

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20104 - PLANIFICACIÓ I PERIODITZACIÓ EN L'ENTRENAMENT PERSONAL

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Sergi Nuell Turon <snuell@tecnocampus.cat>
 - Alberto Ortegón Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà

La llengua de l'assignatura serà el Castellà. Pot haver-hi material docent en català i anglès.

Presentació de l'assignatura

Com a professional de l'exercici físic, l'alumne del Màster Universitari en Entrenament Personal i Readaptació Físicoesportiva és el responsable de la prescripció i elaboració de programes d'exercici físic pels usuaris de les sales de fitness i clients, a més de programació i quantificació de càrregues del procés d'entrenament.

L'assignatura de planificació en l'entrenament personal aborda aspectes específics referents a la planificació i metodologia de l'entrenament de les diferents capacitats condicionals així com mètodes d'entrenament i propostes més innovadores sobre l'entrenament personal i la seva planificació.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB6.** Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

-

CE2. Analitzar les necessitats d'activitat física i esportiva concorde a les característiques individuals de les persones i, actuant en conseqüència, planificar, dissenyar i implementar rutines, tècniques i una metodologia d'entrenament individualitzada

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació físicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.

No definides

Continguts

Tema 1: Conceptes bàsics de la planificació i periodització aplicada de l'entrenament.

1. Principis generals de l'entrenament.
2. Planificació de l'entrenament de força.
3. Planificació de l'entrenament de resistència.
4. Planificació de l'entrenament de velocitat i pliometria.
5. Avaluació del client i control del procés d'entrenament.
6. Planificació de l'entrenament pel dolor lumbar

Tema 2: Planificació de l'entrenament personal.

1. Planificació de l'entrenament personal per la salut.
2. Planificació de l'entrenament personal per l'estètica.
3. Planificació de l'entrenament personal pel rendiment.
4. Disseny de cicles temporals en el fitness
5. La progressió dels cicles temporals en el fitness

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Sistema d'avaluació i qualificació

L'avaluació conclourà amb un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb el que estableix la legislació vigent. Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0-6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

Sistema d'avaluació - Ponderació

SE3. Treballs individuals - 30%

SE4. Treballs col·lectius - 30%

SEV2. Qüestionaris en línia - 10%

SEV3. Participació en fòrums i debats en línia - 10%

SEV4. Treballs individuals - 10%

SEV5. Treballs col·lectius debats en línia en línia en línia - 10%

En l'apartat de treballs individuals (SE3 y SEV4) és necessari obtenir una nota mitjana igual o superior a 3 sobre 10 per a poder fer mitjana amb la resta de proves d'avaluació. En cas de no complir-se aquest requisit l'assignatura estarà suspesa.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20104 - PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Primero
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
 - Sergi Nuell Turon <snuell@tecnocampus.cat>
 - Alberto Ortegón Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>

Idiomas de docencia

- Castellano

La lengua de la asignatura será el castellano. Puede haber material docente en catalán e inglés.

Presentación de la asignatura

Como profesional del ejercicio físico, el alumno del Máster Universitario en Entrenamiento Personal y Readaptación Fisicodeportiva es el responsable de la prescripción y elaboración de programas de ejercicio físico por los usuarios de las salas de fitness y clientes, además de programación y cuantificación de cargas del proceso de entrenamiento.

La asignatura de planificación en el entrenamiento personal aborda aspectos específicos referentes a la planificación y metodología del entrenamiento de las diferentes capacidades condicionales así como métodos de entrenamiento y propuestas más innovadoras sobre el entrenamiento personal y su planificación.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, transfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos en que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde podamos equivocarnos y aprender sin tener que sufrir prejuicios de otros.

Competencias/Resultados de aprendizaje

Básica

- CB6. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Específica

-

CE2. Analizar las necesidades de actividad física y deportiva acorde a las características individuales de las personas y, actuando en consecuencia, planificar, diseñar e implementar rutinas, técnicas y una metodología de entrenamiento individualizada

General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

Transversal

- CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente las ideas ajenas y propias.
- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinares de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.

No se definen

Contenidos

Tema 1: Conceptos básicos de la planificación del entrenamiento.

1. Principios generales del entrenamiento.
2. Planificación del entrenamiento de fuerza.
3. Planificación del entrenamiento de resistencia.
4. Planificación del entrenamiento de velocidad y pliometría.
5. Evaluación del cliente y control del proceso de entrenamiento.
6. Planificación del entrenamiento para el dolor lumbar

Tema 2: Planificación del entrenamiento personal.

