TecnoCampus
Centres universitaris adscrits a la
upf. Universitat Pompeu Fabra Barcelona

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

2031 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT III

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
    - Sergi García Balastegui <sgarciab@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

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.

Presentació de l'assignatura

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.

L'aula (fi?sica o virtual) e?s un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L'ús de la IA en aquest curs es troba regulat en el plà d'aprenentatge.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competènices 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

No definides

Continguts

Els continguts de l'assignatura es distribuiran 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 será 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 anàlisis 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. 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 generales.

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’altes càrregues.

3.2.4.2. Model de Tschiene: el model d’altes 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·lecitus

4.2. Model llarg estat de forma Bompa.

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.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Activitats i 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: 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 sempre que aquestes siguin d'una qualificació igual o superior a 3/10.

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 multiple amb una única resposta correcte:

- 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

Bibliografia i Recursos

- Barker & Sargent (2018). Strength and conditioning for female athletes. Ramsbury: The Crowood Press Ltd.
- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Padiotribo.
- Campos, J, Cervera, VR (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- García Manso, JM,. Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- 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.

- Bompa, T. (2006). Periodización. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
- 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.