

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20104 - PLANIFICACIÓ I PERIODITZACIÓ EN L'ENTRENAMENT PERSONAL

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>
 - Alberto Ortegon Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Sergi Nuell Turon <snuell@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

Com a professional de l'exercici físic, l'alumne del Màster Universitari en Entrenament Personal i Readaptació Físicoesportiva és el responsable de la prescripció i elaboració de programes d'exercici físic pels usuaris de les sales de fitness i clients, a més de programació i quantificació de càrregues del procés d'entrenament.

L'assignatura de planificació en l'entrenament personal aborda aspectes específics referents a la planificació i metodologia de l'entrenament de les diferents capacitats condicionals així com mètodes d'entrenament i propostes més innovadores sobre l'entrenament personal i la seva planificació.

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 fisicoesportiva

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

Tema 1: Conceptes bàsics de la planificació i periodització aplicada de l'entrenament.

1. Principis generals de l'entrenament.
2. Planificació de l'entrenament de força.
3. Planificació de l'entrenament de resistència.
4. Planificació de l'entrenament de velocitat i pliometria.
5. Avaluació del client i control del procés d'entrenament.
6. Planificació de l'entrenament pel dolor lumbar

Tema 2: Planificació de l'entrenament personal.

1. Planificació de l'entrenament personal per la salut.
2. Planificació de l'entrenament personal per l'estètica.
3. Planificació de l'entrenament personal pel rendiment.
4. Disseny de cicles temporals en el fitness
5. La progressió dels cicles temporals en el fitness

Objectius de Desenvolupament Sostenible

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

Activitats i Sistema d'avaluació

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: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

Sistema d'avaluació - Ponderació

SE3. Treballs individuals - 30%

SE4. Treballs col·lectius - 30%

SEV2. Qüestionaris en línia - 10%

SEV3. Participació en fòrums i debats en línia - 10%

SEV4. Treballs individuals - 10%

SEV5. Treballs col·lectius debats en línia en línia 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

- BOMPA, T.O. (1993). Periodization of strength training.. Ontario: Veritas Publishing.
- GARCÍA MANSO, J.M., NAVARRO, M., RUIZ CABALLERO, J.A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo.. Madrid: Gymnos.
- KOMI, P.V. (1992). Strength and power in sport.. Oxford: Blackwell.
- Solé J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios.. Rellinars, Barcelona: Dicropat Sport.
- TOUS, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación.. Barcelona: Ergo.
- WILMORE, J., COSTILL, D. (1999). Physiology of sport and exercise. . Champaign: ILL.: Human Kinetics.
- BOMPA, T.O. (2019). Periodization. Theory and Methodology of Training. (6th edition.). Champaign: ILL.: Human Kinetics.
- MATVEYEV, L.P. (1977). Periodización del Entrenamiento Deportivo. . Madrid: INEF Madrid.
- Solé J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios.. Rellinars, Barcelona: Sicropat Sport.