

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:
 - Carla Pérez-chirinos Buxadé [<cperezchirinosb@tecnocampus.cat>](mailto:cperezchirinosb@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, tant treballs/examens com els dubtes a classe, es poden preguntar/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
- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport

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

CONTINGUTS TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

- Tema 1. Introducció a l'Entrenament Esportiu.
- Tema 2. L' Adaptació: tipus, teories i principis.
- Tema 3. L' Escalfament: estructura, tipus i disseny.
- Tema 4. L' Amplitud de Moviment: valoració i entrenament.
- Tema 5. La Càrrega: classificació i determinació
- Tema 6. La Resistència en esports de prestació: valoració i entrenament.
- Tema 7. La Resistència en esports de situació: valoració i entrenament.

ordre modificable en funció de l'evolució de l'assignatura

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 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, de resposta curta 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 tant a l'aula com a casa.
3. Treballs en grups: consistirà a resoldre informes sobre les classes pràctiques.
4. Assistència i participació a 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 validesa 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)

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

L'avaluació de l'assignatura constarà de:

- Examen final (avaluació final)
- Informes de pràctiques per grups (avaluació contínua)
- Qüestionaris individuals (avaluació contínua)
- Assistència i participació a les classes pràctiques (avaluació contínua)

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	20%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E8, E9 y E11.
Qüestionaris individuals	20%	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	Qüestionaris individuals Informes de pràctiques en grup	Qualsevol nota entre 0 i 10
	Assistència i participació pràctiques	Qualsevol nota entre 0 i 10

IMPORTANT:

- L'assistència a les classes pràctiques no és obligatòria, però ha de ser superior al 75% per a sumar a la nota final.
- L'assistència a les classes pràctiques només val per millorar nota, no per aprobar l'assignatura.
- A l'avaluació contínua (informes de pràctiques en grup i qüestionaris individuals) es pot obtenir qualsevol nota entre 0 i 10.
- L'exàmen no es pot suspendre, s'ha d'obtenir una nota superior a 5/10.
- La mitjana final de l'assignatura ha de ser superior a 5/10.
- Si la mitjana final no és superior o igual a 5/10 l'assignatura quedarà suspesa.

Recuperació

- 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.
- Si la mitjana final de l'assignatura es inferior a 5/10 i per tant queda suspesa, s'haurà de recuperar.
- Es poden donar els següents escenaris:
 - Examen final suspès: assignatura suspesa independentment de la mitjana. S'ha de recuperar l'examen amb una nota superior a 5.
 - Examen final aprovat i mitjana suspesa degut a l'avaluació contínua: S'ha d'aprovar l'avaluació contínua amb la realització d'un treball. Extensió, índex, continguts, etc. s'informarà en el seu moment.
 - Mitjana final suspesa degut a l'avaluació contínua i examen final suspès: S'ha d'aprovar l'avaluació contínua amb la realització d'un treball. Extensió, índex, continguts, etc. s'informarà en el seu moment i s'ha de recuperar l'examen amb una nota superior a 5/10.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació
Treball final avaluació contínua	40% i superior a 5/10

Assistència i participació a les pràctiques i classes	10% i qualsevol nota entre 0 i 10
Examen teòric de recuperació	50% i Superior a 5/10

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. Barceló: Sicropat Sport.

Complementaris

Bibliografies

- Bompá, T & Buzzichelli, C. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Ediciones Tutor.
- Nelson, A y Kokkonen, J; (2021): Stretching anatomy. Editorial Human Kinetics
- Solé, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.