

IRAKASKUNTZA-GIDA

2019/20

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 – Jarduera fisikoa eta kirola egiteak pertsonengan dituen eraginak ezagutzea eta ulertzea, kirol entrenamenduaren ikuspegitik begiratuta.

M06CM02 – Entrenamendu prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea kirol prestakuntza eta errendimenduaren arloan.

M06CM03 – Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak kirol entrenamenduaren arloan aplikatzea.

M06CM04 – Kirol entrenamenduaren arloko jarduera bakoitzerako materiala eta kirol ekipamendua hautatzea eta erabiltzen jakitea.

M06CM05 – Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldeko lanerako trebetasunak garatzea entrenamenduaren arloan.

M06CM06 – Entrenamenduari dagozkion esparruetan egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

M06CM07 – Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea entrenamenduari dagozkion esparruetan.

M06CM08 – 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. Ikaste emaitzak: ikasleak, artikulua zientifiko batzuk aztertu eta gero, beraietik ondoriak ateratzeko gai izan behar eta guztiak aurkezpen batean isladatzeko gai izan behar dira.

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.(Ebaluagarria eta kuantifikagarria irakasgai honetan). Ikaste emaitzak: Ikasleak bide informatikoak erabiltzeko bai izan behar dira (Powerpoint, excel) beraien plangintza proiektua defendatzeko.

Irakasgaiko berariazko gaitasunak:

1. Egokitzen-prozesuak, errehabilitazioa 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-emaitzak:

- Ikasleak gai izan beharko dira gai zehatz baten inguruan literatura zientifikoan 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. Gainentrenamenduaren 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 espezifikoaren 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 espezifikoaren 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 |
|---|----|---|----|----|----|-----|----|----|-----|
| Ikasgelako eskola-orduak | 30 | | 30 | | | | | | |
| Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord. | 45 | | 45 | | | | | | |
- Legenda:

M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.
- Or.: 2 / 4
- ofdr0035

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 40
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 25
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 10

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

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 ebaluatutak 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 kontaktzen hasita.

Planifikazio proiektua aurkezten ez dituzten ikasleak lan hau egin beharko dute (eta baita praktikak ere), bakarka, eta mintza-azterketa batean defendatu azterketa garaian.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

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 ebaluatutak 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 kontaktzen hasita.

Planifikazio proiektua aurkezten ez dituzten ikasleak lan hau egin beharko dute (eta baita praktikak ere), bakarka, eta mintza-azterketa batean defendatu azterketa garaian.

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 (Scuolla 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