NERABEAK ERDIGUNEAN

SAIO PRESENTZIALIK GABEKO NERABEEN KIROLAREN SUSTAPENA

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

Gaur egungo egoera honetan (COVID 19) eta kirolaren praktikak jaso dituen murrizketa guztiak kontutan hartuta asko zaildu da entrenamendu saioak aurrera eramatea eta saio egokiak prestatzea; lehiaketak atzeratuta edo geldirik daude, talde entrenamenduak debekatuta, etab. Gure kirolarien eta taldeen plangintzak gelditu, atzeratu edo aldarazi dizkigute, eta entrenamendu ez presentzialen aukerak gelditu zaizkigu soilik.

Aukera honetan, lan esparruak asko moztu dizkigute, eta bakarkako entrenamendu fisikoa da gelditzen zaigun irtenbide gutxienetako bat. Fitxa hau horretara bideratuta dago. Egokitzapen fasean gaude geldirik eta gure gazteen jarduera fisikoa eta entrenamendua bermatu nahi dugu kirolarien osasun fisikoa (eta mentala) mantendu eta ahal bagenu hobetzeko.

EGILEAK:
Arturo Rodriguez Garayar
Jokin Agirre Asteasu
Sara Dorronsoro Alegria
Xabier Rodriguez Santesteban
Yune Gonzalez Eguilegor

Harremanetan jartzeko:
kirolaisi@gmail.com

Diseinua eta maketazioa
Dixidu diseinu grafikoa

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua
ETORKIZUNA ORAIN

Atal honetan, saio presentzialik gabeko nerabeen jarduera fisiko eta kirol sustapenerako baliabideak aurkituko dituzu. Nerabeen beharrak eta ongizate integrala erdigunean jarriz, alderdi ezberdinak jorratuko dituzten orientazio tresnak dira.

Batetik, alderdi mental, emozional, eta soziala garatzen lagunduko duten fitxak proposatzen dizkizuegu. Sarri entrenamenduetan alde batera uzten diren gaiak jorratuko dira bertan, zeharka lantzen direnak gehienetan.

Bestetik, alderdi fisikoa lantzeko argibideak adierazi eta zenbait adibide eta ariketa proposatzen dizkizuegu. Jarduera fisiko eta kirol ezberdinetatik abiatuta landu beharreko oinarrizko gaitasun fisiko, oinarrizko abilezien eta berauek nola egituratu aurkitu ahal izango da, taula batetik bestera igaroaz dokumentu edo fitxa bakoitzean aurrera eginez, argibideak jarraituz.

Fitxa hauetatik abiatuta, entrenatzaile bakoitzak saio anitzak eta aberasgarriak sor ditzan bilatzen da. Jarraian ikus ditzakezue zein egitura duen dokumentu horietako bakoitzak:

- Fitxa bakoitzean landuko den gaiaren azalpena eta definizioa.
- Zein garrantzia duen lantzen den gaiak gazteen kirol heziketan.
- Zein kiroletan izan daitekeen aplikagarri.
- Gaiaren aplikagarritasun praktikoa eta adibideak. Atal honek irudiz lagundurik azalpenak izango ditu (agian bideoz).
- Erreferentzia bibliografikoak (gaiekin erlazioa duten artikulu eta liburuen azterketa eta lanerako moldaketa)

Esan bezala, 10 gai jorratuko dira. Honek ez du esan nahi ordea, gai bakanduak izango direnik, elkar eragina izango dutenez, batak bestearen aipamenak izango ditu. Hauek dira jorratuko diren gaiak:

1 ISILPEKO ENTRENAMENDUA	**2** KONPENTENTZIA EMOZIONALA JFKn	**3** TALDE GIROA	**4** NATURA, KALEA eta IKT-ak	**5** ZALUTASUNA ETA TREBEZIAK
6 INDARRA	**7** ERRESISTENTZIA	**8** ABIADURA	**9** MALGUTASUNA	**10** SAIOEN EGITURA

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:

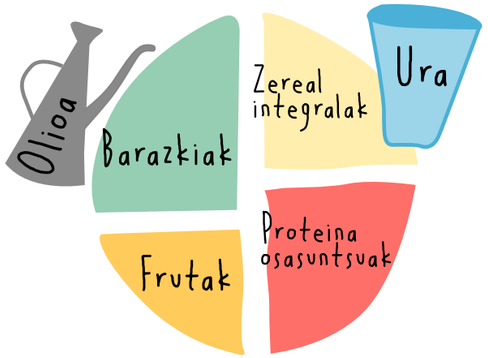
Seguruenik behin baino gehiagotan entzuna izango duzu entrenamendua bezain garrantzitsua dela atsedena. Kirol medikuntzak dio entrenamenduaren eraginkortasuna, entrenamenduko estimuluaz errekuperatzeko behar den energia eta gaitasunaren araberakoa dela. Uler dezagun: entrenamendu baten ostean gure gorputzari 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 laguntzeko 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*.

2. KONPETENTZIA EMOZIONALA KIROLEAN

Gaur egun, pertsonaren garapenean adimen koefizienteaz gain, adimen emozionalak garrantzia handia du adimena definitzeko garaian. Izan ere, adimen koefiziente (AK) altua izateak ez du bermatzen pertsona batek gizartean maneiatzeko duen gaitasuna. Honen adimen emozionalak baldintzatuko ditu harremanak, norberarekin, inguruarekin nahiz ingurukoekin. Eta hala, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloak gizarte kutsu handia duen heinean, garrantzitsua izango da entrenatzaile gisa, fitxa honetan azaltzen diren zenbait kontzeptu argitzea eta kontuan izatea kirolariaren guztizko ongizatea eta errendimendu altuena bilatzeko.

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

ADIMEN EMOZIONALA: “hazkunde emozional eta intelektuala sustatuz norberaren eta besteen emozioak hauteman, asimilatu, ulertu eta erregulatzeko abilezia da” (Mayer & Salovey, 1997, p.10)

KONPETENTZIA EMOZIONALA: Adimen emozionalak autokontrola eta antzeko oinarriak ikasteko gaitasuna zehazten duen bitartean, konpetentzia emozionalak trebetasun horiek beste eremu batean erabiltzeko domeinu-maila adierazten du (Goleman, 1996). Trebetasun horiek ikasitakoak dira, gaitasun potentzialak, landu egin behar dira. Hau da, fenomeno emozionalak era egokian ulertu, adierazi eta erregulatzeko ezagutza, gaitasuna, trebetasun eta jokabideak barne hartzen ditu norberarekin eta ingurukoekin (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

KONPETENTZIA EMOZIONALAREN IKASKUNTZA

ZEIN GARRANTZIA DUEN LANTZEN DEN GAIAK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Hezkuntza arloan, gaur egun adimen emozionala landu behar denik ez da zalantzan jartzen. Gorputz Hezkuntza eta eskolaz kanpoko kirol heziketan era berean, jarraian aipatuko diren arrazoiengatik berebiziko garrantzia izango du konpetentzia emozionala lantzeak:

- Nerabezaroa, pertsona norbere egoera afektiboez eta jokabideek izan ditzaketen efektuez kontziente egiten den giza-garapen fasea da (Bisquerra Alzina, 2003).
- Norberaren nahiz gainontzekoen berezitasunak (pertsonalitatea, lehentasunak eta egoerak modu berezi batean emozionalki bizitzeko erak) kontuan hartzen hasten dira (Bisquerra Alzina, 2003).
- Adimen emozionalak eta motibazioak ongizate psikologikoa, errendimendua, plazerra areagotzen ditu (Conde & Almagro, 2013).
- Nerabeek kirolean sortzen diren erronka nahiz egoerei aurre egiterakoan dituzten jokabideek euren konpetentzia emozional maila adierazten dute (Gallardo Peña, 2019).
- Jarduera fisikoaren helburua lehia bada, errendimenduaren exigentziak biderkatu eta prestakuntza are eta beharrezkoagoa egiten da, ez soilik fisikoa edota tekniko-taktikoa, baita emozionala ere (Gallardo Peña, 2019).
- Adimen emozionalean puntuazio baxuak genero maskulinoarekin, ilegalak diren sustantzien kontsumoarekin, jokabide bortitzekin eta lagunekin erlazio kaxkarragoekin erlazionatu dira (Brackett et al., 2004). Jarduera Fisikoak eta Kirola konponbide edo arnasgune izan daiteke egoera hauetan.

ZEIN KIROLETAN IZAN DAITEKEEN APLIKAGARRI

Edozein jarduera fisiko eta kirolean ongizate integral bat lortu nahi bada, ezinbestekoa izango da era batera edo bestera konpetentzia emozionala lantzea. Banakako kirol modalitateetan adibidez, erregulazio emozional intrapertsonala izango da garrantzitsuena. Taldekako kirol modalitateetan ordea, intrapertsonala ez ezik, erregulazio emozional interpertsonalak berebiziko garrantzia izango du (Oriol Granado et al., 2013).

