1. ISILPEKO ENTRENAMENDUA

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

Isilpeko entrenamenduaz hitz egiten dugunean, kirolariak, entrenatzailearen gainbegiratzetik kanpo, bere egoera fisiko eta errendimendua hobetzeko egiten duen guztiari buruz hitz egiten ari gara. Gure entrenamendu orduetatik kanpo kirolariaren ardurapean buruturikoa da: egoki atseden hartu, ondo elikatu, gorputza zaindu, etab. Aspektu hauek errekuperaketan eta prestaketaren motibazioan eragin zuzena dute.

Kontutan eduki, zure kirolariek ordu gehiago ematen dituztela entrenamendutik kanpo entrenamenduan baino, eta hau dela eta, bere jarrera eta ohiturek entrenamenduko estimuluen barneratze prozesuan eragiten dutela.

Zure kirolariak jarduerarekiko duen atxikimendu eta motibazioak asko laguntzen du ohitura osasungarri hauen barneratzean, bere lehentasunak alor honetara bideraturik egongo baitira. Honek guztiak izugarri lagunduko digu etorkizunean jarduera fisikoko ohitura bermatzen.

ISILPEKO ENTRENAMENDUAREN GARRANTZIA GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Edozein adinetan buruturiko jarduera fisiko eta kirolak dituen onurak hainbat ikerketa zientifikok berretsia dute. Baina gero eta ozenago entzuten dira gazteengan sortzen dituen abantailak, aldaketa fisiko, psikikoak, emozional eta sozialak hobe barneratzen laguntzen baitu.

Fisikoki hobeto egon eta sentitzeaz gain, jarduera fisikoak nork bere burua hobe ezagutzen lagun diezaguke eta horrela gure garapen emozional eta soziala hobe gara dezakegu tresna honen laguntzaz.

ZEIN KIROLETAN IZAN DAITEKE APLIKAGARRI

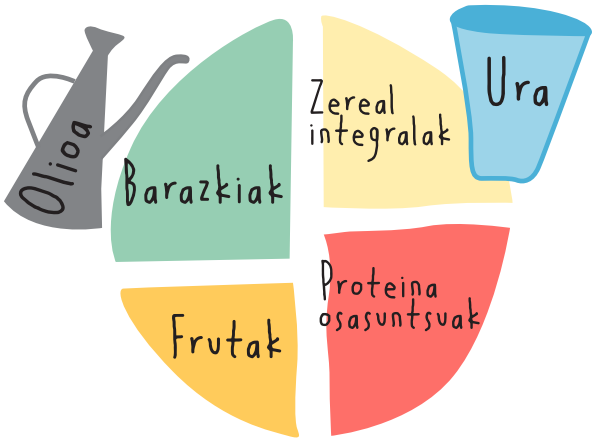
Edozein kiroletan eta jarduera fisikotan garrantzia handia du isilpeko entrenamenduak. Baina goazen banan-banan isilpeko entrenamendu honek bere barnean dauzkan faktoreak aztertzera:

ATSEDENA:

Seguruenik behin baino gehiagotan entzuna izango duzu entrenamendua bezain garrantzitsua dela atsedena. Kirol medikuntzak dio entrenamenduaren eraginkortasuna, entrenamenduko estimuluaz errekuperatzeko behar den energia eta gaitasunaren araberakoa dela. Uler dezagun: entrenamendu baten ostean gure gorputzari atsedena eta behar dituen zaintzak ematen badizkiogu, honek entrenamendua barneratu eta beharrezko hobekuntzak sortuko ditu fisiologikoki. Ondorio bezala errendimendua hobetuz.

Lo gaudenean gure zelulak errekuperatu eta deseginak kanporatzen dituzten hainbat prozesu martxan jartzen dira, hurrengo eguneko entrenamenduari hobe aurre egiten lagunduko digutenak.

Honi dagokionez, gure gazteei erlaxazio edo arnasketa teknika desberdinak erakutsi diezazkiokezu oheratzean burutu ditzaten. Teknika hauei esker beraien aktibotasun maila jaitsi eta atseden sakonago eta indar-berritzaileagoa lortuz.



ELIKADURA:

Elikadura orekatu batek gure gorputzari beharrezkoak diren bitamina, mineral, proteina eta energia emango dizkio eta entrenamenduko behar fisiologikoei arazorik gabe aurre egin ahal izango diegu.

