

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2014/15

**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**

25771 - Kirol Errendimenduaren Balorazioa

**ECTS kredituak:**

4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

-Titulazioko gaitasun espezifikoak:

G004. Jarduera fisikoak eta kirolak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

G016. Jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

-Titulazioko zeharkako gaitasunak:

G021. Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

G022. Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea.

-Irakasgaiko gaitasunak:

IG1. Kirolariaren ebaluaketa eta balorazio metodo ezberdinetan metodo zientifikoa aplikatzea.

IG2. Kirol eta kirolariaren arabera, balorazio metodo egokienak ezagutzea.

IG3. Kirolariaren baloraziorako protokolo ezberdinak gauzatzea.

IG4. Entrenamendu prozesuan integratzeko balorazio mota ezberdinen datuak interpretatzea.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. GAI MULTZOA: Sarrera

-Esperimentu baten neurketen ezaugarriak (baliogarritasuna eta errepikagarritasuna).

2. GAI MULTZOA: Gaitasun motoreen balorazioa.

-Gaitasun kuantitatiboen balorazioa:

-Gihar indarra eta gihar potentziaren balorazioa: Indar-Abiadura eta Potentzia-Abiadura testak.

-Abiadura eta erresistentziaren balorazioa: atalase anaerobikoaren balorazioa.

-Gaitasun kualitatiboen balorazioa: koordinazioa eta oreka (SEBT testa): coordinación y equilibrio (SEBT test).

3. GAI MULTZOA: Balorazio antropometrikoa.

- Neurketa orokorrak

- Tolesak

- Perimetroak

4. GAI MULTZOA: Balorazio fisiologikoa.

-Energia gastuaren estimazioa txirrindularitzan.

-Energia gastuaren estimazioa oinez eta lasterka egitean.

-Mugimenduaren efizientziaren balorazioa txirrindularitzan.

5. GAI MULTZOA: Balorazio biomekanikoa.

-Kirol teknikaren balorazioa: azterketa zinetiko eta zinematikoak.

6. GAI MULTZOA: Balorazio psikologikoa.

7. GAI MULTZOA: Balorazio biologikoa.

**METODOLOGIA**

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	25		10	10					
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	37,5		15	15					

### Legenda:

M: Maistrala S: Minteia GA: Gelako d. GL: Laboratediko d. GO: Ordenaailuko d.  
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa d.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakasgaia gainditzeko, test motako azterketa gainditu beharko da.

Zeharkako gaitasunak taldeko lanen bidez ebaluatuko dira, eta azken notaren %10a suposatuko dute.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

- Zikloergometroa
- Indar plataforma
- Kontaktu plataforma
- Antropometria materiala
- Lasterka egiteko zinta
- Abiadura handiko video kamerak

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- Cabaña, M. D., & Esparza, F. (Eds.). (2009). Compendio de cineantropometría (p. 496). Madrid: CTO Editorial.
- González Iturri, J. J. & Villegas García, J. (Eds) (1999). Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales. Pamplona: FEMEDE.
- ISAK. (n.d.). ISAK. Estándares Internacionales para la Valoración Antropométrica.
- Mora Rodríguez, R. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio (p. 224). Editorial Médica Panamericana.
- Reiman, M., & Manske, R. (2009). Functional Testing in Human Performance (p. 328). Champaign (IL): Human Kinetics.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G. & Mood, D.P. (2005). Measurement and evaluation in Human Performance, 3. Ed. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Naranjo Orrellana, J., Santalla Hernández, A. & Manonelles Marqueta, P. (2013). Monografía FEMEDE nº 12: Valoración del rendimiento del deportista en el laboratorio. Barcelona: FEMEDE

### Aldizkariak

- Medicine & Science in Sports & Exercise (<http://journals.lww.com/acsm-msse/pages/default.aspx>)
- Journal of Sports Sciences (<http://www.tandfonline.com/toc/rjsp20/current>)
- Journal of Strength and Conditioning Research (<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>)

### Interneteko helbide interesgarriak

- www.pubmed.com

## OHARRAK