

## DADES GENERALS

## Curs acadèmic

<b>Tipus de curs</b>	Màster Propi
<b>Nombre de crèdits</b>	60,00 Crèdits ECTS
<b>Matrícula</b>	1.400 euros (import preu públic)
<b>Requisits d'accés</b>	Llicenciat/a en Educació Física. Graduat/a en Ciències de l'Esport. Entrenadors/as Nacionals o nivell 3 amb títol de Grau o Llicenciatura.

<b>Modalitat</b>	Semipresencial
<b>Lloc d'impartició</b>	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. C/ Gasco Oliag, 3 de Valencia.
<b>Horari</b>	Divendres (16.00-21.00 h) i Dissabtes (9.00-14.00)

## Direcció

<b>Organitzador</b>	Departament d'Educació Física i Esportiva
<b>Direcció</b>	Jesús Adrián Ramón-Llin Más Ayudante/a Doctor/a. Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal. Universitat de València José Francisco Guzmán Luján Catedrático/a de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

## Terminis

<b>Preinscripció al curs</b>	Fins a 01/10/2021
<b>Data inici</b>	Octubre 2021
<b>Data fi</b>	Juliol 2022

## Més informació

<b>Telèfon</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacio@adeituv.es">informacio@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

1. Tractament i representació de dades amb Excel
2. Tractament de dades amb Access
3. Anàlisi estadística amb SPSS
4. El procés d'enregistrament del rendiment esportiu
5. Edició de vídeo amb Premiere
6. Edició de vídeo amb After Effects

1. Concepte i història de l'anàlisi del rendiment
2. L'anàlisi biomecànic
3. L'anàlisi de moviment
4. L'anàlisi notacional
5. L'informe de rendiment
6. La Unitat d'anàlisi de rendiment

1. Entrenament esportiu com a aprenentatge: Conceptes i principis
2. Optimització del rendiment: Concepte i model del rendiment esportiu
4. L'acció motriu: Característiques, control i aprenentatge.
5. L'acció tàctica: Característiques, determinants i components.
6. Els mitjans de l'entrenament: el joc i les tasques motrius, l'observació, la pràctica imaginada, la interacció amb l'entrenador
7. Els continguts de l'entrenament tècnic tàctic: Tipus, seqüenciació i càrrega.
8. Sistematització i planificació de l'entrenament de la tecnicotàctic: Tipus i exemples

1. Tècniques conductuals d'entrenament de la tècnica i la tàctica:

- 1.1. Conceptes i teories
- 1.2. Basades en l'associació estímul-resposta
- 1.3. Basades en les conseqüències de la resposta
2. Tècniques cognitives d'entrenament de la tècnica i la tàctica
- 2.1. Conceptes i teories
- 2.2. Estratègies d'aplicació per l'entrenador
- 2.3. Estratègies de \*autoaplicació
3. Tècniques ambientals d'entrenament de la tècnica i la tàctica
- 3.1. Concepte i teories
- 3.2. Enfocament basat en el joc.
- 3.3. Enfocament basat en les restriccions.
4. Avaluació i entrenament tecnicotàctic

- 
1. Efectes fisiològics de l'entrenament
  2. Quantificació de l'entrenament
  3. Entrenament neuromuscular
  4. Entrenament cardiovascular
  5. Entrenament en joves, dones i majors
  6. Valoració de la condició física
  7. Planificació de l'entrenament

- 
1. Planificació i entrenament específic en esports individuals
  - 1.1. Anàlisi de les demandes condicionals dels diferents esports
  - 1.2. Planificació en atletisme
  - 1.3. Planificació en natació, ciclisme i triatló
  2. Planificació i entrenament específic en esports d'adversari
  - 2.1. Anàlisi de les demandes condicionals dels diferents esports
  - 2.2. Planificació en judo
  - 2.3. Planificació en tennis
  3. Planificació i entrenament específic esports col·lectius
  - 3.1. Anàlisi de les demandes condicionals dels diferents esports
  - 3.2. Planificació en futbol
  - 3.3. Planificació en rugbi

- 
1. Models teòrics per al suport i entrenament psicològic de l'esportista.
  - 1.1. Models basats en la motivació.
  - 1.2. Models basats en l'ansietat.
  - 1.3. Síndrome de \*Burnout.
  2. Variables de l'entrenador: Lideratge, suport social, comunicació.
  3. Variables de l'esportista: Autoconcepte, ansietat, atenció i motivació.
  4. Variables del grup esportiu: Cohesió i clima.
  5. Variables del context: Pares, Estereotips, Violència, diversitat.

- 
1. Estratègies per al suport en l'entrenament i la competició.
  2. Entrenament en destreses psicològiques.
  3. Estratègies per a la millora del clima de l'equip.
  4. Avaluació de les necessitats i estat psicològics de l'esportista.
  5. Planificació del suport de l'esportista.

---

El programa estarà compost pels resultats d'aprenentatge seleccionats per cada estudiant en el seu contracte de pràctiques en funció de les possibilitats que li ofereix el lloc de pràctiques.

- 
- L'enregistrament del rendiment en entrenament i/o competició.
  - L'anàlisi de rendiment.
  - L'elaboració audiovisual de l'informe de rendiment.
  - L'elaboració d'un programa d'entrenament integral.