Zure gazteei elikadura osasuntsu bat edukitzeko pausuak zeintzuk diren adierazi diezaiekezu, eta gehienbat egin beharko ez lituzketen gehiegikeriak zeintzuk diren azaldu: gantz ez osasuntsuak eta azukreak jan, gibela lan gehigarria jarri, ondo ez hidratatu, etab.

GORPUTZAREN ZAINTZA:

Gorputzari entrenamendu ostean indarberritzen lagunduko dioten hainbat teknika daude. Masajeek, ur hotzeko edo izoztuko bainuek, kontraste bainuek, tratamendu elektro-estimulatzaileek, saunak... gure gihar erlaxazioa eta zirkulazioaren aktibazioa dute helburu, modu honetan errekuperazio fisikoa aurreratzea lortuko dugularik.

Hauetako teknika batzuk gazteek bertan burutu ditzakete entrenamendu saioaren ostean.

PRESTAKETA PSIKOLOGIKOA: BURUAREN AHALMENA:

Non burua, han zangoa!

Gure kirolariekin prestaketa psikologiko bat egiteak bere errendimendu eta garapenean lagunduko dio. Aurrean dituen helburuen finkapenak, bai epe laburrean eta baita luzean, bere motibazioa eta atxikimendua bermatuko ditu. Burua indartsu baldin badago eta ondo zuzendurik, aurrera jarraitzeko gai izango da eta bere jarrera positiboagoa izango da.

Adin honetako kirolariengan ohikoa da aldaketa emozional eta psikologiko haundiak edukitzea. Kasu hauetan kirol helburu zehatzak edukitzeak aurrera egiten lagun diezaguke eta egonkortasuna sentiarazten. Helburuak ez dira soilik errendimenduari begira egon behar, talde giroa, norberaren ongizatea edo ondo pasatzea bultzatzeari ere garrantzia eman behar zaio adin honetako gazteekin. Helburu hauek kirola alde batera uztearen arriskua jaitsi dezakete.

Prestaketa honek lehiaketak sor dezakeen antsietate maila kontrolatzea ere ahalbidetzen du, arnasketaren kontrolaren bidez, irudikapen tekniken bidez, erlaxazioaren bidez, etab. emozionalki orekatuak egotea lortzen baitugu. Oreka hau, noski, kirolean eta gaztearen eguneroko bizitzan ere islatuko da.

GAIAREN APLIKAGARRITASUN PRAKTIKOA ETA ADIBIDEAK

Goazen orain ikusitakoa praktikara eramatera. Nola landu dezakegu ikusitako guztia gure gazteekin?

ATSEDENA:

Ondoren aipatutako teknikak entrenatzaileak bere kirolariari azalduko dizkio bakoitzak bere etxean modu indibidualean egin ahal izateko.

Erlaxazio teknikak

Helburua: atsedenaren kalitatea eta errekuperazioa hobetzeko.

Noiz burutu: Lo egitera joan aurretik edo atseden une bat izanez gero burutu dezakegu.

Materiala: Musika lasai bat jartzeak lagun diezaguke.

Garapena:

- Postura eroso batean etzanda edo eserita gaudela, begiak itxiko ditugu. Gure arreta gorputzeko zati ezberdinetara eramango dugu zatiz zati erlaxatzea bilatuz (adibidez oinetatik hasi, hankak, bizkarra, enborra, besoak... bururaino iritsi arte). Ondoren gorputz osoaren kontzientzia hartuko dugu eta lasaitasun horretan gure sentsazioak zeintzuk diren barneratzen saiatu.
- Behin gorputz osoa erlaxaturik dugula, gure burua lasaitasuna sentiarazten digun leku batean imaginatu. Edo atsegina zaigun jarduera bat egiten irudikatu. Saiatu irudia ahalik eta modurik zehatz eta argienean irudikatzea.

Arnasketak

Helburua: Arnasketa tekniken bidez gure nerbio sistema lasaituko dugu eta teknika barneraturik dugunean, edozein unetan erabili ahalko dugu: tentsioa sortzen digun egoera baten aurrean, lehiaketa batean, lo egin aurretik...

Noiz burutu: Edozein unetan egin dezakegu.

