4032 - Teoria de l'entrenament III

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: 4t **Semestre:** 7è
Crèdits ECTS matèria: 18
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 4 **Grups teoria:** 2
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
Marc Darné Segura	No	2	marcdarnes@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 l'amplitud de moviment i dissenyar de forma adequada sessions d'aquesta qualitat física mitjançant els mètodes d'entrenament corresponents.
- Dissenyar correctament la periodització d'una unitat temporal de planificació (temporada).
- Saber programar l'entrenament de les qualitats físiques.

Continguts

- **Bloc 1: Mètodes d'entrenament per les diverses manifestacions de l'amplitud de moviment.**
  - Contextualització.
  - Taxonomies.
  - Entrenament de l'amplitud de moviment
  - Mètodes estàtics.
  - Mètodes dinàmics.
  - Mètodes mixtos.
  - Control i avaluació.
- **Bloc 2: La planificació de l'entrenament esportiu.**
  - La dinàmica de càrregues de la temporada: diferents models de la periodització esportiva.
  - Programació de les qualitats físiques.
  - Disseny i realització de les diferents unitats temporals de la planificació: macrocicle, mesocicle, microcicle i sessió.
  - Models de la planificació esportiva.

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Estudi de casos

Classes presencials

- Lliçó Magistral
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva

Treball autònom de l'estudiant

- Lectures
- Altres

  Realització d'exercicis teòrics i planificació d'un macrocicle integrat.

Activitats d'avaluació

Examen teòric + Resolució de casos pràctics

Ponderació: 60%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 6
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Examen teòric (heteroavaluació).

Resolució de diversos casos pràctics que estaran relacionats amb l'entrenament de l'amplitud de moviment i la planificació esportiva.

Objectius:

Conèixer les diferents manifestacions de l'amplitud de moviment

Dissenyar de forma adequada sessions d'entrenament d'aquesta qualitat física.

Dissenyar correctament la periodització d'una unitat temporal de planificació (temporada).

Saber programar l'entrenament de les qualitats físiques.

Cal aprovar l'examen teòric amb un mínim de 6 punts per poder fer mitjana en la nota final de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer les diferents manifestacions de l'amplitud de moviment i dissenyar de forma adequada sessions d'aquesta qualitat física mitjançant els mètodes d'entrenament corresponents.
- Dissenyar correctament la periodització d'una unitat temporal de planificació (temporada).
- Saber programar l'entrenament de les qualitats físiques.

Realització de pràctiques i lliurament d'informes

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

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

- Conèixer les diferents manifestacions de l'amplitud de moviment i dissenyar de forma adequada sessions d'aquesta qualitat física mitjançant els mètodes d'entrenament corresponents.

Requisits avaluació continuada (específics)

Classes teòriques

Cal aprovar l'examen teòric amb un mínim de 5 punts per poder fer promig en la nota final de l'assignatura.

Classes pràctiques

TRES BLOCS	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3
PRÀCTIQUES TEO 1	4	4	2
PRÀCTIQUES TEO 2	4	4	2

PRÀCTIQUES TEO 3 4 3

Cal lliurar un informe i realitzar els exàmens PRE-POST

En finalitzar cada un dels blocs cal lliurar un informe de les pràctiques del bloc.

La setmana prèvia a l'inici de cada un dels blocs, l'alumnat haurà de respondre un qüestionari tipus test per valorar la comprensió de la metodologia i procediments que s'utilitzaran a les pràctiques que configuren cada bloc.

La setmana posterior a la finalització de cada un dels blocs, l'alumnat haurà de respondre un qüestionari tipus test en el qual es valoraran els coneixements adquirits durant la realització de les pràctiques del bloc.

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 de continguts teòrics amb una nota mínima de 6.

Entrergar una planificació de 12 setmanes diseñada per preparar una cursa de 10km.

Part pràctica

Les pràctiques de l'assignatura són obligatòries per a tot l'alumnat. Cal fer un mínim de 6 pràctiques de les 7 totals.

Bibliografia i altres recursos

Bompa. T. (1993), *Periodization of strength training*. Toronto: Veritas Publishing Inc.

Campos,J y Ramón,V. (2001), *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Cometti, G (2005), Los límites del stretching en el desempeño deportivo. *Stadium*. 193, 3-13.

Fleck,S.J. (1999), “Periodized Strength Training: A critical review”. J.Strength Cond. Res. Vol 13. Nº 1.

González Badillo,J y Ribas,J. (2002), *Programación del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.

Seirul·lo,F. (1987), *Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones.* RED. 3, 53-62.

Solé,J. (2006), *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Sicropat Sport.