

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^º
- **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:** **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 1: Fonaments de l'entrenament personal
- Tema 2: Fonaments de biomecànica
- Tema 3: Tècniques amb pesos lliures
- Tema 4: Tècniques amb materials de baix cost: bandes elàstiques, etc.
- Tema 5: Entrenament per la millora de la composició corporal
- Tema 6: Nutrició avançada
- Tema 7: Màrqueting, eines, comunicació i vendes, i consideracions legals
- Tema 8: Coaching aplicat a l'activitat física i la qualitat de vida
- Tema 9: Estratègies i eines pràctiques per a l'entrenament amb clients a domicili, 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	--	--	--
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

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
AA1	CB1 CB2 CB5 A2 A5 A6 A9 B3 B4 B8 C3 C4 C5	Prova pràctica	30
AA2	CB3 CB4 A3 A5 A6 A9 B2 B3 B5 B6 C2 C3 C4	Entrega de pràctiques avaluables	20
AA3	CB1 CB2 CB5 A4 A6 A9 B2 B6 C3 C4	Prova escrita (mitjana dels 2 exàmens)	50

Qualificació

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

Avaluació Contínua:

La qualificació de l'avaluació resulta de la ponderació de $AA1 * 0,3 + AA2 * 0,2 + AA3 * 0,5$. 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.