2. KONPETENTZIA EMOZIONALA KIROLEAN

GAIAREN APLIKAGARRITASUN PRAKTIKOA ETA ADIBIDEAK

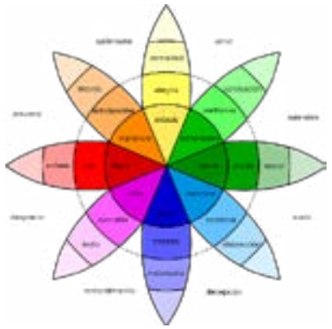
Kirolaren balio garrantzitsuenetakoa den joko garbia sustatzeko baliabideak joko ludiko eta kolaboratzaileen bitartez garatzen dira, ikasleei, kasu honetan kirolari gazteei, talde ezberdintasun eta gatazkak biziarazten dizkietenak eta besteekiko erlazio eta tolerantzia neurtuko dutenak gizarte bizitza garatzen den egiazko egoerak irudikatuz (Pinheiro et al., 2013).

Inteligentzia emozionala jarraian zerrendatzen diren lau arlok baldintzatzen dute (Extremera Pacheco et al., 2004) eta hauetako bakoitza puntu bakoitzean adierazitako proposamenarekin landu daiteke (bideodei bitartez).

- *Pertzepzio emozionala:* Mimika eta marrazki asmakizun jolas bat egin dezakezue emozio nahiz emozio-egoerekin. Mugikorretik proposamenak bidal ditzakezu entrenatzaile gisa eta txandaka bi rol ezberdinak beteko dituzte taldekideek; asmatzailea eta mimikan arituko dena.
- *Asimilazio emozionala:* Scattergories antzeko jolas bat proposatzen da (bideodeiez aukeran, denek aldi berean baina bakoitzak berea egin dezaten). Entrenatzaile gisa jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan gerta daitekeen egoera bat azalduko duzu. Taula batean lau zutabe izango dituzte haiek bakoitzean erantzun beharreko hitz edota esaldiarekin. Egoera bakoitzek X denbora utziko zaie eta ondoren denen artean elkarbanatuko da informazioa. Hona hemen taula proposamen bat:

Zein sentsazio eragiten dizu egoera honek?	Zein kolorerekin lotuko zenuke?	Irtenbide edo konponbiderako sentimendu lagungarria:	Irtenbide edo konponbiderako sentimendu kontrajarria:

- *Ulermen emozionala:* Emozioen gurpilaren azalpena eta alderantzizko asmakizun jolasa. Online eskuragarri dagoen erruleta horietako batean (ikusi 4.fitxa), Plutchick-ek bere gurpilean azaltzen dituen emozioak (Alabau, 2019) sartuko dituzu. Beste batean taldekideen izenak jarriko dituzu. Izena eta emozioa dituzuenean, protagonistak emozio hori azaleratu daitekeen egoera bat asmatuko du. Lan saioan zehar ezingo dira egoera berdinak proposatu.



- *Emozioak maneiatzeko trebezia:* Muturreko irtenbide eta konponbideen aurrean oreka jolasa. Aurreko ildotik, egoeren inguruko lanketarekin jarraituko da. Aurrez egin bezala, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan

gerta daitekeen egoera bat azalduko duzu. Bikoteka jarri (mugikor bitarteko komunikazioa) eta muturreko egoerak aurkeztuko dizkiote taldeari. Beste bikote batek oreka konponbidea proposatu beharko du eta talde osoa ados badago bikote hori izango da hurrengo egoeraren aurrean hausnartu beharko duena.

*Jolas hauek edota zuek asmatutako antzerakoak, progresio honetan joatea garrantzitsua da, pausoz pauso, eta taldearen edo taldekideen gaitasun-maila eta garapenaren arabera.

**Puntuazio-sistema bat jartzeak baliteke jarduerak dibertigarri nahiz atseginagoak egitea.

Jarduera eta proposamen hauetan landuko dira kirolarien autonomian eta konpetentzia emozionalaren hobekuntzan lagunduko dioten bost arlo hauek:

Nola joka dezaket saio ezberdinetan hau guztia ahalbidetzeko?

Estrategia ezberdinak aurki ditzakegu orain arte aipatutakoa bideratzeko:

- *Ikertze- edo aztertze- teknikaren erabilera.* Autonomia parte hartzaileari eskaintzen zaio, haiek dira ikaskuntzen protagonista eta jarduera edo ariketek planteatzen dituzten arazoen aurrean erabaki beharko dutenak. Jardueren diseinua eta parte hartzaileekin komunikazioa egokia garrantzitsuak dira, inposaketak alde batera utziz.
- *Galderazko feedback-aren erabilera.* Ikaskuntza galdera bitartez bideratzea, haiek arazoen irtenbideak bila ditzaten autoebaluazioa erabiltzea. Lasaitasunera itzuleran, jarduerarekiko eta besteekiko emozioen ezagutza bultzatzeko erabil daiteke, baita norberaren "emozio termometroa"-ri buruz hausnartzeko ere. Komunikazioa ona izatea ezinbestekoa da.
- *Gatazken kudeaketa orientatzea.* Taldekideen artean sor daitezkeen gatazketan orientatzaile edo gidari gisa jokatu, haiek konpon dezaten utziz. Egoera horietan emozio ezberdinak nahiz haiek izan ditzaketen ondorioak identifikatu eta ezagutu ditzaten bultza dezakegu.
- *Jarduera ludikoak erabiltzea.* Keinu teknikoa edo egoera fisikoa bezalako eduki astunagoak lantzeko jarduera dibertigarriak diseinatu. Joko-jolasak erabil daitezke horretarako, egokitu egin daitezke jardueraren intentsitatea areagotu edo murrizteko. Hori bai kirolariari azaldu beharko

zaio zein den joko-jolasaren eta saioaren helburua. Joko-jolasak kirolariek emozio ezberdinak bizi ditzaten erabili daitezke, hiztegi emozional egokia erabiliz.

- *Talde lana sustatu.* Taldeko jarduerak proposatu, kooperaziokoak, taldekide edo kirolarien arteko erlazioak potentziatzeko.
- *Kirolarien ekintzailetza baloratu.* Saioan kirolarien ekintzailetza pertsonala eta portaera autonomoa saritu. Beren erabakiak onartu eta baloratu, emaitza dena delako izanda ere. Garrantzitsuena prozesua da.
- *Taldekideen arteko enpatia bultzatu.* Haien erlazioak eta trebezia sozialak hobetzeko. Bestearen lekuan jartzeko gaitasuna izan dezaten ahalbidetuko dugu, horrela taldekideek akatsak egiten dituztenean, presionatzen direnean, haien helburuak lortzen ez dituztenean, kontuan hartzen ez direnean edota ardura jakin bat dutenean sentitzen dutena ulertu ahal izango dute. Enpatia ahalbidetzeko egoera ezberdinak erabili: material arduradunak, aktibazioa eramateko arduradunak, rol aldaketak joko-jolasetan, epaile lanak egitea, etab.

Zein gairekin erlazioa duten egoerak lan ditzaket?

Hazkunde-mentalitatea

- Burmuina muskulu baten antzerakoa da, landuz indartzen da, argiagoa egiten zaitu.
- Akatsetatik ikasiz egiten da aurrera
- Laguntza eskatzeak ez gaitu beldurtu behar.
- Zure neuronek beste era batean lan egin dezaten boterea zuk duzu, erronka bat diren gauzak ikasiz.
- Egunero erronka txikiak gainditzeak gauza handiak egitera eramango zaitu.
- Erabiltzen dugun hizkuntzak eragina du. Nola hitz egiten diogu geure buruari?
- Denok ditugu akatsak, ez dugu lotsatu behar. Arriskuak hartuz eta akatsak eginez eroso sentitzea lortu behar duzu.
- Hazkundearen garapena nolakoa izan den hausnartu behar duzu
- Erronka berriak ezarri eta horiek lortzeko helburuak zehazteak lagunduko dizu.

Jarraikitasuna edo pertseberantzia

- Superkonpentsazioa eta zuloan zaudenean bertatik ateratzeko gaitasuna landu behar duzu
- Akatsetan beharrean egoera edo egindakoa nola hobetu daitekeen hausnartu.

Garrantzitsuena ez da onena izatea, baizik eta beti hobetzen saiatzea.

Enpatia

- Gure ekintzek gainontzekoen sentimenduetan eragina dute.
- Emozio boteretsu batean murgildurik bagaude "labirinto" batean blokeatzen gara, gainontzekoak nola sentitzen diren ikusten uzten ez digularik.
- Emozio sakon batean murgildurik zaudenean lehenik arnastu. Arnasketa egiten ari zaren bitartean, besteen azalean jarri.
- Besteei gertatutakoa azaldu, elkarrekin lan egin, elkar lagundu, akatsetatik ikasi.

Eskertasuna ("gratitud")

- Taldekideei eskertu beharrekoa adierazi dezatela bultzatu. Era berean, entrenatzaile, elkarte, familia edota bizitzarekin orokorrean ariketa bera egin dezakete.

