

EINES D'OPTIMITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN ETAPES DE FORMACIÓ

Curs d'estiu

1r Curs

Planificació i metodologia de l'entrenament en etapes de formació

Presentació

La pràctica d'activitat física i esportiva amb infants i joves pot estimular-ne el desenvolupament físic, cognitiu i social; desenvolupar-ne la competència motriu; potenciar-ne l'autoestima i el sentiment d'autoeficàcia; afavorir-ne l'assoliment de valors socials com la relació amb els altres, la cooperació o l'assoliment d'objectius comuns...

Tot i aquesta vessant formativa de l'esport, també hi ha el perill que la pràctica esportiva es converteixi en "deseducativa". La cerca del rendiment esportiu prematur pot tenir una influència negativa sobre el procés de creixement, posant en risc la salut dels joves esportistes. Intentar conjuminar amb eficàcia la vessant formativa i el rendiment, potenciant les vàlues dels joves talents i la consolidació d'hàbits de vida saludables, és un dels reptes al que s'enfronta l'entrenador en les etapes de formació.

Amb la voluntat de donar resposta a aquestes qüestions, des de la Càtedra d'Esport i Educació Física-Centre d'Estudis Olímpics de la UdG i el Grau en CAFE d'EUSES-centre adscrit a la UdG, us presentem dos cursos d'estiu diferenciats, però amb continguts estretament relacionats.

Aquest primer curs se centra en continguts de planificació i programació de l'entrenament, metodologia, i factors psicològics que incideixen en el procés de formació del jove esportista. La nostra intenció és oferir coneixements teòrics, eines, instruments i recursos didàctics als tècnics esportius per tal d'optimitzar l'entrenament, la formació i el rendiment físic i esportiu en les etapes d'iniciació.

Coordinadors:

Pere Hidalgo Santos

phidalg2@gmail.com

Ricard Pradas Casas

ricard.pradasc@cadscrits.udg.edu

Dies: Dimarts 28, dimecres 29, dijous 30 de juny

Hores: 15 hores presencials

Títol a què dona dret: Certificat d'assistència (caldrà acreditar una assistència mínima al 80% de les hores lectives)

Places: Mínim 20 i màxim 30 (l'assignació de places es farà segons l'ordre d'inscripció). L'organització es reserva el dret a anul·lar el curs si no s'arriba al nombre mínim de places. En aquest cas, es retornarà l'import.

Destinatari

El curs va especialment dirigit a **directors i coordinadors d'escoles esportives, entrenadors, i tècnics d'esportistes en edat de formació**, així **com estudiants de ciències de l'activitat física i l'esport, cicles formatius i ensenyaments de règim especial d'esports**. Tanmateix, degut al caràcter formatiu del mateix, el curs estarà **obert a mestres i professors**, i a totes aquelles persones que estiguin interessades en aquest tema.

Objectius

- Presentar i aproximar-se als models de planificació i temporització reals en edats de formació.
- Descobrir els elements principals i efectes de la manipulació d'una tasca.
- Discutir la metodologia d'ensenyament per l'aprenentatge i els aspectes a corregir de l'esportista a través de la visualització d'imatges.
- Desenvolupar progressions metodològiques dels continguts bàsics de l'esportista.
- Conèixer els factors contextuais que afecten la predisposició i rendiment del esportista jove.

Continguts

Àrea de Fisiologia (2h30')

- Factors psicològics condicionants del rendiment esportiu esportiu.
- Abandonament prematur. Estratègies preventives.
- El paper de les famílies en la formació esportiva. Relacions externes de l'entrenador.

Àrea de Condició Física (5h)

- Models de planificació esportiva en etapes de formació.

Àrea de Salut (prevenció de lesions) (5h)

- La programació de la sessió d'entrenament.
- El disseny i programació de la tasca.

Àrea de Noves tecnologies (2h30')

- Aplicació de les noves tecnologies en l'entrenament infantil.

Metodologia

El curs combina continguts teòrics, a partir d'exposicions magistrals dels docents, i propostes pràctiques amb grups de treball, amb la finalitat d'elaborar eines significatives per a l'entrenament amb infants i joves, tot valorant-ne l'aplicabilitat. Tanmateix, es programaran espais de diàleg i discussió, amb la presentació i valoració de recursos compartits, aportació de bibliografia de referència i resolució de casos.

