IKASTAROA SASKIBALOIAN HASIBERRIEN ENTRENATZAILEENTZAT

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

ESKOLAKO SASKIBALOIA
TEKNIFIKATZEKO PLANA
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEREREZIOA
(BATZORDE TEKNIKOA)

IKASTAROA SASKIBALOIAN HASIBERRIEN ENTRENATZAILEENTZAT

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

ESKOLAKO SASKIBALOIA
TEKNIFIKATZEKO PLANA
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA
(BATZORDE TEKNIKOA)

EGILEA:
Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto

ARGITARATZAILE:

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Kirol Zerbitzua

TESTUAK:
Gipuzkoako Saskibaloi Federazioko Batzorde Teknikoa

DISEINUA:
typo publicidad&multimedia

ISBN: 84-7907-344-6
D.L.: SS - 1232/01

LEHEN ZATIA

EZAUGARRI PROFESIONALAK 8
1. Ezaugarri profesionalen definizio orokorra 8
2. Gaitasun unitateak 8
3. Gaitasun profesionalak 8
4. Kokapena kirol esparruan 8
5. Lan erantzukizunak 8
6. Prestakuntzaren helburu orokorrak 9

IKASTAROAREN ANTOLAMENDUA
1. Ordu antolamendua 10
2. Arautegia 10
2.1. Ebaluazioa 10
2.2. Kalifikazioak 11

EDUKIAK
1. Prestakuntza tekniko taktikoa 12
1.1. Bakarkako teknika 12
1.1.1. Lekualdatzeko trebetasun teknikoak 12
1.1.2. Jaurtitzeko trebetasun teknikoak 12
1.1.3. Gelditu eta pibotatzeko trebetasun teknikoak (oinen mugimendua eta oreka) 13
1.2. Taktika 13
1.2.1. Erasoaren oinarri taktikoak 13
1.2.2. Defentsaren oinarri taktikoak 13
1.2.3. Geldituak eta pibotatzeak 13
1.3. Joko arauak 14
1.3.1. Arautegiko berezitasunak, batez ere minibasket eta pasabideko modalitateetakoak, egoera jakinetan praktikan jarriz erakustea 14
1.3.2. Entrenatzailea arbitro lanean 14
1.4. Taldeak zuzentzea 14
1.4.1. Taldea zuzentzea 14
1.4.2. Partida zuzentzea 13
2. Alderdi didaktikoa 14
2.1. Metodologia 14
3. Zientzia aplikatuak 14
3.1. Osasuna eta garapen fisikoa 14
3.2. Oinarri psikologikoak 15
4. Garapen profesionala 15

BIGARREN ZATIA

BAKARKAKO TEKNIKA
1. Sarrera 18
2. Lekualdatzeko trebetasun teknikoak 18
2.1. Baloirik gabe 18
2.2. Baloiarekin 19
3. Jaurtitzeko trebetasun teknikoak 21
3.1. Saskiratzeko jaurtiketak 21
3.2. Paseak 23
3.3. Harrerak 24
3.4. Gelditu eta pibotatzeko trebetasun teknikoak (oinen mugimendua eta oreka) 25
4. Bibliografia 26

HIRUGARREN ZATIA

TAKTIKA
1. Erasoaren oinarri taktikoak 28
1.1. Erasoaren helburuak 29
1.2. Baloirik ez daraman erasotzailearen ekintzak eta horren gaineko kontzeptuak. Baloia hartzeko ibilerak 30
1.3. Baloia daraman erasotzailearen ekintzak eta horien gaineko kontzeptuak 32
2. Defentsaren oinarri taktikoak 33
2.1. Defentsaren helburua 33
2.2. Taktikako ekintza eta kontzeptuak 33
2.3. Oinarrizko gorputz jarrera 33

2.4. Aurkariak baloia daramanean ... 34
2.5. Aurkariak baloirik ez daramanean ... 34
3. Geldituak eta pibotatzeak (orekari eusteko mugimenduak) ... 35
3.1. Pibotatzea ... 35
3.2. Geldituak ... 35
3.3. Jauzia ... 36
4. Bibliografia ... 37

LAUGARREN ZATIA
JOKO ARAUAK

1. Joko arauen aurkezpena ... 40
2. Desberdintasun garrantzitsuenak mini, pasabide eta FIBAko arauen artean ... 40
3. Entrenatzailea arbitro lanetan ... 41

BOSGARREN ZATIA
TALDE GIDARITZA

1. Sarrera ... 44
2. Talde gidaritza ... 44
2.1. Helburu komunak zehaztea ... 44
2.2. Entrenatzailearen jarrera eta portaera entrenamenduetan eta lehiaketetan ... 44
2.3. Entrenamendu eta lehiaketetako portaera arau oinarrizkoak finkatzea ... 45
2.4. Entrenatzailearen eta gurasoen arteko harremanak zehaztea ... 45
2.5. Zeharkako gaiak saskibaloiaren irakaskuntzan ... 46
3. Partidaren zuzendaritza ... 46
3.1. Arauzko mugak partiduaren zuzendaritzan ... 46
3.2. Hutsarteak aukeratzea ... 47
3.3. Zelaiko jokalariak aukeratzea, erredimendu irizpideetatik urrunago helduz ... 47
3.4. Zelaiko jokalariei errefortzu positiboak eta zuzenketak eskaintzeko unea eta modua aukeratzea ... 48

SEIGARREN ZATIA
METODOLOGIA

1. Saskibaloiaren definizioa ... 50
2. Saskibaloiaren irakaskuntzan kontuan izan beharreko elementuak ... 50
3. Ingurua eta jokalariak saskibaloian ... 51
4. Jarduerak eta baliabideak saskibaloiaren irakaskuntzan ... 52
5. Gauzatze faktoreak saskibaloiaren ikaskuntzan ... 53
6. Saskibaloiaren irakaskuntzaren hezkuntza prozesua ... 53
7. Atentzio estiloak kirol ikaskuntzan ... 54
8. Irakaskuntza metodoak ... 54
9. Saskibaloiaren irakaskuntza, printzipio orokorretatik abiatuta ... 56
10. Saskibaloiaren irakaskuntza/ikaskuntzaren etapa metodologikoak ... 56
11. Saskibaloiaren irakaskuntza/ikaskuntzaren ebaluazioa ... 57
12. Saskibaloiaren lehen ikaskuntzako akatsik ohikoenak eta zuzentzeko proposamenak ... 58
13. Entrenamendu saioaren zatiak ... 59
14. Aplikazio praktikoak ... 59
15. Bibliografia ... 64

ZAZPIGARREN ZATIA
OSASUN ETA GARAPEN FISIKOA

1. Alderdi orokorrak ... 66
2. Hazkuntza eta garapena prestakuntzaren etapetan ... 66
2.1. Fase sentikorrak oinarrizko gaitasun fisikoen garapenean ... 66
2.2. Mugimendu gaitasun oinarrizkoen eta espezifikoen garapen faseak ... 69
2.3. Saskibaloi praktikaren ondorioak eta egokitzapenak hazkuntzaren adinean ... 70
3. Prebentzio alderdiak hazkuntzaren eta garapenaren adinean ... 72
3.1. Jokalariaren osasun egoeraren balorazioa ... 72
3.2. Kirol kontrola. Entrenamendu eta lehiaketen plangintza zuzena ... 73
3.3. Berotzea eta hoztea ... 73
3.4. Kirol jantziak ... 73
3.5. Higiene pertsonala eta instalazioena ... 74

3.6. Nutrizio eta hidratazioaren oinarrizko alderdiak 75
3.7. Erredimenduan eragiten duten faktoreak 77
4. Kirol lesiorik ohikoenak hazkuntzaren eta garapenaren adinean 77
4.1. Lokailu-zaintiratuak 77
4.2. Gihar-distentsioak 78
4.3. Tendinitisa 78
4.4. Hausturak 79
4.5. Genu valgo-a 80
4.6. Genu varo-a 80
4.7. Zifosia 80
4.8. Gerrialdeko hiperlordosia 80
4.9. Eskoliosia 80
5. Oinarrizko lehen laguntzak 80
5.1. Hotza jartzea 81
5.2. Konpresioa 81
5.3. Altxatzea 81
5.4. Atsedena 81
6. Bibliografia 82

ZORTZIGARREN ZATIA
OINARRI PSIKOLOGIKOAK

1. Umeen saskibaloi praktikak dituen oinarrizko alderdi psikosozialak 84
2. Nola garatzen den umea esparru intelektualean, eta garapen honek saskibaloian duen aplikazioa 84
3. Nola garatzen da umearen nortasuna? Nola eragiten du saskibaloiko jokalariarengan? 86
4. Nola eragiten du garapen sozialak saskibaloiko jokalariarengan? 86
5. Nola garatzen da umearen autokontzeptua? 87
6. Nola sortzen da lider bat kirol talde batean? 87
7. Nola eragiten du kanpo giroak umearen/jokalariaren garapenean? 88
8. Entrenatzailea 89
8.1. Entrenatzailea 90
9. Bibliografia 90

BEDERATZIGARREN ZATIA
LEGERIA

1. Kirol kluben oinarrizko egituren ezagutza 92
2. Lehiaketak antolatzen dituzten erakundeekiko harremanen oinarrizko ezagutza 93
3. Lehiaketarako dokumentaziorako epeak eta tramiteak ezagutzea 93
4. Lehiaketako arautegia ezagutzea 94

HAMARGARREN ZATIA
GIPUZKOAKO ESKOLAKO KIROLAREN ANTOLAKETA

1. 14/1998 Legea, ekainaren 11koa, Euskadiko kirolari buruz 96
2. Eskolako kirolari buruzko 160/1990 Dekretua 96
3. E-1, Gipuzkoako Eskolako Kirolaren Etorkizunerako Egitura Proposapena 96
4. Gipuzkoako Eskolako Kiroleko Jarduera Programa 97
5. Eskolako Saskibaloiaren Lehiaketako Oinarriak 98
6. Disziplina Arautegia 98

EZAUGARRI PROFESIONALAK

1. EZAUGARRI PROFESIONALEN DEFINIZIO OROKORRA

Oinarrizko motrizitate trebetasunak lantzen, harremanak egiten eta gizalegearen oinarrizko arauak ezagutzen haur jokalariei laguntzea da Saskibaloian Hasiberrien Entrenatzailearen egitekoa.

2. GAITASUN UNITATEAK

- Saskibaloian aritzeko grina piztu, aukerak eman eta zer den erakustea.
- Irakaskuntza-ikaskuntzako aurrerabideak bultzatzea saskibaloiak ahalbideratzen duen motrizitate jardueraren bidez.
- Kirolarien segurtasuna eta garapena ziurtatzea
- Maila handiagoko teknikariek programatu eta antolatutako kirol jarduerarekin lotuta dauden ekintzak praktikan jartzea.

3. GAITASUN PROFESIONALAK

Teknikariak gai izan behar du:

- Jardueraren programazio orokorrarekin bat eginez, irakaskuntza eta ebaluazioko baliabide eta metodoak egoki erabiltzeko.
- Ikasleei saskibaloiko teknika eta taktika funtsezkoenak erakutsi eta okerrak zuzentzeko.
- Mugimendu eta nortasuneko gaitasunak lantzera ikasleak bultzatzeko.
- Kirol jardueran kirolari eta kirol taldeak bideratu eta laguntzeko.
- Kirolarien segurtasun eta garapena ziurtatzeko.
- Saskibaloiaren jarduera bultzatzeko.
- Dagokion mailako kirol lehiaketetan taldeak eta kirolariak zuzentzeko.
- Gizalegearen oinarrizko arauak eta araudikoak erakutsi eta betearazteko.
- Saskibaloiko ekipamendu eta materialak erabiltzen eta zaintzen erakusteko.
- Dagokion mailan, ikasitakoa baloratzeko.
- Erabili behar duen material didaktikoa prestatu eta gainbegiratzeko.
- Bere lan profesionalarekin zerikusirik duen informazio teknikoa ulertzeko.
- Saskibaloiko gorabehera profesional, sozio-ekonomiko eta legalak ezagutzeko.

4. KOKAPENA KIROL ESPARRUAN

- Saskibaloiaren kirol modalitatearekin zerikusirik duen kirol erakunderen batean sartuta, hasiberrien entrenatzailea maila handiagoko teknikari baten aginduetara arituko da beti.
- Saskibaloian hasiberrien arean kokatuko da.
- Bere zeregina enpresa edo erakunde hauetan bete dezake:
  a) Kirolari hasiberrientzako eskola eta zentroetan.
  b) Kirol klub eta elkarteetan.
  c) Federazioetan.
  d) Kiroletako patronatu eta zerbitzu publikoetan.
  e) Kirol zerbitzuetako enpresetan.
  f) Ikastetxeetan (eskolaz kanpoko jarduerak).

5. LAN ERANTZUKIZUNAK

Maila handiagoko teknikari eta profesionalek zuzendu eta gainbegiratzen dutelarik, hasiberrien entrenatzaileak erantzukizun hauek izango ditu:

- Saskibaloia erakutsiz pertsonen garapen orokorra bilatuko du (garapen fisiologikoa, psiko-soziala eta harremanetakoa).
- Metodo ahalik eta egokien eta ugarienak erabiliko ditu ikasleen motrizitate trebetasunak lantzeko, oinarrizkoetatik hasita berezietaraino.

- Kirol jardueraren garaian kirolari eta taldeei behar adinako laguntza eta adore emango die.
- Kirol jardueraren garaian taldearen segurtasuna zainduko du.
- Kirol erakundeko arduradunak emandako irizpide orokorrak beteko ditu.
- Kirol irakaskuntzan egindako ibilbidea ebaluatu eta kontrolatuko du modu orokor batean, maila handiagoko teknikari baten laguntzarekin beti ere.

6. PRESTAKUNTZAREN HELBURU OROKORRAK

Prestakuntzaren helburua entrenatzailegaiek ondorengo lanak egingo ditu ikasleentzat:

- Saskibaloiaren hasierako gorabeherak erakutsiko dizkie: oinarrizko motrizitate trebetasunetatik kirol modalitatearekin zerikusia duten trebetasun berezietaraino.
- Erreferentziako eredu bat hartuta saskibaloiko mugimendu eta keinuak erakutsiko dizkie eta ikasleen ezaugarri bereziei egokitu.
- Ikasketen prozesua kontrolatu eta ebaluatuko du.
- Kirolarien akatsak zuzenduko ditu kirol teknifikazioko ondorengo faseetara begira.
- Kirol jardueraren garaian kirolari eta taldeak gidatu eta zaindu egingo ditu.
- Gizalegearen oinarrizko arauak eta saskibaloiko arau ofizialak erakutsi eta betearaziko ditu.
- Material didaktikoa aukeratu, prestatu eta gainbegiratuko du.
- Saskibaloiko ekipamendu eta materialak erabiltzen, mantentzen eta zaintzen erakutsiko die.
- Kirolarien segurtasuna ziurtatuko du.
- Dagokion mailako kirol lehiaketetan talde eta kirolariak zuzenduko ditu.
- Bere lan profesionalarekin zerikusirik duen informazio teknikoa aztertuko du.
- Saskibaloiko gorabehera profesional, sozio-ekonomiko eta legalez jabetuko da.
- Hasiberrientzako plangintza orokorra eta entrenamendu saioak kontuan hartu eta bete egingo ditu.

IKASTAROAREN ANTOLAMENDUA

Saskibaloian Hasiberrien Entrenatzaileen ikastaroak praktikoak dira batez ere. Horregatik, ikastaroetan ez dira 30 ikasle baino gehiago onartuko, gehiagorekin ezin baita ziurtatu edukia ondo emango denik.

Ikastaroen garapen egokiaz federazio autonomikoak arduratuko dira. Hala, federazio autonomikoen esku geratuko dira ikastaroetako dokumentazioaren bai jarraipen teknikoa eta bai tramitazioa ere, eta haiek arduratuko dira tramiteen egokitasun eta egiazkotasunaz.

Hori dela eta, federazio autonomikoek Espainiako Saskibaloi Federazioko Entrenatzaileen Eskola Nazionalera hasierako txostena bidaliko dute ikastaroa hasi baino 15 egun lehenago, informazio honekin (Hasierako Txostenaren orria erantsirik doa):

a) Ikastaroa noiz egingo den
b) Non egingo den
c) Irakasle zerrenda, bakoitzak emango duen gaia eta zein titulu duen.

Ikastaroa amaitu eta 30 eguneko gehieneko epean, federazio autonomikoek beste txosten bat bidaliko dute Espainiako Saskibaloi Federazioko Entrenatzaileen Eskola Nazionalera, dokumentazio honekin:

d) Ikastaroko zuzendariaren txostena, ikastaroaren bilakaerari eta gorabeherei buruzko informazioarekin.
e) Irakasleen behin betiko zerrenda, bakoitzak eman duen gaia eta zein titulu duen.
f) Ikasleen zerrenda, ikasgai bakoitzean izan duten kalifikazioarekin.
g) Ikasle “gai” eta “ez gai”en zerrenda.
h) Ikasle bakoitzaren espedientea.

Irakasle guztiek Goi Mailako Entrenatzaileen titulua eta/edo lizentziatura edo diplomatura izan behar dute nahitaez.

1. ORDU ANTOLAMENDUA

Saskibaloian Hasiberrien Entrenatzailearen ikastaroa 45 ordukoa izango da. Horietatik 30 bertan egotekoak dira, baina ez beste 15ak. Xehetasunak ondorengo taulan azaltzen dira:

AREAK	IKASKETA	INSTALAZIOA	ORDUAK	BERTAN	EZ BERTAN (Bertan egon beharreko gutxieneko orduak)
A. PRESTAKUNTZA TEKNIKOA					
Teknika indibiduala	PRAKTIKOA	KANTXA	**8**	*7*	*1*
Taktika	PRAKTIKOA	KANTXA	**8**	*7*	*1*
Joko Arauak	TEORIKO/PRAKTIKOA	GELA/KANTXA	**3**	*2*	*1*
Taldeak zuzentzea	TEORIKOA	GELA	**3**	*2*	*1*
A. DIDAKTIKA					
Metodologia	TEORIKO/PRAKTIKOA	GELA/KANTXA	**7**	*2*	*5*
A. ZIENTZIA APLIKATUAK			**7**	*2*	*5*
Osasuna eta garapen fisikoa	TEORIKOA	GELA			
Oinarri psikologikoak	TEORIKOA	GELA			
A. DES. PROFESIONAL					
Legeak, kudeaketa eta inguru prof.	TEORIKOA	GELA	**1**		*1*
TUTORETZAK			**4**	*4*	
AZTERKETAK			**4**	*4*	

2. ARAUTEGIA

Ikastaro honetan parte hartzeko, ikasleak gutxienez 16 urte izan behar ditu.

Agertu beharreko orduetan, ikasgaiekin zerikusirik duten unitate didaktikoak emango dira. Beste aldetik, ordu batzuk tutoretza lanetarako gordeko dira, bi ikastaroaren hasieran eta beste bi bukaeran.

Hasierako bi orduetan ikastaroaren aurkezpena egingo da. Hala, zuzendaria eta irakasleak aurkeztu eta ikastaroko helburuak eta filosofia azalduko dira. Ikasle kopurua mugatua denez, banan-bana ezagutzeko aukera izango da. Hasierako ekitaldi honetan, beste aldetik, ikastaroan zehar egin behar duten lan baten oinarriak azalduko zaizkie ikasleei. Ikastaroaren bidez lortu nahi dena ere hasierako tutoretza honetan azalduko da, hau da, hasiberrien entrenatzaileek, batetik, hazten ari diren pertsonak eta, bestetik, kirolariak prestatu behar dituztela. Izpiritu horretan oinarrituta, saskibaloian hasiberrien entrenatzaileek gizarte eta giza baloreak erakutsi behar dituzte eta beren lanean begirunea, tolerantzia eta aniztasuna azaldu. Horregatik, bada, saskibaloian hasiberrien entrenatzaileek oso kontuan hartu behar dute gizatasun eta moralarekin zerikusirik duten balore batzuen igorleak direla eta, horregatik hain zuzen, portaera eredugarria izan behar dutela bai beren ikasleen aurrean eta bai entrenamendu eta lehiaketetan ere. Filosofia hori, beraz, ikastaroko gai guztien lokarria izango da, beste gai soil bat bezala hartu gabe oinarrizko saskibaloiaren irakaskuntzan beti presente egongo den elementua izango baita.

2.1. EBALUAZIOA

Ikastaroko ikasgai bakoitzeko idatzizko azterketa bana egingo da.

Azterketak, berriz, azken tutoretza bukatu eta 10 edo 15 egunera egitea gomendatzen da, lanak egin eta ikasgaiak ikasteko ikasleek aukera gehiago izan dezaten. Beren behin betiko lanak ere azterketa egun horietan aurkeztu beharko dituzte ikasleek.

PRESTAKUNTZA TEKNIKO TAKTIKOA ikasgaiaren azterketak bi zati izango ditu gutxienez: idatzizko zatia eta ahozko praktikoa.

2.2 KALIFIKAZIOAK

a) GAI kalifikazioa jasotzeko, 10etik gutxienez 5 puntu lortu behar dira ikasgai bakoitzeko.
b) PRESTAKUNTZA TEKNIKO TAKTIKOA ikasgaia ez bada gainditzen, ikastaro osoa errepikatu beharko da nahitaez.
c) Gainerako ikasgaietatik bat bakarra uzten bada gainditu gabe eta ikasgai horretan gutxienez 4 puntuko kalifikazioa lortu bada, gainerako ikasgaietako kalifikazioak erabil daitezke gainditu gabekoan GAI kalifikazioa lortzeko.
d) Gainditu gabe gehienez ere bi ikasgai uzten dituzten ikasleek aparteko azterketa deialditan parte har dezakete, saskibaloian hasiberrien entrenatzaileentzat federazio autonomiko berak antolatutako ondorengo ikastaroetan. Azterketa egiteko tasak, berriz, gainditu gabe utzitako ikasgaien orduei dagozkienak izango dira.

EDUKIAK

1. PRESTAKUNTZA TEKNIKO TAKTIKOA

1.1. BAKARKAKO TEKNIKA

Bakarkako teknikak irakasteko haurrek ekintza teknikoak egiteko duten gaitasuna izango dugu abiapuntu. Gaitasun horiek, halaber, oinarrizko motrizitate trebetasunak garatuz eskuratzen dira. Oinarrizko trebetasun horiek lekualdatzeko, baloia jaurtitzeko eta hartzeko trebetasunak, eta azkenik gelditu eta pibotatzeko trebetasunak dira. Teknika irakasterakoan oso garrantzitsua da oinarrizko motrizitate trebetasun horietatik abiatzea aurrerago jokoak berak eskatzen dituen motrizitate trebetasun espezifikoak lantzeko. Beraz, entrenatzailearen lana izango da oinarrizko motrizitate trebetasun horiek finkatzea eta sendotzea ondoren motrizitatearen inguruan ikasi beharrekoa erraztearren.

Teknika irakastea ez da jokalariaren prestakuntzako atal isolatu bat, haurrari prestakuntza orokorra eman behar diogu. Prestakuntza orokorraz hitz egiten dugunean esan nahi dugu teknika eta taktika batera eta aldi berean irakatsi behar ditugula, jokoaren bi alderdi bereiztezinak baitira.

1.1.1. LEKUALDATZEKO TREBETASUN TEKNIKOAK

a) Baloirik gabe:
- Ibilera mota desberdinak (aurreraka, atzeraka, saiheska eta abar).
- Erritmo aldaketak (abiatzeak eta geldituak).
- Lasterketako teknikaren oinarrizko alderdiak (berme mota, bermeen arteko tartea, maiztasuna, eta abar.)

b) Baloiarekin:
1) Norabide aldaketak:
   - Ibileran zehar gorputza behar bezala jartzea.
   - Eskuak behar bezala jartzea. Bote egiteko eskua. Babesteko eskua.
   - Norabidea aldatzerakoan gorputza, eskuak eta hankak behar bezala jartzea.
2) Erritmo aldaketak:
   - Abiatzeetan eta geldituetan gorputz jarrera egokia izatea.
   - Esku eta hankak behar bezala jartzea helburuaren arabera (baloia babestea, driblatzea, aurrera egitea eta abar).

1.1.2. JAURTITZEKO TREBETASUN TEKNIKOAK

a) Saskiratzeko jaurtiketak:
1) Uztaiaren altuera eta harekiko distantzia ezagutzea.
2) Saskira jaurtitzeko oinarrizko moduak (korrika eta jauzi bertikala eginez).
3) Jaurti aurretik gorputz jarrera egokia edukitzea (oinak, hankak, soina, burua eta besoak).
4) Jaurtitzerakoan mugimenduak behar bezala koordinatzea (mugimendu katea egoki sinkronizatzea).
5) Jaurti ondoren gorputz atal guztiak behar bezala jartzea (arreta berezia jarri behar zaio besoari, eskumuturra eta jaurtitzeko erabili den eskuko hatzei).

b) Paseak:
1) Baloiari behar bezala eustea.
2) Pasea egiterakoan oinak, hankak eta besoak behar bezala jartzea
3) Pasea egiteko oinarrizko moduak (bi eskuekin, esku bakar batekin, botezko pasea) .
4) Pasea behar bezala egitea (intentsitatea, altuera, norabidea).
5) Geldi dagoen lagunari eta mugitzen ari denari pasatzea.

c) Harrerak:
1) Harreran gorputz jarrera egokia izatea (enborra, hankak, besoak eta eskuak).

2) Ibilbide, intentsitate eta altuera desberdinen araberako harrerak.
3) Harrera estatikoak.
4) Harrera burutzeko ibilera.
5) Harrera mota desberdinak: lateralak, frontalak, zeharkakoak...

1.1.3. GELDITU ETA PIBOTATZEKO TREBETASUN TEKNIKOAK (oinen mugimenduak eta oreka):
a) Gelditu motak (aldi batekoak, bikoak...).
b) Piboteak behar bezala egitea: zabalera, intentsitatea, berme oina, biraketaren lastertasuna eta abar.
c) Jauzi egiteko gorputz atalak toki egokian jartzea.
d) Jauzi motak: errebotea hartzeko, jaurtitzeko, pasea mozteko.
e) Jauzi ondoren orekari eustea (oinen bermeak, soina eta hankak nola jarri).

1.2. TAKTIKA

Saskibaloia joko ireki eta aldakorra da izatez. Eta TAKTIKA, hain zuzen, jokaldi bakoitzean egoera antzeman, aztertu eta jokalariak dauzkan oinarri teknikoetatik gomendagarriena aukeratzeari deitzen zaio. TAKTIKA, nola indibiduala hala kolektiboa, eta TEKNIKA batera erakutsi behar dira, osotasun baten osagai elkarlotuak baitira biak, gero ikusiko den bezala. TAKTIKA, hain zuzen, jokoaren arabera erabaki beharreko TEKNIKA multzoari deitzen zaio. Hau da, praktikan jarritako TEKNIKA da. Estrategia, berriz, entrenamendu eta lehiaketetan hartu beharreko erabakiei buruz a priori egiten den planteamenduari deitzen zaio.

1.2.1. ERASOAREN OINARRI TAKTIKOAK
a) Erasoaren helburuak.
1) Baloiaren jabetza edukitzea
2) Baloia aurkakoen saskiaren ingurura eramatea
3) Jaurtiketa baldintza onetan egiteko modua bilatzea da helburu nagusia.

b) Baloirik ez daraman erasotzailearen ekintzak eta horren gaineko kontzeptuak. Harrera burutzeko ibilerak.
1) Espazioa okupatzea.
2) Laguntzak trabatzea.
3) Norabidez aldatzea.
4) Mozketak.

c) Baloia daraman erasotzailearen ekintzak eta horren gaineko kontzeptuak.
1) Jaurtitzea (saskira jaurtitzea).
2) Boteak egitea (baloiarekin ibiltzea).
3) Pasatzea (taldekide bati jaurtitzea, taktika kolektiboa).

1.2.2. DEFENTSAREN OINARRI TAKTIKOAK
a) Defentsaren helburuak
b) Taktikako ekintzak eta kontzeptuak
c) Oinarrizko gorputz jarrera
d) Aurkariak baloia daramanean
e) Aurkariak baloirik ez daramanean

1.2.3. GELDITUAK ETA PIBOTATZEAK (orekari eusteko motrizitate trebetasunak)
a) Pibotatzea.
b) Geldituak.
c) Jauzia.

1.3. JOKO ARAUAK

1.3.1. Arautegiko berezitasunak, batez ere minibasket eta pasarelako modalitateetakoak, egoera jakinetan praktikan jarriz erakustea.
1.3.2. Entrenatzailea arbitro lanean.

1.4. TALDEAK ZUZENTZEA

1.4.1. Taldea zuzentzea:
a) Helburu komunak zehaztea.
b) Entrenatzailearen jarrera eta portaera entrenamendu eta lehiaketetan. Entrenatzailea versus saskibaloiko irakaslea.
c) Oinarrizko portaera arauak entrenamendu eta lehiaketetan ezartzea: taldekideekin, aurkakoekin, arbitroekin eta entrenatzailearekin.
d) Entrenatzailearen eta gurasoen arteko harremanak.
e) Zeharreko gaiak saskibaloiaren irakaskuntzan: bakoitzak bere onena ematea, ahalegina, tolerantzia, begirunea...

1.4.2. Partida zuzentzea:
a) Partidak zuzentzeko entrenatzaileak arauen arabera dauzkan mugak.
b) Hutsarteak aukeratzea.
c) Jokalariak aukeratzean errendimenduko irizpide hutsetan ez oinarritzea.
d) Une eta modu egokiak aukeratzea jokalariei indargarri positiboak eman eta oharrak egiteko.

2. ALDERDI DIDAKTIKOA

2.1. METODOLOGIA

- Saskibaloiaren definizioa.
- Saskibaloiaren irakaskuntzan kontuan hartu beharreko elementuak.
- Ingurua eta jokalaria saskibaloian.
- Saskibaloian erakusteko jarduerak eta bitartekoak.
- Saskibaloiaren irakaskuntzan eragina duten faktoreak.
- Saskibaloiko ikasketen hezkuntza prozesua.
- Saskibaloian erakustean laguntza zein modutan eman.
- Irakaskuntza metodoak.
- Metodo tradizionala.
- Joko programatuaren gaur egungo metodoa.
- Printzipio orokorren bidezko saskibaloiaren irakaskuntza.
- Etapa metodologikoak saskibaloiaren irakaskuntzan/ikasketan.
- Saskibaloiaren irakaskuntza/ikasketen ebaluazioa.
- Saskibaloian hasiberrien oker arruntenak eta konponbide eta proposamenak.
- Entrenamendu saioaren zatiak.
- Aplikazio praktikoak. Ariketak eta jolasak.

3. ZIENTZIA APLIKATUAK

3.1. OSASUNA ETA GARAPEN FISIKOA

- Orokortasunak.
- Hazkundea eta garapena prestakuntza aldietan:
  a) Fase nabarmenenak oinarrizko gaitasun fisikoen garapenean.
  b) Saskibaloian aritzeak hazkunde adinetan duen eragina.
  c) Entrenamendua hazkunde adinei egokitzea.
  d) Motrizitate trebetasun oinarrizkoen eta berezien garapenaren faseak.
- Hazkunde eta garapen adinetan aurreikusi beharreko alderdia.

- Hazkunde eta garapen adinetan izan ohi diren lesio arruntenak.
- Oinarrizko lehen sorospenak.

3.2. OINARRI PSIKOLOGIKOAK

- Saskibaloiko jokalariak haurrak direnean, kontuan hartu beharreko oinarrizko alderdi psiko-sozialak.
- Haurren adimena nola garatzen den eta nola egokitu saskibaloiari.
- Haurren nortasuna nola txertatzen den. Saskibaloiko jokalariarengan zein eragin duen.
- Gizarte garapenak nola eragiten dion saskibaloiko jokalariari.
- Haurrak bere buruaz duen iritzia nola garatzen den.
- Kirol taldetan liderrak nola sortzen diren.
- Kanpoko giroak haur jokalariei nola eragiten dien.
- Entrenatzailea.

4. GARAPEN PROFESIONALA

- Kirol kluben egitura orokorrak ezagutzea
- Ikuspegi orokorra lehiaketetako erakunde antolatzaileekin izan ohi diren harremanei buruz.
- Lehiaketako dokumentuak formalizatzeko epeak eta tramiteak ezagutzea.
- Lehiaketa arautegiak ezagutzea.

ENTRENATZAILEEN ESKOLA NAZIONALA

SASKIBALOIAN HASIBERRIEN ENTRENATZAILEAREN IKASTAROA.

HASIERAKO TXOSTENA:

Federazioa: .....Data:.....Ikasle kopurua:.....
Herria:.....Lekua: .....
Ikastaroaren zuzendaria: .....
Titulazioa:.....

IRAKASLEA	TITULAZIOA	IRAKASGAIA
.....	.....	TEKNIKA INDIBIDUALA
.....	.....	TAKTIKA
.....	.....	JOKO ARAUAK
.....	.....	TALDEAK ZUZENTZEA
.....	.....	METODOLOGIA
.....	.....	OSASUNA ETA GARAPEN FISIKOA
.....	.....	OINARRI PSIKOLOGIKOAK
.....	.....	LEGERIA

Hasierako txosten hau ikastaroa hasi baino 15 egun lehenago gutxienez aurkeztu behar zaio Espainiako Saskibaloi Federazioari.

OHARRAK:

Entrenatzaileen Eskola Nazionalaren oniritzia.

Lekua eta data .....

PRESTAKUNTZA TEKNIKORAKO ARLOA

BAKARKAKO TEKNIKA

EGILEA: IGNACIO REFOYO ROMÁN

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA • DEPARTAMENTU TEKNIKOA

1. SARRERA

Bakarko teknikak irakasteko haurrek ekintza teknikoak egiteko duten gaitasuna izango dugu abiapuntu. Gaitasun horiek, halaber, oinarrizko motrizitate trebetasunak garatuz eskuratzen dira. Oinarrizko trebetasun horiek lekualdatzezko, baloia jaurtitzeko eta hartzeko, eta azkenik gelditu eta pibotatzeko trebetasunak dira. Teknika irakasterakoan oso garrantzitsua da oinarrizko motrizitate trebetasun horietatik abiatzea aurrerago jokoak berak eskatzen dituen motrizitate trebetasun espezifikoak lantzeko. Beraz, entrenatzailearen lana izango da oinarrizko motrizitate trebetasun horiek finkatzea eta sendotzea ondoren motrizitateari dagokionez ikasi beharrekoak oinarri egokia izan dezan.

Teknika irakastea ez da jokalariaren prestakuntzako atal isolatu bat, haurrari prestakuntza orokorra eman behar diogu. Prestakuntza orokorraz hitz egiten dugunean esan nahi dugu teknika eta taktika batera eta aldi berean irakatsi behar ditugula, jokoaren bi alderdi bereiztezinak baitira.

Teknikari dagokionez, trebetasun tekniko garrantzitsuenak honako hauek dira:

2. LEKUALDATZEKO TREBETASUN TEKNIKOAK

Baloirik gabeko lekualdatzeko teknika landuz haurrak mugitzeko trebetasuna eta erraztasuna lortzen du eta espazioa ezagutuz joaten da poliki-poliki:

2.1. BALOIRIK GABE

Este tipo de desplazamiento lo utilizamos, además de conseguir cierta destreza y soltura en las ejecuciones, lo usamos para el conocimiento del espacio por parte del niño.

a) Ibilera mota hau hainbat modutakoa izan daiteke, garrantzitsuenak honako hauek dira:

1) Aurreraka: korrika egiteko ohiko modua, ondoren azalduko ditugu lasterketa teknika egokiaren xehetasunak.
2) Atzeraka: haurrak ezker-eskuin mugitu behar du burua atzean duena ikusten joan dadin. Oinak lurrean jartzerakoan lehen bermea oin puntaz izan behar du.
3) Saiheska: saiheskako ibilera guztien artean erabilgarriena aukeratuko dugu, hau da, defentsako ibilera. Belaunak flexionatuta eta soinak pixka bat aurrera botata egon behar du. Oinak elkarrengandik bereiztuta, sorbalden zabalera baino pixka bat gehiago eta gorputzaren pisua oin puntetan. Ibilian goazela oinen arteko tarte horri eutsi beharko zaio.

b) Erritmo aldaketak: abiatzeak eta geldituak.

1) Abiatzea norabide batean mugitzen hastean egiten den azelerazioari deritzogu. Horiei ahalik eta etekinik handiena ateratzeko honako alderdi hauek hartu behar ditugu kontuan:
   Grabitate zentroak lurretik ahalik eta hurbilen egon behar du.
   Abiatzen hasterakoan gorputzaren pisua berme oinera pasa behar da.
   Gorputz atalak mugitzerakoan behar bezala koordinatu behar dira keinua hobeto egiteko (besoak eta hankak). Abiatzea erraztearren besoak eta hankak behar bezala koordinatu behar dira, abiatze oinaren aurkako besoa altxatuz.

   Haurrei ahal den eta estimulu gehien eskaintzearren hainbat ibilera eta abiatze mota lan ditzakegu hainbat jarreretatik abiatuz eta ibilera ezberdinak tartekatuz. Esate baterako, jarrera horizontaletik zein bertikaletik, aurrera edo atzera begira, geldi edo mugitzen (salto txikiak emanez) abia daitezke, bai aurrerantz zein saiheska.
2) Geldituak bi eratakoak izan daitezke:
   Aldi bateko gelditua: bi oinak batera jarrita.
   Bi aldiko gelditua: aurrena oin bat eta ondoren bestea jarrita.

Hemen ere haurrei hainbat estimulu eskainiko diegu bi alditan eta batean geldiaraziz eta lehen bermearen oina aldatzera behartuz. Geldituak ondorengo ekintza erraztu dezan garrantzitsua da baloia jaso bezain pronto jarrera egokia hartzea, baina kontu horretaz taktikaren arloan arituko gara.

c) Lasterketa teknikaren oinarrizko alderdiak:

Ruiz Perezek (1987) dioenez, lasterketaren ezaugarri garrantzitsuenak honako hauek dira:

1) Soinak pixka bat aurrera makurtuta egon behar du.
2) Buruak tente eta aurrera begira.
3) Besoak plano sagitalean kulunkan doaz hanken aurkako norabidean mugituz.
4) Berme hanka luzatzeak bultzada eragiten du.
5) Beste hankak, flexionatu ondoren, hurrengo urratsari ekiten dio.
6) Berme oinak lurrean dagoela flexionatuta jarraitzen du.
7) Geldituak eta abiatzeak kontrolatu behar dira.

