



**IRAKASKUNTZA-GIDA** 2023/24

**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**

25768 - Errendimendura Zuzendutako Kirol Entrenamendua **ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Irakasgai honek entrenamenduarekin erlazionaturik dauden alderdietan sakontzea du helburu, entrenamendu sistema aurrerakoietan oinarrituz, plangintza eredu ezberdinak erabiliz, ikertuz eta praktikan ipiniz.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

Zeharkako gaitasunak:

G017 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan (landuko da, ebaluatuko da eta kalifikatuko da). G017 zeharkako gaitasunaren ikaste emaitzak: ikasleak, artikulua zientifikoa batzuk aztertu eta gero, beraietik ondoriak ateratzeko gai izan behar eta guztiak aurkezpen batean isladatzeko gai izan behar dira.

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.(Ebaluagarria eta kuantifikagarria irakasgai honetan) (landuko da, ebaluatuko da, ez da kalifikatuko). G018 zeharkako gaitasunaren ikaste emaitzak: Ikasleak bide informatikoak erabiltzeko bai izan behar dira (Powerpoint, excel) beraien plangintza proiektua defendatzeko.

Gaitasun espezifikoak:

G010 Entrenatzeko prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea, maila desberdinetan.

G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta kirolaren arlo desberdinei aplikatzea.

Irakasgaiko berariazko gaitasunak:

- 1.Egokitzapen-prozesuak, errekupeazioa eta kargen kontrola entrenamenduaren prozesuan aplikatzea.
- 2.Errendimenduaren faktore mugatzaileak kirol desberdinetan analizatzea eta bere antolaketa entrenamendurako egituratzea
- 3.Kirol-errendimenduaren lorpena bideratutako entrenamendu-sistema aurreratuak ezagutzea eta aplikatzea.
- 4.Plangintza-modelorik egokienak kiroleko eta kirolariaren ezaugarrien arabera aplikatzea.

Ikaskuntza-emaitzak:

- Ikasleak gai izan beharko dira gai zehatz baten inguruan literatura zientifikoa dagoen informazioa laburbiltzeko, ulertzeko eta aurkezpen bat egiteko.
- Ikasleak gai izan beharko dira kirol modalitate zehatz baten analisia, urteko plangintza eta aurkezpen bat egiteko.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. Gai Multzoa: Kirol entrenamenduaren aspektu orokorrak.

1. Gaia: Kirol entrenamendua ikuspuntu sistematiko eta zientifikotik.

- 1.1. Metodo zientifikoen printzipioak.
- 1.2. Metodo zientifikoen egokitzapena kirol entrenamenduan.
- 1.3. Kirol entrenamenduari aplikatutako sistemen teoria.

2. Gaia: Kirol nekea.

- 2.1. Kirol nekea agertzen den kokalekuak.
- 2.2. Kirol nekea agerpenaren mekanismoak.
- 2.3. Kirol nekearen pertzepzioa.
- 2.4. Gainentrenamenduaren hautematea.

2. Gai Multzoa: Gaitasun motorren entrenamendua.

3. Gaia: Indarraren entrenamendua.

- 3.1. Gihar indarrean eragina duten faktoreak.
- 3.2. F-t eta f-v kurbak.
- 3.3. Indar eraginkorra kontzeptua.



- 3.4. Indar entrenamendu saio ezberdinen kostu energetikoa
- 3.5. Indar entrenamendu kargaren osagaiak.
- 3.6. Indarraren entrenamendu sistemak.
- 3.7. Indarraren planifikazioa.
- 3.8. Indarraren ebaluazioa.
- 3.9. Praktikak.
  
- 4. Gaia: Erresistentziaren entrenamendua.
  - 4.1. Erresistentziaren egitura.
  - 4.2. Oinarrizko erresistentziaren egitura.
  - 4.3. Erresistentzia espezifikokoaren egitura.
    - 4.3.1. IME, IEE, ILE I, ILE II, ILE III eta ILE IV-ren ezaugarriak.
  - 4.4. Entrenamendu sistemak.
  - 4.5. Oinarrizko erresistentzia eta erresistentzia espezifikokoaren entrenamendua.
  - 4.6. Erresistentziaren ebaluaketa.
  - 4.7. Praktikak.
  
