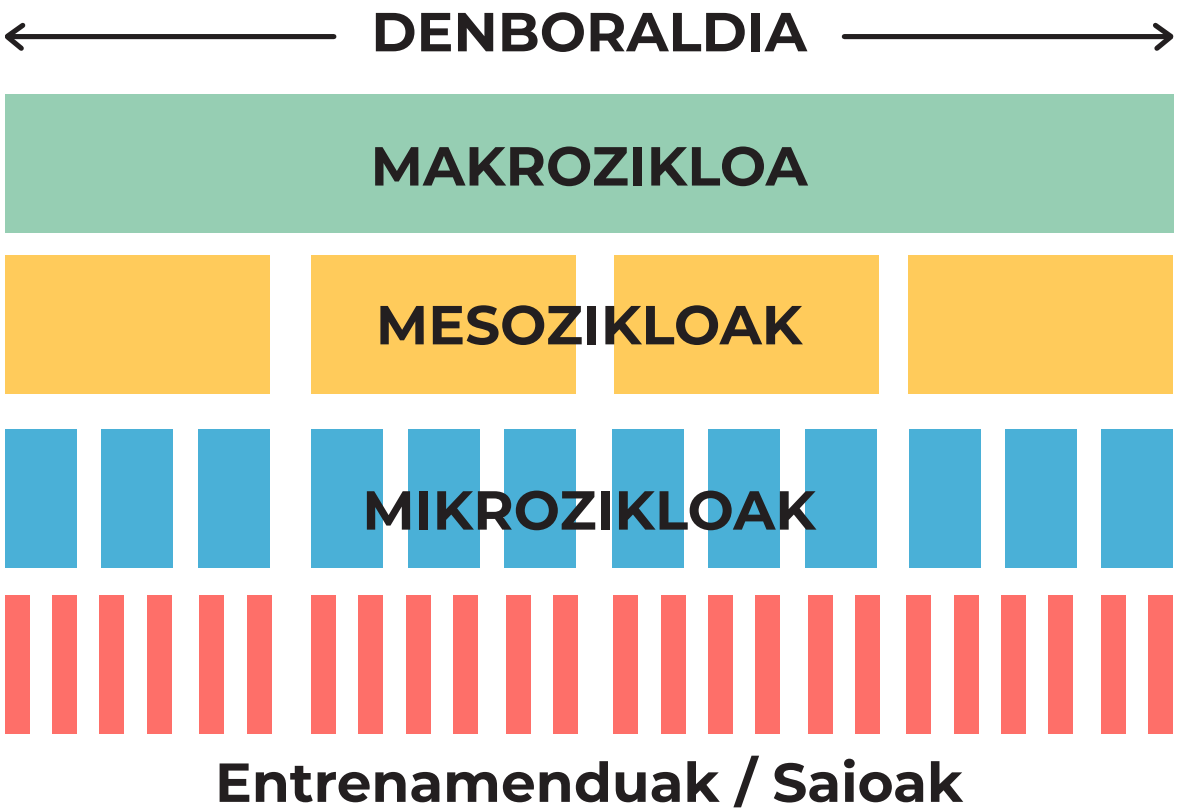
10. SAIOEN EGITURA

Lan esparruak murriztu zaizkigun egoera honetan, fitxa hau saioak nola osatu eta egituratu ezagutzera bideratuta dago. Gaitasun fisikoen entrenamendu antolaketari zuzenduta dago gehien bat.

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

Saioa da entrenamendu planifikazioaren atalik txikiena. Fitxan honetaz jardungo gara, baina saioa plangintza handiago baten zatia dela (mikrozikloak, makrozikloak, etab.) aipatzea garrantzitsua da. Prestaketa gero eta maila zehatzagora bideratzean, helburuak eta edukiak ere gero eta zehatzagoak eta espezifikoagoak izan beharko dute.



Saioaren garrantzia oso handia da, helburuak, eduki zehaztuak eta lan motak aplikatzeko garaian, lesioak ekidin eta kirolarien garapenean laguntzeko.

SAIOAREN EGITURA:

Entrenamenduak era metodikoan prestatu behar dira eta horretarako egitura egokia izatea ezinbestekoa da. Saioek hiru atal nagusi dituzte: beroketa, atal nagusia eta lasaitasunera itzulera, eta bakoitzean era ezberdinean eta helburu desberdinekin lan egingo dugu.

BEROKETA:

Edozein kirol edo ekintza fisiko egiten hasi aurretik egiten diren prestakuntza ariketak dira gorputzaren aktibazio maila egokia lortu eta honen bidez lesioak izateko arriskua gutxitzeko.