Lasterketaren oinarrizko alderdiak –bermeen anplitudea, berme motak eta maiztasuna- ikasteko honako ariketa hauek proposatzen ditugu:

Korrika saioa, bermeen artean tarte laburra utziz eta belaunak azkar eta asko altxatuz. Bultzada hanka ondo luzatu.

Korrika saio leuna, soina aurreraka eta hankak ia luzatuta. Lurrean oin punta jarri behar da baina pisua orpoan jarri gabe, oin punten gainean errebotatzen ibiliko bagina bezala.

Korrika saioa, bermeen artean tarte handia utzita, berme oina oso ondo luzatuz bultzada unean eta aldaka aurreko aldera flexionatuz aurkako hankan.

Korrika saioa, bermeen artean maiztasun handia eta tarte txikia utzita. Orpoak ipurmasailen aldera igo eta bermeen ondoren belaunak flexionatu.

Aurreko ariketak konbinatzea, bermeak lerro baten gainean jarrita.

2.2. BALOIAREKIN

Batetik bestera joateko lekualdatze mota honetan baloia batetik bestera eramateko erabiltzen diren ibilera guztiak sartzen ditugu. Kontuan izan behar dugu araudiak mugatu egiten duela lekualdatze mota hau. Norabide aldaketak eta erritmo aldaketak bereiztuko ditugu:

a) Norabide aldaketak: Norabide aldaketak oro har pibote baten gainean egiten dira (pibotea da bi traiektorien arteko erpina). Norabide aldaketa mota bat baino gehiago dago, garrantzitsuenak honako hauek dituzue:

1) Esku eta norabide aldaketa aurretik.

Lekualdatzea bi aldiko gelditu batez amaitu, botea egiten ari den eskuaren aldeko hanka aurreratuz, hala, gorputzaren atzean dagoen hankaren gainean geldituko da (pibot oina). Bote txiki eta baxu batez baloia gorputzetik gertu diagonalean atzeraka bidali (botea atzeko oinaren punta inguruan egin dezala). Hankak biratu (oinek aurreko aldearekin lurra ukitzen dutela, orpoak lurretik pixka bat altxatuta) eta soina beste norabide batean jarri. Baloia beste eskuarekin jaso (baloiari begiratu gabe, eskua zabal-zabalik dugula bilatuz) eta bitartean aurrerantz pibotatu beste norabide horretan abiatzeko, barne aldeko besaburua sartu ahal izateko bizkarra inklinatuz.

2) Esku eta norabide aldaketa atzera jirata.

Lekualdatzea bi aldiko gelditu batez amaitu, botea egiten ari den eskuaren aurkako hanka aurreratuz eta gorputzaren pisua aurrean dagoen hankaren gainean jarri. Atzeraka pibotatu atzeko hankarekin eta burua biratu gabe, sorbalda gainetik begiratzeko. Baloia bote baxu batez atzera bidali, betiere gorputzetik gertu (botea pibotatu duen oinaren puntatik hurbil egin dezala). Oinak (bermea aurreko aldean dutela, orpoak lurretik pixka bat altxatuta) eta soina beste norabide batean jarri, burua azkar biratuz aurrean daukagun espazioa ikusi, orekari eutsi eta ahal dela jokoari begirik kendu gabe. Baloia beste eskuarekin jaso (begiratu gabe, baloia eskua zabal-zabalik dugula bilatuz) beste norabide horretan abiatzeko, barne aldeko besaburua sartu ahal izateko bizkarra makurtuz.

b) Erritmo aldaketak: Aurrena baloia babesteko puntu garrantzitsuak aipatuko ditugu.

1) Oin bat bestea baino aurrerago jarriko dugu, gorputzaren pisurik gehiena aurreko oinean gelditukо da, hori izango da defendatzailearengandik hurbilen dagoena eta botea egiten duen eskuaren aurkako aldean.
2) Belaunak eta aldakak ondo flexionatuta (sorbaldak aurreraka) baina burua tente, inguruan dugun guztia ondo ikusteko moduan.
3) Baloia defendatzailearengandik urrutien dagoen eskuarekin atzeko oinetik hurbil bote egin. Botea, bai baloia jaso bai bultza ere, baloiaren goiko aldetik egingo dugu, lurrarekiko bote ia zuta eginez.
4) Libre daukagun besoa soinetik bereizita eduki, ukondoa pixka bat flexionatuta baina ez geldi, baizik eta defendatzailearen mugimenduen arabera mugituz. Hala bi helburu betetzen ditugu, batetik, baloia babestea eta, bestetik, orekari eusteko kontrapisua egitea.
5) Gorputzak defendatzailearekiko jarrera bat baino gehiago har dezake, egon daiteke aurrez aurre (babes gutxiago), egon daiteke defendatzailearekiko 45º angelua eginez edo egon daiteke bizkarra ematen (hobeto babestuta baina gutxiago ikusiz).

Aurreko guztia kontuan izanik gelditu eta abiatzeko hainbat modu bereizten ditugu:

- Geldituak: Aldi batekoak edo bikoak izan daitezke. Aldi batekoak –bi oinak batera jartzen dira lurrean- zailagoak dira baina gelditu ondoren pibotatzeko hanka bat zein bestea aukeratzeko modua ematen digute. Bi aldiko geldituetan, berriz, bi oinak bata bestearen ondoren jartzen ditugu lurrean eta aurrena jarri dugun oin hori erabili beharko dugu nahitaez pibotatzeko. Dena dela, batean zein bestean belaunek eta aldakek flexionatuta egon behar dute.
- Abiatzeak: Garrantzitsuenak honako hauek dira:

  IRTETE IREKIA: aurreneko pausoa egiten duen oinaren aldetik abiatuko gara.

  IRTETE GURUTZATUA: aurreneko pausoa egiten duen oinaren aurkako aldetik abiatuko gara. Aurreneko pauso hori hanka geure aurretik gurutzatuz egingo dugu, aldi berean gorputza eta berme oina -aurreko aldearen gainean jarrita- biratu (pibotatu), gorputza norabide horretan abiatzeko.

  ATZERA JIRATAKO IRTETEA: atzerantz pibotatu, gorputzaren pisua irteerako oinaren gainean jarri eta abiatu berme oina pibotatzen ari den bitartean gorputza irteerako norabidean jartzeko.

Irteteetan arreta berezia jarri behar diegu alderdi hauei:

Lehenengo botea aurreratuta eman eta beti defendatzailearengandik urrutien dagoen eskuarekin, aurreneko pausoa ematen duen hankaren kanpoko aldetik, hau da, irtete irekietan aurrera doan hankaren aldeko eskuarekin egingo dugu botea eta irtete gurutzatuan eta atzera jirata egindakoetan, berriz, aurkako eskuarekin.

Aurreneko pausoa luze eta esplosiboki eman, defendatzaileari aurrea atera ahal izateko.

Sorbaldak erabili: soina biratuz pibotatu barru aldeko sorbalda (defendatzailearengandik hurbilen dagoena) sartzeko eta bizkarra abiatzearen norabidean makurtu, abiatzerakoan azkarrago eta babestuago atera ahal izateko eta hartara, defendatzaileari aldea ateratzeko.

Ez mugitu pibot oina baloia eskutik irten arte.

Irtete gurutzatua da seguruena eta egiten errazena (erabiliena ere bai), botea aurrean dugun oinaren aurkako eskuarekin egiten dugunez gero, koordinatzeko modurik ohikoena delako.

Irtete irekia azkarragoa da baina baloia babestuz eta orekari eutsiz mugimenduak koordinatzea zailagoa da eta baloia utzi baino lehen pibot oina altxatuta urratsak egiteko arriskua daukagu.

Atzera jirata irteten ez diegu irakatsiko ikasleek baloia menperatzen eta atzerako mugimendu guztiak egiten ikasi arte. Egoera jakin batzuetan erabiltzen da bakarrik, paseko lerroan, baloia duen jokalariarengandik, pasea egiten duen jokalariarengandik, alegia, baloia hartzen duen jokalariarengana doan irudizko lerroan, presio handia dagoenean, esate baterako.

3. JAURTITZEKO TREBETASUN TEKNIKOAK

3.1. SASKIRATZEKO JAURTIKETAK

Saskira jaurtitzea da erasoaren aurreneko helburu nagusia. Izan ere, horixe baita puntuak lortzeko modu bakarra. Gainera, jaurtiketak egitea konplexutasun handiko kontua da mugimendu horretan gihar askok parte hartzen dutelako eta, batez ere, mugimendu horiek ondo koordinatuta egon behar dutelako.

Saskibaloian irakasten ari garenean jokalari gaztetxoei erakutsi behar diegu saskira jaurtitzea talde lanaren azken emaitza dela nahiz eta jokalari bakar batek egin. Hau da, jaurtiketa jokalari batek egiten du baina taldeak lortzen ditu puntuak.

a) Uztaiaren altueraren eta harekiko distantzia ezagutzea:

Pertsona helduok gure eskarmentuari esker begiratu hutsez jakin dezakegu gauza jakin bat zein distantziatara eta zein altueratara dagoen. Gainera gure giharrei baloia jaurtitzeko behar den bultzada egiteko agindua eman diezaiekegu oker handiegirik egiteko beldurrik izan gabe. Haurrekin, berriz, ez da gauza bera gertatzen, mugimenduari dagokionez eskarmentu txikia dute, gorputza ez dute erabat kontrolatzen eta gainera aldatuz doakie etengabe (pisua eta garaiera); hori dela eta, distantzia eta altuera atzematerakoan okerrak izan ditzakete. Horrez gain, beti ez dute lortzen giharrak behar bezala antolatzerik eta, horren ondorioz, jaurtiketa doitzeko arazoak izan ditzakete.

Beraz, ez da harritzekoa haurrik gehienek batzuetan jaurtiketa bikainak eta beste batzuetan eskas-eskasak egiten ikustea.

Haurrari mugitzeko eta ingurua hautemateko ahalik eta esperientzia gehien emate aldera honelako ariketak egin behar ditugu:

1) Hainbat tamaina eta pisutako baloiak jaurti.
2) Jaurtitzeko teknikak irakatsi baino lehen eta irakasten zaizkien bitartean jaurtitzeko hainbat modu azaldu: saskiari bizkarra emanda, bi eskuak erabiliz, alboka... Bide batez umeen sormena sustatuko dugu.
3) Saskira jaurtitzeko teknikak ikasteko altuera jakin batera jaurtitzeko ariketak egin (esate baterako, bi uztaiei lotutako soka horizontal baten gainera bota). Horrez gain, sokarekiko hurbilago edo urrutiago jar gaitezke distantzia lantzeko.
4) Eta jakina, saskira jaurtitzeko ariketak, beti ere, teknikak haurren gaitasunetara egokituta. Garrantzi handikoa da ariketa horiek egiterakoan haurrak distantzia egokira jartzea, teknika egokia erabiliz iristeko gai izan daitezen.

b) Saskira jaurtitzeko oinarrizko moduak:

Jaurtiketak egiteko teknikak irakasterakoan gure jokalariei honako oinarrizko jaurtiketa mota hauek irakatsiko dizkiegu:

1) Korrika goazela:
   OINARRIZKO JAURTIKETA EDO AURRERA BEGIRA EGINDAKOA.
   GAKO ERDIKO JAURTIKETA EDO ALBOKA EGINDAKOA.
   AHURPALAZKO JAURTIKETA.
2) Geldi gaudela:
   JAUZIRIK EGIN GABE (JAURTIKETA LIBREA).
   JAUZIA EGINDA.

c) Jaurti aurretik gorputz jarrera egokia edukitzea:

Hona hemen jaurti aurretik gorputz atalek izan behar duten jarrerari buruz kontuan izan beharrekoak:

1) OINAK:
   Entrenatzaile gehienek diotenez, jaurtiketa ona egiteko ezinbestekoa da oinak lurrean ondo jartzea. Batetik bestera sorbaldaren adinako tartea utzi behar da gutxi gorabehera. Bi oinek paralelo egon behar dute, puntak saskira begira, baina ez simetrikoki jarrita, hau da, jaurtiko duen eskuaren aldeko oinak besteak baino aurreraxeago egon behar du eta

gorputzaren pisua ez da orpoetan jarri behar.

2) HANKAK:
Belaunak flexionatuta (gutxi gorabehera 120º) jaurtiketa indarrez egiteko. Gehiago flexionatuko bagenitu ez genuke behar beste esplosibitate lortuko mugimendua egiterakoan eta gutxiago eginez gero ez genuke horrenbeste bultzada emango.

3) SOINA:
Pixka bat aurrera botata baina bizkarra zuzen. Oin bat, jaurtitzekoa, aurreraxeago egongo denez gero, aldaka eta soina pixka bat biratu beharko dira. Dena dela, ez da gehiegi biratu behar, soina saskiari albo batetik begira gera ez dadin.

4) BURUA:
Jaurtiketa egiterakoan ikusmenak berebiziko garrantzia dauka, beraz, burua ondo jarri behar da.
Burua tente baina lasai izan behar dugu, ahal dela alboetarako edo aurretik atzerako mugimendurik egin gabe (jokalari askok burua atzera botatzen dute besoak aurrera doazela konpentsatzeko).
Begiak uztaian izan behar ditugu, ez baloian. Saskia ahalik eta denbora gehien begien aurrean izateko, ezinbestekoa da besoak behar bezala jartzea.

5) BESOAK:
Jaurtitzeko erabiliko dugun eskuko hatzak ondo zabalduta, baina ez gehiegi, baloiaren pisua hatz mamietan. Jaurtitzeko erabiliko dugun besoaren ukondoa sorbaldaren lerroaren barruan eta sorbaldaren parean jarri behar da, baloiari behetik gora bultza egin ahal izateko. Hala, besoko artikulazio guztiek (besoa soinarekiko, besaurrea besoarekiko eta eskua besaurrearekiko) 90º-ko angelua osatu beharko dute. Ukondoa ez da jarri behar sorbalda baino zabalago.
Haurren gaitasunen arabera, gorputz jarrera hori aldatu egin daiteke, batez ere baloiak gorputzarekiko duena. Baloia pixka bat beheraxeago jarrita bultzada handiagoa emango diogu, baina lastertasun eta babes gutxiago lortuko dugu.

d) Jaurtitzerakoan mugimenduak behar bezala koordinatzea:

Jaurti ondoren saskiratu ahal izateko gorputz atal guztien mugimendua behar bezala koordinatu behar dugu, hau da, mugimendu guztiak egoki sinkronizatu behar ditugu. Sinkronia hori latigo bat mugitzen dugunean sortzen den uhina bezalakoa da (besoaren mugimenduak uhina sortzen du latigoan zehar). Gure kasuan aurreneko mugimendua orkatilekin egin behar dugu. Hala, mugimendu batzuk beste batzuekin lotuz joango dira, baina kontuan izanik mugimendu bakoitza aurrekoa bukatu baino lehen hasi behar dela. Hona hemen segida guztia (Torres, A., 1999):

1) Orkatilak luzatu eta orpoak lurretik altxa.
2) Belaunak eta aldakak erabat luzatu baina gorputza atzeraka gehiegi bota gabe.
3) Jaurtitzeko erabiliko dugun besoaren aldeko sorbalda luzatu ukondoa uztaira begira gelditu arte.
4) Jaurtitzeko erabiliko dugun besoaren ukondoa erabat luzatu.
5) Bukatzeko eskumuturra flexionatuz eta ahurra atzeraka botaz baloia uztaira jaurti. Flexio hori indarrez eta azkar egin beharko da eta 180º-ko ibilbidea egin beharko du (eskumutur kolpea).

Mugimendu kate hori irudizko plano bertikal baten barruan egin behar da,oso garrantzitsua da hori. Plano horrek oinaren, belaunaren, sorbaldaren eta jaurtitzeko erabiltzen dugun besoaren gainean egon behar du eta aldi berean uztaiaren erditik pasa behar du.

e) Jaurti ondoren gorpuz atal guztiak behar bezala jartzea:

Arreta berezia jarri behar diogu jaurtitzeko erabili dugun besoari. Beso horrek buruaren gainetik ondo luzatuta eta jaurtiketaren planoan egon behar du (alboetara joan gabe). Eskumuturrak ahalik eta gehien eutsi behar dio ahurraren flexioari eta hatzek lurrera begira egon behar dute. Beste besoa ez da gurutzatu behar jaurtitzerakoan trabarik ez egiteko.

Lehen esan dugun bezala, burua tente eta begiak uztaian egon behar dira.

3.2. PASEAK

a) Baloiari behar bezala eustea:

Baloiari heldu behar zaio ahalik eta baloi zatirik handiena hartuta. Horretarako hatzak ondo bereiztu behar dira, bereziki hatz lodia eta txikia. Gogor heldu behar zaio, hatz guzietan tentsio egokiari eutsita. Baloiari heltzeko bi modu daude: asimetrikoa (saskira jaurtitzeko erabiltzen dena) eta simetrikoa (bi eskuak aurrez aurre baloia bien artean dagoela).

b) Pasea egiterakoan oinak, hankak eta besoak behar bezala jartzea.

Ekintza honetan bi artikulaziok hartzen dute parte bereziki, ukondoak eta eskumuturrak. Pasea eman baino lehen ukondoek flexionatuta egon behar dute kanpo aldera begira eta, beraz, bularraren parean. Jaurtitzerakoan ukondoak luzatu egin behar dira lurrarekiko horizontal jarrita. Bukatzeko eskumuturrak indarrez eta azkar luzatu behar dira (saskira jaurtitzerakoan egiten den eskumutur kolpea bezalakoa) esku ahurrak kanpoko aldera begira gelditzen direla. Bi keinu horiek saskira jaurtitzen dugunean bezala koordinatu behar ditugu (gogoan izan latigoaren adibidea). Nolanahi ere, ume askok arazoak dituzte halakoak egiteko nahikoa indar ez dutelako. Horregatik aholku hauek ez dute balio helduei teknika egokia irakasteko baina gaztetxoei irakasteko lagungarri izan daitezke.

Aurrena gorputzaren pisuak oin puntetan egon behar du. Jarrera horrek aurreraka joateko indarra hartzen lagunduko digu. Belaunak 120º-ko angeluan flexionatuta jarri bultzada handiagoa egiteko. Bukatzeko, errazago ikaste aldera, oin trebea pixka bat atzera bota eta pasea egiteko unean aurreratu.

Hurrengo ariketan adibide bat duzue, saskira sartzeko pausoak eta pasea nola egin irakasteko.

Jokalariak binaka jarri, bata bestearen aurrean 3-4 metrora, bikote bakoitzak baloi bana duela. Baloia duen jokalariak simetrikoki heldu behar dio, ezker aldeko oina eskuinarekiko pixka bat aurreratuta. Jokalari horrek bi berme eman behar ditu aurreraka, lehenengo eskuineko oina eta gero ezkerrekoa. Eskuineko oina berriz lurrean jarri baino lehen baloia lagunari jaurti behar dio. Baloia jaurti ondoren hirugarren bermea egin behar du eskuineko hankarekin. Baloia jasotzen duenak atzera jo behar du lagunak aurrera egin ahala, bestearekiko jarrera simetrikoa duela, hau da, eskuineko oina aurreratuta.

Gaitasun fisikoak eskuratu ahala trebetasun teknikoak sendotuz eta zuzenduz joan behar dira.

c) Pasea egiteko oinarrizko moduak:

Pasea egiteko dauden moduen artean bi aipatuko ditugu, horiek baitira oinarrizkoak: bi eskuekin edo batekin bakarrik egindakoak. Horrez gain, baloiaren ibilbidearen arabera beste bi pase mota erantsiko dizkiogu sailkapenari: botezko pasea eta pase zuzena.

1) Bi eskuekin egindako pasea: aurreko puntuan azaldu dugu nola egin pase hori. Bi eratara egin daiteke: bularretik eta buru gainetik.
2) Esku batekin egindako pasea: normalean baloiari asimetrikoki helduta egiten da. Bistakoa denez, halako paseak egiteko oso ondo kontrolatu behar du jokalariak baloia. Botea eginez gaudela zuzenean pasatzeko aukera daukagu. Pase mota hori oso azkarra da baina eskarmentu gutxi duten jokalarientzat oso zaila da egiten.

d) Pasea egiterakoan kontuan hartu beharrekoak:

Garrantzi handiko kontua da doitasuna, bai altuerari, baita ibilbidearen norabideari dagokionez ere. Paseetako ibilbideek, bai zuzenekoetakoak eta bai botezkoak hartzailearen bular parera iritsi eta luzerako ardatzetik ahalik eta hurbilen gelditu behar dute. Gainera pasea une jakin batean egin behar da, pasatzailea eta hartzailea baloia jaurti eta hartzeko toki egokian daudenean. Nolanahi ere, halakoetan denbora tarte oso laburra izan ohi dute eta horregatik oso garrantzitsua da pasea azkar egitea.

Esan bezala, lastertasuna oso garrantzitsua da, bai keinuaren lastertasuna eta bai

baloiarena. Baloiak ibilbide zuzena badu eta tentsio egokian badoa, denbora gutxiago egongo da airean. Ibilbidea kurbatua bada, berriz, aurkariek baloia hartzeko aukera gehiago izango dute.

Alderdi horiek zaintzea askoz ere zailagoa da pasatzailea eta hartzailea batetik bestera mugitzen ari direnean. Orduan pasatzaileak paseko elementu guztiak egokitu behar ditu kontuan izanik bere lastertasuna eta hartzailearen kokapen eta lastertasuna.

3.3. HARRERAK

Pasea behar bezala egiteko pasatzaileak eta hartzaileak ondo elkar ulertu behar dute, baina elkar ulertzeko ez dugu esan nahi hitz egin behar dutenik, normalean ez baitiote elkarri hitzik esaten, baizik eta batak bestearen mugimenduen bitartez jakin behar duela zer esan nahi dioten elkarri. Hau da, jokalari bat tokiz aldatu edo keinu bat egiten ari denean baloia duenari zer asmo duen esaten ari zaio, dena dela, halako alderdiak taktika aztertzen dugunean azalduko ditugu sakonago.

a) Baloia hartzerakoan gorputz jarrera egokia izatea:

Baloia hartzerakoan gorputz jarrera egokia izatea oso lagungarria da ondorengo ekintzak errazteko. Horregatik, haurrei baloia jaso bezain azkar gorputza saskirantz zuzentzen irakatsi behar diegu, baloia jasotzerakoan ekintzarik aproposena bizkor egin ahal izateko.

Aurrena, besoek luzatuta egon behar dute, ahurrak baloiari begira. Gorputza tente eta pixka bat aurreraka botata. Belaunak 120º flexionatuta eta gorputzaren pisua oin puntetan.

Baloia hartzerakoan besoak flexionatu egin behar dira baloiaren indarra moteltzeko. Hankak ere flexionatu egin behar dira pixka bat, amortiguazio hori gorputz guztira zabaltzeko. Indarra moteltzeko jarrera horri baloia hatz puntekin ukitzen denetik hasi eta jokalariak oinarrizko jarrera edo mehatxu hirukoitzeko jarrera hartzen duen arte eutsi behar zaio.

b) Baloiaren ibilbidearen araberako harrerak:

Lehen esan dugun bezala, pasearen ibilbide onena da tentsio egokiari eusten dioena, dela zuzenean edo botezko pasea eginda. Dena dela, beti ezin da lortu, defendatzaileen ekintzak oztopo egiten digutelako. Ekintza horiek askotan pase loratuak egitera behartzen gaituzte.

Ibilbide horiek egiten dituzten baloiak zailagoak dira hartzen, bereziki bi arrazoi hauegatik:

1) Halako ibilbideak, aurkari bat gainditu behar dutenez gero, besteak baino luzeagoak izaten direlako, beraz, zenbat eta altuagoa eta luzeagoa izan ibilbidea orduan eta zailagoa izango da haurrentzat baloiaren ibilbidea atzematea.
2) Baloia burua baino goragotik datorkienez gero haurrek galdu egiten dutelako ikuspegi periferikoa.

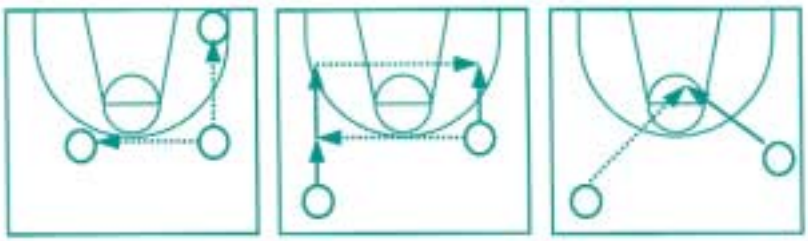
c) Baloia hartzeko ibilerak:

Atal hau kapitulu honen 2.1. puntuan sar daitekeen arren, egokiagoa iruditu zaigu hemen sartzea. Gure ustez ezinbestekoa da haurrak baloiaren ibilbidea zein izango den ikusten eta bere mugimenduak ibilbide horretara egokitzen ikastea, hau da, noiz hasi behar duen mugitzen mugitu behar badu eta bermeei zer-nolako intentsitate eta bultzada eman behar dien. Hurrengo atalean azalduko dugu baloia hartzeko dauden aukerak.

d) Baloia hartzeko hainbat modu:

Hartzaileari begiratuta baloia hartzeko bi modu azalduko ditugu:

1 Geldirik gaudela.
2) Korrika goazela: harrera mota honetan haurrei airean dauden bitartean baloia hartzen



erakutsi behar diegu. Oso baliagarria izango zaigu, hartara, bote egin beharrik gabe bi berme egin ahal izango baitute. Bestela, oinen bat lurrean dutela hartzen badute baloia erregelamenduari jarraituz, berme bat baino ezingo dute egin pasea edo botea egin baino lehen.

Baloiaren ibilbideari begiratuta hiru eratako harrerak izango ditugu:

1) Aurreraka: pasatzailea eta hartzailea aurrez aurre daudenean erabiltzen da harrera mota hau, hondoko eta alboetako marrei paraleloak izan ohi dira.
2) Alboka: jokalariak batetik bestera paraleloan mugitzen direnean erabiltzen da harrera mota hau, jokalariak aurreraka mugitu behar dira eta baloia alboka pasatu eta hartu behar dute.
3) Zeharka: hartzailea batetik bestera mugitzen ari direnean erabiltzen da harrera mota hau, batez ere mozketetan edo kontraerasoetan.

3.4. GELDITU ETA PIBOTATZEKO TREBETASUN TEKNIKOAK (oinen, mugimenduak eta oreka).

Saskibaloiaren lehen urratsetan ezinbestekoa da gelditzen eta pibotatzen ikastea, izan ere, oinarri-oinarrizkoak baitira beste ekintza tekniko batzuk egiteko. Orekari eusten ikasiz gero, haurrak askoz ere errazago eta azkarrago ikasiko ditu lehen aztertutako alorrak.

a) Gelditu motak:

Batetik bestera mugitzen ari garen bitartean gelditzeko, mugimendu horren azken bermea airean dagoen unea aprobetxatuko dugu. Gelditzerakoan belaunak ondo flexionatu behar dira erorketa leuntzeko. Soinak zuzen egon behar du, aurrera gehiegi bota gabe. Aurrena orpoak jarri behar dira lurrean baina gorputzaren pisua aurrera doan heinean, inertziaren ondorioz, oin puntetara eraman behar da pisua. Beraz, aldakak, belaunek eta orkatilek egiten duten tentsioak motelduko dute erorketa.

Geldituak bi eratakoak izan daitezke:

1) Aldi bateko geldituak: bi oinak aldi berean jartzen dira lurrean.
2) Bi aldiko geldituak: bi oinak bata bestearen ondoren jartzen dira lurrean.

b) Nola pibotatu:

Pibotatzea biratzea da, berme edo pibot oinaren puntatik igarotzen den luzerako ardatz baten inguruan egiten dena.

Keinu hori egiterakoan gorputzak tente egon behar du, pixka bat aurrera botata. Belaunak 100º-120º inguruan flexionatuta. Gorputzaren pisua oin puntetan (bereziki pibot oinarena), oinak elkarrengandik aldenduta, oin batetik bestera gutxienez sorbalden zabalera baino tarte pixka bat handiagoa utzita.

Biraketa egiten denean haur batzuek arazoak izaten dituzte oin punten gainean bira egiteko. Behar bezala pibotatzen ikastea oso garrantzitsua da, ez bakarrik ondo egiteko baita aurrerantzean min hartzeko arrisku gutxiago izateko ere. Biraketa egiterakoan pibot oinak zirkulu baten erdigunea adierazi behar du eta beste oina haren perimetroan jarri behar da biraketa egin ondoren, hori ere kontuan hartu behar da.

c) Jauziak:

Jauzia garrantzi handikoa da saskibaloian. Hiru modu nagusi daude jauzi egiteko: luzetara (defentsako ibileratan, baloia hartzerakoan), goraka (jaurtitzeko, errebotea hartzeko eta baloia hartzeko) eta konbinatuta (saskira sartzeko).

Jauzi guztiek lau atal dituzte: lasterketa, bultzada, hegaldia eta erorketa. Saskibaloian lau fase horiek baldintzatuta daude, izan ere, jokoaren arabera ekintza bat edo beste egin behar

izango baitugu. Dena dela, oinarrizko alderdi batzuk azalduko ditugu jauzi egiten errazago ikasteko:

- Jauzia egin baino lehen beheko gorputz adarren artikulazio guztiak (aldaka, belauna eta orkatila) flexionatu eta gorputzaren pisua oin puntetan jarri behar da. Flexio hori ahal den azkarren egin behar da. Aldi berean besoak atzeko aldera eraman behar dira. Flexio txiki hori egin eta berehala artikulazio guztiak indarrez eta azkar luzatu behar dira eta horrekin batera besoak aurreko aldera bota.

d) Errebotea hartzeko jauziak:

Saskibaloian egiten diren jauzi garrantzitsuenak jaurtitzeko eta errebotea hartzeko erabiltzen dira. Jaurtiketei dagokienez, zehatz-mehatz azaldu ditugu lehen saskira jaurtitzeari buruz hitz egin dugunean. Erreboteari dagokionez, berriz, lehen esandakoa jokoaren arauei egokitu behar diogu.

Errebotea defentsakoa zein erasokoa izan daiteke baina batean zein bestean ukondoek flexionatuta egon behar dute. Flexio hori lagungarria izaten da oso baloia babesteko errebotea defentsan hartzen dugunean. Korrika pauso bat edo bi egin ditzakegu gehienez ere eta bi oinekin egin behar dugu indarra. Jakina denez, besoak goraka luzatu behar dira bultzada egiteko unean.

e) Jauzi egin ondoren orekari eustea:

Alderdi hau garrantzi handikoa da, lurra aurrena oin puntekin ukitu behar da eta geldituetan egiten den bezala hanketako giharrak erabiliko ditugu jauzia poliki-poliki moteltzeko. Oinek bata bestearengandik bereiztu samar egon behar dute grabitate gunea bien artean gelditu arte. Soina tente eta pixka bat aurrera botata.

BIBLIOGRAFIA

BALLESTEROS, J.M., ÁLVAREZ, J. (1990): Manual didáctico de Atletismo, Madril, Kapelusz.

JUNOY SALAS, J. (1996): Baloncesto, Madril, Hezkuntza eta Zientzia Ministerioa, Espainiako Saskibaloi Federazioa.

OLIVERA BELTRÁN, J. (1994): 1250 ejercicios y juegos en baloncesto, Bartzelona. Paidotribo.

PEYRÓ, R. (1991): Manual para escuelas de baloncesto, Madril, Gymnos.

PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (1979): Pedagogía del baloncesto, Valladolid, Miñon.

RUIZ PÉREZ, L.M., SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1997): Rendimiento Deportivo, Madril, Gymnos.

RUIZ PÉREZ, L.M. (1987): Desarrollo motor y actividades físicas, Madril, Gymnos.

TORRES, A., ARJONILLA, N. (1999): Saskibaloiko oinarrizko teknikari ikastaroko bakarkako oinarriei buruzko apunteak, Madril, Espainiako Saskibaloi Federazioko Entrenatzaile Eskola.

PRESTAKUNTZA TEKNIKORAKO ARLOA

TAKTIKA

EGILEA: IGNACIO REFOYO ROMÁN

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA • DEPARTAMENTU TEKNIKOA

Banakako oinarrietan edo banakako tekniketan adierazitako ekintza guztiak beti taldeko jokoaren baitan jartzen dira abian. Oinarri edo teknika horiek jokalarien artean koordinatuta indarrean jartzeko irizpide batzuk hartzen ditugu oinarritzat, taldeko oinarri edo taktika direlakoak. Oinarri horiek, banakakoak bezala, bi atal handi dituzte, taldeak baloia duen edo ez duen kontuan izanda: erasoko taldeko oinarriak eta defentsako taldeko oinarriak.

Saskibaloian, taldeko kirola denez gero, jokalariak hainbat aukera izaten ditu teknikari, taktikari zein estrategiari dagokionez. Jokoaren gainean irakasten diren gauza guztiak elkarrekin lotuta azaldu behar dira jokalaria ikasten eta trebatzen ari den garaian. Egia esan, gaur egun kiroletan erabiltzen den metodologiak orokortasunaren bidetik jotzen du gero eta gehiago, helburuak elkarrengandik bereiztu ez daitezen. Kontzeptu jakin bat gureganatzeko beste zerbait ere gureganatu behar dugu aldi berean, hau da, teknikak eta taktikak elkarrekin joan behar dute nahitaez, ezin ditugu bereiztu. Keinua ezin da erabileratik, zergatietatik, helburuetatik bereiztu, alegia, gaztetxoei keinu jakin bat egiten irakasten diegunean azaldu egin behar diegu zergatik egiten den hori eta ez beste bat eta zertarako egiten dugun, eta hori benetako joko egoeren bidez ikasten da.

Kirol bat ikasteko ez da nahikoa keinu teknikoa jokotik bereizita lantzea.

1. ERASOAREN OINARRI TAKTIKOAK

1.1. Erasoaren helburuak

Erasoaren azken helburua saskiratzea da, jakina, esan beharrik ez dago. Baina hori egiteko, aurrena jaurti egin behar da baloia, hau da, jokaleku guztia igaro behar dugu baloia gurekin daramagula jaurtitzeko toki egokira iritsi arte, gero jaurti eta saskian sartu. Abiapuntu horiek huskeriak irudituko zaizkizue agian, hain dira begibistakoak, baina horietxek dira erasoko jokoa antolatzeko oinarri-oinarrizko ardatzak, inor ez baita gai baloia eskuetara iristen zaion guztietan saskira jaurtitzeko eta are gutxiago saskira botatzen dituen baloi guztiak bertan sartzeko.

Beraz, kontua ez da bakarrik baloia edukitzea eta aurkako saskira hurbiltzea, baizik eta baloia ahalik eta gutxien galtzea. Eta jaurtiketei dagokienez, kontua ez da jaurtitzea soilik, jaurtiketarik seguruena eta errazena egitea baizik, saskiratzeko aukerarik gehien ematen diguna, alegia, beti ere, araudiak dioena eta bertan ezarritako mugak kontuan izanik.

Laburbiduz, honako hauek dira erasoaren helburuak:

1. Baloiaren jabetzari eustea, hau da, jokalariak baloia eskuan edo botea eginez nahi beste denbora edukitzeko gai izatea, beste taldeko defendatzaileen eskuetan utzi gabe.
2. Baloiarekin aurkako saskirantz aurrera egitea; horretarako defendatzailearengandik alde egiten saiatu beharko da, jokalekuan zehar taldekideei lagunduz, pase aukerak emanez, bai zabalean baita sakonean ere, paseak hartu edo espazioak sortzeko eta botea eginez aurrera egin ahal izateko.
3. Saski ingurura iritsitakoan ahal den eta baldintzarik onenetan jaurtitzea.

Taldeak erasoari benetako etekina atera diezaion jokalari bakoitzak gainerako taldekideek egiten dutenari eta egin dezaketenari adi egon behar du, beti ere, defentsak egiten duena kontuan izanik, hau da, gai izan behar du “jokoa irakurtzeko, nork bere erasoa irakurtzeko eta defentsa irakurtzeko”.

Erasotzaile bakoitzari eskatu behar zaio begiratzeko bere taldekideei eta ikusteko nondik nora doan erasoa, hau da, “begiratu eta ikusi” egin behar du, jokalekuan gertatzen ari denari adi-adi so egon behar du, hurrengo ekintzari aurre egin ahal izateko prest egoteko. Hala, pentsatu eta zer egin erabakitzeko astia izango du baloia jaso baino lehen, izan ere, baloia hartu ondoren pentsatzen hastea beranduegi izaten baita eta taldearen sormen lana hausten du.

Jokoa irakurtzen ikasiz gero, baloiaren mugimendua eta jokalariena behar bezala koordinatuko dira espazioan eta denboran. Hau da, jokalari bakoitza toki egokian egongo da

une egokian eta baloia jokalari egokiari iritsiko zaio une egokian.

1.2. Baloirik ez daraman erasotzailearen ekintzak eta horren gaineko kontzeptuak. Baloia hartzeko ibilerak.

Baloirik gabeko erasoaren alderdi teknikoak azaldu ditugunez gero, orain mugimendu horiek taktikaren ikuspuntutik aztertuko ditugu. Gogoan izan, halako mugimenduetan garrantzia handia duela abiadurak eta doitasunak, betiere mugimendu zabalak badira.

Baloirik gabe doan jokalariak jardun behar du bai taldekide batek edo bai berak baloia ahalik eta gorputz jarrerarik onenean hartzeko, ondoren saskira jaurti edo baloiarekin jokatu ahal izateko. Mugimenduek zabalak izan behar dute, bizkor egindakoak, oreka bilatu behar dute baina aldi berean azkar mugitzeko aukera ere eman behar digute. Mozketak egiten ditugunean ibilerak lerro zuzenetan eta angeluetan egin behar dira.

Ekintza horiek era guztietako erasoko sistemen egituraketaren oinarri dira, sistema konplexuen, sinpleen, libreen, kontzeptuka zein egituratuta antolatutakoen oinarri, izan ere, baloirik gabeko jokalarien ekintzak oso lagungarri baitira talde jokoa antolatzeko.

Entrenatzaile askok mozketak behar bezala egiteko bete beharreko baldintza batzuk ezartzen dituzte. Baloirik gabe egiten diren mugimendu horiek ez dira besterik gabe mekanikoki egindako mugimenduak, egoera aldez aurretik aztertuta egindakoak baizik. Hona hemen kontuan hartu beharreko zenbait faktore:

1. Taldekideak berak eta horiek betetzen duten espazioa. Koordinazio handia egon behar du baloia duen erasotzailearen eta gainerako erasotzaileen artean, saskiratze kopuru handia lortzeko ondo sinkronizatuta egon behar baita. Inoiz ez da ahaztu behar ekintza horietan helburua portzentaje handiko jaurtiketak lortzea dela, bigarren jaurtiketen aukera baztertu gabe. Aukera hori ez dago baloia daraman eta jaurtiketa egiten duen jokalariaren esku bakarrik, gainerako taldekideek ere badute zeresanik.
2. Gure defendatzailearen ekintzak eta hark zaintzen duen espazioa.
3. Gainerako defendatzaileen kokapena. Erasoko mugimenduak defentsaren planteamenduen arabera egin behar dira: ez dira ekintzak automatizatu behar, nahiz eta oso planifikatuta eta egituratuta egon.
4. Saskiarekiko distantzia. Mozketarik eraginkorrenak baloiari begira eta saskiaren norabidean egiten dira.

