

Teoria de l'entrenament III

Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura de Teoria de l'Entrenament III tracta d'aprofundir en el coneixement d'aquesta àrea de coneixement, tenint com a base Teoria d'Entrenament I i com a inici de l'aplicació més orientada a l'aplicació l'assignatura de Teoria de l'Entrenament II. En el cas d'aquesta assignatura de quart curs de grau, l'alumne es centrarà fonamentalment en dos punts importants: d'una banda, es treballarà la capacitat per aprendre a dissenyar sessions i tasques i, d'altra, s'aprofundirà en la planificació i programació de l'entrenament en els anomenats esports de situació
- **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:** Alguns (15%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 4t
- **Professorat:** Dr. GERSON GARROSA MARTÍN / Sr. PAU CECILIA GALLEGO

Competències

Competències bàsiques:

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:

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

B4: Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B8: Gestionar projectes tècnics o professionals complexos.

Competències nuclears:

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

C2: Utilitzar de manera avançada les tecnologies de la informació i la comunicació

Competències específiques:

A3: Planificar, desenvolupar i controlar el procés d'entrenament en els seus diferents nivells. Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica d'activitat física i esport.

A6: Identificar els riscos que se'n 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 equipaments esportiu adequat per a cada tipus d'activitat.

Resultats d'aprenentatge

1. Conèixer i saber aplicar els diferents treballs físics relacionats amb l'entrenament
2. Conèixer i saber aplicar els principis de la planificació esportiva

Continguts

1. Introductor. Síntesi de les assignatures de Teoria de l'Entrenament I i II.
2. Els esports de situació.
 - 2.1. Les diferents necessitats dels esports de prestació i de situació.
 - 2.2. De la visió conductista de l'esport a la concepció provinent de la psicologia ecològica.
 - 2.3. La complexitat de l'esport: visió estructuralista.
3. Les qualitats perceptiu – motrius, les qualitats cognitives i la coordinació neuromuscular.
 - 3.1. Qualitats perceptiu – motrius.
 - 3.2. Qualitats cognitives.
 - 3.3. Coordinació neuromuscular.
4. Valoració de les habilitats pròpies dels esports de situació.
 - 4.1 Comprensió de les necessitats de l'esport i l'equip.
 - 4.2 Selecció dels test apropiats per a la competència esportiva.
 - 4.3 Integració dels resultats amb els test de prevenció i rehabilitació de lesions.
 - 4.4 Determinació de les prioritats de intervenció.
 - 4.5 Càlcul del valor de canvi mínim rellevant d'un test.
 - 4.6 Interpretació de la significació dels canvis als resultats dels test.
 - 4.7 Presentació dels resultats per un màxim impacte.
6. Aplicació dels models de planificació de l'entrenament esportiu.
 - 6.1. Similituds de la planificació i programació de l'entrenament entre els esports de prestació i els esports de situació.
 - 6.2. Estudi de models de planificació adaptats a esports de situació.
 - 6.3. Identificació d'objectius i planificació de les càrregues.
 - 6.4. Planificació en esportistes en formació
7. La cerca de l'estat òptim: concepte de tàpering.
 - 7.1. Les bases del tàpering.
 - 7.2. Models de tàpering.
 - 7.3. El tàpering en l'esport de prestació: adaptació a períodes o competicions específiques dels esports de situació
 - 7.4. Aplicació d'un període de tàpering als esports amb lliga regular.
8. La creació de tasques.
 - 8.1. Objectius de la tasca segons continguts a treballar. Relació amb les habilitats pròpies de cada esport.

- 8.2. Paràmetres a utilitzar en el disseny de tasques.
- 8.3. Disseny de tasques.
- 8.4. Disseny de tasques amb component predominantment motriu.
- 8.5. Disseny de tasques amb component predominantment perceptiu - motriu.
- 8.6. Disseny de tasques amb component predominantment cognitiu i coordinatiu.
- 8.7. Disseny de tasques integrades

Activitats

| Tipus d'activitat | Hores amb professor | Hores sense professor | Total |
|--|---------------------|-----------------------|------------|
| Sessions magistrals | 30 | 0 | 30 |
| Laboratori | 20 | 30 | 50 |
| Seminaris (anàlisi articles i altres professors) | 10 | 15 | 25 |
| Proves d'avaluació | 5 | 40 | 45 |
| Total | 65 | 85 | 150 |

Metodologies docents

Aprenentatge basat en problemes (PBL)
 Classes expositives
 Classes pràctiques
 Prova d'avaluació
 Seminaries