Arreta osoa (ikusi 1.fitxa)

- Arnasketa sakona
- Akzio kontzienteak

Gogo-aldarteak eta jarrerak

- Gogo-aldarteak etorri eta joan egiten dira, denboran luzatzen dira soilik.
- Norberaren emozioak maneiatzeak zer esan nahi duen ikasi behar da, nola alda daiteke gure gogo-aldartea jarrera positibo batera? Norberaren jokabide edo jarrerak identifikatu eta kudeatu ditzakeen gauzetan kontzentratu.

Erronka handiak

- Beldurra sortzen dute. Beldurrengandik ihes egin dezakegu edo pausu txikiak eman erronka handiak maneiagarriak izan daitezen.

Errespetua

- Protagonismoa izateak ez luke gure ingurukoekin dugun jokabidean eragin behar.
- Errespetua ez da ekintza batean lortzen, denbora darama.

Pentsamendu positiboa

- Lotsatzen gaituen ekintzaren bat egiten dugunean, ingurukoek zer pentsatuko duten hausnartzen dugu. Baina pentsamendu hori benetakoa al da, edo gure imajinazioa besterik ez?
- Pentsamendu negatiboak kontroletik ihes egiten dutenean areagotu egiten dira.
- Pentsamendu positiboak egoera txar edo negatiboei aurre egiten lagun gaitzake.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Alabau, I. (2019). *La rueda de las emociones de Robert Plutchik*. Artikulua. https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-4707.html

Bisquerra Alzina, R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA. In *Revista de Investigación Educativa* (Vol. 21, Issue 1). https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82.

Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences, 36(6)*, 1387–1402. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886903002368?via%3Dihub

Conde, C., & Almagro, B. J. (2013). Inteligencia Emocional Y La Educación Física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 1*, 212–220. https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/7079

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., Rocío, M. Del, & Bozal, G. (2004). *Human Factors in Seafaring and VTS View project SEE PROFILE SEE PROFILE*. https://www.researchgate.net/publication/230887071

Gallardo Peña, A. M. (2019). *Relación entre el compromiso deportivo, la resiliencia, la inteligencia emocional y la agresividad de los deportistas en función de las horas de entrenamiento, modalidad deportiva, edad y sexo*. Universidad de Córdoba.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (100o). KAIRÓS. http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Inteligencia+emocional&ots=5c7N3OACuM&sig=DyKX3EHLZr3MRmrKgtZx1TEP0fs

Mayer, J., & Salovey, A. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications* (p. 10). https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=MAYER%2C+J.+D.+%26+SALOVEY%2C+P.+%281997%29.+%E2%80%9CWhat+is+emotional+intelligence%3F%E2%80%9D&btnG=

Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., & Filella Guiu, G. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos Emotional regulation in team sports: An approach to the modulation of emotional states in competitive situations. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 14(1)*, 63–72. http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art07.pdf

Pinheiro, V., Camerino, O., & Sequeira, P. (2013). Recursos para potenciar el fair play en la iniciación deportiva. *RETOS: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 1988–2041. https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes

3. TALDE KOHESIOA

Gaur egun, aurrez aurreko saioak ezin badituzu egin ere, taldearen erreferentea zaren heinean, zure ardura izango da taldearen kohesioa mantentzea eta harremanak sendotzea.

Gaitasun sozialak garatzeko garairik onenak ez badira ere, hauek lantzea inoiz baino garrantzitsuagoa dela uste dugu.

Taldea eta taldekideak inork baina hobeto ezagutzen dituzu, baita hauen indarguneak eta ahulguneak. Hortaz, partaideen behar eta gustuak jakinda, zuk proposatutako jarduerak egokienak izango dira.

Jarraian, taldearen partaideak sakonago ezagutzeko, talde kohesioa areagotzeko eta orokorrean taldean egiteko jolasak aurkituko dituzu.

Hainbat ekintza aurrera eraman ahal izateko, ordenagailua edo mugikorra edukitzea ezinbestekoa bada ere, koziente gara zure taldekideren batek, hauek ez edukitzea suertatu daitekeela. Edozein jolas proposatu aurretik zure taldekide guztien partehartzea bermatu beharko duzu.

Haiei eman hitza, talde kohesioa sustatzeko lehen proba izan daiteke, taldekide batek gailu elektronikoa ez badauka ea nola konpondu dezakezuen denen artean, ziur aurkituko duzuela aurrera jarraitzeko modua. Hala eta guztiz ere mugikorrarekin ere egin ahal izango dira jolas guztiak.

Lehen aipatu dugun bezala, haiei eman hitza, taldearen parte sentitzeko lehen urratsa taldean ahotsa izatea baita. Entzuten zaiela sentitu behar dute, haien iritzi eta kezkak plazaratzeko espazio erosoa sortu behar duzu eta jolas hauek horretarako aproposak direla uste dugu.

Zein da zein?

(Moldatua) (Martin, 2010)

1.- Azalpena

Fitxa bateko datuak zein taldekideek idatzi dituena asmatzeko jolasa. Pertsona bakoitzak bere bizitzaren zenbait datu adierazgarri idatziko ditu paper batean. Parte hartzaile bakoitzak fitxa baten egilea zein den asmatu behar du.

2.- Helburuak

Parte-hartzaileei elkar ezagutzen laguntzea. Pertsonen ezaugarriez ohartzea. Ezaugarri horiek taldearen bizitzan sartzea.

3.- Modua

Online

4.-Materiala

Ordenagailua, jitsi meet aplikazioa.

5.-Garapena

Hezitzaileak, jolasa azalduko die. Parte-hartzaile bakoitzak emailez hezitzaileari word dokumentu bat bidali beharko dio hurrengo informazioarekin, 8 minutu izango ditu dena egiteko.

- Igande arratsaldean zer egiten duzun.
- Zure zaletasun gogokoena
- Zer gustatzen zaizun gehien pertsonengan aurkitzea
- Entrenamenduak hasi baino lehen, zein keinu edo agur jasotzea gustatuko litzaizukeen (bostekoa, agurtu besterik ez, besarkada bat, hand shake,...)

Hezitzaileak aleatorioki fitxak partehartzaile bakoitzari berbidaliko dizkio.

Parte-hartzaileek galdera ezberdinak egin ditzakete haien artean ez badaude ziur zeinen fitxa suertatu zaion.

Galderak egiteko txandak errespetatu beharko dira, alegia, hezitzailea izango da dinamizatzailea, berak bakarrik jakingo du zeinen fitxa eman dion bakoitzari eta berak erantzun zuzena den edo ez konfirmatu dezake.

Zer ari naiz margotzen ?

1.- Azalpena

Taldekide batek marrazten duena asmatzean datza jolasa. Hezitzaileak bere talde edo kirolarekin zerikusia duen hitz edo egoera bat proposatuko dio taldekideri bati, honek paint aplikazioarekin marraztu eta kideek asmatu beharko dute.

2.-Helburuak

Parte hartzaileen irudimena lantzea, taldean gertatutako esperientziak berreskuratzea eta talde kohesioa sustatzea.

3.- Modua

Online

4.-Materiala

Ordenagailua, jitsi meet aplikazioa eta paint programa.

5.-Garapena

Hezitzaileak jolasa azalduko du. Partaide guztiek jitsi meet salan daudenean eta denek paint programa dutela baieztatzen duenean, jolasaren azalpenarekin hasiko da.

Entrenatzaileak taldekide bati, beraien kirol edo taldeari buruzko, hitz, gertaera, pertsona,... bat helaraziko dio mezu pribatu bidez (jitsi meet aplikazioan bidali nahi diozunaren pantailaren azpialdean 3 puntu aurkituko dituzu, bertan sartu eta mezu pribatua hautatu, ondoren mezua bidali).

Marrazleak mezuan agertzen dena paintarekin idatzi beharko du (pantaila partekatuz), gainontzeko kideek ahalik eta azkarren asmatu beharko dute. Lehenak asmatzen duena puntu bat irabaziko du. EZIN DIRA LETRAK IDATZI, bakarrik marrazki bidez egin daiteke.

20-21 Ekipaia

1.- Azalpena

Taldekide guztien artean, kamixeta edo kirol-jertse bat diseinatuko dute, ondoren bertako edo inguruko disenaitzaile bati ideiak eta koloreak eman, sortu eta eskuratu behar dute. Bestalde bada, Adobe Spark izeneko aplikazio bat, zeinek diseinuak egiteko doako zerbitzua eskaintzen duen.

2.-Helburua

Taldekideen artean, taldeari identitatea emango dion zerbait sortzea.

3.- Modua

Online

4.-Materiala

Ordengailua, jitsi meet, Adobe Spark, disenatzaile enpresak sortuko eta partekatu duen materiala.

5.- Garapena

Hezitzaileak aldez aurretik haien elkartearekin hitz egin beharko du, eta ea kiroletako-jertse edo kamixetaren kostua asumitzeko prest dauden. Ezezkoa bada taldeak kostuari aurre egiteko proposamenak bilatu beharko ditu, azken aukera bezala taldekideek ordaindu beharko dute. Kamixetak 5-10 euro inguru izaten dira eta kirol-jertseak 15-20.

