

Memòria de pràctiques

<Curso>

Alumne	
Especialitat	
Tutor Centre	
Tutor Entitat	
Data finalització	

Índex

DESCRIPCIÓ ENTITAT ESPORTIVA	3
ANÀLISI DE L’ESPORT	4
DESCRIPCIÓ EQUIP O EQUIPS	5
OBSERVACIÓ DE L’ACTUACIÓ DEL TÈCNIC	6
ANÀLISI D’EQUIP/COMPETICIÓ.....	7
CALENDARI D’ACTUACIÓ	8
ACTIVITATS REALITZADES	9
Modelo de Hoja de sesión	9
AUTOAVALUACIÓ.....	10
OBSERVACIONS.....	10

***Nota orientativa:** El present model de memòria desenvolupa les competències professionals mínimes d’un professional de l’esport a nivell nacional i la rigurositat dels continguts haurà de tenir sempre un caràcter professional necessari en l’alt rendiment esportiu.*

DESCRIPCIÓ ENTITAT ESPORTIVA

Es tracta que descriguis les característiques de l'entitat esportiva en què has realitzat les pràctiques (estructura, organigrama bàsic, funcionament, instal·lacions...).

- Part de la teva observació es fer un anàlisi del funcionament del centre. Introdueix un organigrama i desglosa les funcions. Fes una introducció crítica.
- Hauràs de fer una anàlisi del funcionament de l'equip i descriure el procés de preparació de la temporada, així com la planificació.
- Descriu històricament l'equip i determina els objectius de la teva categoria subjectivament a partir de les posicions de la mateixa categoria en altres temporades.

ANÀLISI DE L'ESPORT

Documenta científicament les variables fisiològiques i d'entrenament del teu esport, incidint com a mínim en:

- Qualitats físiques
- Paràmetres fisiològics d'entrenament i competició (Com a mínim: temps, densitat de la competició, FC, VO2 Max, Lactacidèmia, Vies energètiques utilitzades i predominància, així com altres paràmetres quantificables durant l'entrenament)
- Perfil antropomètric i somatotipo ideal de l'esportista
- Opcional: Perfil psicològic de l'esportista

Tota aquesta documentació ha de ser redactada per l'alumne íntegrament i documentada en base a una bibliografia vàlida. El fet d'exposar dades copiades de internet invalida tota la memòria.

Bibliografia

La bibliografia s'haurà d'adjuntar en aquest apartat

DESCRIPCIÓ EQUIP O EQUIPS

Es tracta de descriure les principals característiques de l'equip o equips amb el qual has desenvolupat les pràctiques. Defineix:

- Categoria: casuística de la categoria professional, dades mitjanes dels equips i transcendència.
- Contextualització: Detecció de l'objectiu real de l'equip i situació cap a ell. Estudi real de la competició.
- Jugadors: Fitxa de cada un dels jugadors i contrast d'almenys un dels paràmetres de l'esport (implica fer una valoració de camp)
- Hauràs de realitzar una proposta de millora per l'equip, desde el punt de vista de preparació de temporada, detectant:
 - o Punts febles
 - o Punts millorables
 - o Punts forts
 - o Pla de millora del funcionament

OBSERVACIÓ DE L'ACTUACIÓ DEL TÈCNIC

Es tracta de fer una anàlisi de com intervé el tècnic (tutor de l'entitat), a partir dels criteris que apareixen en la Taula 1 del programa formatiu. Sobretot s'han de destacar els aspectes positius i que són remarcables. Defineix i explica:

- 5 aspectes conductuals de la metodologia de l'entrenador desde un punt de vista tècnic i específic de
- 5 aspectes tècnics de la metodologia de l'entrenador
- 5 aspectes conductuals del jugadors
- Descriu una situació conflictiva i la solució a aquesta. Fes un anàlisi crític de una extensió ampla, contrastada científicament amb documentació o estudis psicològics.

ANÀLISI

OPCIÓ A: D'EQUIP O COMPETICIÓ

Aquest apart es un procès important per a la superació i presentació del teu procés d'aprenentatge. Pots escollir una de les següents opcions:

- **Planificació:** Desenvolupa una **planificació** completa de la temporada en base al calendari inicial de competició del teu equip. Aquesta planificació ha de contemplar tot el procés anual, detectant les competicions importants. Justifica el continguts, el tipus de planificació i gestiona les càrregues. (Nota: planificació i programació NO es lo mateix)
- **Preparació:** Desenvolupa la **programació** d'un un mesocicle complet per al teu equip en fase de preparació. Justifica el continguts amb la càrrega específica necessària per al teu equip.
- **Tapering:** Desenvolupa la **programació** d'un mesocicle complet per al teu equip en fase de tapering per la competició més important de l'any. Justifica el continguts i desglosa cada una de les sessions i continguts.
- **Scouting:** Desenvolupa un anàlisi tècnic-tàctic de l'equip adversari del teu nivell i fes una proposta tàctica per al següent partit amb ells en base a la **observació** REAL del seus partits. Hauràs de desenvolupar una fitxa de visualització dels partits, incloure-la i extreure els continguts necessaris. També pots utilitzar equips d'altres lligues professional per extreure les jugades principals. Documenta tot el procés.

OPCIÓ B: GESTIÓ

Establece una guia basica para la gsti3n y administraci3n de un club nautica. En la que se incluya

- Estudio de viabilidad economica del club
- Protocolos de seguridad detallados
- Actividades diarias del club
- Reparto de responsabilidades
- Cronograma de actividades a 4 a3os vista
- Plan de formaci3n continua de los t3cnicos
- Plan integral de mejora del club

CALENDARI D'ACTUACIÓ

<Ver excel "calendario general de actividad" de la web para su correcto relleno>

Calendario general de actividad			
			Horas Totales
			48
Tipo	Actividad	Fecha	Duración
Entreno	Ejemplo		8
Salida	Ejemplo		8
Competición	Ejemplo		12
Entreno	Ejemplo		20

ACTIVITATS REALITZADES

En aquest apartat has de presentar les **fitxes de seguiment de les sessions**, les quals han d'**INCLOURE**:

- Data i Hora d'inici i acabament.
- Objectiu de la sessió.
- Principals activitats realitzades.
- Incidències.
- Valoració i propostes de millora (si escau).

Las sesiones han de tenir totes el mateix format. Pots incloure planificació inicial.

Modelo de Hoja de sesión

Contexto				
Nº Ficha		Fase		Entidad
Fecha		Periodo		Entr. semanal
Hora		Nivel deportivo		Modalidad
Tutor				
Alumno				

Objetivos de sesión	
Objetivo Principal	
Objetivos secundarios	
Material necesario	

Actividades realizadas			
	Temporización	Objetivo	Descripción
Calentamiento			
Principal			
Vuelta a la calma			

Aspectos metodológicos	
Criterios de evaluación	
Observaciones	

AUTOAVALUACIÓ

Es tracta, entre d'altres aspectes que consideris oportuns, que valoris la teva progressió i que destaquis aquells aprenentatges que et seran útils per a la teva pràctica professional com a tècnic.

A més, considera tots els aspectes que has detectat per millorar i realitza una proposta d'objectius i forma de aconseguir-ho

Objectiu de millora	Forma de consecució	Data límit

OBSERVACIONS

Observacions respecte al teu pla educacional i propostes de millore amb caracte