

800012 - Teoria de l'Entrenament I

Curs acadèmic 2019-20

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. (ggil@inefc.es)

Jorge Serna Bardavio. (jserna@inefc.es)

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

- 4- Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en els diferents àmbits professionals
- d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu.

Competències generals

- 3.- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
- a) Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació.
- 5.- Actuar amb ètica i valors professionals.
- b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana.

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:

5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

3.a) *Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (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:

4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)*

5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

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:

4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)*

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

Competències de l'objectiu:

5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

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

Competències de l'objectiu:

4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'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 - 20.00%

Competències:

4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)*

Cerca i lectura de bibliografia especialitzada - 5.00%

Competències:

3.a) *Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)*

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 60.00%

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

Competències:

5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)*

Resolució de problemes - 10.00%

Competències:

- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)
- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)

Tutories orientadores - 5.00%

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

Competències:

- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)
- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)

Activitats d'avaluació

Avaluació del treball de camp - 25.00%

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

Competències:

- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)
- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)

Examen teòric - 65.00%

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:

- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)
- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)

Implicació de pràctiques educatives contínues - 10.00%

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

Competències:

- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)
- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)

Informació complementaria 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 renúncia 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 diferència 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. Martínez 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. Martínez Roca.
- Weinek, J. (1987) *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Zintl, F (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.