4012 - Teoria de l'entrenament I

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Entrenament esportiu **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 2n **Semestre:** 3r
Crèdits ECTS matèria: 18
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 4 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 2 **Grups pràctica:** 4
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Joan Sole Forto	Sí	4	jsolef@gencat.cat
Francesc Espar Moya	No	2	fespar@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
3. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
4. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
2. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

Objectius

- Conèixer les diferents manifestacions de la resistència.
- Dissenyar de forma adequada sessions d'entrenament de resistència mitjançant els mètodes d'entrenament corresponents.
- Controlar la càrrega dels diferents tipus de sessió d'entrenament de resistència.
- Aplicar diferents protocols per a la valoració i control de les manifestacions de la resistència.

Continguts

- **Bloc 1: Introducció a l'entrenament esportiu.**
  - La teoria de l'entrenament esportiu.
  - Concepte d'entrenament
  - Introducció al procés de l'entrenament esportiu.
- **Bloc 2: La càrrega.**
  - Contextualització
  - Els continguts de la càrrega.
  - La naturalesa de la càrrega.
  - L'organització de les càrregues.
  - Determinació de la càrrega d'entrenament.
- **Bloc 3: L'adaptació**
  - Contextualització
  - Teories sobre l'adaptació.
  - La sobrecompensació.
  - Els principis de l'entrenament esportiu.
  - Determinació de la càrrega d'entrenament.
- **Bloc 4: La resistència.**
  - Contextualització.
  - Els mètodes d'entrenament.
  - L'entrenament i el control de la resistència aeròbica.
  - L'entrenament i el control de la resistència anaeròbica làctica.
  - L'entrenament de la resistència en grups especials de la població.
  - El control i la valoració de la resistència.

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Estudi de casos

Classes presencials

- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Lectures
- Altres

  Anàlisi de dades i presentació de les pràctiques.

Activitats d'avaluació

Examen teòric (heteroavaluació) + Resolució de casos pràctics

Ponderació: 60%

Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 6
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Activitat d'avaluació 1
Examen teòric (heteroavaluació.).
Resolució de diversos casos pràctics que estaran relacionats amb l'entrenament, el control de la resistència i el càlcul de les càrregues d'entrenament.
Cal aprovar l'examen amb un mínim de 6 punts per poder fer promig en la ota final de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer les diferents manifestacions de la resistència.
- Dissenyar de forma adequada sessions d'entrenament de resistència mitjançant els mètodes d'entrenament corresponents.

Realització de pràctiques i lliurament d'informes

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

1. 80% Assistència obligatòria per superar les pràctiques.

Cal fer un mínim de 8 pràctiques de les 10 totals.

Nota: Apte/No apte

No permet reavaluació.

2. Cal lliurar un informe al finalitzar cada pràctica

En el cas de no lliurar tres o més dels informes la nota final de pràctiques serà suspès sense reavaluació.

Nota: Apte/No apte

No permet reavaluació.

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar diferents protocols per a la valoració i control de les manifestacions de la resistència.
- Conèixer les diferents manifestacions de la resistència.
- Controlar la càrrega dels diferents tipus de sessió d'entrenament de resistència.

Requisits avaluació continuada (específics)

Es recorda el caràcter obligatori de l'activitat formativa a realitzar durant la setmana acadèmica (consultar activitats d'avaluació). La no assistència sense justificar suposarà un NO APTE i assignatura suspesa.

Cal aprovar l'examen teòric amb un mínim de 5 punts per poder fer mitjana amb les pràctiques i així obtenir la

nota final de l'assignatura.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

L'alumnat haurà d'assistir a les pràctiques i col·laborar en la recollida i tractament de les dades.

Requisits avaluació única

Part teòrica

Cal superar l'examen dels continguts teòrics amb una nota mínima de 6. L'examen és reavaluable.

L'alumnat d'avaluació única haurà de realitzar, de la mateixa manera que l'alumnat d'avaluació continuada, l'activitat de formació transversal durant la 2ª setmana acadèmica. L'avaluació serà APTE o NO APTE. En cas de no assistir i no justificar-ho documentalment, l'assignatura en la seva globalitat quedarà suspesa.

Part pràctica

Les pràctiques de l'assignatures són obligatòries per a tot l'alumnat. Cal fer un mínim de 8 pràctiques de les 10 totals.

Bibliografia i altres recursos

Garcia Manso, J.M.; Navarro,F.; Legido,J.C; Vitoria,M. (2006). *La resistencia*. España: Grada Sport Books.

López Chicharro,J; Aznar,S; Fernández,A López,L.M; Lucía A; Pérez,M. (2004). *Transición aeròbica-anaeróbica*. Madrid: Master Line.

Solé,J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Sicropat Sport.

Verdugo, M. (1997). *El entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio y fondo*. Madrid: Gymnos.