

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20103 - METODOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I DISSENY DE RUTINES

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>
 - Jairo Vázquez Guerrero <jvazquezu@tecnocampus.cat>
 - Robert Usach Minguión <rusach@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà

La llengua de l'assignatura serà el Castellà. Pot haver-hi material docent en català i anglès.

Presentació de l'assignatura

La present assignatura exposa la metodologia d'entrenament del condicional buscant una correcta evolució i planificació des del treball més general fins al treball més específic. Aquest treball ens pot servir des d'un return to play degut a una lesió i per un treball individual d'un client o esportista ja sigui d'un esport individual o d'un esport d'equip. A partir d'una aproximació basada en l'evidència es preten dotar a l'alumnat d'eines pràctiques per afrontar el procés d'entrenament en un entorn d'alt rendiment en esports d'equip, actuant des del col·lectiu fins a l'individu.

L'assignatura pivotarà entorn als següents descriptors: disseny i mètodes entrenamiento de força, de resistència i velocitat. A més, l'assignatura constarà d'un bloc final dedicat a l'entrenament amb tecnologia inercial en un centre de referència de Barcelona.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes 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.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB6.** Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseeixin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

- **CE2.** Analitzar les necessitats d'activitat física i esportiva concorde a les característiques individuals de les persones i, actuant en conseqüència, planificar, dissenyar i implementar rutines, tècniques i una metodologia d'entrenament individualitzada

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació físicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.

No definides

Continguts

BLOC FORÇA

Entrenament de la Força

- Bases de l'entrenament de la força.
- Què és l'entrenament funcional?

Entrenament Coadjuvant

- Nivells d'aproximació i sistemes per al treball de força
- Reduccionisme i Sistemes complexos en l'entrenament de la força.
- Càrrega / tolerància
- Tipus de sessions d'entrenament coadjuvant: disseny de tasques / exercicis
 - Especificitat
 - Variabilitat
 - Càrrega
- Control de la càrrega de l'entrenament coadjuvant i individualització
- Diseny i mètodes de cross training

Entrenament Optimitzador

- Disseny d'unitats i tasques d'entrenament
- Individualització i personalització del programa d'entrenament
- Optimització a través de les Situacions Simuladores Preferencials
- Estratègies per a la personalització de la càrrega individual durant l'entrenament col·lectiu

Entrenament amb tecnologia inercial

BLOC RESISTÈNCIA

Entrenament de la Resistència

- Diseny i mètodes cardiorespiratoris
- Bases de l'entrenament de Resistència
- Tipus entrenament de Resistència
- Bases fisiològiques de l'entrenament de Resistència
- Metodologia i planificació en l'entrenament de Resistència
- Control de la càrrega en el treball de Resistència
- Exemples
- La introducció dels HIIT en la individualització de l'entrenament
- Diseny i mètodes concurrents

BLOC VELOCITAT

Entrenament de la Velocitat

- Bases de l'entrenament de Velocitat
- Tipus entrenament de la Velocitat
- Bases fisiològiques de l'entrenament de Velocitat
- Metodologia i planificació en l'entrenament de Velocitat

- Exemples de treball. De la part general a la part específica

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Activitats i Sistema d'avaluació

Sistema d'avaluació

L'adquisició de competències per part de l'estudiant serà valorada mitjançant el sistema d'avaluació contínua ponderant i valorant els resultats obtinguts de l'aplicació dels procediments d'avaluació descrits en cada pla docent de l'assignatura.

L'avaluació conclourà amb un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb el que estableix la legislació vigent. Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual 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: Aprobat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

Sistema d'avaluació - Ponderació

SE2. Examen Escrit - 20%

SE3. Treballs Individuals - 30%.

SE4. Treballs Col·lectius - 30%

SEV2. Qüestionaris en línia - 10%

SEV3. Participació en el fòrum i debats en línia - 10%

L'avaluació individual (SE3, SEV2, SEV3) de caràcter individual, **ha de ser qualificada segons la ponderació establerta en el sistema d'avaluació. Aquesta qualificació ha de ser igual o superior a 3 punts sobre 10 per a poder fer mitjana amb les altres proves d'avaluació. Si no s'assoleix aquesta puntuació mínima implica el suspens de l'assignatura.**

Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada d'acord amb la normativa d'avaluació del centre. En cas que es detectin indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat de l'assignatura podrà convocar l'estudiantat a una entrevista individual amb l'objectiu de verificar-ne l'autoria.

L'ús de la intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura es troba regulat al Pla d'Aprenentatge. Cal consultar-lo per conèixer les condicions específiques d'ús.

Bibliografia i Recursos

- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2016). An integrative approach to strength and neuromuscular power training for basketball. *Strength & Conditioning Journal*, 38(3), 72-80. doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219
- https://www.libreriadeporativa.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo_71714
- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Coadjuvant Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 13-25. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.01)
- Pons, E., Martín-García, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 55-66. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Tarragó, J.R., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103-114. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)