

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2024/25

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) aplikatzen jakitea autonomia-erkidegoen esparruan (landu, ebaluatu eta kalifikatu egiten da)

G020 Egoera berrietara egokitzeko eta arazoak konpontzeko eta ikaskuntza autonomorako gaitasunak garatzea (landu, ebaluatu eta kalifikatu egiten da)

G017, Jarduera fisikoaren eta kirolaren eremuko literatura zientifikoa ulertzea, eremu zientifikoko eta teknologikoko herri-hizkuntzetan eta beste hizkuntza batzuetan (landu egiten da, ez da ebaluatzen)

Zeharkako gaitasunen ikaskuntzaren emaitzak:

1. Ikasleek ingelesezko bibliografia zientifikoa bilatzen, irakurtzen eta interpretatzen ikasiko dute jarduera fisikoarekin eta ariketarekin lotutako entrenamendu-zientzien arloan, idatzizko berrikuspen-lanen bidez.

2. Ikasleek gai izan behar dute proiektu bat taldean egiteko (arazoak konpontzeko) eta ahoz defendatzeko, horretarako egokiak diren IKTak erabiliz.

Titulazioaren gaitasunak:

G 004 "kirol-jarduera fisikoak praktikatzeak giza organismoan dituen ondorioak ezagutzea eta ulertzea, eremu fisikoan, psikologikoan eta sozialean"

G 010 "entrenamendu-prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea, maila guztietan"

G 011 "anatomia-, fisiologia-, biomekanika-, jokabide- eta gizarte-printzipioak aplikatzea jarduera fisikoaren eta kirolaren arloetan"

Gaiaren eskumenak:

1. Entrenamenduan haurren eta nerabearen eboluzio-ezaugarriak ezagutzea eta aplikatzea, etapa bakoitzerako errendimendu egokia lortzeko.

2. Kirol-prestakuntzaren metodologia propioa aplikatzea, prestakuntza-etapa bakoitzerako egokia.

3. Talentua duten kirolariak hautatzeko metodo bat ezagutzea eta aplikatzea.

4. Kirolarien prestakuntzarako epe luzeko plangintzaren printzipioak aplikatzea

Titulazioaren eta irakasgaiaren gaitasunen ikaskuntzaren emaitzak:

1. Ikasleak gai izango dira haurren eta nerabeen eboluzio-ezaugarriak integratzeko hainbat gaitasun motorren entrenamendu-saioen diseinuan. Saio horiek ikaskideen aurrean azalduko eta zuzenduko dira.

2. Ikasleak gai izango dira kirol-prestakuntzaren metodologiaren ezagutza prestakuntza-etapa guztietan integratzeko, talentua duten atletak hautatzeko proiektu baten ahozko defentsaren bidez eta kirol-modalitate jakin baterako epe luzerako plangintza diseinatuz.

3. Ikasleak gai izango dira kirol-talentuak hautatzeko metodologiaren ezagutza integratzeko, talentua duten atletak hautatzeko proiektu baten ahozko defentsaren bidez, eta kirol-modalitate jakin baterako epe luzerako plangintza diseinatzeko.



4. Ikasleak gai izango dira epe luzerako plangintzaren printzipioen ezagutza integratzeko, talentua duten atletak hautatzeko proiektu baten ahozko defentsaren bidez, eta kirol-modalitate jakin baterako epe luzerako plangintza diseinatzeko.

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-talentuen hautaketa eta orientazioa

Kirol-eliteak garatzeko sistemak

Talentuak detektatzeko sistema

Talentuak hartzeko sistemak

Epe luzerako plangintza

METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak saio magistralen bidez garatuko dira. Halaber, ikasleek horren hainbat alderditan sakonduko dute, taldekako lanen eta ikasgelako aurkezpenen bidez. Azken ebaluazioa egiteko, talentuak detektatzeko eta epe luzerako programazioa egiteko proiektu bat garatu beharko dute, eurek aukeratutako kirol/espezialitate batean, eta ahoz aurkeztu beharko dute ikasgelan.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		30						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	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.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 80

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

OHIKO DEIALDIA: ORIENTABIDEAK ETA UKO EGITEA

Etengabeko ebaluazioa: klasera erregulartasunez joaten diren eta konfiguratutako taldeetako kide diren ikasleek gaitasun motorreko entrenamendu-saioen diseinua aurkeztu eta zuzenduko diete ikaskideei (taldeka) garapenaren etapa desberdinetan, eta ahoz (taldeka) talentuak detektatzeko eta epe luzerako programazioa egiteko proiektu bat defendatuko dute eurek aukeratutako kirol/espezialitate batean.

Konfiguratutako eta irakasleei jakinarazitako esposizio-taldeetan sartu ez diren ikasleek uko egiten diote automatikoki ebaluazio jarraituari, eta zuzenean igaroko dira amaierako ebaluaziora.

Amaierako ebaluazioa: amaierako ebaluazioa aukeratzen duten ikasleek, azterketen egutegian aurreikusitako datan, talentuak detektatzeko eta epe luzerako programazioa egiteko proiektu bat defendatu beharko dute, ahoz eta banaka, eurek aukeratutako kirol/espezialitate batean eta Egelera igo beharko dituzte gaitasun motor desberdinen entrenamenduak garapen etapa desberdinei dagozkien lanak.

DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

Ikasleak ebaluazio jarraiari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen



irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa edo ikasturtea hasten denetik kontatzen hasita.

Azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

Deialdiari uko eginez gero, ez aurkeztutzat edo ez aurkeztutzat joko da.

Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago egin beharko dute eskaria. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari.

Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Deialdi arrunta gainditu ez duten ikasleak eraturako esposizio-talderen bateko kide badira eta ebaluazio jarraituari heldu badiote, talentuak detektatzeko eta epe luzerako programazioa egiteko proiektua ahoz defendatu beharko dute berriz ere (talde osoak), eurek aukeratutako kirol/espezialitate batean.

Ohiko deialdia gainditu ez duten ikasleek amaierako ebaluazioaren bidez egin bazuten, talentuak detektatzeko eta epe luzerako programazioa egiteko proiektua defendatu beharko dute, ahoz (banaka), eurek aukeratutako kirol/espezialitate batean.

DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

Azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

Deialdiari uko eginez gero, ez aurkeztutzat edo ez aurkeztutzat joko da.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

Blázquez,D. : La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. 1995

Bompa, T. : Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento para todas las etapas de crecimiento. Hispano Europea. Barcelona. 2005

García Manso, J.M., Navarro,M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996

García Manso, J.M., Navarro,M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996

García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, P., Pablo,C. : El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos. Madrid. 2003

Hahn, E. : Entrenamiento con niños. Martinez Roca. Barcelona. 1984.

Navarro, F. : Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master ARD. Madrid. 1995

Platonov, V.N. : Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. Barcelona. 2001

Gehiago sakontzeko bibliografia

Año, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos. 1997

Durand, M. : L'enfant et le sport. PUF. Paris. 2000

Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. : Principios del entrenamiento deportivo. Martinez Roca. Barcelona. 1988

García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999

Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982



Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990

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>

<https://sportforlife.ca/long-term-development/>

OHARRAK