

## 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

4. maila

## IRAKASGAIA

25767 - Prestakuntzara Zuzendutako Kirol Entrenamendua

ECTS kredituak: 6

## IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Esta asignatura se desarrolla sobre la base de la asignatura obligatoria "Metodología del entrenamiento deportivo" para dar respuesta a la problemática de los criterios de selección de deportistas con talento y su formación a largo plazo.

## 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 hobetzera 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.
- Kiroleari-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

Se desarrollarán los contenidos de la asignatura a través de clases magistrales. Así mismo los alumnos profundizarán en diferentes aspectos de la misma a través de trabajos por grupos y exposiciones en clase. Para la evaluación final deberán desarrollar un proyecto de detección de talentos y programación a largo plazo en un deporte/especialidad de su elección.

## 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

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 10
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 10
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 80

## 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

Asistencia y trabajo diario, trabajos y su exposición en el aula. Elaboración de un proyecto de selección y planificación a largo plazo de deportistas con talento en un deporte determinado. Realización por grupos y presentación oral del mismo. Valor del 100%.

En el caso de no desarrollar la evaluación continua anteriormente expuesta la prueba final consistirá en la elaboración de un proyecto de similares características para ser desarrollado en la duración establecida para dicha prueba y de manera individual.

La competencia transversal G020 será evaluada a través del propio sistema de evaluación general de la materia.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- &#8226; Blázquez, D. : La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. 1995
- &#8226; Bompa, T. : Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento para todas las etapas de crecimiento. Hispano Europea. Barcelona. 2005
- &#8226; García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996
- &#8226; García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- &#8226; García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, P., Pablo, C. : El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos. Madrid. 2003
- &#8226; Hahn, E. : Entrenamiento con niños. Martínez Roca. Barcelona. 1984.
- &#8226; Navarro, F. : Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master ARD. Madrid. 1995
- &#8226; Platonov, V.N. : Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. Barcelona. 2001

### **Gehiago sakontzeko bibliografia**

- &#8226; Año, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos. 1997
- &#8226; Durand, M. : L&#8217;enfant et le sport. PUF. Paris. 2000
- &#8226; Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. : Principios del entrenamiento deportivo. Martinez Roca. Barcelona. 1988
- &#8226; García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- &#8226; Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- &#8226; Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
- &#8226; Zanatta, A. : La orientación deportiva en el niño. Instituto Bonaerense del deporte. 1995

### **Aldizkariak**

- Revista de entrenamiento deportivo (RED)
- SDS (Scuolla 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**