8. ABIADURA

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

Kirol ezberdinetan eta adin ezberdineko pertsonek abiadura egoera hauetan entrenatu ahal izateko gida bat duzu hurrengo gaia.

Egun, etxean, kalean, naturan edota entrenamendu normaletan abiadura entrenamenduak aurrera eramateko gida. Kirolariek duten motrizitate ahalmenari deitzen zaio abiadura.

Motrizitate ekintza horiek desplazatzea edo mugimendu bat ahalik eta denbora gutxienean egitea izan daitezke eta abiadurak kirol ezberdinetan garrantzi ezberdinak hartzen ditu.

Abiadura mota ezberdinak daude eta kirol guztiek ez dituzte mota berdinak landu behar; beraz, atal honetan kirol bakoitzak zein abiadura mota landu behar duen eta zein metodorekin entrenatzen diren aurkituko duzu. Honekin guztiarekin edozein abiadura entrenamendu sortu ahal izango duzu.

ZEIN GARRANTZIA DU GURE GAIAK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Abiadura entrenatzea oso garrantzitsua da kirolarien bizitzan. Abiadurak kirolari bakoitzari onura ezberdinak ekartzen dizkio: atletismoko kasuan adibidez, 100 metro ahalik eta denbora laburrenean egiteari deituko diogu abiadura, futbolari baten kasuan, berriz, baloia ahalik eta azkarren eta egokien jaurtitzea izango da, etab. Nekeak errendimendua baldintzatzen ez duen kasuetan erakusten den gaitasuna da abiadura.

Umeek eta gazteek abiadura entrenatzeak onura asko dakartza baina era egokian entrenatu behar dira. Ondorengo irudian zein abiadura zein adinetan entrenatu behar den ikusiko duzu:

	ADINA				
	8-10	10-12	12-14	14-16	16<
ERREAKZIO A.	*	*	**	**	***
A. MAXIMOA		*	**	**	***
AZELERAZIOA A.		*	**	**	***
KEINU ABIADURA	*	*	**	**	***
ERRESISTZIA A.		*	**	**	***

ZEIN KIROLETAN DA APLIKAGARRI GURE GAIA

Hurrengo taulan (GIPUZKOAKO KIROLEN ETA INDAR MOTEN TAULA) Gipuzkoan federaturik dauden kirolen taula bat aurkituko duzu; bertan, kirol bakoitzak zein indar mota entrenatu behar duen agertzen da. Indar mota ezberdinak fase ezberdinetan entrenatu beharko dira: oinarrizko fasean, fase espezifikoan edo bi faseetan (faseen zergatia 10. fitxan azaltzen da)

FASE GUZTIETAN

GIPUZKOAKO KIROLEN ETA ABIADURA MOTEN TAULA:	AZELERAZIO ABIADURA	KEINU ABIADURA	ERREAKZIO ABIADURA	ABIADURA MAXIMOA	ABIADURA ERRESISTENTZIA	ABIADURARI ERRESISTENTZIA
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 abiadura lantzeko dituen metodologia ezberdinak dituzu.

Ondoren, edozein tokitan abiadura landu ahal izateko “Abiadura ariketak egiteko tokien bila” atala aurkituko duzu.

Egoera dela eta berezko tokietan entrenamenduak egiteko aukerarik ez dagoenez, alternatiba ideiak proposatu dizkizugu.

NOLA ERABILTZEN DIRA TAULA HAUEK?

1.- Zure kirolak zein entrenamendu metodo entrenatu behar dituen. Begiratu Gipuzkoako kirolen eta abiadura moten taula-n

2.- Behin metodoak jakinda tokatzen zaizkion metodoen taulak begiratu metodo hori edo horiek nola entrenatzen diren jakiteko; hau da Abiadura maximoa matodoaren taula, abiadura-erresistentzia metodoaren taula, Erreakzio abiadura metodoaren taula, Abiadurari erresistentzia metodoaren taula, Multisaltoak metodoaren taula, Maldak eta arrastreak metodoaren taula eta Azelerazio abiadura metodoaren taula.

3.- Ondoren, “Abiadura ariketak egiteko tokien bila” proposamenean entrenatu nahi dituzun abiadura motak bilatu eta ariketak aukeratu .

4.- Proposamen horiek zure metodora egokitu saioaren abiadura entrenamendua osatzeko.

ABIADURA MAXIMOA METODOAREN TAULA:		
MAIZTASUNA	**Irteera abiatua duten lasterketa laburrak:** Intentsitatea (%100), iraupena (6" maximoa), errepikapenen arteko errekuperaketa (30m=3', 50m=5'), serieen arteko errekuperaketa (8'-10'), errepikapenak (10-12) eta serieak (4-5)	
	Supra-abiadura ariketak	**Elastikoarekin (2 pertsona elastikoarekin bata bestea lotuta);** irteera abiadura lasterketen ezaugarri berdinak.
		Zintzilik (arnes batekin lotuta eta puntak bakarrik erabiliz); irteera abiadura lasterketen ezaugarri berdinak.
		Maldan behera (%1-2 gehienez); irteera abiadura lasterketen ezaugarri berdinak.
	Nerbio-estimulazioko ariketak	**Sentsoriala**
		Cortex motorretik
	Lasterketa-teknikako arikeak	**Gehienezko maiztasunarekin korrika lekuan egitea**
		Besoen mugimendu azkarrekin
		Gehieneko maiztasuna duten erreferentzien gaineko urrats laburreko lasterketa
		Skipping gehieneko maiztasunarekin (3 serie 10-15m-koak eta serien arteko errekuperaketa 1'30"-2'koa)
		Harmailak gehienezko maiztasunarekin
ELASTIKOTASUNA	**Multisalto bertikalak:** altura (40cm-1m), oztopoen arteko distantzia (1m), oztopo kopurua (6-8), serieak (4-6), errekuperaketa (2'-4')	

