



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: ENTRENAMENDUAREN TEORIA 1: ENTRENAMENDUAREN OINARRIAK.

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA.

Mota: DERRIGORREZKOA.

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 3.

Denbora-banaketa: 1. SEIHILEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

Irakasle-taldea: Dk. Aitor Martínez de Aguirre Betolaza aitor.martinezdeaguirre@euneiz.com

Ikasgela(k): Ikasgela teorikoak eta biomekanikako laborategia.

Irakasgaiaren aurkezpena:

Entrenamenduaren Teoria 1 irakasgaiaren helburua da trebetasun fisikoen entrenamendurako metodoak eta bitartekoak aztertzeko behar den ezagutza teoriko eta praktikoaren oinarriak ezartzea, bai eta kontuan hartu behar diren alderdiak ulertzea ere, entrenamendu-programa bat egitea barnean hartuta.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)¹

Ezagutzak edo Edukiak (E)	E12	Kirol-entrenamenduaren prozesuaren oinarri orokorrak ulertzea.
Gaitasunak (GA)	GA1	Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak aplikatzea lanbide-zeregina garatzean.
	GA6	Ikasketa-plan honetan garatutako jarduera fisikoaren eta kirolaren arloetan ezagutzak dituela erakustea eta ulertzea.
	GA7	Datu garrantzitsuak biltzea eta interpretatzea, gizarte-, zientzia- edo etika-arloko gai garrantzitsuei buruzko gogoeta barne hartzen duten iritziak emateko, batez ere jarduera fisikoen eta kirol-jardueren barruan.

¹ PIEren sailkapena 822/2021 Errege Dekretuan definitutakoari dagokio, eta titulua egiaztatzeko memorian definituta dago.

* Edukia zabaltzea, horretarako irakaskuntza-programazioa erabiliz. Zabaltzea tarteko puntuan egon behar da, hau da, irakaskuntza-gidako informazioa zabaldu behar da, baina ez da iritsi behar irakaskuntza-programazioaren mugetara. Puntu puntu aztertu beharreko gaien aurkibidea sartu behar da (garatu gabe). Gehienez hiru azpialde sar daitezke, ideia giltzarriekin/azpigaiekin Gehienez 2 orrialde izango ditu.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

	GA8	Jarduera fisikoaren eta kirolaren programak planifikatzea eta ebaluatzea irakaskuntzan, entrenamenduan, osasunean, kudeaketan, birsorkuntzan eta berregokitze fisikoan eta kirolean.
	GA10	Lanbidearen testuinguru juridikoaren eta antolaketa-testuinguruaren arabera jardutea.
Trebetasunak eta Abileziak (T)	TA	Arrazobide moralaren eta erabakiak hartzearen printzipioak aplikatzea, arazo etikoak, juridikoak, legalak, deontologikoak eta justizia sozialekoak konpontzeko, lanbide-jarduna hobetze aldera.
	TG	Ezagutzak lanari edo bokazioari aplikatzea, jarduera fisikoaren eta kirolaren azterketa-eremuko arazo konplexuak konpontzeko, eta haien eraginkortasuna demostratzea argudioak eginez eta defendatuz.
	TH	Gizonen eta emakumeen arteko berdintasunerako oinarritzko eskubideak errespetatzea; Giza Eskubideen sustapena, irisgarritasun unibertsalaren eta guztientzako diseinuaren printzipioak; bakearen eta balio demokratikoen kulturaren berezko balioak.

Irakasgaiaren Edukia*

- 1. gaia. Kirol-entrenamenduaren hastapenak.
- 2. gaia. Entrenamenduaren printzipio orokorrak.
- 3. gaia. Egokitzen-fenomenoak kirolean.
- 4. gaia. Entrenamenduaren kontzeptu orokorrak.
- 5. gaia. Entrenamendu-karga.
- 6. gaia. Nekea eta errekupeazioa.
- 7. gaia. Ezaugarri fisikoak eta horien sailkapena.
- 8. gaia. Indarra entrenatzeko oinarri metodologikoak.
- 9. gaia. Erresistentzia entrenatzeko oinarri metodologikoak.
- 10. gaia. Abiadura entrenatzeko oinarri metodologikoak.
- 11. gaia. Malgutasuna lantzeko oinarri metodologikoak.

Irakaskuntza-metodologiak eta prestakuntza-jarduerak²

Irakasgai honetan erabilitako irakaskuntza-metodologiak honako hauek dira:

IM1	Azalpenezko metodoa.
IM3	Arazoetan oinarritutako ikaskuntza.
IM4	Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza.
IM5	Ikasketa kooperatiboa.
IM6	Tutoretzak.
IM7	Laborategiko tresnen erabileran parte hartzeko metodologia.
IM8	Mugimen-praktikak egiteko metodologia parte-hartzailea.

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
PJ1: Klase teorikoa.	30	100
PJ2: Praktika-klasea.	11	100
PJ3: Lanak egitea (banakakoak eta/edo taldekoak).	28	20
PJ4: Banakako tutoretza.	2	50
PJ11: Taldeko tutoretza.	2	50
PJ5: Ikasketa independentea eta ikaslearen lan autonomoa.	65	0
PJ6: Ebaluazio-probak.	2	100
PJ9: Praktikak Kirol Zientzien laborategietan.	10	100
Guztira	150	--

² Titulutik egiaztatutako memoriatik irakaskuntza-metodologiak, prestakuntza-jarduerak eta ebaluazio-sistemak atera beharko dira. (1 ECTS = ikaslearen 25 lanordu).



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Ebaluazioa: Ebaluazio-sistemak eta -irizpideak

Ebaluazio-asteak unibertsitatearen webgunean argitaratutako egutegi akademikoan zehaztuta daude; datak irakaskuntza hasi ondoren zehaztuko dira.

Irakasgai honetan honako ebaluazio-sistema hauek erabili dira:

Izendapena	Gutx. hazt.	Gehi. hazt.
ES1: Ikaslearen bertaratzea eta parte-hartzea ebaluatzea.	5	15
ES2: Lanen ebaluazioa.	0	45
ES3: Ebaluazio- eta/edo azterketa-probak.	0	45
ES7: Gaitasun motorrak eskuratzeko proba praktikoa.	15	30

Ikasleak bi ebaluazio-modalitate ditu irakasgaia gainditzeko:

- Etengabeko ebaluazioa, urtean 2 deialditan: ohikoa eta ezohikoa.
- Ebaluzio bakarra, urtean 2 deialdirekin.

Euneiz Unibertsitatean, ebaluazio jarraitua (irakasleek definitutako irakasgaiaren jarduera ebaluagarrien batezbesteko haztatua) da ebaluazio nagusia, baina Euneizek ebaluazio bakarrari heltzeko aukera ematen dio ikasleari.

Ezin da aldatu ikasturtean zehar ikasleak aukeratutako ebaluazio-modalitatea (jarraitua izatetik bakarra izatera).

Ebaluazio bakarreko modalitateari heldu nahi dion ikasleak hori justifikatzen duen idazki formal bat aurkeztu beharko du irakasgaiak arduratzen diren irakasleei eta tituluaren koordinazioari zuzenduta, modalitate hori hasi eta lehenengo bi asteetan.

Ikaslea ez bada joaten eskola presentzialetara % 80ra, ebaluazio bakarraren ezohiko deialdira igaroko da zuzenean.

Salbuespen gisa, irakasgaiak arduratzen den irakasleak beste irizpide gehigarri batzuen bidez baloratu ahal izango du, hala nola parte hartzea, jarrera, ikaslearen jardun- eta aprobetxamendu-



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

maila, etab., ikasleari ohiko deialdian jarraitzeko aukera, betiere haren gutxieneko bertaratzea % 70etik gorakoa bada.

Hutsegiteak irakasgai arduratzen den irakasleari justifikatu behar zaizkio, astebeteko epean gehienez ere. Egiaztagiri ofiziala posta elektronikoz aurkeztu beharko zaio irakasle arduradunari.

Ikaslea SOILIK etendako zatiekin joango da ezohiko ebaluaziora.

Irakasgaiaren kalifikazio-sistemak 1125/2003 Errege Dekretuan ezarritakoari jarraitzen dio, eta lortutako emaitzak 0tik 10era bitarteko zenbakizko eskalari jarraituz kalifikatuko dira, dezimal baten adierazpenarekin.

- 0-4,9: Gutxiegia (GT).
- 5,0-6,9: Nahiko (NK).
- 7,0-8,9: Oso ongi (OO).
- 9,0-10: Bikain (BI).

«Ohorezko matrikula» aipamena 9.0 edo gehiagoko kalifikazioa lortu duten ikasleei eman ahal izango zaie. Kopurua ez da izango dagokion ikasturtean ikasgai batean matrikulatutako ikasleen ehuneko bost baino handiagoa, matrikulatutako ikasleen kopurua 20tik beherakoa denean izan ezik; kasu horretan, «Ohorezko Matrikula» bakarra eman ahal izango,

Ebaluazio-jarduerarik egiten ez duen ikasle matrikulatua ez-aurkeztutzat (EA) joko da.

Idatzizko ebaluazio-jarduera orok (lanak, azterketak...) akats ortotipografikoak hartuko ditu kontuan azken kalifikazioan.

Plagioa debekatuta dago, bai lanetan, bai azterketetan, kalifikazioa detektatuz gero, eten egingo da. Campus birtualaren bidez entregatutako lanak Turnitin tresnak aztertuko ditu:

- Irakasleak % 20 eta % 30 arteko antzekotasun-indizea duten txostenak berrikusiko ditu, plagio-iturri posibleak aztertzeko eta justifikatuta dauden ebaluatzeko.
- Irakaslearen analisia egin ondoren, % 30etik gorako antzekotasun-indizea duen edozein lan ez da ebaluatuko.

Beharrezko baliabide materialak eta azpiegiturak

Baliabide material edota azpiegitura mota
Irakasleek landutako irakaskuntza-materiala (apunteak, gida teknikoak, zeregin praktikoak).
Ikus-entzunezko baliabideak.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Indarrezko entrenamendu-materiala: pisu libreak, makinak, barrak, diskoak, goma elastikoak.
Abiadura eta arintasuna lantzeko materiala: koordinazio-eskailerak, konoak, pikak, hesiak.
Entrenamendu funtzionalerako ekipamendua: baloi sendagarriak, kettlebellak, TRX edo beste gailu batzuk.
Kronometroak, pultsometroak eta entrenamendua kontrolatzeko oinarritzko gailuak.
Euneiz Unibertsitateko biomekanika-laborategia.

Bibliografia eta ikasteko beste baliabide batzuk

Oinarritzko Bibliografia

- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro Valdivielso, F. (2014). Entrenamiento Deportivo. Teoría y Prácticas. Panamericana. Madrid.
- Heyward Vivian H. (2008). Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Naclerio Ayllón F. (2021). Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Editorial Médica Panamericana S.A.

Bibliografia Osagarria

- García Manso, J.M., Navarro, M. eta Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid.
- García Manso, J.M., Navarro, M. eta Ruiz, J.A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Gymnos. Madrid.
- Grosser, M. eta Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento. Martinez Roca. Barcelona.
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- Platonov, V.N. (1988). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona.
- Vinuesa, M. eta Coll, J. (1987). Teoría básica del entrenamiento. Esteban Sanz. Madrid.
- Instituto Nacional de Educación Física (I.N.E.F.). Teoría y práctica del entrenamiento



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

deportivo.pdf

Gomendatutako beste ikaskuntza-baliabide batzuk

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- <http://www.inigomujika.com/en/>
- <http://www.sobreentrenamiento.com>