

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA****Codi:** 33223**Nom:** Entrenament esportiu: la tècnica i la tàctica**Cicle:** Grau**Crèdits ECTS:** 6**Curs acadèmic:** 2025-26**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Primer quadrimestre, Segon quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	3	Segon quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Entrenament esportiu: tècnica i tàctica	OBLIGATÒRIA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Entrenament esportiu: tècnica i tàctica	OBLIGATÒRIA

COORDINACIÓ

GUZMAN LUJAN JOSE FRANCISCO

MUNDINA GOMEZ JOSE JAVIER

DE MATIAS CID PEDRO JOSE

RESUM

L'assignatura Entrenament Esportiu: Tècnica i Tàctica és una assignatura troncal de caràcter quadrimestral que s'imparteix en el tercer curs del Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. En el pla d'estudis en vigor, Pla 2009, consta d'un total de 6 crèdits. Amb aquesta assignatura es pretén que l'alumne aprofundisca en aquells coneixements de l'entrenament de la tècnica i de la tàctica esportiva adquirits en les disciplines esportives que més conega y que , en certs aspectes, els complete.



Aquests coneixements i aptituds establiran els fonaments imprescindibles per a que l'estudiant pugui abordar posteriorment l'estudi de les diferents disciplines esportives donat que en totes elles apareix l'acte tècnic i tàctic.

Aquesta assignatura naix de la necessitat de mostrar els coneixements de l'entrenament de la tècnica i de la tàctica en l'àmbit de l'entrenament esportiu. La matèria es desenvolupa en un espai empíric i teòric. La distribució dels continguts es desplegarà en sessions tant teòriques com pràctiques, amb l'objectiu de garantir als alumnes el coneixement i el domini de les competències que es necessiten en l'àmbit laboral de l'entrenament esportiu. L'evolució de l'entrenament esportiu obliga a la incorporació de matèries que ajuden a la formació dels nostres alumnes en els aspectes tècnic-tàctics dels diferents esports.

De tot açò es desprèn que la matèria garanteix que es combinen de forma adequada les sessions teòriques i pràctiques i que l'alumne tinga que realitzar els treballs que les pràctiques demanden.

CONEIXEMENTS PREVIS

RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Donat que és una assignatura de tercer curs, es recomana que l'alumne que la curse haja superat amb èxit les assignatures d'esports dels dos primers cursos del grau.

COMPETÈNCIES / RESULTATS D'APRENTATGE

1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport

Aprendre a planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els diferents nivells i entorns de pràctica

Conèixer i aplicar els principis de l'entrenament a l'entrenament de la tècnica i de la tàctica

Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

Tenir la capacitat de dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'aprenentatge i entrenament de la tàctica esportiva

Tenir la capacitat de dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'aprenentatge i entrenament de la tècnica esportiva



1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport

Aprendre a planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els diferents nivells i entorns de pràctica

Conèixer i aplicar els principis de l'entrenament a l'entrenament de la tècnica i de la tàctica

Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

Tenir la capacitat de dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'aprenentatge i entrenament de la tàctica esportiva

Tenir la capacitat de dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'aprenentatge i entrenament de la tècnica esportiva

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Concepte de tècnica, tàctica y estrategia.

Definició d'entrenament i rendiment. Descripció de la direcció i regulació de l'entrenament. Principis generals de l'entrenament de la tècnica i la tàctica. Definició i característiques de la tècnica i la tàctica.

2. L'acció de joc. Factors que configuren l'estructura funcional de l'esport.

Concepte d'acció i situació de joc. Models d'anàlisi de l'estructura i dinàmica de l'esport. Factors que configuren l'estructura de l'esport. Classificacions dels esports. Característiques de cada tipus d'esports.

3. La tècnica en l'esport. Pràctica i entrenament.

Concepte d'habilitat motriu, eficiència motriu i aprenentatge tècnic. Models de control motor. Processos de l'execució i aprenentatge de les tècniques esportives. Els mitjans d'entrenament. Els jocs. Les tasques motrius. Consideracions globals de l'entrenament de la tècnica en relació a la dificultat de les destreses esportives.



