

TEORIA DE L'ENTRENAMENT II

Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura Teoria de l'Entrenament II té la seva base en l'assignatura de segon curs Teoria de l'Entrenament I. En el cas d'aquesta assignatura de tercer curs s'aprofundeixen les capacitats motrius i neuomotrius, així com es progressa fonamentalment cap a l'adquisició de coneixement en els àmbits de la programació de l'entrenament esportiu.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Parcialment (30%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 3r
- **Professor:** Dr. Diego Chaverri Jové

Competències

Competències bàsiques:

CB1- Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5- Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències transversals:

B2. Resoldre problemes complexos de forma efectiva en el camp de l'activitat física y de l'esport.

B3. Aplicar pensament crític, lògic i creatiu, demostrant capacitat d'innovació.

B4- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

Competències nuclears:

C1 Dominar a nivell mig una llengua estrangera, preferentment l'anglès.

C2- Utilitzar de forma avançada les tecnologies de la informació i la comunicació.

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dos llengües oficials de la URV

Competències específiques:

A3. Planificar, desenvolupar i controlar el procés d'entrenament en els seus diferents nivells.

A4- Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

A7. Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físic - esportives

A9. Seleccionar i saber utilitzar el material y equipament esportiu, adequat para cada tipus d'activitat.

Objectius d'aprenentatge

1. Conèixer les qualitats físiques de l'ésser humà, incidint en l'estudi d'aquelles més relacionades amb un major component motriu.
2. Saber organitzar, segons situacions no complexes i complexes, les càrregues de treball per aconseguir els objectius que es determinen.

Continguts

1. - Entrenament i control de les manifestacions de la velocitat.
 - Contextualització
 - Bases neurofisiològiques de l'entrenament de la velocitat.
 - Metodologia de l'entrenament de la velocitat.
 - Entrenament de la velocitat de reacció
 - Entrenament de la velocitat freqüencial
 - Entrenament de la velocitat de moviment
 - Valoració i control de la velocitat.
2. - Entrenament i control de les manifestacions de la força.
 - Contextualització
 - Bases neurofisiològiques i adaptacions de l'entrenament de la força muscular.
 - Metodologia de l'entrenament de la força.
 - Entrenament estructural
 - Entrenament funcional
 - Valoració i control de la força.
- 3.- Entrenament de l'amplitud de moviment (ADM).
 - Conceptualització i fonaments de l'ADM
 - Metodologia de l'entrenament de l'ADM.
 - Mètodes estàtics
 - Mètodes dinàmics
 - Mètodes mixtes
 - Valoració i control de l'ADM.

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	30	10	40
Classes pràctiques	20	20	40
Seminaris (resolució de problemes, anàlisis d'articles...)	8	30	38
Prova d'avaluació (teòrica)	2	30	32
Total	60	90	150

Metodologies docents

Classes magistrals
Resolució de casos pràctics (grups reduïts)
Treball individual
Pràctiques
Avaluació

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Examen	CB1 CB4 C2 C4 A3 A4 A9	Examen tipus Test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts) i/o alguna pregunta oberta o cas pràctic. (Temes 1, 2 i 3)	50
Qüestionaris sobre lectures obligatòries	CB1 CB4 C2 C4 A3 A4 A9	Examen tipus Test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta. Una resposta errònia resta 0,33 punts) i alguna pregunta oberta o cas pràctic.	10
Pràctiques / resolució de casos pràctics	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C2 C4 A2 A3 A7 A9	Pràctiques i/o resolució de casos pràctics. A determinar durant el curs. Inclou utilització de TIC.	40

Avaluació acreditativa dels aprenentatges

Avaluació Continua:

Condicions generals:

- Es requereix l'assistència a un 80% de les sessions pràctiques. Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses (les absències justificades per activitats esportives, visites mèdiques, etc. s'inclouen en aquest 20%), no tindrà dret a ser avaluat amb els criteris d'avaluació única i passarà a ser avaluat directament a l'avaluació final.
- Lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.

Situacions excepcionals:

En relació amb l'assistència: l'alumnat assisteix però **no pot fer les classes pràctiques** per causes justificades (lesió, malestar...). Si es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la

qual aconseguixi acostar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió d'ensenyament, prova oral, etc.).

Qualificació final de l'assignatura:

L'alumnat que hagi respectat els criteris establerts en l'avaluació continua haurà d'aprovar cada una de les parts de l'avaluació detallades a continuació (nota igual o superior a 5) per poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

- Examen teòric (50%).
- Qüestionaris sobre lectures obligatòries (10%).
- Pràctiques o casos pràctics (40%).

Avaluació final:

L'alumnat que ha respectat els criteris d'avaluació continuada:

- Si ha suspès alguna de les següents parts: examen, qüestionaris lectures obligatòries i documents de pràctiques. Només s'examinarà de les parts suspeses mitjançant un examen tipus test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts) i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10).

L'alumnat que no ha respectat els criteris d'avaluació continuada o opta directament per l'avaluació final realitzarà les següents activitats d'avaluació:

- Examen tipus test amb 3 parts: temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%. L'examen consta de preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,33 punts, i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10)

En tots els casos, cal aprovar cada una de les parts (temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%), (nota igual o superior a 5.0) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

Bibliografia

- BAECHLE, R. (2008). Essentials of strength training and conditioning (3a). Champaign: Human Kinetics.
- BOMPA T. (2013). Periodización: teoría y metodología del entrenamiento. Hispano Europea.
- CARDINALE M, NEWTON R, NOSALKA K. (2010). Strength and Conditioning: Biological Principles and Practical Applications. Wiley Blackwell.
- MORRO JR, JACKSON AW, DISCH JG, MOOD DP. (2011). Measurement and Evaluation in Human Performance (4th Edition). Champaign: ILL.: Human Kinetics.
- NACLEIRO F. (2011). Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Madrid: Panamericana.
- GONZALEZ BADILLO JJ, GOROSTIAGA AYESTARÁN E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. (3ª Edición). Barcelona: INDE.
- GONZÁLEZ BADILLO JJ, RIBAS J. (2002). Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: Inde.
- MCARDLE WD, KATCH FI, KATCH VL. (2000). Exercise Physiology. Energy Nutrition and Human Performance. Philadelphia: Lea & Febiger.
- WHYTE G. (2006). The physiology of training. UK: Churchill Livingstone Elsevier.
- WILMORE JH, COSTILL DL (2010). Fisiología del esfuerzo y del deporte (6ªed). Editorial Paidotribo
- TOUS J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo.
- JEFFREYS I. (2013). Developing Speed. Champaign: ILL.: Human Kinetics.

- ANDERSON B. (2010). Estirándose. Barcelona: RBA libros.
- KLEE A. (2010). Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos. Barcelona: Paidotribo.

Assignatures recomanades

- Teoria de l'entrenament I i III.
- Fisiologia de l'exercici I i II.