

GUIA D'APRENTATGE

Teoria i pràctica de l'entrenament II

1. FITXA DESCRIPTIVA

Titulació:	Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE)
Crèdits:	6.00
Matèria:	Activitat Física i Ciències de l'Esport
Any acadèmic:	2026-2027
Tipus:	Obligatòria
Semestre:	Tercer curs
Codi - assignatura:	TEII-Teoria i pràctica de l'entrenament II
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. PRESENTACIÓ

L'assignatura Teoria i pràctica de l'entrenament II aprofundeix en els processos de planificació de l'exercici físic des d'una perspectiva aplicada, centrant-se en la identificació i estructuració de les diferents fases de la programació per assolir objectius específics segons el perfil i les necessitats de cada persona. A partir dels fonaments de la teoria de l'entrenament, l'alumnat analitza i aplica eines com la periodització, la distribució de càrregues, la seqüenciació de continguts i el control de l'adaptació, amb la finalitat de dissenyar programes coherents, eficients i ajustats a contextos diversos de salut, rendiment o iniciació esportiva.

3. BLOCS TEMÀTICS I CONTINGUTS

Tema 1 — Planificació I

Evolució i models: recorregut històric del concepte de planificació esportiva i revisió dels principals models teòrics de periodització (tradicional, per blocs, ATR, ondulatòria, etc.).

Fases: etapes en què es divideix un procés de planificació.

Estructures temporals: comportament de la càrrega, formes d'aplicar-la, afinament i organització jeràrquica del temps d'entrenament: macrocicle, mesocicle, microcicle i sessió, i com es relacionen entre si.

Planificació de les qualitats físiques: criteris per seqüenciar i distribuir el desenvolupament de la força, la resistència, la velocitat i l'ADM al llarg del pla.

Planificació del microcicle: distribució de càrregues, fases, sessions i dies de recuperació dins d'una setmana d'entrenament.

Tema 2 — Planificació II

Control de la càrrega: mètodes i indicadors per monitoritzar la càrrega interna i externa de l'entrenament al llarg del temps.

Quantificació de la càrrega: Eines i unitats de mesura (RPE, TRIMP, distàncies, acceleracions, etc.) per expressar de forma objectiva el volum i la intensitat de

l'entrenament.

ACWR: Ús de l'Acute:Chronic Workload Ratio com a indicador de la relació entre càrrega aguda i crònica per a la gestió del risc de lesió.

Registre i anàlisi de dades d'entrenament: Sistematització de la recollida de dades i procediments bàsics d'anàlisi per prendre decisions basades en l'evidència.

Individualització: adaptació de la planificació a les característiques, la resposta individual i el context de cada esportista.

Tema 3 — Planificació en els diferents grups poblacionals

Planificació en Salut: principis de disseny de l'entrenament quan l'objectiu prioritari és la millora o el manteniment de la salut.

Planificació en Rendiment: criteris de planificació orientats a la millora del rendiment esportiu competitiu.

Planificació en Joves i LTAD: aplicació del model LTAD (Long-Term Athlete Development) a la planificació de l'entrenament en edats de formació.

Adaptacions de la planificació segons el grup poblacional: ajustos necessaris en la planificació en funció de les característiques específiques de cada col·lectiu (edat, nivell, objectius, etc.).

Tema 4 — Tecnologies per la planificació i programació

Programaris i aplicacions per la planificació i programació: eines informàtiques específiques per dissenyar, programar i fer seguiment de l'entrenament.

Plataformes digitals (Excel, Power BI): ús de plataformes de gestió i visualització de dades com Excel o Power BI aplicades al control de l'entrenament.

Interpretació i presentació de les dades: competències per llegir correctament les dades obtingudes i presentar-les de manera clara.

Tema 5 — Planificació en els esports col·lectius

Característiques dels esports col·lectius: trets diferencials dels esports d'equip (variabilitat, interacció, imprevisibilitat) respecte als esports individuals, amb implicacions per a la planificació.

Periodització en els esports col·lectius: models i estratègies de periodització adaptats al calendari competitiu i a la dinàmica pròpia dels esports d'equip.

