

Ampliació dels Esports: Noves Tendències

Dades generals

- **Descripció:** Estudi i pràctica de les noves tendències de l'entrenament dintre del sector del fitness i el wellness.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa a l'assignatura:** Res (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Poc (10%)
- **Curs:** 3r
- **Duració:** Semestral (1r sem)
- **Professorat:** DR. JOSE VICENTE BELTRÁN GARRIDO

Competències

Competències bàsiques:

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

CB3. Que l'alumnat tingui 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 l'alumnat pugui transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tan especialitzat como no especialitzat.

CB5. Que l'alumnat hagi desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències transversals:

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

B4. Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5. Treballar en equip de forma col·laboradora i responsabilitat compartida.

B6. Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

Competències nuclears:

C3. Gestionar la informació i el coneixement.

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

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

Competències específiques:

A4. Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als 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 físic-esportives.

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

Resultats d'aprenentatge

- Desenvolupar el nivell d'autonomia i competències necessàries per a la investigació i la intervenció professional.

- Determinar la metodologia d'ensenyament més convenient a aplicar en funció del nivell de coneixement dels subjectes, de l'edat dels mateixos, de l'àmbit del qual es tracti i del contingut objecte d'aprenentatge.
- Identificar les errades més freqüents en l'execució de les diferents tècniques i proposar les correccions pertinents.
- Desenvolupar habilitats d'investigació aplicades a l'esport.

L'assignatura se desenvolupa bàsicament a partir d'exposicions teòriques, desenvolupament de casos pràctics i tallers pràctics.

Continguts

1. Conceptualització del fitness i el wellness
2. Tècniques de musculació amb pesos lliures.
3. L'entrenament funcional.
4. L'entrenament intervàlic d'alta intensitat.
5. El Crossfit®.
6. L'entrenament de força i la pèrdua de greix.
7. L'entrenament de la hipertròfia muscular.

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	23	19	42
Laboratori (classes pràctiques)	25	24	49
Seminaris (resolució de problemes, aplicació pràctica de la teoria, anàlisi d'articles...)	8	17	25
Treball tutoritzat	2	10	12
Prova d'avaluació (teòrica)	2	20	22
Total	60	90	150

Metodologies docents

- Activitats introductòries
- Sessió magistral
- Presentacions/exposicions
- Pràctiques a laboratoris
- Proves objectives tipus test
- Atenció personalitzada

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

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
AA1: Cas pràctic.	CB2, CB5 B3, B4 C3, C4, C5 A4, A9	Realitzar i defensar progressions funcionals d'exercicis.	30
AA2: Cas pràctic.	CB2, CB4, CB5 B3, B4, B5, B6 C3, C4, C5 A4, A7, A9	Dissenyar i defensar un programa d'entrenament.	30
AA3: Examen de continguts teòrics	CB2, CB3, CB5 B3 C3, C5 A4, A6, A9	Prova objectiva tipus test. Un resposta correcta a escollir entre les opcions de cada pregunta. Les respostes bones sumaran 1 punt, les respostes dolentes descomptaran 0,33 punts i les respostes en blanc ni sumen ni resten punts.	40

S'hauran de seguir les normes de presentació de treballs i de citació bibliogràfica d'EUSES.

Qualificació

Avaluació contínua.

- Cal aprovar, amb un 5 sobre 10, cada una de les parts per a poder fer la mitjana i així aprovar l'assignatura.
- Si l'alumnat suspèn alguna part de l'avaluació contínua es pot presentar només d'aquesta part a l'avaluació final.
- La nota màxima a la que l'alumnat pot optar en la recuperació dels casos pràctics serà de 7 sobre 10.
- Si l'alumne renuncia o no compleix els requisits de l'avaluació continua només optarà a l'avaluació final.

Avaluació final.

- L'estudiant també té la possibilitat de realitzar:
 - Una progressió funcional d'exercicis que representarà el 30% de la nota.
 - Un programa d'entrenament que representarà el 30% de la nota.
 - Un examen final, el qual representarà el 40% de la nota.

- o Serà imprescindible obtenir una qualificació final mínima de 5 sobre 10 a cadascuna d'aquestes activitats per aprovar l'assignatura.

Criteris específics de la nota «No Presentat»: es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

Bibliografia

- Boyle, M. (2003). *Functional Training for Sports* (1st ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boyle, M. (2010). *Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes*. EEUU: On Target Publications.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clark, M. A., & Lucett, S. C. (2013). *NASM Essentials Of Corrective Exercise Training* (1st ed.). EEUU: Jones & Bartlett Learning.
- Coburn, J., & Malek, M. (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Contreras, B. (2014). *Bodyweight strength training anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Contreras, B., & Davis, Kellie. (2013). *Strong Curves: A Woman's Guide to Building a Better Butt and Body*. (Simon & Schuster, Ed.). Las Vegas: Victory Belt.
- Cuadrado Sáenz, G., Pablos Abella, C., & García Manso, J. M. (2006a). *Aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular* (1a Ed). Sevilla: Wanceulen.
- Cuadrado Sáenz, G., Pablos Abella, C., & García Manso, J. M. (2006b). *El entrenamiento de la hipertrofia muscular* (1a Ed). Sevilla: Wanceulen.
- Delavier, F. (2005). *Strength training anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2011). *The strength training anatomy workout*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2015). *Delavier's women's strength training anatomy workouts*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Glassman, G. (2010). *CrossFit Level 1 training guide*. Crossfit Journal. Crossfit Inc. Recuperat de <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>
- Hernando Castañeda, G. (2011). *Nuevas tendencias del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal: del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.
- McGill, S. (2007). *Low back disorders* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McGill, S. (2016). *Low Back Disorders* (3rd Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sánchez, D., & Panea, A. (2011). *Mujer en forma: el reto*. Madrid: Prowellness.
- Schoenfeld, B. (2013). *The M.A.X. Muscle Plan*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schoenfeld, B. (2016a). *Science and development of muscle hypertrophy* (1st ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schoenfeld, B. (2016b). *Strong & sculpted*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2005). *Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body and Your Life* (1st ed.). Rodale Books.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2006). *Core Performance Essentials: The Revolutionary Nutrition and Exercise Plan Adapted for Everyday Use* (1st ed.). EEUU: Rodale Books.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2010). *Core Performance Women: Burn Fat and Build Lean Muscle*. EEUU: Avery.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2014). *Every Day Is Game Day: Train Like the Pros With a No-Holds-Barred Exercise and Nutrition Plan for Peak Performance* (1st ed.). EEUU: Avery.
- Verstegen, M., Williams, P., & Stensland, J. (2008). *Core Performance Endurance: A New Training and Nutrition Program That Revolutionizes Your Workouts* (Reprint Ed). EEUU: Rodale Books.

Assignatures recomanades

- Anatomia aplicada a l'activitat física
- Fisiologia de l'exercici I
- Fisiologia de l'exercici II
- Kinesiologia i biomecànica del moviment
- Teoria de l'entrenament I
- Teoria de l'entrenament II
- Prescripció de l'exercici per a la salut
- Teoria de l'entrenament III