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

| Descripció de l'activitat | Competències | Avaluació de l'activitat | % del total |
|--------------------------------|-------------------------|--|-------------|
| Examen teòric de l'assignatura | A6 / CB4 / CB5 | Examen teòric tipus test de respostes múltiples (4 possibles / 1 vàlida) Incorrectes resten 0,33p. També pot contenir algun cas pràctic a resoldre. | 50% |
| Treball teòric | CB3 / B3 / B4 / A3 / A7 | Disseny teòric d'una planificació (esport, àmbit, nivell, elecció de model, periodització, disseny de sessions, indicadors de feedback...). Individual o parelles. | 20% |
| Treball teòric pràctic | B3 / B8 / C2 / A7 / A9 | Disseny d'una bateria de tests per a un esport. Veure document adjunt per a més detall | 10% |
| Treball pràctic | CB2 / B8 / A9 / C2 | Disseny de sessions i tasques adaptades a una situació concreta. Realització pràctica. En grup. | 15% |
| Resum/s article/s o text/s | CB4 / C1 / C2 | Lectura, comprensió i resum d'un o més articles sobre l'assignatura. (poden ser alguns en anglès). Individual. | 5% |

Qualificació

L'assistència a totes les classes és obligatòria. Les faltes s'hauran de justificar correctament totes*. L'alumne que no arribi al 80% d'assistència no optarà a l'avaluació contínua i anirà a l'avaluació final.

En totes les proves d'avaluació realitzades serà necessari haver arribat al 5 sobre 10 per a poder optar a l'avaluació contínua. Les parts en les quals no s'arribi al 5 es podran recuperar en l'avaluació final.

Cas de tractar-se d'un treball teòric/pràctic o examen pràctic, s'haurà de corregir amb les modificacions indicades pel professor i la nota màxima a la qual s'optarà en l'avaluació final serà de 5.

En cas de tractar-se d'un examen teòric en l'avaluació final es podrà optar a una nota màxima de 10.

La possibilitat de poder presentar-se en l'avaluació final per a pujar nota és potestat del professor que és qui ho ha de proposar a l'alumne. No obstant, si algun alumne vol presentar-se per iniciativa seva a pujar nota ho farà de la totalitat de l'assignatura i signant un compromís de renúncia de la nota aconseguida en l'avaluació contínua, quedant-se amb la que obtingués en la final.

S'haurà de presentar a l'avaluació final tot l'alumnat que:

- Ha suspès una de les parts. En aquest cas caldrà recuperar la part suspesa. Aquesta part s'haurà de recuperar amb un mínim de 5 optant a 10 en el cas de l'examen final i a 7 en el cas dels treballs.
- Tot l'alumnat que no ha assistit al 80% de l'avaluació contínua haurà de fer un examen final global. Per aprovar aquest examen global s'haurà de treure un mínim d'un 5 optant a una màxima de 10.
- L'avaluació final consistirà en un examen final amb continguts sobre les sessions teòriques i pràctiques desenvolupades durant el curs.

És necessari que l'alumnat assisteixi a les classes pràctiques amb la roba i el calçat adients per a la pràctica esportiva.

* és necessari presentar justificant si no s'assisteix a classe, en cas de no fer-ho no es podrà seguir l'avaluació contínua, s'haurà d'examinar en l'avaluació final (febrer) de tot el contingut de l'assignatura, teòric i pràctic. En cas de superar el 20% d'absència, tot i ser justificada, no es podrà acollir tampoc a la modalitat d'avaluació contínua i s'haurà d'avaluar de tota l'assignatura a l'avaluació final de febrer.

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 bibliogràfica

Referències de l'assignatura Entrenament I (2n)

Referències de l'assignatura Entrenament II (3r)

Referències de l'assignatura Ampliació esports – Futbol II (3r)

Balagué Serra, N., Torrents Martí, C. (2011). Complejidad y deporte. Barcelona. INDE

García-Manso, JM., Martín González, J.M. (2005). La teoría del entrenamiento desde la óptica de los sistemas complejos. Villa de Ingenio. Editor: Ayuntamiento.

Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). High-performance training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics.

Pol, R. (2011). La preparación ¿física? En el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad. Barcelona. MC Sports Editorial.

Seirul-lo Vargas, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona. Mastercede.

Solé Fortó, J. (2008). Planificación del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios. Barcelona. Sicropat Sport

Solé Fortó, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios. Barcelona. Sicropat Sport

Turner, A., Cscs, D., Brazier, J., Bishop, C., Chavda, S., Cree, J., & Read, P. (2015). Data Analysis for Strength and Conditioning Coaches : Using Excel to Analyze Reliability , Differences , and Relationships. *Strength & Conditioning Journal*, 37(1), 76–83. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000113>

VV.AA. (2019). *Neuroacción. La neurociencia aplicada a las ciencias de la actividad física y del deporte*. Vigo. MCSports.

Assignatures relacionades

- Teoria de l'entrenament I (2n)
- Teoria de l'entrenament II (3r)
- Ampliació dels esports: Noves tendències en l'entrenament esportiu (3r)
- Ampliació dels esports: Futbol II (3r)