

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

25769 - Talde Kiroletako Entrenamenduaren Metodologia eta Planifikazioa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Kirol-entrenamenduko minorraren zati gisa, irakasgaia talde-kirolen entrenamenduaren metodologiara eta plangintzara bideratuta dago. Ikasgai honen helburu eta konpetentziak kirol-modalitate horietako etorkizuneko kirol-teknikariak prestatzera bideratuta daude. Helburu horrekin, taldeko kirolak definitu egingo dira, horiek ebazteko beharrezko gaitasunak aztertu egingo dira, eta ikasleek kirol horien plangintza-ereduen irizpideak ezagutu eta aplikatuko dituzte entrenamendu-lanak diseinatzean eta hautatzean.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkako gaitasunak:

G019. Lidergo-trebetasunak, pertsonen arteko harremanak eta talde-lana garatzea kirol-entrenamenduaren eremuetan
G020. Egoera berrietara egokitzeko eta arazoak konpontzeko eta entrenamenduaren eremuetan ikaskuntza autonomoa egiteko gaitasunak garatzea

Ikaskuntzaren emaitza:

G019. Modu proaktiboan parte hartzen du talde-lan praktikoak sortzen, diseinatzen eta egiten, taldearen aurrean argi azalduz eta azalpenean sortzen den edozein alderdi argituz.
G020. Arazoaren jatorria identifikatzen du, eta arazoa konpontzeko behar diren baliabideak bilatzen ditu.

Irakasgaiaren konpetentziak:

1. Taldeko kirolak eta haien gaitasuna definitzea
2. Talde-kiroletarako proposamen metodologikoak planifikatzeko irizpideak identifikatzea eta aplikatzea.
3. Proposamen metodologikoak planifikatzeko irizpideak talde kirol bakoitzari eta taldeen lehia-mailari egokitzea
4. Metodologia-proposamenek erantzun taktikoetan eta fisikoetan dituzten ondorioak aztertzea.
5. Talde-kiroletan entrenamendu-lanak diseinatzea, hautatzea eta aplikatzea.

Ikaskuntzaren emaitzak:

1. Talde kirolen ezaugarri komunak eta bereizgarriak identifikatzen ditu, bai eta horiek ebazteko eskatzen den gaitasunaren izaera ere.
2. Talde kirolak planifikatzeko irizpideak ulertzen ditu.
3. Talde kirolen entrenamendua planifikatzeko irizpideak aplikatzen ditu praktika-eremuaren eta kirolarien dimentsioaren arabera.
4. Entrenamendu-asteen kirolariek izan dituzten erantzun taktikoak eta fisikoak aztertzen ditu.
5. Entrenamendu-edukiak diseinatu, hautatu eta aplikatzen ditu, taldeko kirolaren eta kirolarien ezaugarrien arabera.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Talde-kirolak
 - 1.1 Ezaugarri komunak
 - 1.2 Ekintza-printzipio komunak
 - 1.3 Lehiaketa-sistema antzekoak
2. Talde-kirolen helburuak
 - 2.1 Lehenengo helburuak
 - 2.2 Helburuak zehaztean kontuan hartu beharreko alderdiak
3. Talde-kiroletako plangintza-ereduak
 - 3.1 Irizpide komunak eta bereizgarriak
 - 3.2 Plangintza-ereduen egokitzapena
 - 3.3 Plangintza-ereduen ondorioak
4. Talde-kiroletan entrenamendu-edukiak diseinatu, hautatu eta aplikatzea

METODOLOGIA

1. Irakatsi eta ikasteko prozesuak metodologia aktiboak eta parte-hartzaileak bultzatuko ditu, ezagutza teorikoan eta zientifikoan oinarrituko direnak.
2. Ikasleek talde-kiroletan entrenamendu-lanak diseinatu, hautatu eta aplikatzeari buruzko hainbat lan egin eta aurkeztuko dituzte.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	20		25						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	30		37,5						

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

- Praktika (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 45
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 35

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

UPV/EHUKO EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN PROTOKOLOA JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA)

Ikasleek irakasgaia egiten den lauhileko lehen bederatzi asteak izango dituzte ETENGABEKO ebaluazio-sistemari uko egiteko, irakasleei zuzendutako mezu elektroniko baten bidez. Hori egin ezean, ETENGABEKO ebaluazio-sisteman jarraituko du.

ETENGABEKO PRESTAKUNTZA-EBALUAZIOA (EVA-CON). Lanen eta zereginen banaketa zehatza eta entregatzeko/aurkezteko datak irakasleek adieraziko dituzte. Ikasleei jarduera bakoitzaren berri emango zaie egin baino aste bat edo lehenago, zeregin bakoitzaren ezaugarrien arabera.

Lanak eta zereginak

- Talde-kiroletan entrenamendu-lanak diseinatzeari, hautatzeari eta aplikatzeari buruzko lanak egitea: % 35
- Talde-kiroletan entrenamendu-lanak diseinatu, hautatu eta aplikatzeari buruzko lanen aurkezpena: % 35
- Saioan zehar buruturiko zereginak. Saio magistraletan emandako irakasgaiaren eduki teorikoen aplikazio praktikoa: % 20
- Behaketa- eta balorazio-lanak saio praktikoetan: % 10

Irakasgaia gainditzeko atal bakoitza gainditu beharko da 10etik 5 puntu lortuta gutxienez.