Kamixetaren diseinua taldekideen artean sortu behar badute ere, ideia bezala, taldekideren batek pasa diren hilabete hauetan bereziki gaizki pasa

badu, keinu bat berarekin edukitzea aproposa izan daiteke eta taldekideen arteko erlazioa sendotu dezake (bere izena, ezizena, denen argazki bat, esaldiren bat,...).

Orientazio Ibilbidea

1.-Azalpena

Taldekide guztiek hezitzaileak proposaturiko ibilbide bat burutu beharko dute, sari bat lortzeko.

2.-Helburua

Talde lana sustatzea eta taldearen jaioterriaren inguru (fisikoa) ezagutzea.

3.-Modua

Whatsapp taldea

4.- Materiala

Mugikorra, mapsme

5.-Garapena

Hezitzaileak, elkartea edo klubaren jatorrizko herriaren edo honen inguruko ibilaldi bat diseinatu beharko du mapsme aplikazioa erabiliaz. Horrez gain, ibilaldiaren hainbat puntuetan argazki batzuk atera beharko ditu, non bera agertzen den modu ezberdinetara (zuhaitz baten ondoan, makil bat altxatzen, hanka baten gainean...)

Taldekideek, orientazio ibilbidea egin dutela erakusteko argazki berberak bidali beharko dituzte.

Saria, taldeko argazki bat izango da (hezitzaileak, argazkiaren atzealdean bakoitzari hitz batzuk idatzi beharko dizkio eta bakoitzaren postontzian utzi).

Ibilaldia egin ahal izateko aste beteko epea ematea aurreikusten dugu.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Martin, C. (2010). JOLASAREN ALTERNATIBA (1): BAKERAKO HEZKUNTZAKO JOLASAK ETA DINAMIKAK. La Catarata.

4. NATURA, ETXEKO NAHIZ ETXETIK KANPOKO JARDUERAK ETA IKT-ak

Errealitate aldakor honetan ohiko entrenamendu saioak aurrera eraman ezin badituzu, erabilgarri egingo zaizkizun zenbait ideia eta baliabide digital aurkezten dira ondorengo fitxan, etxean nahiz kalean edota naturan ere nerabeek entrenatzen jarrai dezaten.

NATURAN ETA KALEAN

EGOERA:

Ohiko entrenamendu saioak ezin dira egin, baina kalera irten gaitezke.

IDEIAK:

Orientazio ibilbideak

Ginkanak

Kale entrenamenduak

Naturako elementuekin entrenamendua

AZPIEGITURA-BALIABIDEAK:

Kaleko kirol azpiegiturak

Parke biosasungarriak

Kalistenia parkeak

Udalerrietako estalpeko kirol instalakuntza eta gimnasioak

ETXEAN

EGOERA:

Entrenatzaile gisa, entrenamenduaren jarraipen edo martxan jartzean etxetik egin nahi duzu edo etxean entrenatu dezaten nahi duzu.

IDEIAK:

Atsedena eta erlaxazioa lantzeko ariketak (ikusi 1.fitxa)

Konpetentzia emozionala lantzeko ariketak (ikusi 2.fitxa)

Talde giroa hobetzeko dinamikak (ikusi 3.fitxa)

Zalutasun eta trebezia lantzeko ariketak (ikusi 5.fitxa)

Egoera fisikoa lantzeko ariketak (ikusi 6., 7. eta 9.fitxak)

IKT-BALIABIDEAK:

Idatzizko komunikaziorako (bideodeiak egiteko aukera ere ematen dute):

Telegram euskaraz:

Alde onak: euskarazko bertsioa du. Ordenagailuan erabil daiteke.

Alde txarra: ez da horrelako aplikazio hauen artean arrakastatsuena. http://telegram.eus/

Whatsapp:

Alde onak: ordenagailuan erabil daiteke. Herritarren gehiengo batek mugikorrean instalatuta dauka.

Alde txarra: ez du euskarazko bertsiorik..

Bideodeietarako:

Jitsi meet (doako parte hartzaile mugagabea): Web orrira sartzean sortu nahi duzun talde edo gelari izena jarri beharko diozu eta izen hori bera kirolariei bidali, haiek ere sar daitezen (zenbat eta izen konplexuagoa edo luzeagoa jarri, orduan eta pribatutasun handiagoa). Ondoren, web orriari baimena eman beharko diozu kamera eta audioa atzitzeko.

Zoom (doako parte hartzaile mugatua) : web orrialdean erregistratu, programa deskargatu eta ondoren gela bat sortu beharko duzu bilera orduarekin. Honek gelaren kodea emango dizu eta komunikazio aplikazioan partekatzeko aukera izango duzu.

Google Meet, Hangouts eta Duo: Google kontu bat izanez gero erabili ahalko dira aplikazio hauek. Duo mugikorretik soilik erabil daiteke.

4. NATURA, ETXEKO NAHIZ ETXETIK KANPOKO JARDUERAK ETA IKT-ak

Jolas eta jokoetarako aplikazioak:

Paint (Windows) edo **Vista Previa** (Mac): Irudiak egokitu eta ordenagailuan marrazteko programa. Mugikorretan Google Keep ere erabil daiteke.

Erruleta https://www.bonus.com/spin/

Google forms, edo **typeforms:** galdetegiak edo quiz-ak egiteko aplikazioak.

Kahoot!: galdetegiak edo quiz-ak egiteko aplikazioa. Galdetegia nonbait proiektatu behar da eta parte hartzaileek haien gailuetatik erantzuten diote galdetegiak sortutako kodea sartu ondoren. Sailkapenak egiten ditu. Anonimoa egin daiteke.

Orientazio ibilbideetarako tresnak:

Google Earth: Ibilbideak markatu eta berak neurtzen dizkizu ibilbidearen beraren ezaugarriak.

Maps.me (mugikorreko aplikazioa): Google Maps-ek erakusten ez dituen bidezidorrak erakusten ditu. Inguruko mapak deskargatu behar dira lehenik hauek ikusteko. Offline (koberturarik gabe) erabil daiteke. Mapa argiak.

Egoera fisikoa lantzeko tresnak:

BCNTraining. Entrénate (Youtube kanala)

Fitness meter app/Scoreboard: Neurgailu eta markagailuak

Tabata timer workout hitt app/Home workout app

Stretching and flexibility app/Yoga workout for beginners app

Mindfullness app

APECS app: posturaren ebaluazioa eta zuzenketa sistemak

Balance It

Coach's Eye app: ekintza motor zehatzak mugimenduan aztertzeko aplikazioa

Diseinuak egiteko aplikazio eta web orriak:

Adobe Spark

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.

5. TREBEZIAK ETA ZALUTASUNA

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

6. INDARRA

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

Kirol ezberdinetako eta adin ezberdineko pertsonek indarra egoera hauetan entrenatu ahal izateko gida bat duzu hurrengo gaia; egun, etxean, kalean, naturan edota entrenamendu normaletan indar entrenamenduak aurrera eramateko gida.

Indarra zerbait egiteko edo zerbaitetan aritzeko gaitasun edo ahalmen fisikoa da eta kirol ezberdinetan garrantzia maila ezberdinak hartzen ditu. Indar mota ezberdin asko daude eta kirol guztiek ez dituzte mota berdinak landu behar; beraz, atal honetan kirol bakoitzak zein indar mota landu behar duen eta indar mota horiek zein metodorekin entrenatzen diren aurkituko duzu.

Horretaz gain, egoera dela medio, ariketa bateria bat ikusiko duzu materialik gabe edota material oso gutxirekin entrenamenduak aurrera eraman ahal izateko. Honekin guztiarekin edozein indar entrenamendu saio sortu ahal izango duzu.

GURE GAIAK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN DUEN GARRANTZIA

Azkeneko hamarkadetan indarra entrenatzen duten ume, nerabe eta gazteen kopurua asko areagotu da; eta, ebidentzia zientifikoak osasunarentzako onuragarria dela dio. Munduko Osasun Erakundeak (MOE) gomendatzen duenez, umeek, nerabeek eta gazteek 60 minutuko ariketa fisikoak egin beharko lituzkete intentsitate moderatutik intentsitate sendora; 3 aldiz astean. Indarraren entrenamendua egokitzapen metodo bat da gizabanakoak erresistentzia bat gainditzeko duen gaitasuna hobetzeko gai dena.

Ondorengo taulan adin tarte bakoitzean zein indar mota entrenatu behar den eta adin tarte horretan indar mota horiek entrenatzearen garrantzia-maila ikusiko duzu.

INDAR MOTAK	ADINA						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
INDAR MAXIMOA				+	+ + +	+ + + + + +	+ + + +
INDAR ESPLOSIBOA		+ + +	+ +	+ + + + + +	+ + + + + +	+ + + +	→
INDAR-ERRESISTENTZIA			+ + +	+ + + + + +	+ + + + + +	+ + + + + +	+ + + + →

Ondorengo taulan indarrak adinaren arabera zein ezaugarri dituen ikusiko duzu (fisiologikoki zein ezaugarri ematen diren, zein garrantzia duen indar mota bakoitzak...)

