

800032 - Teoria de l'Entrenament III

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, Castellà, Anglès

Extensió: 1er Semestre **Curs:** 4t

Tipologia: Obligatòria

Crèdits ECTS: 6.00

Professorat

Alfonso Blanco Nespereira. (ablanco@inefc.es)

Jorge Serna Bardavio. (jserna@inefc.es)

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis

Assignatura troncal i obligatòria del primer semestre del quart curs del grau en CAFiE centrada en l'entrenament esportiu per adquirir la capacitat de planificar, desenvolupar i controlar el procés de l'entrenament.

Es continuació de les assignatures Teoria de l'entrenament I i Teoria de l'entrenament II amb les quals es relaciona estretament. Permet conèixer les bases teòriques i els procediments pràctics en la preparació d'un subjecte o d'un col·lectiu davant la competició, mitjançant la correcta organització i temporalització de les activitats a realitzar.

Competències específiques

- 3- Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i l'esport
 - b) Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- 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.
- 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
 - f) Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues

Competències generals

- 1.- Saber utilitzar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
 - b) Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies.
- 2.- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
 - d) Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben.
- 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

Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues.

Competències de l'objectiu:

- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)
- 2.d) Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben (generals)
- 3.b) Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport (específiques)
- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)
- 6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)
- 6.f) Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)

Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu.

Competències de l'objectiu:

- 6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)
- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)
- 2.d) Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben (generals)
- 1.b) Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)
- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)

Comprendre els fonaments generals el procés de l'entrenament esportiu.

Competències de l'objectiu:

- 3.b) Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport (específiques)
- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)
- 3.a) Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)
- 2.d) Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben (generals)

Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu.

Competències de l'objectiu:

- 6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)
- 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)
- 1.b) Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)

Aplicar els coneixements a l'elaboració de unitats temporals d'entrenament de les capacitats físiques.

Competències de l'objectiu:

- 6.f) Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)

- 6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*
- 4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)*
- 3.b) *Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport (específiques)*
- 1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

Continguts

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: ESTRUCTURES DE LA PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3: PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN ESPORTS

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 4: ANALISI D'UNITATS TEMPORALS

Activitats formatives

Sessions pràctiques com alumnat o professorat - 30.00%

Competències:

- 2.d) *Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben (generals)*
- 3.a) *Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 3.b) *Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport (específiques)*
- 4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)*
- 1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*
- 6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*
- 6.f) *Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)*

Elaboració, exposició i defensa de treballs - 30.00%

Competències:

- 1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*
- 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)*
- 6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*
- 6.f) *Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)*

Estudi individual, proves i exàmens - 10.00%

Competències:

- 1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*
- 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)*
- 6.c) *Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)*

6.f) *Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)*

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 30.00%

Competències:

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

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

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

1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

6.f) *Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)*

Activitats d'avaluació

Resolució de problemes - 30.00%

Elaboració d'un document amb el desenvolupament de la memòria de les classes teòrico-pràctiques. Realització d'activitats de recollida de dades, càlculs i elaboració de resultats i anàlisis de unitats temporals de la planificació.

Competències:

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

6.f) *Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)*

1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

Defensa de treballs o memòries - 10.00%

Elaboració i exposició de treballs i anàlisi de les unitats temporals de la planificació.

Competències:

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

1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

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

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

6.f) *Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)*

3.b) *Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport (específiques)*

2.d) *Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben (generals)*

Examen teòric - 50.00%

Dues proves escrites del contingut teòric, pràctic i de les exposicions (25 i 25%)

Competències:

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

3.b) *Comprendre els factors fisiològics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport (específiques)*

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

- 3.a) Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)
- 2.d) Adoptar una actitud respectuosa i a la vegada crítica amb els coneixements que es reben (generals)
- 6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)
- 6.f) Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)
- 1.b) Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)

Participació i pràctica activa en les classes presencials - 10.00%

Participació, vivència i aprofitament a les activitats formatives de la assignatura (sessions teòriques i pràctiques i exposicions). Cal realitzar al menys el 80% de les sessions per avaluar aquesta part del programa.

Competències:

- 6.f) Planificar i dissenyar programes d'entrenament esportiu utilitzant diferents dissenys de càrregues (específiques)
- 6.c) Avaluar i controlar el procés de l'entrenament esportiu (específiques)
- 4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específiques)
- 1.b) Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)

Informació complementària sobre les activitats d'avaluació:

És obligatori obtenir el 50% en cadascuna de les activitats d'avaluació per aprovar l'assignatura i demostrar l'assoliment de les competències transversals i específiques. La nota final de l'assignatura es calcula en base a la suma de les qualificacions de les diferents activitats d'avaluació.

Als alumnes de segona matrícula en l'assignatura no se'ls guarda cap nota, ni activitat d'avaluació del curs anterior.

AVALUACIÓ ALTERNATIVA

Es preveu la possibilitat de que la assignatura pugui optar per models d'avaluació diferents a la contínua. Aquesta avaluació alternativa haurà de tenir el vistiplau de la Comissió d'Estudis del centre responsable de l'ensenyament de grau. Constarà d'un examen escrit valorat amb el 85% de la nota final i la realització i defensa de les unitats temporals de la planificació.

