

IRAKASKUNTZA-GIDA

2024/25

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 Moduluan (M06) integratuta dago, eta ikasleei kirol-entrenamenduan esku hartzeko teknikak aplikatzeko funtsezko ezagutzak ematea du helburu. Kirolari amateurren eta errendimendu altuko kirolarien errendimendu fisikoa eta kirol-errendimendua hobetzea du ikuspuntu bezala.

Ikasturtean zehar, ikasleek aurreko irakasgaietan (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Biomekanikaren Oinarriak, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Fisiologiaren Oinarriak, eta Kirol Entrenamenduaren Metodologian) ezarritako kontzeptu teorikoak sakondu eta praktikoki aplikatuko dituzte. Irakasgaiak kirolariaren gaitasun fisikoak optimizatzeko teknika berrienei buruzko ezagutza praktikoak eskainiko ditu.

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien profilean dagoen etengabeko bilakaerarekin eta birziklatze-eskaerarekin bat etorritik, irakasgaiak esku hartzea, entrenamendua eta ikerketaren arteko integrazioa landuko du. Aurretik emandako kontzeptuetan sakondu eta gaitasun espezifikoak betez, ikasleek honako aukera hauek izango dituzte: 1) ebidentzian oinarritutako kalitatezko tresna eta trebetasunekin entrenamenduaren inguruko lanbide batean hasi, eta 2) kirol-entrenamenduan ikertzea. Irakasgaiak lotura estua du saileko graduondoko programekin, bereziki Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Unibertsitate Master Ofizialarekin eta Jarduera Fisikoko eta Kiroleko Doktoregoarekin.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkakoak

G017 Literatura zientifikoaren irakurketa.

Zeharka lan egiten, ebaluatzen eta kalifikatzen da.

IKASKETA EMAITZAK: Ikasleek irakasgaiko edukien inguruko literatura zientifikoa interpretatzen eta modu ez-tekniko batean informazio hau zabaltzen ikasiko dute

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.

Zeharka lan egiten, ebaluatzen eta kalifikatzen da.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: Ikasleek irakasgaiaren gaiarekin zerikusia duten teknologia jakin batzuk erabiltzen ikasiko dute

G020 - Egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta ikaskuntza autonomorako gaitasunak garatzea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: Ikasleek egoera berrietara egokitzeko eta arazoak konpontzeko eta ikaskuntza autonomorako gaitasunak garatuko dituzte.

G021 - Lanbide-jardunean bikaintasun- eta kalitate-ohiturak garatzea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: Ikasleek bikaintasun- eta kalitate-ohiturak garatuko dituzte lanbide-jardunetarako.

Ezpezifikoak

CE1. Kirolariaren gaitasun fisikoko ezaugarriak garatzeko hainbat ebaluazio, baliabide eta entrenamendu-teknika behar bezala ezagutzea eta aplikatzea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: Ikasleek jakingo dute behar bezala erabiltzen eta aplikatzen kirol-entrenamenduaren esparruko ebaluazio, bitarteko teknologiko eta teknikoak.

CE2. Entrenamendua diseinatzea, kontrolatzea eta gauzatzea, hainbat kirolekin behar bezala aplikatzeko.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: Ikasleek entrenamendua diseinatzen, kontrolatzen eta gauzatzen jakingo dute, hainbat kirolekin behar bezala aplikatzeko.

CE3- Kirol-errendimenduko entrenamendu-prozesua kontrolatzea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: Ikasleek kirol-errendimenduko entrenamendu-prozesua kontrolatzen ikasiko dute.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. BLOKEA. Erresistentziaren entrenamendua

1.1. GAIA. Neurketa

1.2. GAIA. Gaitasun aerobikoa

1.3. GAIA. Potentzia aerobikoa

1.4. GAIA. Erresistentzia anaerobikoa (Abiadura)

1.5. GAIA. Parametroen zeharkakotasuna. Estimazio ez-zuzenak

2. BLOKEA. Indarraren entrenamendua
- 2.1. GAIA. Neurketa

2.2. GAIA Exekuzio-abiaduran oinarritutako entrenamendua

2.3. GAIA. Entrenamenduaren konfigurazio-aldagaiak.

2.3.1. Abiadura-entrenamendua

2.3.2. Potentzia-entrenamendua

2.3.3. Indar-entrenamendua

2.4. GAIA. Kirolengatiko indar-eskakizunak
3. BLOKEA. Lesioen prebentzioa
- 3.1. GAIA. Rango artikularra (ROM)

3.2. GAIA. Abdomen-lunbo-pelbis-multzoa egonkortzea (CORE)

3.3. GAIA. Jauziak (Drop Jump, Crossover Hop Jump)

3.4. GAIA. Beheko gorputz-adarreko indar isometrikoa
4. BLOKEA. Irakurketa zientifikoko kluba (Journal Club)

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, ZER DA MATERIAL EBALUAGARRIA?:
- Ikasgaiko klaseetan landutako guztia.
 - Lan pertsonaleko denboran landu beharreko baliabideei buruzko informazio guztia.

Hurrengo eran antolatuko da irakasgaia:

Irakaskuntzak alde teorikoa eta praktikoa lotuko du, ikasleek entrenamendura zuzenduriko eskuhartze diseinuak praktika dezaten. 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 espezifikokoak 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 espezifikokoak 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 beharko 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

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 100

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

ETENGABEKO EBALUAZIOA:

Ebaluazio jarraitua zereginak eta probakosatzen dute, eta azken notaren % 100 dira.

1. ZATIA. Praktiak-Zereginak:

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

2. ZATIA Probak:

- Probak modu individualean egingo dira
- Azken notaren % 65 da.
- Zati honetan gutxienez 10etik 4 puntu atera behar dira irakasgaia gainditu ahal izateko

Azken nota eskuratzeko, ebaluazio jarraituaren atal bakoitza aprobatu beharko da. Alderdietako batek aprobatzen 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:

Azken ebaluazioko probak definituta dauden ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko eta neurtzeko behar beste azterketa eta ebaluazio jardura izango ditu. Azterketa finala gainditzeko 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira.

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:

Azken ebaluazioko probak definituta dauden ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko eta neurtzeko behar beste azterketa eta ebaluazio jardura izango ditu. Azterketa finala gainditzeko 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira.

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

Ikasgaiaren Egela ikasgela birtuala eta zeregin bakoitzerako eta eskolen jarraipenerako beharrezko informazioa

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). Fisiología del ejercicio/Physiology of Exercise. Ed. Médica Panamericana.

García-Tabar, I., & Gorostiaga, E. M. (2019). Considerations regarding Maximal Lactate Steady State determination before redefining the gold standard. Physiological Reports, 7(22).

García-Tabar, I., & Gorostiaga, E. M. (2018). A "blood relationship" between the overlooked minimum lactate equivalent and maximal lactate steady state in trained runners. Back to the old days?. Frontiers in physiology, 9, 399653.

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.

Iannetta, D., Inglis, E. C., Mattu, A. T., Fontana, F. Y., Pogliaghi, S., Keir, D. A., & Murias, J. M. (2020). A critical evaluation of current methods for exercise prescription in women and men. Medicine and science in sports and exercise, 52(2), 466-473.

Izquierdo, M (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Panamericana. Madrid.

McArdle, WD, Katch, FI and Katch VL. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Baltimore:Lippincott, Williams & Wilkins, 2001

Gehiago sakontzeko bibliografia

Álvarez-Zafra et al.. (2021). Functional and anthropometrical screening test among high performance female football players: a descriptive study with injury incidence analysis, the Basque Female Football Cohort (BFFC) Study. International journal of environmental research and public health, 18(20), 10658.

Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 22(2), 365-374.

Coates et al. (2023). A perspective on high-intensity interval training for performance and health. Sports Medicine, 53(Suppl 1), 85-96.

García-Tabar et al. (2015). Gas analyzer's drift leads to systematic error in maximal oxygen uptake and maximal respiratory exchange ratio determination. Frontiers in physiology, 6, 163470.

González-Badillo et al. (2022). Toward a New Paradigm in Resistance Training by Means of Velocity Monitoring: A Critical and Challenging Narrative. Sports Medicine-Open, 8(1), 1-24.

Gorostiaga, E. M., Sánchez-Medina, L., & García-Tabar, I. (2022). Over 55 years of critical power: Fact or artifact?. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 32(1), 116-124.

Inglis et al. (2024). Heavy-, Severe-, and Extreme-, but not Moderate-Intensity Exercise Increase $\dot{V}O_{2max}$ and Thresholds after 6 Weeks of Training. Medicine and Science in Sports and Exercise.

Kenney, WL, Wilmore JH, and Costill DL. Physiology of Sport and exercise, Champaign: Human Kinetics, 2012

Sanchez-Medina, L., & González-Badillo, J. J. (2011). Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. Medicine and science in sports and exercise, 43(9), 1725-1734.

López-Valenciano et al. . (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. Sports medicine, 51, 423-442.

Aldizkariak

American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation

American Journal of Sports Medicine

British Journal of Sports Medicine

International Journal of Sports Medicine

International Journal of Sports Physiology and Performance

Journal of Athletic Training

Journal of Sports Science and Medicine
Journal of Strength and Conditioning Research
Medicine and Science in Sports and Exercise
Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
Sports Medicine

Interneteko helbide interesgarriak

<http://www.fit-pro.com>
<https://www.functionalmovement.com/exercises>
<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
<http://www.sportsci.org/>
<http://www.sportsscientists.com/>

OHARRAK

Irakasleek ez dute irakasgaiari buruzko idatzizko apunterik ematen. Hori ikasleen erantzukizuna da.

Kronograma eta erabiliko diren espazioak aldatu egin beharko balira kanpoko arrazoiengatik, aldaketen berri E-gelaren bitartez zabalduko dira.