

---

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

### 2031 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT III

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Mònica Morral Yepes <[mmorral@tecnocampus.cat](mailto:mmorral@tecnocampus.cat)>
  - Sergi García Balastegui <[sgarciab@tecnocampus.cat](mailto:sgarciab@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- 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

- 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

##### 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
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en 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

## Descripció

Com a professional de l'exercici físic, l'alumnat 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 millores 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. Medis 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. Macrocycle: concepte i estructura.

2.2.3. Mesocycle: concepte i estructura.

2.2.4. Microcycle: 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 d'Aroseiev.

3.2.4. Els models intensius.

3.2.3.1. Model de Vorobiev: el model d'altas càrregues.

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 inversa.
- 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. Evolució i característiques de la planificació a esports col·lectius
- 4.2. Model llarg estat de forma Bompà.
- 4.3. El model ATR en esports col·lectius.
- 4.4. Model cognitiu Seirul-lo: microestructuració.
- 4.5. La periodització tàctica.
- 4.6. Evolució dels models de planificació segons edat i experiència de l'esportista.
- 4.7. Control de càrrega a esports col·lectius

## **BLOC SEMINARI**

**Utilitzarem 4 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 vàlidesa en tot el territori estatal):

**0 – 4,9: Suspens (SS)**

**5,0 – 6,9: Aprovat (AP)**

**7,0 – 8,9: Notable (NT)**

**9,0 – 10,0: Excel·lent (SB)**

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

PART GRUPAL: 40% del Total de l'Assignatura

- Tasques Grupals 40% del Total de l'Assignatura.

Es realitzaran tres activitats grupals.

PART INDIVIDUAL: 60% del Total de l'Assignatura

- Seminaris: 10% 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 5/10. Si s'aconsegueix aquest requisit, l'alumne podrà fer mitja amb la resta de qualificacions. En cas que l'avaluació continuada estigui suspesa s'haurà d'entregar una tasca extra en període de recuperació per poder superar l'assignatura.**

**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 una pregunta en blanc no suma, però tampoc resta.
- Cada error en la resposta de las 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	40%	G6, G9, B2, B3, E8, E9, T2, T3, T4
Tasques individuals	10%	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. En cas que sigui l'avaluació continua la que estigui suspesa, s'haurà d'entregar una tasca extra en període de recuperació per poder superar l'assignatura.

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

- Barker & Sargent (2018). Strength and conditioning for female athletes. Ramsbury: The Crowood Press Ltd.
- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (2006). Periodización. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruiz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruiz, J.A (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Vasconcelos, A. (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

### Complementaris

#### Bibliografies

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