

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. Abraham Batalla Gavaldà

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 posseeixin 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 físicoesportives.
- 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
Total	60	90	150

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)	30

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. (<i>Temes 4 i 5</i>)	30
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 sobre la planificació	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: si 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 aconseguirà 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 (30%).
- Examen 2n parcial (30%).
- 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 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 60% 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 60%, 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 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.

Referències bibliogràfiques

- 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 enrenamiento 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 (3r i 4rt curs)
- Ampliació dels esports: Noves tendències (3r curs)