- 3. Gai Multzoa: Entrenamenduaren planifikazioa.
  
- 5. Gaia: Planifikazio ereduak.
  - 5.1. Laburpen historikoa.
    - 5.1.1. Aitzindariak.
    - 5.1.2. Planifikazio tradizionala.
    - 5.1.3. Gaur egungo planifikazioa.
  - 5.2. Entrenamendu kargaren ezarpena.
    - 5.2.1. Kirol entrenamendu mailakako banaketa.
    - 5.2.2. Kargaren ezarpen diluitua.
    - 5.2.3. Kargaren ezarpen nabarmendua.
    - 5.2.4. Kargaren ezarpen kontzentratua.
  - 5.3. Planifikazio egituren arteko funtsezko ezberditasunak.
  
- 6. Gaia: Kirol entrenamendu planifikazioaren ezarpen praktikoa.
  - 6.1. Kirol entrenamendu edukinen identifikazioa entrenamendu maila ezberdinetan.
  - 6.2. Kirol entrenamenduaren mikroziklo eraketa.
  - 6.3. Makroziklo teorikoaren eraketa hiru planifikazio ereduarekin.
  - 6.4. Bukaerako lana: Kirol denboraldi baten eraketa kirol jakin baterako.

## METODOLOGIA

Irakasgaiaren eduki teorikoak klase magistralen bidez landuko dira. Landutako gai bakoitzean, ikasleek praktikak egin beharko dituzte, gai horietan eta bere praktikotasunean sakontzeko. Gainera, bi proiektu egin beharko dira taldeka: bat gai zehatz bateko literatura zientifikoarekin zerikusia duena eta bestea ikasleek aukeratutako kirol/kirol espezialitate baten urte bateko plangintza batekin zerikusia duena. Bi proiektu hauek ahozko aurkezpen batean defendatu behar dira.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	30		30						
<b>Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a</b>	45		45						

**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 % 40
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 25
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 10



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

Ebaluazio finala eta jarraia  
Azterketa Teorikoa (%40)  
Fitxa praktikoak taldeka egitea (%25)  
Taldeka egin beharreko lan bat. Denboraldi baten planifikazioa eta kirol honen ezaugarrien deskribapena (%25)  
Infografia formatoan egindako lana (%10)

Gaindututako atalak, ez-ohiko deialdirako gordeko dira.

Beharrezkoa da atal guztiak gainditzea ikasgaia gainditzeko  
Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazioren bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide horretaz baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikasgaia hasten denetik kontaktzen hasita.

Planifikazio proiektua eta artikulua zientifikoen lana aurkezten ez dituzten ikasleak lan hau egin beharko dute, bakarka, eta ahozko defentsa bat egin beharko dute adostu beharreko data batean.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

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

Ebaluazio finala eta jarraia  
Azterketa Teorikoa (%40)  
Fitxa praktikoak egitea (%25)  
Taldeka egin beharreko lan bat. Denboraldi baten planifikazioa eta kirol honen ezaugarrien deskribapena (%25)  
Infografia formatoan egindako lana (%10)

Beharrezkoa da atal guztiak gainditzea ikasgaia gainditzeko  
Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazioren bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide horretaz baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikasgaia hasten denetik kontaktzen hasita.

Planifikazio proiektua eta artikulua zientifikoen lana aurkezten ez dituzten ikasleak lan hau egin beharko dute, bakarka, eta ahozko defentsa bat egin beharko dute adostu beharreko data batean.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

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

- Infografías de Yan Le Meur: <http://ylmsportscience.com>

#### **BIBLIOGRAFÍA**

##### **Oinarrizko bibliografia**

- Cometti, G. (1988). Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo
- González Badillo JJ, Ribas Serna J. Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza (2014).
- NAVARRO, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos
- NAVARRO, F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: Master en alto rendimiento deportivo COE/UAM
- Laursen, P. (2019). Science and application oh high-intensity interval training. Human Kinetics.

##### **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 (Scuolla 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**