Oro har, baloirik gabe egiten diren erasoko mugimendu guztiek honako helburu hauek izan behar dituzte taktikaren ikuspuntutik:

a) Espazioa betetzea:

Defentsa oso aktiboa izan arren ekimena beti erasoan dabilen taldearena izango da eta horrek abantaila ematen dio, abantaila horren aurrean defentsak talde lanaz erantzun beharko du dauden aukerak aurrez ikusteko. Defentsaren elkarlan hori zapuzten saiatzea izango da erasoaren aurreneko helburua.

Defentsaren helburua beti izango da espazioa murriztea. Arrazoia oso argi dago, zenbat eta txikiagoa izan zaindu beharreko espazioa orduan eta sendoagoa izan daiteke defentsa eta aukera gehiago izango dute orduan baloia berreskuratzeko. Beraz, erasoak aurkako helburua izan beharko du, hau da, ahalik eta espaziorik zabalena hartzea, espazioa banatzea. Eraso sistemen azken zatiak espazio hutsak uztea izan behar du helburu.

b) Laguntzei eragozpenak jartzea:

Aurreko atalean adierazitakoari jarraituz, espazio banaketa horrekin baloidun jokalariaren ekintza bideratzen dugu, eta aldi berean gainerako defendatzaileei laguntzeko aukera gutxiago ematen diegu, zaindu beharreko espazio zatia handiagoa baita.

c) Norabidea aldatzea:

Defendatzailearengandik alde egiteko baloirik gabe doan jokalariak norabidea aldatzen du, alde batera joan behar duela pentsarazi eta bestera jotzen du. Baina norabidea ez ezik, erritmoa eta ibilbidea ere aldatzen dira. Ez dira beti mozketetan erabiltzen, halakoetan abiatze soilak edo ustekabean egindako erritmo aldaketak ere egon baitaitezke. Norabide

aldaketa batez ere banakako defentsatan erabiltzen da, mozketetan erabiltzen denean bi eratakoa izan daiteke erasotzaileak non dauden kontuan izanik:

1. Erasotzaileak baloi aldean daudenean, baloitik urruntzen edo baloira hurbiltzen, saskira mozten edo handik urrutiratzen.
2. Erasotzaileak laguntza aldean daudenean, saskira hurbiltzen edo handik urruntzen edo alde berean defendatzailearengandik ihes egin eta saskiratzen saiatzen.

d) Mozketak egitea:

Mozketa da baloirik gabe dagoen jokalariak egin dezakeen oinarrizko ekintzarik sinpleena. Bost taldekideen artean ondo koordinatuta eta hemen azaldutako helburuak lortzeko egiten bada oso tresna baliagarria da erasoaren helburuak betetzeko. Talde hasi berrietan tresna bakarra dira. Mozketak bi eratakoak izan daitezke nondik datozten kontuan izanda:

1. Baloi aldetik laguntza aldera egindako mozketak: jokalekuaren alderdi hori bitan banatu, argiuneak sortu, defentsa mugitu edo baloia jasotzeko egiten direnak.
2. Laguntza aldetik baloi aldera egiten diren mozketak: baloia hartu edo baloi aldean gainkarga sortzeko asmoz egindakoak.

1.3. Baloia daraman erasotzailearen ekintzak eta horien gaineko kontzeptuak.

a) Saskira jaurtitzea.

Baloia duen jokalariaren mehatxu nagusia jaurtitzea da. Beste bi aukera ere baditu, beste taldekide bati pasatzea edo botea egitea, baina bigarren mailakoak dira, beraz, erasotzaileak defendatzaileari arrisku hori sentiarazi behar dio, edozein unetan jaurti dezakeela, alegia. Eta, jakina, jaurtiketak jokoaren azken helburua lortzen, saskiratzen, lagun diezaioke.

Dena dela, jokoaren gorabeheren arabera baloia duen jokalaria hainbat egoeratan egon daiteke jaurtiketaren aurrean; horixe da une bakoitzean jokalariak duen “jaurtiketa egoera”. Hau da, baliteke une jakin batean jokalariak baloia eskuan izan arren hobe izatea saskira ez jaurtitzea, saskitik urruti dagoelako edo defendatzailea gainean duelako. Halakoetan, beste taldekide bati pasatzen edo jaurtiketa egoera hobetzen saiatu behar du (iskintxoak eta irteerak eginez, norabidea aldatuz...)

Erasotzaileak jaurtitzeko egoera ona lortzen duenean bera da jaurtiketaren erantzulea. Helburu bat baino ez du: saskira jaurtitzea.

Toki eta une egokian dagoenean saskira jaurtitzeko erantzukizuna bere gain hartzen duen jokalariak zenbait baldintza bete behar ditu ardura horri behar bezala erantzun ahal izateko, hau da, “jaurtiketa ona” egiteko. Hona hemen jaurtiketa ona egiteko bete beharreko baldintzak:

Baloiaren harrera eta euste egokia pase baten ostean (izan ere, pase txar baten ondoren oso zaila da jaurtiketa on bat burutzea, eta gainera, baloiak alde egiten dion jokalariari ezingo diogu jaurtiketa onik eskatu).

Jaurtitzailea orekan egotea (lurrera erortzear badago ezingo du behar bezala jaurti).

Egoera bakoitzean egokiena den jaurtiketa mota aukeratzea eta mekanikoki modurik egokienean jaurtitzea (esate baterako, saski azpian badago oholera jaurtitzea, sarrera batean behar den eskua erabiltzea...), hori da, hain justu, ikasten ari diren taldeetan jaurtitzaileari eska dakiokeena.

Jokalariak sasoian egotea eta teknika egokia erabiltzen jakitea.

Baloia edukitzeko eta partida bukatzeko zenbat denbora gelditzen den eta emaitza aldekoa edo aurkakoa duten kontuan hartzea.

Saskira bitarteko tartea bere ezaugarrientzat egokia izatea.

Defendatzailea non dagoen ikustea, jaurtitzeko nahikoa denbora izan dezan.

Taldeak errebotea hartzeko aukerarik duen ikustea.

Laburbilduz, entrenatzaileak pistak eman ditzake nork, non eta nondik jaurti dezakeen, eta jokalariak erabaki behar du jaurtitzeko moduan dagoen, defendatzaileari alderik atera dion (unea irabazi duen) eta nola jaurti behar duen.

1. Jaurtiketa motak (taktikaren arabera):
   Jokalariak egoera aztertu eta aukerarik onena saskira jaurtitzea dela erabakitzen badu, nola jaurti behar duen erabaki behar du ondoren, eta horretarako saskitik gertu edo urruti dagoen eta defendatzailea ondoan edo urrun duen hartu behar du kontuan.
   1. Jokalaria saskitik hurbil dagoenean:
      Ondoan defendatzailerik ez badu, ahurpalaz edo oholean bermatuta jaurti beharko du saskiratzeko aukera gehiago izateko. Defendatzailea hurbil badu, berriz, esku batekin jaurtitzen saiatu beharko da, gako jaurtiketa eginez, esate baterako, eta beste besoarekin jaurtiketa babestu beharko du. Nolanahi ere, saskitik gertu dagoenean defendatzailearengandik urrutien duen besoarekin jaurtitzen saiatu beharko da beti.
   2. Jokalaria saskitik urruti dagoenean:
      Oro har, halakoetan esekidurazko jaurtiketa egitea komeni da eta horretarako esku trebea erabili behar du beti.

b) Bote egitea (baloia kontrolpean eramatea)

Taktikoki bote egiteak paseak baino erabilera mugatuagoa dauka. Oso argi utzi behar da hasieratik, botea baloia kontrolatuta dugula jokalekuan aurrera egiteko bitartekoa dela. Beraz, horretarako baino ez dugu erabili behar, hau da, jokalekua zeharkatzeko bakarrik erabili behar dugu eta ahal dela ez dugu egin behar jokalekuan aurrera egiteko baliagarri izango ez zaigun boterik. Hala, ez dugu alferriko arriskurik izango baloia galtzeko, izan ere, baloiarekin bote egiterakoan baloia kontrolatzeari uzten baitiogu une batez.

Jaurtiketa aukera bat lortzeko bide bakarra etengabe bote egitea eta bote egitea duen talde jokoak ekidin behar dira, bai norberak jaurtitzeko aukera egokia noiz izango bote egin eta bote egin dabilen jokalariarena eta bai berak botea egiten dabilen bitartean taldeko gainerako lagunak berarentzat lan egin dezaten nahi duena, berak ondoren asistentzia bikaina eman ahal izateko. Tamalez, halako akatsak oso ohikoak izaten dira prestakuntza eskaseko taldeetan.

Bote egin edo ez egin edo, hobeto esanda, zein bote mota egin erabakitzeko defendatzailearen egoera eta saskira bitarteko distantzia hartu beharko dugu kontuan, oraingo honetan ere. Onena bi eskuekin ondo moldatzea izango litzateke (beti gure defendatzailearengandik urrutien dagoen eskuarekin eman behar baitugu botea baloia babestu ahal izateko) eta baloiari begiratu gabe jardutea. Jokoaren egoeraren arabera bote mota bat edo beste bat erabiliko dugu:

1. Aurrerako botea, jokalekuaren erasoko aldera joateko erabiltzen dena ("baloia igotzea" esan ohi da). Defendatzailea gainean dugunean eta bote mota hau erabili behar dugunean gorputza erabili behar dugu beti babes modura.
2. Bote babestua, defendatzailea hurbil dagoenean baloia babesteko aproposa.
3. Lasterkako botea, aurrera egiteko toki luzea dagoenean eta defentsarik ez dagoenean erabiltzen dena.
4. Batzuetan, bote eginez eta ibilian goazela defendatzailea gainditu nahi dugunean erritmo eta norabide aldaketak erabili beharko ditugu. Erritmo aldaketari esker, gure ibileraren eta botearen abiadura aldatuta, defendatzen gaituen jokalariarengandik alde egin ahal izango dugu.
5. Norabide aldaketekin gure ibilera aldatzen dugu lehen genuen norabidea utzi eta beste norabide bat hartuta. Norabide aldaketa horiek defendatzaileak zer egiten duen kontuan izanda egin behar ditugu beti, hau da, saski aldera joateko bidea mozten digutenean bakarrik egin beharko ditugu eta baztertu egin behar dugu etengabe norabidea aldatzen ibiltzeko joera hori.
   Hala, norabide aldaketak zentzua dute, espazioan, beste norabide batean mugitzeko erabiltzen badira, betiere saskira hurbiltzeko asmoz. Norabidea aldatzerakoan, gainera, beste gauza batzuk ere hartu behar ditugu kontuan, batetik, baloia eskuz aldatu behar dugu, defendatzailearengandik urrutien dagoen eskuarekin bote eginez norabide berri

horretan abiatzeko eta, bestetik, erritmoa aldatu behar dugu defendatzailea atzean utzi ahal izateko.
Saskitik eta defendatzailearengandik gertuago edo urrutiago gauden norabide aldaketa mota bat edo beste bat erabiliko dugu. Hala, saskitik urruti gaudenean eta defendatzailea hain gainean ez dugunean norabide aldaketa azkarrak egingo ditugu, atzetikoa, adibidez. Saskitik hurbilago gaudenean, berriz, defendatzaileak gogorrago jardungo dutenez gero, babes gehiago emango diguten norabide aldaketak erabili beharko ditugu, esate baterako, atzera jirata egindakoak.

c) Taldekide bati pasatzea (taldeko taktika)

Saskibaloia taldeko kirola da. Pasea da talde lan horren oinarria, paseari esker baloia jokalari baten eskuetatik beste baten eskuetara joaten baita (horregatik, saskibaloi partida bat jokatzeko gutxienez bi jokalari behar izaten dira taldean). Paseetan parte hartzen dute pasatzaileak, hartzaileak eta horien defendatzaileak. Paseak eta baloirik gabeko mugimenduak egiteko moduak dira, hain zuzen, talde onak eta erdipurdikoak bereizten dituztenak.

Pasea ontzat emateko baloiak pasatzaileak nahi duen jokalariarengana iritsi behar du, baina hori ez da nahikoa. Pasea bi jokalariren arteko ekintza da, baloiaren kontrola batetik bestera aldatzen duena. Beraz, pase bat ondo egindakoa dela esan ahal izateko baloia hartzen duen jokalariari hurrengo mugimendua ahalik eta azkarren egiteko aukera eman behar dio pase horrek.

Horrez gain, lehen esan dugun bezala, pasea talde lanaren oinarri da, pasearen erantzukizuna bi jokalariena da, pasatzailearena zein hartzailearena. Horrek esan nahi du pasatzaileak kontuan hartu behar duela hartzailearen egoera, distantzia, defendatzailearekiko tartea, hartzailearen mugimenduak, egin beharreko pase mota eta erabili beharreko ibilbidea. Halaber, hartzaileak kontuan izan behar du non jaso nahi duen pasea -bere defendatzailetik urrutien duen besoarekin seinalatu beharko du- non dagoen defendatzailea eta zer egin behar duen ondoren saski aldera begira jartzeko. Izan ere, hartzaileak baloia jasotzen duenean ondoren beste ekintza batzuk egiteko moduan egon behar baitu, orekan, alegia.

Jokalariak erabaki behar du baloia taldekide bati pasatzea komeni zaion edo ez, eta horren arabera zein eratako pasea egin eta noiz egin.

1) Pasea egin edo ez egin erabakitzea:
   Defendatzailerik gabe, bere defendatzailearengandik urruti samar edo jokalekuan saski aldera joateko edo saskiratzeko hobeto kokatuta dagoen laguna aukeratu beharko du.
2) Zein eratako pasea egin erabakitzea:
   Pase mota asko daude eta egon daitezke egoerak pase bat baino gehiago erabili daitezkeenak, baina norberak une bakoitzean dagoen lekuaren arabera egokiena aukeratu beharko du. Erabaki hori hartzailea dagoen lekuaren eta baloiak hartu behar duen ibilbidearen araberakoa da. Defentsoreak pase lerroa goitik oztopatzen badu pasea behetik egingo da, eta alderantziz. Orokorrean zera esan daiteke:
   - Bularreko pasea pase motela da, distantzia motzetan eta defentsaren presioa oso handia ez denean erabiltzen dena. Halako paseak doitasun handiz egin behar dira.
   - Botezko pasea eginez gero, hartzaileak baloia nondik nora doan hobeto ikusteko aukera du eta horregatik egokia da hartzailea abiada handiz korrika doanean erabiltzeko, esate baterako, kontraerasoaren bukaeran. Defendatzaile bat gainditzeko ere aproposa da, adibidez, defentsari bizkarra hartzen diogun batean edo barruranzko pase batean.
   - Eskutik eskurako pasea aurreko biak baino askoz ere azkarragoa da, egokia da, beraz, aurrean defendatzaile oso gogorrak ditugunean ustekabean hartzeko. Distantzia oso motzetan erabiltzeko egokia da eta beti defendatzailearengandik urrutien dugun eskua erabil behar dugu. Pase mota hau egiteko lagungarria izaten da pibotatzea, defendatzailea gainetik kendu eta pase lerroa irekitzeko.

- Beisbol pasea egokia da jokalekuan distantzia luzea egiteko, beraz, hartzailea oso urruti dugunean erabili behar dugu, esate baterako, kontraeraso baten hasieran.
- Burutik gorako pasea askotan bularreko pasearen ordez erabili daiteke eta haren aldean badu gauza on bat, baloiaren kokapenak aukera ematen duela keinu azkarragoa egiteko baloia bularraren parean edukita baino. Oso ondo etorri ohi da barruranzko baloiak emateko eta baloia erasoaren alde batetik bestera eramateko. Bularreko paseek baino urrutiago jaurtitzeko aukera ematen du.

3) Pasea noiz egin erabakitzea:
Une egokian egin behar da pasea, ez azkarregi eta ez beranduegi. Horretarako baloiak jokalari batengandik beste batengana joateko behar duen denbora hartu behar dugu kontuan, batetik, hartzaileak baloia hartzeko egin beharko duen ibilera koordinatzeko eta, bestetik, defentsari baloia mozteko astirik ez emateko. Hori egin ahal izateko, jakina, hartzaileak baloia non jasoko duen aurreikusi beharko dugu eta horretarako hartzaileak berak adierazi beharko digu baloia zein eskurekin hartu nahi duen.

2. DEFENTSAREN OINARRI TAKTIKOAK

2.1. Defentsaren helburua

Saskibaloian baloia txandaka izan ohi du talde batek eta besteak, baloia duen taldeak ezin duelako 24 segunduz baino gehiago eduki jaurti gabe eta behin jaurti duenean aurkariari baloia hartzeko aukera ematen diolako, nahiz eta batzutan tantua jaso ondoren izan. Hala, defentsaren aurreneko helburua ez da izaten baloia berreskuratzea, berreskuratu berreskuratuko baitu lehenago edo beranduago, baizik eta aurkariak baloia jaurti baino lehen berreskuratzea. Horretarako, jokalariak aukera bat baino gehiago du: pase bat moztea, aurkariari baloia lapurtzea, aurkaria urratsak egitera behartzea, erasoko falta pertsonala eginaraztea edo 24, 8 edo 5 segunduko arauak erabiliz erasoak saskiratzerik ekar ez dezan lortzea.

Defentsaren bigarren helburua da aurkariari gure saskira hurbiltzen galaraztea edo behintzat saiatzea ahalik eta denbora gehien igaro dezala hurbilketa horretan, aurkariaren eta saskiaren artean egonez.

Hirugarren helburua gure saskia babestea da; defentsak gogorra behar du izan beti, eta saskitik zenbat eta hurbilago gauden orduan eta gogorragoa izan behar du. Aurkariari ez diogu utzi behar sartzen eta hurbiletik jaurtitzen eta ahal den eta urrutienetik edo ahal dugun eragozpen gehien jarrita jaurtitzera bultzatu behar dugu, hala saskiratze gutxiago lor dezan.

2.2. Taktikako ekintza eta kontzeptuak

Erasoko ekintzak eta kontzeptuak bereizten eta sailkatzen zailak direla azaldu dugu aurreko atalean; bada, are zailagoak dira defentsakoak, taldekideen arteko elkarlana eskatzen duelako. Eta erasoaz hitz egiterakoan jokalari bakoitzaren taktikak duen garrantzia nabarmendu badugu, defentsakoetan oraindik gehiago azpimarratu behar dugu arlo hori, erasotzailearen, baloiaren kokapenaren eta erasotzaile ezberdinek dituzten aukera guztien artean erabateko erlazioa baitago.

Defentsa antolatzerakoan hainbat kontzeptu erabiltzen dira; hona hemen adibide zenbait: alderdi sendoa eta alderdi ahula, baloi lerroa -baloiaren gainekoa eta azpitikoa-, paseetako distantzia, pase lerroa, jaurtiketa distantzia, baloidun jokalaria, baloirik gabeko jokalaria, bote egiteko aukera edo aukerarik eza, presioa egin edo flotatzea, laguntzea, berreskuratzea, aldatzea, elkarrekin hitz egitea.

Saia gaitezen horietako batzuk azaltzen ikuspuntu taktikotik ikusita.

2.3. Oinarrizko gorputz jarrera

Aurkariaren ekintzaren aurrean azkar erantzuteko ezinbestekoa da jarrera orekatua izatea,

grabitate zentroa behera samar eta hankak bereiztuta edukitzea. Gainerakoa, hanken eta besoen jarrera banakako eta taldekako beste faktore batzuen araberakoa izaten da.

Hankak bata bestearen parean jar daitezke, edo bata bestea baino aurreraxeago, batzuetan erasotzailea eraman nahi dugun aldera seinalatuz, baina hori ez da arau finkoa. Besoak, berriz, erabili behar ditugu paseko lerroak estaltzeko, jaurtiketari oztopo egiteko eta ahal bada aurkariari botea eragozteko.

Aurkariarekiko distantzia eta norabideaz ere gauza bera esan dezakegu, hau da, kontuan hartu behar dugu, ez bakarrik aurkariak baloia duen ala ez, baita saskitik gertu ala urruti edo jokalekuaren erdi aldean ala alde batean dagoen ere. Erasoan dabilen aurkari batentzat helburu nagusia saski alderako lerro zuzena libre edukitzea da eta are gehiago baloia eskuan badu. Ikusten duzuenez, defentsan ari garenean saskiaren eta erasotzailearen artean jartzen saiatu behar gara, nahiz eta horrek gero eta garrantzia gutxiago duen saskitik zenbat eta urrunago egon.

Beraz, argi dago, defendatzeko zein jarrera hartu erabakitzeko bi faktore hartu beharko ditugula kontuan, batetik, aurkaria baloiaren jabe den ala ez eta, bestetik, saski ondoan ala handik urruti dagoen.

Ikus dezagun zer-nolako eragina duten faktore horiek.

2.4. Aurkariak baloia daramanean

Erasoan datorkigun aurkariak baloia badarama hiru egoera gerta daitezke, jokalariak botea egiteko aukera badu, bote egiten ari bada edo botea agortu zaion kontuan izanik.

Oraindik boterik egin ez badu, jokalari horrengandik zein distantziatara jartzen garen pentsatu beharko dugu, izan ere, zenbat eta gertuago jarri aurkariari botea eginez gu gainditzeko aukera gehiago emango baitiogu baina jaurtitzeko edo beste taldekide bati pasatzeko aukera gutxiago izango du. Alderantziz, erasotzailearengandik zenbat eta urrutiago egon orduan eta aukera gehiago izango ditu jaurtitzeko edo paseak egiteko, baina botea eginez gu gainditzeko arazo gehiago sortuko dizkiogu. Beraz, gure kokapenak dinamikoa izan behar du eta erasotzailearekiko distantzia etengabe aldatuz ibili behar dugu, ahal dugun neurrian erasotzailearen ziurgabetasuna handituz.

Gure helburua izango da jaurtitzeko oztopoak jartzea eta saskira hurbiltzen ez uztea. Ia inoiz ez gara saiatuko baloia kentzen, akatsen bat egitera bultzatu behar dugu, hor saiatu behar gara. Normalean hankak modu asimetrikoan jarriko ditugu, erasotzailea alde batera bideratuz, ahal izanez gero bere alderik ahulenera edo trebetasunik gutxien duenera.

Jokalaria bote egiten hasten denean harekiko distantzia murriztuz joan beharko dugu, ibilera defentsiboak eginez erasotzailea nahi dugun aldera eramanda. Gure helburua izango da lehenbailehen botea agortaraztea. Hori lortu ondoren indar gehiago egin beharko dugu defentsan, egoera horretan jaurti eta beste taldekide bati pasatu besterik ezin baitu egin. Hala ere, gure presioaren asmoa ez da izango baloia zuzenean lapurtzea, baizik eta akats bat eginaraztea, hau da, paseren bat gaizki egin edo saskiratzeko aukera gutxirekin jaurtiaraztea.

Halakoetan hasi beharko dute gainerako defendatzaileek beren erasotzaileei presio egiten.

2.5. Aurkariak baloirik ez daramanean

Baloirik ez daraman jokalari bat defendatzeko etengabe markaketa horren maila aldatuz joan behar dugu. Oro har, baloi eta/edo saskitik zenbat eta hurbilago egon orduan eta gogorrago defendatu beharko dugu. Eta alderantziz, erasotzailea baloitik eta/edo saskitik zenbat eta urrunago egon orduan leunagoa izan beharko du markaketak.

Gure asmoa izan behar da beti aurkariari oztopoak jartzea inoiz ezin dezan baloia hartu erasoa burutzeko modua emango dion egoeran. Hori dela eta, bi erreferentzia nagusi izan behar ditugu, batetik, gure erasotzailea eta, bestetik, baloidun erasotzailea. Horien arabera modu batera edo bestera jardungo dugu.

Esan bezala, defendatzailearen kokapenak erasotzaileak baloiarekiko eta saskiarekiko duen egoeraren araberakoa izan behar du eta bere asmoak ere horren arabera moldatu beharko ditu. Jokalaria baloitik eta saskitik hurbil badabil defendatzailearen asmoa izango da beti erasotzaileak baloia har dezan galaraztea, baloitik hurbilen dagoen besoarekin pase lerroa estaliz, eta beste besoarekin erasotzailearen mugimenduak kontrolatzea.

Erasotzailea baloitik eta saskitik urruti badabil, ordea, defendatzailearen kokapena eta asmoak bestelakoak izango dira. Defendatzailea erasotzailearengandik urrundu egingo da, erasorako behar duen tokia ahal duen eta gehien murrizteko, eta behar izanez gero, baloidun erasotzailea defendatzen ari den taldekideari laguntzeko, erasotzaileak gainditu badu.

Erasotzailearekiko tartea erasotzailearen ezaugarrien eta baloiarekiko tartearen araberakoa izaten da, hau da, baloiarekiko tartea zenbat eta handiagoa izan orduan eta urrutiago jarri ahal izango da defendatzailea. Hala, baloirik gabe doan erasotzaileak mugimendurik eginez gero, defendatzaileak hobeto erantzun ahal izango du.

3. GELDITUAK ETA PIBOTATZEAK (OREKARI EUSTEKO MUGIMENDUAK)

3.1. Pibotatzea

Pibotatzea oin bat lurrean tinko daukagula bestea mugituz puntu horren inguruan egiten dugun mugimendua da. Norabidea aldatzen dugunean halako mugimenduak egin behar izaten ditugu bai eta erasoko zein defentsako ia mugimendu guztietan ere, harrera iskintxoetan, bote eginez egiten ditugun norabide aldaketetan...

Egoera batetik bestera aldatzen dena zera da, biraketaren zabalera, hau da, zenbat eta handiagoa izan zabalera orduan eta flexionatuago izan beharko ditugu hankak. Baina hori alde batera utzita, pibotatzea ezinbestekoa da orekan egon ahal izateko eta ondoren edozein mugimendu behar bezala egiteko (araudiak uzten digun heinean, noski).

Baloia eskuetan dugula pibotatzeak helburu tekniko eta taktiko jakin bat izaten du beti. Batzuetan eraso egiteko asmoarekin jardungo dugu pibotatzen, ondoren erasoko ekintzaren bat prestatzen, alegia, esate baterako, taldekide bati baloia pasatu, jaurti edo bote egiteko asmoarekin, eta beste batzuetan, berriz, geure burua babestea izango dugu helburu, hau da, defendatzailearen erasoari aurre egitea.

Erasoko pibotatzeak aurrerantz egiten dira, erasotzailea saski aldera zuzentzea dute helburu, bai jaurtiketa egin ahal izateko orekari eusteko asmoarekin edo bai defendatzailea nahasteko asmoarekin, iskintxo egiten dugunean, adibidez. Beti orekari eusten saiatu behar dugu ondoren pasea, botea edo jaurtiketa hobeto egiteko.

Defentsako pibotatzeak atzerantz egiten dira, hau da, hankak zabal samar jarri eta saskiari bizkarra emanez. Baldintza horietan zaila izaten da botea eginez saski aldera abiatzea, beraz, halako pibotatzeak erabiliko ditugu erasotzaileak botea agortu duenean pase lerro berriak irekitzeko.

Laburbilduz, pibotatzen dugunean honako helburu hauetakoren bat izaten dugu oro har:

1. Erasotzailea saskira hurbiltzea.
2. Egiten duen edozein ekintzatan orekatzea.
3. Baloirik ez duen edozein taldekideari pase lerroa ematea.

3.2. Geldituak

Geldituak dira mugitzen ari garenean gelditzeko egiten ditugun motrizitate keinuak. Geldituak bi aldeetatik ondo menperatzea oso garrantzitsua da, oinarri tekniko guzietan erabiltzen baitira, eta ezinbestekoa direlako hainbat ekintza behar bezala egiteko, esate baterako, harrerak egoki burutzeko, taldekideei baloia pasatzeko, botea egin ondoren mugitzeko, saskira jaurtitzeko eta defentsako ibilerak egiteko.

Geldituak bi eratakoak izan daitezke gelditzeko egiten ditugun bermeen arabera, hau da, bi

oinak lurrean aldi berean jartzen baditugu aldi bateko edo jauziko gelditua egiten ari gara. Bi oinak bata bestearen ondoren jartzen baditugu, berriz, bi aldiko edo pausoko gelditua egingo dugu. Egiten dugun gelditua egiten dugula, garrantzi handikoa da lurrean jartzean hankak flexionatuta uztea eta orekari eustea, ondoren edozein keinu egiteko prest.

Aipatu ditugun bi gelditu mota horiek balekoak dira eta egoerak berak erakutsiko digu, bata edo bestea erabili, hau da, daramagun abiadurak eta ondoren egin behar dugun ekintza teknikoak bultzatuko gaitu bata edo bestea aukeratzera. Itxuraz, aldi batekoak alde on gehiago ditu bikoaren aldean, batetik, azkarragoa delako eta, bestetik, araudiaren arabera, une horretan baloia eskutan dudala pibot oina aukera dezakedalako eta, hala, bata zein bestea erabil dezaket, nahiz eta nire ekintza bukatu bitartean ezingo dudan aldatu.

Hori dela eta, ez da erraza izaten halako egoera batean dagoen jokalaria defendatzea, aukera guztiak bere esku baititu. Beraz, aldi bateko jauzia komeni da erabiltzea botea egin ondoren gelditzeko, bai gero esekidurazko jaurtiketa egiteko edo bai saski aldera pibotatu ondoren saskira urreratuz jaurtiketa egiteko.

Nolanahi ere, bi aldiko geldituak egiten ditugunean, harrera baten ondoren edo botea agortu dugunean, oso kontuan hartu behar ditugu joko arauak, izan ere, lurra lehenik jotzen duen oinak toki horretan gelditu beharko baitu pibotatzeko. Bigarren oina lurrean jarri baino lehen ere pibotatu daiteke.

Beraz, bi aldiko geldituak erabili behar dira abiadura handian goazenean (kontraerasoaren bukaeran, esate baterako) orekari eusten laguntzen digutelako. Horrez gain, saskiarekiko nire gorputz jarrera aldatu nahi dudanean ere erabiliko dut gelditu mota hori. Aldi bateko geldituetan airean aldatu beharko nuke nire gorputz jarrera eta oreka galtzeko arriskuan egongo nintzateke. Bi alditako gelditua eginez gero, berriz, lurrean jartzen dudan lehenengo oina gelditzeko eta aldi berean norabidea aldatzeko erabiliko dut bigarren oina lurrean jarri baino lehen pibotatuz (esate baterako, blokeo batetik ateratzerakoan saskira begira gelditu behar banaiz baloia jaurti ahal izateko).

3.3. Jauzia

Jauzia ere funtsezko kontua da saskibaloian eta garrantzia handia du partidan zehar, izan ere, baloia baita partidan zehar egiten diren jauzi guztien eragile eta jomuga. Jokalariak duen guztia eman behar du jauzietan, aurkako taldeko jokalari bat edo bat baino gehiago ere lehian arituko baitira baloia hartzeko.

Baloia jauzi eginez berreskuratu ahal izateko gorputz kokapen egokian eta potentzia handiz egin behar da jauzi. Berebiziko garrantzia du aurkariak baloia bereganatzeko zer egingo duen aurrez ikusteak, eta horretarako baloiak zein ibilbide izango duen asmatu behar dugu.

Hau da, airean doan bitartean baloiak nora joko duen aztertu behar dugu. Baloia nora doan ikusi ahala, informazio hori guztia dugula, jauziaren aurreko egoera hobetzen saiatu behar gara eta aldi berean hurbilen daukagun aurkaria kontrolatzeko mugitu.

Jauzia denboran koordinatzea ere garrantzi handikoa da, izan ere, jauzia behar baino lehenago egiten badugu alferrikoa izango baita eta agian baloia galdu edo falta personala eragingo du; beranduegi egiten badugu ere beste horrenbeste gerta daiteke.

Bukatzeko argi eta garbi izan behar dugu, jauzia aurre hartzeko bitarteko bat dela, hau da, guk geuk joan behar dugula baloiaren bila, eta ez dugula eskuetara noiz etorriko zain egon behar. Horretarako jauziaren gailurrean gaudenean saiatu behar gara baloia hartzen.

BIBLIOGRAFIA

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. Bartzelona: Martínez Roca.

JUNOY, J. (1996) La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto. Madril: Hezkuntza eta Zientzia Ministerioa.

PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (1979) Pedagogía del baloncesto. Valladolid: Miñon.

DEL RIO, J.A. (1990) Metodología del baloncesto. Bartzelona: Paidotribo.

PRESTAKUNTZA TEKNIKORAKO ARLOA

JOKO ARAUAK

EGILEA: JESÚS FERREIRO

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA • DEPARTAMENTU TEKNIKOA

1. JOKO ARAUEN AURKEZPENA

Gaur egungo jokalari, entrenatzaile eta arbitro gehien-gehienak Minibasketeko garaian hasi ziren saskibaloiko munduarekin harremanetan.

Oinarri-oinarrian joko bat da, arauak ez dira oso zorrotzak eta, gainera, haurren gorpuzkerari egokitutako materialak erabiltzen dira. Horrela, haurrei aukera ematen zaie lehiaketen eta saskibaloiaren mundua ezagutzen hasteko. Hitz bitan, lehiaketa da, baina hezkuntzaren ikuspuntua eta haur-jokalariaren garapen eta heziketa oso kontuan hartzen dituen lehiaketa.

Prestakuntza eta hezkuntzaren testuinguruan entrenatzaileek eta arbitroek zeregin garrantzitsua dute. Entrenatzailea, adibidez, jarraitu behar den gidaria izan ohi da adin horretako haurrentzat eta, horregatik, bere portaerak haurrengan eragin handia izango duela jakin behar du. Arbitroak, berriz, hezitzaile izan behar du epaile baino gehiago eta, hala, bere berezko lana da okerrak zuzentzen laguntzea, egindako arau hausteak azaltzea eta joko arauak modu praktikoan erakustea.

Haurren garapena oso bizkorra denez, bitarteko lehiaketa bat dute, pasarela izenekoa, izenak dioen bezala zubi lana egiten duena minibasket eta helduen saskibaloiaren artean. Laburbilduta ikus dezagun zeintzuk diren hiru lehiaketa horien arteko desberdintasunak.

2. DESBERDINTASUN GARRANTZITSUENAK MINI, PASARELA ETA FIBAKO ARAUEN ARTEAN

Materialaren ikuspuntutik hauek dira desberdintasun aipagarrienak:

KATEGORIA	MINIBASKETEKOA	INFANTILENA	HELDUENA
Arautegia	Minikoa	Pasabidekoa	FIBAkoa
Joko denbora	4 x 10 minutu	4 x 10 minutu	2 x 30 edo 4 x 12 minutu
Taulen behealdearen altuera	230 cm.	290 cm.	
Taulak	120 X 90 cm.	180 X 105 cm.	
Uztaiaren ø	ø 45 cm.		
Uztaiaren altuera	260 cm.	305 cm.	
Jokalekuaren neurriak	Beti proportzioa mantenduz, gutxienez 20 x 11 m eta gehienez 28 x 15 m.	28x15 m.	
Baloiaren neurriak	Zirkunferentzia 68tik 73ra (cm.)	Zirkunferentzia 75tik 78ra (cm.)	
Baloiaren pisua	450tik 500era (gr.)	567tik 650era (gr.)	

Desberdintasunak joko arauen ikuspuntutik:

ARAUAK	MINIBASKETEKOAK	PASABIDEKOAK
Joko denbora gelditzea.	Erlojua gelditu gabeko joko aldiak. Jokoa ez da inoiz eteten, partidako aldien eta luzapenen bukaeran ez bada.	Arbitroak txistua jotzen duenean. Partidako aldien eta luzapenen bukaeran.
———	———	———
Hamar segundoen araua.	Ez da betetzen.	Betetzen da.
Legez kontrako defentsa.	Zonako defentsa debekatuta dago. Falta teknikoa da.	Ez dago.
Hiru puntuen zona.	Ez dago.	Hiru puntuko zonarena eta saskiratzearena araututa daude.
Jaurtiketa libreak.	Errebotean sei jokalarik hartzen dute parte (bi ekipoetako hiruna jokalarik).	Zona neutroaren araua aplikatzen da. Errebotean bost jokalari bakarrik (3 eta 2).

Mini eta pasarela mailetako arbitratze arauak eta FIBAkoak ez dira berdin-berdinak. Txistua jo arren mini eta pasarela jokoa ez denez eteten, arbitroak, adibidez, azkar seinalatu behar du zer erabaki duen eta ez du baloia ukitu behar baloia alboko marratik irteten denean, sakea kontrolatzera mugatu behar baita.

Azkenik, hona hemen bi maien ezaugarri nabarmenenak:

	MINIBASKETEKOAK	PASABIDEKOAK
EKIPOAK	Gehienez 12 jokalari eta gutxienez 8. Partida jokatu egingo da, nahiz eta talderen bat gutxieneko kopurura ez iritsi, baina arbitroak gertatutakoa idatziko aktaren atzealdean, Lehiaketa Batzordeak erabaki dezan.	
PARTIDUEN IRAUPENA	Hamarna minutuko lau aldi. Bi minutuko atsedena hartuko da joko aldien artean, eta hamar minutukoa lehen eta bigarren zatiaren artean, hau da 2.eta 3. joko aldien artean. Partida berdinduta bukatuz gero, bosna minutuko luzapenak egingo dira berdinketa hautsi arte, eta luzapen batetik bestera bost minutuko atsedenaldia hartuko da.	
JOKALARIEN ZERRENDA	Jokalariek ezin dute lehen hiru aldiak segidan jokatu, gutxienez aldi bateko atsedena hartu behar baitute, non eta ez den gertatzen bosgarren falta pertsonal, lesio edo deskalifikazioengatik jokalariren batek lau alditan jokatu behar izatea. Horrelakoetan ere partida bukatu egingo da, baina arbitroak gertatutakoa idatziko du aktaren atzealdean, Lehiaketa Batzordeak erabaki dezan.	
JOKALARIAK ALDATZEA	Lehen hiru aldietan jokalariek aldi osoak jokatu behar dituzte, lesioren bat gertatu eta jokalariren batek bost falta egiten dituenean izan ezik. Laugarren aldian, berriz, nahi bezainbeste aldaketa egin daitezke, baina partidako erlojua geldirik dagoenean bakarrik. Lesionatutako jokalaria sendatzen bada, aldaketa ez da derrigorrez egin behar.	
HUTSARTEAK	Hutsarte bana aldi eta luzapen bakoitzeko. Arbitroak zerbait seinalatzen duenean ematen da, baina ez saskiratu ondoren.	Hutsarte bana aldi eta luzapen bakoitzeko. FIBAko arauak betetzen dira, baloia saskiratu ondoren izan ezik, horrelakoetan ez baita hutsarterik onartzen.