1. Planificación del entrenamiento personal para la salud.
2. Planificación del entrenamiento personal para la estética.
3. Planificación del entrenamiento personal para el rendimiento.
4. Diseño de ciclos temporales en el fitness
5. La progresión de los ciclos temporales en el fitness

Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad
- 09 - Industria, innovación e infraestructura

Sistema de evaluación y calificación

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

- **0 - 4,9: Suspenso (SS)**
- **5,0 - 6,9: Aprobado (AP)**
- **7,0 - 8,9: Notable (NT)**
- **9,0 - 10: Sobresaliente (SB)**

Sistema de evaluación - Ponderación

SE3. Trabajos individuales - 30%

SE4. Trabajos colectivos - 30%

SEV2. Cuestionarios en línea - 10%

SEV3. Participación en foros y debates en línea - 10%

SEV4. Trabajos individuales - 10%

SEV5. Trabajos colectivos debates en línea en línea en línea - 10%

En el apartado de trabajos individuales (SE3 y SEV4) es necesario obtener una nota media igual o superior a 3 sobre 10 para poder hacer media con el resto de pruebas de evaluación. En caso de no cumplirse este requisito la asignatura estará suspensa.

MASTER'S DEGREE IN PERSONAL TRAINING AND PHYSICAL-SPORTS READAPTATION

20104 - PLANNING AND PERIODIZATION OF PERSONAL TRAINING

General information

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: First
- Number of credits: 3
- Teachers:
 - Sergi Nuell Turon <snuell@tecnocampus.cat>
 - Alberto Ortegón Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Roger Font Ribas <rfont@tecnocampus.cat>

Teaching languages

- Spanish

The language of the subject will be Spanish. Pot haver-hi teaching material in Catalan and English.

Presentation of the subject

As a physical exercise professional, the student of the University Master in Personal Training and Physical Sports Rehabilitation is responsible for prescribing and developing exercise programs for fitness room users and clients, as well as programming and quantification of training process loads.

The subject of planning in personal training addresses specific aspects related to the planning and training methodology of the different conditional capacities as well as training methods and more innovative proposals on personal training and its planning.

The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, whether towards students or teachers. We trust that we can all create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer the prejudices of others

Competences/learning outcomes

Basic

- CB6. To possess and understand knowledge that provides a basis or opportunity to be original in the development and / or application of ideas, often in a research context
- CB8. To be able to integrate knowledge and face the complexity of formulating judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments
- CB10. To possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.

Specific

- CE2. To analyze the needs of physical and sports activity according to the individual characteristics of people and, acting accordingly, plan, design and implement routines, techniques and an individualized training methodology

General

- CG1. Apply information and communication technologies in the context of personal training, prevention of injuries and illnesses and physical-sports rehabilitation

Transversal

- CT1. To build critical thinking by analyzing your own learning process and arguing assertively and rationally in an eloquent context the ideas of others and your own.
- CT2. To demonstrate the aptitudes for cooperative work and participation in multidisciplinary teams in accordance with the principles of the code of ethics of their profession, incorporating attitudes such as effort, respect and commitment as a hallmark of identity.

No data

Contents

Topic 1: Basic concepts of training planning.

1. General principles of training.
2. Strength training planning.
3. Endurance training planning.
4. Speed training and plyometrics training.
5. Fitness assessment and control.
6. Low back pain planning

Topic 2: Personal training planning.

1. Personal training planning for health training.
2. Personal training planning for aesthetics.
3. Personal training planning for performance.
4. Designing time cycles in fitness
5. The progression of time cycles in fitness

Sustainable Development Goals

- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education
- 09 - Industry, innovation and infrastructure

Evaluation system

The assessment will conclude with a recognition of the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical grade, in accordance with the which is established by current legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of 5 September, establishing the European Credit System and the system of qualifications in the university degrees of official character and validity in all the state territory):

- 0-4.9: Suspension (SS)
- 5.0-6.9: Approved (AP)
- 7.0-8.9: Notable (NT)
- 9.0 - 10: Excellent (SB)

Evaluation system - Weighting

SE3. Individual work - 30%.

SE4. Group work - 30%.

SEV2. Online quizzes - 10%

SEV3. Participation in online forums and discussions - 10%

SEV4. Individual assignments - 10%

SEV5. Collective work online discussions online online - 10%

In the individual assignments section (SE3 and SEV4) it is necessary to obtain an average grade equal to or greater than 3 out of 10 in order to be able to average with the rest of the assessment tests. If this requirement is not met, the subject will be failed.