

IRAKASKUNTZA-GIDA

2014/15

Ikastegia

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

Zikl.

Zehaztugabea

Plana

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikastaroa

4. maila

IRAKASGAIA

25767 - Prestakuntzara Zuzendutako Kirol Entrenamendua

ECTS kredituak:

6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkako gaitasunak:

- G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.
- G020 Egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

Irakasgai honetan landutako titulazioko gaitasunak:

- G004 Jarduera Fisikoak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea, osasunaren mantetze eta hobetzerara bideratzen direnean.
- G010 Entrenatzeko prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea, maila desberdinetan.
- G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta errendimendu egokia aldi bakoitzerako lortzeko umearen eta nerabearen ezaugarri ebolutiboak entrenamenduan ezagutzea eta aplikatzea.

Gaitasun Espezifikoak:

- Kiroletako heziketara berezko metodologia egokia aldi hezigarri desberdinetara aplikatzea
- Talentuarekiko kirolari selekziorako metodoa ezagutzea eta aplikatzea.
- Kiroolari-heziketarako epe luzerako plangintzaren printzipioak aplikatzea kirolaren arlo desberdinei aplikatzea

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

- 1.Gai multzoa: Sarrera orokorra
 - Kontzeptu orokorrak: 1.1. Haur eta gazte aroetan egindako jarduera fisikoaren praktika
- 2.Gai multzoa: Gazte aroan izandako entrenabilitatea
 - Alderdi orokorrak
 - Hazkunde eta heltze-prozesuetako oinarri biologikoak
 - Entrenamendu-sistemak eta aplikazioa gazte-aroetan
 - Ahalmen fisikoen eboluzioa eta bere entrenamendua
- 3.Gai multzoa: Kirol talentuetako selekzio eta orientazioa
 - Kirol eliteen garapenerako sistemak
 - Talentu-detekzio sistema
 - Talentu-hartze sistemak
 - Epe luzerako plangintza

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		30						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		45						

Legenda:

M: Maistrala S: Minteia GA: Gelako d. GL: Laboratediko d. GO: Ordenaailuko d.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa d.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazo en ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Asistentzia eta eguneko lana, lanak eta ikasgelako aurkezpena.

Kirol jakin batean talentuarekiko kirolarien selekzio eta epe luzerako plangintza proiektua lantzea

Binaka egingo da (ahozko aurkezpena(% 100)).

Lehenago adierazten den ebaluazio jarraitua ez garatzearen kasuan azkeneko proba izango da aipaturiko probarako ezarritako iraupenean garatzeko antzeko ezaugarriko eta era indibidualean proiektua lantzea.

G020 zeharkako konpetentzia ebaluatuko da irakasgaiaren berezko ebaluazio orokorreko sistema bidez

Ebaluazio-deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azkeneko proban ez agertzea.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- • Blázquez, D. : La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. 1995
- • Bompa, T. : Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento para todas las etapas de crecimiento. Hispano Europea. Barcelona. 2005
- • García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996
- • García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- • García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, P., Pablo, C. : El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos. Madrid. 2003
- • Hahn, E. : Entrenamiento con niños. Martinez Roca. Barcelona. 1984.
- • Navarro, F. : Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master ARD. Madrid. 1995
- • Platonov, V.N. : Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. Barcelona. 2001

Gehiago sakontzeko bibliografia

- • Año, V. : Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos. 1997
- • Durand, M. : L’enfant et le sport. PUF. Paris. 2000
- • Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. : Principios del entrenamiento deportivo. Martinez Roca. Barcelona. 1988
- • García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- • Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- • Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
- • Zanatta, A. : La orientación deportiva en el niño. Instituto Bonaerense del deporte. 1995

Aldizkariak

Revista de entrenamiento deportivo (RED)
SDS (Scuola dello sport)
Comunicaciones Técnicas de las diferentes federaciones deportivas

Interneteko helbide interesgarriak

Grupo Sobreentrenamiento: <http://www.sobreentrenamiento.com/>

EF Deportes: <http://www.efdeportes.com>

Sport Science: <http://www.sportsci.org>

Pub Med: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed>

OHARRAK