

## **800012 - Teoria de l'Entrenament I**

**Curs acadèmic** 2018-19

**Facultat:** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Lleida

**Titulació:** Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

**Matèria:** Entrenament esportiu

**Departament:** Esports i Rendiment

**Idiomes:**

**Extensió:** 2on Semestre **Curs:** 2n

**Tipologia:** Obligatòria

**Crèdits ECTS:** 6.00

### **Professorat**

---

Gonzalo Gil Moreno de Mora. (*ggilm@gencat.cat*)

Jorge Serna Bardavio. (*jserna@gencat.cat*)

### **Assignatura en el conjunt del pla d'estudis**

---

Assignatura troncal obligatòria del segon semestre del segon curs del grau en CAFE, que té la voluntat de plantejar una metodologia activa per a que l'alumnat sigui capaç de comprendre i relacionar els diferents conceptes bàsics sobre l'entrenament esportiu i els seus principis generals, així com valorar la necessitat de la innovació permanent en els mètodes de l'entrenament esportiu. Permet conèixer els conceptes bàsics vers la condició física i la capacitat de la resistència, així com diferents aspectes d'aplicació dels mètodes d'entrenament d'aquesta capacitat físic motriu. Aquesta assignatura es relaciona estretament amb les assignatures de Teoria de l'entrenament II i Teoria de l'entrenament III, amb les que s'estableix una dinàmica permanent de continuïtat.

### **Recomanacions**

---

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura es desenvolupar en dos formats:

- Grup mitjà (60-80 alumnes) per a les sessions teòriques on es tractaran els continguts propis dels conceptes de la teoria de l'entrenament.
- Grup petit (30-40 alumnes), on es treballaran les sessions pràctiques i activitats de implicació en les practiques educatives, on es presentaran reflexions sobre diferents situacions pràctiques d'entrenament esportiu.

### **Competències específiques**

---

- 6- Planificar i avaluar els processos i programes de l'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, l'entrenament, la salut, la gestió i la recreació
  - c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu
- 6- Desplegar un nivell avançat en la planificació, aplicació, control i avaluació dels processos de formació física i esportiva.
  - c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu
- 6- Mètode i evidència científica en la pràctica
  - c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu

## Competències generals

4.- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.

c) Capacitat de valorar el impacte social y mediambiental d'actuacions en el seu àmbit.

## Objectius

Determinar els diferents conceptes bàsics de la condició física, la capacitat de la resistència i els diferents elements variables que afecten al seu desenvolupament.

### **Competències de l'objectiu:**

.) ()

4.c) Capacitat de valorar el impacte social y mediambiental d'actuacions en el seu àmbit (generals)

Aplicar els coneixements de l'assignatura a situacions pràctiques pròpies de l'entorn de l'activitat motriu, i de l'esport en tots els seus àmbits.

### **Competències de l'objectiu:**

6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)

.) (específiques)

Analitzar l'entrenament com a mitjà instrumental i operatiu, per a la millora de les habilitats motrius o per a la millora de la condició física

### **Competències de l'objectiu:**

6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)

Descriure conceptualment els continguts bàsics de la Teoria de l'entrenament

### **Competències de l'objectiu:**

.) (específiques)

Conèixer i definir els elements fonamentals que componen l'entrenament esportiu i els factors que afecten a la seva aplicació

### **Competències de l'objectiu:**

6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)

## Continguts

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ENTRENAMENT I CONDICIÓ FÍSICA**

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: ENTRENAMENT I CONTROL DE LA RESISTÈNCIA**

## Activitats formatives

Exercicis pràctics individuals o grupals - 20%

### **Competències:**

6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)

Cerca i lectura de bibliografia especialitzada - 5%

### **Competències:**

4.c) Capacitat de valorar el impacte social y mediambiental d'actuacions en el seu àmbit (generals)

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 60%

- Presentació de continguts teòrics i pràctics
- Pràctica i experimentació d'exercicis d'entrenament de la resistència

**Competències:**

.) (generals)

6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

Resolució de problemes - 10%

**Competències:**

6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

.) (específiques)

Tutories orientadores - 5%

Treball per a l'elaboració d'apunts i preparació dels exàmens.

**Competències:**

.) (específiques)

6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

**Activitats d'avaluació**

Avaluació del treball de camp - 25%

Treball d'aplicació anàlisi i avaluació de diferents sessions i mètodes d'entrenament de la resistència.

**Competències:**

.) (específiques)

6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

Examen teòric - 65%

Tres exàmens parcials del contingut teòric, amb suport de les TIC, amb diferents percentatge sobre la nota final:

- Examen teòric I (resolució problemes) - 15%
- Examen teòric II - 20%
- Examen teòric III - 30%

**Competències:**

6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

.) (específiques)

Implicació de pràctiques educatives contínues - 10%

Assistència a sessions pràctiques i resolució de qüestions relacionades amb la pràctica realitzada.

