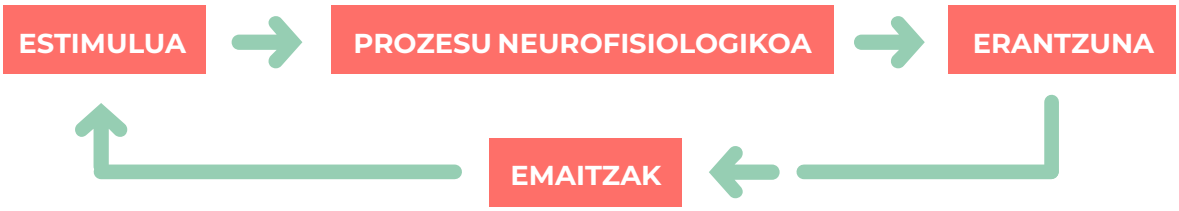
# 5. TREBEZIAK ETA ZALUTASUNA

## GAIAREN DEFINIZIOA ETA AZALPENA

### TREBEZIA:

Oinarrizko gaitasun fisikoak (ibili, korrika egin, katuka ibili...) aldatu eta garatuz sortzen diren ekintza konplexuagoen bilkura da ( jauziak, harrerak, jaurtiketak, orekak...).




***Irudia 1**. Aprendizaje operante de Skiner* (Cidoncha Falcón & Díaz Rivero, 2010) *y que permiten la realización de nuevos aprendizajes. Se desarrollan estas habilidades creando situaciones de aprendizaje que permitan a los niños explorar posibilidades diferentes de respuestas. Deben prevalecer aquellas destrezas que suponen una aplicación funcional o adaptación a una situación (trepar, gatear, transportar, arrastrar, nadar, patinar, golpear, rodar...*

### ZALUTASUNA:

Gorputz mugimenduak abiadura handian burutzeko gaitasuna da. Kirolean mugimendu hauek kanpo elementu batekiko (baloia, pilota) burutu daitezke edo kide/aurkari batekiko. Trebetasun konplexu bat da berez, beregain hartzen dituelako eskaera fisiko, tekniko eta kognitiboak. Adibidez: aurkari bat gainditu baloi pase bat egiten dugun bitartean edo gimnasia erritmikako jauzi bat egin baloia airera jaurtitzen dugun bitartean.

## ZEIN GARRANTZIA DUEN GAI HONEK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

### Adin hauetako gazteen ezaugarriak honakoak dira:

- Oinarrizko gaitasunak motorrak garaturik dituzte, nahiz eta hobetzen jarraitu daitekeen.
- Kirol bakoitzeko gaitasun eta teknika zehatzen garapena hasten da.
- Teknika eta taktika lanak garrantzia hartzen du.

**Bi izango dira landu beharreko faktoreak:**

- Pertzepzioa faktoreak: kognitiboak eta erabakia hartzeak.
- Faktore fisikoak: norabide aldaketa edo mugimendu aldaketekin erlazionatuak (hauek erlazioa zuzena dute indar, koordinazioa, oreka eta teknikarekin).

Kirol gehienetan faktore hauek arerio edo lagunen interakzioaren bidez burutzen dira, baina egungo egoeran entrenamendua modu ez presentzialean egin behar dugunez, gai hauen lanketa moldatu beharko dugu.

# GAIAREN APLIKAGARRITASUN PRAKTIKOA

## OINARRI EZEGONKORRAK (Pf Balonmano, 2015):

***Helburua:***

Propiozepzioa, oreka eta koordinazioa lantzen lagunduko digu lan mota honek.

***Materiala:***

Bosua, koltxoneta edo fitball-a erabili dezakegu, baina material hau eskuragarri ez badugu, kojin haundi bat ere nahikoa izango da. Baloia eta pilota txikiak ere beharko ditugu.

***Garapena:***

Hasieran oinarri ezegonkorraren gainean ariketa sinpleak egiten hasiko gara:

- Oin baten gainean mantendu
- Begiak itxi
- Begirada aldaketak egin
- Oin oreka batetik beste oinera jauzi egin
- Indar ariketak oinarriaren gainean: sentadilak, estokadak, pliometria, etab. jauziak gehitu tartean intentsitatea igotzeko.

Oinarrizko oreka hauek lortzerakoan, esku eta hanken mugimendu konplexuagoak gehituko dizkiogu.

- Oin baten gainean gaudela baloia/pilota esku batetik bestera pasa.
- Baloia airera jauti eta jaso.
- Baloia paretara jaurti eta jaso.

## GOI ATALEKO TREBEZIA ARIKETA KONPLEXUAK (ATLAS PTrainer, 2013):

***Helburua:***

Besoen zalutasuna landu. Modu indibidualean kirolean ematen diren hainbat keinu tekniko imitatzen saiatuko gara.

