

TEORIA DE L'ENTRENAMENT II

Dades generals

- **Assignatura:** Teoria de l'entrenament II.
- **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 neuromotrius, així com es progressa fonamentalment cap a l'adquisició de coneixement en els àmbits de la programació de l'entrenament esportiu.
- **Crèdits ECTS:** 6 Bàsics
- **Curs:** 3er
- **Durada:** Semestral (1er semestre)
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** molt poc (10%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** parcialment (30%)
- **Professorat:** **Dr. Gerson Garrosa Martín**

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 en un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquin 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 manera professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.

CB3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes destacats 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 a emprendre estudis posteriors amb un elevat grau d'autonomia.

Competències transversals

B2. Resoldre problemes complexos de manera 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 manera 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 dues 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.
- 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. 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 a aconseguir els objectius que es determinin.

Continguts

- 1. ENTRENAMENT I CONTROL DE LES MANIFESTACIONS DE LA VELOCITAT**
 - 1.1. Contextualització
 - 1.2. Bases neurofisiològiques de l'entrenament de la velocitat.
 - 1.3. Metodologia d'entrenament de la velocitat.
 - 1.4. Entrenament de la velocitat de reacció
 - 1.5. Entrenament de la velocitat freqüència
 - 1.6. Entrenament de la velocitat de moviment
 - 1.7. Valoració i control de la velocitat.
- 2. ENTRENAMENT I CONTROL DE LES MANIFESTACIONS DE LA FORÇA**
 - 2.1. Contextualització
 - 2.2. Bases neurofisiològiques i adaptacions de l'entrenament de la força muscular
 - 2.3. Metodologia de l'entrenament de la força
 - 2.4. Entrenament estructural
 - 2.5. Entrenament funcional
 - 2.6. Valoració i control de la força
- 3. ENTRENAMENT DE L'AMPLITUD DE MOVIMENT (ADM)**
 - 3.1. Conceptualització i fonaments de la ADM
 - 3.2. Metodologia d'entrenament de la ADM.
 - 3.3. Mètodes estàtics vs dinàmics

- 3.4. Mètodes mixtes
- 3.5. Valoració i control de la ADM

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Horas sense professor	Total
Sessions magistrals	30	10	40
Laboratoris (pràctica)	20	20	40
Seminaris	8	30	38
Prova d'avaluació	2	30	32
Total	60	90	150

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	Avaluació de l'activitat	%
Examen de continguts teòrics	CB1 CB4 C2 C4 A3 A4 A9	Proves mixtes (preguntes a desenvolupar, curtes, casos pràctics i tipus test)	50
Qüestionaris sobre lectures obligatòries	CB1 CB4 C2 C4 A3 A4 A9	Examen tipus Test (només 1 de correcta amb penalització de 0,33 punts resposta errònia) i alguna pregunta oberta o cas pràctic.	10
Pràctiques / resolució de casos pràctics	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C2 C4 A3 A4 A7 A9	Pràctiques i/o resolució de casos pràctics. A determinar durant el curs. Inclou utilització de TIC.	40

Per a poder realitzar la mitjana de cada bloc és necessari superar totes les parts. Es valorarà la correcció ortogràfica i tipogràfica, descomptant 0,25 per falta. S'hauran de seguir les normes de presentació de treballs i de citació bibliogràfica de EUSES.

Avaluació continua:

- Es requereix l'assistència a les sessions, si no s'assisteix, cal justificar degudament l'absència. És imprescindible haver assistit al 80% de les sessions per a acollir-se a aquesta modalitat.

- 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, etc.). 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 contínua haurà d'aprovar cadascuna de les parts de l'avaluació detallades a continuació (nota igual o superior a 5) per a 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 contínua:

- L'alumne que no ha respectat els criteris d'avaluació contínua o que hagi 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 (nota màxima 7).

L'alumnat que opta directament per l'avaluació final realitzarà les següents activitats d'avaluació

- Examen tipus test format per tres parts: temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%. (nota màxima 10)

En tots els casos, s'han d'aprovar cadascuna de les parts (temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10%, 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.

Referències

- 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 (6ª ed)*. Editorial Paidotribo

Assignatures recomanades

1. Teoria de l'entrenament I
2. Teoria de l'entrenament II
3. Fisiologia de l'exercici I
4. Fisiologia de l'exercici II