

## IRAKASKUNTZA-GIDA

2018/19

### 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

Irakasgai hau garatzen da "Kiroletako Entrenamenduaren Metodologia" beharrezko irakasgaiaren oinarriaren gainean talentuarekiko kirolari-selektzio irizpidei buruzko eta bere epe luzerako heziketari buruzko arazoei erantzuteko.

## 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.

Zeharkako gaitasunen ikasgai-emaitez: ikasleak, ingelesez dagoen eta entrenamenduekin lotura daukan bibliografia zientifikoa bilatzen, irakurtzen eta interpretatzen ikasiko du errebisioko lanak eginez.

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 selektzorako metodoa ezagutzea eta aplikatzea.

-Kirolari-heziketarako epe luzerako plangintzaren printzipioak aplikatzea kirolaren arlo desberdinei aplikatzea

Ikasgai eta titulazio gaitasunen ikasgai-emaitez: Ikasleak epe luzeko kirol zehatz baten plangintza bat diseinatzeko gaitasunak lortu beharko du.

## 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 selektzio eta orientazioa

-Kirol eliteen garapenerako sistemak

-Talentu-detekzio sistema

-Talentu-hartze sistemak

-Epe luzerako plangintza

## METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak eskola magistraletan zehar garatuko dira. Halaber ikasleek sakonduko dute taldeengatikoko lanen eta klaseko erakusketen bidez beraren alderdi desberdinetan. Azkeneko ebaluaziorako garatu behar izango dituzte talentu-

detekzio proiektua eta bere aukerako kirol/espezialitate bat epe luzerako programazioa.

#### IRAKASKUNTZA MOTAK

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

**Legenda:** M: Magistrala S: Mintegia GA: Gelako p.  
GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p. GCL: P. klinikoak  
TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

#### EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

#### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 70
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 10

#### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Praktika egitea (ariketak, kasuak edo arazoak) % 20
- Talde-lanak (arazoak ebaztea, proiektu-diseinua) % 70
- Lan erakusketa, irakurgaiak... 10%

Azkeneko ebaluazioa:

Kirol jakin batean talentuarekiko kirolarien selekzioko eta epe luzerako eta plangintzako proiektua lantzea.

Taldeetan egitea eta proiektuaren ahozko aurkezpena.

Taldearen barruan lan praktikoko aurkezpena

Inongo talderik integratuta ez egotekotan eta proiektuaren ahozko defentsarik ez egitekotan BANAKA egin behar izango da proiektua eta kalifikaziorako emango da.

Ebaluazioari uko egitea:

Azterketa-data ofizialean jarritako probarako ez aurkezpenak dakokion deialdiari uko egite automatikoa ekarriko du.

#### EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Azkeneko ebaluazioa: Kirol jakin batean talentuarekiko kirolarien selekzioko eta epe luzerako eta plangintzako proiektua lantzea.

Taldeetan egitea eta proiektuaren ahozko aurkezpena. Taldearen barruan lan praktikoko aurkezpena

Inongo talderik integratuta ez egotekotan eta proiektuaren ahozko defentsarik ez egitekotan BANAKA egin behar izango da proiektua eta kalifikaziorako emango da.

Ebaluazioari uko egitea:

Azterketa-data ofizialean jarritako probarako ez aurkezpenak dakokion deialdiari uko egite automatikoa ekarriko du.

#### 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'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 (Scuola dello sport)

Kiroletako federazio desberdinen Komunikazio Teknikoak

### **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**