***Materiala:***

Pilotak, baloiak eta trebezia eskailera (edo lurrean margotutako eskailera).

***Garapena:***

- Pilotekin malabareak egin.
- Baloia paretara jaurti eta hartu. Baloia jaso aurretik keinu bat gehitu: kono bat ukitu, lurra ukitu, sentadila bat egin, giro bat eman, jauzi bat burutu...
- Trebezia eskailera: plantxa moduan ipinirik eta eskuak eskailerako tarteetan, besoekin mugimendu desberdinak burutu: eskuekin katuka joan alde batetik bestera, esku bat irekitzen dugun bakoitzean flexio bat burutu, eskuekin pausu bat egiterakoan burpees bat egin, etab. Abiadurari garrantzia eman.

## BEHE ATALEKO TREBEZIA ARIKETA KONPLEXUAK (ESCUELA DE PÁDEL-Rafa Gálvez, 2017):

***Helburua:***

Behe ataleko zalutasuna landu. Modu indibidualean kirolean ematen diren hainbat keinu tekniko imitatzen saiatuko gara.

***Materiala:***

Tiza edo zintekin lurrean irudi desberdinak margotuko ditugu: trebezia eskailera, gurutze bat, karratu bat...

***Garapena:***

- Hankekin keinu tekniko desberdinak burutu eskaileran aurrera egiten dugun heinean: bi oinak zulo bakoitzean sartu, pausu bat eman eta oinekin alboan ukitu, ireki eta itxiz joan aurrera... oinen keinuak azkarrak izan behar dute.
- Zintarekin gurutze bat margoturik oinetako jolas ezberdinak burutu. Bideo ugari daude interneten material sinple honekin oinen zalutasuna lantzera zuzendurikoak.

## PLIOMETRIA ARIKETAK:

***Helburua:***

Indarra eta erreakzio abiadura lantzen duten ariketa hauen bidez, zalutasuna landu.

***Garapena:***

Jauzien bidez landuko dugu: hanka batekin, bi hankekin, jauziak jarraian burutu.. beti ere abiadurari lehentasuna emanez.

## ESTIMULU EZBERDINEKIKO ERREAKZIOA:

***Helburua:***

Erreakzio abiadura eta erabaki hartzea lantzeko.

***Materiala:***

Ordenagailu bat beharko duzue ariketa mota hauek entrenatzailearekin interakzioan burutu ahal izateko (begiratu laugarren fitxan bideodeiak nola egin).

***Garapena:***

- Indar ariketa edo trebezia ariketa bat proposatuko dugu, baina entrenatzaileak dioen estimulu baten arabera erantzun bat edo beste hartu beharko du gazteak. Adibidez: Aulki batetik jauzi egin entrenatzaileak kolore bat esaterakoan. Horia esaten badu eskubira egin irteera eta urdina esanez gero ezkerrera.
- Jokaldi edo zirkuito ezberdinak ikasi, eta kanpo estimulu baten aurrean burutu abiadurari garrantzia emanez. Adibidez: lau kono jarri puntu ezberdinetan eta 1,2,3 edo 4 esaterakoan ahalik eta azkarren joan puntu horretara. Horrelako saioak jitsi meet bidez lagun batek baino gehio burutzen badute, motibazioa areagotzea lortu dezakezu.

## OZTOPO ZIRKUITOAK:

***Helburua:***

Kirolean ematen diren hainbat keinu tekniko lantzea: norabide aldaketak, jauziak, gorputz pisu aldaketak, etab.

***Garapena:***

Eskura dugun materialarekin zirkuitu bat sortuko dugu (aulkiak, konoak, eskailerak, barrak, etab.). Zirkuito hori lehenik poliki burutu beharko dute beharrezkoak dituzten keinu teknikoak ikusi eta ikasi ahal izateko. Ondoren, ahalik eta azkarren burutzea izango da helburua.

# ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

ATLAS PTrainer. (2013). *Ejercicios con escalera de agilidad: Tren superior.* Bideo Artxiboa. https://www.youtube.com/watch?v=W12SqKTYDGc

Cidoncha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio El aprendizaje motor. EF Deportes, 147,* 5.

ESCUELA DE PÁDEL-Rafa Gálvez. (2017). *PÁDEL - JUEGO DE PIES - Coordinación y agilidad #12*. Bideo Artxiboa. https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0&t=71s

Pf Balonmano. (2015). *21 ejercicios básicos de propiocepción (tren inferior)*. Bideo Artxiboa. https://www.youtube.com/watch?v=Cpog_CeW1Aw