

**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**

25770 - Esku-hartzeko Teknikak Kirol Entrenamenduan

**ECTS kredituak:**

4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Irakasgai hau Kirol Entrenamenduaren Modulualren barnean kokatzen da eta saiatuko da ikaslea ezagupenetaz hornitzen baldintzazko entrenamendu tekniketaz kirolean, bai errendimendu helburuekin lotuta eta baita ere kirol amateurrarekin.

Ikasleak ahal izango ditu eskuratu ezagupenak entrenamendu tekniketan eta baita jarduera zuzenduetan, baldintzazko entrenamenduaren atalaren garapenerako.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako egresatuak etengabeko birziklapen egoeran garatzen du bere ibilbide profesionala, eta irakasgai honetan aurrekoaz aparte saiatuko egingo da bateratzen azken tekniken eta garapenak entrenamenduan zientziarekin.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

Zeharkakoak

G017 Literatura zientifikoaren irakurketa (landuko da baino ez daude ikasketa emaitzak).

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea (landuko da baino ez daude kasketa emaitzak).

Ezpezifikoak

E2. Ariketa sorta bat diseinatzeko gaitasuna lortu gaitasun motore ezberdinen arabera.

IKASKETA EMAITZAK: ikasleria gai izango da medio ezberdinak manejatzea eta teknika ezberdinak aplikatzea entrenamenduaren garapenerako.

E3. Diseinatu, kontralatu, egitea eta zuzendu ariketa ezberdinak kirolariaren entrenamendu garapenean.

IKASKETA EMAITZAK: ikasleria gai izango da kirol entrenamendu atazak ezartzea teknika ezberdinen bitartez eta hauen jarraipena, kontrola eta exekuzioaren zuzenketa eramatea.

**CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS**

1. Erresistentzia Entrenamendua
  - 1.1. Neurketa
  - 1.2. Gaitasun aerobikoa
  - 1.3. Potentzia aerobikoa
  - 1.4. Erresistentzia anaerobikoa (abiadura)
2. Indar entrenamendua
  - 2.1. Neurketa
  - 2.2. Exekuzio abiaduran oinarritutako entrenamendu
  - 2.3. Entrenamendua konfiguratzeko aldagaiak
  - 2.4. Kirolen arabeko indar beharrak
3. Zirkuitu entrenamendua
4. Lesioak ekiditeko entrenamendua
5. Entrenamenduaren programazioa

**METODOLOGIA**

Ikasgaia ikasleen ikaskuntza zuzentzeko prestatuta dago. Irakasleak ez du soilik informazioa transmitituko, ikasleen ikaskuntza zuzenduko du. Horretarako, ikasleek aktibo egon behar dute ikasgaiaren proposatzen diren zeregin eta iradokizun guztiak egiten.

Ikasleen erantzukizuna da klaseetan aktibo agertzea, etxean landutakoari buruz galdetuz eta iritziak emanez. ...

Beraz, honako hau da ebaluatuko dena:  
- Ikasgaiko klaseetan landutako guztia.

- Lan pertsonaleko denboran landu beharreko baliabideei buruzko informazio guztia.

Hurrengo eran antolatuko da irakasgaia:

Irakaskuntza atala lotu egingo du atal teorikoa eta ikasleen eskuhartze diseinuak. Taldean lan egingo da esku-hartzeak garatzeko. Hainbat zeregin egingo dira, banaka edo taldeka, gehienak klase orduan.

**TUTORETZAK:** ikasleen zalantzak eta galderak argitzeko.

Tutoretzak ez dira erabiliko eskola bat berriz emateko.

Ikasgelan ematen denari buruzko zalantzak eta norberaren laneko denboran egin beharreko lanak ikasgelan argituko dira, ikasleak egoki irizten dionean. Tutoretzak zalantza espezifikoak argitzeko erabili ahal izango dira, baina ez eskola bat berriz emateko.

Zalantzak ez dira e-mail bidez argituko. Ikasgaiaren programari buruz e-mailez zerbait galdetu aurretik, irakurri, mesedez, bilatzen den informazioa ikasgaiaren programan dagoen.

Tutoretzetara joateko, ikasleek aldeztu aurretik egin behar dute egin nahi dituzten galdera espezifikoak prestatzeko lana.

Tutoretza-ordutegian, irakasleak arreta emango die hala eskatzen duten ikasleei. Hala ere, komeni da posta elektronikoz tutoretza eskatzea, tutoretza-ordutegia libre dagoela ziurtatzeko.

Tutoretzak irakasleei posta elektronikoz eskatzea gomendatzen da.

**IRAKASGAIAREN APUNTEAK:**

1- Irakasleak ez du apunterik ematen.

2- E-gelan azaldutako diapositibak irakasleek klasea emateko erabiltzen duten gidoia dira. Diapositiba horiek ez dira irakasgaiko apunteak.

3.- Ikaslea da ikasgaiko apunteak egiteko arduraduna. Horretarako, kontuan hartu behar du eskoletan emandakoa, bai eta norberaren laneko denboran egin beharreko audioetan, bideoetan eta irakurketetan agertzen diren edukiak ere.

#### IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	10		35						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	15		52,5						

**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

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

#### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 65
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 35

#### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

ETENGABEKO EBALUAZIOA:

1. ZATIA. Praktiak:

- Praktiak banaka edo taldeka egin beharreko hainbat zereginak osatuko dituzte.
- Azken notaren % 35 izango dira.
- Ezarritako epean eta moduan aurkeztu ez diren praktikek 0 puntuko kalifikazioa jasoko dute.

2. ZATIA Azterketa:

- Test motako azterketa
- Azken notaren % 65 da.
- Zati honetan gutxienez 10etik 5 puntu atera behar dira irakasgaia gainditu ahal izateko

Azken nota eskuratzeko, ebaluazio jarraituaren atal bakoitza aprobatu beharko da. Alderdietako batek aprobaten ez badu, ezohiko deialdira jo beharko da.

Lanak entregatzeko datak, praktiken memoriak eta abar irakasleek zehaztuko dituzte, ikasleei kontsulta eginez eta lauhileko bakoitzeko 9. astea baino lehen zehaztuta.

Ikasleek idatziz aurkeztu beharko diete irakasgaiaren ardura duten irakasleei ebaluazio jarraituari uko egitea; horretarako, 9 asteko epea izango dute lauhileko irakasgaietarako, lauhilekoaren edo ikasturtearen hasieratik zenbatzen hasita, ikastetxearen egutegi akademikoaren arabera.

#### AMAIERAKO EBALUAZIOA:

Amaierako ebaluazio-sistemak ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko aukera jasotzen du, ikasgaiaren notaren% 100 hartzen duen proba baten bidez.

##### 1. ZATIA. Test motako azterketa

- Azterketa indibiduala da
- Azken notaren % 65 da.
- Zati honetan gutxienez 10etik 5 puntu atera behar dira irakasgaia gainditu ahal izateko

##### 2. ZATIA. Garatu beharreko galdera

- Azterketa indibiduala da
- Azken notaren % 35 da.
- Zati honetan gutxienez 10etik 5 puntu atera behar dira irakasgaia gainditu ahal izateko

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

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa 0/10z izango da (Suspentsoa).

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

##### a) ETENGABEKO EBALUAZIOA:

Deialdi honetan, 1.deialdian gainditurik gabeko atalak ohiko deialdian ezarritako baldintza berdinekin ebaluatuko dira.

##### b) AMAIERAKO EBALUAZIOA:

Amaierako ebaluazio-sistemak ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko aukera jasotzen du, ikasgaiaren notaren% 100 hartzen duen proba baten bidez.

##### 1. ZATIA. Test motako azterketa

- Azterketa indibiduala da
- Azken notaren % 65 da.
- Zati honetan gutxienez 10etik 5 puntu atera behar dira irakasgaia gainditu ahal izateko

##### 2. ZATIA. Garatu beharreko galdera

- Azterketa indibiduala da
- Azken notaren % 35 da.
- Zati honetan gutxienez 10etik 5 puntu atera behar dira irakasgaia gainditu ahal izateko

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

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa 0/10z izango da (Suspentsoa).

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

Aldizkari zientifikoak eta oinarrizko literatura.

## BIBLIOGRAFÍA

### Oinarrizko bibliografia

- Carlos Balsalobre-Fernández y Pedro Jiménez-Reyes. Entrenamiento de Fuerza: Nuevas Perspectivas Metodológicas. 2014; 14-29.
- Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). Fisiología del ejercicio/Physiology of Exercise. Ed. Médica Panamericana.
- González, J. J., Sánchez, L., Pareja, F., & Rodríguez, D. (2017). La Velocidad De Ejecución Como Referencia Para La Programación, Control Y Evaluación Del Entrenamiento De Fuerza. Ergotech.
- Izquierdo, M (2008): Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Panamericana. Madrid.
- W. L. Kenney, J. H. Wilmore, and D. L. Costill. Physiology of Sport and Exercise, Champaign: Human Kinetics, 2012
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
- W. D. McArdle, F. I. Katch, and V. L. Katch. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Baltimore:Lippincott, Williams & Wilkins, 2001
- TRX Training Extreme, Papaplus.
- Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.
- Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.
- Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.
- Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.
- Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programs de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.
- Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.
- Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.
- Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.
- Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.
- Fuss, F. K., Subic, A. & Ujishashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.
- George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.
- Gorrotategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.
- Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
- Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.
- Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.
- Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.
- Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.
- Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.
- Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.
- Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.
- Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar.
- Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- American Journal of Sports Medicine  
 American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation  
 British Journal of Sports Medicine  
 Current Sports Medicine Reports  
 Journal of Athletic Training  
 Journal of Sports Rehabilitation  
 Physician and Sports Medicine  
 Journal of Sports Science and Medicine

### Aldizkariak

- Aviation, Space, and Environmental Medicine

Training & Conditioning  
Research in Sports Medicine  
Canadian Journal of Applied Physiology  
Current Sports Medicine Reports  
Exercise and Sport Sciences Reviews  
Journal of Exercise Physiology Online  
Journal of Sports Science and Medicine  
Medicine and Science in Sports and Exercise  
Pediatric Exercise Science  
International Journal of Sports Medicine  
Journal of Aging and Physical Activity  
Journal of Strength and Conditioning Research  
Strength and Conditioning Journal

**Interneteko helbide interesgarriak**

<http://www.sportsci.org/>

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

**PERSONAL TRAINING:**

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

**OHARRAK**