Deialdiari uko eginez gero, «ez aurkeztutzat» joko da. Ikasleek uko egin ahal izango diote deialdiari, dagokion irakasgaiaren irakaskuntza-aldia amaitu baino hilabete lehenago gutxienez. Uko egite hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren arduradunari.

AZKEN EBALUAZIOA (EVA-FIN)

UPV/EHUKO EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN PROTOKOLOA JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZERO izango da (0,0- SUSPENTSOA)

Deialdiari uko egiteak < ez aurkeztua > kalifikazioa ekarriko du. Azterketen egun ofizialean ezarritako proba aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari. Azken ebaluazioak ikasketaren emaitzak ebaluatzeke aukera ematen du, irakasgaiaren % 100 hartzen duen proba baten bidez. Proba horrek azterketa eta/edo jarduera bat edo gehiago izango ditu.

Idatzizko eta/edo ahozko proba azken notaren % 60 da. Azterketa-aldi ofizialean egingo da. Ikasleek azken ebaluazioa egiteko aukera izan dezaten, ikasturtean zehar egingo diren praktika guztiak aurkeztu beharko dituzte, eta azterketa-eguna baino 10 egun lehenago entregatuko dira, azken notaren % 40 suposatuko duelarik. Irakasgaia gainditzeko atal bakoitza gainditu beharko da 10etik 5 puntu lortuta gutxienez.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EBALUAZIO JARRAITUKO SISTEMA

Ikasleak deialdi arruntean gainditu ez diren ataletatik ebaluatuko dira.

AZKEN PROBA BIDEZKO EBALUAZIOA Azken ebaluazio-sistemak ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko aukera ematen du, proba eta ebaluazio-jarduera baten edo batzuen bidez. Irakasgaiaren notaren % 100 hartzen du, ohiko deialdiaren azken ebaluazioaren baldintza berberetan.

DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK Azterketen egun ofizialean ezarritako probara ez aurkezteak dagokion deialdiari automatikoki uko egitea ekarriko du. Deialdiari uko eginez gero, ez aurkeztutzat edo aurkeztu gabekotzat joko da.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Ikasgaiaren e-gela eta bulegotika-aplikazioak

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

Hu, X., Boisbluche, S., Philippe, K., Maurelli, O., Li, S., Xu, B., et al.. Effects of tactical periodization on workload, physical fitness, and well-being in professional Rugby Union players during a preseason period. J. Strength & Cond. Res. 38, 105–115, 2023. doi:10.1519/jsc.0000000000004607

Refoyo, I. La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores. Una aplicación al baloncesto como deporte de equipo. Tesis Doctoral. U.C.M. 2001.

Seirul.lo, F. El entrenamiento en deportes de equipo. Esteban Sanz. 2017

Ruiz, L.M. y Sánchez Bañuelos, F. Rendimiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1997.

Schmidt, R. Motor learning and performance: From principles to practice. C, Human Kinetics. 19

SAMPEDRO, J. Fútbol Sala. Las Acciones de Juego. Gymnos. (1997).

SAMPEDRO, J. Fundamentos de la Táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. (1999).

Tee, J. C., Ashford, M. A., and Piggott, D. A tactical periodization approach for rugby union. Strength Cond.J. 40, 1–13, 2018. doi:10.1519/ssc.0000000000000390

Gehiago sakontzeko bibliografia

SÁNCHEZ, F. Deportes de equipo: análisis funcional, evaluación y aprendizaje de la táctica. Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E. – U.A.M. Madrid. (2000).

SINGER, R. Motor learning and human performance. McMillan. (1980).

THORPE, R. y BUNKER, D. A new approach to the teaching of games in physical education curriculum. En VVAA Teaching Team Sports. (1983).

Jeffrey B Taylor, Alexis A Wright, Steven L Dischiavi, M Allison Townsend, Adam R Marmon. Activity Demands During Multi-Directional Team Sports: A Systematic Review. Sports Med, 2017 Dec;47(12):2533-2551.

Griffin A, Kenny IC, Comyns TM, Lyons M. Sports Med. 2020 Mar;50(3):561-580. doi: 10.1007/s40279-019-01218-2.The Association Between the Acute:Chronic Workload Ratio and Injury and its Application in Team Sports: A Systematic Review.

Zachary L Crang, Grant Duthie, Michael H Cole, Jonathon Weakley, Adam Hewitt, Rich D Johnston. Validity and Reliability of Wearable Microtechnology for Intermittent Team Sports: A Systematic Review.Sports Med, 2021 Mar;51(3):549-565.

Aldizkariak

<http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/>
<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>
<http://www.journals.elsevier.com/journal-of-electromyography-and-kinesiology/>
<http://journals.lww.com/nsca-scj/pages/default.aspx>

Interneteko helbide interesgarriak

OHARRAK