INDARRAREN EZAUGARRIAK ADINAREN ARABERA	
ADINA	**EZAUGARRIAK**
7-9 urte	- Testosterona maila baxua
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: %23
	- Sostenguko muskulatura: ahula
	- Indar esplosiboa lantzen hasi daiteke erresistentzia baxuekin (muskuloen garapen generala)
9/10-12 urte	- Testosterona maila baxua
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: neskak %25 eta mutilak %28
	- Indar esplosibo handiagoa (batez ere mutiletan)
	- Indar-erresistentzia proportzio txikietan entrenatu eta muskuloen garapen orokorra
11/13 - 15/17 urte	- Androgino eta estrogenoen liberazio hazkundea (muskulu hazkundea)
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: neskak %30 eta mutilak %35
	- Hezurdura ezegonkorra
	- Hazkuntza longitudinala
	- Indar esplosiboarentzat eta indar erresistentziarentzat fase sentikorra
	- Indar maximoaren entrenamenduei hasiera emateko unea (neskak 12-13 urtetik aurrera eta mutilak 13-14 urtetik aurrera)
15/17 - 17/19 urte	- Egonkortzea
	- Muskulaturaren gutxi gorabeherako ehunekoa: neskak %35 eta mutilak %42
	- Indar esplosiboa, indar maximoa eta indar erresistentziarentzat fase sentikorra

GURE GAIAK ZEIN KIROLETAN DUEN APLIKAGARRITASUNA

Ondorengo 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)

	OINARRIZKOA
	ESPEZIFIKOA
	OINARRIZKOA + ESPEZIFIKOA

GIPUZKOAKO KIROLEN ETA INDAR MOTEN TAULA:

GIPUZKOAN FEDERATURIK DAUDEN KIROLAK	INDAR MAXIMOA ETA INDAR ESPLOSIBOA (Metodo guztiak ez dira bi indar motak entrenatzeko, baina taulan horrela agertzen dira ulerkorragoa izateko)													INDARRAREKIKO ERRESISTENTZIA				INDAR ERRESISTENTZIA
	METODO DINÁMIKOAK										M. ISOMETRI-KOAK							
	INT. MAXIMOA 1	INT. MAXIMOA 2	ERREPIKAPENAK 1	ERREPIKAPENAK 2	ERREPIKAPENAK 3	KONTZENTRIKO HUTSA	KONTRASTEAK	ESFORTZU DINAMIKOAK	EXC-CON-EXP	PLIOMETRIA	ISO. MAXIMOA	ISO. NEKEA ARTE	ESTATIKO-DINAMIKOA	INDAR MAXIMOA	INDAR ESPLOSIBOA	INDAR AZKARRA	INDAR MOTELA	
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																		
100 libre																		
400m, 800m libre																		
1500m libre																		
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																		

6. INDARRA

GAIAREN APLIKAGARRITASUNA

Hurrengo atalean kirol bakoitzak indarra lantzeko dituen metodologia ezberdinak dituzu. Ondoren edozein tokitan indarra landu ahal izateko ariketa bateria bat proposatzen dizugu. Egoera dela eta berezko tokietan entrenamenduak egiteko aukerarik ez dagoenez norberaren gorputzarekin indarra lantzeko ariketak proposatu dizkizugu.

Era berean, TRX-a erabiltzeko proposamena egiten dizugu; honek ematen dituen abantailak ugariak eta haundiak dira eta merke izateaz gain, edozein tokitan erabili daiteke. Mugikortasunaren aldetik ere egokia da eta erosi nahi ez izanez gero oso errexa da material birziklatuekin horrelako bat sortzea.

NOLA ERABILTZEN DIRA TAULA HAUEK?

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

2.- Behin metodoak jakinda, zein metodo erabili behar dugun begiratu; hau da, Metodo dinamikoen taula, Metodo isometrikoen taula, Indarrarekiko erresistentzia metodoen taula, Ariketa pliometrikoen taula eta kontraste ariketen taula.

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

4.- Ariketak zure saiora egokitu indar entrenamendua osatzeko.

5.- Hurrengo atalean adibide bat aurkituko duzu lagungarri.

METODO ISOMETRIKOEN TAULA:

	METODO ISOMETRIKAOK		
	ISO. MAXIMOA	ISO. NEKEA ARTE	ESTATIKO-DINAMIKOA
INTENTSITATEA	% 100	%60-90	% 60
ERREPIKAPENAK	2	1	4-6
SERIEAK	1-5	1-5	4-6
IRAUPENA	3"-6"	20"<	Fase estatikoa 2"-3"
ERREKUPERAKETA	5" errepikapenetan 90" serieetan	1'-3'	1'-3'

METODO DINAMIKO TAULA:

	METODO DINAMIKOAK									
	INT. MAXIMOA 1	INT. MAXIMOA 2	ERREPIKAPENAK 1	ERREPIKAPENAK 2	ERREPIKAPENAK 3	KONTZENTRIKO HUTSA	KONTRASTEAK	ESFORTZU DINAMIKOAK	ESZ-KON-ESP	PLIOMETRIA
INTENTSITATEA	%90-100	%85-90	%80-85	%70-80	%60-75	%60-80	Kontraste ariketen taulan	%30-70	%70-90	Ariketa pliometrikoen taulan
ERREPIKAPENAK	1-3	3-5	5-7	6-12	6-12	4-6		6-10	6-8	
SERIEAK	4-8	4-5	3-5	3-5	3-5	4-6		3-5	3-5	
ERREKUPERAKETA	3'-5'	3'-5'	3'-5'	2'-5'	3'-5'	3'-5'		3'-5'	5'	
ABIADURA	Ahal del handiena	Ahal del handiena	Ahal del handiena	Ahal del handiena	Handiena eta esplosiboa	Handiena eta esplosiboa		Handiena eta esplosiboa	Fase eszentrikoan oposaketa handiena, trantsizio fase motzena, fase kontzentriko esplosiboa	
IZAERA	Serieko ahal diren errepikapen gehienak					Ez egin errepikapen gehienak (-2 edo 3)		Ez egin errepikapen gehienak	Ez egin errepikapen gehienak	

INDARRAREKIKO ERRESISTENTZIA METODOEN TAULA:

	INDAR AZKARRA	INDAR MOTELA	INDAR MAXIMOA ETA ESPLOSIBOA	INDAR ERRESISTENTZIA (exekuzio potentzian oinarrituz)
INTENTSITATEA	30-70%	30-40%	30-40%	70-90%
ERREPIKAPENAK	8-10	20	20	kargak: 30-70%
SERIEAK	3-5	3-5	3-5	3-5
ERREKUPERAKETA	60-90"	30-60"	30-60"	Intentsitatea mantendu daitekeen heinean, ahalik eta errepikapen gehien

KONTRASTE ARIKETEN TAULA:

	ADIBIDEAK
KONTRASTEAK KARGAREKIN EDO KARGA GABE	5-10 errepikapeneko 2-3 serie Squat erreboteekin %80ko intentsitatera eta ondoren suediar bankuan 6 salto
KONTRASTE KONTZENTRIKO ETA PLIOMETRIKOA	3-5 errepikapeneko 2-3 serie press banca (%80) eta ondoren 5 PushUp esplosiboak
PLIOMETRIA, AURRENEKEA ETA KONTZENTRIKOA	Lehenik pliometrikoa lantzen da. 6 salto flexio handiarekin eta ondoren 6 Squat (%60)

ARIKETA PLIOMETRIKOEN TAULA:

	PLIOMETRIA			
	BAXUA	ERDIA	ALTUA	MAXIMOA
INTENTSITATEA	Salto sinplea	20-40cm eta multisaltoak desplazamendu txikiekin	50-80cm eta multisaltoak desplazamendu txikiekin	80-120cm karga altuekin
ERREPIKAPENAK	5-10			
SERIEAK	3-5			
ERREKUPERAKETA	5'-10'			
ABIADURA	Maximoa/Esplosiboa			
IZAERA	Exekuzio abiadura maximoa			
ANGULAZIOAK	60º - oso exigentea 90º - onura azkarrak ekartzen ditu 130º-150º - indar gehiago eragiten du			

INDARRA LANTZEKO ARIKETEN BATERIA TAULA PROPOSAMENA: Taula honetan azaltzen diren izen gehienak ingelesez agertzen dira, bilatu nahi izanez gero erreztasun handiagoa izateko.