4. Comunicació entrenador-esportista.

La comunicació bàsica i el procés d'interacció entrenador esportista. Concepte, tipus i característiques del feedback suplementari. Directrius per a l'aplicació d'aquest per a l'aprenentatge i optimització de l'entrenament de la tècnica. El qüestionament.

5. L'acció tàctica en els esports.

El saber interactiu en l'esport. Definició i caracterització funcional de la tàctica esportiva. Models d'aprenentatge i entrenament tàctic.

6. El procés d'ensenyament-aprenentatge de la tècnica, la tàctica i l'estratègia.

La transferència. La retenció. El sobre-aprenentatge. La variabilitat i aleatorietat de la pràctica. El aprenentatge global i per parts. La quantitat, duració i freqüència de la pràctica. Els objectius d'entrenament de la tècnica. Sistematització de l'entrenament de la tècnica.

7. La tàctica i els processos de control de l'entrenament.

El model didàctic funcional per a l'entrenament de la tàctica. Programació i principis d'entrenament de la tàctica. Orientacions metodològiques. Organització de continguts. Models de planificació.

8. Anàlisi de rendiment en els esports.

Funcions de l'entrenador. Fonaments, components i valor pràctic de l'anàlisi de rendiment. L'analista esportiu.

9. Recursos de l'entrenador per optimitzar l'entrenament de la tècnica i la tàctica

Concepte i aplicació de l'entrenament psicològic. Entrenament psicològic específic per a l'entrenament i per a la competició. L'entrenament en destreses psicològiques.

VOLUM DE TREBALL (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	30,00
Pràctiques a l'aula	30,00
Total hores	60,00

**ACTIVITATS NO PRESENCIALS**

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	5,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	30,00
Estudi i treball autònom	30,00
Preparació de classes	10,00
Preparació d'activitats d'avaluació	5,00
Resolució de casos pràctics	10,00
Total hores	90,00

METODOLOGIA DOCENT

Els mètodes d'ensenyament que s'usaran durant el curs son:

- Aprenentatge en grup amb el professor de classes teòriques.

La part inicial de cada tema, en la que s'estableix el marc teòric, durarà 2 ó 4 hores, depenent dels continguts nous a introduir i de la dinàmica de la classe. Es pretén exposar els conceptes de tal forma que susciten preguntes i inquietuds entre els alumnes per a portar a terme un plantejament metodològic actiu que estimule la seua participació.

- Aprenentatge en grup amb companys/es i anàlisi de casos.

Constitueix un punt bàsic en la forma de desenvolupar l'assignatura. En quant a les sessions pràctiques s'organitzaran en xicotets grups que agilitzaran la dinàmica de les classes. El control d'estos xicotets grups correrà a càrrec dels propis alumnes, produint-se un feedback continu entre els seus membre. En xicotets grups es farà:

Formulació, desenvolupament i contrastació d'una hipòtesi de treball sobre una situació esportiva on puguen aplicar-se els coneixements teòrics o pràctics exposats en l'assignatura.

Reflexió sobre documentació pertinent en xicotets grups sobre una base proposada pel professor amb metodologia específica de dinàmica de grups.

Realització de seminaris pràctics al voltant dels continguts desenvolupats a la part teòrica.

- Tutories.

Les tutories es realitzaran de forma individual o grupal, utilitzant l'horari d'atenció a alumnes. Seran especialment valorades, a través de les quals els alumnes poden estar en continu contacte amb el professorat. L'objectiu general d'aquesta labor consisteix a crear un clima positiu de relació. A partir d'aquesta millora de les relacions interpersonals, l'acció tutorial pot realitzar una important labor



orientadora assentada en l'assessorament, la coordinació de treballs individuals o en grup i l'oferiment d'alternatives o consells sobre una determinada activitat, o l'aclariment de dubtes que hagin pogut sorgir sobre qualsevol tema.

- Estudi individual y participació en fòrums de discussió en les classes pràctiques.

Es tracta de dirigir a l'estudiant en activitats orientades a l'aprenentatge. El model a aplicar és el participatiu on l'alumne recull informació, analitza, planteja activitats i obté conclusions.

