

## Noves tendències en l'activitat física i la qualitat de vida: Entrenament personal.

### Dades generals

- **Assignatura:** Noves tendències en l'entrenament personal.
- **Descripció:** Aquesta assignatura aborda, des d'un enfocament holístic, l'exercici professional d'un entrenador personal en diferents contextos laborals. Es desenvoluparan continguts teòrics amb aplicació pràctica, simulada i real, en entorns variats (sala de fitness, a l'aire lliure, etc.), mitjançant la utilització de diferents metodologies d'entrenament i materials.
- **Crèdits ECTS:** 6
- **Curs:** 4<sup>º</sup>
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Si (30%)
- **Professorat:** **Dr. Jose Vicente Beltrán Garrido i Sr. Dídac Carles**

### Competències

#### Competències bàsiques:

CB1- Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i es sol trobar en 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 per mitjà de la col·laboració 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 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 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 diferents nivells.
- A4. Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport.
- A5. Avaluar la condició física i prescriure exercicis físics orientats a la salut.
- A6. Identificar els riscos que se'n deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques inadequades.
- A9. Seleccionar i saber utilitzar el material i l'equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat.

### **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.
- B5. Treballar en equip de manera col·laborativa i responsabilitat compartida.
- B6. Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.
- B8. Gestionar projectes tècnics o professionals complexos.

### **Competències nuclears:**

- C2. Utilitzar de manera avançada les tecnologies de la informació i la comunicació.
- 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 i com a professional.

### **Resultats d'aprenentatge**

- Incorporar les noves aportacions científiques a la prescripció d'exercici físic.
- Incorporar les noves aportacions científiques al manteniment i la millora de la salut, del benestar i de la qualitat de vida de les persones.
- Dominar les particularitats de dietes especials per a la salut i els esports específics.
- Aplicar les noves aportacions científiques al tractament de lesions i patologies.

### **Continguts**

---

- Tema 0: Fonaments de l'entrenament personal
- Tema 1: Fonaments de biomecànica
- Tema 2: Tècniques amb pesos lliures
- Tema 3: Tècniques amb materials de baix cost: bandes elàstiques, etc.
- Tema 4: Entrenament per la millora de la composició corporal
- Tema 5: Nutrició avançada
- Tema 6: Màrqueting, eines, comunicació i vendes, i consideracions legals
- Tema 7: Estratègies i eines pràctiques per a l'entrenament amb clients a domicili.
- Tema 8: Entrenament online, entrenaments amb grups reduïts...

## Activitats

| Tipus d'activitat                     | Hores amb professor | Hores sense professor | Total      |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| Anàlisi / estudi de casos             | 15                  | 15                    | 30         |
| Aprenentatge basat en problemes (PBL) | 15                  | 15                    | 30         |
| Classes expositives                   | 12                  | 0                     | 12         |
| Elaboració de treballs                | 5                   | 45                    | 50         |
| Lectura / comentari de textos         | 10                  | 15                    | 25         |
| Prova d'avaluació                     | 3                   | 0                     | 3          |
| Tutories                              | --                  | --                    | --         |
| <b>Total</b>                          | <b>60</b>           | <b>90</b>             | <b>150</b> |

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 | %  |
|-----------------------|--|---------------------------|----|
| AA1                   | CB1 CB2 CB5<br>A2 A5 A6 A9<br>B3 B4 B8<br>C3 C4 C5 | Prova pràctica            | 30 |
| AA2                   | CB3 CB4<br>A3 A5 A6 A9<br>B2 B3 B5 B6<br>C2 C3 C4  | Treball teòric            | 20 |
| AA3                   | CB1 CB2 CB5<br>A4 A6 A9<br>B2 B6<br>C3 C4          | Prova escrita             | 50 |

### Qualificació

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

### Avaluació Contínua:

La qualificació de l'avaluació resulta de la ponderació de AA1 \* 0,30 + AA2 \* 0,20 + AA3 \* 0,50. La nota mínima de cada activitat ha de ser un 5 sobre 10.

### Avaluació Final:

A l'avaluació final s'hauran de recuperar les parts no superades a l'avaluació contínua a l'examen teòric s'opta a nota de 10 i als treballs teòric-pràctics a nota de 5 sobre 10.

L'alumne que es presenti directe a l'avaluació final ho haurà de comunicar amb antelació al professor durant les 3 primeres setmanes del curs. L'avaluació final consistirà en un examen teòric dels continguts de l'assignatura (50% de la nota) i un treball consensuat amb el professor amb un mínim de 2 tutories obligatòries (50% de la nota). La nota mínima de cada activitat ha de ser un 5 sobre 10.

#### **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**

- 
- Carr, K., & Feit, M. K. (2022). *Functional training anatomy*. Human Kinetics.
- Coburn, J., & Malek, M. (2012). NSCA's essentials of personal training. En J. Coburn & M. Malek (Eds.), *Vasa*. Human Kinetics.
- Cosgrove, A., & Rasmussen, C. (2021). *Secrets of successful program design: A how-to guide for busy fitness professionals*. Human Kinetics.
- Hargens, T., Edwards, E. S., Musto, A. A., Piercy, K., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2022). *ACSM's resources for the personal trainer* (Sixth edition). Wolters Kluwer.
- Helms, E., Morgan, A., & Valdez, A. (2019). *The muscle & strength pyramid: Training*.
- Hough, P., & Schoenfeld, B. (2022). *Advanced personal training: Science to practice*.
- Israetel, M., Hoffmann, J., Davis, M., & Feather, J. (2021). *Scientific principles of hypertrophy training*. Renaissance Periodization.
- Leal, L., Martínez, D. & Sieso, E. (2020). *Fundamentos de la mecánica del ejercicio (2ª edición)*. Resistance Institute.
- Martinez, G. A., & Olmedilla, S. T. (2020). *La profesión de entrenador personal: Todo lo que hemos aprendido que funciona tras 150.000 horas de entrenamiento personal*.
- Schoenfeld, B. (2021). *Science and development of muscle hypertrophy (2ª edición)*. Human Kinetics.
- Tumminello, N. (2014). *Strength training for fat loss*. Human Kinetics.
- ernstein N, National Strength and Conditioning Association.
- Manual de la técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza (2018)
- Rearick B, Boyle M, John D. (2021) Las reglas del entrenador : coaching rules : manual práctico para una carrera profesional de éxito en el mundo de la fuerza y el acondicionamiento.
- Jiménez Gutiérrez A. (2011) Entrenamiento personal : bases, fundamentos y aplicaciones
- Boyle M. El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Tutor; (2017).
- García García Ó (2017), Serrano Gómez V. Entrenamiento personal : guía para el desarrollo profesional. Editorial Médica Panamericana
- Calais-Germain B, Lamotte A, Vives N. (1991) Anatomía para el movimiento. Los Libros de la Liebre de Marzo

#### **Assignatures recomanades**

- Teoria de l'entrenament 1, 2 i 3.
- Anatomia.
- Fisiologia de l'exercici 1 i 2.
- Ampliació dels esports: Noves tendències en l'entrenament esportiu.
- Prescripció de l'activitat física per a la salut.