**Competències:**

.) (específiques)

6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

**Informació complementària sobre les activitats d'avaluació:**

La nota final de l'assignatura serà la suma de les proves d'avaluació, respectant el percentatge establert a cada part:

1. Contingut teòric - pràctic - 65%
  - 1.1 Examen I resolució de problemes - 15%
  - 1.2 Examen II teòric - 20%
  - 1.3 Examen III teòric - 30%

2. Implicació a les practiques educatives - 10%
3. Elaboració treball de camp tutoritzat - 25%

Per poder realitzar la suma del percentatge corresponent de cada un dels blocs de les activitats d'avaluació en la nota final, cada una de les parts de l'avaluació, (Contingut teòric, Implicació a les practiques i Elaboració treball), ha d'estar superada amb una nota mínima de 5. En cas de no obtenir aquest mínim, la participació d'aquesta part, en el percentatge de la nota final es de 0, independentment de les notes obtingudes en les altres parts de l'avaluació.

La nota del examen de recuperació del Contingut teòric, superada amb una nota mínima de 5 (sobre 10), ponderarà amb un percentatge màxim del 52% amb la nota final de la assignatura (atorgant una nota màxima de 8 corresponent al 10, per aquesta part recuperada del contingut teòric)

La presentacions dels diferents documents del treball de camp, es realitzaran per diferents fases, segons un calendari establert. Aquest calendari que podrà tenir variacions que seran notificats amb antelació.

### **Observacions sobre alumnes lesionats**

Una de las premisses importants de l'assignatura és la pràctica personal, aqueta és doncs una proposta que determina molts aspectes del programa, motiu pel qual es considera de valor fonamental la vivència i pràctica de les diferents propostes del programa.

- Els-les alumnes matriculats que pateixin lesions de llarga durada poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretaria d'Estudis. El fet de la renuncia a la matrícula implica la pèrdua total de qualsevol vinculació amb l'assignatura, renunciant als resultats de les proves d'avaluació que s'hagin realitzat fins el moment.
- Els-les alumnes matriculats i que lesionats no puguin acollir-se a la possibilitat d'anul·lació de matrícula, poden participar en les classes; tenint en compte que és el professorat qui estableix la diferencia entre assistència i participació activa. L'assistència, per tant, no pressuposa una participació activa.

El fet d'assistir a classe serà controlat i valorat pel professorat.

El professorat podrà proposar activitats alternatives per compensar en part la participació activa.

En aquestes situacions el professorat podrà modificar algun part de l'avaluació o endarrerir-la no més de 6 setmanes, havent de ser, en tots els casos, situacions excepcionals degudament documentades i justificades.

Una lesió que impedeixi la possible participació en la classe i seguir les propostes del professorat, no podrà tenir adaptació de l'avaluació.

### **Condicions d'avaluació per alumnes en segona matrícula (alumnes repetidors):**

Caldrà concertar una tutoria amb el responsable de l'assignatura durant el mes de febrer, per tal de comunicar si s'acull a l'avaluació ordinària -exposada anteriorment- o si prefereix acollir-se a l'avaluació alternativa, segons la nova normativa de la UDL. En aquest cas, el 85% de la seva nota correspondrà a una prova de coneixements de la matèria, i el restant 15%, a una defensa d'aquells aspectes d'aplicació que es decideixin en la reunió alumne-coordinador.

### **Anul·lació de matrícula:**

Els alumnes que ho desitgin poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretaria d'Estudis. Aquest fet implica la pèrdua total de qualsevol vinculació amb l'assignatura, renunciant als resultats de les proves d'avaluació que s'hagin realitzat fins el moment.

## **Bibliografia i d'altres recursos**

---

- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Duberque : Ed. Kendall & Hunt
- Harre, D. (1987) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Ed. Stadium,
- Hohmann, A; Lames, M; Letzeier, M (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Ed.Paidotribo.
- García-Manso, J.M; Navarro, M; Ruiz, J.A (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M.; Leibar, X (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medifondo y fondo*. Madrid: Ed. Gymnos.
- García Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Grosser, M. (1988) *Tests de condición física*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Grosser, M. (1988) *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Martinez Roca.
- López Chicharro, J.; Fernández, A. (2017). *Bioenergética de las fibras musculares y ejercicio*. Madrid. Ed. José López Chicharro
- López Chicharro, J.; Fernández, A. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Madrid. Ed. Médica panamericana
- Mora Vicente, J. (1995) *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cadiz: Ed. COPLEF
- Mújika, I. (2012) *Endurance training: science and practice*. Vitoria. Ed. Mújika
- Navarro, F (1998). *La resistencia*. Madrid: Ed. Gymnos.
- Platonov, V.N (1991). *El entrenamiento deportivo: teoría y práctica*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Platonov, V.N (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Scholich, M. (1986) *Entrenamiento en circuito*. Buenos Aires: Ed. Stadium.
- Sole, J. (2002). *Fundamentos del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios*. Barcelona: Ed. Ergo
- Verjoshnaski, I. (1990) *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Martinez Roca.
- Weinek, J. (1987) *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Zintl, F (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.