7. ERRESISTENTZIA

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

Kirol ezberdinetako eta adin ezberdineko pertsonek erresistenzia egoera hauetan entrenatu ahal izateko gida bat duzu hurrengo gaia. Egun, etxean, kalean, naturan edota entrenamendu normaletan erresistentzia entrenamenduak aurrera eramateko gida. Nekeari aurre egiteko kirolariak duen gaitasun psikiko eta fisikoari deitzen zaio erresistentzia eta kirol ezberdinetan garrantzia ezberdina du.

Erresistentzia mota ezberdin asko daude eta kirol guztiek ez dituzte mota berdinak landu behar; beraz, atal honetan kirol bakoitzak zein erresistentzia mota landu behar duen eta erresistentzia mota horiek zein metodorekin entrenatzen diren aurkituko duzu. Horretaz gain, erresistentzia saioa prestatzeko beste tresna batzuk topatuko dituzu.

ZEIN GARRANTZIA DU GURE GAIAK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Erresistentzia entrenatzea oso garrantzitsua da denon bizitzan; oinarrizko osasun bizitza bat sortzen laguntzen du eta bizi kalitatea handitu egiten du (bihotza eta bularren funtzionamendu hobea ekartzen du, minutuko taupadak gutxiagotzen laguntzen du, etab.).

Umeek eta gazteek erresistentzia entrenatzeak onura asko dakarzki baina era egokian entrenatu behar dira.

Ondorengo irudian zein erresistentzia zein adinetan entrenatu behar den ikusiko duzu:

ERRESISTENTZIA ENTRENATZEKO UNE EGOKIAK ADINAREN ARABERA:

ERRESISTENTZIA MOTAK		8-10		10-12		12-14		14-16		16-18		18<	
		N	M	N	M	N	M	N	M	N	M	N	M
ERRESISTENTZIA AEROBIKOA	OSO HANDIA												
	HANDIA												
	ERTAINA												
	TXIKIA												
ERRESISTENTZIA ANAEROBIKOA	OSO HANDIA												
	HANDIA			-									
	ERTAINA												
	TXIKIA						-						

ZEIN KIROLETAN DA APLIKAGARRI GURE GAIA

Ondorengo taulan (GIPUZKOAKO KIROLEN ETA ERRESISTETZIA MOTEN TAULA) Gipuzkoan federaturik dauden kirolen taula bat aurkituko duzu; bertan, kirol bakoitzak zein erresistentzia mota entrenatu behar duen agertzen da.

Erresistentzia mota ezberdinak fase ezberdinetan entrenatu beharko dira: oinarrizko fasean, fase espezifikoan edo bi faseetan (faseen zergatia 10. fitxan azaltzen da)

	OINARRIZKOA
	ESPEZIFIKOA

GIPUZKOAKO KIROLEN ETA ERRESISTENTZIA MOTAK ENTRENATZEKO METODOEN TAULA:

