

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

2026 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT II

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Gerard Carmona Dalmases [<gcarmona@tecnocampus.cat>](mailto:gcarmona@tecnocampus.cat)
 - Adrián García Fresneda [<agarciaf@tecnocampus.cat>](mailto:agarciaf@tecnocampus.cat)
 - Jordi Sanchez Grau [<jsanchezgr@tecnocampus.cat>](mailto:jsanchezgr@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català

Els materials complementaris poden estar també en anglès

Presentació de l'assignatura

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 (II) aborda els fonaments metodològics per a la programació de l'entrenament de la força i la velocitat integrant la perspectiva de gènere.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofòbes, transfòbes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

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

Competències/Resultats d'aprenentatge

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

No definides

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
 - Exercicis: criteris de selecció
 - Manifestacions, objectius i bases mecàniques i fisiològiques
 - Interacció de variables
 - Mètodes d'entrenament:
 - Repeated Effort Method
 - Velocity-based training
 - Optimum Power Load Method
 - Eccentric Method
 - Plyometric Method
 - Coordinative Overload Method
 - Mixed Methods
- Entrenament de la Força als Esports d'Equip
 - Nivells d'Especificitat i Aproximació
- Avaluació de l'Entrenament de la força

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
 - Mètodes d'Entrenament de la Velocitat
 - Perfil F-V sprint

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere

•

03 - Salut i benestar

- 04 - Educació de qualitat

Activitats i 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
Resolució de casos pràctics	15%	G9, T7, E8, E11, G6, T2, E9
Treballs individuals i/o grupals	35%	G9, T7, E8, E11, B2, G6, B3, G1, T2, T4, E9, E7
Examen	50%	G9, E8, B2, G6, B3, T4, E9

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

Activitat avaluadora	Criteri
Resolució de casos pràctics	5/10
Treballs individuals i/o grupals	5/10
Examen	5/10

Recuperació

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

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
Resolució de casos pràctics	15% (No recuperable)	G9, T7, E8, E11, G6, T2, E9
Treballs individuals i/o grupals	35% (No recuperable)	G9, T7, E8, E11, B2, G6, B3, G1, T2, T4, E9, E7
Examen	50%	G9, E8, B2, G6, B3, T4, E9

Bibliografia i Recursos

- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- González Badillo, J. y Ribas, J. (2002). *Programación del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.
- NSCA -National Strength & Conditioning Association. Jeffreys, I. (2013). *Developing Speed*. Champaign: Human Kinetics.
- NSCA -National Strength & Conditioning Association. McGuigan, M.R. (2017). *Developing Power*. Champaign: Human Kinetics.
- Siff, M. y Verkhoshansky, Y. (2000). *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf
- <https://complementarytraining.net/wp-content/uploads/2019/10/strength-training-manual-volume-1-preview.pdf>
-

https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo_71714

- 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.
- https://www.libreriadeportiva.com/libro/la-velocidad-de-ejecucion-como-referencia-para-la-programacion-control-y-evaluacion-del-entrenamiento-de-fuerza_71043