3. ENTRENATZAILEA ARBITRO LANETAN

Entrenatzaileari joko arauak ikastea komeni zaio, arbitro lanak eginez praktikan jartzeko. Gure helburua ez da arbitratzeko mekanika laburbilduta ematea, lan hori betetzeko lagungarri izan daitezkeen oinarrizko aholku batzuk ematea baizik. Puntu hau sakonago aztertu nahi izanez gero, kontsultatu FIBAk argitaratutako Arbitroaren Eskuliburua, FEBk itzulia. Arbitratzeko Teknikaren xehetasun guztiak azaltzen baitira bertan.

Beste ezer aurretik gogora ekar dezagun arbitroen oinarrizko axioma: “Gaizki kokatuta ezin da erabaki onik hartu”. Eta toki jakin eta bakar batean kokatuta ezin da jokalekuan gertatzen den

guztia epaitu. Hala, arau orokorrak honela dio: atzeko arbitroak, jokoa atzetik jarraitzen duenak alegia, baloia duenak baino bi metro atzerago eta ezkerrerago ibili behar du, jokalarien arteko "leiho" edo espazioa zaintzeko. Leihoa mantentzea lortuz gero, jokalarien artean ez da ukipenik izango eta, beraz, faltarik ere ez. Buruko arbitroak, berriz, jokoaren aurrealdean dabilenak alegia, baloiaren lerroan kokatzen saiatu behar da, baina uztaiaren eskuin aldean jarri gabe, egoera oso jakinetan ez bada.

Horrela, bi arbitroek lerro diagonala osatu eta hamar jokalariak beren ikusmiran izango dituzte. Hartara, baloia non dabilen kontuan hartuta batak ala besteak zuzenduko du jokoa, jokatzen ari denean nahiz geldirik dagoenean.

Arbitro hasiberriek gehienbat faltak eta arau hausteak, urratsena batez ere, zaindu behar dituzte. Hori da gomendio orokorra. Prestakuntzako maila hauetan, izan ere, garrantzitsua da okerrak zuzentzea, jokalariak ez daitezen gaizki ohitu, baina eraginkorrago da azalpenak ematea, arau hausteak ulertu eta etorkizunean eragotzi ditzaten.

Azkenik, aholku hain oinarrizko hauek balio dezatela entrenatzaileek lan erakargarri eta are ziragarri honi, hau da, saskibaloiko partidak arbitratzeari, beldurra galtzeko! Horixe da gure nahia.

PRESTAKUNTZA TEKNIKORAKO ARLOA

TALDE GIDARITZA

EGILEA: CARLOS SAINZ DE AJA

1. SARRERA

Jokalari gazte talde bat gure eskutan jartzen dutenean, batzuetan haurrak izaki gainera, bi ardura handi ematen dizkigute: gazteak prestatzea eta zuzentzea.

Pertsona eta jokalari gisa prestatzea, prestakuntza fasean diren taldeetako entrenatzaileok gure taldeengan izan dezakegun eragin positibo edo negatibo handia oso gogoan izanik.

Beti-beti bi irizpide jarraitu behar ditugu gidaritazendaritza lanean: errespetatua izatea eta sinesgarria izatea.

Eta honi eransten badiogu elkarbizitza komunean zehar saskibaloia gero eta gustukoago izatea lortu dugula, pozik egon gaitezke Talde Zuzendari lanean burutzen ari garen eginkizunaz.

TALDE GIDARITZAren baitan, bi atal nagusi bereizi behar ditugu:

a) Talde Gidaritza.
b) Partidaren Gidaritza.

2. TALDE GIDARITZA

Eman diguten jokalari taldearekin lanean hasi aurretik, non gauden ezagutu behar dugu ezinbestez, zehatz-mehatz. Hau da, entrenatzen ari garen tokia nolakoa den. Ez da gauza bera tradizio luzea duen eskola bat edo hasberria den eskola bat. Ezta klub bat eta G.E. (guraso elkartea) bat ere. Nigandik, eta entrenatu behar dudan jokalari taldearengandik zer lortu nahi duten jakin behar dut. Ikusi behar dut jarraibide batzuk finkatzen dizkiguten, edo, aitzitik, nahi duguna egin ote dezakegun. Mugitzen garen inguruaren ezagutza oinarrizkoa izango da gure lana askoz ere hobeto garatu ahal izatearren. Ondoren ikusiko dugu egin behar diren pausuak zein diren, taldearen funtzionamendua akasgabea izateko ahaleginean betiere.

2.1. HELBURU KOMUNAK ZEHAZTEA

Helburu hauek, entrenatzen ari garen tokiaren araberakoak izango dira. Izan ere, toki batzuetan helburu nagusia haurra denbora pasa joatea eta saskibaloian jolasten jardutea izango da, beste batzuetan, berriz, helburuak programa egituratuago batean sartuko dira, eta bilakaera bat izango dute, jokalariak mailaz maila igo ahala. Esperientzia eta tradizioa dagoen klub edo eskola batean, helburuak Zuzendari Teknikoak zehaztuko ditu, kirol erakunde baten funtzionamendu egokirako ezinbesteko pieza baita, eta bera izango da jokalariekin betetzen dugun lana kontrolatuko duena. Helburuak zehazteko unean, gogoan izan behar da hauek komunak izan behar dutela, denontzat alegia. Ez gaude indibidualizatzen hasteko adinetan, eta taldekideen artean ezin dugu helburu desberdinik finkatu. Helburu hauek ez dute oso zailak izan behar lortzeko, eta oso garbi izan beharko dugu zein izango den entrenamendu egun bakoitzeko helburu nagusia, hurrengo hauxe baita:

EGUNERO-EGUNERO PIXKA BAT HOBETZEA, BAINA DIBERTITUZ.

Bestelako helburu guztiek bigarren mailan egon behar dute. Etorriko da mugak gorago jartzeko sasoia, partiduak eta lehiaketak irabazteari dagokionez. Prestakuntzaren 1. etapa honetan partidak balio behar digu gure jokalariei saria emateko, astean zehar entrenatu izanaren ordaina izateko alegia.

2.2. ENTRENATZAILEAREN JARRERA ETA PORTAERA ENTRENAMENDUETAN ETA LEHIAKETETAN

Jokalari baten kirol bizitzaren lehen etapa hauetan zehar entrenatzailea irakaslea da entrenatzailea baino gehiago, saskibaloiko estreinako urratsak irakatsi behar baitizkie jokalariei: oinarrizko arauak (urratsak, hiru segundoak, dobleak, faltak, etab.), jokalekua nolakoa den,

talde jokoa, etab.

Hau guztia lortzeko oso didaktikoa izan behar da, zuzena eta argia, eta ahalik eta modurik sinpleenaz azaldu behar zaie zergatik egin daitezkeen gauza batzuk, eta zergatik ez beste batzuk. Hau guztia oso arriskutsua izan daiteke, zeren eta ume bati saskibaloian erakustea oso zaila baita, eta batzuetan umeak aspertu eta joateari lagatzen diote.

Haur batentzat oso erraza da futbolean jokatzea, ostikada bat eman, baloiaren atzetik joan eta gola sartzea, berezkoa baitute hori guztia. Alabaina, oso zaila da baloia botez eramatea, beste aldeko uztairaino heltzea, etab. Horregatik, eta berriro diot, oso kontu handia izan behar da saskibaloiaren lehen kontzeptuak irakasteko eta asimilatzeko prozesuan. Entrenamenduek oso dinamiko eta alaiak izan behar dute, eta aurreratzen ari dela ikusi behar du umeak.

Lehiaketei dagokienez, buruan sartu behar diegu partidua dibertitzeko modua dela, eta beste taldekoak errespetatu egin behar ditugula, eta arbitroari errespeturik handiena zor diotela, eta irabaztea edo galtzea, lehen etapa hauetan, ez dela gauzarik garrantzitsuena, baizik eta hobetu diren sentsazioaz irtetea partidatik. Taldearen sailkapenari ez zaio inolako garrantzirik eman behar. Aitzitik, jokalariak aurreratzen ari ote diren oso gogoan hartu beharreko kontua da, eta saskibaloia gustatzen ote zaien, eta taldekideen artean giro egokia nagusi izatea.

2.3. ENTRENAMENDU ETA LEHIAKETETAKO PORTAERA ARAU OINARRIZKOAK FINKATZEA

Entrenamenduari dagokionez, jokalariek, oso-oso txikitatik, derrigorrez bete beharreko halako arau batzuk ezagutu eta garbi izan behar dituzte, hala nola:

a) Seriotasuna. Hau da, talde batean izena emanez gero entrenamendu eta partidu guztietara joan behar dutela jakin behar dute.
b) Puntualtasuna. Entrenamendua halako ordu batean hasten da, eta ordu horretarako prest egon behar dute entrenatzen hasteko.
c) Jazkera egokia erabiltzea. Guzti-guztiak entrenatzeko arropaz (saihestu egin behar da jokalariak zapata, alkandora eta abarrez sartzea).
d) Errespetua. Bai entrenatzaileari bai bere buruari. Entrenatzaileak hitz egiten duenean, beste guztiek arretaz entzun behar diote. Jokalari guztiak berdinak dira. Adin horretan “taldetxoak” egiten dituzte, gela berekoen artean, elkarrekin irteten diren lagunen artean, etab. Entrenatzailearen lana da bere taldea batzea.

Lehiaketen kontuan oinarrizko arauak entrenamenduaren gaian ikusitako berberak izango dira, nahiz eta partidari begira jarrita. Seriotasuna, puntualtasuna, berdin jantzitzea (talde osoak jokatzeko arropa berdina izan behar du) eta errespetua (beste taldekoei eta arbitroari). Hauexek izango dira zuzentzen ari garen taldeei irakatsi behar dizkiegun lau arauak. Eta lortzen badugu, etorkizunean tinkoa eta lehiakorra izango den talde baten oinarriak jartzen ariko gara.

2.4. ENTRENATZAILEAREN ETA GURASOEN ARTEKO HARREMANAK ZEHAZTEA

Kontu hau izugarri garrantzitsua da gure lanak ordain egokiak lor ditzan, bai orain bai aurrerantzean ere. Gurasoak eta entrenatzaileak elkarrekin eta norabide berean abiatzen bagara, dena ondo joango da. Aitzitik, haurrek bere gurasoengandik jasotzen dituzten mezuak eta entrenatzaileak ematen dizkienak ez badira berdinak, gauzak ez dira ongi aterako.

Entrenatzaileak jarriko ditu gurasoek bete beharko dituzten arauak:

1) Kontu teknikoez hitz egiten duen bakarra entrenatzailea izango da. Gurasoen eginkizuna taldea animatzea da.
2) Arbitroei, beste taldeei eta beste taldeetako gurasoei erabateko errespetua, probokaziorik gabe eta probokazioetan erortzeke.
3) Entrenatzaileak taldeari igortzen dizkion mezuak errepikatuko dizkiete gurasoek haurrei.
4) Entrenatzaileak gure semeekin duen laneko modua onartzea. Arazoren bat sortuz gero, ahalik eta azkarren konpondu, gero eta handiagoa izan ez dadin.
5) Umeei gustatzen zaie gurasoek jokatzen ikus ditzaten. Ahal duten guztia egin beharko dute gurasoek, partidak ikustera joateko.
6) Umeari saskibaloi zaletasuna sortu eta sustatu, pasio mailara heltzeke eta sekula ikasketen

aurretik jartzeke.

Entrenatzaileak lortu egin behar du taldearen kohesioa, eta horretarako oso garrantzitsua da gurasoen partaidetza. Prestakuntzaren lehen etapa hauetan zehar, gurasoen irudia oso beharrezkoa da, umeek saskibaloian jarraitu nahi izan dezaten, eta horregatik gai izan behar dute jarduera honek eskatzen dituen "sakrifizio" txikiak onartzeko (asteburuetan goiz jaiki, ezin eguna kanpoan igarotzera joan, hotza, etab.). Taldearen "kimikak" funtzionatzen badu, guztiguztiek askoz ere hobeto eramango dute kontu hau.

2.5. ZEHARKAKO GAIAK SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZAN

Umeek saskibaloian jokatzen ikasi ahala, jokoaren atal desberdinetan aurrera egiten ari direla, badago kirol honen irakaskuntzarekin oso-oso estu loturik dagoen beste gai sorta bat ere. Izan ere, entrenatzaileok halako balio sorta bat bereganarazi behar diegu haurrei, baloiaz botea nola ematen den, edo pasatzen, edo jaurtiketak egiten irakasten diegun bitartean. Balio hauetan ditugu, besteak beste:

a) Hobetzea. Ez dute bere mailan konforme geratu behar. Gero eta hobeto ibili behar dute, eta gero eta helburu altuxeagoak jarri behar dizkiegu. Kontserbadore bihurtuz gero, ez dute aurrerago egingo.
b) Tolerantzia. Harroak eta gogorrak izan behar dute, baina gauzekin eta pertsonekin jasanberak ere bai. Talde baten arrakasta talde horrexek toleratzeko duen gaitasunean datza. Gaitasun handia izanez gero, harremana ona izango da, eta errendimendua, beraz, positiboa.
c) Ahalegina. Erakutsi egin behar zaie aurrera egitea, hobetzea, gero eta emaitza hobeagoak lortzea ez dela posible ahalegin dosi handirik ezean. Lehia gero eta handiagoa da, eta gaitasun berdinez urrunago helduko da lorpen onak eskuratzeko gehien ahalegintzen dena.
d) Sakrifizioa. Saskibaloian jokatzeak, jokalariak hobetu ahala, gero eta sakrifizio handiagoa eskatuko die: ohiz kanpoko orduetan ikasi beharra, lagunekin ezin irten nahi duten guztietan, etab. Eta sakrifizioa entrenamenduan bertan, zeren eta gerta baitaiteke halako uneren batean ez atzera ez aurrera geratzea, eta ilusioa galtzea. Txikitako lehiaketetan oso emaitza onak lortu dituzten taldeetan gertatu ohi da hau.
e) Ilusioa. Ilusiorik gabe ezin da inolako kirolik egin. Ilusioak lotzen gaitu sakrifizioarekin, ilusioa galduz gero ez baita sakrifiziorik, eta halaz jokalariak laga egingo dio saskibaloian aritzeari. Jokalarien ilusioa mantendu behar da beti, eta ikustarazi behar diegu beti dagoela hobetzeko aukera, eta beti izango dela helbururen bat lanean jarraitzearren.

Errespetua edo diziplina bezalako beste gairen bat ere erantsi daiteke, baina dagoeneko lehenagoko orrietan aipatu ditugu.

"Talde Gidaritza" atal honen konklusio gisa, esan dezagun garrantzitsuena zera dela, entrenatzaileak talde DINAMIKA ona lortzea, eta horretarako behar-beharrezkoa da garatu ditugun atal desberdinek bat egitea.

3. PARTIDAREN ZUZENDARITZA

Saskibaloian hasiberrien entrenatzaileentzako ikastaro honetan, Partidaren Gidaritza bigarren mailako kontu bat da. Prestakuntzan ari diren talde hauetan, Talde Gidaritza eta honexen inguruko guztia da elementurik garrantzitsuena, nahiz eta Partidaren Gidaritzari buruzko halako atal batzuk ezagutzen joatea ere ez den kontu txarra izango, mailetan gora egin ahala gero eta garrantzitsuagoak izango baitira.

3.1. ARAUZKO MUGAK PARTIDAREN ZUZENDARITZAN

Saskibaloiaren Arautegia bat eta bakarra da, baina maila eta Autonomi Federazio bakoitzaren arabera bada halako arau sorta bat; hauek oso desberdinak izan daitezke maila batetik bestera, edota Federazio batetik bestera. Beraz, entrenatzailearentzat derrigorrezkoa da jokatzen ari garen lehiaketako Joko Arauak goitik behera ezagutzea. Estrategi kontu batzuk

galarazita daude maila batzuetan (2x1, zonakako defentsa, presio-defentsak zelai osoan, etab.). Entrenatzaileak jakin egin behar du bere taldeak zer egin dezakeen, eta arreta handiz segitu beharko aurkariak betetzen dituen lehiaketako Joko Arauak. Eta lortu beharko du bere taldeak ezagutzea Joko Arau horiek, eta bera izango da partida bakoitza nola jokatu behar den esango diena jokalariei.

3.2. HUTSARTEAK AUKERATZEA

Taldeak jokoaren kontrola galtzen duenean erabili behar dira hutsarteak, eta talde moduan funtzionatzeari uzten diotenean. Hutsarteetan gogorazi behar diegu zer egin behar duten, eta saiatu behar dugu jokalariak lasaitzen, eta bere joko estiloa berreskuratzen. Hau da, argi eta garbi esan behar dizkiegu gauzak, esaldi laburrez, ez mila mezuz beteriko bakarrizketa luzeez. Azken batean, LABUR, ZEHATZ ETA ARGIAK izan behar dugu.

Aurkariaren bolada on bat eteteko ere erabil ditzakegu hutsarteak, eta animua suspertzeko neurri batean, gure taldea etsitzen hasi dela sumatzen badugu.

Izan ere, hutsartea egin beharrekoa gogoratzeko tresna bat da, entrenatu dugun bezala ez garela jokatzen ari ikusten dugunean, eta ez hainbeste estrategi arma bat.

3.3. ZELAIKO JOKALARIAK AUKERATZEA, ERRENDIMENDU IRIZPIDEETATIK URRUNAGO HELDUZ

Adin hauetan jokalari pila handiak dituzten taldeak aurkituko ditugu. Federazioek, Lehen urteko Infantil mailara arte, 20 jokalari arteko taldeak baimentzen dituzte, baina bakar-bakarrik 12k eman dezakete izena Partidaren Aktan. Zein irizpide jarraitu behar dugu partida jokatuko duten jokalariak aukeratzeko?

Bi irizpide oso desberdin erabil ditzakegu:

a) Nire klub edo eskolan adinez nagusiagoa edo txikiagoa den taldeak ere 12 jokalaritik gora baldin badu, ideala hirugarren talde bat eratzea izango da, umeek astero jokatu ahal izan dezaten.
b) Lehen irtenbide hori posible ez bada, txandaka aritu beharko dute, eta txanda hauek aldatzeko arrazoi bakarra lesioak, gaixotasunak, nota txarrak, …, izan daitezke, hurrengo partidan aritu behar duen jokalariren bati eragiten diotenean.

Jokalariak azken urteko infantil kategoriara heltzen direnean, orduan bakar-bakarrik 12 fitxa egin daitezke, eta halatan hainbat jokalari jokatzeke gera daiteke kategoria edo maila aldatzean, zeren eta taldearen plantila 20tik 12ra murrizten baita. Zer egin ote daiteke egoera zail honetan?

Hainbat aukera badago, nahiz eta guztiek duten akatsen bat:

1) Jokalariek jarrai dezatela entrenatzen, jokatzeko modurik gabe.
2) Goragoko mailako talde batean joka dezatela, fitxarik izanez gero betetzeke.
3) Aldian-aldian jokalari batzuei ALTA ematea, eta fitxa duten beste batzuei, berriz, BAJA

Egoera hauek, ikusten denez, ongi bideratzen zailak dira, eta ia-ia sekula ez dira ez jokalaria ezta beronen familia ere gustura geratuko.

Baina edonola ere oso garbi izan behar dugu 12 jokalariren behin betiko zerrenda osatzeko erabiliko dugun irizpidea. Eta hau garbi dugularik, gauza guztien gainetik eutsi beharko diogu, nahiz eta kaltetuei zeharo subjektiboa iritzi, baina horixe izaki gure irizpidea, horrexek nagusitu beharko du beti.

Partidari heltzen diogunean, ikusi egin beharko dugu nola banatuko ditugun 12 jokalariak 4 zatietan. Irizpiderik ohikoena lehen eta bigarren laurdenetan konpentsaturiko bi taldeek jokatzea da, 3. eta 4. zatietan gure iritziz gehien merezi dutenei emanez jokatzeko aukera.
“Merezimendu” honetan ez dugu bakarrik jokalariaren kalitatea gogoan hartu behar, baizik eta baita beste zenbait kontu ere, hala nola: ikusi nola entrenatu duen astean zehar, entrenamendu guztietara etorri den, eskolako notak ongi daramatzan, etab. Hau da, ez ditugu bakar-bakarrik kirol irizpideak kontuan hartuko, baizik eta baita beste zenbait irizpide ere, jokalari baten joko minutuak zehazteko unean.

3.4. ZELAIKO JOKALARIEI INDARGARRI POSITIBOAK ETA ZUZENKETAK ESKAINTZEKO UNEA ETA MODUA AUKERATZEA

Jokalari bati zerbait esateko unerik egokiena harkor dagoela ikusten dugunean izaten da. Jokalaria ez badago horrela, konturik egokiena dugu azkenean tirabiratsu eta gogorra izango den egoerarik ez eragitea, ez baitugu batere emaitza positiborik aterako.

Entrenamenduetan zehar, talde osoa gelditukо dugu esan behar duguna maila orokorrekoa denean, ez beste inoiz. Jokalari bati indargarri positiboren bat eman behar diogunean, talde osoa jabetzeko moduan egin. Horrela, pizgarri edo bultzada horrek eragin handiagoa izango du. Atentzioa eman behar badiogu, edo zuzenketaren bat egin, taldetik atera eta jokalariari berari esango diogu pertsonalki. Ez ditugu jokalariak lotsarazi behar besteen aurrean, eta halakoren batean nahi badugu talde osoa jabetzea jokalari baten jarrera negatiboaz, positibo gerta daitekeen unean egingo dugu, zuzentzeko eta motibatzeko, sekula ez jokalaria barrena jota eta barregarri uzteko.

Partiduetan, oso-oso gutxitan izan ezik, beti positiboak izango gara gure taldearekin, eta uneoro lagunduko diegu. Taldekoek ez badiogu elkarri laguntzen, inork ez digu kanpotik lagunduko. Astean zehar izango da astia, jokalariei gaizki egin zutena azaltzeko.

DIDAKTIKA ARLOA

METODOLOGIA

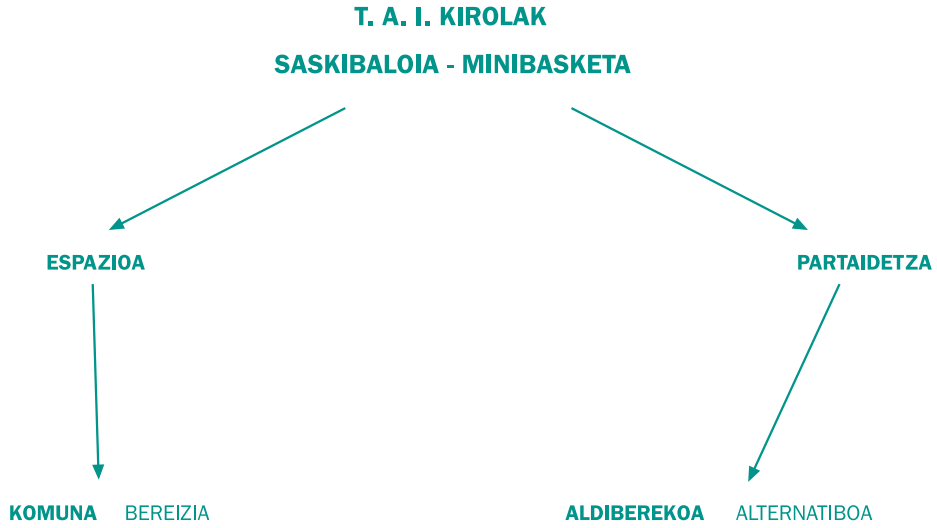
EGILEA: JAVIER SAMPEDRO

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA • DEPARTAMENTU TEKNIKOA

1. SASKIBALOIAREN DEFINIZIOA

Bere bilakaeran zehar, ikuspegi bat baino gehiagotatik aztertu izan dute saskibaloia. Teknika eta taktika erreferentzia bakartzat hartu zituzten garai batean -jokoaren ekintzak, erasoaz eta defentsaz, alderdi bikoitza izan behar zuela, eta jokoaren elementu osatzaileen artean etengabeko harremana zegoela uste izatera heldu ziren- baina orduz geroztik gaur egungo iritzietara heltzeko igaro da denboralditxo bat, bai horixe!

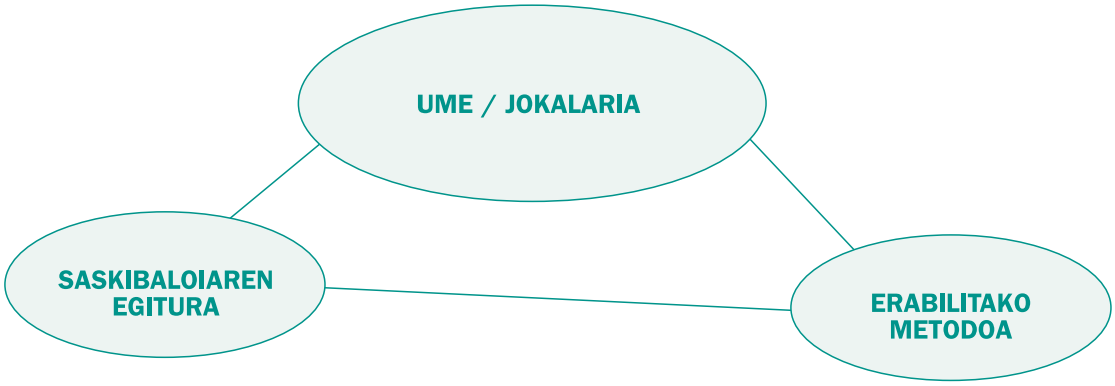
Saskibaloiaren ezaugarri nagusiak, talde kirola izaki, bere soziomotrizitateak markatzen ditu, ezen taldekideek (T) eta aurkariek (A) partaidetza zuzena dute, jokoa bera garatzen den inguru (I) egonkor batean. Ziurgabetasun nozioa erabakigarria da lehenbiziko bi faktoreei dagokionez ez ordea inguruari dagokionez, honetan ez baita, inondik ere, ziurgabetasunik. Hala eta guztiz ere, ondoko koadroan ikusten dugun bezala espazio eta partaidetza faktoreak ere aplikatu behar dira, taxonomia osatu ahal izateko.



2. SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZAN KONTUAN IZAN BEHARREKO ELEMENTUAK

Ikasketa/entrenamendua oinarritzen den punturik nagusienak hurrengo hauek dira:

- Ikasten/entrenatzen ari den pertsonaren ezaugarriak.
- Minibasketaren edo saskibaloiaren egitura, ikasteko/entrenatzeko objektu gisa.
- Ikasketan/entrenamenduan erabilitako metodoa.



Ikasten/entrenatzen ari den pertsonaren garapenaren fase desberdinak zehatz-mehatz ezagutu beharko ditugu, eta baita arlo desberdinetan dituen interes espezifikoak ere; arlo hauek ditugu, besteak beste, anatomikoa, fisiologikoa, eta psikologikoa (afektiboa, nortasuna, etab.).

Inguruaren ezagutzari dagokionez -minibasketean edo saskibaloian- ezinbestekoa da jokoaren ekintza espezifikoaren berezitasunak ezagutzea, jokatzen den baldintzak bezalaxe.

Programari aplikatu beharreko metodoa -zentzu sinplean eta konplexuan, eta modu jarraian zein aldiberekoan- dugu saskibaloiaren irakaskuntza bide egokitik eraman ahal izateko hirugarren baldintza.

Minibasketaren irakaskuntzarako diseinu osoago batek hurrengo atal hauek hartu beharko ditu:

LABURPEN GISAKO PROPOSAMENA, HONAKO HAU:
- IRAKASTEKO MODUA ALDATU.
- ILUSIONATU - MOTIBATU - ERAGIN - ETENGABE.
- LEHIAKETARI DRAMA UKITU ORO KENDU.
- EZ ETAPARIK ERRE

3. INGURUA ETA JOKALARIAK SASKIBALOIAN

Ondoren datorren proposamenak, nahiz eta analitikoa izan, aukera ematen digu irakaskuntzan metodologia eta ebaluazio zuzena egiteko, erreferentzia izan baitaiteke. Halaber, saskibaloiko jokoan sartzen diren elementu desberdinak elkarrekin lotzea ahalbidetzen digu.

a) 1. maila. Jokalaria.
b) 2. maila. Jokalaria + ingurua.
c) 3. maila. Jokalaria + ingurua + baloia.

d) 4. maila. Jokalaria + ingurua + baloia + kidea.
e) 5. maila. Jokalaria + ingurua + baloia + kidea/k.

f) 6. maila. Jokalaria + ingurua + baloia + kidea/k + aurkaria.
g) 7. maila. Jokalaria + ingurua + baloia + kidea/k + aurkaria/k.

Jokoaren egoera-maila hauetan, pausu edo eduki-multzo batzuk beste batzuk baino erabakigarriagoak dira:

- 3. mailatik 4.erako jauzian, ekintza indibidualak egitetik kidearekin jardutera igarotzen da, hau da, kontua dagoeneko ez dago jokalari bakar baten mendean, baizik eta kidearekiko koordinazioarenean, izugarri garrantzitsua baita, ezinbestekoa alegia.
- 5. mailatik 6.erako jauzian, kideen artean ekintza kolektiboan aritzetik aurkaritza bat izatera igarotzen da, honek berekin dakartzan, eta beti egiten errazak ez diren doiketez. Aurkako taldearen kontrakomunikazioak eraginda, egoerak halako motrizitate ziurgabetasun bat sortarazten du, eta baita erabaki beharra.

- 6. mailatik 7.erako jauzia azken mailara igarotzea da, saskibaloiak duen konplexuenera, inguruak (espazioa eta baloia) eta jokalariek (kidea/k eta aurkaria/k) definitutakora alegia.

4. JARDUERAK ETA BALIABIDEAK SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZAN

Edukiak garatu ahal izateko burutzen ditugunak dira jarduerak. Era askotakoak izan daitezke, monotoniarik ez izatearren, eta partaidetza aktiboa ahalbidetu behar dute, ikasleen eta eginkizunaren ezaugarriei moldatuz, eta ikasleen interesak eta beharrak landuz. Programatutako helburuak lortzera bideratuta daude.

Kiroleko jarduerak bi irizpideren inguruan biltzen dira:

Jardueraren eta honek xede dituen helburuekiko harremanaren arabera. Aldi berean, jarduera esparruaren arabera: 1. Dagoeneko baden gaitasun bat garatzea edo hobetzea, esate baterako lastertasuna; eta 2.Ikaskuntzako helburua berez sortzen ez den halako trebetasun espezifiko bat denean, esaterako saskira jaurtitzen irakastea.

Alde guztietatik, jolasa da saskibaloia irakasteko baliabiderik egokiena. Ez da komeni, ez baita egokia, zuzen-zuzenean kirola bera lantzen hastea. Oso logikoa da pentsatzea jolasen moldaketen bidez helduko garela saskibaloiak hartzen duen azken mailara, kirol gisa eratura alegia, bere eskakizun guzti-guztiez.

Oinarrizko osagaiak (teknika, taktika eta estrategia) garatzeko egoerak orekatu egin behar dira jolasaren eta ikasten ari direnen aukeren artean. Ondoko taulan ikusten ditugu jolas primarioaren eta saskibaloiaren artean egin beharreko pausuak, eskakizun txikienetik handienera jarrita.

Maila praktikoan ari garela, hain mailakatutako urrats beharrezko hauek ez dira posible gertatzen hainbat zertzeladaren eraginez, zeren eta irakaskuntza ez da beti behar zuen garaian hasten, eta denbora behar izaten da etapa horiek banan bana igarotzeko.

Lehen maila generikoa jolasa da, osagarri ludiko eta libre gisa, eta honetan umea bere borondatez aritzen da, bere beharrak asetzen ditu, eta bere nortasuna itxuratzen du, esperientzian oinarriturik. Lehen etapa honetako helburua zera da, jolasa gustukoa izatea eta bertan parte hartzea.

Jolas generikoen xedea umeengan halako oinarrizko trebetasun batzuk garatzea da; trebetasun hauek, modu progresiboan biltzen dituzte oinarrizko osagarriak (elementu teknikoak eta taktikoak).

Jolasetan partaidetza bilatzen da, eta garaitzea edo galtzea kontu ludiko hutsa da. Horretarako, irakasleak/entrenatzaileak arauak aldatu ahal izango ditu, taldearen inguruko giroarekin edota testuinguruarekin berarekin batera.

Esate baterako, “hamar paseen” jolasean, 5 jokalari 5en kontra direla, eduki taktiko handia garatzen da, eta teknika, berriz, oso gutxi, ikasi beharreko keinuei dagokienez behintzat. Jolas hauetan erregelak alda daitezke, lortu nahi dugunaren arabera -botea emanez, boterik gabe, piboteaz, etab.- Izan ere, jolasak berak taktikako kontzeptuak biltzen ditu baitan, hasieratik beretik bildu ere.

Ostean, minibasketaren arauak moldatuta daude umeen adinean diren behar eta aukerei. Oinarrizko osagarriak (teknika, taktika eta estrategia) garatzeko ahalegina garbia da. Minibasketak oso harrera ona izaten du dagoeneko lehen pausuak eman dituztenen artean, eta oso finkatuta dago federazioek eta beste kirol erakunde batzuek antolatutako lehiaketetan.

Pasarelako arauak dituen saskibaloia beste pausu bat da, behin betiko kirolaren bidean.

Tarteko maila hauek ematen dizkiguten aukera guztiak eskuan, egoerarik onenean helduko gara saskibaloia behar bezala irakasteko/ikasteko.

Lehenago aipatu ditugun baliabide orokorrez gain, saskibaloiaren irakaskuntzan entrenatzaileak/irakasleak kontrolatu egin behar ditu hasieratik beretik jokalariek

entrenamenduetan igaro dituzten eta egun dauden maila desberdinak.

JARDUERA	ADINAK	ARAUAK	HELBURUA
JOLASAK	8 urte arte	Oso-oso gutxi, jarriz gero	Ludikoa
MINIBASKETA	8 urtetik 12ra	Arautegi espezifikoa	Jokoaren Oinarrizko Osagaiak
PASARELA SASKIBALOIA	13 urtetik 14ra	Arautegi moldatua	Talde portaera Jokoaren Oinarrizko Osagaiez
SASKIBALOIA	14 urtetik aurrera	Arautegi espezifikoa	Portaera kolektiboa Jokoaren Oinarrizko Osagaiez

JOKOAREN OINARRIZKO OSAGAIAK: TEKNIKA, TAKTIKA ETA ESTRATEGIA. HEMENDIK AURRERA, JOO LABURDURAZ ADIERAZIKO DITUGU.

Oso komenigarria izango litzateke umeak ongi pasatzea ikasten ari denean, bere jokoaren ikasketa ulertzea, jokoan dituen benetako aukerak bideratzea, jokoan “lankidetzak” duen benetako balioaz jabetzea, eta lehiaketa eta emaitzak behar bezala ulertzea.

5. GAUZATZE FAKTOREAK SASKIBALOIAREN IKASKUNTZAN

- Ariketaren izaera. Bai fisikoa, koordinaziokoa edo kognitiboa.
- Ariketaren intentsitatea. Izaeraren araberako eskakizun mailaz.
- Jardueraren eta errekuperazioaren denbora. Kontuan hartu beharko ditugu denbora partziala (jolas batetik besterakoa, edo ariketa batetik besterakoa) eta osoa (serieen artekoa).
- Aurkarien oposizio maila. a) sare simetriko edo asimetrikoa (taldeetan kopuru berdintasuna edo desberdintasuna). b) oposizioaren intentsitatearen maila (defentsarako).
- Jarduteko espazioa. Eta partaide kopuruarekiko proportzionaltasuna, bai taldekideak bai aurkariak izan.
- Jolasaren edo ariketaren gauzatze-zuzentasun maila ebaluatzea.

6. SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZAREN HEZKUNTZA PROZESUA

Saskibaloiaren JOOren irakaskuntzaren prozesuan kontuan hartu beharko ditugu hurrengo hauek:

- Umeak/jokalariak bere kabuz erabaki taktikoak hartzeko gai izan dadin hezi behar dugu, jokoaren egoera analizatzeko gaitasun ona izan dezan bilatuz, eta horixe azpimarratuz, proposamen analogoetan eta desberdinetan irtenbideak aurki ditzan, eta ezagutza eta esperientzia (E + E) bereganatzen joan dadin. Umearen autonomiaren alderdia da kirol irakaskuntzan kontuan hartu behar den lehen faktoreetako bat. Izan ere, entrenatzaileak berak etengabeki proposamenak egin eta jokalariak errepikatzen dituen irakaskuntza-prozesua ez da oso pozgarria izaten, nahiz eta hasiera batean, eta epe motzean, emaitza onak eman ditzakeen. Etorkizunerako halako hipoteka bat eragin dezakegu horrela.
- E + E aipatu hau sendotu eta sistematizatu behar dugu, momentuko irtenbideak -bizkorrak- ematearren arazo zehatzei, praktika egokiaren bidez betiere.
- Umearen/jokalariaren hezkuntza prozesuaren baitan eragin behar dugu, irtenbide sistema propioa asoziazio bidez aurkitu dezan lagunduz, horixe izango baita jokoaren egoeraren pertzepzioa eta irtenbide taktikoa lotzeko biderik zuzenen eta bizkorrena. Aldi berean, erreprodukzio bidea garatu behar da (lehen egindakoaren errepikapena), sortze bidearekin batera inondik ere (izaera berritzaileaz).
- Proposatutako eginkizunak homogenotzea. Saskibaloiak, lankidetza/aurkaritzako kirola izaki,

ezaugarri komun bat du, aurkari bat izatea alegia. Honek eraginda, kontu handia izan behar dugu eginkizunaren zailtasunaren aurrean, zeren eta jokalari guztiek ez baitute prestazio maila bera mugimendu trebetasunetan; beraz, talde edo multzo biak homogenotu behar ditugu. Nola egin dezakegu inoren ikasketa maila kaltetzeke, eta talde bakoitzeko kideen artean partaidetza ona izan dadin? Alde batetik, talde edo lantalde orekatuak egingo ditugu, trebetasun eremuari dagokionez, eta bestetik, JOOren eta arautegiaren gainkarga aplikatuko diogu jokalari bakoitzari, prestazioak orekatzearren hain zuzen ere. Eginkizunaren gainkarga edo moldatze indibidual hau bakoitzaren prestazio mailari egokituz egingo da.