	OINARRIZKO ERRESISTENTZIA			ERRESISTENTZIA ESPEZIFIKOA									
Erresistentzia motak	O.I. 1	O.I. 2	O.I.3	Ind. Espl. Erresist.	Abiadurari Erresist.	Ind. Azkar. Erresist.	Abiadura Erresist.	Iraupen motzeko E.	Erdi Iraupeneko E.	Iraupen luzeko E.1	Iraupen luzeko E.2	Iraupen luzeko E.3	Iraupen luzeko E.4
ENTRENAMENTU METODOAK	- Jarrai Estentsibo - Int. Est. Tarte Luzeak - Int. Int. Tarte Motzak	- Jarrai Intentsibo - Jarrai aldakorra - Int. Est. Tarte Luzeak - Int. Est. Tarte erdiak - Errepikapen Luzeak	- Jarrai Aldakorra - Int. Int. Tarte Motzak 1 - Int. Int. Tarte Motzak 2	Indararen gaian (6. gaian)	Abiadurarren gaian (8. gaia)	Indararren gaian (6. gaian)	Abiadurarren gaian (8. gaian)	- Jarrai Intentsibo - Int. Est. Luzea - Int. Int. Motza - Errepikapenak Erdia - Errepikapenak Motza - Lehiaketaren distantzia (>10%)	- Jarrai Intentsibo - Int. Est. Luzea - Int. Int. Erdia - Errepikapenak Erdia - Errepikapenak Luzea - Lehiaketa distantzia (<20%)	- Jarrai Intentsibo - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Int. Int. Erdia - Errepikapen Luzeak - Lehiaketa distantzia (<30%)	- Jarrai Estentsibo - Jarrai Intentsibo - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa distantzia (<30-40%)	- Jarrai Estentsibo - Jarrai Intentsibo - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa distantzia (<50%)	- Jarrai Estentsibo - Jarrai Intentsibo - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa distantzia (<40%-50%)
AIREKO KIROLAK													
ARKU TIROA													
ARRANTZA													
ARRAUNKETA													
ATLETISMOA													
100m													
200m													
400m													
800m													
1500m													
3000m oztopoekin													
Maratoi erdia													
Maratoia													
AUTOMOBILISMOA													
BADMINTONA													
BEISBOLA ETA SOFTBALLA													
BELA													
BILLARA													
BOLO JOKOA													
BOLEIBOLA													
BORROKA ETA SANBOA													
BOXEOA													
EHIZA													
ERRUGBIA													
ESKUBALOIA													
EUSKAL PILOTA													
FUTBOLA													
GIMNASTIKA													
GOLFA													
HALTEROFILIA													
HERRI KIROLAK													
HIPIKA													
HOCKEYA													
IGERIKETA													
100m													
400m, 800m													
1500m													
PATINAJEA													
JUDOA													
KARATEA													
KIROL EGOKITUA													
MAHAI TENISA													
MENDIA													
MOTOZIKLISMOA													
NEGUKO KIROLAK													
PADELA													
PIRAGUISMOA													
SASKIBALOIA													
SQUASHA													
SURFA													
TAEKWONDOA													
TENISA													
OLINPIAR TIROKETA (EZ ONARTUTA)													
TRIATLOIA													
TXIRRINDULARITZA													
URPEKO JARDUERAK													
XAKEA													

GAIAREN APLIKAGARRITASUNA

Hurrengo atalean kirol bakoitzak erresistentzia lantzeko dituen metodo ezberdinak dituzu. Ondoren Erresistentzia entrenatu ahal izateko ariketa bateria proposamena taula bat aurkituko duzu. Egoera dela eta berezko tokietan entrenamenduak egiteko aukerarik ez dagoenez erresistentzia lantzeko ariketak proposatu dizkizugu.

Era berean, pultsometro bat erabiltzeko proposamena egiten dizugu (hurrengo atalean, hau da, 5. atalean aurkituko duzu pultsometroari eman diezaiokezun erabilpena); honek ematen dituen abantailak ugariak eta haundiak dira eta batzuk oso merke erosi daitezke. Mugikortasunaren aldetik ere egokia da.

NOLA ERABILTZEN DIRA TAULA HAUEK?

1.- Zure kirolak zein entrenamentu metodo entrenatu behar dituen begiratu "Gipuzkoako kirolen eta erresietentzia moten taula-n"

2.- Behin metodoak jakinda, zein metodo erabili behar dugun begiratu; hau da, Erresistentzia metodoen taula-n eta Konpetizio metodoen taula-n. Ondo begiratu entrenatuko duzun erresistentzia mota ea zure adin tartean entrenatzeko onuragarria den.

3.- Ondoren "Erresistentzia lantzeko ariketen bateria taula proposamenean" entrenatu nahi dituzun gorputzaren segmentuak bilatu eta aukeratu zailtasunaren arabera ariketak.

4.- Ariketak zure saiora egokitu erresistentzia entrenamendua osatzeko.

5.- Ariketak egiteko intentsitateak jakin behar dira; hortaz, 5. atalean aurkituko duzu intentsitateak jakiteko era.