Avaluació

- Exercicis/treballs proposats pel professor (dinàmiques de treball en les sessions pràctiques).
- Assistència i participació en les sessions de classe.

Programa

Dimarts, 28 de juny de 2016 (Centre de Tecnificació Esportiva La Farga, Banyoles)

16:00 a 16:15 – Presentació del curs

16:15 a 18:15 – Models de planificació esportiva en esports col·lectius

18:15 a 18:30 – Pausa

18:30 a 21:00 – Factors psicològics condicionants del rendiment esportiu en etapes de formació

Dimecres, 29 de juny de 2016 (Centre de Tecnificació Esportiva La Farga, Banyoles)

16:00 a 18:15 – El disseny i la programació de la tasca d'entrenament en esports individuals

18:15 a 18:30 – Pausa

18:30 a 21:00 – El disseny i la programació de la tasca d'entrenament en esports col·lectius

Dijous, 30 de juny de 2016 (EUSES, Salt)

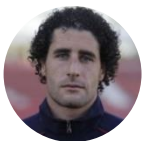
16:00 a 18:00 – Model de planificació esportiva en esports individuals

18:00 a 18:15 – Pausa

18:15 a 20:30 – Aplicació de les noves tecnologies a l'entrenament infantil

20:30 a 21:00 – Cloenda del curs

Professorat



Sr. Jordi Balcells

Llicenciat en educació física i preparador físic del Girona F.C. (2ª div. A).



Dr. Albert Batalla

Llicenciat en Educació Física i Doctor en Ciències de l'Educació i professor del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal de la U.



Sr. Pau Campos

Llicenciat en educació física i entrenador de l'Handbol Bordils. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.



Dr. Alexander T. Latinjak

Llicenciat i Doctor en psicologia. Investigador i psicòleg en l'àmbit de la psicologia de l'esport. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.



Sr. Andreu Marimon

Llicenciat en educació física, entrenador de triatló i preparador físic de natació en el CAR de Sant Cugat.



Sr. Xevi Salvador

Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, segon entrenador i preparador físic de l'Handbol Bordils. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.

Lloc de realització

Centre de Tecnificació Esportiva La Farga, Banyoles – Dimarts 28 i Dimecres 29 de juny



Adreça: Passeig Mas Riera, 22. 17820 Banyoles

Telèfon: 972 57 64 93

Localització GPS: [42.111814º](#) [2.777319º](#)

Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES) – Dijous 30 de juny



Adreça: C/ Francesc Macià, 65, 17190 Salt

Telèfon: 972 40 51 30

Localització GPS: [41.9691016º](#) [2.7931752º](#)

Preu

General: 70€

Membres d'EUSES Alumni i UdG Alumni (10% de descompte): 63€

Alumnes de 3r i 4t curs del grau en CAFE d'EUSES i de 3r i 4t del grau en Mestre/a de la UdG, centres de pràctiques col·laboradors d'EUSES i entitats col·laboradores de la Càtedra d'Esport i Educació Física-Centre d'Estudis Olímpics de la UdG (50% de descompte): 35€

Informació i inscripcions

Secretaria tècnica: EUSES – Escola Universitària de la Salut i l'Esport

Inscripcions: [Formulari d'inscripció](#)

Enviar el formulari d'inscripció i el justificant del pagament a la Sra. Teresa Fernández tfernandez@euses.cat

Telèfon de contacte: 972 405 130



EUSES
CAMPUS DE SALT

Centre adscrit a:
Universitat de Girona

Escola Universitària de la Salut i l'Esport

www.euses.cat
Telèfon: 972 40 51 30
C/ Francesc Macià, 65 - 17190 Salt (Girona)
Facebook: /eusescafe
Twitter: EUSEScafe



Càtedra d'Esport i Educació Física
Centre d'Estudis Olímpics
Universitat de Girona

www.udg.edu/ceef
Telèfon: 972 57 64 93
C/ Pg. Mas Riera, 22 - 17820 Banyoles
Twitter: @udgceef