7. ARRETA ESTILOAK KIROL IKASKUNTZAN

Oso garrantzitsua da arretaren erabilera zuzena egitea, eta baita arreta-guneena, antolaketa maila baxuko eta izaera irekiko joko-ekintzetan, minibasketean eta saskibaloian zertzen diren horiexetan hain zuzen.

Gauzak ikasteko, errepikatu egin behar dira, eta atentzioa kontrolatu, jokoko ekintzei irtenbideak eman ahal izatearren. Honela lortuko dugu:

Jokalari baten arreta estiloa, jokoaren egoeretan ari garela, hurrengo adibideez azal dezakegu:

- Barnekoa eta gune murritzekoa: Prestakuntza. Halako alderdi zehatz bat buruan errepasatzea mugimendu baten teknika egitean (gorako jauzia baloia ahur-palaz lagatzeko).
- Barnekoa eta gune zabalekoa: Analisia. Aurkariaren jokatzeko modua antzematea.
- Kanpokoa eta gune murritzekoa: Jarduera. Uztaian kontzentratzea jaurtiketa librea egitean.
- Kanpokoa eta gune zabalekoa: Ebaluazioa. Aurkariaren kontraerasoa bereiztea.

8. IRAKASKUNTZA METODOAK

Irakaskuntzaren bidez, ikasi beharreko gauza berriak jokalarien eskura jartzen ahalegintzen da metodologia.

Eta irakaskuntza/entrenamenduaren estrategia zera da, irakasleak edota entrenatzaileak irakatsi beharreko kirolaren (programaren) progresioa antolatzeko duen modua. Delgado Noguera. M. A.ren lanetik (1991) moldatutako definizioa.

Begi-bistakoa da entrenatzailearen filosofiak zerikusi handia duela kasuan kasuko kirolaren edukiak irakasteko/entrenatzeko moduarekin.

Entrenatzaileak/irakasleak irakaskuntza estilo bat aukeratuko du, bere pentsamoldearen arabera, eta bere iritzi pertsonaletatik zeharo hurbil zalantzarik gabe.

Irakaskuntza/entrenamendu prozesuari aplikatzeko bideak bat baino gehiago dira, jakina, eta jokalariek ere halako baldintza zehatz batzuk dituzte; alderdi hauek biak bildu behar dira erabiltzen den metodoan.

1. METODO TRADIZIONALA

Zuzeneko instrukzioa eta eredu teknikoen erreprodukzioa ditu ezaugarritzat.

a) Ariketa estereotipatuak eta analitikoegiak.

b) Helduen kirolaren erabateko imitazioa. Umea jokalari txiki bat da.
c) Gaitasun fisikoaren probetxamendua, berehala errendimendua ateratzeko.
d) Joko egoera partzialen abusua, defentsarik gabeko erasoez eta alderantziz.
e) Garrantzitsuena entrenatzailea da, eta jokalariak haren produktua dira.
f) Hobekuntza tekniko eta taktikoaren bilatze azkarra.
g) Garapen etapak mugatzea.
h) Argitasun gutxi etapa bakoitzean lortu behar diren helburuen inguruan.
i) Transferentzia gutxi planteatutako eginkizunen eta kirolaren artean.
j) Teoria eta praktikarako denbora erabilgarriaren erabilera desegokia, eta baita irizpideen eta ebaluazioaren beraren erabilera okerra ere.

Orain arte ikusitako guztiaren ondorioz, gaurkotutako metodo bat proposatzen dizuegu, hurrengo lerrootan aztertzeko.

Metodo zaharkitu eta gainditutako honen aurrean, hona hemen erronka berria.

2. JOKO PROGRAMATUAREN EGUNGO METODOA

Arazoak bilatuz eta hauei irtenbideak emanez eratzen da metodoaren irakaskuntzaren oinarria.

a) Jokalaria/umea da protagonista.
b) Ikasketa/entrenamendu arrazionalizatua. Joko globalizatua. Jokoaren egiazko egoeren antzeko egoerak.
c) Gizarte eta motrizitate eginkizunen transferentzia.
d) Motrizitate teknika, taktika eta estrategia, eta orokorra, aldi berean abiatzea.
e) Oreka izatea mugimendu alderdiak eta kognitiboak bereganatzeko prozesuan.
f) Jokalariaren motibazio iraunkorra eta entrenamenduaren metaezagutza (umea konturatzea, alegia, ikasten ari denaz).
g) Hasieratik bertatik ongi ulertutako lehiaketa.
h) Ardura indibiduala eta kolektiboa behar bezala asimilatzea.
i) Jokoaren rol desberdinen unibertsaltasunaren interpretazio zuzena.
j) Jokalarien gaitasunak bilatzea, motrizitate bizkortasunari dagokionez, pertzepzio eta erabakitze egoera egokiak proposatuz. Sormena bultzatu.

Izaera zabalekoa eta antolaketa maila baxukoa izaki, zuzeneko aurkaritzaz eta aldibereko partaidetza ematen den espazio komun batez, saskibaloian egungo eredu teknikoak erreproduzitu behar dira, eta egoera indibidual eta kolektiboak bideratu. Joko ekintzak berak, kasu gehienetan, ikasitako teknika zuzeneko aurkariaren ezaugarriei moldatu beharra dakar berekin. Teknika jartzen da jokoaren beraren zerbitzuan.

Osterantzean, erantzun taktikoaren gaurkotasuna jokoaren beraren bizkortasunak eraginda heltzen da.

Jokoaren estrategiak, batzuetan, egin beharreko joko ekintza aurreikusteko aukera ematen du, eta erantzun gaurkotua aukeratzea errazten du bide batez.

Saskibaloiko osagarrien (teknika eta taktikaren) irakaskuntza aldi berean egiten da hasierako pausuetatik, ikasteko proposamenak ere aldiberekoak baitira. Ez gatoz bat teknika menderatu arte taktika eta estrategia ez irakasteko iritziarekin.

Joko egoera zehatzek irtenbide taktiko zehatzak dituzte.

Jokoaren gehienezko konplexutasuna denak denen kontra ari direla heltzen da, hau da, 5 x 5. Konplexutasun hau, asimilatu ahal izateko, ikaskuntza egoera edo unitate sinpleagoak erabili behar dira, jokalari kopurua murriztuz edo kopuru edo espazio nagusitasuna ematen den egoerak antolatuz.

Proposamenak egokiak izango dira, hauen zailtasunaren eta jokalarien gaitasun mailaren arteko korrespondentzia finkatzen bada.

Kirol prestakuntzako prozesu egoki baten oinarria, jokoaren oinarrizko osagaiak ikasteko/entrenatzeko printzipio nagusiak dira. Printzipio nagusi hauek jokalariari, kirolari eta guztia garatzeko moduari zuzenduta daude.

9. SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZA, PRINTZIPIO OROKORRETATIK ABIATUTA

Programa bakoitzak diseinu espezifikoa izan behar du, kasuan kasuko berezitasunei egokitua. Gervilla-ren iritziz (1988), Parra, J.ren lanetik (1966) hartua, diseinua maila bat da irakaskuntzaren alderdi teorikoaren eta praktikoaren artean, eta entrenatzailea/irakaslea behartzen du hausnarketa sakona egitera, bere eredu didaktikoa gauzatu ahal izateko segitu behar dituen pausuei buruz. Medina eta Domínguez-en ustez (1955), teoria praktikara eramateko aukera ematen duen zirriborroa izango da diseinua, irakaskuntza bideratzen duena, eta prestakuntza-mailako edukia duten oinarrizko ideia batzuk eskaintzen dizkiona. Hauen iritziz, diseinatzea pentsamendutik ekintzara igarotzea da, arrazoietatik abiatuta inondik ere, prozesuak abalatuz eta prestakuntza-eginkizunerako biderik egokiena jorratuz.

C. Bayer jokoaren printzipio orokor zeharo interesgarri batzuez mintzo zaigu (1969), jokoaren ekintzari irtenbide edo soluzio globalak planteatuz horien bidez.

ERASOKO PRINTZIPIOAK SORTZEAN PARTE HARTU	**DEFENTSAKO PRINTZIPIOAK** AURKARITZAN PARTE HARTU
1. Baloia mantendu	1. Baloia berreskuratu
2. Baloiak eta jokalariek aurrera jo	2. Baloiak eta jokalariek aurrera egitea galarazi.
3. Gola, puntua, etab. lortu.	3. Gola, puntua, etab. galarazi.

Jokoaren printzipio hauen ekarpenaz, duten sinpletasunez eta erabateko balioaz, saskibaloia modu globalean irakatsi/entrena dezakegu, jokoaren transferentziaz eta zentzu handiaz, minibasketa eta saskibaloia egiaz diren bezala interpretatuko ditugu eta.

10. SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZA/IKASKUNTZAREN ETAPA METODOLOGIKOAK

Egilearen arabera, prestakuntza taktikorako etapen diseinua honelakoa izango litzakete:

1. **HASTAPENEKO etapa.** Potentzial orokorra eskuratzea. 5 urtetik 8ra bitartean. Etapen adinak zehazte hau urte bat edo biz alda daiteke, heldutasun mailaren, sexuaren eta ikasketa mailaren arabera.
   a) Koordinazio gaitasuna. Oinarrizko trebetasunak. Umea eta ingurua/baliabidea/baloia.
   b) Pertzepzio/erabakitze gaitasuna. Jokoaren egoerak aztertzeko proposamenak egiten dira, eta hauei dagozkien erabaki pertsonalak eskatzen.
   c) Sozializazio gaitasuna. Prestakuntzaren osagarria, kideen partaidetza ematen baita kopuru berdintasuneko eta nagusitasuneko egoeretan.
   d) Arauak betetzeko gaitasuna. Arbitrajea jokoaren beste elementu bat da, eta epaileei errespeturik handiena zor diegu. Gauza bera taldekideei eta aurkariei dagokienean ere, uneoro.
2. **IKASKETAREN etapa.** Joko egokiturako eta minibasketerako gaitasunaren garapena. 9 urtetik 12 urtera bitartean.
   a) Soin gaitasunen garapena. Bakar-bakarrik minibasketaren euskarri gisa. Jokoan bertan arituz lortzen da. Jokotik beretik kanpo geratzen direnak garatuko dira propio, esate baterako zalutasuna.
   b) JOOren garapena, prozesu (gauzatzea) eta produktu (emaitza) gisa.
   c) Arlo soziomotrizeko oinarrizko gaitasunak garatzea, erasokoak zein defentsakoak, kopuru berdintasunaz eta nagusitasunaz. 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, etab. eta 2 x 1, 3 x 2, 5 x 4.

d) Lehiaketako gaitasunak garatzea. Bai gainditze pertsonala bai kolektiboa.

3. HOBEKUNTZAKO etapa. Motrizitate gaitasun kolektibora zuzendua. 13 urtetik 16ra bitartean (garapen aurreratuagoko jokalarien kasuan, talde hauen prestakuntza urte bat edo biz alda daiteke).

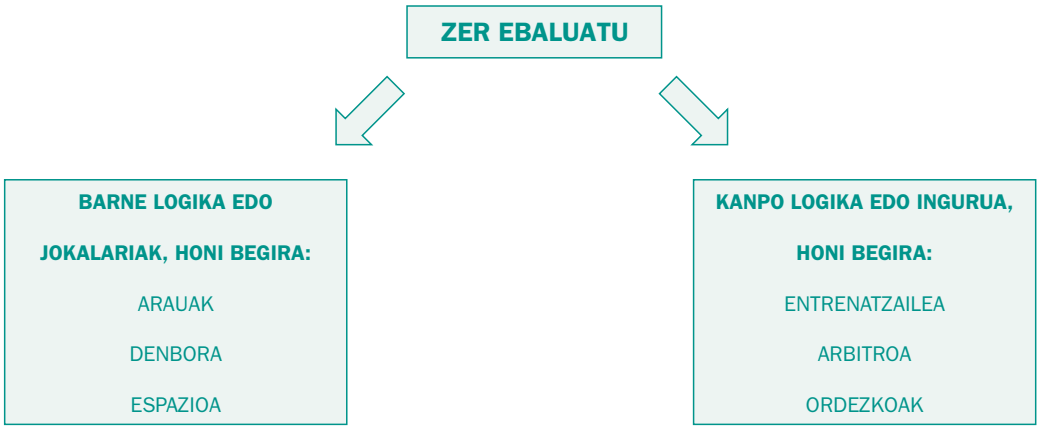
a) Soin gaitasuen lortzea. Honen balio submaximoa eta maximoa hobetzea eta garatzea, adinaren arabera betiere.
b) JOO indibidual eta kolektiboen hobekuntza, jokoa prozesu (gauzatzea) eta produktu (emaitza) gisa hartuz.
c) Joko kolektiboaren sistema eta forma desberdinak garatzea.
d) Lehiaketaren alderdi guztiak finkatzea.
e) Partida bakoitza modu espezifikoan prestatzea. Aurkariari buruzko informazioa.
f) Lehiaketaren ebaluazioa eta jokalariekin emaitzez hitz egitea.
g) Hobekuntza indibiduala eta taldearena (honi dagokionez, homogenotzea bilatuz), JOOren inguruan.
h) Lan psikologiko indibidual eta kolektiboa entrenamendu eta lehiaketarako.

11. SASKIBALOIAREN IRAKASKUNTZA/IKASKUNTZAREN EBALUAZIOA

Irakatsi/entrenatu nahi dena neurtzea, eta gero interpretatzea, izango da kontua. Irakatsitakoaren jabetze maila eta garapen maila ezagutzea da helburua. Ebaluazio irizpideak, tresnak eta ebaluazio unea argitu behar dira.

Zer, nola, noiz ebaluatu?

Zer ebaluatu behar dugun kontuan, hurrena esan behar dugu: helburuak eta edukiak. Hau da, helburuak eta jokalariek eta taldeak lortutako ikasketa maila orokorra. Ostean, programa edo edukiak egokiak izan ote diren aztertuko genuke. Ebaluatu behar den kirol programan, joko ekintzaren zati den guzti-guztia (barne logika) sartuko dugu, kanpo giroari dagokionarekin batera (kanpo logika), honek ere eragiten baitu lehiaketako kirol errendimenduan. Ikus ondoko taula:



Barne ebaluazioa entrenatzaileak berak egiten du, eta batzuetan ez da nahi bezain erabatekoa izaten.

Kanpo ebaluazioa beste entrenatzaile batek egingo du, eta emaitzaren ezagutza eskainiko digu, beste ikuspegi eta beste objektibotasun batetik.

Nola ebaluatu behar dugu? Beharrezko balorazio tresnez baliatuz, eta honela jokatuz:

a) Behatze sistematikoa. Kirol jarduera bera da egokiena, nahiz eta adiskidetzako lehiaketak eta antzekoak ere erabiltzen diren. Lehiaketarekin batera egin daiteke, aldi berean alegia, aldagaiak eta adierazleak erregistro-taula batean jasoz, eta a posteriori bideoaz baliatuz.
b) Jokoaren oinarrizko osagarrien balorazio testa. Ariketa praktikoak eginez, ahalik eta

objektiboenak izan daitezen ahaleginduz.

Noiz egin ebaluazioa? Une hau, ezagutu nahi dugun irakaskuntzaren/entrenamenduaren zatiaren mendean egongo da. Lehiaketaren/partidaren bidez zuzen-zuzenean egiten badugu, ez dugu bakarrik azken emaitza izan behar gogoan. Aldi berean, aurkariaren gaitasun maila ere jokoan izango da, eta erakutsitako estrategi planteamendu orokorra ere bai, besteak beste.

Ebaluazio tresnak adierazleak izango dira, eta informazio erabilgarria eskainiko digute, iritzi zehatza izateko moduan hain zuzen. Behatzeak eta datu hartzeak informazioa emango digute, irakatsitakoari buruz.

Saskibaloian, erabateko ebaluazioa oso-oso zaila da, zeren eta elkartzen den aldagai eta adierazle pila oso handia baita. Saskibaloiak berez duen ikuspegi sistemikoak berak egiten du zail ebaluazioa.

Sarrera eta irteera mailen arteko aldea izango da irakaskuntzaz lortutako azken produktua.

Lortu nahi ditugun helburuei dagokienez, behar bestekoak izan beharko dute, bai kopuruz bai erdietsi beharreko mailaz.

Programaren garapena egokia izango da proposatutako helburuak lortzeko, adinei eta egiazko plangintzari doiturik betiere.

Lehiaketaren emaitza (irabaztea edo galtzea) ez da adierazlerik onena izaten irakaskuntza prozesua ebaluatzeko, oso jakinduria eskaseko pertsona askok, kanpotik, horixe erabiltzen duten arren. Beraz, ez diegu horrelako iritziei kasurik egin behar, bai ordea pertsona gaituen ebaluazio zehatz eta zientifikoari.

Entrenatzaileok, gainera, autoebaluazioa ere egin behar dugu, edo gure lankide baten ebaluazioa, irakaskuntza/ikaskuntza prozesua bide egokitik ote doan jakitearren.

Ez ditugu etapak erreko, ezta errendimendu goiztiarrik bilatuko. Izan ere, egoerarik sinpleenetik, hots, 1 x 0 horretatik, konplexuenera, hots, denak x denak, asko eta asko dira igaro beharreko mailak.

Eta, nola irakatsi? Metodoaz ari gara, jokoaren bidez eta lehen ikusi dugun kirol programatuaz erabiliko baitugu. Lanean ildo hirukoitza erabiltzen da, bai analitikoa, globala edo mistoa, egoerak eskatzen duenaren arabera.

Ebaluazioak neurtuko du eginikoa, eta iritzia ere emango du. Ebaluazioa egiaztatzeko, bide enpirikoa jorratuko dugu, ikaskuntza eta entrenamendu saioetako adierazleak modu kualitatiboan eta kuantitatiboan bilduz.

12. SASKIBALOIAREN LEHEN IKASKUNTZAKO AKATSIK OHIKOENAK ETA ZUZENTZEKO PROPOSAMENAK

Hasberriaren jokoak honako ezaugarri hauek izan ohi ditu:

AKATSIK OHIKOENAK	ZUZENTZEKO PROPOSAMENAK
Umeak, denak bat eginik, baloiaren atzetik doaz pila batean	Espazio soziomotriza zentzuz hartzea, eta jarduteko ordena ezartzea
Loratutako paseak, inora ez	Pase zuzen eta pikatua erabiltzea
Joko indibidualizatua	Partaidetzaren sozializazioa
Baloia nagusitzen da umearen gainetik	Umea nagusitzen da baloiaren gainetik
Gehiegizko boteak	Botearen erabilera zuzena
Saskira gehiegitan jaurtitzea defentsa bertan dela, urrunetik eta angelurik gabe	Egoerak bilatu defentsarik gabe, uztaitik hurbil eta taulan angelua izanik jaurtitzeko
Gehiegi hitz egitea, batez ere erasoan	Mugimendu ulermena, behaketaren bidez
Lerroan jartzea	Paserako angelua bilatzea

Hasberria pixkanaka-pixkanaka joango da akats hauek zuzentzen, jolasetako egoera praktikoetan eginiko proposamenez -entrenatzaileak egingo ditu-, eta hasberriak arrazionalizatuko ditu poliki-poliki, bere erabaki taktikoen autonomia jorratuz bide batez.

13. ENTRENAMENDU SAIOAREN ZATIAK

Hastapeneko adinetan saio/entrenamendu bat prestatzeko unean, hiru zati bereizi behar dira:

- Hasierako zatia. Norberaren gorputzaren eta elementu nagusiaren -baloiaren- mugimendu koordinazioaren garapena.
- Zati nagusia. Saskibaloiaren oinarrizko osagarriak garatzea joko programatuaren bidez. Lehiaketak eta partidak, kopuru berdintasunez zein desberdintasunez.
- Azkeneko zatia. Ohitze jolasetarako eta atzera lasaitzeko erabiliko dugu.

14. APLIKAZIO PRAKTIKOAK

HASIERAKO FASEA (ariketa adibideak)

1) Joko-zelaian ibiltzea edo korrika egitea, eta seinale bat egitean (ikusten edo entzuten den seinalea), geratu, norabidez aldatu, biratu, eseri, etab.
2) Joko-zelaian ibiltzea baloia gorantz botaz, eta beherantz, alborantz, etab.
3) Joko-zelaian mugitzea baloia eskuez pirritaraziz, eskuak txandakatuz. Gauza bera oinez baliatuz.
4) Baloia gorantz botatzea, ahalik eta altuen, eta atzera hartzea.
5) Baloia lurraren kontra botatzea, ahalik eta indartsuen, eta azpitik igarotzea ahal den guztietan.
6) Baloia gorantz botatzea esku batez, eta esku beraz edo esku biez hartzea.
7) Umeak joko-zelaian zehar korrika. Entrenatzaileak baloia jotzen duenean, gelditu egingo dira, korrikaren norabidea aldatu, jauziak egin altura desberdinez, atzera korrika hasi.
8) Esku bat lurrean jarri eta besteaz bira osoa egin.
9) Baloia bota objektu bat jotzen ahaleginduz, esaterako paretan idatzitako zenbaki bat, edo lurrean jarritako baloi bat.
10) Baloia bota, altuera desberdinetan jarritako uztai bat zeharkatzeko.

BOTERAKO ARIKETAK

1. Jokalari bakoitza baloi batez. Eta aparte jarrita beste baloi bat. Jokalariak taldetan antolatuta, biribilak eginez. Jokalariek, dauden tokian ematen dituzte boteak, eta beste baloia oinez pasatzen diote aldamenean dutenari. Eskua boterako, oina paserako.
ALDAERA: Eskua boterako, kontrako oina paserako.
Irakaskuntza-edukia: botea, ikuspegi periferikoa, trebetasuna eta koordinazioa.

2. Jokalari bakoitza baloi batez. Jokalariek botea ematen dute joko-zelaiaren mugak eta zonak markatzen dituzten lerroetan. Erritmo desberdinez lerroen arabera: zabalerako lerro zuzenetan, bote normala, luzerako lerro zuzenetan, botea atzeraka, 6,25eko marran, albo-botea, zona-barnea markatzen duten lerroetan, bote altua, linea zirkularretan, bote baxua.
Irakaskuntza-edukia: botea mugimenduan.

3. Jokalari bakoitza baloi batez. Jokalariak ilaratan antolatuta hondoko marraren atzean, eta hanka artetik boteak emanez joango dira zelai erdiraino, eta itzuli.
Irakaskuntza-edukia: mugimenduko botea, koordinazioa.

4. Jokalari bakoitza baloi batez. Jokalariak ilaratan antolatuta hondoko marraren atzean. Kono kopuru bat jarriko dugu ilaran. Jokalariek konoak igaroko dituzte, slaloma eginez, zelai erdiko lerroa ukitu eta dagokien kokagunera itzuliko dira. Ilarako hurrengoa abiatzen da ariketa egiten ari dena zelai erdira heltzen denean.

Irakaskuntza-edukia: botea mugimenduan.

5. Jokalariak taldetan banaturik. Talde bakoitza baloi batez. Baloia duen jokalaria botea emanez aterako da zelai erdiraino, eta han esku-aldaketa bat egingo du (zehaztu nola), eta taldera itzuliko da, ilaran lehen tokian denari baloia emanez. Hau egin eta gero, ilara amaieran jarri eta eseri egingo da. Taldekide guztiak eserita daudenean amaitzen da ariketa.
Irakaskuntza-edukia: botea mugimenduan.

6. Jokalariak 4 taldetan banatuta jarriko ditugu. Zelai erdian 4 kono jarriko ditugu, lauki bat eratuz. Talde bakoitzeko lehen jokalariak batera aterako dira. Boteak emanez inguratuko dute dagokien konoa, eta berearen hurrengo ilararaino boteak emanez joango dira.
ALDAERA: Konoa inguratu ordez, beste mugimendu bat egin dezakegu: esku-aldaketa, biratzea, etab.
Irakaskuntza-edukia: botea mugimenduan, esku-aldaketak.

7. Jokalari bakoitza baloi batez. Zelaian oztopo batzuk jarriko ditugu. Jokalariak bere kasa doaz boteak emanez, eta esku-aldaketa desberdinak egingo dituzte oztopoen parean.
Irakaskuntza-edukia: botea mugimenduan, esku-aldaketak.

8. Jokalari bakoitza baloi batez. Jokalariak hondoko marraren atzean jarriko dira. Jokalari bakoitzak zelai erdiraino heldu behar du, edo zelai osoa igaro, halako bote kopuru bat eginez, eta hasierako puntura itzuli.
Irakaskuntza-edukia: botea mugimenduan, botearen erritmoa.

9. Jokalariak binaka jarrita. Bikote bakoitza baloi batez. Aurrekoa zelaia mugatzen duten lerroetako batean jarrita, hankak zabalik. Atzean dagoen jokalariak du baloia. Halako batean, baloia bota, ez oso indar handiz, lehen jokalariaren hanka artetik. Hau gora begira zegoen, eta baloia ikusten duenean hartu behar du, boteak emanez zelai erdiraino helduz eta hasierako tokira itzuliz. Amaiera desberdinak: sarrerak, gelditzea, eta jaurtitzea.
ALDAERA: baloia buru gainetik botatzea, eta amaitzeko, pasea, sarrera, jaurtiketa.
Irakaskuntza-edukia: botea, erreakzio lastertasuna, eta ikuspegi periferikoa.

10. Jokalariak bi taldetan banatuta. Talde bakoitza baloi batez. Talde bakoitza hondoko marraren atzean, saski baten azpian. Ilara bakoitzeko lehen jokalaria baloiaz. Seinalea eginik, jokalariak boteak emanez aterako dira bestaldeko saskiraino. Sarrera saskiratu, eta dagokien saskiraino itzuli behar dute, hor ere saskiratuz. Saskiratze biak lortu eta gero, errebotea hartu eta baloia pasatuko dio orain ilarako lehena denari, eta honek gauza bera egin beharko du. Taldeetako batean jokalari guztiek ariketa egin dutenean, orduan amaitzen da.
Irakaskuntza-edukia: lasterkako botea, saskirako sarrerak, erreboteak.

11. Jokalariak bi taldetan banatuta. Talde bakoitza hondoko marraren atzean, saski baten azpian, aurkako tokietan. Hiru baloi zelai erdian jarrita. Baloi bat talde bakoitzaren parean, eta hirugarrena zelai erdiko biribilaren erdi-erdian. Seinalea eginik, ilarako lehen jokalaria korrikan abiatuko da dagokion baloia hartzera, eta boteak emanez bere ilarara eramango du. Baloia han eman eta gero, zelai erdian dagoena hartzera itzuliko da. Hartzen duen lehen jokalariak bere taldeari eramango dio boteak emanez. Beste jokalaria saiatuko da galarazten. Baloi biak hartzen dituen jokalari bakoitzak puntu bat du. Taldeetako bat lehendik zehaztutako puntu kopurura heltzen denean amaitzen da ariketa. Jokoaren iraupena aurrez zehaztuz ere egin daiteke.
ALDAERA: Lehen baloia hartzean saskiratze batez amaitu.
Irakaskuntza-edukia: lasterkako botea, lasterketako abiadura, babeseko botea, aurka egitea.

12. Jokalari guztiak baloi banaz, hiru izan ezik. Baloia duten jokalariek boteak ematen dituzte zelaian, libre. Baloirik gabeek lapurtu egin behar diete. Baloia lapurtzen duen jokalariak ihes egin beharko du orain, eta lapurtu diotenak beste bat eskuratu. Ariketa honek iraupen zehatza du. Ariketa amaitzean, baloirik ez duten jokalariek prenda bat dute.
Irakaskuntza-edukia: lasterkako botea, lasterketako abiadura, babeseko botea, aurka

egitea.

13. Arauak jartzen ditugu; ezin da eskuz aldatu, esku-aldaketa bakoitzean modu desberdinez egin, ...

Irakaskuntza-edukia: kontroleko botea, ikuspegi periferikoa, esku-aldaketak, oinen mugimenduak, aurkaritza.

JOKOAK BALOIAZ, LANKIDETZAZ ETA AURKARITZARIK GABE

ZURIAK ETA BELTZAK

Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu. Jokalari guztiak baloiaz. Zelai erdiko marran zehar jarriko dira taldeak. Zelai bakoitzean talde bat. Talde bakoitzak izen bat izango du. Entrenatzaileak talde hauetako baten izenarekin lotutako zerbait esaten duen bakoitzean, talde hau jazarle izango da, eta bestea jazarria (edo alderantziz). Jazarritako taldeak hondoko marra ukitu behar du.

Ariketaren amaiera denboraz edo puntuazioz egin dezakegu.

Irakaskuntza-edukia: botea tokian bertan, lasterkako botea, eta erreakzio-lastertasuna.

TXOKOKA

Jokalariak lauki batean jarri (baloi bana) eta jokalari bat (baloiaz) laukiaren erdian, eta boteak ematen dituela saiatu behar du besteek libre lagatako angeluren bat hartzen; izan ere hauek tokiz aldatu behar dute seinalea egitean, boteak emanez. Bere tokia galtzen duenak erdian jarri behar du, eta jokoak horrela segi. Hasieran oso garrantzitsua da zehaztea mugimenduaren norantza, eskuinerantz, ezkerrerantz edo librea.

Irakaskuntza-edukia: botea tokian bertan, lasterkako botea, eta erreakzio-lastertasuna.

MAIRUAK ETA KRISTAUAK

Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu. Jokalari guztiak baloiaz, eta hondoko marran jarrita (talde bat marra bakoitzean). Talde bakoitzeko jokalariak bere zenbakia izango du (jokalari kopuruaren arabera, noski). Entrenatzaileak seinalea egitean, zenbaki bat izango baita, dagokien jokalariak aterako dira eta kontrako hondoko marraraino joango dira. Han beste taldeko jokalariak aurkituko dituzte, eskuak zabal-zabal jarrita. Jokalariak bere eskuaz joko du zabaldutako ahurretako bat, eta korrika itzuliko da bere taldera, jotako jokalaria segika duela. Segika datorrenak ez badu bestea harrapatzen, eliminatuta geratuko da.

Ariketaren amaiera denboraz zehaztu dezakegu, edota talde bateko jokalari guztiak eliminatu arte mantendu.

Irakaskuntza-edukia: botea tokian bertan, lasterkako botea, erreakzio-lastertasuna.

MARKAREN JOKOA

Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu. Jokalari bakoitzak zapi bat du praketan sartuta (atzean). Bi taldeetako bi jokalariek beste taldearen zapiak eskuratu behar dituzte.

Ariketaren amaiera denboraz zehaztu dezakegu, edota talde batek bestearen zapi guztiak eskuratu arte mantendu.

Irakaskuntza-edukia: botea tokian bertan, lasterkako botea, erreakzio-lastertasuna, oinen mugimendua.

NAPOLEON JOKOA

Partaide guztiak baloiaz. Lurrean partaideak adina uztai jarri, eta partaide bakoitza uztai baten baitan, eta Napoleon izeneko jokalaria zelai erdian. Jokalari bakoitzari hiri edo estatu baten izena ematen zaio. Jokoa hasteko, zera esaten da: “Napolenonek gerra egin nahi dio halakoari” (hiri edo estatu izena), eta aipatutako jokalariak uztaitik irten eta zelaian zehar ihes egin behar du (iraupena finka dezakegu), gero uztaira itzuliz. Napoleonek ukitzen badu eliminatuta geratuko da. Uztai barruan diren bitartean, jokalariek baloiaz boteak eman behar dituzte.

Irakaskuntza-edukia: botea tokian bertan, lasterkako botea, erreakzio-lastertasuna, geratzea.

GAZTELUA HARTZEA

Lurrean uztai kopuru bat jarriko dugu, ume kopurua baino bat gehiago hain justu. Baloi bat.

Jokalari bakoitza uztai baten barruan. Baloia duen jokalariak beste bati pasatuko dio, eta hutsik dagoen uztaian sartu beharko du.
Pase mota alda dezakegu.
Irakaskuntza-edukia: pasea, pasea ematea eta hutsik dagoen espazioa hartzea, geratzea.

BRILEA

Joko-zelaiko inguru bat hiru zatitan banatu. Albo batean partaide bat, baloi batez. Beste alboan beste partaide bat, baloirik gabe, eta erdian beste guztiak dira. Kanpoko jokalariek barrukoak harrapatu behar dituzte, baloiaz joz. Kanpoko jokalariek toki hobea har dezakete, paseaz baliatuz. Ezin dute urratsik egin. Eliminatutakoak kanpokoekin jarriko dira, eta beste lagunak harrapatzen lagunduko diete.
Irakaskuntza-edukia: pasea, geratzea, pasea egin eta espazio hutsa hartzera joatea.

BALOI HARRAPAKETA

Partaideak biribilean jarriko ditugu. Partaide bakoitzari zenbaki bat eman. Taldeetako bat bakoitiek osatuko dute, eta bestea bikoitiek. Talde bakoitza baloi batez. Jokoa zera da, talde batek kideen artean mugitu behar du baloia, paseak eginez, eta beste taldeak baloia harrapatu egin behar du, paseez honek ere.
Pase mota alda dezakegu, edo pasearen norantza.
Irakaskuntza-edukia: pasearen teknika eta bizkortasuna.

EZKUTUA

Taldeak egingo ditugu, 6-8 bat partaidez, irudi itxi bat, lauki edo biribil bat, osatuz. Baloi bat taldeko. Partaidetako bat erdian jarriko da, eta ezkutua izango da. Beste partaidetako batek ezkutuaz baliatu beharko du kideek botatako baloikadak ez hartzeko. Ezkutua ezin da mugitu.
Ariketaren amaiera, hartutako baloikada kopuruaz edo denboraz finka dezakegu.
Irakaskuntza-edukia: pasearen teknika eta bizkortasuna, oinen mugimendua.

BIKOTE GELDITZAILEA

Jokalari bikoteak baloiaz mugituz. Espazioa zelai osoa edo esparru mugatu bat izan daiteke. Bikote bakoitzak zenbaki bat du. Seinalea eginik, adierazitako zenbakiak baloia laga eta baloia daraman beste edozein ukitzen ahaleginduko da. Bikoteen arteko aldaketak. Pase mota alda dezakegu.
Irakaskuntza-edukia: pasearen teknika eta bizkortasuna, oinen mugimendua, erreakzio-lastertasuna.

JOKOAK BALOIAZ, LANKIDETZARIK GABE ETA AURKARITZAZ

BALOIEN KONKISTA

Partaideak bikoteka kokatuta hondoko marran. Bikoteko batek bestea defendatzen du, beste jokalarien lerro beretik abiatuta ihes egin nahi duelako zelai erdian jarritako baloietako bat hartzeko. Bikote kopurua baino baloi bat gutxiago jartzen da. Baloirik gabe geratzen denak puntu bat izango du. Gero eginkizunak trukatzen dira. Puntu gehien duenak galtzen du.
Irakaskuntza-edukia: mugimenduak aurkari baten aurrean, aurka egitea.

JOKOAK BALOIAZ, LANKIDETZAZ ETA AURKARITZAZ

ZAINDARIAK

Partaideak 6-8ko taldetan banatuko ditugu. Objektu batzuk jarriko ditugu saskibaloi-zelai baten baitan diren biribiletako batean. Biribilaren inguruan beste biribil bat marraztuko dugu, gure irudimenean, korridore bat eratuz hasierako biribilaz, eta bertan jarriko ditugu zaindariak, 2 edo 3, taldekide kopuruaren arabera, eta bigarren biribil honetatik kanpo jarriko ditugu besteak baloiaz. Hauek, zaindariak aurka dituztela, kanpora atera behar dituzte barneko biribilean dauden objektu guztiak.
Irakaskuntza-edukia: mugimenduak aurkari baten aurrean, aurka egitea.

SEI PASEAK

Bi talde berdin egin, eta baloia entrenatzaileak izango du. Entrenatzaileak gora botako du baloia, eta hartzen duen taldeak paseak egin beharko ditu, baloia galtzeke. Sei pase egitea lortzen duen taldeak puntu bat du. Arauren bat jar dezakegu: baloia jasotzen duenak ezin dio pasea itzuli berari egin dionari. Baloia hartzen duenak blokeo batetik etorri behar du.

Irakaskuntza-edukia: eraso eta aurkaritzako kontzeptuak.

EULITZARRA

Partaideak lauko taldetan jarriko ditugu. Baloi bat. Partaideetako bi elkarren parean kokatuko dira, eta albo espazio bat izango dute konoz markaturik, mugitzeko. Baloia elkarri pasatzen diote, defentsan ari den jokalariak ez harrapatzen saiatuz. Laguntzen duen jokalari batek traba egin behar dio defentsari, honek egiten dituen mugimenduak blokeatuz.

Irakaskuntza-edukia: paseak, geratzea, aurkaritza, blokeorako hastapena.

OKUPAZIO MUSULMANA

Espazio mugatu batean hiru zati egin. Bi jokalari zati banatan jarri, eta beste zati bat hutsik utzi. Batak besteari baloia pasatu behar diote, eta pasatutakoan espazio hutsera joan. Ariketa hau aurkaririk gabe eta aurkariekin egitekoa da.

ALDAERA: Pixkanaka, jokalariak eta espazioak gehitu, eta defentsan jokalariak sartu.

Irakaskuntza edukia: pasea, botea, pasatu eta espazioa bilatzea, aurkaritza.

SUZKO BALOIA

Bost jokalariko talde bat biribilean jarrita, baloiarekin. Defentsan ariko diren bi jokalari baloiduna ukitzen edo pasea gelditzen saiatuko dira. Lortzen duenak eta ekintzan huts egindako jokalariak, eginkizunak elkarrekin trukatuko dituzte.

Irakaskuntza edukia: pasatzea, aurkariak daudela.

UKIEZINAK

Bost jokalariko taldea baloi batekin, eta lau aurkari. Bost jokalariek, erasoan, baloia elkarri pasatu behar diote. Aurkariak paseak gelditzen saiatuko dira, erasotzaileak inoiz ukitu gabe eta haiei baloia kendu gabe.

Irakaskuntza edukia: pasatzea, aurkariak daudela; lankidetza.

DEFENTSA BIKOIZTU

Jokalariak 5 x 3 egoeran ipini. Bostetako bat biribil baten barruan dagoela, kanpoan dauden beste lau erasotzaileak barruan dagoenari baloia pasatzen ahaleginduko dira. Defentsan arituko diren hiru jokalariek baloidun jokalariaren aurka irten eta biribilaren barruan dagoen jokalariari egindako paseak gelditu behar dituzte. Eginkizun horien erantzukizuna hirurek hartu behar dute.

ALDAERA: Baloia barrura bota aurretik, hainbeste pase gutxienez kanpoan egin.

Irakaskuntza edukia: pasatzea, aurkariak daudela; lankidetza.

