

IRAKASKUNTZA-GIDA

2016/17

Ikastegia

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

Zikl.

Zehaztugabea

Plana

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikastaroa

3. maila

IRAKASGAIA

25765 - Kirol Entrenamenduaren Metodologia

ECTS kredituak:

9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai hau saiatuko da kirol entrenamenduaren oinarri teorikoak ikasleari ematen. Hauek, entrenamenduaren printzipioetan eta ariketa fisikoarekiko erantzun zein egokitzapenetan oinarrituko dira. Era berean, gaitasun motor ezberdinak aztertuko dira eta hauen entrenamendu metodoak beraien garapenerako. Entrenamendu eta lehiaketaren planifikazio oinarriak aztertuko dira eta hauen funtsezko egiturak ere.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Gaitasunak

1. Kirol entrenamenduaren aspektu eta printzipio orokorren ezagupena bere aplikazio zuzenerako.
2. Kirol errendimenduan inplikaturiko faktoreak aztertu ikuspuntu biologiko, psikologiko eta egiturazkoa.
3. Gaitasun motore eta hauen entrenamendu sistemak ezagutu eta aplikatu modu egoki batean.
4. Kirol ezberdinen ezaugarriak analizatu prestakuntza beharren arabera.
5. Kirol plangintza egiturak ezagutu eta aplikatu.

Zeharkako gaitasunak irakasgaiaren garatuak:

1. Literatura zientifikoaren irakurketa. (Landuko da baina ez da ebaluatuko).

Irakasgaiaren berriazko gaitasunak:

1. Kirol eta jarduera fisikoen efektuak ezagutu eta ulertu gizakiarengan kirol entrenamenduaren ikuspuntutik.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

ENTRENAMENDUAREN OINARRIAK.

Jatorria eta bilakaera.

PRINTZIPIO OROKORRAK.

Egokitzapenaren hastapena. Egokitzapena bermatzea. Forma espezifikoaren egokitzapena orientatzea. Entrenamenduaren printzipio pedagogikoak.

NEKEA ETA SUSPERTZEA. Definizioa. Motak. Suspertze prozesuak.

GAITASUN MOTOREAK. Gaitasun motorren sailkapena.

OINARRI METODOLOGIKOAK INDARRAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Indarra zehazten duten faktoreak. Indar motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa. Indar testak

OINARRI METODOLOGIKOAK ERRESISTENTZIAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Erlazionaturiko aspektu fisiologikoak. Oinarriko erresistentzia eta erresistentzia espezifikoak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Erresistentzia testak. Laborategian eta zelaian.

OINARRI METODOLOGIKOAK ABIADURAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Abiaduraren agerpenak. Motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa. Abiadura testak.

OINARRI METODOLOGIKOAK MALGUTASUNAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Malgutasunaren faktore mugatzaileak. Motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa. Malgutasun testak.

KIROL PLANGINTZA ETA ANTOLAKUNTZA PROZESUEI HURBILPENA. Kontzeptua. Faseak. Egiturak. Denboralizazio klasikoa. Gaur egungo joerak.

EGOKITZAPENAREN GERTAKIZUNAK KIROLEAN. Kontzeptua. Motak. Erantzunak eta ariketa fisikoarekiko egokitzapena. Jarduera fisiko eta kirolaren bide metabolikoak. Sustratoen erabilpena eta egokitzapen metaboliko eta muskularrak. Transferentzia energetikoa kirolan zehar: laktatoaren metabolismoa, oxigeno kontsumo, ariketa-ondorengo suspertzea. Ariketarekiko erantzun eta egokitzapen kardiobaskularrak. Egokitzapen ereduak. Egokitzapen teoriak.

METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukinak saio magistralen bitartez garatuko dira. Era berean, ikasleek sakonduko dute edukinetan gelako praktketan. Saio hauek ikasgelan zein laborategian eta zelaian burutuko dira.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	60		20						10
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	90		30						15

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

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Azterketa Teorikoa Edukinen %100a

Fitxa praktikoak betetzea beharrezkoa izango da (Nahiz eta notarik ez eduki)

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Bompa, T.O. (2009). Periodization. Illinois: Human Kinetics.
Naranjo Orellana, J. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen.
Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.
García Manso, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
Forteza de la Rosa, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Sevilla: Wanceulen.
González Badillo, J.J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE
Navarro Valdivielso, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.
Platonov, V.N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

Campos Granell, J. (2003). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
Matvéev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.
Naranjo Orellana, J. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen.
Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.
Bompa, T.O. (2009). Periodization. Illinois: Human Kinetics.
García Manso, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
Forteza de la Rosa, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Sevilla: Wanceulen.
García Manso, J.M. & Martín Acero, R. (1998). La velocidad: la mejora del rendimiento en los deportes de velocidad. Madrid: Gymnos.
García Manso, J.M. (1999). La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento. Madrid: Gymnos.
García Manso, J.M. (2006). La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada Sport Books.
García-Verdugo Delmas, M. (2008). Planificación y control del entrenamiento de resistencia: software de entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
González Badillo, J.J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE
Navarro Valdivielso, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.
Navarro Valdivielso, F. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Madrid: Real Federación Española de Natación. Área de Formación y Actualización de Entrenadores.
Platonov, V.N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo
Wilmore, J.H. (1993). Training for sport and activity: the physiological basis of the conditioning process. Champaign IL: Human Kinetics.

Gehiago sakontzeko bibliografia

- Bompa, T. : Theory and methodology of training. Kendall-Hunt. Iowa. 1990
- Brüggemann, P., Grosser, M. y Zintl, F. : Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Martinez Roca. Barcelona. 1989
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. y Acero, R. : La velocidad. Gymnos. Madrid. 1998
- García Manso, J.M. : La fuerza. Gymnos. Madrid. 1999
- Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- Navarro, F. : La resistencia. Gymnos. Madrid. 1998
- Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
- Volkov, M.V. : Los procesos de recuperación en el deporte. Stadium. Buenos Aires. 1984

Aldizkariak

American Journal of Sport Medicine: www.journal.ajsm.org
British Medical Journal: www.bmj.com
Clinical Journal of Sport Medicine: www.cjsportmed.com
Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte: www.cdeporte.rediris.es
Journal of Applied Physiology: www.jap.physiology.org
Medicine and Sports Related Links: <http://www.mspweb.com/notable.html>
Nature: www.nature.com
New England Journal of Medicine: www.nejm.org
Pubmed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
Sport Science: <http://www.sportsci.org/>
The Internet's Fitness Resource: <http://www.netsweat.com/>
The Lancet: www.thelancet.com

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.brianmac.co.uk/index.htm>

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

<http://scholar.google.com/schhp?hl=en>

<http://www.pitt.edu>

OHARRAK