

IRAKASKUNTZA-GIDA

2022/23

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

Irakasgai hau talde-kirolen (bai indoor-ekoak bai outdoor-ekoak) entrenamendu garapenera orientatuta dago, zeinetan taldeko kirolatan emandako entrenamendu-metodo desberdinen oinarriak adierazten diren.

Irakasgai honetan emango diren edukiek kirol errendimenduaren garapenerako garrantzitsuak diren plangintza modeloak, entrenamendu sistemak eta zeregin espezifikoak diseinatu eta aplikatzearekin erlazionatuta daude.

Bere helburuek eta konpetentziek zerikusia dute talde kiroltako entrenatzailearen eta prestatzaile fisikoaren irudi profesionalarekin. Talde kiroltako entrenatzaile eta prestatzaile fisikoek garatu behar dituzten gaitasunak lantzen ditu.

Kirol entrenamenduko minorraren barruan kokatuta dago.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkako gaitasunak:

G019. Lidergo-trebetasunak, erlazio interpersonala eta kiroltako entrenamenduaren eremuetako talde-lana garatzea

G020. Entrenamenduari dagozkion esparruetan egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

Ikaskuntza-emaizak:

G019. Taldekako lanak sortzen, diseinatu eta burutzen modu proaktiboan parte hartzen du, taldekideen aurrean argitasunez azalduz eta aurkezpenean sortutako edozein alderdiri erantzunez.

G020. Arazoaren jatorria identifikatzen du, hari konponbidea emateko beharrezko baliabideak bilatuz

Materiaren gaitasunak:

1. Kirol entrenamenduaren prozesuan egokitzapen, errekupeazio eta kargen kontrolaren prozesua aplikatzea
2. Kirol errendimenduan inplikaturiko faktore mugatzaileak ezagutzea eta horien antolakuntza egituratzea entrenamendurako
3. Entrenamendu sistema aurreratuak ezagutzea eta egoki aplikatzea gaitasun motore ezberdinen garapenerako
4. Planifikazio eredu egokienak kirolaren eta kirolariaren arabera aplikatzea
5. Zeregin integratuak ezagutzea eta talde kirolatan aplikatzea

Ikaskuntza-emaizak:

1. Entrenamendu-prozesuko faseak ezagutzen eta aplikatzen ditu
2. Kiroltako errendimenduaren faktore mugatzaileak elkar erlazionatzen ditu
3. Talde-kiroltako entrenamendu-sistema espezifikoak proposatzen ditu
4. Errendimendura bideratutako kirolaren behar espezifikoak aztertzen ditu
5. Taldeko kirolei dagozkien entrenamenduaren barneko edukiak aurkezten ditu

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. Entrenamenduaren eta lehiaketaren planifikazioa talde kirolatan
2. Entrenamenduraren metodologia talde kirolatan
3. Entrenamendu eta lehiaketaren prozesuaren zuzenketa talde kirolatan
4. Planifikazioaren berezitasunak talde kirolatan
5. Planifikazio mailak talde kirolatan

6. Entrenamenduaren elementuak talde kirolatan
7. Entrenamenduaren elementu desberdinen egituraketa lehiaketara egokitzeko
8. Entrenamenduaren zuzenketa talde kirolatan
9. Partiduaren zuzenketa talde kirolatan
10. Entrenamendu eta lehiaketaren prozesuaren kontrola

METODOLOGIA

Klase teorikoez, ikasgela-praktikez eta alor-praktikoez osatutako metodologia osoa burutuko da.

Ikasleek, talde txikietan, txostena landuko dute, gidatutako ikasketa egingo dute eta lana aurkeztuko dute klasean.

Ikasleek aukeratutako gaiaren gaineko 10 minutuko aurkezpena egingo dute ikaskideen aurrean eta ondoren 2 minutuko galdera txanda bat egingo da.

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 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

- Ahozko defentsa % 15
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 15
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 70

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

G019 eta G020 gaitasunak ahozko azterketan eta praktikan ebaluatuko dira.

Ebaluaketa jarraia:

KLASEETAN AGINDUTAKO ZEREGINETAN PARTE-HARTZE AKTIBOA IZATEAK BUKAERAKO KALIFIKAZIOAREN %15EKO BALIOA IZANGO DU.

TALDEKO ZEREGINEN TXOSTEN NAGUSIAK BUKAERAKO KALIFIKAZIOAREN %70EKO BALIOA IZANGO DU.

PRAKTIKEN AHOZKO DEFENTSAK BUKAERAKO KALIFIKAZIOAREN %15EKO BALIOA IZANGO DU.

Ikasleek ebaluazio jarraituari uko egiten diotela aurkeztu beharko diote irakasgaiaren arduraduna den irakasleari idatziz, 9 asteko epean lauhilekoaren hasieratik hasita zentroko egutegi akademikoa kontuan izanda.

Gainerako ikasleentzako azken ebaluaketa:

AZTERKETA AHOZKOA: 100%

Deialdiari uko egitea.

- 1.-Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
- 2.-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.
- 3.-Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia:

AHOZKO AZTERKETA

- Ikasturtean ebaluazio jarraia egin duten ikasleei lortutako emaitza positiboak gordeko zaizkie.

Bukaerako ebaluazioa:

AHOZKO AZTERKETA: %100.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

EGela plataforma birtuala erabiliko dugu.

Informatikako treznagailuan Lanaren aurkezpena egin behar da eta ad-hoc egituretan (Power-point)

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

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.

Sampedro, J. Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. 2000. Madrid.

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).

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>
<http://revistaentrenamientodeportivo.com>

Interneteko helbide interesgarriak

www.sobreentrenamiento.com
WWW.DEPORTESACICLICOS.COM
WWW.EFDEPORTES.COM
WWW.BALONCESTOFORMATIVO.COM
WWW.PREPRAZIONAESATELTICA.IT
WWW.g-se.com
www.ejerciciosdefutbol.com
www.altorendimiento.com

OHARRAK