TREBATZEKO ARIKETA

Saskibaloiko zelaian hiru zati egin. Talde bakoitzeko jokalariek baloia sartzen saiatu behar dute erdiko zatiko beste muturrean bi lagunek eskutan altxata duten uztai mugikor batean. Nahi izanez gero, arauak jar daitezke; esate baterako: baloia hartu duen jokalariak ezin diola pasatu bota dionari, edo egin daitekeen bote kopurua mugatu.

ALDAERA: Uztaia darabilten jokalariei defentsan norbait jarri.

Irakaskuntza edukia: paseak, koordinazioa, botea, gelditzeak, jaurtiketa, aurkaritza.

TREBATZEKO ARIKETA

Joko egoerak antolatu, bi taldeek uztai batean nahiz bestean eraso eginez jokatzeko.

ALDAERA: Boteak mugatu, trantsizioak mantsotzeko, eta erasoari abantailarik ez emateko.

Irakaskuntza edukia: paseak, koordinazioa, botea, gelditzeak, jaurtiketa, aurkaritza.

TREBATZEKO ARIKETA

Saskibaloiko partida bat antolatu, erasoko jokalekuan paseak eskuz eta defentsakoan paseak oinez egingo direla jokatzeko.

Arauak jarri; esate baterako: boterik ez egin, edo bote kopurua mugatu; baloia hartu duenak ezin dio pasatu bota dionari; espazioak okupatu.

Irakaskuntza edukia: paseak eskuz eta oinez, koordinazioa, botea, gelditzeak, jaurtiketa, aurkaritza.

BIBLIOGRAFIA

BAYER, C. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. 1986. Hispano Europea. Bartzelona. Román, J. Sánchez

TORRESCUSA, L. Guía metodológica de iniciación al balonmano. 1988. FEBM. Madril.

CONTRERAS, E. El profesor universitario y la evaluación de los alumnos. I.C.E. 1990. Madril.

CASTEJÓN, J. Evaluación de programas en educación física. 1996. Gymnos. Madril.

LASIERRA, G. LAVEGA, P. 1015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Paidotribo. 1993. Bartzelona.

LÖSCHER, A. Juegos Predeportivos. Paidotribo, Bartzelona.

OLIVERA, J. 1250 Ejercicios y Juegos en baloncesto. 1., 2. eta 3. liburukiak. Paidotribo. 1992. Bartzelona.

DELGADO, M.A. Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. 1991. Granadako Unibertsitatea. Granada.

RUIZ, L.M. SÁNCHEZ, F. Rendimiento deportivo. Gymnos. 1997. Madril.

SAMPEDRO, J. PEYRÓ, R. Pedagogía del baloncesto. 1980. Miñón. 2. argitalpena. Valladolid.

SAMPEDRO, J. Iniciación al futbol sala. 1994. Gymnos. Madril.

SAMPEDRO, J. Etapas de formación deportiva. Training. Fútbol. 3. zk. (1996). Valladolid.

SAMPEDRO, J. Fútbol Sala. Las acciones de juego. 1997. Gymnos. Madril.

SAMPEDRO, J. Bases para el aprendizaje del Minibasquet en las escuelas de formación. Sevillako Udaleko Kirol Instituturako eta Saskibaloiko Andaluziako Federaziorako Hitzaldia. Sevilla. 1998.

SATURNINO DE LA TORRE, S. Cómo innovar en los centros educativos. 1998. Editorial Escuela Española. Madril.

HAINBAT EGILE. Modelos de innovación educativa en la educación física. U.N.E.D. 1996. Madril.

ZIENTZIA APLIKATUEN ARLOA

OSASUN ETA GARAPEN FISIKOA

EGILEA: ROSARIO UREÑA - IGNACIO REFOYO

FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE BALONCESTO • COMITÉ TÉCNICO

1. ALDERDI OROKORRAK

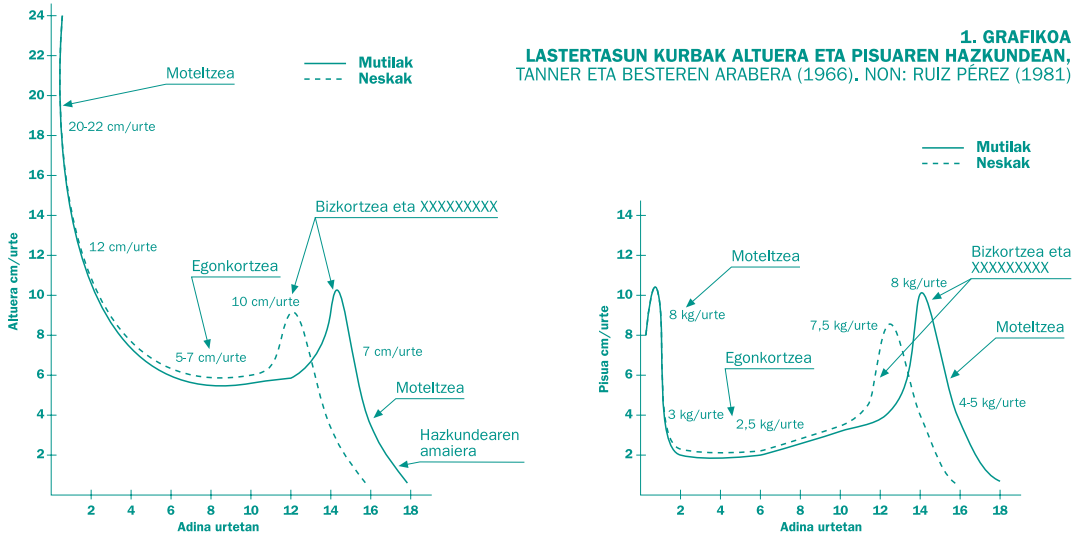
Challey Bert irakasleak honela definitu zuen Kiroleko Medikuntza: “Bere helburua kirolariak aukeratzea, orientatzea, zaintzea eta tratatzea da”. Eta oso garbi laga zuen inolako kirolaririk ezin duela lehiako kirol praktikarako baimenik eskuratu, adina eta sexua alde batera lagata, maila fisikoan ez bada praktika horrek eskatzen dituen ahaleginak jasateko gai.

Ondorengo lerrootan garatuko ditugu talde guztientzat erabilgarri eta eraginkor izan daitezkeen Kiroleko Medikuntzaren alderdi guztiak, kirol maila dutena dutela, talde arduradunek (monitoreek, entrenatzaileek) beharrezko ezagutzak eskuratu ahal izan ditzazuen, alde batetik jokalariei halako heziketa bat ematearren, eta bestetik prebentzio neurri sinpleak erabiltzearren, bere sinpletasun horretan oso onak izaten baitira lesiorik ez izateko. Hala eta guztiz ere lesioren bat gertatzen bada, guk egiten dugun lehenbiziko lana oso garrantzitsua da, medikuak diagnostikoa egiteko eta tratamendua errazteko.

2. HAZKUNTZA ETA GARAPENA PRESTAKUNTZAREN ETAPETAN

Kirol praktika jokalari gazteekin zertzen dugunean, oso kontuan izan behar dugu jokalariengan ematen diren bilakaera-faktore batzuk. Faktore hauek oso lotuta daude gizakia osatzen duten alderdi guztien hazkuntza eta heltze prozesuekin, eta sistema funtzionalen hazkuntza eta heltze lastertasuna errespetatu behar ditugu, laguntzearren hain zuzen ere. Prozesu metaboliko batzuk goizegi estimulatuz gero, umearen garapena modu larrian kaltetu dezakegu.

Hurren datorren 1. grafikoan ikus ditzakegu hazte erritmo desberdinak, altueraz eta pisuz, jaiotzetik pubertarora arte.



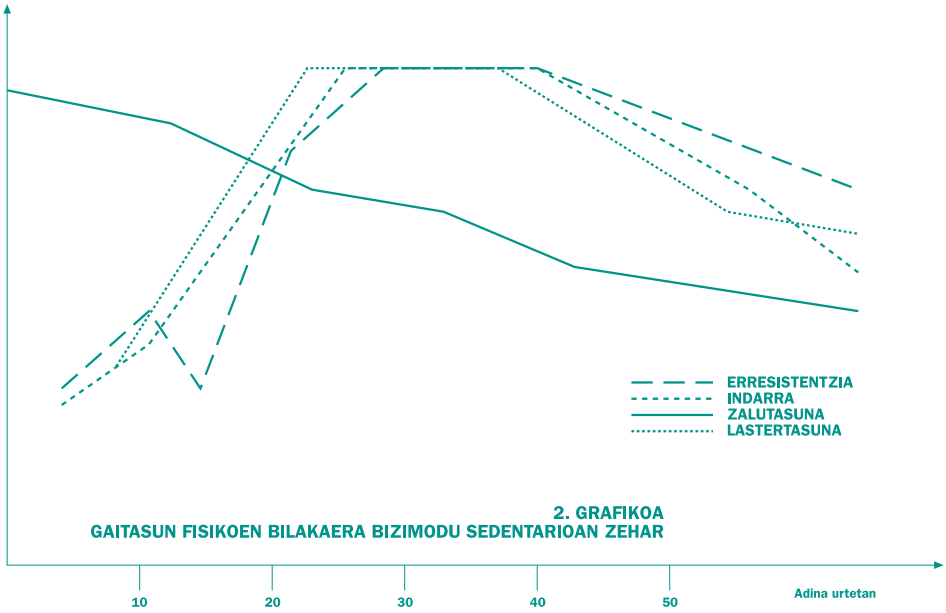
1. GRAFIKOA
LASTERTASUN KURBAK ALTUERA ETA PISUAREN HAZKUNDEAN,
TANNER ETA BESTEREN ARABERA (1966). NON: RUIZ PÉREZ (1981)

2.1. FASE SENTIKORRAK OINARRIZKO GAITASUN FISIKOEN GARAPENEAN

Oinarrizko Gaitasun Fisikoak zer diren azaltzeko, Zatziorskij-ek 1974an esandakoa erabil dezakegu: “gizakiek eta kirolariek bere trebetasun teknikoa garatzeko oinarritzat dituzten mugimendu-aurregaitasunak, indarra, erresistentzia, lastertasuna eta zalutasuna hain zuzen ere”.

Gaitasun edo ezaugarri fisiko hauen garapenak sekulako eragina izango du trebetasun

teknikoetan; izan ere, teknikaren eta gaitasun fisikoaren artean elkar mendekotasun ezinbesteko eta estua izaten da beti. Trebetasun teknikoak irakasteko unean, umearengan gaitasun fisiko horietako bakoitzak duen garapen maila izan beharko dugu kontuan, zeren eta horien garapenak baldintzatuko baitu, ezinbestez, keinu teknikoaren gauzatzea. Umearen gaitasun fisikoa zein garapen mailatan dagoen ezagutuz gero, behar dituen jarraibide egokiak eman diezazkiokegu entrenatzaileok, keinu teknikoak burutu ditzan. Eta gure prestatzaile eginkizunetik ikusita, ez litzateke oso koherentea izango umeari keinu zail eta eskakizun fisiko handikoak eskatzea, bere garapen fisikoaren mailarekin bat ez badatoz.



2. GRAFIKOA
GAITASUN FISIKOEN BILAKAERA BIZIMODU SEDENTARIOAN ZEHAR

2. grafikoan ikusten dugu gaitasun fisiko bakoitzaren bilakaera, gizabanakoaren bizitza osoan zehar. Hala eta guztiz ere, gaitasun bakoitzaren garapenaren baitan badira halako epe edo fase batzuk, gaitasun horren garapena bultza daitekeena organismoa behar bezala estimulatuz gero. Fase hauei fase sentikor deitzen diegu: “Gaitasun fisiko bat bereziki entrenagarria den periodo ontogenetikoa”. Hau da, gaitasun batean errazago eragin dezakegu heltze prozesuan denean, helduta dagoenean baino.

a) INDARRAREN FASE SENTIKORRA

1. TAULA — INDARRAREN FASE SENTIKORRAK (URTEAK)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Indarraren gaitasun fisikoaren baitan, hainbat kontu bereizi behar dugu:

1) Potentzia estimula daiteke 8-12 urtetik aurrera, beti gainkarga baxuko ahaleginez eta egite lastertasun handiko ariketez.
2) Indar-erresistentziari dagokionez, potentzia bezala 8-12 urtetik aurrera has daiteke estimulatzen, eta hura bezala gainkarga baxuko ahaleginez, baina askotan errepikatuz. Adin hauetan zehar indarraren hazkuntza, funtsean, gihar barneko eta arteko koordinazioaren

hobekuntzan datza, ez hipertrofian.

b) LASTERTASUNAREN FASE SENTIKORRA

2. TAULA **BIZKORTASUNAREN FASE SENTIKORRAK (URTEAK)**

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Lastertasunean hainbat kontu izango dugu kontuan:

1) Gihar-hezurduraren garapenari esker, bada Erreakzioko Lastertasunerako eta Maiztasunerako fase sentikor bat, 6-7 urtetik 11-12 urte arte.
2) Keinu Lastertasun, Lastertasun Azikliko, Azelerazio Gaitasun eta Gehienezko Lastertasunerako bada fase bat, 8 urtetik 14-15 urtera bitartekoa mutilen kasuan, eta 8 urtetik 11-12 urtera bitartekoa nesken kasuan.

c) ERRESISTENTZIAREN FASE SENTIKORRA

3. TAULA **ERRESISTENTZIAREN FASE SENTIKORRAK (URTEAK)**

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Erresistentziaren arloan honako hauek bereiziko ditugu:

1) Erresistentzia Aerobikoa intentsitate baxuko gaitasuna denez, 5 urtetik aurrera entrena daiteke (VO2 max absolutuen balioak 15-18 urte bitartean lortzen dira, eta VO2 max erlatiboenak, berriz, 11-13 urte bitartean).
2) Erresistentzia Anaerobikoari dagokionez, hau beti entrenatu ahal izango dugu pubertaroaz geroztik.

d) ZALUTASUNAREN FASE SENTIKORRA

4. TAULA **ZALUTASUNAREN FASE SENTIKORRAK (URTEAK)**

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Zalutasunaren kontu honetan bereizi egin behar ditugu metodo pasiboak (gihar eta zainaren luzaketa egiteko ez da gizabanakoaren inolako indarrik, ez kanpokorik ez barnekorik, erabiltzen prozesu hauetan) eta metodo aktiboak (horrelakoetan indarrak erabiltzen dira, bai kanpokoak

bai giharretakoak, zaina eta giharra luzatzeko).
1) Metodo pasiboak erabil daitezke bizitzaren lehen urteetan hasirik eta pubertarora arte.
2) Metodo aktiboak erabiltzeko, nesken fase sentikorra 8 urtetik 11-12 urtera bitartean izaten da, eta mutilena, berriz, 8 urtetik 12-13 urtera bitartean.

2.2. MOTRIZITATE TREBETASUN OINARRIZKOEN ETA ESPEZIFIKOEN GARAPEN FASEAK

Lehen-lehenik finkatu egin beharko dugu zer diren oinarrizko motrizitate trebetasunak. Oinarrizko trebetasun motriz hauek ume guztientzat, bere garapenean zehar, komunak diren motrizitate trebetasunak har ditzakegu (Knapp, 1979). Gainera, oinarrizko trebetasun hauen gainean garatzen dira ikaskuntza motriz konplexuagoak (Singer, 1975). Oinarrizko trebetasun hauek, beraz, ekintza tekniko konplexuagoen ikasketa finkatzeko oinarri dira. Ezin diogu umeari trebetasun konplexurik irakatsi, aurrez ez baditu trebetasun sinpleak bereganatu.

Oinarrizko motrizitate trebetasunen sailkapena honela egin dezakegu:
a) Lekualdatzeko motrizitate trebetasunak (ibiltzea, korrika egitea, jauzi egitea, etab.)
b) Lekualdatzekoak ez diren motrizitate trebetasunak (biraketak, orekak, balantzak, etab.)
c) Jaurtitzeko motrizitate trebetasunak (jaurtitzea, kolpea jotzea, harrera, etab.)

5. TAULA

GUTXI GORABEHERAKO EPE KRONOLOGIKOAK	**MUGIMENDU GARAPENAREN FASEAK**	MUGIMENDU GARAPENAREN ESTADIOAK
0-4 hilabete 4 hilabete - urtebete	**Mugimendu erreflexuen fasea**	Informazioa bereganatzeko estadioa Prozesatze estadioa
1. urtea 1.-2. urtea	**Oinarrizko mugimenduen fasea**	Inhibizio erreflexuaren estadioa Aurre-kontrolaren estadioa
2-3 urte 4-5 urte 6-7 urte	**Oinarrizko mugimendu trebetasunen fasea**	Hasierako estadioa Estadio elementala Estadio heldua
7-10 urte 11-13 urte	**Mugimendu trebetasun espezifikoen fasea**	Trantsizio estadioa Estadio espezifikoa
14 urte baino gehiago	**Mugimendu trebetasun espezializatuen fasea**	Estadio espezializatua

5. taulan ikusten dugun bezala, 2 urtetik 6-7 urtera bitartean garatzen dira umearengan oinarrizko motrizitate trebetasunak. Une horretan, estimuluak trebetasun horiek garatzera bideratu behar dira, aparteko eskakizunik gabe. Umearen heldutasun prozesuak aurrera egin ahala, trebetasun konplexuagoak garatzeko aukera ere bereganatzen du umeak. Oso garrantzitsua da azpimarratzea ekintza teknikoen zuzenketa umearen gaitasunen ezagutzan oinarritu behar dutela.

Ondoren ikusiko dugu saskira jaurtitzeko gaitasunaren progresioa, oinarrizko motrizitate trebetasunen fasetik abiatuta; fase honetan, umeak estimulu desberdin asko jaso behar du (pisu, neurri, forma eta helburu desberdinak). Fase honetan ez dugu jaurtiketa mota bakar batean finkatu behar. Gero, motrizitate trebetasun espezifikoen fasean, saskira jaurtitzeko gorputz atalen jarrera egokiak proposatuko dizkiogu umeari (besoak, hankak, eskumuturrak, etab.), aurreko faseko jaurtiketa guztiez gain inondik ere, baina kontuan izan beharko dugu, berriro ere, guk eskatutakoa betetzeko umeak duen gaitasuna. Azkenean, motrizitate

trebetasun espezializatuen fasean, automatismoak bereganatzeko beharrezko zuzenketak egingo dizkiogu jokalariari, betiere haren gaitasun fisikoaren mailari egokituta. Une honetantxe ikasi behar du jokalariak automatismo horiek erabiltzen, jokoaren egoera errealetan hain zuzen ere.

JAURTITZEKO TREBETASUNAREN GARAPENAREN ADIBIDEA

Oinarrizko mugimendu trebetasunen fasea	Hasierako estadioa. Estadio elementala. Estadio heldua.	Jaurtiketa, ukondoa luzatuz jaurtiketaren unean, eta hankek eta gorputz-enborrak ia-ia parte hartzeke.
		Gorputz-enborraren errotazioa dago, eta bi aukera agertu dira: jaurtiketa homolaterala eta kontralaterala (helduagoa).
Mugimendu trebetasun espezifikoen fasea (saskirako jaurtiketa)	Trantsizio estadioa.	Gorputz atalak (hankak, oinak, besoak, eskumuturrak eta hatzak) jaurtiketaren keinu tekniko zehatzari egokitzea.
	Estadio espezifikoa.	Beso-hanken keinua koordinatzea. Mugimenduaren arintasun handiagoa.
Mugimendu trebetasun espezializatuen fasea	Estadio espezializatua.	Keinuaren automatizazioa lortzea. Keinua aplikatzea egoera espezifikoetan.

2.3. SASKIBALOI PRAKTIKAREN ONDORIOAK ETA EGOKITZAPENAK HAZKUNTZAREN ADINEAN

Gero eta gehiago dira saskibaloian aritzen diren gazteak, bai aisiako jarduera gisa bai lehian bertan. Hazkuntza aldiarekin bat egiten duenez, praktika honek oso energia eskakizun handia sortarazten du. Eta energia hau gorputzeko funtzio organikoek eskaini beharko dute, eta nagusiki gihar-hezurdura sistemak eta kardiozirkulatorioak. Horren energia maila altuaz gain, umeak ordu asko ematen ditu joko-zelaian, eta egiten dituen gihar-esfortzu ugariek behar duten energiari kantitatez erantzun beharko dio. Eta bakar-bakarrik eskakizun horiei erantzuteko gai baldin bada garatuko da umea modu egokian, eta ezinbestez ziurtatu beharko dugu umea gai dela saskibaloian aritzeko, eta bide batez baztertu haren osasuna eta garapen egokia arriskuan jar dezakeen anomalia funtzional edo organiko oro.

Planteatzen den beste kontu funtsezko bat zera da, entrenamendu edo lehiaketa mota egokiak baloratzea, garapen eta hobekuntza progresiboak lortzearren betiere, eta umearen muga fisiologikoak gainditzeke. Begi-bistakoa da entrenamendu saioen eta lehiaketako partaidetzaren programazio zentzuzko bat derrigorrezko baldintza dela jokalari gazteak bere osasunaren eta garapen fisiko eta psikikoaren baldintzarik egokienetan egon daitezen.

Bihotzean, beste gorputz ataletan bezalaxe, hazkuntza aldian zehar hainbat aldaketa ematen dira, eta poliki-poliki parametro biometrikoek gora egiten dute: pisuak, ardatzek, hutsuneen bolumenak eta guztirako bolumenak. Ondoren azaltzen dira, eskema moduan, bihotz-arnasketako parametro batzuen bilakaera adin desberdinen arabera.

HOMBRES	10 años	20 años	30 años
Peso del corazón (gr.)	144	322	332
Gasto cardiaco (l)	5.5	6.5	6.6
FCmáx (lpm)	205	198	190
Capacidad vital (l)	1.9	4.3	4.0
VO_2máx (ml/kg/min)	45.0	52.8	48.4

DATOS OBTENIDOS EN BAYÉS DE LUNA, A. Y COLS.

Haurtzaroan zehar, gorputzaren proportzioak, indarra eta hazkundearen lastertasuna antzekoak dira neska eta mutilen artean, eta ematen diren aldaketak eragin genetikoek eta elikadurak eragiten dituzte. Nerabezarotik aurrera, berriz, eta aldaketa hormonalen eraginez, sexuen arteko bereizte funtzionala antzematen da, eta aldeak izaten dira gorputz proportzioetan, indarrean, gorputz masan eta koipe edo gantz banaketan; honek guztiak bere ondorioak izango ditu ariketa fisikoan eta, ezinbestez, saskibaloiaren praktikan.

Sexuaz gain, entrenamenduen plangintza egitean kontuan hartu behar da heldutasun biologikoaren maila, zeren eta adin berean oso gorputz eta funtzionaltasun alde handiak egon baitaitezke pubertaro aurreko zein osteko jokalarien artean.

Saskibaloian aritzean ematen diren ondorio eta egokitzapen fisiologikoak antzekoak dira, kualitatiboki, adin guztietan, baina badira halako alde kuantitatibo batzuk hazkuntzari loturik, eta hauek ezagutu behar ditugu, adin goiztiarretarako entrenamenduaren plangintza egin behar dugunean.

Gehienezko oxigeno kontsumoa (VO2max) gehienezko potentzia aerobikoaren adierazle bat da. Egindako hainbat azterlanek erakutsi dutenez, bada adinaren eta VO2max horren arteko zuzeneko harreman bat, eta 18 urte arte mantentzen da mutilen kasuan, gero beherantz hasten baita, eta neskengan 12 urtetik aurrera hasten da beherantz. Pubertaroa baino lehen ez da alde aipagarririk antzematen balioetan, sexuaren arabera behintzat, nahiz eta baden halako joera bat pubertaro-aurreko mutilengan goraxeago egoteko. Sexuen arteko alde hau murriztu egiten da VO2max gihar-masa aktiboarekin lotzen badugu, zeren eta kirol errendimenduak askoz gehiago zor baitio gihar garapen eta heldutasunari, adinari baino; beraz, egindako lan guztia egonkor mantentzen da neskengan pubertaroaren ondotik, eta pisuaren gorakada du ezaugarri, gantz-ehunekoak gora egin izanaren ondorioz funtsean, eta ez gihar-ehunekoak, honek ez baitu hainbeste irabazten, aldaketa hormonalagatik hain zuzen ere.

Ariketa batean zehar egiten den oxigeno kontsumoaren eta gastu kardiakoaren artean bada harreman estu bat, adin, sexu eta entrenamendu maila alde batera lagata ere.

Gastu kardiakoa (GK = Bolumen Sistolikoa * Frekuentzia Kardiakoa) txikiagoa da umearengan helduarengan baino. Izan ere adinarekin eta garaierarekin areagotzen da, 20 ml/min/cm-ko areagotzea kalkulatuz intentsitate bereko ariketetan.

Intentsitate berdineko lan eta antzeko gastu kardiakoetarako, egiaztatu ahal izan da ume txikienen bolumen sistolikoa handienena baino txikiagoa dela, eta neskena mutilena baino. Bolumen sistoliko txikiago honen ordez, frekuentzia kardiako handiagoa izango da gastu kardiakoa mantentzeko. Hau da, frekuentzia kardiakoa 30 edo 40 taupada gehiagokoa izango da 8 urteko jokalari batengan, 18 urteko batengan baino, lan submaximo berbera egiten ari direlarik; eta alde horren arrazoia bolumen sistoliko txikiagoa konpentsatzea da. Gehienezko frekuentzia kardiakoa egonkor mantentzen da ume eta nerabeen artean, 195-215 tm-tan (taupada minutuko), eta gero beherantz jotzen du adinean aurrera egin ahala. Nesken artean frekuentzia kardiakoa handiagoa da, adin eta lan karga guztietan.

Arteri presio sistolikoa eta ariketaren iraupen eta intentsitatea oso estu lotuta daude, eta baliorik baxuenak adin goiztiarrenetan eta neskengan ematen dira.

Termoerregulazioa oso faktore garrantzitsua da, intentsitate ertain-handiko esfortzu bat mantentzeko 20 edo 30 minututik gora.

Umeen termoerregulazioa helduena baino eraginkortasun txikiagokoa da hainbat alde funtzional eta morfologikoren eraginez, eta honek oso garrantzi handia du, zeren eta maila hauetako entrenamendu eta partida gehienak aire librean egiten baitira, eta askotan oso aldekoak ez diren baldintzetan. Umeen gorputz azalera helduena baino txikiagoa da, eta ondorioz, inguruarekiko tenperatura-trukea helduengan baino handiagoa da. Ariketak tenperatura muturrekoetan egiten direnean arazoa sortzen da, zeren eta bero irabazi edo galera

gehiegizkoa gertatzen baita. Gainera, umeen izerditze gaitasuna ere txikiagoa da, eta halaz lurrintzeaz beroa galtzeko gaitasuna ere txikiagoa. Ikuspegi biomekanikotik ere umeak eraginkortasun txikiagoa du oinez edo korrika ibiltzeko, eta galdu beharreko bero kantitate handiagoa sortzen du, proportzionalki, gorputz azaleraren unitateko.

Zertzelada hauek guztiek eragin negatiboa dute ariketa luzeetan, tenperatura edota hezetasun baldintza txarretan eginez gero, eta egoera latzak ere eragin ditzakete, esate baterako "bero kolpe" bat edo gehiegi hoztea, osasuna arriskuan jarriz hain zuzen.

Errendimendua hobetzeko gaitasuna, aurretiazko prestakuntza mailaren eta jarraitutako entrenamendu programaren mendean egongo da. Entrenamenduaren aldagaiak (maiztasuna, intentsitatea eta iraupena) gutxieneko balio batzuetara heltzea komeni da, hobetu nahi dugun funtzioan aldaketa nabarmenak izango badira.

Adibidez, VO2max-en hobekuntzaren batez bestekoa %15 eta %25 bitartekoa dela jotzen da, eta umeek eta gazteek denbora epe motzagoak behar dituzte egokitzapena lortzeko, helduek baino.

3. PREBENTZIO ALDERDIAK HAZKUNTZAREN ETA GARAPENAREN ADINEAN

Saskibaloiko jokalari kopurua areagotzen ari da, eta honekin batera baita kiroleko lesioena ere; kasu gehienetan onartu egiten ditugu besterik gabe, saskibaloiak berekin ezinbestez daraman alderditzat jotzen ditugu eta. Gauza garbia da entrenamendu eta partidetan gertatzen diren lesioetako batzuk halabeharrez gertatzen direla, eta ez dagoela ezer egiterik, baina bada beste lesio pila bat saihesteko modukoa, eta saihestu ez arren, larritasuna arindu dezakeguna.

Ondoren ikusiko ditugu lesio pila handi baten prebentziorako kontuan hartu beharreko funtsezko alderdiak:

1) Jokalarien osasun egoeraren ebaluazioa
2) Kirol kontrola. Entrenamendu eta lehiaketen plangintza zuzena
3) Berotzea eta hoztea
4) Kirol jantziak
5) Higiene pertsonala eta instalazioena
6) Nutrizio eta hidratazioaren oinarrizko alderdiak
7) Errendimenduan eragiten duten faktoreak

3.1. JOKALARIEN OSASUN EGOERAREN BALORAZIOA

Jokalarien osasun egoeraren balorazioa hiru atal nagusitan bereiz dezakegu: denboraldia hasi aurreko azterketa medikua, denboraldian zeharreko ebaluazioa, eta gertatzen diren lesioen balorazioa.

Hurrengo lerrootan lehenbiziko biak aztertuko ditugu:

Denboraldia hasi aurreko azterketa medikua.

Mediku baten sinadura derrigorrezkoa da, lehiaketako saskibaloian aritzeko gaitasuna adierazten duena, baina kasurik gehienetan ez da oinarrizko mediku azterketarik egiten.

Denboraldia hasi aurreko azterketa medikuaren helburuak honako hauek dira:

a) Jokalariarentzat arriskutsua izan daitekeen akats edo gaitzik, edota saskibaloiaren praktikan lesio aukerak areago ditzakeenik, ba ote den zehaztea.
b) Jokalariari adieraztea zein ahulune edo desoreka duen, arazo hau zuzendu ahal izan dezan.
c) Arazo ezagunak izan arren, kirolari batek segurtasunez eta inolako tratamendurik gabe parte har ote dezakeen zehaztea, edo diagnosi proba gehiago, edo errefortzuren bat edota beste edozein laguntza mota behar duen.

Denboraldia hasi aurreko mediku azterketak, oinarrizko kategorietan egiten delarik, hurrengo

hauek hartu behar ditu gutxienez:

- Umeak izandako eta orain dituen gaitzen historia zehatza (historia familiarra barne).
- Azterketa fisiko orokorra, bihotz-arnasketako aparatua eta lokomotorea bereziki zainduz.
- Pisu, garaiera, arteri tentsioa neurtzea.
- Elektrokardiograma basala.
- Proba osagarriak, egindako aurkikuntzen arabera beharrezko iritziz gero.

Mediku azterketaren ondotik txosten bat eskatu behar da, eta honek adieraziko du umea gai den lehiaketako saskibaloian aritzeko, eta dituen mugak eta antzemandako ahuluneak zuzentzeko kontuan izan beharreko alderdiak, beharrezko proba osagarriekin edo behar diren errebisioekin batera.

Denboraldian zeharreko ebaluazioaren helburua zera da, entrenamenduaren eta lehiaketaren eraginak, eta hauetarako egokitzapenak, ikustea, gehiegizko entrenamenduak edota gertatu diren beste aldaketa batzuk modu goiztiarrean sumatzearren.

3.2. KIROL KONTROLA. ENTRENAMENDU ETA LEHIAKETEN PLANGINTZA ZUZENA

Entrenadorearen helburua bere jokalariak hobetzen joatea da, errendimendurik handiena lor dezaten, eta eskuratutako emaitzetan ikus dadin. Oso zaila da zenbateko entrenamendu zama finkatu behar den zehaztea, eta beharrezko errekuperazio denborak zenbatekoek izan behar duten, are zailago saskibaloia bezala talde kirolak direnetan.

Beraz, gu entrenatzaile eginkizunetan abiatzen garen une beretik oso garrantzitsua da kirol kontrolak egitea, eta jokalariekin egin beharreko lana zuzen-zuzen planifikatzea, betiere hainbat kontu gogoan hartuz, hala nola: adina, heldutasun biologikoaren maila, sexua, egungo egoera fisikoa eta teknikoa, eta taldeka zein maila indibidualean segitu behar diren errehabilitazio programa zehatzak.

Kirol kontrolak aldian-aldian eginez gero, errazago izango zaizue plangintza zuzena egitea, eta baita autoebaluazioa ere lortutako emaitzak aurrez finkatutako helburuekin bat ez datozela ikusiz gero.

3.3. BEROTZEA ETA HOZTEA

Azterlan askok adierazten dutenez, berotzeak eta egoera normalera itzultzeak, hau da, atzera hozteak, garrantzi handi-handia dute prebentzioaren ikuspegitik.

Berotzearen helburua, egin behar dugun jarduerarako organismoa pitinka-pitinka prestatzea da. Egun hotzetan berotze honek luzeagoa izan behar du. Bi kategoriatan bereiz daiteke: orokorra, hau da, gorputzaren tenperaturaren goratze orokor bat eragiten duten jarduerak, egin behar dugun kirolarekin zerikusi zuzenik gabeak, eta berotze espezifikoa, entrenamenduan edo lehiaketan zehar egin behar dugunaren halako imitazio bat izango dena.

Ariketa bat bat-batean hasi behar ez dugun bezalaxe, bukatu ere ez dugu horrela egin behar, pitinka-pitinka baizik.

Atzera egoera normalera itzultzean, ariketak intentsitatearen murrizte mailakatu bat behar du, lan bizi baten ondoren zirkulazioa eta gorputz funtzioak ariketa egin aurreko mailetara hel daitezen. Normaltasunera itzultzeko ariketen arrazoi fisiologiko garrantzitsu bat zera da, odolean eta giharretan den azido laktikoaren mailak bizkorrago murrizten direla errekuperazio aktiboaz, pasiboaz baino.

3.4. KIROL JANTZIAK

Atal honetan kirol jantzi eta oinetakoak aipatuko ditugu.

Erabili behar diren elastikoak eta prakak zabalak eta erosoak izango dira, jokalariek egin behar dituzten mugimendu guztiak egin ahal izan ditzaten. Kotoia da materialik egokiena, zeren eta izerdia zurgatzea eta berau lurrinketaz galtzea errazten baitu, gorputza hozten lagunduz. Erabiliko dugun arropa kopurua klimaren araberakoa izango da. Ez da komeni material plastikoz entrenatzea, ur galera eta, beraz, deshidratazioa errazten dute eta.

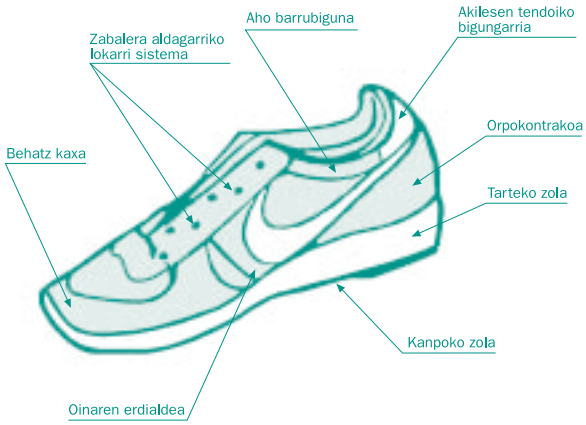
Oinetako egokiak izatea funtsezko kontua da lesioen prebentzioan, zeren eta oinean egiten

diren presio kroniko anormalek egitura-desitxuratze iraunkorrak eragiten baitituzte, esaterako maskurrak, babak, etab. Toki zehatz bateko arazoez gain, gaizki moldatutako zapatilak izan daitezke hainbat alterazio mekanikoren iturri, organismo osoaren jarrera-orekari eraginez, eta artikulazio eta alderdi bigunetan lesioak sortaraziz.

Orkatilako zaintiratua da saskibaloiaren patologiarik naroena; honen mekanismo eragilea oinaren bat-bateko bihurritzea da, erortzean edo jauzi baten ondoren. Prebentzio neurrietan, orkatilaren euste maila areagotzea izaten da helburua, bai zapatila altuak erabiliz, bai bendak erabiliz prebentzioko loturak eginez, edo ortesien bidez bestela. Zenbait azterlanek analizatu du euste handiko oinetakoen eragina saskibaloiko kirol errendimenduari loturik. Eta euste handiko zapatilez lortutako emaitzek garbi adierazten dute orkatilaren prono-supinazio eta flexo-estentsio mailaren halako mugatze bat, jauzi bertikal baten ondoren lurrera erori eta inpaktuak gorputzera igortzeko eginkizunaren halako areagotze batekin batera. Aitzitik, errendimenduak behera egiten du, euste handiko oinetakoez ari garela, bai jauzi bertikalerako bai korrika egin behar dugunean norabide aldaketez. Konklusio gisa, orkatila zenbat eta lotuago egon, hainbat eta txikiagoa izango da mugimendu sorta, inpaktuen transmisioa areagotuko da, eta errendimendua murriztuko jauzian eta korrikan. Zaintiratuen kontrako babesa prono-supinazio maila murrizteak emango digu, eta inpaktuen areagotzean eta errendimenduaren murrizketan eragin garrantzitsua izango du, batez ere, orkatilako flexo-estentsioaren maila murrizteak.

Oinetako egokiak aukeratzeko kontuan izan beharreko ezaugarri batzuk, diseinuari eta egikerari dagokienez, hurrenak dira, besteak beste:

a) Orpokontrako sendoa izatea, ongi moldatzen dena eta oina ongi inguratzen duena.
b) Zalua izatea oinaren aurreko aldean, behatzak tolestu ahal daitezen.
c) Takoi altu samarra izatea, orpazurdan tentsio areagotze bat duten jokalarientzat.
d) Zolerdia bigun samarra izatea, baina erraz zapaltzen ez dena.
e) Oina inguratzeko adinako altuera duen orpokontrakoa izatea, behar izanez gero ortesia jartzeko adina toki lagaz betiere.
f) Beti-beti ondo egindakoa izatea.



Gaizki egokitutako galtzerdiek tentsio anormalak eragin ditzakete oinean, esate baterako: luzeegiek larruazala narrita dezakete, zimurren eraginez hain justu, eta motzegiek behatzak estutu egiten dituzte, batez ere laugarren eta bosgarrena. Kiroleko galtzerdi guztiek garbi, lehor eta zulorik gabe egon behar dute, narritadurarik ez eragiteko. Saskibaloian aritzeko galtzerdirik egokienak tubularrak dira, orporik gabeak eta puntu bikoitzekoak, zapatila barneko frikzioa ahal den txikiena izan dadin. Kotoizkoak izan behar dute, eta zimurrik gabe jantzi behar dira.

