408512 - Triatló

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 **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català, Castellà, Anglés
Curs: 4t **Semestre:** 8è
Crèdits ECTS matèria: 24
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 3 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 3 **Grups pràctica:** 1
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
Diego Chaverri Jove	Sí	4	dchaverri@gencat.cat
Ignacio Fernandez Jarillo	No	2	ignaciofernandez@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 sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. 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. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la

informació).
4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
2. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
3. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

Objectius

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu

Continguts

- **Bloc 1: Introducció: característiques específiques del triatló**
- **Bloc 2: Referències històriques**
- **Bloc 3: Reglament**
- **Bloc 4: Segment de natació**
  - Importància del segment de natació
  - Aspectes destacats del segment de natació
  - La tàctica en el segment de natació
  - La tècnica en el segment de natació
  - Entrenament del segment de natació
- **Bloc 5: Segment ciclisme**
  - Importància del segment de ciclisme
  - Aspectes destacats del segment de ciclisme
  - La tàctica en el segment de ciclisme
  - La tècnica en el segment de ciclisme
  - Entrenament del segment de ciclisme
- **Bloc 6: Segment carrera a peu**
  - Importància del segment de carrera a peu
  - Aspectes destacats del segment de carrera a peu
  - La tàctica en el segment de carrera a peu
  - La tècnica en el segment de carrera a peu
  - Entrenament del segment de carrera a peu
- **Bloc 7: Transicions**
  - Importància de les transicions
  - Aspectes destacats de les transicions
  - La tàctica de les transicions
  - La tècnica de les transicions
  - Entrenament de les transicions
- **Bloc 8: Planificació i programació de l'entrenament en triatló**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Estudi de casos
- Exposició de treballs
- Portafolis
- Seminaris

Classes presencials

- Lliçó Magistral
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Pràctica d'aula
- Pràctica de laboratori

Treball autònom de l'estudiant

- Estudi individual
- Lectures
- Preparació de temes

Activitats d'avaluació

Activitats pràctiques: qüestionaris d'avaluació diaris, activitats pràctiques realitzades a classe i informes de pràctiques.

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 3
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu

Elaboració d'una planificació d'un cicle d'entrenament en triatló

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació

Examen teòric

Ponderació: 20%
Tipus: Individual

Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer la metodologia correcta per al desenvolupament tècnic i tàctic del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició del o de la triatleta, durant l'etapa de tecnificació
- Valorar la importància de controlar l'exigència de la càrrega en l'entrenament esportiu

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

Segons la competències específiques 2 i 5 del Grau en Ciència de l'Activitat Física i l'Esport de l'INEFC Barcelona, unes de les premisses importants són *aplicar el coneixement adquirit, adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i l'esport*. Aquestes determinen aspectes del programa, motiu pel qual es considera de valor fonamental la pràctica efectiva de les diferents propostes del programa.

L'alumnat matriculat a l'assignatura que no pugui desenvolupar les pràctiques degut a 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 renuncia 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.

L'alumnat matriculat a l'assignatura i que no sigui capaç de fer les pràctiques de forma efectiva i no pugui acollir-se a la possibilitat d'anul·lació de matrícula, podran participar a les classes; tenint en compte que és el professorat qui estableix la diferencia 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.

Totes las pràctiques tenen un marge d'adaptació que vindrà determinat i delimitat pel professorat responsable de la assignatura en funció de cada cas concret.

Davant situacions d'alumnat que no pugui realitzar efectivament les pràctiques, que tingui algun tipus d'impediment que no permeti participació a classe seguint les propostes del professorat, no podrà tenir adaptació de l'avaluació. El professorat podrà modificar alguna part de l'activitat d'avaluació o endarrerir-la si ho considera pertinent.

Totes las pràctiques tenen un marge d'adaptació que vindrà determinat i delimitat pel professorat responsable de la assignatura en funció de cada cas concret.

Si alguna pràctica o activitat d'avaluació no es realitza, la qualificació serà zero (no sumant els punts proporcionals corresponents a aquesta activitat).

Requisits avaluació única

D'acord a l'article 13.4 de la NORMATIVA REGULADORA DELS PLANS DOCENTS DE LES ASSIGNATURES I DE L'AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ DELS APRENENTATGES DEL CENTRE DE BARCELONA DE L'INEFC, i sent aquesta una assignatura de component eminentment pràctic, no es contempla l'avaluació única en aquesta assignatura.

Bibliografia i altres recursos

1. Chaverri, D (2025) Apunts de l'assignatura ampliació dels esports emergents triatló. Publicació interna

(accessible des de la plataforma Moodle). Barcelona. Edició de l'autor.

2. Ehrler, W. (1995). Triatlón: técnica, táctica y entrenamiento. Paidotribo.

3. Friel, J. (2004). The triathlete's training bible. Velo Press.

4. Sisson, M., & Hosler, R. (1983). Triathlon training book. Collier Books.

5. Town, G. P. (1985). Science of triathlon training and competition. Human Kinetics Publishers.