ABIARURA-ERRESISTENTZIA METODOAREN TAULA:						
	DISTANTZIA/IRAUPENA	INTENTSITATEA	ERREPIKAPENAK	SERIEAK	ERREKUPERAKETA (ERREPIKAPENETAN)	ERREKUPERAKETA (SERIETAN)
GAITASUN ANAEROBIKO ALAKTIKOA (100m adibidez)	50-80m	%90-%95	4-6	4-6	30"-60"	3'-5'
	100m	%85-%90	5-8	3-4	30"-60"	6'-8'
POTENTZIA ANAEROBIKO LAKTIKOA (200m adibidez)	<45"	%90-%100	Bolumena: 1'30"-2'15"		1'-3'	3'-6'
I ANAEROBIKO LAKTIKOA (400m	45"-2'	%80-%90	2-3	1-2	3'-5'	5'-10'

ABIADURARI ERRESISTENTZIA KEINU METODOEN TAULA:			
ARIKETA KOPURUA	EKINTZA KOPURUA	IRAUPEN TOTALA	ERREKUPERAKETA
5-9	90-100	15'-20'	30"-1'

ERREAKZIO ABIADURA METODOAREN TAULA:
Edozein estimuluren aurrean erreakzionatu daitekeen edozein ariketa. Estimulu mota ezberdinak (txistua, keinu bat, hitz bat...) eta erreakzio mota ezberdinak (keinu bat egin, korri egin, salto egin, ariketa bat egin...) nahastu ditzakeen edozein ariketa sortu daiteke.

AZELERAZIO ABIADURA METODOAREN TAULA:		
INDAR MAXIMOA	Karga handiekin lehen mugimendua hobetzeko	
INDAR ESPLOSIBOA	Karga arinak eta azkar egitekoak	
	Multisalto horizontalak	Motzak (hirukoitzak, bostkoitzak...)
		Luzeak (50m, 100m...)
ABIADURA ESPEZIFIKOA	Maldak (malda eta arrastreen taulan esplikatuta)	
	Arrastreak (malda eta arrastreen taulan esplikatuta)	

MULTISALTOAK METODOAREN TAULA:					
	ORGANISMOAN DUEN ERAGINA	ERREPIKAPENAK	SERIEAK	ERREPIKAPENAK GUZTIRA SAIOAN	ERREKUPERAKETA SERIEN ARTEAN
Erreaktibotasun altua (>60cm)	Maximoa	5-8	10-20	120-150	8'-10'
Alturatik (80-120cm)	Oso altua	5-15	5-15	75-150	5'-7'
Sinpleak (2-1 hanka)	Azpimaximoa	3-25	5-15	50-250	3'-5'
Erreaktibotasun baxua (20-50cm)	Neurrizkoa	10-25	10-25	150-250	3'-3'
Inpaktu txikia (boteak)	Baxua	10-35	10-15	50-300	2'-3'

MALDA ETA ARRASTREEN TAULA:					
MALDAK	INTENTSITATEA	INKLINAZIOA	DISTANTZIA	SERIEAK	ERREKUPERAKETA
	100%	18%	30-50m	Uniformeak/Txandakatuak	3' y MP: 8'
ARRASTREAK	DISTANTZIA	DENBORA			
	30m	8-10 segunduko hamarrenak galdu			
	50m	Segundo bat galdu			

IRIZPIDEAK - ARGIBIDEAK

ABIADURA ARIKETAK EGITEKO TOKIEN BILA:

Ariketa horiek guztiak toki askotan egin daitezke, baina gaur egungo egoeran, etxean gaudela abiadura entrenatzeko gomendio batzuk emango dizkizugu:

1.- Atariko eskailerei beste erabilera bat eman. Entrenamendu intentsoak egiteko ariketa interesgarria da. Gorputzaren pisua erabiltzen da erresistentzia gisa hanken potentzia erantzuna indartzeko eta onura asko ekartzen ditu ondoren. Zalutasuna gehitu daiteke horrelako ariketei eskailerak abiadura handian jaisten, baina kontuz ibili behar da belaunekin; arriskutsua izan daiteke.

2.- Soka saltoan aritzea ere oso interesgarria izan daiteke abiadura entrenamenduak egiteko. Gela baten barruan egin daiteke inungo desplazamendurik gabe.

3.- Keinu abiadura entrenatzea oso erreza izan daiteke toki batetik mugitu behar ez izateko. Borroka kirolentzat adibidez oso interesgarria da (baita besteentzat ere) denbora finko batean gestyo berdina zenbat aldin egioteko gai garen kalkulatuz eta marka hori lan bat sortzeko erreferentziatzat hartuz.

4.- Indar-abiadura lantzea gauza erreza da, Indarraren gaian (ikusi 7. fitxa) dagoen "Indarra lantzeko ariketen abiadura bateria taula proposamenean" agertzen diren ariketan erabili ditzakezu. Indarraren gaian bertan topatuko dituzu indar azkarra, etab. entrenatzeko metodoak.

5.- Etxea erreakzio abiadura lantzeko eremua ere izan daiteke eta bizikidetza taldeetan (binaka, hirunaka, etab.) entrenamenduak sor daitezke.

Hala ere, gure kirolariak kanpora bidaltzen ditugunean beste gauza batzuei erabilera eman diezaiekegu: etxean ez ditugun bidegorrietara, maldetara, hondartzetara, etab. bideratu gure kirolariak, tresnak izanez gero, korri pisuarekin edo lastrearekin egitera bidali, etab.

ERREFERENTZI 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.