3.5. HIGIENE PERTSONALA ETA INSTALAZIOENA

Jokalariak bere higiene pertsonalaren inguruan heztea ez da, beharbada, entrenatzailearen beraren eginkizuna, bai ordea familiarena, baina kategoria hauetan guk dugun eragina kontuan hartuz gero, ikusten da komeni dela honako puntu hauei buruz aholkuak ematea:

Entrenamendu eta partiden ondotik dutxatu. Txorakeria bat dirudien arren, hau ez da betetzen kasu gehienetan oinarrizko mailetan, bai baliabiderik gabez bai ohitura gabez. Atal honetan azpimarratu behar duzue dutxa ur epel eta xaboiz egin behar dela, eta ongi lehortu beharrari garrantzi handia eman.

Ahoko higienea, zeren eta txantxarra izaten baita infekzio askoren iturria, eta hauek oso eragin kaltegarria izango duten osasunean, eta bide batez jokalarien errendimenduan.

Oinak zaintzea, bai garbituz bai ongi lehortuz, onddorik ager ez dadin.

Azkazalak zaintzea, haragian sartutako azkazala sarri agertzen baita, oineko azkazalaren ertza inguruko ehun bigunerantz hazten delarik; horrelakoetan, gehienetan, hantura handia eta infekzioa izaten dira. Honen prebentziorako garrantzitsua da azkazalak nola moztu behar diren jakitea, hainbat puntu gogoan hartuz: azkazala moztean, ertzak alboko ehunean sartzen ez direla laga behar ditugu, eta behar beste luze azpiko ehunetik bereizirik egon dadin, eta behar beste motz, gainera, zapatilek edo galtzerdiek ez dezaten narrita.

Instalazioen higieneari dagokionez, egoera oneko entrenamendu eta jokalekua galdatu behar duzue (zoruak ez dezala desnibelik izan, ez dadila gehiegi itsatsi, ez dadila labainkorra izan, etab.). Zarata, aire-korronte eta usainetatik isolatuta egon behar du, behar beste, eta oinarrizko baldintza higienikoak betetzen dituzten aldagelak eta dutxak izan behar ditu.

3.6. NUTRIZIO ETA HIDRATAZIOAREN OINARRIZKO ALDERDIAK

Datu zientifikoek adierazten dutenez, elikadurak oso eragin handia du osasunean eta kirol errendimenduan. Entrenatzaileak, errendimendu bikainak lortzeko eta lesioak ekiditeko baliabidetzat hartu behar du nutrizioaren arloko hezkuntza.

Dieta orekatu baten helburua hurrengo hau izango da:

a) Organismoari behar beste energia ematea, atsedenean eta ariketan zehar gorputz funtzioak mantentzeko, hazkuntza eta garapen zuzenari laguntzeko, eta pisu egokia izateko.

BIZTANLERIA ESPAINIARRARENTZAT GOMENDATUTAKO ENERGI IRENSTEA

ADINA urteak	SEXUA	ENERGIA, Kcal JARDUERA ARINA	ENERGIA, Kcal JARDUERA ERTAINA	ENERGIA, Kcal JARDUERA GOGORRA
6-9	G-E		2.000	
10-12	G-E		2.300	
13-15	G E	2.400 2.200	2.700 2.500	3.200 3.000
16-19	G E	2.700 2.100	3.000 2.300	3.600 2.700

G = GIZONEZKOA
E = EMAKUMEZKOA

ITURRIA: NUTRIZIO INSTITUTUA (C.S.I.C.) ZUZENDARIA: GREGORIO VARELA IRAKASLEA, FARMAZIA FAKULTATEA. UCM.

b) Makronutriente, mikronutriente eta ur hornidura egokia.

c) Banaketa egokia egunean zehar.

Jokalari gehienek gehiago zaintzen dute lehia-aurreko dieta, baina benetan garrantzitsua ohitura egokiak mantentzea da, lehiaketaren aurretik aldaketa handirik egin beharrik ez izateko.

Jokalari baten eguneko dietak %55-60 izan behar du karbohidratotan, %25-30 koipetan, eta %10-15 proteinatan.

Adibidea: 50 kg-ko jokalari batek 3.000 kaloria behar ditu egunean, eta honela hartuko ditu:

MAKRONUTRIENTEAK %	KALORIAK	GRAMO/EGUN
Karbohidratoak 55-60	1.800	450*
Lipidoak edo koipeak 25-30	750	84*
Proteinak 10-15	450	112*

* Kantitate hauek eskuratzeko, makronutriente horiek dauden elikagai-talde desberdinak erabili behar dira, mikronutrienteen (bitamina eta mineralen) iturria ere ziurtatzearren bide batez.

Eredurako anoa teorikoa egin genezake, honela:

ELIKAGAI-TALDEAK	KONTSUMO MAIZTASUNA
1. Esnea	Egunero
2. Haragia	3 aldiz astean
3. Arraina	4 aldiz astean
4. Arrautzak	4-5 unitate astean
5. Lekariak	3-4 aldiz astean
6. Patatak	Egunero
7. Barazkiak	Egunero
8. Frutak	Egunero
9. Ogia	Egunero
10. Arroza-pastak	3-4 aldiz astean
11. Olioak	Egunero

Kontsumitutako kantitateen arabera, eduki kaloriko handiagoko edo txikiagoko dietak lortzen dira, norberaren beharrei moldatzeko aukeraz. Elikagaiak konbinatuz, menu bariatuak prestatzen dira asteko egunetarako.

Egunean zehar egiten den ingestioaren banaketa alda daiteke ordutegien arabera:

Gosaria	%15	**Gosaria**	%15-25
Hamaiketakoa	%8		
Bazkaria	%28	**Bazkaria**	%25-35
Askaria	%11	**Askaria**	%10-15
Afaria	%27	**Afaria**	%25-35
Lotara joan aurretik	%11		

Ez dugu inoiz ahantzi behar garrantzitsuena elikatze ohitura erregularrak mantentzea dela, eta ez direla kuantitatiboki edo kualitatiboki aldatu behar lehiaketa baten aurretik.

Entrenamendu eta partidetarako arau orokor gisa, hurrengo hauek jarraituko ditugu:

a) 3-4 bat ordu lehenago jan.
b) Liseriketa zaileko elikagaiak eta haizetsuak baztertu.
c) Ez probatu dieta berririk lehiaketa baten aurretik.
d) Ez da lehertu arte jan behar, eta kaloria edukia 300-500 kaloriakoa izango da.
e) Dietak aberats izan behar du karbohidratotan, eta baxua koipe, proteina eta gatzetan.
f) Behar beste ur edan.

Hidratazio egokia nutrizioa bera bezain garrantzitsua da lesiorik izan ez dadin eta errendimendu fisiko egokia lortzeko. Baldintza normaletan, oreka hidrikoa izaten da irentsitako uraren eta galdutakoaren artean, baina ariketa-egoeretan, galeren neurria dezente areagotzen da, hurrengo faktore hauek eraginda hain zuzen:

a) Ariketaren intentsitatea eta iraupena.
b) Giro tenperatura.
c) Airearen hezetasun erlatiboa.
d) Gantz-pisuaren ehunekoa.
e) Adina eta sexua.
f) Kirol jantziak.
g) Aurreko hidratazio eta nutrizio egoera.
h) Entrenamendu fisikoaren maila.

Oro har, berritze hidrikoaren lerro nagusiak giro-baldintzen eta ariketaren iraupenaren mendean egongo dira, eta beti-beti izaera indibiduala izango dute. Berritu beharreko fluido kantitateak galeretan oinarrituta egon behar du, ariketaren aurreko eta ondorengo pisu aldeen bidez kalkulatuta. Ez dugu egarriak egon arte itxaron behar edaten hasteko, zeren eta bestela deshidratazioa hasita egongo baita. Alderdi garrantzitsuena deshidratazioa saihestea da, edo berhidratazioari ahalik eta azkarren ekitea. Oro har, lehiaketaren edo entrenamenduaren aurretik (15-30 minutu) 500-600 ml ur hartuz has daiteke, esfortzu horietan zehar 150-250 ml 15-20 minuturo, eta partidaren edo entrenamenduaren ondotik 500-1.000 ml galdutako pisuaren kilo bakoitzeko.

Baldintza normaletan, ur berritze hau behar bestekoa da.

3.7. ERRENDIMENDUAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

Atsedena ezinbestekoa da pertsona ororentzat, are ezinbestekoagoa jokalarientzat, zeren eta eguneroko lanez gain jarduera fisiko bat egin behar baitute, eta honek zaintze-egoera bat eskatzen du. Atsedenaren baitan, loaldiko ordu kopurua -hazkuntzaren adinetan 8 ordu izango dira, gutxienez- eta ariketen eta entrenamenduen arteko atsedena eta lehiaketetakoa sartzen ditugu.

Sarritan, bereziki nabarmentzen den eta kategoria batean baino gehiagotan jokatzen ari den jokalari bat dugunean, ahaztu egiten dugu behar besteko atseden tarterik ez duela, eta gogoan izan behar dugu gehiago entrenatze hutsak ez duela urrunago helaraziko, gainkargak eragindako lesioak agertzea errazten ari gara eta. Adin hauetan eta proiekzio handieneko jokalariengan, oreka bilatu behar dugu, eta ez dugu entrenamendu kantitatean aurkituko, baizik eta entrenamenduaren kalitatean.

Oinarrizko mailetan, entrenatzailearen eginkizunaz gain hezle lan garrantzitsua ere bete behar duzue, eta horretaz baliatuz jokalariei aholkuak eman, eta erakutsi alkoholak, tabakoak eta drogak errendimendu fisikoaren eta osasunaren gainean dituzten ondorio kaltegarriak.

4. KIROL LESIORIK OHIKOENAK HAZKUNTZAREN ETA GARAPENAREN ADINEAN

Atal honetan aipatuko ditugu, batetik, saskibaloian normalenak diren lesioak, eta bestetik gorpuzkeraren desbideraketak, askotan agertzen baitira horrelakoak garaiera handiko jokalariengan, eta modu goiztiarrean antzemanez gero errazago zuzendu ahal izango dira.

Lesioen artean hurrengoak bereiziko ditugu:

1) Lokailu-zaintiratuak
2) Gihar-distentsioak
3) Tendinitisa
4) Hausturak

4.1. LOKAILU-ZAINTIRATUAK

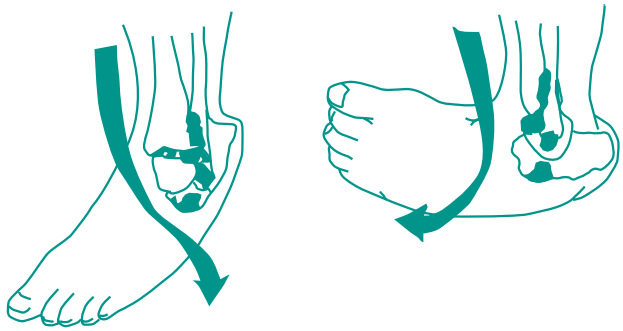
Zaintiratua lokailu baten neurri bateko edo erabateko haustura da, normalean lokailua luzatu izanaren ondoriozkoa. Lesioaren larritasuna gutxieneko lesiotik (I. maila) lokailuaren erabateko hausturaraino (III. maila) heltzen da.

Saskibaloian zaintiratuak gehien jasaten dituzten gorputz atalak orkatilak, hatzak eta belaunak dira.

Zaintiratua gertatzen lagun dezaketen faktoreak, batez ere orkatilakoak eta belaunekoak, bat baino gehiago dira, hala nola: intentsitate edo denbora gainkarga, prestakuntza fisiko txarra, entrenamenduan edo partidan zehar kontzentrazio maila baxua, eta prebentziorik eza, lehenik ere zaintiratu bat izan eta behar bezala osatu ez denean.

Orkatilako zaintiratuen mekanismo eragile nagusiak ditugu, besteak beste: jokalari bat zapaltzea jauzi baten ondoren, edo korrikan edo norabide aldaketetan gaizki zapaltzea, gehien-gehienetan orkatilaren inbertsio eta flexio behartua eraginez.

Zaintiratua gertatu denean, bai entrenamenduan bai partidan izan, lehenbiziko pausua ariketa etetea eta berehala hotza jartzea da (gauzarik sinple eta errazena izotza plastikozko poltsa batez jartzea da). Geroago, lesionatutako ingurua lotu eta altxatu, eta medikuarengana jo, tratamendua berak jarraitu behar du eta. Hurrengo egunera arte ezin bada medikuarengana joan, hotza jartzen segitu (hogei minutuz orduko).



4.2. GIHAR-DISTENTSIOAK

Gihar-distentsioa gihar baten luzatze edo haustea da. Intentsitatearen eta etendako zuntz kopuruaren arabera, lehen mailakoak (zuntz batzuk eten), bigarren mailakoak (giharraren zati-etetea) eta hirugarren mailakoak (erabat etetea) bereiz ditzakegu.

Saskibaloian, distentsio arrisku handiena duten giharrak zangoetakoak dira, iskiotibialak, bikiak, aduktoreak eta koadrizepsa hain zuzen.

Normalean, distentsioak giharretan gertatzen dira, behar bezain elastiko ez direlako, beroketa egokia ez egiteagatik, oso tenperatura baxuan egonik uzkurtuta daudelako, eta lehenago lesio bat izan eta behar bezala osatu ez delako.

Bigarren edo hirugarren mailakoak direnean min handia eragiten dute, eta jokoari edo entrenamenduari berehala uzten zaio. Baina arazoa lehen mailakoek eragiten dute, izan ere ez dute gihar osoaren gaitasun funtzionalaren galera eragiten, eta halako “eragozpen” batzuez jokatzen segitzeko aukera ematen dute. Hau saihestu egin behar da, zeren eta lesio arin bat larriagotzea ekarriko du, errekuperaziorako denbora ere zeharo luzaraziz.

Distentsio bat gertatzen denean, orduan bertan eten behar da jokoa edo entrenamendua. Distentsio larria denean mina oso-oso handia izaten da, eta berehala gelditzen da, baina arinetan entrenatzaileak berak esango dio jokalariari gelditzeko, batzuetan, gehiegizko motibazioak eraginda, jokatzen segitu nahi izaten dute eta.

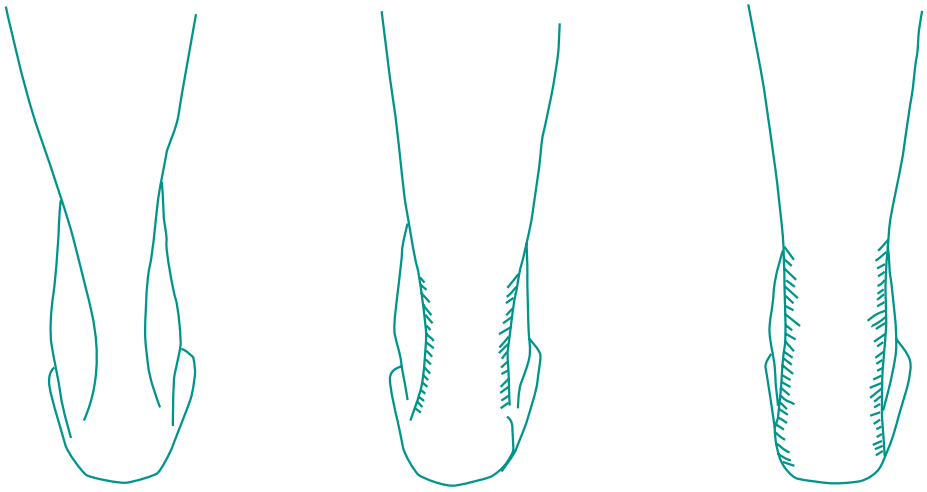
Ahal bada, konpresio-lotura ez itsaskor bat erabiliko dugu, eta honen gainean hotza jarri. Gero medikuarengana joko dugu, lesioaren maila ikus dezan.

4.3. TENDINITISA

Tendinitisa (zain baten hantura) gero eta gehiagotan agertzen ari da jokalari gazteengan.

Hau gertatzeko toki ohikoenak belauna eta orkatila dira (errotulako tendinitisa eta tendinitis akileoa hurrenez hurren). Normalean tendinitisa gainkargaz eragindako lesioa izaten da, nahiz eta kasu batzuetan modu akutuan gerta daitekeen. Lesio hau agertzen lagun dezaketen

faktoreak ditugu, besteak beste: berotze ariketarik eza eta luzaketa gutxi, zoruaren kontrako inpaktua gaizki hartzen duten zapatilak, oso lurzoru gogorreko jokalekuak, eta adinaren eta kirol mailaren arabera gaizki neurtutako entrenamendu intentsitatea eta dosifikazioa.



Tendinitisak hainbat faktorek bat egitean gertatu ohi dira, batez ere jokalari gazteen artean, batzuetan behartu egiten ditugu-eta dituzten gaitasun fisiologikoak gainditu z entrenamenduetan eta prestakuntza fisikoan aritzera. Oso kontuan hartu behar dugu tendinitisa nabarmentzen diren eta talde bat baino gehiagorekin entrenatzen edo jokatzen duten jokalarien kasuan.

Jokalari batek halako min bat duenean zain batean edo beronen txertatze inguruan, medikuarengana joan behar du tratamendu goiztiarrean sartzeko, askotan hanka sartze galanta egiten dutelako kasurik egin gabez, berotze ariketen ondoren mina joan egiten da eta. Kasu hauetan oso garrantzitsua da lesiorako halako joera eragin dezaketen faktoreak antzematea, eta berehala jardutea, zaintzeko zailak izanik kroniko bihurtzeko joera izaten dute eta lesio hauek.

Tendinitisaren agerpena bat-batekoa izan bada, partida edo entrenamendu bateko gehiegizko esfortzuak eraginda alegia, hotza aplikatu eta medikuarengana joan behar da.

4.4. HAUSTURAK

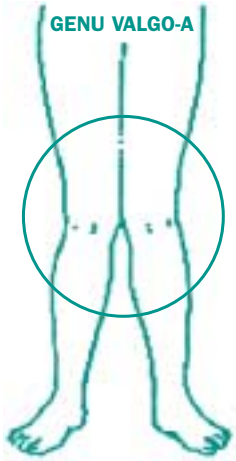
Hezur bat neurri batean edo erabat puskatzeari esaten zaio haustura. Kasu gehienetan bat-batean gertatzen dira, zuzeneko edo zeharkako traumatismo baten eraginez, eta zail da oso prebentzioa. Azken aldi honetan gora doaz gainkargak eragindako hausturak, eta izenak berak dioen bezala, mikrotraumatismo askok bat egiten dutenean sortzen dira; beraz, traumatismo horiexen prebentzioa egin behar da.

Hausturak, gehienetan, honako toki hauetan izaten dira: orkatilako maleoloetan, hatzetako falangeetan, eta sudurreko hezurretan.

Haustura bat gertatu ote den zalantza dugunean (jokatzeari laga, gorputz atala ez mugitu eta hotza jartzearekin batera inondik ere), medikuntza-zentro batera jo behar dugu berehala.

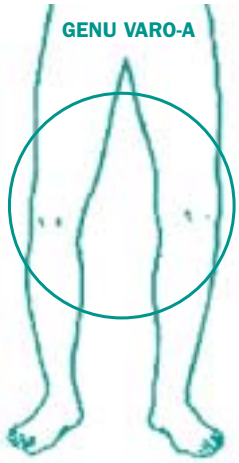
Sarritan, kirol lesioen azpian dagoen arrazoietako bat gorpuzkeraren desbideraketak izaten dira. Aldebakarreko gihar asimetriak eta ehun bigunenak izan daitezke gorpuzkeraren lerrokatze desegokiaren eragileak, eta baita hezur asimetriak ere. Okerreko lerrokatze horren ondorioz, jokalariak kalitate gutxiko mugimendu mekanika garatzen du, edota zeharo desegokia. Eta desbideraketa horiexek izaten dira, sarritan, lesioaren lehenbiziko arrazoia. Esate baterako: belauneko lesio bat lotuta egon

daiteke pelbisaren edo zangoaren asimetriarekin (zango motzaren sindromea). Batzuetan ez dugu ezer egiten, eta lesio hauek kroniko bihurtzen dira. Arazo hauek jokalari gazteengan antzeman daitezke, eta medikuntzako pertsonal gaituak zuzendutako entrenamendu programen bidez konpondu daitezke; beraz, oso garrantzitsua da zuek arazo horiek ezagutzea, aldebiko garapena errazteko eta gihar oreka egokia mantentzeko beharrezko neurriak martxan jartzearren. Gorpuzkera-patologia hauetako batzuk sekulako arriskua izan daitezke jokalarientzat, zeren eta lesio espezifikoak pairatzeko halako joera bat sortzen baitiete. Ondoren azalduko ditugu patologia horietako batzuk, hala nola genu valgo-a (X formako hankak), genu varo-a (O formako hankak), zifosia, hiperlordosia eta eskoliosia.



4.5. GENU VALGO-A

Arazo ortopedikoa da, eta belaunetako artikulazioentzat arrisku handia eragin dezake, gorputzaren pisuari eusten dion lerroa albo baterantz lerratzen baita belauneko artikulazioaren erdigunearekiko, izterraren eta hankaren barne angeluaren ondorioz. Halaz, gorputzaren pisua batez ere artikulazio-azaleren barnealdean oinarritzen da, eta barneko albo-lokailuak tentsio handia jasan behar izaten du, belauneko artikulazioa ezegonkorrago bihurtuz eta, bide batez, lesio arriskua areagotuz.

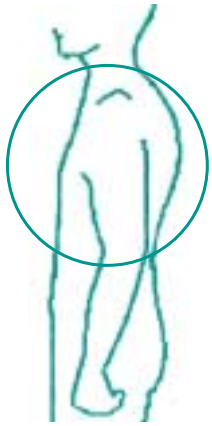


4.6. GENU VARO-A

Valgoaren alderantzizko deformazioa da. Gehiegizko tentsioa kanpoko albo-lokailuak jasaten du.

4.7. ZIFOSIA

Bizkarrezurraren aurretik atzerako kurba da; ganbiltasuna atzean da, eta normalean bizkarraldean. Zifosia duten jokalariek bularreko gihar indartsuak eta garatuak izan ohi dituzte, motzak ordea. Kasu hauetan oso garrantzitsua izango da bularreko giharren luzatze-ariketak egitea.

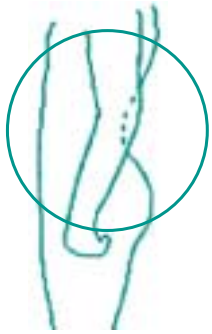

ZIFOSIA

4.8. GERRIALDEKO HIPERLORDOSIA

Bizkarrezurraren aurretik atzerako kurba anormala da gerrialdean. Gerrialdeko gihar hedatzaileen tentsioa eta gihar abdominalen luzatzea izaten da. Kasu hauetan, oso garrantzitsua izango da gihar abdominalak indartzea eta gerrialdeko giharrak luzatzea.

4.9. ESCOLIOSIS

Bizkarrezurraren albo-kurba da (erdiko lerroarekiko desbideraketa) eta batzuetan orno-errotazio bati loturik egoten da. Kasu askotan, beheko gorputz adarren dismetria batekin batera agertzen da, eta zango motzeneko oinetakoan altxa zuzentzaile bat jarriz zuzentzen da.


GERRIALDEKO HIPERLORDOSIA

5. OINARRIZKO LEHEN LAGUNTZAK

Oro har, aurreko lerroetan azaldutako lesioek hantura, hemorragia, gihar espasmoa eta mina eragiten dute, eta garrantzi handia du zantzu hauen hasierako kontrolak, lesioaren geroko bilakaera egokia izan dadin. Talde teknikoak egin behar dituen lehenbiziko lanak honako hauek dira: hotza jartzea, konpresioa, altxatzea eta atsedena ematea.

5.1. HOTZA JARTZEA

Hotza jartzea, honetarako ditugun aukera desberdinez baliatuz, oso baliabide ona gertatzen da lehen laguntzetan. Emaitza hobeak eskuratzeko, izotz-paketeak (izotz txikitua edo kozkorrak, xukadera batean bilduta) larruazalaren gainean jarri behar dira zuzen-zuzenean. Gel hotzezko poltsak ez dira larruazalaren gainean zuzenean jarri behar, izotz poltsak berak baino askoz tenperatura baxuagoak hartzen dituzte eta.

Segitu dezakegun protokoloetako bat zera da, izotz poltsa bat jarri egin berriko lesioaren gainean, 20 minutuz, eta egunean zehar errepikatu, orduz ordu edo ordu eta erdian behin. Lesioaren larritasunaren eta tokiaren arabera, hotza jar dezakegu, aldian-aldian, ordubete eta 72 ordu bitartean zehar. Esate baterako, distentsio arin batek 20 minutuko saio bat edo bi beharko ditu, baina beharbada distentsio larri batek 3 egunetan beharko du hotza jartzea, aldian-aldian betiere.

5.2. KONPRESIOA

Kasu gehien-gehienetan, berehalako konpresioa oso laguntzaile ona izaten da hotzarekin eta altxatzearekin batera. Lesioaren kanpo konpresioak hemorragia murrizten du, eta hematoma ere ez da hain handia izango, eta espazio interstizialera likidoa igarotzea atzeratzen duenez, hau atzera errazago zurgatzen laguntzen du. Konpresio sistema desberdinak erabil daitezke, esate baterako benda elastikoa, aurrez uretan bustia eta izoztua, konpresioarekin batera hotza ere jartzen baitu egin berriko lesioan. Konpresioa egitea zaila den gorputzeko zonetan, feldro zati batetik edo kautxu-aparretik moztutako kuxintxoak molda ditzakegu. Esate baterako, ferra itxurako kuxintxo batez, hurrengo irudian ikusten dugun bezala maleoloaren inguruan jarrita benda elastiko eta esparatrapuarekin batera, orkatilan edemarik ez egitea edota txikiagoa izatea lortuko dugu. Hotza aldian-aldian aplikatzen den bitartean, konpresioa egun osoan zehar mantendu behar da. Lo egiteko orduan, benda kentzea eta lesionatutako ingurua altxatzea da onena.

Benda elastikoak inguru distaletik proximaleraino jarri behar dira lesio berrietan, horrela lortuko dugu eta esku-oinetako hatzen hanturarik ez gertatzea; bestela zailagoa izan daiteke errekuperazioa.

5.3. ALTXATZEA

Hotzarekin eta konpresioarekin batera, barne hemorragia murrizten du. Lesionatutako zona bihotzaren mailatik gora altxatuz gero, hemorragia txikiagoa izango da, eta zain-itzulera errazagoa, are gehiago arinduz hantura.

5.4. ATSEDENA

Atsedena oso beharrezkoa da gihar-hezurretako lesioetan, eta hainbat bide jarraitu dezakegu lortzeko, bai lesionatutako ingurua ez mugituz, bai esparatrapu, ferula edo igeltsuz lotuz, bai lurrean oinarritzea saihestuz makila edo makuluen laguntzaz. Lesio bat garaia baino lehen mugituz gero, hemorragia areagotzea eta errekuperazio epea luzatzea besterik ez dugu lortuko.

Atsedenak ez du esan nahi egoera guztietan berdina izan behar duenik, atseden aktiboa ere badugu eta, lesionatutako ingurua atsedenean mantentzen dugularik gorputzaren beste alderdi guztiak arituko baitira, lesionatutako ingurua ukitzeke. Halaz, esate baterako, eskuan lesio bat izanik jokalariak jarrai dezake prestakuntza fisikoa lantzen (korrika, abdominalak, zalutasuna, etab.), eta beste eskuaz baita alderdi teknikoak ere, besteak beste, eta entrenatzaileak programatuko dio egin beharreko lana, mediku baten esanari jarraiki betiere. Komenigarria izaten da lesionatutako jokalaria entrenamenduetara joatea bere lan programatua egitera, bizitza erritmoak ez aldatzearren, beste jokalariekiko harremana ez eteteko eta ariketa berriak ikasten segitzeko.

BIBLIOGRAFIA

Actualizaciones en Fisiología del ejercicio (Suplemento). Especial monográfico: Nutrición y deporte. Ariketaren Fisiologia Aplikatuari buruzko IX. Ikastaroko Hitzaldiak. Hezkuntza Fisikoaren eta Kirolaren Medikuntza Eskola. Madrilgo Universidad Complutense. 1995.

ARNHEIM, D.D. Fisioterapia y entrenamiento atlético. Causas, respuestas y tratamiento de las lesiones deportivas. Edit. Mosby/Doyma Libros. 1995.

ARNHEIM, D.D. Fisioterapia y entrenamiento atlético. Fundamentos en patología deportiva. Edit. Mosby/Doyma Libros. 1995.

ARNHEIM, D.D. Fisioterapia y entrenamiento atlético. Patología deportiva. Edit. Mosby/Doyma Libros. 1995.

ASTRAND, P.O., RODAHAL, D. Fisiología del trabajo físico. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires. 1985.

BENASSY, J. Traumatología deportiva. Edit. Toray-Masson. 1977.

BLANCO, A. Temario de oposición secundaria. 16. INDE. Madril. 1994.

BRIZUELA, G., S. Llana, A.C. Garcia eta A. Forner. Calzado para el Baloncesto: su efecto sobre la amortización de impactos y el rendimiento. Selección, 4(3): 146.-151. orr. 1998.

DANIEL, N., Kulund, M.D. Lesiones del deportista. Edit. Salvat. 1986.

FERRERO, J.A., J.F. Asensi eta V. López Merino. Deporte y programas de actividad física recomendados en diferentes edades. In: Cardiología deportiva. Edit. Mosby/Doyma Libros. Bartzelona. 1994.

GRÖSSER, M., ZIMMERMANN, E., STARISCHKA, S. Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca. Bartzelona. 1988.

MANNO, R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Bartzelona. 91.

MARTIN, D. Proposición de un modelo de entrenamiento para niños y jóvenes. Trad. Leistungssport. 3. Urtarrila. 1981.

PETERSON, N.C. Lesiones deportivas, su prevención y tratamiento. Edit. Dunitz. 1983.

RUÍZ PÉREZ, L.M. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos. Madril. 1987.

STURBOIS, X. Adaptación cardiocirculatoria y metabólica en el niño atleta no cardíaco. In: Cardiología del deporte. Edit. Masson. 1989.

TERRADOS, N. Cómo prevenir lesiones deportivas. Medicina del deporte. 1986.

WILLIANS, J.G. Lesiones en el deporte. Edit. Wolfe Medical Publications. 1989.

WILLIANS, J.P. Lesiones deportivas. Edit. Raíces. 1988.

ZIENTZIA APLIKATUEN ARLOA

OINARRI PSIKOLOGIKOAK

EGILEA: JAVIER SAMPEDRO - ANA SAMPEDRO

FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE BALONCESTO • COMITÉ TÉCNICO

1. UMEEN SASKIBALOI PRAKTIKAK DITUEN OINARRIZKO ALDERDI PSIKOSOZIALAK

Sarrera honetan zehar ezaugarri orokorrak aipatuko ditugu, umeen saskibaloi praktikak dituen oinarrizko alderdi psikosozialetako gauzarik adierazgarrienak azalduz. Kontuan izan behar dugu saskibaloiak, bere kirol izate horren baitan, hainbat alderdi dituela ikuspegi psikologikotik begiratuta, hala nola talde talde jarduera baten garapena, non bi talderen aurkaritza lehiakorra ematen den, baloia tarteko, jokalarien arteko elkarrekintza eskemen bitartez espazioak eta denborak ongi definituz. Honek guztiak portaera eta emozio erantzunak eragiten ditu, eta umea garatu ahala itxuratzen dira erantzun horiek. Egoera hauek guztiek "adimenaren" garapena eskatzen diote saskibaloiko jokalari orori, eta Hermann-ek azpimarratu zuen bezala, adimen sortzailea eta aldakorra ezinbesteko elementuak dira saskibaloiko jokalari ororentzat; halako "nortasun espezifiko" bat garatzea ere ezinbestekoa da, ezen Rossik esan zuen bezala, jokoaren postu edo toki bakoitzak ezaugarri bereziak behar ditu, esate baterako pibotak altruista, lasaia, barnekoia izan behar du, eta play-makerrak, berriz, liderra, komunikazioa kontrolatuz, hau da, baloia kontrolatuz.

Nortasunak, bere aldetik, "autoestima" garatzea behar du, "autokontzeptua" alegia, hau da, halako nortasun eta "autonomia" bat eratzea; honek bere eragina izango du saskibaloi praktikan, eta entrenatzaileek gaia zenbat eta sakonago ezagutu, hainbat eta gehiago erantsiko diete kirol praktikan diren umeen egitura psikologiko heltzakei. Azkenik, umearen garapen "sozialaren" garrantzia azpimarratu behar da, are gehiago saskibaloia bezala talde kirola direnetan.

Esan gabe doa zeharo garrantzitsua dela saskibaloiaren praktikan, bai umeenean bai heldueneanean, mugimendu garapen "osasuntsua" lortzea.

2. NOLA GARATZEN DEN UMEA ESPARRU INTELEKTUALEAN, ETA GARAPEN HONEK SASKIBALOIAN DUEN APLIKAZIOA

Adimenaren eta kirolaren arteko harremana norabide bikoitzekoa da; izan ere, kirol praktikak hobetu egiten ditu adimenaren parametro batzuk (zaila da neurtzen, ez baita ebaluazio metodorik ez kritika metodologikorik), eta eraginkortasun kognoszitibo handiak aukera ematen du kirol praktikarako trebetasunak hobeto eskuratzeko.

Adimena modu progresibo uniforme eta erregular bati jarraiki bilakatzen da eta hobetzen, bilakaera edo eboluzio-adin osoan zehar, eta 16 urte inguruan erdiesten du bere goreneko garapena (gehienez ere 24 urteko epea izanen da). Teoria eboluzionista asko bada, norbanakoaren aldaketak deskribatzen dituena adimenaren faseen arabera. Orain, bakar-bakarrik eskuarteko dugun adin esparruari heldurik, teoria behinenak errepasatuko ditugu. Claparéde-k 7 eta 12 urte bitartean finkatzen du interes espazial eta objektiboen epea. Piaget-ek, bere teoria genetikotik abiatuta, umeen pentsamendu operazioen eta gizabanakoen arteko operazioen aldia 2 eta 12 urte bitartean kokatzen du; denbora honetan zehar, umeak bere burua prestatzen du, eta "orotasun" batean biltzen ditu erreakzio kognoszitibo, ludiko, afektuzko, moral eta sozial guztiak.

AUTOREAK	GARAPEN INTELEKTUALAREN ETAPAK
PIAGET	*2-12 urte: Umeak "orotasun" batean biltzen ditu erreakzio kognoszitibo, ludiko, afektuzko, moral eta sozial guztiak.*
VAYER	*5-11 urte: gorputzaren ekintzatik errepresentaziora igarotzen da. (kontzientzia)*
CLAPARÉDE	*7 urtetik 12ra: interes espazial eta objektiboen epea.*

Teoria honen nozio batzuk saskibaloiari aplikatuz, hurrengoa esan dezakegu: kirol praktikarako, mugimendu-osagarri oinarrizko bat behar da (korrika egitea, jauzi egitea, baloia mugitzea...) eta norberaren ekintzen esanguraren errepresentazio kolektiboa ere bai bide batez (esaterako, baloia saskiratzea lortzea), eta osagai hauek biak jokoaren arauen mendean egongo dira beti. 11-12 urteko adinean, arauen kontzientzia erabatekoa lortzen da, bai arauen balioarena bai bete beharrarena. Umea, 7 urte dituenean, kooperazioaren printzipioaren arabera mugitzen da, eta 12 urte dituenean arauak kodetzen ditu, egoera espezifikoetan aplikatuz. Arbitroaren irudia ere faktore garrantzitsua da, zeren eta 8-9 urte dituenean umeak pentsatzen baitu arbitroa polizia bat dela, eta 11-12 urtez dagoeneko joko-zuzendari baten mailan kokatzen du, arauen aplikazioan hanka sartzeko aukera eta guzti duela; arbitroaren errepresentazio honen aurrean, umeak erreakzio oldarkorra izango du, edo eroapena erakutsi eta abar, jokoaren egoerak zein diren. Umearen gaitasun kognoszitiboak garatzea oso beharrezkoa da jokoa eta jokoaren arauak azaltzeko.

UMEAREN GARAPEN INTELEKTUALA SASKIBALOIAREN HAINBAT ALDERDITAN			
7 urte	**8-9 urte**	**11-12 urte**	**12 urte**
Kooperazioaren hasiera	Arbitroa = Polizia	Arauen kontzientzia Arbitroa = zuzendaria (akats %)	Arauak kodetzen ditu

NICHOLLS	7-9 urte: Kausa egoztea esfortzuari	9-11 urte: Bere trebetasunei eta besterenei garrantzia ematen die	12 urte: Helduek bezala koordinatzen ditu kausa-ondorioa
COOK eta STIGLE 1974 **HURN eta HASBROOK 1986**	<12 urte: Gurasoen eta emaitzaren informazio feedbackaren eragina nagusitzen da	>12 urte: Berdinen informazio feedbackaren eragina nagusitzen da	

Vayer-ek dioenez, 5 urtetik 11ra bitartean gorputzaren ekintzatik errepresentaziora (kontzientziara) igarotzen da. Vigoskyk, ikuspegi pragmatikoago batetik, erakusten digu umeak, bere garapenerako, bere trebetasunen gainetiko helburu bat behar duela, lehenik norbaiten (entrenatzailearen) laguntzaz burutzeko, eta pixkanaka-pixkanaka berak bakarrik egiteko: azken teoria hau entrenatzaile orok jorratu dute, jokalaria bere trebetasunen araberako helburu baterantz bultzatuz, eta dagoeneko bereganatu dituenak finkatuz.

Oro har, garapen kognoszitiboari buruzko teoriek desoreka aipatzen dute garapenaren funtsezko mekanismo eragiletzat, hau da, umearengan etengabeko ahalegina ematen da kanpo errealitateari, gero eta konplexuago den horri moldatzeko, bilakaera edo eboluzio potentzialtasunetan oinarriturik.

