

Teoria de l'entrenament III (CODI: 37214111)

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 - Bàsica
- **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. JOSÉ VICENTE BELTRAN GARRIDO](#) / [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.
4. Les qualitats cognitives.
5. La coordinació neuromuscular.
6. Valoració de les habilitats pròpies dels esports de situació.
 - 6.1 Comprensió de les necessitats de l'esport i l'equip.
 - 6.2 Selecció dels test apropiats per a la competència esportiva.
 - 6.3 Integració dels resultats amb els test de prevenció i rehabilitació de lesions.
 - 6.4 Determinació de les prioritats de intervenció.
 - 6.5 Càlcul del valor de canvi mínim rellevant d'un test.
 - 6.6 Interpretació de la significació dels canvis als resultats dels test.
 - 6.7 Presentació dels resultats per un màxim impacte.
7. Aplicació dels models de planificació de l'entrenament esportiu.
 - 7.1. Similituds de la planificació i programació de l'entrenament entre els esports de prestació i els esports de situació.
 - 7.2. Estudi de models de planificació adaptats a esports de situació.
 - 7.3. Identificació d'objectius i planificació de les càrregues.
 - 7.4. Planificació en esportistes en formació
8. La cerca de l'estat òptim: concepte de tàpering.
 - 8.1. Les bases del tàpering.
 - 8.2. Models de tàpering.
 - 8.3. El tàpering en l'esport de prestació: adaptació a períodes o competicions específiques dels esports de situació
 - 8.4. Aplicació d'un període de tàpering als esports amb lliga regular.
9. La sessió com a unitat bàsica d'entrenament.
 - 9.1. Tipus de sessió segons les tasques desenvolupades
 - 9.2. Tipus de sessió segons la seva estructura
 - 9.3. Les diferents fases de la sessió
 - 9.4. Disseny i aplicació de la sessió segons objectius.
10. La creació de tasques.

- 10.1. Objectius de la tasca segons continguts a treballar. Relació amb les habilitats pròpies de cada esport.
- 10.2. Paràmetres a utilitzar en el disseny de tasques.
- 10.3. Dissenys de tasques.
- 10.4. Disseny de tasques amb component predominantment motriu.
- 10.5. Disseny de tasques amb component predominantment perceptiu - motriu.
- 10.6. Dissenys de tasques amb component predominantment cognitiu i coordinatiu.
- 10.7. Dissenys 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 0,33p. 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.
- 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.

Críteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

Bibliografia

Bibliografia de l'assignatura Entrenament I (2n)
Bibliografia de l'assignatura Entrenament II (3r)
Bibliografia 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.

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>

Assignatures relacionades

Teoria de l'entrenament I (2n)

Ampliació dels esports: Noves tendències en l'entrenament esportiu (3r)

Teoria de l'entrenament II (3r)

Ampliació dels esports: Futbol II (3r)