		HASI BERRIA / LEHEN MAILA	ERDI-MAILA	GOI-MAILA
HANKAK ETA GLUTEOAK	MATERIALIK GABE	Squats	Hindu squats	Hanka altxatzeak straddle-n
		Step ups	Squat aurrera flexiotan	Step down laterala
		Lunges	Sissy squats	Hip trust hanka batekin
		Lunges lateralak	Split squats	Pistol squat
		Lunges dinamikoak	Patinatzailea	Shrimp squats
		Step ups	Lunges estuak	
		Hip thrust	PushUp hanka atzeraka	
		Calf raises	Hip thrust hanka gurutzatuekin	
			Calf raise hanka bakarrarekin	
			Hanka altxatzeak eserita	
	TRX	Squats	Lunge gurutzatuak	Pistol squat esplosiboa
		Lunges	Squat esplosiboa	Squat hanka batekin
		Zubia	Runner femorala	Lunges esekiduran
		Deadlift	Aldaka altxaketak	Lunge lateralak esekiduran
		Leg curl	Zubia hanka batekin	Leg extention
		Abductoreak	Pistol squat	
		Aductoreak	Lunge lateralak	
		Sprinter	Leg curl hanka batekin	
BIZKARRA	MATERIALIK GABE	"Alrededor del mundo"	Bizkar Press-a	PushUps zubian
		Lat presses	Bizkar Press-a besoen errotazioekin	Sliding plank
		Flys alderantzikatuak	Backbend press paretean	Ice cream maker
		Australian PullUps (belaunen flexio eta oin zoruak ezarrita)	Australian PullUps (Hankak luzaturik eta orpotan)	PullUps horizontalak beso batekin
		Australian PullUps heltze zabalarekin	= Arraun heltzearekin	Tuck lever pullups
			PullUps	PullUps escapular horizontalak
			PullUps eskapularrak	PullUps eskapularrak beso batekin
	TRX	Rowing	Rowing beso batekin	Pullover alderantzikatua
		Rowing heltze zabalarekin	Rowing horizontala beso batekin	PullUps eskuadran
		Rowing heltze itxiarekin	Flys alderantzikatuak	PullUps taldekatuak "agrupados"
		Rowing horizontala	Y grieko alderantzikatuak	PullUps loto
		Egun on	"Alrededor del mundo"	PullUps horizontalak
		Y grekoa		
BULARRA	MATERIALIK GABE	PushUp	Wax on PushUps	Straddle forward lean
		PushUp belaunetan	Flys belaunikoz eta beso batekin	Superman PushUps
		PushUp inklinatua	Bular PushUps	Stadler hold
		PushUp deklinatuak	PushUps barran	PushUps esku batekin
		PushUp barreren gainean	PushUps txaloekin	Flys
		PushUp Atlas	PushUps inklinatuak beso batekin	Stadler PushUps
		Lizard pushups	Flys beso batekin	
		PushUps errebotatzen	Archer pushups	
		Divebomber pushups	Sliding plank	
	TRX	PushUp	Flys inklinatuak	PushUps asimetrikoak
		PushUp inklinatua	Flys gurutzatuak	Bernie PushUps
		PushUp beso bakarrarekin	PushUps esekiduran	PushUps beso batekin
		Peck deck	PushUps eskalatzaileak	Puajshups esplosiboak
		Flys	PushUp isometrikoa	Superman PushUps
SORBALDAK, BESOAK ETA BESAURREAK	MATERIALIK GABE	Shoulder taps	Paretean bertikala	Handstand pushups paretean
		Kanpo errotazioak Plank-en	Wall walks	Shoulder taps paretean
		Pike PushUp	Eskuadra PushUps alderantzikatua	Backbend handstand pushups
		Back press supinoak	Straddle sit PushUps	Handstand pushups
		PushUps heltze estuarekin	Wall pushups	Alboko elebazioak
		Plank pushbacks	WAX OFF PushUps	Dips barra paraleloetan
		Tricep bench dips	Wall walk laterala	Trizeps extentsioa sokarekin
		Tricep dips	Tricep dips hanka garaiekin	Chin up
		Bizeops Curl-a beso bat belaunean dugula	PushUps heltze estuagoarekin	Commando PullUps
		Curl eserita (gomarekin)	Trizeps extentsioa	ChinUp horizontala beso batekin
		Bizeps Curl-a	Diamond pushups	Bizepsentzat arrauna beso batekin
		Plank-a behatzekin	Bizepsentzat arrauna	Headbangers (agarre supino)
			ChinUp horizontala	PushUps behatzekin
			Plank PushUps	Headbangers (heltze pronoarekin)
	TRX	Triceps dips	Trizeps extentsioa	Press militarra alderantzikatua
		PushUps heltze estuarekin	Tricep dips hanka garaiekin	Diamond PushUps
		Ostikada atzeraka heltze supinoarekin	Shoulder Press	Press eta extentsioa
		Belauniko, trizeps extentsioa	Kanpo errotazietatik L-ra	Rotaciones exteernas
		Bizeps Curl-a	Barne rotazioetatil L-ra	Curl gurutzatuak
		Kanpo errotazioak	Press laterala	Curl-ak bularreruntz
			Curl laterala	
			Arrauna heltze supinoarekin	
CORE ETA ESTABILIZADOREAK	MATERIALIK GABE	Plank	Roll downs	V-crunches
		Tortsiak eserita	Sliding crunches	Kickers
		Plank dinamikoa	Plank laterala dinamikoa	Wall plank
		Plancha extendida	Pole climbers	Aldaka altxaketak eserita
		Russian twists	Hollow rock	L-twists
		Hollow boy hold	Plank-etik a plantxara	Bizkar extentsioa, extentsioan
		Wall hip raise	Bizkar extentsioa	Arkua
		Down dog plank	Hanka altxatzeak buruz behera	Plank buruz behera
		Arkua beso batekin	Good morning	Bela dinamikoa
		Plantxa dinamikoa		
	TRX	Crunch laguntzarekin	Atomic cruch	Plank laterala (dinamikoa)
		Crunch	Atomic cruch oblikuoa	Plank laterala cruch-arekin
		Plank	Eskalatzailea	Sit up
		Ripper	Penduloa	Oblikuoak zutik
		Rollout	Pike plank	"Limpiaparabrisas"
			Pike	Eskuadra
			Plank bikoitza	Eskuadra crunch-ekin
			Russian twists	Bela
			Plank laterala (estatikoa)	
ARIKETA FUNTZIONAL GEHIAGO	TRX	German hang	Handwalk	Pulldown errotazioarekin
		Squat + Rowing	Hegazkina saltoarekin	PushUps eta Crunch esekiduran
		Patinatzailea hanka gurutzatuekin	Lunges knee strike-ekin	Pulldown beso batekin eta errotazioarekin
		Hanken elebazioa alderantzizko irekierarekin	Pulldown & press	German hang & back lever
		Atomic pushups	Burpee hanka baten gainean	

IRIZPIDEAK - ARGIBIDEAK

INDAR SAIO BATEN ADIBIDEA:

Naiara 17 urteko neska bat da eta Esku Pilotako indar entrenamendua egin behar du gaurko saioan.

Esku pilotak oinarrizko fasean "Errepikapenak 2" metodoa erabiltzen du adibidez indar maximoa entrenatzeko eta gaur metodo horrekin jorratuko dugu entrenamendua.

Beraz "Errepikapenak 2" metodoko ezaugarri guztiak aplikatuko dizkiot nahi dudan ariketei:

Intentsitatea (%70-80), errepikapenak (6-12), serieak (3-5), errekuperaketa (2'-5'), abiadura (ahal den handiena) eta izaera (serieko ahal diren errepikapen gehienak).

Hurrengo ariketak aukeratuko ditut: Hankak eta ipurdia (Pistol Squat TRX-arekin aukeratzen dut, Naiarak 6-12 errepikapen artean aritzeko horrelako ariketa bat behar duelako), bizkarra (Australian PullUps hankak luzaturik eta orpotan), bularra (PushUp inklinatua)

Core eta estabilizatzaileak entrenatzeko beste metodo bat aukeratuko dut: Isometriko maximoa eta ariketa bati aplikatuko dizkiot bere ezaugarriak:

Intentsitatea (%100), errepikapenak (2), serieak (1-5), iraupena (3"-6") eta errekuperaketa (5" errepikapenen artean eta 90" serieen artean).

Core eta estabilizatzaileak entrenatzeko erabiliko dudan ariketa Plank TRX-arekin izango da.

INTENTSITATEA KALKULATZEKO MODU EZBERDINAK:

Egun intentsitatea kalkulatzeko era ezberdinak daude, eta gure indarrako entrenamenduak zentzu bat har dezan interesantea litzateke jakitea zein intentsitaterekin egiten dugun lan; hortaz, hona hemen modu batzuk:

1.- RM-arekin: RM-a errepikapen gorenari egiten dio erreferentzia eta karga sudmaximoak kalkulatuz egiten dira ariketak. Press Banca, sentadilak... egiteko pisua kalkulatzen dira RM-ak. Situazioa dela medio zaila da honekin lan egitea denek ez daukatelako pisuarekin lan egiteko aukerarik eta ez dugu hau sakonduko; hala ere, norbaitek erabili badezake... aurrera.

2.- RIR metodoa: norbanakoaren esfortzuaren pertzeptzioarekin egiten da lana. Zintzotasunak garrantzi handia dauka metodo honetan. Ez dugu sakonduko, egoerarengatik zaila izan daitekeelako. Hala ere, sakondu nahi izanez gero aurrera.

3.- Gauzatzeko abiaduran oinarritutako metodoa: azken urteetan garrantzi asko hartu duen metodoa.

