

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. ABRAHAM BATALLA GAVALDÀ](#)

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.
 - 1.1. Repàs dels models de planificació.
 - 1.2. L'entrenament de la força en joves i nens. LTAD.
2. Els esports de situació i el seu entrenament.
 - 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.
 - 2.4. Similituds de la planificació i programació de l'entrenament entre els esports de prestació i els esports de situació.
 - 2.5. Estudi de models de planificació adaptats a esports de situació.
 - 2.6. Identificació d'objectius i planificació de les càrregues.
 - 2.7. Planificació en esportistes en formació
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.
5. La cerca de l'estat òptim: concepte de tàpering.
 - 5.1. Les bases del tàpering.
 - 5.2. Models de tàpering.
 - 5.3. El tàpering en l'esport de prestació: adaptació a períodes o competicions específiques dels esports de situació
 - 5.4. Aplicació d'un període de tàpering als esports amb lliga regular.

6. La creació de tasques.

- 6.1. Objectius de la tasca segons continguts a treballar. Relació amb les habilitats pròpies de cada esport.
- 6.2. Paràmetres a utilitzar en el disseny de tasques.
- 6.3. Disseny de tasques.
- 6.4. Disseny de tasques amb component predominantment motriu.
- 6.5. Disseny de tasques amb component predominantment perceptiu - motriu.
- 6.6. Disseny de tasques amb component predominantment cognitiu i coordinatiu.
- 6.7. 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
 Seminaris

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 0,25p. També pot contenir alguna pregunta de desenvolupament o algun cas pràctic a resoldre.	50%
Treball teòric	CB3 / B3 / B4 / B8 / A3 / A7 / A9 / C2	Disseny teòric d'una planificació (esport, àmbit, nivell, elecció de model, periodització, disseny de sessions, indicadors de feedback i valoració...). Individual o parelles.	30%
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 les classes pràctiques és 100% obligatòria. Les faltes s'hauran de justificar correctament. L'alumne que no compleixi els requisits 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 7.

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. Es podrà aprovar l'assignatura en cas de no superar una única part sempre que la nota mitjana sigui superior a 5 i la nota mínima d'aquesta part sigui superior a 4.

- Tot l'alumnat que no hagi complert amb els requisits de l'avaluació continuada 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.

- L'alumne que opti per l'avaluació final directa, haurà de fer l'examen final i el treball (50% / 50%) i ho haurà de comunicar durant les dos primeres setmanes de curs.

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

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*. INDE.

- García-Manso, J. M., & Martín González, J. M. (2005). *La teoría del entrenamiento desde la óptica de los sistemas complejos*. Ayuntamiento de Villa de Ingenio.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). *High-performance training for sports*. Human Kinetics.
- Pol, R. (2011). *La preparación ¿física? en el fútbol: El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad*. MC Sports Editorial.
- Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Mastercede.
- Solé Fortó, J. (2008). *Planificación del entrenamiento deportivo: Libro de ejercicios*. Sicropat Sport.
- Solé Fortó, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo: Libro de ejercicios*. Sicropat Sport.
- Turner, A., 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*. 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)