## PROFESSORAT

---

### Francisco Luis Adell Carrasco

Licenciado en Psicología

### Rafael Aranda Malavés

Contratado/a Doctor/a. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

### María Cristina Blasco Lafarga

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

**José Canós Potalés**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Helio Carratalá Bellod**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Juan Carlos Colado Sánchez**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Pedro Ramón Cotolí Suárez**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Miguel Crespo Celda**

Responsable Formación. Federación Internacional de Tenis

**Pedro de Matías Cid**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Alberto Encarnación Martínez**

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València..

**Carles Grijalbo Santamaría**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Guillermo Guerra Puente**

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte / Máster de Análisis de rendimiento deportivo y entrenamiento de la técnica y la táctica

**José Francisco Guzmán Luján**

Catedrático/a de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Lucía Jiménez Almendros**

Graduada en Psicología

**Salvador Llana Belloch**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Joaquín Madera Gil**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Rafael Martínez Gallego**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Antonio Montoya Vieco**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Víctor Alonso Olmos Torres**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Pablo Pérez Aleixandre**

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte / Máster de Análisis de rendimiento deportivo

**Pedro Pérez Soriano**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

**Jesús Adrián Ramón-Llin Más**

Ayudante/a Doctor/a. Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal. Universitat de València

**Álvaro Ramos Ruiz**

Analysis Coordinator Academy. Valencia Club de Fútbol, S.A.D.

## OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

Entrenador/a esportiu/a  
Analista esportiu/a  
Preparador/a físic/a  
Director/a esportiu/

1. Conèixer la història de l'anàlisi de rendiment esportiu.
2. Conèixer el maneig de l'equip per a obtenir enregistraments adequats del rendiment esportiu.
3. Adquirir competències per a mantindre's actualitzat en els avanços sobre anàlisis de rendiment esportiu.
4. Conèixer i manejar els principals programes d'anàlisi de rendiment.
5. Conèixer els principals indicadors de rendiment esportiu.
6. Manejar bases de dades i programes estadístics que permeten l'obtenció de resultats fiables del rendiment esportiu.
7. Preparar informes de rendiment per a esportistes i entrenadors d'alta qualitat.
8. Valorar l'anàlisi de rendiment com una alternativa professional nova i amb bones perspectives de futur.
9. Conèixer les tècniques de la \*biomecànica aplicables al \*anàlisi del rendiment esportiu.
10. Adquirir competències per a generar informes audiovisuals d'alta qualitat tècnica.
11. Ser capaços de planificar i organitzar un departament d'anàlisi de rendiment ajustat a les característiques del club i de l'esport.
12. Conèixer els principals sistemes actuals d'entrenament de la condició física.
13. Disposar de competències per a aplicar els diferents sistemes d'entrenament de la condició física en funció de cada esport concret.
14. Adquirir la capacitat de planificar l'entrenament a curt, mitjà i llarg termini en el context de l'alt rendiment i de manera específica per a cada esport.
15. Conèixer els principals mitjans de valoració de la condició física en l'alt rendiment en funció de cada esport.
16. Conèixer les principals teories relacionades amb l'aprenentatge de la tècnica i la tàctica esportives.
17. Adquirir competències per a solucionar els diferents problemes relacionats amb l'entrenament de la tècnica i la tàctica.
18. Planificar adequadament l'entrenament de la tècnica i la tàctica, ajustant-se a les necessitats de l'esport, equip i esportistes.
19. Valorar la importància d'un adequat procés d'ensenyament-aprenentatge de la tècnica i la tàctica, basat en l'anàlisi de rendiment, per a aconseguir el màxim rendiment dels esportistes.
20. Conèixer els principals sistemes d'entrenament de les capacitats físiques i com adaptar-los als diferents esports.
21. Ser capaços de planificar la preparació física a curt i llarg termini en els diferents tipus d'esports.
22. Conèixer les característiques psicossocials que condicionen el rendiment esportiu.
23. Disposar de recursos per a mesurar les característiques psicossocials dels esportistes i entrenadors.
24. Disposar d'estratègies per a millorar els factors psicossocials que condicionen el rendiment esportiu.
25. Valorar la importància de l'entrenador per a generar un context d'entrenament i competició adequat que afavorisca la consecució del major rendiment esportiu preservant la salut dels esportistes.

## METODOLOGÍA

La docència de les assignatures es basarà en l'ús de l'aula virtual i en la plataforma de docència on-line d'aquesta. Així mateix, es realitzaran classes presencials que tindran una orientació fonamentalment pràctica.

Per al desenvolupament dels continguts de l'assignatura s'utilitzaran els següents procediments:

- Classes online que quedaran gravades per al posterior ús dels estudiants.
- Videotutoriales per a l'exposició dels principals procediments pràctics.
- Materials d'estudi en presentacions de powerpoint per temes.
- Fòrums a l'aula virtual per temes.
- Classes presencials per a l'aplicació a casos pràctics de les competències adquirides.
- Treballs teoricopràctics per temes per a realitzar de manera autònoma pels estudiants.
- Tutories individuals i grupals per a la realització i seguiment dels treballs.