

**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**

3. maila

**IRAKASGAIA**

25768 - Errendimendura Zuzendutako Kirol Entrenamendua

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Irakasgai honek entrenamenduarekin erlazionatuta dauden alderdietan sakontzea nahi du, entrenamendu sistema aurrerakoietan oinarrituz, plangintza eredu ezberdinak erabiliz, ikertuz eta praktikan ipiniz.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

Kirol entrenamenduaren moduloko gaitasun orokorrak eta zeharkako gaitasunak

M06CM01 &#8211; Jarduera fisikoa eta kirola egiteak pertsonengan dituen eraginak ezagutzea eta ulertzea, kirol entrenamenduaren ikuspegitik begiratuta.

M06CM02 &#8211; Entrenamendu prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea kirol prestakuntza eta errendimenduaren arloan.

M06CM03 &#8211; Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak kirol entrenamenduaren arloan aplikatzea.

M06CM04 &#8211; Kirol entrenamenduaren arloko jarduera bakoitzerako materiala eta kirol ekipamendua hautatzea eta erabiltzen jakitea.

M06CM05 &#8211; Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldeko lanerako trebetasunak garatzea entrenamenduaren arloan.

M06CM06 &#8211; Entrenamenduari dagozkion esparruetan egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

M06CM07 &#8211; Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea entrenamenduari dagozkion esparruetan.

M06CM08 &#8211; Entrenamenduen arloko lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea eta horien arabera jardutea.

Irakasgai honetan landutako titulazioko gaitasunak:

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.

G017 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan.

G022 Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea.

Irakasgaiko berriazko gaitasunak:

1. Egokitzapen-prozesuak, errekupeazioa eta kargen kontrola entrenamenduaren prozesuan aplikatzea.
2. Errendimenduaren faktore mugatzaileak kirol desberdinetan analizatzea eta bere antolaketa entrenamendurako egituratzea
3. Kirol-errendimenduaren lorpena bideratutako entrenamendu-sistema aurreratuak ezagutzea eta aplikatzea.
4. Plangintza-modelorik egokienak kiroleko eta kirolariaren ezaugarrien arabera aplikatzea.

Ikaskuntza-emaizak:

- Ikasleak gai izan beharko dira gai zehatz baten inguruan literatura zientifikoa dagoen informazioa laburbiltzeko, ulertzeko eta aurkezpen bat egiteko.
- ikasleak gai izan beharko dira kirol modalitate zehatz baten analisia, urteko plangintza eta aurkezpen bat egiteko.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. Gai Multzoa: Kirol entrenamenduaren aspektu orokorrak.
1. Gaia: Kirol entrenamendua ikuspuntu sistematiko eta zientifikotik.
  - 1.1. Metodo zientifikoaren printzipioak.
  - 1.2. Metodo zientifikoaren egokitzapena kirol entrenamenduan.
  - 1.3. Kirol entrenamenduari aplikatutako sistemen teoria.

2. Gaia: Kirol nekea.

- 2.1. Kirol nekea agertzen den kokalekuak.
- 2.2. Kirol nekea agerpenaren mekanismoak.
- 2.3. Kirol nekearen pertzepzioa.
- 2.4. Gaintrenamenduaren hautematea.

2. Gai Multzoa: Gaitasun motorren entrenamendua.

3. Gaia: Indarraren entrenamendua.

- 3.1. Gihar indarrean eragina duten faktoreak.
- 3.2. F-t eta f-v kurbak.
- 3.3. Indar eraginkorra kontzeptua.
- 3.4. Indar entrenamendu saio ezberdinen kostu energetikoa
- 3.5. Indar entrenamendu kargaren osagaiak.
- 3.6. Indarraren entrenamendu sistemak.
- 3.7. Indarraren planifikazioa.
- 3.8. Indarraren ebaluazioa.
- 3.9. Praktikak.

4. Gaia: Erresistentziaren entrenamendua.

- 4.1. Erresistentziaren egitura.
- 4.2. Oinarrizko erresistentziaren egitura.
- 4.3. Erresistentzia espezifikokoaren egitura.
- 4.3.1.IME, IEE, ILE I, ILE II, ILE III eta ILE IV-ren ezaugarriak.
- 4.4. Entrenamendu sistemak.
- 4.5. Oinarrizko erresistentzia eta erresistentzia espezifikokoaren entrenamendua.
- 4.6. Erresistentziaren ebaluaketa.
- 4.7. Praktikak.

3. Gai Multzoa: Entrenamenduaren planifikazioa.

5. Gaia: Planifikazio ereduak.

- 5.1. Laburpen historikoa.
- 5.1.1. Aitzindariak.
- 5.1.2. Planifikazio tradizionala.
- 5.1.3. Gaur egungo planifikazioa.
- 5.2. Entrenamendu kargaren ezarpena.
- 5.2.1. Kirol entrenamendu mailakako banaketa.
- 5.2.2. Kargaren ezarpen diluitua.
- 5.2.3. Kargaren ezarpen nabarmendua.
- 5.2.4. Kargaren ezarpen kontzentratua.
- 5.3. Planifikazio egituren arteko funtsezko ezberditasunak.

6. Gaia: Kirol entrenamendu planifikazioaren ezarpen praktikoa.

- 6.1. Kirol entrenamendu edukinen identifikazioa entrenamendu maila ezberdinetan.
- 6.2. Kirol entrenamenduaren mikroziklo eraketa.
- 6.3. Makroziklo teorikoaren eraketa hiru planifikazio ereduekin.
- 6.4. Bukaerako lana: Kirol denboraldi baten eraketa kirol jakin baterako.

**METODOLOGIA**

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

**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**

- Garatu beharreko proba idatzia % 40

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 25
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 10

#### **OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

Ebaluazio Jarraia

Azterketa Teorikoa (%40)

Fitxa praktikoak egitea binaka (%25)

Hirukoteka egin beharreko lan bat. Denboraldi baten planifikazioa eta kirol honen ezaugarrien deskribapena (%25)

Infografia formatoan egindalo lana (%10)

Ebaluazio finala

Azterketa Teorikoa (%40)

Fitxa praktikoak bakarka egitea (%25)

Bakarka egin beharreko lan bat. Denboraldi baten planifikazioa eta kirol honen ezaugarrien deskribapena (%25)

Infografia formatoan egindalo lana (%10)

Beharrezkoa da atal guztiak gainditzea ikasgaia gainditzeko

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazioren bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide horretaz baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikasgaia hasten denetik kontatzen hasita.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

Ebaluazio finala

Azterketa Teorikoa (%40)

Fitxa praktikoak bakarka egitea binaka(%25)

Bakarka egin beharreko lan bat. Denboraldi baten planifikazioa eta kirol honen ezaugarrien deskribapena (%25)

Infografia formatoan egindalo lana (%10)

Beharrezkoa da atal guztiak gainditzea ikasgaia gainditzeko. Bi proiektuen ahozko defentsarik egiten ez duten ikasleak egin behar izango dituzte era indibidualean, praktikekin batera eta haiek bere ebaluaziorako ematea

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

- Infografías de Yan Le Meur: <http://ylmsportscience.com>

#### **BIBLIOGRAFIA**

##### **Oinarrizko bibliografia**

- Cometti, G. (1988). Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo
- González Badillo y GOROSTIAGA (1994). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza. Madrid: Master en Alto Rendimiento COE/UAM
- NAVARRO, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos
- NAVARRO, F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: Master en alto rendimiento deportivo COE/UAM

##### **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**

Revista de entrenamiento deportivo (RED)  
SDS (Scuola dello sport)

### **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**