Una de les premisses importants de l'assignatura és la pràctica personal, aquesta és una proposta que determina molts aspectes del programa, és per això que es considera de valor fonamental la vivència, exercitació i practica de les diferents propostes del programa.

Les persones matriculades que sofreixin lesions de llarga durada poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula sempre que es realitzi dins dels terminis previstos a aquest efecte i estipulats per la Sots-direcció d'Estudis del Centre. El fet de renúncia a la matrícula suposa la pèrdua total de la vinculació amb l'assignatura, renunciant als resultats de les proves d'avaluació que s'hagin realitzat fins al moment.

Les persones amb lesions que no es poden acollir a la possibilitat anterior poden participar en les classes; 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.

Davant situacions d'alumnat lesionat el professorat podrà modificar alguna part de l'avaluació o retardar aquesta no més de sis setmanes sent en tots els casos situacions excepcionals i degudament

documentades i justificades.

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

Bibliografia i d'altres recursos

- Bompa, T. (2006). *Periodización. Teoría y metodología*. Barcelona: Hispano Europea.
- Campos, J., Cervera, V. R. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J.M, Navarro, M., Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García, J.M., Campos, J., Lizaur, P.& Pablo, C. (2003). *El talento deportivo*. Gymnos: Barcelona
- García-Verdugo, M. (2008). *Planificación y control del entrenamiento de resistencia*. Barcelona: Paidotribo.
- González Badillo, J.J. & Ribas, J. (2014). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Inde: Barcelona
- González, J. J., Sánchez, L., Pareja, F., & Rodríguez, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Murcia, Spain: Ergotech
- Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M. (2005). *Introducción a las ciencias del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Issurin, V. (2011). *Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveyev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- Mújika, I. (2009). *Tapering and peaking*. Champaign: Human Kinetics
- Mújika, I. (2012). *Endurance training. Science and Practice*. Vitoria: Iñigo Mújika
- Navarro, F. (1998). *La Resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid : Gymnos.
- Navarro, F. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultivalibros: Sevilla
- Platonov, V.N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Paidotribo: Barcelona
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Paidotribo: Barcelona
- Siff, M.C. & Verhoshansky, Y. (2004) *Superentrenamiento*. Paidotribo: Barcelona
- Solé, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Sicropat Sport: Barcelona
- Vasconcelos, R.A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Verhoshansky, Y. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Martínez Roca: Barcelona.

Recursos web:

- American Journal of Sports Medicine (www.sportsmed.org/j/ja.htm)
- American Society of Biomechanics (<http://asb-biomech.org/>)
- Asociación Española de Ciencias del Deporte (<http://cienciadeporte.ugr.es/default.asp>)
- British Journal of Sports Medicine (www.bmjpub.com/data/jsm.htm)
- Sport Sciences (www.sportsciences.com)
- Canadian Society of Biomechanics (<http://www.health.uottawa.ca/biomech/csb/>)
- Coaches' Information Service (<http://www.sportscoach-sci.com/>)
- International Society of Biomechanics in Sports (<http://www.uni-stuttgart.de/External/isbs/>)

- International Society of Biomechanics (<http://www.isbweb.org/>)
- Lecturas Educación Física y Deportes (<http://www.efdeportes.com/>)
- Medicine and Science in Sport and Exercise (www.wilkins.com/MSSE/index.htm)
- Revista Digital Rendimiento Deportivo.com (www.rendimientodeportivo.com)
- Technical Group on the 3-D Analysis of Human Movement. (<http://www.utc.edu/Human-Movement>)
- The Physician and Sports Medicine Online (<http://www.physsportsmed.com/>)
- Grupo sobre Entrenamiento: <http://www.sobrentrenamiento.com/>
- Lecturas: Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/>
- Rendimiento Deportivo: <http://www.rendimientodeportivo.com/>
- Fisiología del ejercicio: <http://www.fisiologiadelejercicio.com/>
- Check your motion: <http://www.checkyourmotion.com/es/>

Revistas de interés:

- Acta Physiologica Scandinava (Estocolmo, Suecia)
- Canadian Journal of Applied Physiology (Ontario, Canadá)
- Coaching and Sport Science Journal (Roma, Italia)
- European Journal of Applied Physiology (Stuttgart, Alemania)
- European Journal of Sports Sciences (Colonia, Alemania)
- Exercise and Sports Science Reviews (EE UU)
- International Journal of Sports Medicine (Colonia, Alemania)
- Journal of Applied Biomechanics (Cleveland, EE UU)
- Journal of Applied Physiology (Maryland, EE UU)
- Journal of Science and Medicine in Sport (Australia)
- Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (Turín, Italia)
- Journal of Sports Sciences (Australia)
- Journal of Strength and Conditioning Research (Indiana, EE UU)
- Leistungssport (Frankfurt, Alemania)
- Medicine and Science in Sports and Exercise (EE UU)
- Rivista di Cultura Sportiva. Scuola dello Sport (Roma, Italia)
- Sports Medicine (Auckland, Nueva Zelanda)
- Treino Desportivo (Portugal)
- Apuntes. Educación Física y Deportes (Barcelona)
- Apuntes. Medicina del Deporte. (Barcelona)
- Archivos de Medicina del Deporte (Pamplona)
- Revista de Entrenamiento Deportivo (La Coruña)
- Stadium (Buenos Aires, Argentina)