



**Consell Català
de l'Esport**

PLA D'ESTUDIS TÈCNIC D'ESPORT

BLOC COMÚ

NIVELL II

PERÍODE TRANSITORI - ORDRE ECD 3310



PLA D'ESTUDIS

Es distribueix tot el programa en tres nivells, en tres blocs per cada nivell i en quatre àrees de coneixements per bloc.

Exposem l'esquema del bloc comú de Nivell II.

ESQUEMA DEL PLA D'ESTUDIS DEL BLOC COMÚ

DE TÈCNIC D'ESPORT – NIVELL II

Període Transitori - Ordre 3310

BLOC COMÚ - NIVELL II	7 crèdits
ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS	2,5 crèdits
ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE	1,5 crèdits
ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU	2,5 crèdits
ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT	0,5 crèdits



OBJECTIUS GENERALS DE LES ÀREES

S'exposen els objectius generals de les diverses àrees, que determinen els continguts adequats de cada àrea de pla d'estudis del Bloc Comú de Nivell II de Tècnic d'Esport, en el Període Transitori.

ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS

1. Aprofundir en el coneixement de l'estructura i el funcionament de l'organisme humà.
2. Saber relacionar els processos fisiològics amb l'activitat física i l'entrenament esportiu.
3. Conèixer els elements bàsics del sistema nerviós i la implicació d'aquest en els actes motors.

ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE

1. Comprendre la importància dels aspectes psicològics en l'aprenentatge de les habilitats esportives.
2. Conèixer els trets fonamentals de l'estructura de la personalitat.
3. Conèixer els factors i problemes emocionals lligats a l'entrenament i a la competició esportiva.
4. Conèixer els mètodes de intervenció psicològica del tècnic d'esport.
5. Conèixer els trets que caracteritzen a la societat actual i a les funcions de l'esport en ella.

ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

1. Conèixer la teoria general de l'entrenament, així com els principis i factors en els que es fonamenta.
2. Conèixer els sistemes i mètodes que desenvolupen les diverses capacitats físiques i qualitats perceptivomotrius, tant des del punt de vista teòric com pràctic.
3. Conèixer els elements bàsics de la planificació i control de l'entrenament..

ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT

1. Conèixer les competències i funcions del Comitè Olímpic Internacional, del Comitè Olímpic Espanyol i altres organismes internacionals.
2. Conèixer les característiques més significatives dels campionats nacionals, internacionals i Jocs Olímpics.



CONTINGUTS DE LES ÀREES

Es descriuen els continguts de les àrees, que es corresponen amb els objectius anteriorment descrits.

ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS

1. Estudi de l'aparell locomotor. Osteologia, artrologia i miologia.
2. Els grans sistemes funcionals de l'organisme humà.
3. Les fonts d'energia i els principis energètics.
4. Resposta cardiorespiratòria a l'esforç.
5. Factors fisiològics de les qualitats físiques.
6. Elements de dietètica i nutrició.

ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE

1. Elements de la Psicologia.
2. Processos bàsics del comportament humà.
3. Anàlisi psicològic de l'entrenament i de la competició esportiva.
4. Anàlisi sociològic de l'esport actual.

ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

1. Origen i evolució de l'entrenament esportiu.
2. Principis fonamentals de l'entrenament.
3. Relacions entre entrenament, edat i sexe.
4. Els sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques i qualitats perceptivomotrius.
5. Distribució de les càrregues i els esforços en els diferents cicles d'entrenament.
6. La preparació biològica per a l'entrenament.
7. La planificació i el control de l'entrenament.

ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT

1. Les lligues i els campionats nacionals.
2. Els Comitès Olímpics.
3. Les federacions internacionals.
4. Els campionats internacionals i els Jocs Olímpics.



PROGRAMES DE LES ÀREES

Desenvolupem el contingut de cada àrea de coneixements:

ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS

UD.1 Estudi de l'aparell locomotor

- 1.1 Osteologia
- 1.2 Artrologia
- 1.3 Miologia

UD.2 Els grans sistemes funcionals de l'organisme

- 2.1 Metabolisme muscular
- 2.2 Funció renal i exercici físic

UD.3 Les fonts d'energia i els principis energètics

- 3.1 Adaptació endocrí-metabòlica a l'exercici físic
- 3.2 Acció hormonal durant l'exercici físic

UD.4 Respostes orgàniques a l'esforç

- 4.1 Adaptació respiratòria durant l'exercici
- 4.2 Adaptació cardiovascular a l'exercici físic

UD.5 Factors fisiològics de les qualitats físiques

- 5.1 La coordinació
- 5.2 Les capacitats físiques

UD.6 Elements de dietètica i nutrició

- 6.1 Generalitats
- 6.2 Utilització de substrats en l'exercici físic



ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE

UD.1 Elements de la psicologia

- 1.1 Rol del psicòleg de l'esport
- 1.2 Intervenció
- 1.3 Mètodes i instruments

UD.2 Personalitat i habilitats psicològiques en l'esport

- 2.1 Autoregulació del nivell d'activació (Relaxació física)
- 2.2 Concentració
- 2.3 Capacitat d'imaginació
- 2.4 Control cognitiu
- 2.5 Determinació i compromís
- 2.6 Confiança en sí mateix

UD.3 Anàlisi psicològic de l'entrenament i la competició esportiva

- 3.1 Bases fisiològiques de les emocions
- 3.2 Causes de la ansietat en les competicions
- 3.3 Ansietat-Rendiment

U.D.4 La sociologia de l'esport

- 4.1 La sociologia de l'esport. Ciència i pràctica
- 4.2 Funcions de la sociologia de l'esport

U.D.5 La pràctica de l'esport

- 5.1 Variables independents que incideixen en la pràctica de l'esport
- 5.2 El mode de vida i la pràctica de l'esport

U.D.6 Sectors de la societat i pràctica de l'esport

- 6.1 Procés de socialització en l'etapa juvenil
- 6.2 Procés de socialització en l'etapa de madureza
- 6.3 Procés de socialització de la dona
- 6.4 Procés de socialització en sectors amb discapacitats



ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

U.D.1 Origen i evolució de l'entrenament esportiu

- 1.1 Teoria general de l'entrenament
- 1.2 Principis fonamentals de l'entrenament

U.D.2 L'edat i el sexe a l'entrenament

- 2.1 Condicionaments per l'edat
- 2.2 Condicionaments pel sexe

U.D.3 La preparació biològica a l'entrenament

- 3.1 Desenvolupament de les capacitats físiques
- 3.2 Desenvolupament de les qualitats perceptivomotrius

UD.4 El control a l'entrenament

- 4.1 Els factors de l'entrenament
- 4.2 El control dels elements

UD.5 La planificació de l'entrenament

- 5.1 Els cicles de l'entrenament
- 5.2 Els períodes i macrocicles
- 5.3 La distribució de les càrregues

UD.6 La programació

- 6.1 Els microcicles
- 6.2 Les sessions



**Consell Català
de l'Esport**

ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT

U.D.1 Les organitzacions esportives

- 1.1 Federacions internacionals
- 1.2 Comitès olímpics

U.D.2 Normatives de competició esportiva

- 2.1. Lligues i campionats nacionals
- 2.2. Campionats internacionals
- 2.3. Jocs Olímpics