ERRESISTENTZIA METODOEN TAULA:

ERRESISTENTZIA METODOAK	INTENTSITATEA	IRAUPENA	ERREKUPERAKETA	ERREPIKAPENAK	SERIEAK	MOTA
METODO JARRAIAK						
M.J. ESTENTSIBOA	%60 - %80	30' - orduak	-	-	-	AEROBIKOA
M.J. INTENTSIBOA	%90 - %95	30'tik 60' - 90'ra	-	-	-	AEROBIKOA
M.J. ALDAKORRA	%60 - %95	30'- 60'	-	-	-	AEROBIKOA
MET. ZATIK.. TARTEKAKOAK						
M.Z.I. ESTENTSIBO LUZEA	%70 - %75	8' - 15' 40' - 60'	120t/min-ra jeitsi	6 - 10	-	AEROBIKOA
M.Z.I. ESTENTSIBO ERDIA	%70 - %80	35' - 45' 2' - 7'	120t/min-ra jeitsi	6 - 9	-	AEROBIKOA
M.Z.I. TARTE MOTZEKOAK	%90 - %95	15" - 60" 25' - 35'	120t/min-ra jeitsi 10'-15' serie artean	3 - 4	3 - 4	AEROBIKO / ANAEROBIKOA
M.Z.I. TARTE MOTZEKOAK 2	%90 - %100	8" - 15" 25' - 60'	120t/min-ra jeitsi 10'-15' serie artean	3 - 4	3 - 4 6 - 8	ANAEROBIKOA
MET. ZATIK. ERREPIKAPENAK						
M.Z.E. LUZEA	%80 - %90	2' - 3'	10'-12' 100t/min-ra jeitsi	3 - 5	-	ANAEROBIKOA
M.Z.R. ERDIA	%90 - %95	45" - 60"	8'-10' 100t/min-ra jeitsi	4 - 6	-	ANAEROBIKOA
M.Z.E. MOTZA	%90 - %100	20" - 30"	6'-8' 100t/min-ra jeitsi	6 - 10	-	ANAEROBIKOA

LEHIAKETA METODOEN TAULA:		
KONPETIZIO METODOAK	DISTANTZIA	ABIADURA
A	Proba baina handiagoa (%10-20)	Probakoa baina baxuagoa
B	Probaren distantzia berdina	Probaren abiadura berdina
C	proba baina txikiagoa (%10-20)	Probakoa baina handiagoa

ERRESISTENTZIA LANTZEKO ARIKETEN BATERIA TAULA PROPOSAMENA:

Kalera korri egitera atera ahal izanez gero, toki ezberdinetara bideratu ditzazkezu zure kirolariak; baina gaur egun etxean egon behar bagara gure erresistentziako entrenamendua burutzeko, entrenamenduak ez eteteko edota etxean nahi dugunean entrenatu ahal izateko idea sorta bat duzu honakoa:

1.- Soka saltoan aritu.

2.- Bizikleta estátikoa, korri egiteko zinta, bizikleta eliptikoa... etxean baduzu, interesgarria litzateke horien erabilera entrenamenduei motibazio bultzada bat emateko ere.

3.- Jumping Jack-ak eta bere barietate guztiak erabili ditzazkezu (low crab & high crab jumping jacks...).

4.- Dantza ezberdinak.

5.- Running tokitik mugitu gabe.

6.- Korri egitera joan, bizikletan ibiltzera joan, igeri egitera joan, etab.

7.- Besteak.