El microcicle estructurat: disseny del microcicle com a eina d'organització setmanal de la càrrega en funció del calendari de partits en esports col·lectius.

4. ENFOCAMENTS METODOLÒGICS

MD1. Mètode expositiu; MD2. Estudi i resolució de casos pràctics; MD3. Aprenentatge basat en problemes; MD4. Aprenentatge cooperatiu; MD5. Aprenentatge per projectes; MD6. Treball de síntesis

5. COMPETÈNCIES

Coneixements:

7. Identificar els objectius de desenvolupament sostenible, incloent-hi la responsabilitat social davant qüestions relacionades amb la sostenibilitat i el canvi climàtic, en la pràctica de l'activitat física i l'esport.

10. Identificar els conceptes específics de l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, tenint present les principals fonts documentals.

Habilitats:

2. Comunicar-se eficaçment, de forma oral o escrita en català i castellà en el desenvolupament de l'activitat professional i acadèmica relacionada amb l'activitat física i l'esport, adaptant el discurs al públic objectiu.

6. Reconèixer els principis ètics en coherència amb els principis deontològics de la professió vinculada a l'activitat física i de l'esport que seran exposats d'acord amb l'ideari de la Universitat.

16. Planificar el procés d'entrenament aplicant els principis fisiològics i establint els principis bàsics de l'entrenament en els seus diferents nivells.

Competències:

23. Actuar en els contextos acadèmics i professionals amb responsabilitat, proactivitat i sensibilitat cap a les necessitats i expectatives de cadascú, així com les dels altres.

24. Aplicar els coneixements adquirits a l'activitat professional mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de situacions acadèmiques i/o professionals.

6. RESULTATS D'APRENENTATGE

RA-M1. Identificar les fases de la planificació de l'exercici físic per aconseguir els objectius de qualsevol persona utilitzant les eines de la teoria de l'entrenament.

7. AVALUACIÓ (com avaluarem el que han après)

1a convocatòria:

La qualificació final de l'assignatura s'obtéindrà a partir de la ponderació entre l'avaluació continuada i prova final, segons els percentatges establerts en aquesta guia docent.

L'assistència és obligatòria. L'alumnat ha d'assistir, com a mínim, al 80% de les classes programades de l'assignatura. A partir d'aquest límit, per cada dia addicional d'absència es descomptaran 0,20 punts de la nota de l'avaluació continuada, excepte en els casos degudament justificats i acreditats.

Per superar l'assignatura cal obtenir una qualificació final mínima de 5,0 i una qualificació mínima de 5,0 a l'examen final.

2a convocatòria (recuperació):

L'alumnat haurà de presentar-se a la recuperació en els casos següents:

- a) Si la nota de la prova final de 1a convocatòria és inferior a 5,0.
- b) Si la qualificació final ponderada de l'assignatura és inferior a 5,0.

La recuperació es realitzarà mitjançant una prova final. La nota obtinguda en aquesta prova farà mitjana ponderada amb la nota de l'avaluació continuada obtinguda durant el curs.

L'alumnat no es podrà presentar a la recuperació per pujar nota.

No presentat / No avaluable:

Si l'alumne no es presenta a l'examen final de 1a convocatòria, constarà com a NP i la convocatòria computarà.

Si l'alumne no es presenta a l'examen final de 2a convocatòria, constarà com a NA i la convocatòria no computarà.

Qualificacions:

Les qualificacions s'expressaran de 0 a 10 seguint la següent baremació: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprobat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent)

Matrícula d'honor:

El professorat podrà atorgar matrícula d'honor a l'alumnat amb qualificació final d'excel·lent, sempre que consideri que el seu rendiment és especialment meritori i d'acord amb els límits establerts per la normativa acadèmica vigent.

8. REFERÈNCIES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

1. Navarro Valdivielso, F. J. (2004). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Wanceulen.
2. Solé, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
3. Foster, C., Rodríguez-Marroyo, J. A., & de Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: The past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-2–S2-8.
4. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273.
5. Seirul-lo Vargas, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Editorial Mastercede.