4.- Gure beste proposamena:

Errepikapenen bidez bideratu entrenamendua; ez da metodorik zehatzena baina situazioa dela medio erraztasun haundienarekin lan egiteko aukera bezala ikusten dugu.

Adibide praktiko batekin adieraziko dugu:

Gaur bizkarreko ariketa bat egin behar dugu, eta ez dakigu zein ariketarekin egokitu dezakegun gure ariketa behar dugun intentsitatera. Beraz, gure ariketen proposamenean ariketa guztiak 3 mailatan banandurik daudenez (lehen maila, erdi-maila eta goi-maila) lehen mailako ariketa batekin hasiko naiz; Australian PullUps (belaunen flexio eta oin zoruak ezarrita) adibidez, eta serie bakoitzean lortzen diren errepikapenekin hurrengo seriearen ariketa berdin mantenduko dut, zaildu egingo dut edo erraztu egingo dut (saiatuz ariketa guztiekin lan berdina edo oso antzekoa egiten).

Entrenatuko dugun metodoa "Errepikapenak 2" metodoa izango da, beraz, %70-80 arteko intentsitatea bilatzen dugu eta errepikapenak 6-12 artekoak diren metodo honetan. 5 serie egingo ditugu eta serie bakoitzean lortzen den errepikapen zenbakiaren arabera hurrengo serieko ariketa modifikatu beharko dut; hau da, serie batean gure errepikapen tarteko errepikapen gorena lortzen badut (12) hurrengo serieko ariketa zaildu egingo dut, errepikapenen arteko zenbaki bat lortzen badut (7,8,9,10,11) hurrengo seriean ariketa berdina mantenduko dut eta errepikapen minimoa edo gutxiagokoa lortzen badut (6 edo azpitik) hurrengo serieko ariketa erraztu behar dut.

Maialen Australian PullUps (belaunen flexioak oinak zoruak ezarrita) ariketarekin hasiko da 6-12 errepikapenekin lan egiten.

1. seriea: Australian PullUps (belaunen flexio eta oi zoruak ezarrita). Lortutako Errepikapenak: 12 (beraz, hurrengo seriean ariketa zaildu behar da).

2. seriea: Australian PullUps (hankak luzarturik eta orpotan). Lortutako errepikapenak: 12 (beraz, hurrengo seriean ariketa zaildu behar da).

3. seriea: PullUps. Lortutako errepikapenak: 6 (beraz, hurrengo seriean ariketa erraztu behar da).

4. seriea: Australian PullUps (hankak luzarturik eta orpotan). Lortutako errepikapenak: 9 (beraz, hurrengo seriean ariketa mantendu behar da).

5. seriea: Australian PullUps (hankak luzarturik eta orpotan). Lortutako errepikapenak: 7 (beraz, hurrengo seriean ariketa zaildu beharko litzateke baina bizkarreko serieak bukatu dira).

Hurrengo entrenamenduan lehen mailako ariketa batekin hasi beharrean, erdi-mailako ariketa batekin hasiko naiz, lehena errazegia egin zaiolako Maialeni. Eta hortik aurrera errepikapenen bidez bideratuko ditut hurrengo seriak.

Hurrengo taulan, entrenamendu metodologia bakoitzak indar mota bakoitzean zenbateko eragina edo zenbateko efektu magnitudea duen ikus daiteke

	Hipertrofia	I. maximoa	I. Esplosiboa	Defizita	Erreflexu miotatikoa
Intentsitate Maximoa 1	*	**	***	***	
Intentsitate Maximoa 2	**	***	**	**	
Errepikapenak 1	***	***	*	*	
Errepikapenak 2	****	**	*		
Errepikapenak 3	***		*		
Metodo mixtoa (Piramidea)	**	**	*	*	
Kontzentriko hutsa		*	**	**	
Isometrikoa	*	**	*	**	
Eszentrikoa		***		***	
Pliometria			***	**	**
Esfortzu dinamikoak		*	**	**	

MATERIALAREKIKO AHOLKUAK

Ariketa hauek etxean egiteko errazak dira; hala ere, material aholku edo adibide batzuk emango dizkizugu:

Australian PushUps-ak egiteko barra bat behar dugu, baina barrarik ez badugu, bi aulkiren artean erratza makil edo beste edozein motatako makil bat jarriz ariketa egin ahal izango dugu.

Australian PushUps-ak egiteko mahai bat erabiliz egin dezakegu ere, edo parke bateko edozein barrarekin.

Fondoak egiteko aulkiak, kutxa egonkorrak... erabili ditzakegu.

AHOLKU GEHIAGO

Indarra lantzeko ariketen bateria taula proposamenean, ariketen izenak besterik ez dira agertzen. Ariketa bakoitza sakonago ikusi nahi izanez gero liburu eta weborri ugari dago lagungarri. Gomendio bezela gutxi batzuk izendatuko ditugu; hala ere, hauek baino askoz ere gehiago daude eta ariketak ondo esplikatuta dauden liburu eta weborri asko daude (gaztelaniaz eta ingelesez dira gehienak):

- BCNTraining (Youtube)
- Entrénate. Todo lo que necesitas saber para estar en forma. Domingo Sánchez
- Guía de los movimientos de musculación DESCRIPCIÓN ANATÓMICA; Frederic Delavier

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

BCNTraining. (2020). Como ENTRENAR en CASA con MATERIAL BÁSICO. Bideo Artxiboa. https://www.youtube.com/watch?v=NShPsh7NQj0

Delavier, F. (2001). GUÍA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUSCULACIÓN: DESCRIPCIÓN ANATÓMICA. Paidotribo.

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.

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.

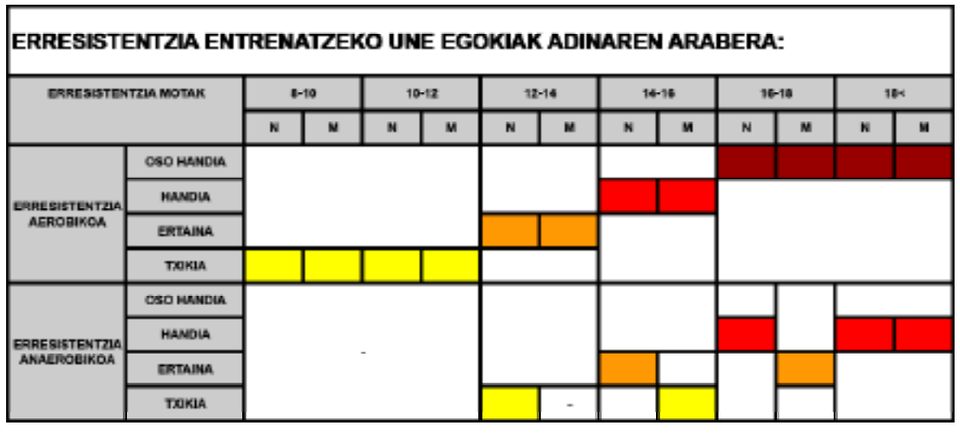
Erresistentzia mota ezberdin asko daude eta kirol guztiek ez dituzte mota berdinak landu behar; beraz, atal honetan kirol bakoitzak zein erresistentzia mota landu behar duen eta erresistentzia mota horiek zein metodorekin entrenatzen diren aurkituko duzu. Horretaz gain, erresistentzia saioa prestatzeko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



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 Estentsiboa - Jarrai Intentsiboa - Int. Est. Tarte Luzeak - Int. Int. Tarte Motzak	- Jarrai Intentsiboa - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Tarte Luzeak - Int. Est. Tarte erdiak - Errepikapen Luzeak	- Jarrai Aldakorra - Int. Int. Tarte Motzak 1 - Int. Int. Tarte Motzak 2	Indarraren gain (6. gain)	Abiaduraren gain (8. gain)	Indarraren gain (6. gain)	Abiaduraren gain (8. gain)	- Jarrai Intensiboa - Int. Est. Luzea - Int. Int. Motza - Errepikapenak Erdia - Errepikapenak Motza - Lehiaketaren disantzia (<10%)	- Jarrai Intensiboa - Int. Est. Luzea - Int. Int. Erdia - Errepikapenak Erdia - Errepikapenak Luzeak - Lehiaketa disantzia (<20%)	- Jarrai Intensiboa - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Int. Int. Erdia - Errepikapen Luzeak - Lehiaketa disantzia (<30%)	- Jarrai Estentsiboa - Jarrai Intensiboa - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa disantzia (<30-40%)	- Jarrai Estentsiboa - Jarrai Intensiboa - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa disantzia (<50%)	- Jarrai Estentsiboa - Jarrai Intensiboa - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa disantzia (<50%)	- Jarrai Estentsiboa - Jarrai Intensiboa - Jarrai Aldakorra - Int. Est. Luzea - Lehiaketa disantzia (<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													
ETIZA													
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													
OLINPIAK TIROKETA (EZ ONARTUTA)													
TRIATLOIA													
TXIRRINDULARITZA													
URPEKO JARDUERAK NAKEA													

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.

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 ABIADURA 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'
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.