IRIZPIDEAK - ARGIBIDEAK

INTENTSITEA KALKULATZEKO METODOAK:

Intentsitatea jakitea ezinbestekoa da erresistentzia entrenamenduei zentzu bat emateko; hortaz, ondorengo formulak edozein pertsonari edozein motatako entrenamenduak eraikitzeko erabili ahal izango dituzu (pultsometro bat erabili behar izango dugu):

FKE kalkulatzeko formula: FKE = FKB + [FCR x Intentsitatea (%)]

FKB kalkulatzeko formula:

Frekuentzia kardiako basala kalkulatzeko formularik ez dugu erabiliko. FKB gure gorputza erarik erlaxatuenean zenbateko pultsoa duen datua da. Horretarako, pultsometro bat erabiliko dugu hurrengo eran:

1.- Pultsometroa jarri eta ohera joan lo egitera. Pultsometroak bularrean jartzeko zinta bat edo erabiltzen badu, ohearen ondoan utzi, goizean ohetik atera gabe hartu ahal izateko; eskura utzi.

2.- Goizean esnatzerakoan zinta edo jantzi behar baduzu, saiatu zinta hori janzten ohetik jaiki gabe.

3.- Behin pultsometroak pultsoa detektatzen duela 5 minutu jarraitu ohean; erlaxatu edo berriro lo egin. Interesatzen zaigun datua egoera erlaxatu horretan pultsometroak adierazi duen zenbaki txikiena da. Zenbaki hori zure FCB izango da.

FCR kalkulatzeko formula: FCR = FKmax - FKB

FK maximoa kalkulatzeko formulak:

- Formula orokorra: FKmax = 220 - adina
- Mutilentzako formula: FKmax (mutilak) = 209 - (0,7 x adina)
- Neskentzako formula: FKmax (neskak) = 214 - (0.8 x adina)

Erabili ditugun formulentzako argiztapen batzuk: FKE (frekuentzia kardiako espezifikoa), FKB (frekuentzia kardiako basala), FKmax (frekuentzia kardiako maximoa) eta EFK (erresistentziako frekuentzia kardiakoa).

INTENTSITATEA KALKULATZEKO ADIBIDEA:

Unax 15 urteko mutil bat da, eta FKB kalkulatzeko gida jarraituz bere pultso zenbakirik txikiena 61-ekoa izan da. Beraz entrenamenduetan erabiliko dituen FKE-k kalkulatuko ditugu bere entrenamendu horietan zein intentsitatea erabili behar duen jakiteko.

FKmax (mutikak) = 209 - (0.7 x adina)

FKmax (mutilak) = 209 - (0.7 x 15)

FKmax = 198,5 t/min.

FKE = FCB + [(FCR) x Intentsitatea (%)

FKE = 61 + [(FKmax - FKB) x Intentsitatea)]

FKE = 61 + [(198,5 - 61) x Intentsitatea (%)

Demagun %40-ko intentsitatea kalkulatu nahi dugula:

FKE = 61 + [(198,5 - 61) x 40

FKE %40 = 116 t/min.

Eta horrela intentsitate ehuneko guztiak atera ditzazkegu gure kirolariak zein intentsitatetan edo zein intentsitateen artean aritu behar den jakiteko:

FCE %40 = 116 t/min.; FCE %45 = 122,875 t/min.; FCE %50 = 129,75 t/min.; FCE %55 = 136,625 t/min.; FCE %60 = 143,5 t/min.; FCE %65 = 150,375 t/min.; FCE %70 = 157,25 t/min.; FCE %75 = 164,125 t/min.; FCE %80 = 171 t/min.; FCE %85 = 177,875 t/min.; FCE %90 = 184,75 t/min.; FCE %95 = 191,625 t/min.; FCE %100 = 198,5 t/min.;

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Fernandez de Jauregi, D. (2001). Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak: Prestakuntza Fisikoa. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. https://www.gipuzkoa.eus/documents/882543/2354697/prestakuntzafisikoa.pdf/7f253177-fd9c-deef-82ae-0b429e181ea4

O.Bompa, T., & A.Buzzichelli, C. (2019). PERIODIZACIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO. Tutor.

Sánchez, D. (2013). ENTRÉNATE: TODO LO QUE NECESITAS PARA ESTAR EN FORMA (3rd ed.). Prowellness.

Sánchez, D. (2016). MUJER EN FORMA: EL RETO. Prowellness.

W.Coburn, J. (2014). MANUAL NSCA. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL. Paidotribo.