Garapena: Etzanda edo eserita gaudela, begiak itxi eta gure arnasketa nola dagoen sentituko dugu. Ondoren arnasketa moldatzen joango gara. Aldaketa desberdinak egin ditzakegu:

- Bakarrik sabelaldeko arnasketa burutu (arnasa hartzean sabela nola igo eta arnasa botatzean nola jaisten den nabarituz),
- Zenbatu zenbat tardatzen dugun arnas hartzen eta zenbat botatzen (adib: 2-2). Saiatu erritmoa mantsotzen (2-4, 3-6) eta ondoren arnasketa normalera itzuli. Ikusi ea nola sentitzen zaren ostean.

- Demagun kremailera bat duzula sabelaldetik leporaino. Kremailera igotzen zoazen heinean sentitu arnasa ere norabide berean hartzen duzula. Kremailera jaisterakoan arnasa goitik behera botatzen joan. Saiatu erritmo lasai batean burutzen.

ELIKADURA:

Helburua: gure gazteak elikadura ohitura osasuntsuak barneratzea eta beraien burua hobe ezagutzea.

Garapena: Proposamen desberdinak luzatu diezaiekegu beraiek landu ditzaten:

- Ahalik eta modurik mantsoenean jan dezatela eskatu, beraien arreta guztia egiten ari direnean jarriz: ea nolako itsura duen janariak, ze testura, zaporeak nabaritu... begiak itxiekin jatea ere proposatu diezagukegu. Amaitzerakoan janariak nola sentiarazi digun sentitu.
- Janarien etiketako kontzeptu batzuk irakurtzen ikasi: osagaien zerrendaketa nola ordenatzen den, gantz saturatu eta azukre kantitatea begiratu...

GORPUTZAREN ZAINTZA:

Helburua: Entrenamenduaren ostean giharrak askatu eta lasaitzeko etxean egin ditzakegun teknikak erakutsi. Honek errekuperaketan lagunduko digu.

Garapena:

- *Automasajea:* Olio edo krema baten laguntzarekin masajeak emango ditugu hanketan eta besoetan, beti ere urrutitik hasi eta bihotzerako norabidean. Igurtziak arinak izango dira. Honek odol zirkulazioa hobetzen lagunduko digu.
- *Automasajeak pilotarekin:* Pilota bat ipiniko dugu kargaturik nabaritzen dugun leku azpian (bizkarrean, bikietan, ipurmasailean...) . Gorputz pisua pilotaren gainean erortzen utziko dugu eta pilotaren presioari esker giharrak askatzen joango dira.
- Entrenamendu ostean beroa eta hotza tartekatzen dituen dutxak burutu. Ahal izanez gero ur ahalik eta hotzenarekin amaitu.

PRESTAKETA PSIKOLOGIKOA:

Helburua: Kirolariaren helburuak finkatzen lagunduko digu eta bere motibazioa zuzentzen.

Garapena:

- Kiroleko edo bizitzako beste edozein arlotan ze helburu planteatzen ditugun finkatu behar dugu. Honetarako epe motz eta luzera planteatzen duguna kartel haundi batean idatzi egingo dugu eta kartel hori apaindu bakoitzak bere gustuen arabera. Kartela prestatzeari denbora bat eskaintzeak indarra ematen dio bertan islatu dugunari. Amaitzerakoan leku ikusgarri batean ipiniko dugu egunero aurrean eduki dezagun.

- *Irudikapenak:* Etzanda edo eserita gaudela, begiak itxi eta gorputza erlaxatzen saiatuko gara. Ondoren planteatu dugun helburua lortzerainoko ibilbidea irudikatuko dugu, beti ere modu positibo batean (ondo entrenatu, nahi digun egoera fisikoa lortu, talde kohesio ona lortu...) azkenik gure helburua lortzen dugun arte. Irudikapen hau modu ahalik eta errealenean eta era positiboan irudikatuko dugu.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Kaiser Greenland, S. (2016). *JUEGOS MINDFULNESS: MINDFULNESS Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y TODA LA FAMILIA | SUSAN KAISER GREENLAND | Comprar libro 9788484456643* (2017th ed.). Editorial Gaia.

Pérez-Navero, J. L., & Tejero Hernández, M. Á. (n.d.). *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: RECOMENDACIONES E INVESTIGACIÓN EN NUESTRO MEDIO.*