9. MALGUTASUNA

GAIAREN DEFINIZIOA ETA AZALPENA

Malgutasuna giltzadurak duen mugimendu zabaltasun maximoa da. Gaitasun hau giltzaduraren estruktura eta gihar, kartilago eta tendoian elastikotasunaren baitan dago. Faktore askorengatik mugaturik dago malgutasuna: genetika gihar masa, sexua, tenperatura, nekea, etab.

Gaitasun hau adinarekin gutxitu egiten da, galera hau oso adin goiztiarrean hasten delarik. Bere lanketa garrantzitsua da gainontzeko gaitasun fisikoak (indarra eta abiadura bereziki) hobe garatzen laguntzen dituelako. Gainera malgutasun egoki batek gihar desorekak eta lesioak ekiditen lagunduko digu.

Bi malgutasun mota daude:

Malgutasun estatikoa: gihar indarraren bidez burutzen den luzaketa da. Malgutasun hau modu aktiboan bila daiteke, kirolariak berak burutzen duenean, edo pasiboan, kanpo laguntza baten bidez egiterakoan (lagun bat, materiala, etab.).

Malgutasun dinamikoa: Giltzaduren mugikortasuna eta gihar luzaketa aldi berean burutzen. Mugimendua da ezaugarri nagusia, giharrak etengabe luzatu eta uzkurtu egiten delarik.

ZEIN GARRANTZIA DU GAI HONEK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Esan bezala, malgutasuna oso adin goiztiarretan galtzen hasten den gaitasun bat da (autore batzuk diote 10 urterekin), beraz bere lanketak garrantzi haundi hartzen du gure gazteengan.

Malgutasunak ez du zuzenean gure errendimenduan eragiten ez baitu mugimendurik sortzen, baina mugimendua modu eraginkorrago batean gauzatzen laguntzen du.

Gainera, 10 urtetik aurrera gazteek gorputz kontzientzia hobea dute eta gai dira jada ariketa estatikoak burutzeko. Hau dela eta garai egokia da mota honetako lanarekin hasteko.

GAIAREN APLIKAGARRITASUN PRAKTIKOA

Malgutasuna atal orokorrenetatik kirolarekiko espezifikoagoak diren gihar taldeetara landu behar dugu, beti ere modu bilateralean.

Lanketa burutzeko, jakin beharra duzu giharrak luzatzen hasten garenean luzaketa erreflexua aktibatu egiten dela. Erreflexu hau babes sistema bat da, zauriak eragozteko giharrak burutzen duen kontrakzio bat. Hau ekiditeko luzaketak mantso egin behar direla kontutan izan behar duzu.

Zure luzaketetan eraginkortasun haundiagoa lortzeko alderantzizko erreflexu miotatikoaz balia zaitezke: luzaketa aurretik kontrakzio isometriko bat eginez gero, erreflexu miotatikoaren erantzuna moteldu egiten da, gehiago luzatzen lagunduz.

Bi metodo ditugu malgutasuna lantzeko:

Dinamikoa:

Luzaketak mugimenduaren bidez dira: erreboteak, jaurtiketak, balaztadak, etab.

Lantzeko errazago eta motibagarriago da, eta bertan burutzen diren keinuak kirolarekiko espezifikoagoak. Bere eraginkortasuna ez da hain haundia .

Ariketa mota hauek saio hasieran erabiliko ditugu eta kirol bakoitzean lantzen diren giltzadurei zuzendurik egongo dira nagusiki.

Estatikoa:

Giharrak eta lotailuak luzatzen duten jarrera konkretu bat burutzen dugunean, 20-30 segundoz mantenduko dugu.

Metodo dinamikoak baina emaitza hobeak sortarazten ditu, baina ez da hain motibagarriak eta gihar dinamika galtzen da. Lan sistema honetan luzaketak lasai eta minik sentitu gabe burutu behar dira, arnasketa lasaitze bilatuz eta jarreran poliki aurrera eginaz.

Kirol bakoitzak nagusiki ze gihar talde lantzen duen hausnartzea garrantzitsua da, talde horri garrantzia gehiago emateko. Nahiz eta gorputz osoa landuko dugun.

Metodo hau lantzeko sistema ezberdinak daude: Bob Anderson, Solveborn, RPG, FNP, etab. Egungo egoeran modu indibidualean lana burutu ahal izateko, Andersonen stretching sistema erabiltzea gomendatzen dizuegu bere erraztasun eta segurtasunarengatik. Sistema hau jarrera bat 20-30” mantendu eta ondoren pixkat gehio luzatuz beste 20-30” mantentzean datza.

Hona hemen lagungarri izan diezazukeen luzaketa bateria bat:

Dinamikoak

Estatikoak

Orokorrean, malgutasuna sistema estatikoen bidez hobetzea gomendatzen da, baina sistema dinamikoen bidez kirolarekiko espezifikotasuna bilatu.

Adibide gisa Bob Andersonen liburua “Cómo rejuvenecer el cuerpo ESTIRÁNDOSE” ikus eta erabil dezakezue: https://drive.google.com/file/d/0B5gqnQSyPfZlLWRTOTZJX3JHM1E/view?usp=sharing

BIBLIOGRAFIA

Ayala, F., De Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: Técnicas de estiramiento. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte, 5(3), 105–112. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754612700163?via%3Dihub

Di Santo, M. (1997). La flexibilidad en las distintas edades de la vida. PubliCE. https://g-se.com/la-flexibilidad-en-las-distintas-edades-de-la-vida-37-sa-Y57cfb270e9909

Educación Física plus (EF+). (2012, November 7). La flexibilidad. https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/

Fernandez de Jauregi, D. (2001). Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak: Prestakuntza Fisikoa. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. https://www.leizaraneskubaloia.com/wp-content/uploads/2015/12/2001-12-Entrenatzaile-eta-irakasleentzako-fitxa-didaktikoak-prestakuntza-fisikoa.pdf

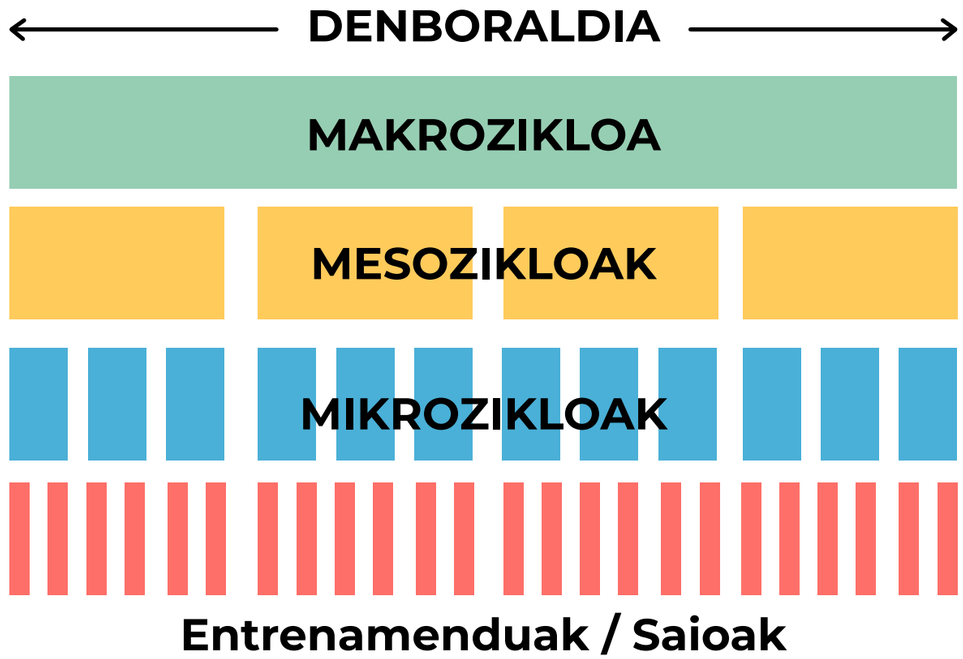
G.Nelson, A., & Kokkonen, J. (2014). Anatomía De Los Estiramientos. Tutor.

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

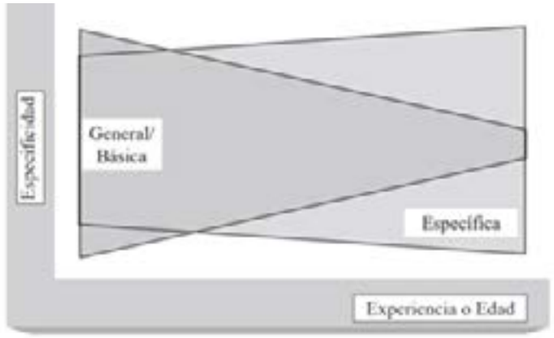
Saioak diseinatzeko orduan kontutan hartu behar dugu zein kiroletara bideratuta dauden saioak, eta kirol bakoitzean erabiltzen diren Oinarrizko Gaitasun Fisikoak (Erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasuna), hauetako bakoitzaren lana eta ezaugarriak beraien berezko fitxetan topa ditzakezue. Gaitasun 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.