

IRAKASKUNTZA-GIDA

2012/13

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

25765 - Kirol Entrenamenduaren Metodologia

ECTS kredituak:

9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Irakasgai honek ikasleari kirol entrenamenduaren oinarri teorikoak ematea nahi du entrenamenduaren printzipioetan eta ariketa fisikoaren eta honen egokitzapen prozesuetan oinarrituz. Era berean, gaitasun motore ezberdinak eta hauen oinarritzko entrenamendu metodoak aztertzen dira. Entrenamendu zein txapelketa planifikazioaren oinarriak ezartzen dira eta hauek osatzen dituzten egitura ezberdinak ezagutarazten dira.

Gaitasunak

CG004. Kirol eta jarduera fisiokoen efektuak ezagutzea gizabanakoarengan, kirol entrenamenduaren ikuspuntutik.
CG010. Entrenamenduaren prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea formakuntza eta kirol errendimenduan.
CG011. Kirol entrenamenduaren arloan printzipio anatomiko, fisiologiko, biomekaniko, sozial eta portaerazkoak aplikatzea.

Zeharkako gaitasunak irakasgaiaren garatuak:

CG019. Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta talde lanerako trebetasunak garatzea entrenamenduaren arloan.
CG020. Entrenamenduari dagozkion esparruetan egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

Irakasgaiko berariazko gaitasunak:

CMat1. Kirol entrenamenduaren eta printzipio orokorren aspektuak ezagutzea aplikazio egoki baterako;
CMat2. Kirol errendimenduan inplikaturiko faktoreak ezagutzea ikuspuntu biologiko, psikologiko eta egituraletatik.
CMat3. Entrenamendu sistemak ezagutzea eta egoki aplikatzea gaitasun motore ezberdinen garapenarako.
CMat4. Kirol ezberdinen ezaugarriak ezagutzea hauek prestatzeko beharren arabera.
CMat5. Kirol plangintzaren egiturak ezagutzea eta aplikatzea.
G010 Entrenatzeko prozesua, maila desberdinetan planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea.
G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta kirolaren arlo desberdinei aplikatzea.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

PRINTZIOPIO OROKORRAK.

Egokitzapenaren hastapena. Egokitzapena bermatzea. Forma espezifikokoaren egokitzapena orientatzea. Entrenamenduaren printzipio pedagogikoak.

EGOKITZAPENAREN GERTAKIZUNAK KIROLEAN. Kontzeptua. Motak. Erantzunak eta ariketa fisikoarekiko egokitzapena. Jarduera fisiko eta kirolaren bide metabolikoak. Sustratoen erabilpena eta egokitzapen metaboliko eta muskularrak. Transferentzia energetikoa kirolan zehar: laktatoaren metabolismoa, oxigeno kontsumo, ariketa-ondorengo suspertzea. Ariketarekiko erantzun eta egokitzapen kardiobaskularrak. Egokitzapen ereduak. Egokitzapen teoriak.

NEKEA ETA SUSPERTZEA. Definizioa. Motak. Suspertze prozesuak.

GAITASUN MOTOREA. Gaitasun motorren sailkapena.

ONARRI METODOLOGIKOAK INDARRAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Indarra zehazten duten faktoreak. Indar motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa.

ONARRI METODOLOGIKOAK ERRESISTENTZIAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Erlazionaturiko aspektu fisiologikoak. Oinarritzko erresistentzia eta erresistentzia espezifikoa. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa.

ONARRI METODOLOGIKOAK ABIADURAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Abiaduraren agerpenak. Motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa.

ONARRI METODOLOGIKOAK MALGUTASUNAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Malgutasunaren faktore mugatzaileak. Motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa.

KIROL ERRENDIMENDUA. Implikaturiko faktoreen analisisia.

KIROL PLANGINTZA ETA ANTOLAKUNTZA PROZESUEI HURBILPENEA. Kontzeptua. Faseak. Egiturak. Denboralizazio klasikoa. Gaur egungo joerak

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	60		20						10
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	90		30						15

Legenda:

M: Maistrala
GCL: P. klinikoak

S: Minteia
TA: Tailerra

GA: Gelako d.
TI: Tailer Ind.

GL: Laboratediko d.
GO: Ordenagailuko d.
GCA: Landa d.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- 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. : Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Gymnos. Madrid. 1996
- Grosser, M. y Neumaier, A. : Técnicas de entrenamiento. Martinez Roca. Barcelona. 1986
- Manno, R. : Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona. 1991
- Platonov, V.N. : El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona. 1988
- Vinuesa, M. y Coll, J. : Teoría básica del entrenamiento. Esteban Sanz. Madrid. 1987

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