

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2017/18

**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.

\* Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea kalitate profesionaleko emaitza-txostenak sortzeko gai izango da.

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

G017. Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan.

\* Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea kirol errendimenduaren balorazioa aplikatutako ingelesezko terminología eta literatura espezifikoa ulertzeko gai izango da.

**IRAKASGAIKO GAITASUNAK**

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

\*Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea errendimendua baloratzeko dauden metodo ezberdinak modu ziur, zientifiko eta etikoan aplikatzeko gai izango da.

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

\*Ikaskuntza emaitzak: Ikasleak disziplina eta kirolarien ezaugarrien arabera esistitzen diren balorapen metodo egokiak ezagutuko ditu.

IG3. Kirolarien baloraziorako protokolo ezberdinak gauzatzea.

\*Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea kirolariaren balorapen bat egiteko asmoarekin dauden protokolo ezberdinak aplikatzen gai izango da.

IG4. Entrenamendu prozesuan integratzeko balorazio mota ezberdinen datuak interpretatzea.

\*Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea testetatik lortzen den informazioa interpretatu eta entrenamendu testuinguru batean aplikatzeko gai izango da.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. GAI MULTZOA: Sarrera

-Test baten neurketen ezaugarriak (baliozkotasuna eta errepikagarritasuna).

2. GAI MULTZOA: Gaitasun motoreen balorazioa.

-Gaitasun koordinatiboen balorazioa: koordinazioa eta oreka.

-Gaitasun kondizionalen balorazioa: indarra, abiadura eta erresistentzia.

3. GAI MULTZOA: Balorazio fisiologikoa.

-Gaitasun aerobikoaren balorazioa.

-Gaitasun anaerobikoaren balorazioa.

- Atalase anaerobikoaren balorazioa.
- Efizientzia eta ekonomiaren balorazioa.

4. GAI MULTZOA: Balorazio biomekanikoa.  
-Kirol teknikaren balorazioa: azterketa zinetiko eta zinematikoak.

5. GAI MULTZOA: Balorazio psikologikoa.

6. GAI MULTZOA: Balorazio biologikoa.  
-Kirol errendimendurako biomarkatzaileak eta odol analisiak.  
-Bihotz maiztasunaren aldakortasuna.

## METODOLOGIA

Eskola MAGISTRALETAN irakasgaiaren eduki teorikoak aurkeztuko dira. Asistentzia EZ da beharrezkoa. GELAKO eta LABORATEGIKO PRAKTIKETAN era praktikoa batean eskola teorikoetan ikusitako edukiak sakonduko dira. Praktika bakoitzaren ondoren ikasleak txosten bat prestatu beharko du, batzuetan bakarka eta beste batzuetan taldeka. Zeharkako gaitasunak landu egingo dira, baina ez dira ebaluatuko.

## 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 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

- Test motatako proba % 70
- Praktika (ariketak, kasuak edo buruketak) % 30

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ohiko deialdian irakasgaia gainditzeko, ebaluazioa bi erataria egin ahal izango da:

-Etengabeko ebaluazioa: azken notaren %70a test motako azterketaren bidez lortuko da, eta %30a praktiken notaren bidez (praktikak ez dira derrigorrezkoak). Irakasgaia gainditzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko du.

Etengabeko ebaluazioan, ohiko deialdiari uko egiteko ikasleek irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago irakasleari idatzizko eskaria egin beharko diote.

-Azken ebaluazioa: etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu, ikaslea azken ebaluazioaren bidez ebaluatua izan daiteke. Horretarako, ikasleak bederatzi asteko epea izango du irakasleari etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkezteko, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa edo ikasturtea hasten denetik kontatzen hasita. Kasu honetan, azken nota test motako azterketaren notaren %100a izango da. Irakasgaia gainditzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko du.

Azken ebaluazioan, ohiko deialdiari uko egiteko nahikoa izango da egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkeztea.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ezohiko deialdian irakasgaia gainditzeko, azken ebaluazioko idatzizko azterketa gainditu beharko da. Azken nota, azterketa honen %100a izango da eta, irakasgaia gainditzeko, azken nota hau 5 bat edo altuagoa izan beharko du. Ezohiko deialdiari uko egiteko nahikoa izango da egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkeztea.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Irakasgai honetan derrigorrezkoa izango da eGela plataforma erabiltzea.

## 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/>
- BrianMac Sports Coach: [www.brianmac.co.uk/](http://www.brianmac.co.uk/)
- Topend Sports: the Sport & Science Resource: <http://www.topendsports.com/>

## OHARRAK