- Les TICs

El treball d'anàlisi de tècnica i tàctica de diferents esports, ha de tenir la següent estructura:

1.-Descripció de la tècnica (utilitzant imatges i videos).

2.-Descripció de la tàctica (utilitzant imatges i videos).

3.-Registrament d'exercicis per al desenvolupament de la tècnica o de la tàctica.

AVALUACIÓ

Sistema d'evaluació de l'assignatura

Per a realitzar l'avaluació de l'alumne, la proposta de qualificació final és la següent:

a) El 50% examen teòric

b) El 50% part pràctica. Aquest apartar està dividit en la realització de treballs en grup (20%) i una evaluació individual (30%) per mitjà de la realització de treballs, seminaris de classe i evaluació pràctica. Aquests criteris seran explícits en la primera sessió del curs.

Per aprovar l'assignatura s'han de tindre aprovats cadascun dels apartats indicats per a la qualificació final. L'assistència a les classes pràctiques poden justificar-se fins a un 20% per causes de força major. Aquells alumnes que no arriben a aquests requisits tenen dret a la realització d'un examen teòric pràctic adicional i presentar els treballs acordats per a aprovar l'apartat pràctic de l'assignatura.

La copia literal, total o parcial d'obres alienes, i presentar-les com a pròpies, es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. Per altra banda, i per la Llei de protecció de la propietat intel·lectual, estan prohibides les reproduccions totals o parcials d'aquestes obres.

L'incompliment d'aquesta llei pot donar lloc a les corresponents faltes.



BIBLIOGRAFIA

- GARCÍA MANSO, J.M. Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. 1996. Madrid.
- GIL, J. Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de élite. INVESCO Valencia. 1991
- HERNANDEZ, J. Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Inde. 1994. Barcelona.
- MAHLO, F. L'acte tactique en jeu. Vigot. 1969.
- MARTIN, R. LAGO, C. Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento. Inde. 2005.
- MATVEIEV, L. Periodización del entrenamiento deportivo. Inef. 1977. Madrid.
- MATVEIV, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Raduga. 1980. Moscú.
- NAGLAK, Z. Entrenamiento deportivo. Inef. 1977. Madrid.
- NAVARRO, F. Guía didáctica del entrenamiento deportivo. Centro olímpico de estudios superiores. C.O.E. 1996. Madrid.
- ORTEGA F. (2010) El hechizo de Caissa. Valencia. Viceversa.
- PARLEBAS, P. Elementos de sociología del deporte. J.A. 1998. Málaga.
- PLATONOV, V.N. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. 1984. Barcelona.
- RUIZ, L.M. y SÁNCHEZ, F. Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes. Gymnos. 1997.
- SAMPEDRO, J. Análisis praxiológico de los deportes de equipo. Inef. 1996. Madrid.
- SAMPEDRO, J. Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. 1999. Madrid.
- SUN TZU. El arte de la guerra. Diferentes versiones: Efad, S.A. Thomas Cleary. Arca de Sabiduría



(1999).

- BAYER, C. Técnica: La formación del jugador. Hispano-Europea. 1987. Barcelona.
- DELGADO NOGUERA, M.A. Influencia entre la información visual y verbal en la iniciación al fútbol. Inef. 1983. Madrid.
- DICK, FW. Principios del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona. 1993
- DUFOUR, J. La reflexión táctica. R.E.D. vol III. nº 1. 1989.
- GARCIA ANTÓN, M^a.T., MARTÍN PÉREZ y NIETO BONA, A. Visión Deportiva. Revista Gaceta Óptica. nº 273. 1994. Madrid.
- PARLEBAS, P. Estructuras y conductas motrices. Revista Educación Fisyque et Sport. nº 93. 03. 1968. París.
- PINAUD, PH. La percepción visual en las acciones de juego. La percepción visual en las acciones tácticas I y II. Congreso internacional de balonmano. Inef. 1992. Madrid.
- QUEVEDO, L. SOLE, J. Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento. R.E.D. Vol IV - nº 6. 1990.
- RIERA, J. Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Inde 1998. Barcelona.
ç -Connolly, F., & White, P. (2017). Game changer. Simon and Schuster. -Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo. -Seirul-lo, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Autor Editor.