

**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**

25769 - Talde Kiroletako Entrenamenduaren Metodologia eta Planifikazioa **ECTS kredituak:** 4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

Irakasgai honetan emango diren edukiek eman behar dute diseinatze eta plangintza-modelo desberdinak, entrenamendu-sistemak eta errendimenduzko talde-kirol garapenerako zeregin espezifikoak ematea.

Titulazioko gaitasunak:

G004 Jarduera fisikoak eta kirolak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

G010 Entrenatzeko prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea, maila desberdinetan.

G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta kirolaren arlo desberdinei aplikatzea.

G016 Jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

Zeharkako gaitasunak:

G019. Lidergo-trebetasunak, erlazio interpersonala eta kirolletako entrenamenduaren eremuetako talde-lana garatzea  
G020. Entrenamenduari dagozkion esparruetan egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

Materiaren gaitasunak:

CMat1. Kirol entrenamenduaren eta printzipio orokorren aspektuak ezagutzea aplikazio egoki baterako;

CMat2. Kirol errendimenduan inplikaturiko faktoreak ezagutzea ikuspuntu biologiko, psikologiko eta egituraletatik.

CMat3. Entrenamendu sistemak ezagutzea eta egoki aplikatzea gaitasun motore ezberdinen garapenerako TALDEKO KIROLETAN

CMat4. Kirol ezberdinen ezaugarriak ezagutzea hauek prestatzeko beharren arabera.

CMat5. Kirol plangintzaren egiturak ezagutzea eta aplikatzea

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

Entrenamenduaren eta lehiaketaren planifikazioa talde kirolletan

Entrenamenduaren metodologia talde kirolletan

Entrenamenduaren prozesuaren zuzenketa talde kirolletan

Planifikazioaren berezitasunak talde kirolletan

Planifikazio mailak talde kirolletan

Entrenamenduaren elementuak talde kirolletan

Entrenamenduaren elementu desberdinen egituraketa lehiaketan egokitzeko

Entrenamenduaren zuzenketa talde kirolletan

Partiduaren zuzenketa talde kirolletan

Entrenamendu prozesuaren kontrola lehiaketan

**METODOLOGIA**

Saila onartuko data:

**IRAKASKUNTZA MOTAK**

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	20		25						
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	30		37,5						

**Legenda:**

M: Maistrala

S: Mintecia

GA: Gelako p.

GL: Laborateko p.

GO: Ordenagailuko p.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Ahozko defentsa %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

AZTERKETA AHOZKOA: 70%  
PRAKTIKAK (ariketak, kasuak edo buruketak): 30%  
Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

Gaitasunak G019 eta G020 ahozkoan eta praktikan ebaluazioan egingo dira.

Ebaluazio jarrian ikasleentzat:

AZTERKETA AHOZKOA: 70%

PRAKTIKAK (ariketak, kasuak edo buruketak): 30%

Ebaluazio beste ikasleentzat:

AZTERKETA AHOZKOA: 100%

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- Refoyo, I. La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores. Una aplicación al baloncesto como deporte de equipo. Tesis Doctoral. U.C.M. 2001.
- Ruiz, L.M. y Sánchez Bañuelos, F. Rendimiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1997.
- Sampedro, J. Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. 2000. Madrid.
- Schmidt, R. Motor learning and performance: From principles to practice. C, Human Kinetics. 19
- SAMPEDRO, J. Fútbol Sala. Las Acciones de Juego. Gymnos. (1997).
- SAMPEDRO, J. Fundamentos de la Táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. (1999).

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- SÁNCHEZ, F. Deportes de equipo: análisis funcional, evaluación y aprendizaje de la táctica. Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E. &#8211; U.A.M. Madrid. (2000).
- SINGER, R. Motor learning and human performance. McMillan. (1980).
- THORPE, R. y BUNKER, D. A new approach to the teaching of games in physical education curriculum. En VVAA Teaching Team Sports. (1983).

### Aldizkariak

#### PERCEPTUAL AND MOTORS SKILLS

<http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/>

<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>

<http://www.journals.elsevier.com/journal-of-electromyography-and-kinesiology/>

<http://journals.lww.com/nsca-scj/pages/default.aspx>

<http://revistaentrenamientodeportivo.com>

### Interneteko helbide interesgarriak

[www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)

[WWW.DEPORTESACICLICOS.COM](http://WWW.DEPORTESACICLICOS.COM)

[WWW.EFDEPORTES.COM](http://WWW.EFDEPORTES.COM)

[WWW.BALONCESTOFORMATIVO.COM](http://WWW.BALONCESTOFORMATIVO.COM)

[WWW.PREPRAZIONAESATELTICA.IT](http://WWW.PREPRAZIONAESATELTICA.IT)

[WWW.g-se.com](http://WWW.g-se.com)

[www.ejerciciosdefutbol.com](http://www.ejerciciosdefutbol.com)

[www.altorendimiento.com](http://www.altorendimiento.com)

## OHARRAK