenament esportiu, la resposta i adaptació biològica 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, així 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 pràctica 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, presentacions a classe	3.6

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

1. Introducció al Entrenament Esportiu
 - 1.1 Teoria de l'entrenament esportiu
 - 1.2 Concepte d'entrenament esportiu
 - 1.3 Introducció al procés d'entrenament esportiu
2. La Càrrega: esports de situació i esports de prestació
 - 2.1 Conceptualització
 - 2.2 Continguts de la càrrega
 - 2.3 Naturalesa de la càrrega
 - 2.4 Organització de la càrrega
 - 2.5 Determinació i control de la càrrega en esports prestació
 - 2.6 Determinació i control de la càrrega en esports situació
3. L'Adaptació
 - 3.1 Conceptualització
 - 3.2 Reserva d'adaptació
 - 3.3 Teories sobre l'adaptació
 - 3.4 La sobrecompensació
 - 3.5 Principis de l'entrenament esportiu
 - 3.6 Principis que inicien l'adaptació
 - 3.7 Principis que garanteixen l'adaptació
 - 3.8 Principis que exerceixen un control específic del adaptació
4. L'escalfament
 - 4.1 Conceptualització
 - 4.2 Parts de l'escalfament
 - 4.3 Tipus d'escalfament
5. La Resistència: esports de situació i esports de prestació
 - 5.1 Conceptualització
 - 5.2 L'adaptació a la resistència
 - 5.3 Mètodes d'entrenament en esports de prestació
 - 5.3.1 Entrenament de la Resistència Aeròbica en esports de prestació
 - 5.3.2 Control i valoració de la Resistència Aeròbica en esports de prestació
 - 5.3.3 Entrenament de la Resistència Anaeròbica Làctica en esports de prestació
 - 5.3.4 Control i valoració de la Resistència Anaeròbica Làctica
 - 5.4 Mètodes d'entrenament en esports de situació
 - 5.4.1 Entrenament de la Resistència en esports de situació
 - 5.4.2 Control i valoració de la Resistència en esports de situació
6. El Amplitud de Moviment (ADM): esports de situació i esports de prestació
 - 6.1 Conceptualització
 - 6.2 Entrenament de l'ADM en esports de prestació
 - 6.3 Entrenament de l'ADM en esports de situació
 - 6.4 Control i valoració del ADM

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.

1. Examen teòric final: consistirà en preguntes obertes, de tipus test i disseny de tasques d'entrenament (entre altres)
2. Treballs individuals: consistirà a respondre qüestionaris (sobre vídeos, articles, teoria donada a classe, situacions pràctiques, etc.) directament a l'aula virtual.
3. Treballs en grups: consistirà a resoldre informes sobre les classes pràctiques.

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 vàlides a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès (SS)

5,0 - 6,9: Aprovat (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Excel·lent (SB)

L'avaluació de l'assignatura constarà de:

- Examen final
- Informes de pràctiques per grups
- Tasques online
- Assistència i participació a les classes pràctiques. (50% assistència + 50% participació)
- Assistència mínima al total de classes pràctiques = 75%

Assistir a la pràctica i no realitzar-la, només suma 1/2 punt d'assistència. Els alumnes que no facin cap classe pràctica només opten a un 5 en aquest apartat.

S'ha d'aprovar l'avaluació final i la continua.

L'alumne/a que no superi alguna de les parts (excepte l'assistència) s'haurà de presentar de nou a la part no superada.

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Examen final teòric	50%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E8, E9 y E11.
Informe de pràctiques per grups	25%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E8, E9 y E11.
Tasques online setmanals: qüestionaris.	15%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E8, E9 y E11.
Assistència i participació a les pràctiques	10%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E8, E9 y E11.

Criteris per a fer mitjana entre les diferents qualificacions de les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat Avaluadora	Criteri
Final	Examen final teòric	Igual o superior a 5/10
Contínua	Informe i presentació (inclou debat) a classe de pràctiques per grups Tasques online setmanals: qüestionaris	Igual o superior a 5/10
	Assistència i participació pràctiques	Igual o superior a 5/10

IMPORTANT: Si no se supera l'avaluació continua per incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'alumne suspendrà l'assignatura.

Recuperació

Dins el mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no superades durant l'assignatura.

L'activitat avaluadora en període de recuperació és un examen teòric presencial. Aquest examen pondera el 50% del total de l'avaluació i s'haurà de superar amb un 5/10 per a poder avaluar la totalitat de l'assignatura. La nota obtinguda a l'avaluació continua es mantindrà.

En el cas de suspendre activitats individuals o per grups, també s'hauran de superar en el període de recuperació

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació
Informes de pràctiques per grups	25% i Superior a 5/10
Tasques online setmanals: qüestionaris.	15% i Superior a 5/10
Assistència i participació a les pràctiques i classes	10% i Superior a 5/10
Examen teòric de recuperació	50% i Superior a 5/10

D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació si s'ha suspès l'assignatura**. Si la qualificació és de "No presentat", no es podrà optar a la recuperació.

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

- Roca, A. (2008). El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSports.
- Solé, J. (2016). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.

Complementaris

Bibliografies

- Bompa, T & Buzzichelli, C. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Ediciones Tutor.
- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Mallo, J. (2013). La preparación (física) para el fútbol basada en el juego. FutboldeLibro
- Platonov, V. (1988). El entrenamiento deportivo; teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.
- Pol, R. (2011) La preparación ¿física? en el fútbol. MCsports.
- Siff, M. y Verkhoshansky, Y. (2000). Superentrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Solé, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
- Verkhoshansky, Y. (1991). Entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Zhelyakoz, T. (2001). Bases del entrenamiento Deportivo.Barcelona: Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca.