



**IRAKASKUNTZA-GIDA** 2023/24

**Ikastegia** 135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi **Zikl.** Zehaztugabea

**Plana** GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 2. maila

**IRAKASGAIA**

25774 - Atletismoaren eta Igeriketaren Oinarriak

**ECTS kredituak:** 9

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Atletismo eta igeriketa lehiaketak gizadia bezain zaharrak izanik, karisma eta trszendentzia gehien dituzten kirolak kontsidera ditzakegu kirol gertakariari dagokionez. Tekniken ulermena (arlot biomekaniko eta fisiologikoetan oinarriturik) eta bere prestaketaren ulermena, bere izaera erabilgarriari loturik, ikaslearen formakuntzan oinarritzko ikuspegi eta ezagutza ekarriko dio.

Kontuan izanik irasgaia Atletismoaren eta igeriketaren oinarriak deitura jasotzen duela, irakasgai honen asmoa, gehienbat kirol horietan hastapena burutzeari dagokionez, eduki generiko eta funtsezkoak ematea izango da.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**ZEHARKAKO KONPETENTZIAK**

G020 Egoera berriei egokitzeko, arazoak gainditzeko eta ikasbide autonomorako gaitasunak garatu. (2.2; 2.3)

IKASKUNTZA EMAITZAK, zeharkako gaitasun G020a.- Ikasleak arazoaren jatorria identifikatzen du eta arazoa konpontzeko beharrezko informazioa, tresnak eta errekutsoak biltzen ditu.

**BERARIAZKO KONPETENTZIAK**

1. Atletismoaren eta Igeriketaren oinarritzko egiturak ezagutu, ulertu eta lehiaketa jarduerak zehazten dituen eskakizunak identifikatu ikaste eta hobekuntzarako jarduerak diseinatu ahal izateko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 1.- Oinarritzko egite teknikak ezagutzen eta ulertzen ditu eta era berean teknikak gauzatzean akats garrantzitsuenak bereizten ditu.

2. Ikasleak bizi izango duen egoeretan oinarriturik, Atletismoaren eta Igeriketaren jarduera printzipioak eta egite modeloak ikasi.

IKASKUNTZA EMAITZAK 2.- Ikaste asimilazio ariketak eta teknika ezberdinak, oinarritzko era batean egiteko gai da.

3. Atletismoaren eta Igeriketaren egite modeloak eta printzipio metodologikoak aztertuz, aldi edota eremu ezberdinetan aplikatu ahal izateko ikaskuntza-irakaskuntza prozesua diseinatu eta parte hartu.

IKASKUNTZA EMAITZAK 3.- Atletismo eta igeriketa arloan, oinarritzko teknikak ikasteko berarizko metodología printzipioak aplikatuz irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak diseinateko gai da.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. Atletismoaren eta Igeriketaren egiturari hurbilketa orokorra.
2. Atletismoaren eta Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza.
3. Atletismoaren eta Igeriketaren eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.

**ATLETISMOAREN OINARRIEN MODULOAK**

**1. Lasterketa atletikoak**

- 1.1. Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 1.2. Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 1.3. Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
  - 1.3.1. Lasterketa atletikoen entrenamendua.

**2. Jauzi atletikoak**

- 2.1. Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 2.2. Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 2.3. Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
  - 2.3.1. Lasterketa atletikoen entrenamendua.



### 3. Jaurtiketa atletikoak

- 3.1. Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 3.2. Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 3.3. Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
  - 3.3.1. Lasterketa atletikoen entrenamendua.

## IGERIKETAREN OINARRIEN MODULOAK

### 1. Igeriketaren egiturari hurbilketa orokorra

- 1.1. Igeriketaren sorrera eta bilakaera historikoa.
- 1.2. Igeriketaren aplikazio-eremuak eta helburuak.
- 1.3. Hidrodinamikaren oinarriak eta printzipioak.
- 1.4. Segurtasunari eta higienari buruzko oinarrizko arauak.

### 2. Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza prozesua

- 2.1. Ur ingurunearen aurkikuntza eta egokitzapena.
- 2.2. Ur ingurunearen menperatzea.
- 2.3. Igeriketa estiloen eredu teknikoaren hastapena.
- 2.4. Igeriketa estiloen irteera, biraketa eta iritsieraren eredu teknikoaren hastapena.
- 2.5. Irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren aldien antolakuntza eta progresio ereduak.
- 2.6. Ikastaro eta saioen antolakuntza eta egitura ereduak.

### 3. Igeriketa estiloen analisia: horiek garatzeko, perfektionatzeko eta hobetzeko zereginen diseinua

- 3.1. Igeriketa estiloen eredu teknikoaren azterketa eta diseinua.
- 3.2. Igeriketa estiloen irteera, biraketa eta iritsieraren analisia eta diseinua.

## METODOLOGIA

Irakasgaiaren metodologia lankidetzan ezformalean eta Egitasmoetan Oinarritutako Irakaskuntza Kolaboratiboan (IKD-PBL) oinarritzen da, irakaskuntza transmisiboarekin osatua.

Ikasleek taldeetan banatuko dira egitasmo bat elaboratzeko, irakasgai hontako edukiak eta graduan zehar irakaskuntza-ikaskuntzari buruzko ikusitako edukiak aplikatuz.

Irakasgaiaren berezitasuna kontuan hartuta, ikasgelako zein landako praktikan aktiboki parte hartzea ezinbestekoa da, jarrera, interes eta errespetu egokiarekin. Horregatik, eskola praktikoetan aktiboki parte hartzea ebaluatu egingo da, eta 8/10 edo gehiagoko kalifikazioa lortu beharko da ebaluatutako gainerako alderdiekin batezbestekoa egiteko.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		40						20
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	45		60						30

**Legenda:** M: Magistrala S: Mintegia 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 % 30
- Praktika (ariketak, kasuak edo buruketak) % 15
- Banakako lanak % 25
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30



## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Egongo diren ebaluazio sistemak etengabeko ebaluazioa eta azken ebaluazioa izango dira. Ikasleek bederatzi asteko epea izango dute, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita, irakasgaiaren ardura duen irakasleari posta elektronikoen bidez egindako aukeraketa jakinarazteko; modulo bakoitzean adierazi beharko da (Atletismoan zein Igeriketean). Egin ezean, automatikoki azken ebaluazio-sisteman egongo da.

### A) ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA

- Lankidetzan oinarritutako talde-egitasmoa (PBL) gauzatzea (ariketak, aurkezpenak, txostenaren eta defentsaren ebaluazioa): notaren %30a. Notaren zati bat ikaskideen arteko elkar-ebaluaziotik etor daiteke.
- Bakarkako zein taldekako entregagaiak: %25a.
- Edukien ezagutza- eta ulermen-azterketa, test moduko galderak, galdera labur, eta azalpenezko eta argudiatzezko galderetan oinarritu daitekeena. Banakakoa, notaren %30a.
- Parte-hartze aktiboa klase praktikoetan eta teknika betetze maila (notaren 15%): atal hau gainditzeko ikasleek 8/10 baino gehiago atera behar da(>8). Saio guztiak ebaluatuak izango dira.
- G020 zeharkako gaitasuna lankidetzan oinarritutako egitasmoaren bitartez ebaluatuko da.

Praktiken memoriak eta lanak aurkezteko datak irakasleek ezarriko dituzte, ikasleei kontsulta egin ondoren eta lauhilekoaren bederatzigarren astea baino lehen zehazturik izango dira.

### B) AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat posta elektronikoen bidez aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita.

Azken ebaluazioak aukera ematen du proba baten bitartez ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko. Proba hori irakasgaiari edo gaiari dagokion notaren % 100 biltzen du.

Proba azterketa edo jarduera batek edo gehiagok osatuko dute. Proba edo jarduera guztiak derrigorrezkoak dira, hau da, egin beharrekoak eta gutxienezko 5/10 nota lortu behar da frogara edo jarduera bakoitzean, irakasgaia bera gainditzeko.

- IDATZIZKO azterketa/k: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Proba test moduko galderez, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderez gain, baliteke probaren zati bat ordenagailu gelan egin behar izatea, ariketa praktiko bezala edota AHOZ defendatu behar izatea. Atal honek ebaluaketa osoaren % 40a izango da. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako zein taldekako lana/k: %30a. Ikasturtean zehar egingo da, eta azterketa deialdirako ezarritako data ofiziala baino 10 egun lehenago entregatu beharko da.

- Froga praktikoa, irakasgaiaren eduki-konponentzi guztiei buruzkoa, %30a izanez. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da. Froga praktikoen ezaugarriak eta ebaluatzeko erabiliko diren irizpideak eGela plataforman aurkituko duzuen Ikasle-gidan zehaztuta egongo dira.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA ez da bigarren aukera bat ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA izan duten ikasleentzat.

Azterketa egunaren aurreko astean, irakasleek azken frogaren zati baten frogara praktikoa egiteko eguna eta ordua zehaztuko dute. Froga hau egitea derrigorrezkoa da, azken frogara egin ahal izateko.

### IKASGAIAREN NOTA FINALA, BI MODULOEN NOTEN BITARTEZ OSATUTAKOA

Azken kalifikazioa lortzeko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean eginiko ebaluaketa frogara zein jarduera bakoitzean gutxienezko 5/10 bat lortu bada eta 8/10 baino gehiago klase praktikoetako parte-hartze aktiboan. Proba guztiak menperatzen ez badira askoz jota 3,9/10 kalifikazioa (Suspentsoa) lortuko da, gainditu ez diren probak ezohiko deialdirako geratuko direlarik.

### DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

- Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago egin beharko dute eskaria. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari, posta elektronikoen bidez.



- Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

## **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

### **ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA**

- Deialdi hontan, 1.deialdian gainditurik gabeko atalak ebaluatuko dira.

### **AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA**

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat posta elektronikoen bidez aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontatzen hasita.

Azken ebaluazioak aukera ematen du proba baten bitartez ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko. Proba hori irakasgaiari edo gaiari dagokion notaren % 100 biltzen du.

Proba azterketa edo jarduera batek edo gehiagok osatuko dute. Proba edo jarduera guztiak derrigorrezkoak dira, hau da, egin beharrekoak eta gutxieneko 5/10 nota lortu behar da frogara edo jarduera bakoitzean, irakasgaia bera gainditzeko.

- IDATZIZKO azterketa/k: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Proba test moduko galderez, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderez gain, baliteke probaren zati bat ordenagailu gelan egin behar izatea, ariketa praktikoa bezala edota AHOZ defendatu behar izatea. Atal honek ebaluaketa osoaren %40a izango da. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako zein taldekako lana/k: %30a. Ikasturtean zehar egingo da, eta azterketa deialdirako ezarritako data ofiziala baino 10 egun lehenago entregatu beharko da.

- Froga praktikoa, irakasgaiaren eduki-konponentzi guztiei buruzkoa, %30a izanez. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da. Froga praktikoen ezaugarriak eta ebaluatzeko erabiliko diren irizpideak eGela plataforman aurkituko duzuen Ikasle-gidan zehaztuta egongo dira.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA ez da bigarren aukera bat ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA izan duten ikasleentzat.

Azterketa egunaren aurreko astean, irakasleek azken frogaren zati baten frogara praktikoa egiteko eguna eta ordua zehaztuko dute. Froga hau egitea derrigorrezkoa da, azken frogara egin ahal izateko.

### **IKASGAIAREN NOTA FINALA, BI MODULOEN NOTEN BITARTEZ OSATUTAKOA**

Azken kalifikazioa lortzeko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean bai idatzizko frogan bai praktikakoan gutxienezko 5 bat lortu bada eta kirol bakoitzean orokorrean gutxienez 5/10 izanez. Irakasgaia gainditua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa 0/10z izango da (Suspentsoa).

### **DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK**

Azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

## **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

Irakasgaiaren eGela eta erreferentziaturiko bibliografia.

## BIBLIOGRAFÍA

### Oinarrizko bibliografia

- Albarracín, A., de Paula, L. y Moreno-Mucia, J.A. (2022). Recursos pedagógicos en las actividades acuáticas. Buenos Aires: Sb.
- Arellano, R. (2010). Entrenamiento técnico de la natación. (1ª ed.). Madrid: Cultivalibros.
- Brigaud, F. (2016). La carrera: postura, biomecánica y rendimiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Bucher, W. (2006). 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas. Barcelona: Hispano Europea
- Campos, J. y Gallach, J. E. (2017). Las técnicas de atletismo: Manual práctico de enseñanza.(4ª ed.). Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Cancela, J. M. y otros (2008). Tratado de la natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Cholet, D. (2003). Natación deportiva. Barcelona: Inde.
- Claret, A. (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis.
- Conde, E., Mateo, M. L., Medina, A. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Madrid: RFEN ENE.
- Conde, E.; Pérez, A.; Peral, F.L. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.
- De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.
- Freeman, W. (2015). Track & Field Coaching Essentials: USA Track & Field Level 1 Coach Education Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gil Sanchez, F. y Oliver. A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.
- Gómez, J.M. (2012). Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa, braza. (1ª ed.). Sevilla: Wanceulen.
- Gutiérrez, P. (2009). Juegos cooperativos para la enseñanza de la natación: una experiencia con alumnos y alumnas de las etapas primaria y secundaria. Sevilla: Wanceulen.
- Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L atlétisme. París: INSEP.
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Panamericana.
- Jardi, C. (2001). Jugar en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Jardi, C. (2002). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Llana, S.; Pedro, P. (2007). Natación y actividades acuáticas. Valencia: Marfil.
- Maglisco, E. (2009). Natación. Técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno-Murcia, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.
- Moreno-Murcia, J. A. y Gutiérrez, M. (2001). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A., Pena, L., del Castillo, M. y Vegué, L. (2004). Manual de actividades acuáticas en la infancia: para bebés y niños de hasta seis años: Paidós.
- Moreno-Murcia, J. A. y Ruiz, L. M (2019). Cómo lograr la competencia acuática. Buenos Aires: Sb Editorial.
- Navarro, F., Díaz, G. y González, M. J. (2012). Cómo nadar bien. Editec RED.
- Navarro, F., Gonsálvez, M. y Juárez, D. (2017). Natación +. Un compendio sobre la natación actual, desde la enseñanza hasta la gestión. Real Federación Española de Natación (RFEN).
- Pansu, C. (2002). El agua y el niño. Un espacio de libertad. INDE.
- Ramirez, E. y Gimeno, J. (2009). Natación educativa. Enseñanza práctica. Madrid: Síntesis.
- Seners P. (2001). Didáctica del atletismo. Barcelona: Inde.
- Valero, A., Gómez, A. y López, J. (2014). Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A. y Gómez, A. (2020). Sesiones de Atletismo. Carreras. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A., Gómez, A. y López, J. (2020). Sesiones de Atletismo. Saltos. Madrid: Pila Teleña.
- Varios. Colección Cuadernos de Atletismo. 52 Números publicados. R.F.E.A., E.N.E. y Gymnos. Madrid
- Zumbrunnen, R. y Fouace, J. (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona: Paidotribo.
- Wilke, K.; Madsen, O. (1990). El entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Arellano, R. y Ferro, A. (2001). Análisis Biomecánico de la Técnica de Natación. Madrid: MEC-CSD.
- Cancela, J.M., Pariente, S., Camiña, F. y Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Bravo, J. y otros (1990). ATLETISMO I. Carreras y marcha. Madrid: C.O.E.
- Bravo, J. y otros (1992). ATLETISMO II. Saltos. Madrid: C.O.E.
- Bravo, J. y otros (1993). ATLETISMO III. Lanzamientos. Madrid: C.O.E.
- Cancela, J.M.; Pariente, S.; Camiña, F. y Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Maglisco, E. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.
- Navarro, F. y Villanueva, L. (2010). La evaluación del rendimiento del nadador. Madrid: Cultiva libros.
- Thomas, D. (2006). Guía completa de natación. Madrid: Tudor.
- Schmitt, P. (1989). Nager, de la découverte a la performance. Paris: Vigot.
- Vaca, M.; Prieto, M. (2003). Aprender a nadar en la escuela. Barcelona: Paidotribo.

### Aldizkariak



Atletismo Español. Madrid  
Revue de L'AEFA. Amicale des Entreneurs Français.  
New Studies in Athletics  
Track Technique  
Atletica Studi  
COMUNICACIONES TÉCNICAS. RFEN ENE. MADRID  
NSW. Boletín de la AETN. MADRID  
Revista SEAE. (Actividades acuáticas). BARCELONA

#### **Interneteko helbide interesgarriak**

Nazioarteko Atletismo Federazioa: <http://www.worldathletics.org>  
Europako Atletismo Federazioa: <http://www.european-athletics.org>  
Espainiako Atletismo Federazioa: <http://www.rfea.es>  
Euskadiko Atletismo Federazioa: <http://www.fvaeaf.org>  
Garapen Erregionaleko IAAF Zentrua IAAF: <http://www.crdiaafsantafe.org>  
Federation Française d'athlétisme: <http://www.athle.com>  
Gazteentzako Entrenamendua: <https://coachingyoungathletes.com/2017/06/01/the-top-5-coaching-young-athletes-blog-posts/>  
Altura Jauziaren Bloga: <https://www.highjumpshelp.com/blog>  
Jaurtiketen Bloga: <https://www.aths.coach/resources/category/Throws+Essentials>  
Podcast eta Bideoak: <https://www.youtube.com/channel/UCmJhglvZoMqKb-9rMRQ9mw/videos>  
Abiaduraren Entrenamendua: <https://simplifaster.com/articles/unheralded-sprint-coaches/>  
Altis (Kirol-errendimenduko Baliabideak): <https://altis.world/>  
Atletismo Irudiak: <https://athletics-culture.tumblr.com/>

Asociación Española de Técnicos de Natación: <http://www.aetn.es>  
Federación Vasca de Natación: <http://www.eif-fvn.org/inicio.php>  
Fédération Internationale de Natation: <http://www.fina.org>  
Formación y Evaluación en Observación de las Técnicas de Nado. <https://www.um.es/ms-sport/Natacion/index.html>  
Real Federación Española de Natación: <http://www.rfen.es>  
<http://www.i-natacion.com>

**OHARRAK**