Beroketaren bidez lortu nahi diren efektuak ondorengoak dira: giharren eta artikulazioen tenperatura igo, Nerbio eta giharren arteko koordinazioa hobetu eta egingo dugun ariketarekiko mentalki prestatu kontzentrazioa eta motibazioa handituz. Hau da, gorputza atal nagusirako prestatzea.

Beroketa egiterako orduan kontutan izan beharrekoak:

Beroketak ez du nekerik sortu behar. Lasai hasi eta modu progresiboan intentsitatea handitu.

Beroketaren iraupena ez da finkoa. Kirol eta kirolari bakoitzak denbora ezberdina eskainiko dio beroketari. Honela goi mailako kirolari batek ordu beteko beroketa egin dezaken bitartean, erdi mailako entrenamenduetan 10-15 minutuko beroketak osatzen dira.

Gorputzeko gihar talde gehienak landuko ditugu, garrantzia emanez saioan gehien erabiliko direnei.

Beroketa eta zati nagusiaren arteko denbora ahalik eta laburrena izan behar da, gorputza berriz hoztu ez dadin (ez beroketa eta zati nagusiaren artean azalpen luzeak saioan egingo denaren inguruan).

Beroketak bi zati izaten ditu:

Beroketa orokorra: ez du saioarekin lotura zuzenik, eta helburu nagusia gihar multzo nagusiak aktibatzea izango da.

Beroketa espezifikoa: kasu honetan, ariketak saioren helburura egokituko dira eta gainera helburura hurbiltzeko tresna bezala erabil daiteke.

ATAL NAGUSIA:

Saioaren helburua lortzera zuzendutako atala da, ariketa nagusiak landuko ditugu bertan. Ariketa hauek gaitasun fisiko nahiz tekniko/taktiko anitzak lortzeko egiten dira, taldearen maila orokorra eta kirolari bakoitzarena kontutan hartuko dugularik hauek planteatzeko garaian.

LASAITASUNERA ITZULERA:

Zati nagusian izandako nekea gutxinaka jaistea eta hurrengo saioetarako errekuperazioa erraztea izango da helburua. Intentsitate maila baxuagoa izango da, giharren uzkurdura maila gutxitzea bilatuko dugu.

Atal honetako jarduera adibideak izan daitezke punteria, oreka, etab. bezalako intentsitate baxuko jolasak; malgutasun ariketak (luzaketak); meditazioa eta erlaxazioa.

SAIOAK EGITEN:

OINARRIZKO GAITASUN FISIKOAK

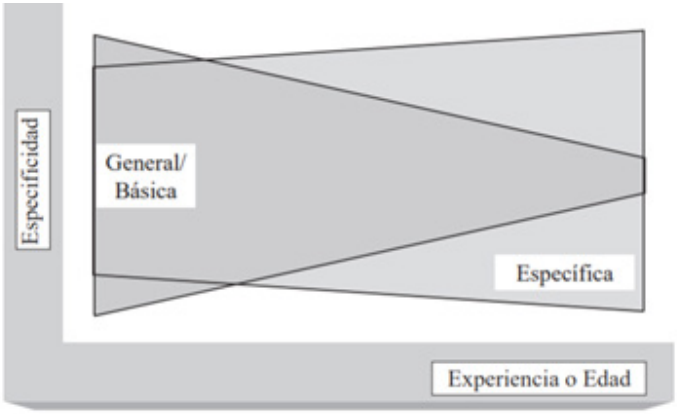
Saioak diseinatzeko orduan kontutan hartu behar dugu zein kiroletara bideratuta dauden saioak, eta kirol bakoitzean erabiltzen diren Oinarrizko Gaitasun Fisikoak (Erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasuna), hauetako bakoitzaren lana eta ezaugarriak beraien berezko fitxetan topa ditzakezue. Gaitasun hauekiko kirol bakoitzak dituen behar eta intentsitateak ezberdinak dira, eta horiek bideratuko digute saioaren prestaketan. Kirolaren behar fisikoak jakin beharko ditugu entrenamendu saio egokiagoak egiteko, eta ez gaitasunak orokorki bakarrik landu. Transferentzia bat egon daiteke gaitasun orokorrak lantzetik, baina kirol modalitate bakoitzeko beharretara egokitzen saiatu beharko gara, saioak eraginkorragoak izateko.

Oinarrizko gaitasun fisikoak lantzean kontutan izan behar dugu ere maila ezberdinean sailkatzen direla lantzeko orduan:

Oinarrizko karga (orokorra): Kirolaren hastapeneko faseetan eta lehen urtetan erabili behar den karga. Adin txikietan karga oso espezifikoak lantzea kalte egin diezaioke kirolariaren garapenari, eta lesioak sorrarazi ditzake. Kirolari espezializatuagoetan ere oinarrizko kargek lanaren oinarria lantzeko balio dute. Adinean eta esperientzian igotzen zaren heinean gero eta lanketa espezifikoagoa izango da.

