

800022 - Teoria de l'Entrenament II

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: Català

Extensió: 2on Semestre **Curs:** 3r

Tipologia: Obligatòria

Crèdits ECTS: 6.00

Professorat

Jorge Serna Bardavio. (*jserna@inefc.es*)

Alfonso Blanco Nespereira. (*ablanca@inefc.es*)

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis

Assignatura troncal obligatòria del segon semestre del tercer curs del grau, 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.

Recomanacions

L'assignatura es vol desenvolupar en dos formats:

- Grup gran (tota la classe) per a les sessions teòriques on es tractaran els continguts propis dels conceptes de la teoria de l'entrenament.
- Grup petit (30 alumnes) on es treballaran les sessions pràctiques i els estudis de casos 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

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:

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)*

Determinar els diferents conceptes bàsics de la condició física, la força, la velocitat i la flexibilitat 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)*

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 CONTROL DE LA FORÇA

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: ENTRENAMENT I CONTROL DE LA VELOCITAT.

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3: ENTRENAMENT I CONTROL DE LA FLEXIBILITAT.

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 força, la velocitat i la flexibilitat

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)*

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 l'elaboració d'apunts i preparació d'exàmens

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)*

Activitats d'avaluació

Examen teòric - 50.00%

Dos exàmens parcials del contingut teòric.

- Examen teòric I (25%)
- Examen teòric II (25%)

Per fer la mitja amb les altres activitats s'han d'haver aprovat ambdós parcials.

Competències:

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

Avaluació del treball de camp - 20.00%

Treball d'aplicació, anàlisi i avaluació de diferents sessions i mètodes d'entrenament de la força, la velocitat i la flexibilitat.

Competències:

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

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

Resolució de problemes - 10.00%

Exercicis d'aplicació metodològica.

Competències:

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

Implicació de pràctiques educatives contínues - 20.00%

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

Competències:

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

Informació complementaria sobre les activitats d'avaluació:

Aquesta assignatura, del 2n semestre de 3r curs, permet que l'alumnat pugui realitzar un treball transversal, de manera optativa i voluntària. El treball transversal consisteix en aprofitar l'elaboració del treball d'aquesta assignatura (sempre seguint les condicions establertes en aquesta Guia Docent) i relacionar-ne els continguts amb una o dues de les següents assignatures impartides al mateix semestre: Promoció i prescripció d'exercici físic per a la salut i/o Gestió de l'esport.

En el cas que el treball transversal compleixi amb les condicions per ser reconegut com a tal, la qualificació final de cada assignatura vinculada s'incrementarà de la següent manera:

- Dues assignatures vinculades: increment de 0,5 en cada assignatura

- Tres assignatures vinculades: increment d'1 en cada assignatura.

Les condicions generals per fer el treball transversal requereixen de:

- I) Estar matriculat/da durant el curs acadèmic vigent a les assignatures que es volen vincular o bé acreditar l'assoliment de les competències (i.e., haver aprovat l'assignatura anteriorment)
- II) Comunicar en temps i forma al professor/a coordinador/a de les assignatures vinculades la voluntat de què el treball d'assignatura sigui considerat treball transversal. Les condicions particulars per fer el treball transversal s'expliquen a l'inici del semestre.

Qualsevol dubte que sorgeixi entorn de la realització o avaluació d'aquest treball transversal serà resolta puntualment pel professor.

Avaluació de 2 a. matrícula:

Els alumnes que es matriculen per segona vegada, que sol·licitin avaluació no continuada hauran de realitzar una prova escrita que valdrà el 80 % de la nota final. La preparació d'un treball a acordar amb els professors de l'assignatura (20 % de la nota final).

Bibliografia i d'altres recursos

- Alvarez, C. (1983). La preparación física del futbolista basada en el atletismo. Madrid: Gymnos.
- Boeckh-Behrens, W. U., Buskies, W. (2004). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (1983). Theory and methodology of training. Duberque: Kendall & Hunt.
- Bompa, T. (2006). Periodizacio?n. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
- Bompa, T. (2006). Entrenamiento de jóvenes deportistas. Barcelona: Hispano Europea.
- Brown, L. E. (2008). Entrenamiento de la fuerza. Madrid:Médica Panamericana.
- Campos, J., Cervera, V. R. (2006). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Paidotribo.
- Foran, B. (2004). Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento. Barcelona: Hispano Europea.
- Garci?a, J., Navarro, M., Ruiz, J. A., Martin, R. (1998). La velocidad. Madrid: Gymnos.
- Garci?a, J., Navarro, M., Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Garci?a, J., Navarro, M., Ruiz, J. A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J. J., Gorostiaga, E. (1996). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Iniciativas Deportivas.
- González Badillo, J. J., Sánchez Medina, L., Pareja Blanco, F., Rodríguez Rosell, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech
- Gro?sser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Marti?nez Roca.
- Gro?sser, M.; Ehlenz, H., Zimmermann, E. (1990). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Marti?nez Roca.
- Hartman, J., Tu?nnermann, H. (1996). Entrenamiento moderno de la fuerza. Barcelona: Paidotribo.
- Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M. (2005). Introducción a las ciencias del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Hu?ter-Becker, A., Schewe, H., Heipertz, W. (2006). Fisiología y teoría del entrenameinto. Barcelona:



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya
Lleida

Generalitat
de Catalunya

Programa assignatura



**Universitat
de Lleida**

Paidotribo.

- Kraemer, W., (2006). Entrenamiento de la fuerza. (CIO). Barcelona: Hispano Europea.
- Manno, R., (1999). El entrenamiento de la fuerza. Bases teóricas y pràcticas. Barcelona: Iniciativas Deportivas.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Mirella, R. (2006). Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. (1988). El entrenamiento deportivo; teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.
- Sole?, J. (2002). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ergo.
- Siff, J., Verjoshanski, I. (2000). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Schoenfeld, B. (2017). Ciencia y desarrollo de la hipertrofia muscular. Madrid: Tutor
- Verjoshanski, I. (1991). Entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Solé, J. (2008). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport
- Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo
- Vrijens, J. (2006). Entrenamiento razonado del deportista. Barcelona: Inde. Zimmermann, K. (2004). Entrenamiento muscular. Barcelona: Paidotribo.

