

## TEORIA DE L'ENTRENAMENT I

### Dades generals

- **Descripció:** Al llarg de la carrera l'alumnat cursarà 3 assignatures d'entrenament. En aquesta primera assignatura, es pretén que l'alumnat entengui els fonaments de la teoria de l'entrenament, així com les adaptacions que l'organització i execució d'exercici físic provoca en els diferents sistemes orgànics. L'alumnat finalitzarà l'assignatura organitzant càrregues de treball per tal d'aconseguir objectius de millora per a situacions no complexes.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** 0%
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Alguns (25%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 2n
- **Professorat:** 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;

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseïxin les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dins la seva àrea 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 i de l'esport.

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

B4- Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

#### Competències nuclears:

C1- Dominar en un nivell intermedi 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 llengües oficials de la URV.

C5- Comprometre's amb l'ètica i la responsabilitat social com a ciutadà i com a professional.

#### Competències específiques:

A2- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport.

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, a els diferents camps de l'activitat física i l'esport.

A6- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques inadequades.

- A7- Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats fisicoesportives.  
A9- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat.

## Resultats d'aprenentatge

---

1. Entendre els fonaments de la teoria de l'entrenament com a àrea de coneixement, incidint especialment en la comprensió, estudi i aplicació dels principis que la regeixen.
2. Adquirir un vocabulari específic de la matèria, entenent que signifiquen les càrregues d'entrenament i com es produeixen les adaptacions desitjades en l'organisme.
3. Conèixer les adaptacions que l'organització i execució de l'exercici físic provoca en els diferents sistemes orgànics.

## Continguts

---

### 1. - Generalitats de la teoria de l'entrenament esportiu

- 1.1.- Contextualització.
- 1.2.- Concepte d'entrenament.
- 1.2.- Introducció al procés d'entrenament esportiu.

### 2. - L'adaptació

- 2.1.- Contextualització.
- 2.2.- Teories sobre l'adaptació.
- 2.3.- La sobrecompensació.
- 2.4.- Els principis de l'entrenament esportiu.

### 3. - La càrrega de l'entrenament

- 3.1.- Fonament de la càrrega.
- 3.2.- Continguts de la càrrega.
- 3.3.- Naturalesa de la càrrega.
- 3.4.- Valoració de la intensitat.
- 3.5.- Organització de la càrrega.
- 3.6.- Monitorització, control i càlcul de la càrrega.

### 4. - Entrenament de la resistència

- 4.1.- Concepte i manifestacions de la resistència.
- 4.2.- Importància de la resistència en l'activitat esportiva.
- 4.3.- Objectius de l'entrenament de resistència.
- 4.4.- Factors que determinen la resistència.
- 4.5.- Classificacions de resistència.
- 4.6.- Adaptacions a l'entrenament de resistència.
- 4.7.- Estructura de la resistència de base i específica.
- 4.8.- Mètodes d'entrenament de la resistència.
- 4.9.- Valoració funcional de la resistència.

### 5. - La planificació de l'entrenament esportiu

- 5.1.- La dinàmica de càrregues de temporada (models de periodització)
- 5.2.- Programació de les qualitats físiques
- 5.3.- Les unitats temporals de la planificació
- 5.4.- Models de planificació esportiva

## Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	40	60	100
Seminaris / pràctiques	14	12	26
Prova d'avaluació (teòrica)	6	18	24
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologies docents

Classes magistrals
Seminaris (treballs en grups reduïts d'aprofundiment d'un tema)
Classes pràctiques
Avaluació

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

## Avaluació i qualificació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Examen 1r parcial	CB1 CB4 C2 C4 A4 A6 A9	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. (Temes 1, 2 i 3)	25
Examen 2n parcial	CB1 CB4 C2 C4 A4 A6 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. (Temes 4 i 5)	25
Qüestionaris sobre lectures obligatòries	CB1 CB4 C2 C4 A4 A6 A9	Examen tipus Test; preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta. Una resposta errònia resta 0,33 punts. També pot haver alguna pregunta oberta.	10
Seminaris / Pràctiques	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C5 A2 A3 A7	Pràctiques i/o resolució de casos pràctics. A determinar durant el curs.	30
Treball	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C5 A2 A3 A7	Realització d'un treball d'aprofundiment del tema 5.	10

### **Avaluació acreditativa dels aprenentatges**

#### **Avaluació Continua:**

Condicions generals:

1. 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.
2. Lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.
3. **És obligatori que l'alumnat porti pulsímetre a les sessions pràctiques.**

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 aconseguiríem 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 1r parcial (25%).
- Examen 2n parcial (25%).
- Qüestionaris sobre lectures obligatòries (10%).
- Pràctiques o casos pràctics (30%).
- Treball d'aprofundiment (10%)

#### **Avaluació final:**

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

- Si ha suspès alguna de les següents parts: examen 1r parcial, examen 2n parcial, 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).
- Si ha suspès el treball d'aprofundiment haurà de tornar-lo a presentar però la nota màxima a la qual podrà arribar serà de 7.

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 30%. 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)
- Haurà de lliurar el treball d'aprofundiment (nota màxima 10) (10% de la nota final).

En tots els casos, cal aprovar cada una de les parts (temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10%, pràctiques 30% i treball 10%), (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**

---

- Bompa, T.O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- García Manso, J.M.; Navarro, M. i Ruíz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M.; Navarro, M. i Ruíz, J.A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M. (1999). Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva. Madrid: Gymnos.
- Grosser, M.; Starischka, S. (1988). Principios de entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. i Neumaier, A. (1986). Técnicas de Entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M.; Bruggeman, P. i Zintl, F. (1989). Alto Rendimiento Deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium.
- Macdougall, J.D.; Wenger, H.A. i Green, H.J. (1996). Evaluación fisiológica del deportista. Barcelona: Paidotribo.
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D.; Carl, K. i Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L.P. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L.P. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: INEF Madrid.
- Meinel, K. i Schnabel, G. (2004). Teoría del movimiento (2ª edició). Buenos Aires : Stadium.
- Navarro, F. (1998). La resistencia. Entrenamiento y planificación. Madrid: Gymnos.
- Navarro, F. i Rivas, A. (2001). Planificación y organización del entrenamiento. Madrid: Gymnos.
- Nacleiro, F. (2010). Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Madrid: Panamericana.
- Platonov, V.N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1988). El Entrenamiento Deportivo. Teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.
- Solé, J. (2008), Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
- Weineck, J. (1988). Entrenamiento Óptimo. Barcelona: Hispano Europea.
- Vasconcelos, A. (2000). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases generales del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

#### **Assignatures recomanades**

---

- Fisiologia de l'exercici 1 i 2
- Kinesiologia i biomecànica del moviment.
- Teoria de l'entrenament 2 i 3
- Ampliació dels esports: Noves tendències (3r curs)