

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

25770 - Esku-hartzeko Teknikak Kirol Entrenamenduan

ECTS kredituak: 4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Modulokoak

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

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

Zeharkakoak

G017 Literatura zientifikoaren irakurketa

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.

Ezpezifikoak

E1. Gaur egungo entrenamendu teknikak ezagutzea

E2. Ariketa sorta bat diseinatzeko gaitasuna lortu gaitasun motore ezberdinen arabera

E3. Kirol entrenamendura aplikaturiko teknologia ezagutzea

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Indarra garatzeko método ezberdinak.
 - 1.1 Autokargak
 - 1.2 Gaiakargaren bitartez egindako ariketak
 - 1.3 Laguntzazko elementu ezberdinak
2. Erresistentzia entrenatzeko método ezberdinak:
 - 2.1 Metodo jarraikorrak
 - 2.2 metodo zatitutakoak
 - 2.3 Metodo interbalikoak
3. Mugimendu anplitude entrenamendu metodoak (ADM)
4. Abiaduraren entrenamendu metodoak
 - 4.1 Traslazio entrenamendu metodoak
 - 4.2 Bizkortasun segmentarioa
5. Koordinazio entrenamendu metodoak:
 - 5.1 Koordinazio dinamiko orokorra
 - 5.2 Kirol koordinazio espezifikoa
6. Kirol entrenamendua eta teknologia:
 - Makinak.
 - Pultsometroak.
 - Elektrokitzikadura.
7. Entrenamendu pertsonaleko erizpideak:
 - Entrenatzaile pertsonalaren ezaugarriak.
 - Gako elementuak entrenatzaile pertsonalarentzako.
8. Entrenamendu teknikak eta oinarri metodologikoak. Gaur egungo entrenamendu teknikak.

METODOLOGIA

Errendimenduaren analisisian Eskoletara etortzen direnen kasuan ebaluazio jarraitua egiteko aukera izango da. Bakarkako eta taldekako praktikak eginez eta teknologia berriak erabiliz burutu beharko dira. Lan hauek bai eskoletan bai eskoletik kanpo gauzatuko dira.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	10		35						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	15		52,5						

Legenda:

M: Maistrala S: Mintecia 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

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Banakako lanak %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia hurrengo eran baloratuko da:

- Saiotara bertaratzea eta eguneroko lana (%10)
- Lanak eta gelako erakusketak. Aplikazio informatikoen erabilera (Zeharkako Gaitasuna G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea eta G017 Literatura zientifikoaren erabilera) (%20)
- Lanak eta hauek praktikan ipintzea (20%).
- Azterketa teorikoa (%50)

Ebaluaketa jarraian ebaluatua izan ahal izateko, %80eko gutxieneko bertaratze kopurua bete behar da.

Bukaerako ebaluaketa:

- Azterketa teorikoa

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Lanabesa informatikoen erabilera

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

TRX Training Extreme, Papaplus.

Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.

Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.

Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.

Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.

Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programas de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.

Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.

Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.

Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.

Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.

Fuss, F. K., Subic, A. & Ujihashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.

George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.

Gorrotategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.

- Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
- Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.
- Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.
- Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.
- Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.
- Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.
- Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.
- Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.
- Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar.
- Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

Gehiago sakontzeko bibliografia

- American Journal of Sports Medicine
- American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation
- British Journal of Sports Medicine
- Current Sports Medicine Reports
- Journal of Athletic Training
- Journal of Sports Rehabilitation
- Physician and Sports Medicine
- Journal of Sports Science and Medicine

Aldizkariak

- Aviation, Space, and Environmental Medicine
- Training & Conditioning
- Research in Sports Medicine
- Canadian Journal of Applied Physiology
- Current Sports Medicine Reports
- Exercise and Sport Sciences Reviews
- Journal of Exercise Physiology Online
- Journal of Sports Science and Medicine
- Medicine and Science in Sports and Exercise
- Pediatric Exercise Science
- International Journal of Sports Medicine
- Journal of Aging and Physical Activity

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning Journal

Interneteko helbide interesgarriak

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

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

PERSONAL TRAINING:

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

OHARRAK