



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

GUIA DOCENT ENTRENAMENT ESPORTIU 2026-27

DADES GENERALS

Nom:	ENTRENAMENT ESPORTIU
Curs:	2026-27
Titulació:	Grau en gestió i digitalització en l'esport
Nº de crèdits (ECTS):	6
Ubicació en el pla d' estudis:	2n. Curs, 2n. quadrimestre

1. OBJECTIUS

- Conèixer les diferents manifestacions de l'entrenament i el control de la resistència, la força, la velocitat i l'amplitud de moviment.
- Conèixer les variables fisiològiques i psíquiques que incideixen en l'entrenament de les qualitats condicionals.
- Conèixer els diferents tipus d'entrenament específics per cadascuna de les qualitats condicionals.
- Conèixer els factors tecnològics que afavoreixen l'entrenament.
- Dissenyar de manera correcta sessions d'entrenament.

2. RESULTATS DE L'APRENENTATGE

- Dissenyar i aplicar programes d'entrenament esportiu personalitzats i adaptats a les necessitats individuals i grupals dels esportistes, utilitzant principis, metodologies i eines específiques de l'entrenament esportiu.

3. CONTINGUTS

- La resistència.
- La força.
- La velocitat.
- L'amplitud de moviment.
- Les bases fisiològiques i psicològiques de l'entrenament.
- Fases de les sessions d'entrenament.
- Periodització de l'entrenament.