

IRAKASKUNTZA-GIDA

2015/16

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

Kirolean arrakasta izateko, ezinbestekoa da errendimenduan eragina duten gaitasun mota desberdinak ezagutu eta lantzea. Irakasgai honetan ikasleak gaitasun mota hauek ezagutu eta baloratzen ikasiko du. Horretarako, gaitasun bakoitza kuantifikatzeko esistitzen diren testak aurkeztuko dira, bai era teoriko zein praktikoan.

Gaur egungo errendimendu kirolak gero eta gehiago eskatzen ditu kirol jarduera fisiko eta kirol zientzien arloko graduatu profilak balorapenak egiteko gai izaten direnak, kalitatezko berme minimoarekin eta oinarri zientifikoarekin.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

-Titulazioko zeharkako gaitasunak:

G021. Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

(Lantzen da baino ez da ebaluatzen).

G022. Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea. (Lantzen da baino ez da ebaluatzen).

-Irakasgaiko gaitasunak:

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

Ikaskuntza emaitzak: Ikasleria gai izango da errendimendua baloratzeko dauden metodo ezberdinak aplikatzea modu ziur, zientifiko eta etikoekin.

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

Ikaskuntza emaitzak: Ikasleriak ezagutuko ditu dauden balorapen metodo egokiak disziplina eta kirolarien ezaugarrien arabera.

IG3. Kirolarien baloraziorako protokolo ezberdinak gauzatzea.

Ikaskuntza emaitzak: Ikasleriak gai izango da dauden protokolo ezberdinak aplikatzea kirolariaren balorapen bat egiteko asmoarekin.

IG4. Entrenamendu prozesuan integratzeko balorazio mota ezberdinen datuak interpretatzea.

Ikaskuntza emaitzak: Ikasleria gai izango da testetatik ateratzen den informazioa interpretatu eta entrenamendu testuinguru batean aplikatzea.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. GAI MULTZOA: Sarrera

-Esperimentu baten neurketen ezaugarriak (baliogarritasuna eta errepikagarritasuna).

2. GAI MULTZOA: Gaitasun motoreen balorazioa.

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

-Abiadura eta erresistentziaren balorazioa: atalase anaerobikoaren balorazioa.

-Gaitasun kualitatiboaren 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.

7. GAI MULTZOA: Balorazio biologikoa.

-Kirolariaren monitorizazio biologikoa

-Pasaporte biologikoa

-Entrenamenduaren jarraipen biokimikoaren metodoak

-Goi errendimenduko fenomenoak

6. GAI MULTZOA: Balorazio psikologikoa.

METODOLOGIA

Eskola MAGISTRALETAN irakasgaiaren eduki teorikoak aurkeztuko dira. Bertaratze EZ beharrezkoa. GELAKO eta LABORATEGIKO PRAKTIKETAN era praktikoa batean eskola teorikoetan ikusitako edukiak sakonduko dira. Saio hauek ebaluaketa mistoa egin ahal izateko buru behar dira modu presentzian gutxienez %80an. Praktika hauetatik ateratzen diren lanak modu indibidual zein taldekakoa burutuko dira.

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: Macistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenaailuko p.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 60
- Banakako lanak % 10
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ohiko deialdian irakasgaia gainditzeko, test motako azterketa gainditu beharko da eta praktikak entregatzea. Praktiketara bertaratzen ez direnak azterketa finala egin beharko dute eta hau ezberdina izango da. Ohiko deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ezohiko deialdian irakasgaia gainditzeko ohikok kriterioak aplikatzen dira.

Ezohiko deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Artikulu zientifikoak eta oinarrizko bibliografia.

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

- Association for Applied Sport Psychology: <https://www.appliedsportpsych.org/>
- Somatotype: <http://www.somatotype.org/index.htm>
- SportScience: <http://www.sportsci.org/>

OHARRAK