

TEORIA DE L'ENTRENAMENT I: Bases de l'entrenament

Dades generals

Descripció: Al llarg del grau 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 (2n Semestre)

Curs: 2n

Professorat: Dr. PAU CECÍLIA GALLEGO

Resultats d'aprenentatge

K7.1. Defensar els fonaments de la teoria de l'entrenament, així com el concepte de càrrega d'entrenament i com es produeixen les adaptacions desitjades a l'organisme.

SE5.1. Organitzar, segons situacions no complexes, les càrregues de treball en funció dels objectius marcats i dels requeriments de la tecnificació esportiva de cada etapa.

SE7.2. Avaluar la condició física en persones que practiquen esport reconeixent les diferències per sexe i edat.

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. La càrrega d'entrenament.
- 3.2. Continguts de la càrrega.
- 3.3. Naturalesa de la càrrega.
- 3.4. Organització de la càrrega.
- 3.5. Monitorització, control i càlcul de la càrrega.

4- La planificació de l'entrenament esportiu

- 4.1. La dinàmica de càrregues de temporada (models de periodització)
- 4.2. Programació de les qualitats físiques
- 4.3. Les unitats temporals de la planificació
- 4.4. Models de planificació esportiva

5- Entrenament de la resistència

- 5.1. Concepte i manifestacions de la resistència.
- 5.2. Importància de la resistència en l'activitat esportiva.
- 5.3. Objectius de l'entrenament de resistència.
- 5.4. Factors que determinen la resistència.
- 5.5. Classificacions de resistència.
- 5.6. Adaptacions a l'entrenament de resistència.
- 5.7. Estructura de la resistència de base i específica.
- 5.8. Mètodes d'entrenament de la resistència.
- 5.9. Valoració funcional de la resistència.

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	Resultats d'aprenentatge	Descripció de l'activitat	%
Examen 1r parcial	K7.1 SE5.1	Prova mixta teòrica (resposta múltiple, preguntes obertes i/o casos pràctics). <i>(Temes 1, 2 i 3)</i>	30
Examen 2n parcial	K7.1 SE5.1	Prova mixta teòrica (resposta múltiple, preguntes obertes i/o casos pràctics). <i>(Temes 4 i 5)</i>	30
Seminaris / Pràctiques	SE7.2	Pràctiques i/o resolució de casos pràctics. A determinar durant el curs.	30
Treball	SE7.2	Realització d'un treball d'aprofundiment sobre la planificació i la valoració de la resistència en una modalitat esportiva	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 continuada 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 aconseguirí 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.

Pràctiques: L'assistència a les pràctiques és obligatòria. La presentació dels corresponents informes en data i hora establerta és obligatòria (dates equivalents a 3 setmanes posterior a la realització de la pràctica a les 23:59) i s'ha de realitzar de forma individual encara que l'informe s'elabori de forma col·lectiva. En cas de no acudir a una pràctica obligatòria s'ha de justificar degudament la falta o suposarà la suspensió de l'assignatura. Les pràctiques han d'obtenir una nota igual o superior a 5 per ser aprovades. Si en primera convocatòria es suspèn la pràctica, s'ha d'entregar a segona convocatòria (23:59 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 5 punts. En cas de NO PRESENTAR la pràctica a la primera convocatòria obtindrà la qualificació de NO PRESENTAT i s'haurà de presentar a l'avaluació final (23:59 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 5 punts. En cas que el dia anterior a les 23:59 de la nit, no s'hagi presentat alguna de les pràctiques o la presentació obtingui una nota inferior a 5 punts, suposarà automàticament la suspensió de l'assignatura i la no participació a l'examen de recuperació.

Treball: La realització del treball final de l'assignatura en grup és obligatòria. L'entrega del treball ha de ser individual encara que el treball estigui realitzat en grup. La presentació del treball s'ha de realitzar en data i hora establerta

és obligatòria (dia abans de l'examen del segon parcial a les 23:59). Si en primera convocatòria es suspèn el treball, s'ha d'entregar a segona convocatòria (23:59 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 7 punts. En cas de NO PRESENTAR el treball a la primera convocatòria obtindrà la qualificació de NO PRESENTAT i s'haurà de presentar a l'avaluació final (23:59 hores del dia anterior al dia de l'examen de recuperació) amb una nota màxima de 5 punts. En cas que el dia anterior a les 23:59 de la nit, no s'hagi presentat el treball o la presentació obtingui una nota inferior a 5 punts, suposarà automàticament la suspensió de l'assignatura i la no participació a l'examen de recuperació.

Exàmens: En relació als dos exàmens teòrics, es farà mitjana amb un dels dos exàmens amb nota inferior a 5 i superior a 4,5, però per a que l'assignatura es comptabilitzi como APTA, la mitjana dels dos exàmens ha de ser superior a 5.

- 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 una prova mixta (resposta múltiple, preguntes obertes i/o casos pràctics).
- 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:

- Prova mixta amb 3 parts: Parcial 1 + Parcial 2 (60%) i Pràctiques (30%) amb 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. En relació als dos exàmens teòrics, es farà mitjana amb un dels dos exàmens amb nota inferior a 5 i superior a 4,5, però per a que l'assignatura es comptabilitzi como APTA, la mitjana dels dos exàmens ha de ser superior a 5.

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

- 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. i Starischka, S. (1988). *Principios de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. i Neumaier, A. (1986). *Técnicas de Entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. i Bruggeman, P. i Zintl, F. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento 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 edición). 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.
- Sola Arjona, M. (2022). *La naturaleza del entrenamiento. La ciencia de la complejidad aplicada al entrenamiento de la resistencia*. Agencia del ISBN.
- 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)