Karga espezifikoa: Kirolaren mugimendu eta beharrei zuzendutako kargak dira. Bertan espezifikoki landuko dira kirol bakoitzaren beharrak. Kirol baten

hastapenean gutxi erabiliko da, baina esperientzia eta adina aurrera doazen heinean, gero eta garrantzia handiagoa izango du prestaketan (Zhelyazkov, 2001).



(Valdivielso, 2003)

TREBEZIAK

Oinarrizko Gaitasun Fisikoez gain, kirolek ere trebezia mailan eskakizunak dituzte, koordinazio, oreka, zalutasuna... Kirol modalitate bakoitzak ezaugarri ezberdinak ditu, eta saioak irizpide hauek guztiak kontutan hartuta diseinatu beharko dira saioaren egokitasuna topatzeko.

TEKNIKA ETA TAKTIKA

Kirolaren ezaugarri tekniko eta taktikoak ere lantzen dira saioetan. Kirol espezialitate bakoitzak bere ezaugarri tekniko-taktiko espezifikoak ditu, eta honen lanketa ere kontutan izan behar dugu saioen plangintzan.

TEKNIKA:

Mugimenduen sekuentzia esperimentatua, eraginkorra, kirol-egoeretan definitutako zeregin bat ebazteko balio duena (Martin et al., 2001).

Teknika adibide batzuk, ezberdinak kirol bakoitzarentzat:

- Korri, eskiatu, patinatu, igeri egin, etab.
- Jauziak
- Mugikor baten jaurtiketa, kolpekatzea, pasea, kondukzioa, etab.
- Mugikor bat jasotzea (harrera, errebotea, etab.)
- Arerioa desplazatu, plakatu, gelditu, etab.

TAKTIKA: Aukera fisiko, tekniko, teoriko, psikologiko, etab. guztiak bateratzen dituen prozesua da, oposizio-baldintzetan sortzen diren ustekabeko egoera

aldakorrei berehalako irtenbidea emateko (Alvarez Bedolla, 2003). Taktika beti areriotasunaren aurrean azaltzen den elementua da, erabaki hartzea izanik honen muina. Bakarkako eta taldekako taktika ezberdintzen ditugu. Taktikatzat hartzen da jokabide arrazionala, kirolariaren errendimendu-gaitasunaren beraren gainean arautua, bai eta arerioarenaren gainean ere, banakako edo taldeko kirol-partida batean (Martin et al., 2001).

ENTRENAMENDU-METODOAK

Saioak eta prestaketa fisiko ezberdinak lantzeko garaian, entrenamendu-metodoak ere ezberdintzen ditugu, hiru atal nagusi daudelarik (Issurin, 2018):

Ariketa jarraia:

Geldiunerik gabeko ariketak dira, bertan bi azpiatal aurkitzen ditugu:

- Metodo jarrai uniformea: Ariketa hasieratik bukaerara berdin antolatzen da: 40 minutuko lasterketa jarraia, 1000m igeri krol, etab.
- Metodo jarrai aldakorra: Ariketa jarraia bada ere, bere barnean abiadura aldaketak antolatzen dira: Fartlek, 2 minutu lasterketa intentsoa eta 2 minutu %50ra, etab.

Ariketa intermitentea:

Geldiuneak dituzten ariketak dira, bertan ere bi azpiatal ditugu:

- Metodo tartekatua (interválico): jarduera eta atseden tarteak era zehatzean definituak daude, atseden tarteak predeterminatuak daude. HIIT, TABATA, etab.
- Errepikapen metodoa: jardueraren iraupena zehaztuta dago, ez horrela atseden tartea, eta beraz, atseden osoa (edota ia osoa) onartzen du. Pesa serieak, etab.

Lehiaketa metodoa:

Ariketak lehiaketa modeloaren gain osatzen dira, bere egitura errepikatuz.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Alvarez Bedolla, A. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. Lecturas: Educación Física y Deportes, 60, 7. https://dialnet.unirioja.es/servlet/citart?info=link&codigo=495999&orden=2986

Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques (4th ed.). Paidotribo.

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (1st ed.). Paidotribo.

Valdivielso, F. N. (2003). Modelos de planificacion según el deportista y el deporte. Lecturas: Educación Física y Deportes, 67, 11–28. https://www.efdeportes.com/efd67/planif.htm

Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Paidotribo.