Adimenaren alderdi espezifiko eta garrantzitsu bat, kiroleko arrakasta-porrota jasotzeko forma desberdinen garapena da, umea hazi ahala, zeren eta ume txikia ez baita gai egoera bat bere konplexutasun osoaz maila kognitiboan gestionatzeko (Kun, 1977, Rayesky eta Brawley, 1983). Nicholls-ek berak ere (1978) 4 etapa bereizi zituen: 7-9 urte bitarteko umeek kausa-egozpenak egiten dituzte, ahalegin edo esfortzuan eta emaitzan fokalizaturik (hezkuntza presioaz), 9-11 urtekoengan trebetasun nozioa poliki-poliki azaleratzen da, eta umeek horixe aipatzen dute ahalegin ez biziegi bati lotutako arrakastak ematen direnean; azkenean, 12 urtekoengan, emaitzaren eta kausen arteko koordinazio kognitiboa agertzen da, helduengan ematen denaren oso antzekoa. Cook eta Stigle-k (1974), Hurn eta Hasbrook-ek (1986) aztertu dute nola 12 urtez azpiko umeengan oso eragin handia izaten duten bai gurasoen informazio eta emozio feedbackak bai emaitzak, eta 12 urtetik aurrera egin ahala gero eta garrantzi handiagoa ematen diote beren eta beren berdinen (taldekideen edo besteren) trebetasunen alderaketari.

3. NOLA GARATZEN DA UMEAREN NORTASUNA? NOLA ERAGITEN DU SASKIBALOIKO JOKALARIARENGAN?

Saskibaloian, talde kirola izaki, oso erabilgarria gertatzen da kirol jarduera honek nortasunarekin dituen harremanak ezagutzea.

Umearen nortasunari buruz egin dezakegun lehenbiziko adierazpena zera da, jaio orduko hasten dela garatzen, ezen dagoeneko mugimendu erreakzio desberdinak, erreakzio sentsorial desberdinak eta izaera bera ere desberdinak izaten dira. Alderdi hauek guztiek zuzeneko eragina izango dute umeak munduan mugitzeko izango duen moduan, eta beraz saskibaloiaren praktikan ere ondorioak izango dituzte. Nortasunaren izaera gutxi-asko iraunkor horri buruzko teoria asko dira, nortasuna gauza finko eta iraunkortzat hartzen dutenetatik hasi eta nortasuna zeharo zalua, malgua eta, beraz, aurretik nolakoa den ezagutzerik ez dagoela diotenetaraino. Beti gertatzen den bezala, gaiari buruzko azkeneko azterlanek diotenez teoria mistoa da errealitateari gehien hurbiltzen zaiona, hau da, nortasunak badu halako izaera finko bat, baina aldaketarako aukera ere bada nonbait. Gure lan honetan, bere mugen baitan aldaketa onartzen duen nortasunaren zatiaz arituko gara.

Gai honetan ezinbestekoa da Eusenck-en eta bere lantaldearen lanak aipatzea, izan ere nortasunaren alderdi batzuk lotzen dituzte mugimendu ikasketarekin, honek berekin dakartzan kirol ondorio guztiez. Witkin eta bere laguntzaileek (1977) nortasunaren alderdi zehatzago bat lotu zuten mugimendu ikasketarekin, “estilo kognitiboa” deitua hain zuzen, eta emaitzetan hainbat alderdi azpimarratzen zituzten. Bi gizabanako mota bereiz daitezke, garatzen duten estilo kognitiboaren arabera: jardun ahal izateko estimulu-esparruaren mendean dauden gizabanakoengan inguruaren eragina oso-oso handia da, eta esparru horretatik libre dauden gizabanakoek baino pertzepzio globalagoa dute. Inguruko estimulu-esparru horretatik libre daudenek, berriz, ekintza inpertsonaletarako joera markatuagoa dute, eta besterengandik urrunago ageri dira, eta ondorioz indibidualistagoak dira; ostean, esparruaren mendean direnak sentikorragoak dira adierazle sozialen aurrean, eta interes handiagoa adierazten dute bestek egiten edo esaten duenarekiko. Estilo kognitiboarekin lotutako esperimentu batean, McGillivary, W.W.k egiaztatu zuen inguruko estimulu-esparrutik libre dauden gizabanakoek bizkorrago eta errazago identifikatzen dutela posizioa espazioan, inguruko estimulu-esparruaren mendean direnek baino. Azkeneko emaitza honek zuzeneko lotura du hainbat kiroletan, saskibaloian besteak beste, zeren eta objektuen -besteak beste baloia eta jokalarien- pertzepzioa tartean sartzen delarik erabakiak bizkor hartu behar baitira. Beraz, konklusio gisa esan dezakegu inguruarekiko mendekotasuna vs independentzia aldagai garrantzitsua dela saskibaloiaren praktikan.

Kirol praktikan eragiten duen nortasunaren beste alderdi bat Bakker, F.C.k (1981) egindako tesian jasotakoa da. Bakker-ek 12 urteko umeak aztertu zituen, eta hauen egiturazko joera, motrizitate ikaskuntzaren prozesuan, eta atera zituen konklusioen arabera, joko-egoerak ongi egituratzen dituztenek mugimendu-emaitza hobeak lortzen dituzte gaizki egituratzen dituztenek baino, zeren eta lehenek, egituratzean, irudi osoagoa zertzen baitute. Azterlan hau doitasun-tiroketan egin zuen, baina halako modu batez saskibaloiko jaurtiketa librearen kasuan ere aplika liteke.

4. NOLA ERAGITEN DU GARAPEN SOZIALAK SASKIBALOIKO JOKALARIARENGAN?

Umearen garapena ez da fase biologiko eta abstraktuen segidaz garatzen, baizik eta haur munduko egoera sozialen konkrezio eta sistematikotasunez. Beraz, saskibaloia bezalako kirol baten praktikak -talde kirola baita- eragin izugarria du umearen garapenean. Hasiera batean, eskolaurrean bertan, dagoeneko umeak laguna behar izaten du jolas egiteko, baina jolasa bera

da muga; geroago, adinean aurrera egin ahala, umea saiatuko da lagunak ezagutzen.

Piaget-ek, adimenaren kasuan bezalaxe, hainbat fase aipatzen ditu umearen garapen sozialaren baitan (kirol esparruari aplikatuta hemen):

6 urtetik aurrera, eta etapa egozentrikoa igaro ondoren, umea kanporantz zabaltzen hasten da, bai lagunen, bai egoera sozialen aurrean, eta dagoeneko ez da horren oldarkorra. Esate baterako, gaitasuna lortzen hasi dira epe luzerako baina balio handiko sari bat hartzeko, balio txikiagoko baino epe motzerako sari baten aurretik. Esperimentu honen emaitza kirol helburuen plangintzan aplika daiteke, bai jokalariengan eta modu pertsonalean, bai umeen -6 urtetik aurrerakoen- entrenatzailearengan, bai talde helburuetan. 7-8 bat urte inguruan, kirol lehiaketa aldatu egiten da, eta helburu autonomo bihurtzen, eta sarritan lehiaketako estrategiak aukeratu beharko dira, espero diren ondorioetatik aparte. Gizarte elkarrekintzarako ohiturak, hau da, lehiaketa prozesuaren konplexutasun osoa ulertzeko gaitasuna eta afektu heldutasun egokia, ez dira 12 urtera heldu aurretik agertzen (Passer 1982, Roberts 1980). Azterlan hauetatik ateratzen da adin honetara heldu baino lehen lehiaketa helburuak sartzeko aukeraren kritika (Maline 1986).

Azkenik, umeak saskibaloiaz izan dezakeen garapen soziala beste ikuspegi batetik azaldu beharko genuke. “Umea-kirolean garapen globala (molarra)” kontzepziotik “umea-umearen garapen molekular eta espezifikoagoa berdinen taldeaz (bere taldeaz)” kontzepziora igaroko gara. Saskibaloia talde kirola da, eta taldearen harmonia eta funtzionaltasunaren erregulazioa behar du, kideen eskakizunen arabera, helburu komun bat sortuz bide batez. Pertsonen arteko harremana 3 aldagairekin lotuta dago:

a) Kideen arteko erakarpena, hau da, balio, sinesmen eta kirol jarreren antzekotasuna, gatazkei aurre egiteko modu egokiagoa eskaintzen baitu.
b) Axolagabetasuna, talde bereko edo aurkako taldeko kideen artean, berau kultur, ideologi eta emozio dibergentzia gisa, edo arbuio gisa ulerturik.
c) Emozio tentsio handiko egoeretan sortutako gatazka, motibazio faktorea da, aldaketa eragiten duena, eta gatazkarik eza, berriz, sintoma negatibo eta pasiboa da.

5. NOLA GARATZEN DA UMEAREN AUTOKONTZEPTUA?

Egoera sozial batean -saskibaloian aritzea egoera soziala da- ume baten portaerak duen bilakaera orekaren legeen bidez azaltzen da, eta oreka bera, bere aldetik, garapen kognitiboaz. Lege hauek umearengan itxuratzen dira, hazi ahala, eta horrela garatzen da “umearen autokontzeptu pertsonala”. 6 urteko umea oraindik ez dago sozializatuta, egozentrikoegia da, bere ikuspegi propioak gehiegikeriaz erabiltzen ditu, ezin die oso joko arautuei aurre egin, eta moral heteronomoa garatu du (Kölbergen kontzeptua), hau da, ez du oraindik zentralizazio kognitibo eta sozialik garatu. 7 urtetik aurrera, Piaget-ek dioenez operazio zehatzen fasean delarik, portaera sozialak agertzen dira, ikuspegi desberdinak koordinatzeko, eta ekintzen eta asmoen elkarrekikotasuna ulertzeko aukeraz. Beraz, moral autonomoa garatu du.

6. NOLA SORTZEN DA LIDER BAT KIROL TALDE BATEAN?

Kirol taldeen garapen psikosozialean azpimarratu beharreko alderdi garrantzitsu bat “lider” produkzioa da, berez sortzen den kontua baita. Entrenatzaileen ikuspegitik badira egoera konplexu batzuk, non lidergoak oztopoak sortzen dituen onurak baino gehiago. Hori dela eta, entrenatzaileek jokalariren baten lidergo egokia bilatu behar dute. Helburu hau dugula, kontuan hartu beharreko faktoreak hurrenak dira:

- Liderraren “nortasun” aldagaia. Pentsatu behar dugu lider izate honek beharrezko duela nortasuna modu sendoagoan eratzen den adina (10-11 urte). Liderrak izan behar dituen 5 ezaugarriak honako hauek dira:

1) Gaitasunak, hala nola adimena, azkartasuna, hitz egiteko erraztasuna, originaltasuna, eta burubide heldutasuna.
2) Jabetze maila, eskola mailaz, ezagutzaz, teknikaz eta curriculum atletikoaz.
3) Arduratasuna, fidagarritasunez, iniziatibaz, irmotasunez, autokritikaz eta hobetu nahiaz.
4) Partaidetza, kanporakoitasunez, soziabilitatez, elkarlanez, moldagarritasunez, eta umoreaz.
5) Statusa, posizio sozioekonomikoaz eta ospe sozio-metrikoaz.
6) Ezaugarri hauek haztatu egin behar dira, hainbat faktorez, hala nola: adimen mailaz, garaieraz, trebetasunez, beharrez, jarraitzaileen interesez eta beste egoera-aldagai batzuez.

- Boterearen arazoari lotutako inplikazio emozionalak.
- Liderrarengandik kanpoko aldagaiak (jokoaren presioa, bere gaitasuna gainditzen duten eskakizunak).

Aldagai hauek guztiek disfuntzio bat eragiten dute liderraren asmoetan, eta defizit bat taldearen bideratze egokia zertu ahal izateko gutxieneko baldintza teknikoetan. Disfuntzio hau saihestearren, gida sistema arrazionala (entrenatzailea) izatea komeni da, ezagutza espezifikoak ematea, liderrari eta taldeari bide egokia erakustearren, eta ahalik eta akats gehienak saihestearren.

Lidergoari buruzko eredu soziologiko behinena Fielder-ek aztertu eta besteak beste Lewin, Krench eta Klein-ek berretsitakoa da. Lidergoaren arazoa kirol praktikan aztertzeko aukera ematen du:

a) Egoera eta eginkizun desberdinek lidergo estilo desberdinak behar dituzte:
   1) Eginkizunari zuzendutako lidergoa, edo arrazionala (jarduerak koordinatzea rolen arabera, politika demokratikoa prestatzea eta abar).
   2) Lidergoa giza harremanetara bideratua, edo sozio-emozionala (loturak bizirik mantendu, errefortzuak banatu, motibazio komunak eragin eta abar).

   Eginkizunaren garrantziak ez dizkigu pertsonen arteko harremanak ahaztarazi behar, horiek bermarazi eta bultzarazi baizik. Esate baterako, Fielder, Hartmann eta Rudin-ek Estatu Batuetako 12 saskibaloi talderekin eginiko azterlan batean, ikusi ahal izan zuten talde onenetako kideek halako joera bat zutela berehalako plazerrari uko egiteko pertsonen arteko harremanetan, talde lan eraginkorraren alde betiere.

b) Taldeak onartu behar du liderra, eta honek botere posizio sendoa eta ongi egituratutako eginkizuna izan behar ditu. Liderraren eginkizuna taldearen eraginkortasuna bilatzea da, talde gisa hain zuzen ere (liderrak gai izan behar du bere izate edo statusari uko egiteko).

7. NOLA ERAGITEN DU KANPO GIROAK UMEAREN/JOKALARIAREN GARAPENEAN?

Kirol taldean den giroaren garrantzia azpimarratuko dugu. Kirol taldearen osatzaileak familia, berdinen taldea, ikusleak eta mass-medien taldea dira.

Alderantzizko harreman bat zertzen da kirolariaren adinaren eta “familia” baldintzatzailearen pisuaren artean. Horretatik, hain zuzen ere, atleta-familia binomioari aurre egin ahal izateko entrenatzailea prestatuta egoteak duen garrantzia (ez baita behar bestekoa izaten zentzuz jokatze hutsa). Erikson-ek azpimarratu egiten du 6 urtetik aurrera nolako garrantzia duen kultur eta gizarte inguruarekiko elkarrekintza positiboak, haurren identifikazioen eta prozesu psikologikoen mendean baita. Atletak, nortasun orekatua izango badu, famili giro positiboa izan behar du ezinbestez. Eta hasierako segurtasun beharra modu egokian ase baldin bada, pertsonak orduan egin diezaieke aurre kanpoko munduko arazoei, bertan bilatuz gainera autoerrealizazioa, erabateko askatasunez.

Gizaki orok bezalaxe, umeak bere patuaren jabe izan nahi du, eta horregatik bere baitako onena jartzen du ahalegin horretan, lortu nahi dituen gauzetan gogoz saiatuz. Eta umeak dituen helburuak oso-oso lotuta daude inguruan dituen famili faktoreekin (psikologo askok eta askok

aztertu duten kontua), motibazio ukitu nabaria ematen diote eta:

Gurasoek seme-alabak jartzen dituzte, eman dizkieten eginkizunak burutzeko gogo biziz, eta seme-alabei aukera eskaintzen diete lehia pertsonal eta sozialeko egoerei aurre egiteko, eta azkenean bere onarpen eta poza adierazten dute seme-alaben kirol jarduerengatik.

Kirol talde baten barnean -saskibaloian esaterako- sortzen diren harremanak, funtsean, "berdinen" (jokalarien) arteko harremanak eta "entrenatzailearekiko" harremanak dira.

Kirol talde guztiek funtzio bat baino gehiago dute talde gisa: afiliazio, identifikazio eta imitazio betekizunak. Eginkizun hauek guztiek bultzatzen dute taldearen Nia, arrakastara bideratutako poz kolektibo eta erakargarriak eskainiz bide batez. Baina kirol asoziazionismoa jokalariek kirol aukera bera egitean biltzen da nagusiki, hainbat metodoz bultzatuz gainera aukera hori:

- Jokalariek talde balioak bultzatzen dituzte, jarraibidearen bidez.
- Jokalariek talde balioak bultzatzen dituzte, sugestioaren bidez.
- Jokalariek talde balioak bultzatzen dituzte modelatuaren bidez, bai jokalarien artean bai entrenatzailea bera izanik eredua.
- Berdinen taldeek eginkizun sozio-pedagogiko garrantzitsua betetzen dute, zeren eta:
- Gazteak ohitzen baitituzte gizarte jardueretan ardurak bere gain hartzen.
- Gazteei aparteko laguntza ematen baitiete, hau da, inboluzio joeretatik (malenkonia, monomania, oldarkortasuna, alienazioa eta abar) aldentzen dituzte.
- Arrakastaz egiten baitiete aurre, nahi indibidualetan gertatutako frustrazio ezinbestekoei eta hiri esparruko harremanen despertsonalizazioari.

8. ENTRENATZAILEA

Entrenatzaileak oso eginkizun garrantzitsua du kirol taldean, atleta hobetzen baitu, errendimendua egokituz. Batzuetan entrenatzailea egiten dugu galeretan errudun. Entrenatzailearen rolak prestakuntza eta nortasun ukitu berezi batzuk ditu. Entrenatzailea, aldi berean, teknikaria, hezlea, antolatzailea eta liderra izaten da. Entrenatzailea lider ona izango da bere burua ahaztu eta taldearen helburuetan buru-belarri sartzen denean.

Entrenatzailearen rolari buruzko sarreratxo honen ondotik, gehiago interesatzen zaigun kontu batez arituko gara, entrenatzailearen-jokalariaren arteko harremanaz.

Entrenatzaileek bi harreman mota izan ditzakete jokalariekin, entrenamenduetan gidari:

- Estilo Autoritarioa: Produkzio praxian oinarritua, non helburua emaitzak lortzea den, jokalariaren potentzialtasun tekniko eta fisiologikoak mailarik gorenean garatuz.
- Estilo Demokratikoa: Joera humanistikoa, jarduera pertsonalizatuan oinarritua, motibazioari garrantzia emanez. Entrenatzaileari alderdi biomekaniko eta teknikoa ez zaio nahiko, eta jokalariari laguntza psikologikoa ematen saiatzen da nagusiki, autoerrealizazioa bultzatzearren, proposatutako helburuen bidean.

Entrenatzailearen eta jokalariaren arteko harremana, normalean, anbiguoa da (gizarteko ohiko harremanak berdin-berdin kopiatzen ahalegintzen delako), eta horregatik halako tarte bat sortzen da pertsonen artean, gizarte estereotipoen proiekzio batean oinarritua bera.

Autore batzuek, Pozzik esate baterako, uste dute jarraitzeko eredutzat ikus dezaketela jokalariek entrenatzailea (gorako dagoen pertsonatzat alegia), edo zeharo alderantziz bestela.

Entrenatzaileak bere jokalariekiko harremana du, eta entrenatzailearen harreman mota jokalarien behar emozionalez eta motibazioa eragiten duten eskakizun psikosozialez osatzen da (koordinazio hau ez bada, emaitza kontraesankorrak izango dira).

Entrenatzaile-jokalari dinamikan, elkarrekintza nartzisista baztertu egin behar da, horrelakoetan entrenatzailearen eginkizunak alde batean lagatzen baititu bestelako harremanak, esaterako jokalariaren eta medikuaren artekoa, besteak beste, harreman posesibo morbosoa sortaraziz.

Halaz, entrenatzaileak saihestu egin behar ditu pertsona arteko harreman negatiboak, isolamenduak, aurkaritzak, liskarrak, eta arduraren egozpen eta bihurritze oldarkorrak.

8.1. Entrenatzailea:

a) Umearen saskibaloiko hastapenetan funtsezko eginkizuna izango duen pertsona. Eragin garrantzitsua izango du, kirol jarduera gustagarria izan dadin eta jarraipena izan dezan.
b) Umea, bere familian aurkitzen ez duen guztia pertsona honengan bilatzen saiatuko da.
c) Umearen hezlea eta erreferentzia. Hezkuntzaren osagarri ona da.
d) Landu egin behar du umearengana jotzeko modua, irakaskuntza prozesuan zehar. Berdintasunezko tratuaz arituko da.
e) Eroapen handiko pertsona, alaia, dinamikoa, gozoa eta zuzena.
f) Jarrera eta balioak igortzen ditu, esaterako tolerantzia, bizimodu osasungarria eta abar.

Era berean, KONKLUSIO gisa entrenatzaileak hainbat eginkizun ditu, hala nola:

1) Giro egokia sortzea, hasberriaren “pertsona” eta “jokalari” gisako garapena egokia izan dadin.
2) Irakaskuntza umearen interesari eta adinari egokitzea. Bere izaera eta portaeragatik baloratua sentitu behar du.
3) Behar bezala hartu ekarpen indibidualak eta taldeari eginikoak.
4) Egiten diren gauzetan asmoa saritu, ez bakarrik emaitza.
5) Ikasketaren eta dibertsioaren arteko oreka.

BIBLIOGRAFIA

ANTONELLI, F. ETA SALVANI, A. Psicología del deporte. Miñon (1982). Valladolid.
BERMEJO, V. Desarrollo Cognitivo. Síntesis Psicología. (1994). Madril.
CERDÁ, E. Una Psicología de Hoy. Heder. (1967). Bartzelona.
DURAND, M. El niño y el deporte. Paidós. (1987). Mexiko.
LINAZA, J. ETA MALDONADO, A. Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño. Anthropos. (1987). Bartzelona.

GARAPEN PROFESIONALEKO ARLOA

LEGERIA

EGILEA: JORGE TAMAYO

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA • DEPARTAMENTU TEKNIKOA

SARRERA

Lehiaketa batean parte hartzen duten talde guzti-guztiek arau komun batzuk bete behar dituzte. Arau hauen helburua talde guztien kirol aukeren berdintasuna bermatzea da.

Gainera, arau hauek erraztu egiten dute antolatutako lehiaketa orori darion tramitazio burokratikoa. Hau da, parte hartzeko aurkeztu behar diren agiriak zein diren argitzen dute, eta agiri hauek noiz eta nola aurkeztu behar diren, lehiaketako egutegia ere finkatuz, besteak beste.

Nahiz eta kirol elkarte bat osatzen duten egituren organigrama bat garatuko dugun geroago, gogoan izan behar da hastapeneko mailetan aritzen diren entrenatzaileek ez dituztela beti laguntzaile espezializatuak izango tramitazio burokratiko horietarako; beraz, entrenatzaileek berek egin beharko dute sarritan. Gauzak horrela, gure taldeek parte hartzen duten lehiaketetako alderdi burokratikoei buruzko oinarrizko ezagutzak Saskibaloiaren Hastapenerako Entrenatzaileen prestakuntzan sartzeari funtsezko deritzogu.

1. KIROL KLUBEN OINARRIZKO EGITUREN EZAGUTZA

Klub guztietan organigrama bat izan behar da, eta klubaren konplexutasunaren araberako neurria izango du.

Saskibaloiko elkarte baten oinarrizko egitura honako hau izango da:

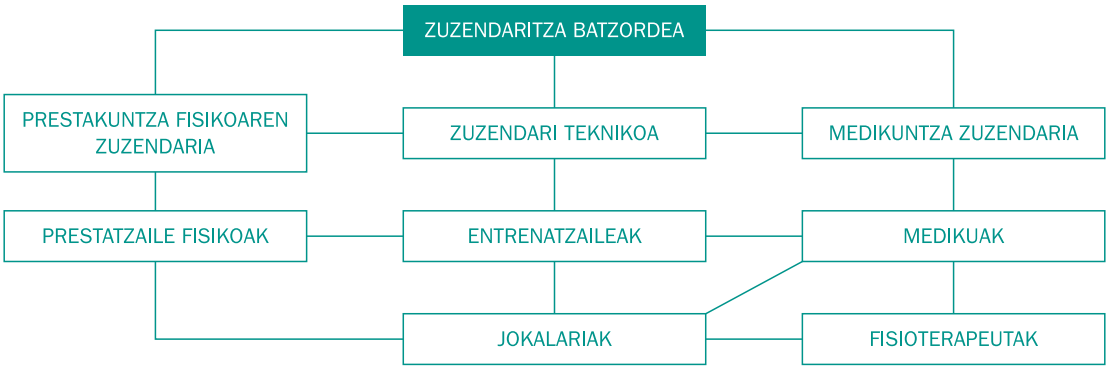
- Zuzendaritza Batzordea: klubaren kudeaketaz arduratzen da. Kudeaketa lan honetan administrazio, ekonomia, harreman publiko eta beste zenbaitez arituko da (klub hau eskola bat baldin bada, batzordearen ordez Eskolako Kirol Departamentuko zuzendaria izan daiteke, edo eskola-zuzendaria bera, esaterako).
- Zuzendari Teknikoa: Kirol zuzendaritzaren arduraduna da, eta entrenatzailearen, jokalarien eta Zuzendaritza Batzordearen arteko lotura.
- Klubeko Ordezkaria: Honen eginkizuna beste klubekiko, federazioarekiko eta abarrekiko lotura izatea da. Bera izango da lehiaketak antolatzen dituzten erakundeekin (Lehiaketa Batzordearekin, Apelazio Batzordearekin eta abarrekin.) dokumentazioa tramitatzeko arduraduna. Bere eginkizun nagusiak lehiaketako ordutegiak jakinaraztea, lizentziak tramitatzea, atzeratutako lehiaketen komunikazioa eta abar. (Zuzendari Teknikoak ordezka dezake).
- Taldeetako entrenatzaileak.

Egitura zabaleko klub edo eskoletan, talde asko dituztela maila desberdinetan lehian, bi koordinatzaile izatea komeni da. Bat arduratuko da minibasketaz eta infantil mailaz. Eta besteak bere ardurapean izango ditu beste mailak. Esan gabe doa koordinatzaile bien arteko komunikazioa ezinbestekoa dela klub edo eskolako talde guztiak behar bezala koordinatzeko unean.

Osterantzean, klubaren edo eskolaren egitura-konplexutasunaren arabera, organigrama nagusiari beste organigrama osagarri batzuk erantsi beharko dizkiogu, kirol teknikari espezialistez (prestakuntza fisikorako) eta medikuntzako pertsonalaz osaturik.

Hala eta guztiz ere, jakin badakigu nola dabiltzan klub eta eskola gehienak, eta beti ez dela posible izaten horrelako pertsonal osagarririk izatea. Hori gertatzen denean, hutsuneak osatu behar ditugu nolabait, honela: lehen-lehenik, entrenatzaileei prestakuntza osagarria eskainiz behar bezala landu ahal izan dezaten bere taldeen alderdi fisikoa, eta bigarrenik, medikuntza-asegururen bat kontratatuz, kiroleko lesioek eragindako tratamenduak estali ahal izatearren.

Ondoren ikusiko dugu klub baten egituraren halako organigrama posible bat.



2. LEHIAKETAK ANTOLATZEN DITUZTEN ERAKUNDEEKIKO HARREMANEN OINARRIZKO EZAGUTZA

Federazio Autonomikoak dira lehiaketak koordinatzeko eta kudeatzeko arduradunak.

Tramite guztiak kasuan kasuko Federazioarekin batera egingo dira, eta honek, bere aldetik, Espainiako Federaziora jo beharko du, estatu mailako lehiaketa guztiak koordinatzearren.

Komunitate bakoitzean lehiaketa mota batzuk izaten dira, Federazio bakoitzak antolatutakoez gain inondik ere. Federazioarenak ez diren kirol lehiaketak honako hauek dira:

1) Udal Ligak: Kiroleko Udal Institutuen edota Kiroleko Udal Patronatuen ardura dira.
2) Eskolarteko Ligak: Eskola pribatuek antolatuak.
3) Aisiako Ligak: Normalean senior kategoriako taldeentzat izaten dira.

Denboraldiaren hasieran oso garrantzitsua da garbi izatea gure taldeen maila zein den, honen arabera lehiaketa batean zein bestean izena eman ahal izateko.

Era berean, Zuzendaritza Batzordeak eta Zuzendari Teknikoek argi eta garbi laga behar dute zein diren bere kirol helburuak, eta hauen arabera aukeratu egokien datorkien lehiaketa.

Parte hartuko dugun lehiaketa zein den zehaztu ondoren, erakunde antolatzaileak zein diren jakin beharko dugu. Lehen-lehenik, erakunde horren egoitza ezagutu, eta erakunde horrekin harremana izateko bidea zein den, dokumentazioa tramitatzeko ordutegiekin batera. Azkenean, partaidetzarako arauez jabetu beharko dugu.

3. LEHIAKETARAKO DOKUMENTAZIORAKO EPEAK ETA TRAMITEAK EZAGUTZEA

Parte hartuko dugun kirol lehiaketa zein den jakinik, argi izan behar dugu zein diren gure taldeen izena eman ahal izateko bete behar ditugun tramite burokratikoak.

Tramite edo izapide hauen baitan, garrantzitsuenak ditugu derrigorrez bete beharreko denbora epeak, batez ere hurrengo hauetarako:

a) Klubaren izena emateko.
b) Taldeen izenak emateko.
c) Lizentziak aurkezteko.

Epe hauez gain, oso garrantzitsuak inondik ere, beste tramite eta data batzuk gogoan izan behar ditugu halabeharrez:

1) Taldeen zozketa eta mailen datak.
2) Klub edo eskolako talde bakoitzaren egutegia.
3) Denboraldiaren hasiera noiz den.
4) Gure joko-zelaietan izango diren partiduetarako ordutegia finkatu. Normalean 15 egunean behin, edota denboraldiaren hasieran ordu finko bat jarri bestela, etxean jokatu behar diren partiduetarako.
5) Kasuan kasuko kuotak ordaintzea, taldeen inskripziorako, eta jokalari, entrenatzaile,

ordezkari eta abarren lizentzietarako, derrigorrezko medikuntza-asegururako eta arbitraje kuotetarako bezalaxe.

Parte har dezakegun lehiaketa guztietan ez da derrigorrezkoa izaten mediku azterketa bat, partaideen osasun egoera kirolarekin bateragarria dela ziurtatzeko. Gure ardura izango da gure kirolariak behartzea mediku azterketa hori egin dezaten, gero kalte handiagorik izan ez dadin.

4. LEHIAKETAKO ARAUTEGIA EZAGUTZEA

Denboraldiaren hasieran oso garbi izan behar ditugu Federazioak Lehiaketarako jarritako Oinarriak, kategoria bakoitzeko arautegi propioarekin batera.

Oinarri hauetan, besteak beste, hurrengo hauek aipatuko dira:

1) Partaidetzarako baldintzak: Joko-zelai mota, partiduak jokatzeko elementu teknikoak (markagailu elektronikoa, 24”ko erlojuak eta abar.).
2) Osaketa eta partaidetza. Talde kopurua, lehiaketa horretan parte hartzeko eskubidea duten taldeak.
3) Jokatzeko modua: Taldeak multzotan banatzea, lehiaketaren faseak, finaletarako sailkapena, igoerak eta jaitsierak.

Kategoria bakoitzean aplikatuko den jokoaren arautegia ezagutu behar da. Kontu normala da Federazio bakoitzak bere arauak aplikatzea, esate baterako: partiduen iraupena, joko-aldaketak, onartutako defentsa motak, hutsarteak, beheko kategorietan aurkeztu behar den gutxieneko jokalari kopurua eta abar.

GIPUZKOAKO ESKOLAKO KIROLAREN ANTOLAKETA

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAZIOA • DEPARTAMENTU TEKNIKOA

Eskolako Kirolaren arloan, Euskadiko Autonomia Erkidegoan den oinarrizko arautegia Euskadiko Kultura Fisikoari eta Kirolari buruzko 14/1998 Legeak, ekainaren 11koak, eta eskolako kirolari buruzko 160/1990 Dekretuak biltzen dute.

14/1998 LEGEA, EKAINAREN 11KOA, EUSKADIKO KIROLARI BURUZ

V. Tituluko I. idazpuruan arautzen da eskolako kirola (53.-56. artikuluak).

Kirol jarduera antolatua, eskolaumeek eskola-orduetatik kanpo egiten dutena derrigorrezko eskolatze aldian zehar, horixe da eskolako kirola legeak emandako definizioan.

Eskolako kirolaren praktika, ahal delarik kirol anitzekoa izango da, eta ez soilik lehiaketara bideratua.

Lurralde historikoetako foru erakundeek urtean-urtean onartuko dituzte eskolako kirolari buruzko programak, eta hauek eskola hezkuntza integratua osatzeko izango dira.

Elbarritasunen bat duten eskolaumeak bere ikaskideekin integratzea bultzatu beharko da.

Eskola adineko kirol praktika, funtsean, eskolen bidez egituratuko da, kirol elkarte eta guraso elkarteen partaidetza aktiboaz.

Kirol federazioak izango dira programak antolatzeko eta gauzatzeko laguntza teknikoa eta lana eskainiko dutenak.

Udalek, funtsean, kirolerako udal ekipamenduen erabileraren lagapena eginez lagunduko diete eskolei eta Foru Aldundiei, eskolako kiroleko programak gauzatu ahal izatearren.

ESKOLAKO KIROLARI BURUZKO 160/1990 DEKRETUA

Dekretu hau Kultura Fisiko eta Kirolari buruzko otsailaren 19ko 5/1988 Legea garatzeko arau gisa onartu zen. Gaur egun indargabetuta dago lege hori. Dekretuak, berriz, indarrean dirau, 1998ko Legearen garapenerako besteren bat onartzen den arte.

Dekretuak berretsi egiten ditu 14/1998ko Legeak, ekainaren 11koak, ezarritako irizpide nagusiak. Eskolako kirola antolatzen den mailak arautzen ditu, hurrenak finkatuz: Benjaminaurreko, Benjamin, Alebin, Infantil, Kadete eta Jubenil mailak.

Kirol jardueretan parte hartzeko, ezinbestekoa da eskolako kirolerako lizentzia eskuratzea.

Foru Aldundien betekizuna da partaide guztiei asegurua egitea, gutxienez honako hauek estaliz:

a) Osasun arta, beste tituluren batez horretarako eskubiderik ez duenari.
b) Ardura zibila.
c) Kalte-saria, anatomi edo funtzionaltasun galeren kasuetarako, edo partaidea hilez gero.

Lurralde historikoetako erakunde eskumendunei dagokie eskolako kiroleko programak prestatzea.

Maila bakoitzeko lehiaketen lurralde esparruak finkatzen dira.

E-1, GIPUZKOAKO ESKOLAKO KIROLAREN ETORKIZUNERAKO EGITURA PROPOSAMENA

Eskolako kirolari buruzko ekainaren 5eko 160/1990 Dekretua onartu eta gero, proiektu hau prestatu zen, eskolako kirolaren egituran antzematen diren arazoei irtenbideren bat eskaintzearren.

Azterlan hori abiatzeko, eskolako kirolak eskola, federazio, klub, udal, Gipuzkoako Foru Aldundi eta Eusko Jaurlaritzan zituen egitura-egoerak aztertu ziren. Analisiaren ondotik proposamen bat heldu zen, Gipuzkoako eskolako kirola egituratzeko. Inplikatutako kolektibo bakoitzaren eginkizuna zen finkatu beharreko lehen kontua, eta honela banatu ziren ardurak:

GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA:

- Eskolako kirolaren programa prestatzea, onartzea eta gauzatzea bere lurraldean.
- Lider eginkizuna bere gain hartzea, eskolako kirolaren antolaketa bultzatzearren.
- Hitzarmenak egitea federazioekin.
- Eskolako kirola gestionatzeko eta eramateko egituren sorrera bultzatzea.

UDALAK:
- Eskoletan eskolako kiroleko behar beste teknikari egon dadin bultzatzea.
- Herri titularitateko kirol instalazioak eskolako kirolean erabiltzeko lagatzea.
- Lankidetzako hitzarmenak egitea eskolekin.
- Herriko eskolako kirolaren gestiorako egitura bultzatzea.
- Jarduera guztien garapena koordinatzea.
- Eskolako kiroleko teknikariei aholkularitza ematea.
- Beste herri batzuekin koordinatzea.

ESKOLAK:
- Bertako eskolako kirolaren jarduera plana prestatzea.
- Kirol praktikako saioak antolatzea eta planifikatzea.
- Kirol praktikako saioak ematea.
- Jardueretatik sortutako administrazio lanak burutzea.
- Eskolaumeek jardueretan parte hartzea bultzatzea.
- Eskolako kiroleko teknikariak hartzea.
- Kirol elkarteekin hitzarmenak egitea.
- Kirol instalazio propioak erabiltzea.
- Eskolako kiroleko jarduerak eramateko beharrezko egiturak garatzea.
- Inguruko beste eskolekin koordinatzea.

KIROL ELKARTE ETA FEDERAZIOAK:
- Federazioak:
  kasuan kasuko modalitatea antolatzea.
  eskolako kiroleko jardueren ardura eramatea alderdi teknikoan, Foru Aldundiarekin izenpetutako hitzarmenaren bidez.
- Kirol elkarteak:
  laguntza teknikoa, federazioen ordezkari gisa.
  eskolekin lankidetzan aritzea.

Eskoletan, udalerrietan eta Gipuzkoako Lurralde Historikoaren eremuan egiturak sortzea proposatzen da. Azkenean, finantzazioari buruzko aipamen bat ere egiten da. Finantzazio honetan parte hartu behar dute herri subjektu desberdinek (hitzarmenak sinatuz), partaideek eta babesleek.

GIPUZKOAKO ESKOLAKO KIROLEKO JARDUERA PROGRAMA

Foru Aldundiaren eginkizuna da ikasturte bakoitzean Eskolako Kiroleko Jarduera Programa onartzea.

Programa honen baitan hainbat alor biltzen da, hala nola:

I. Kirol Jarduerak.
   1. Promozioko jarduerak.
   2. Lehiaketako jarduerak.
      2.1. Prestakuntza-aisia.
      2.2. Errendimendurako hastapenak.
   3. Teknifikazio jarduerak.
   4. Beste jarduera batzuk.

II. Kirol jarduerak mailaka: Benjaminaurre, Benjamin, Alebin, Infantil, Kadete eta Jubenila.

III. Eranskinak:
   Arriskuen estaldura.
   Laguntza ekonomikoen erregimena.
   Kirol sariak.
   Eskolako Kiroleko Programan sartu ez diren kirol jarduerak antolatzeko baimenak emateko prozedura arautzen duen Foru Agindua.

Eskolako Kiroleko Programako jarduerak garatzean gertatzen diren gorabehera berezi batzuk bideratzeko prozedura arautzen duen Foru Agindua.

ESKOLAKO SASKIBALOIAREN LEHIAKETAKO OINARRIAK

Denboraldi bakoitzean, G.S.F.k Lehiaketako Oinarriak igortzen dizkie eskolei. Oinarri hauetan hainbat kontu finkatzen da, esate baterako:

- Antolatzen diren eskolako saskibaloiko lehiaketak.
- Taldeek izena emateko modua, eta jokalarien altak eta bajak egitekoa.
- Jokatzeko modua.
- Joko-arauak.
- Partiduen datak.
- Jardunaldiak eta partiduen orduak.
- Data, ordua edo joko-zelaia aldatzea.
- Arbitrajea.
- Azken xedapenak.

DIZIPLINA ARAUTEGIA

- Foru Aldundiak 1989an onartutako Diziplina Arautegia.
- Eusko Jaurlaritzaren Agindua, 1985eko uztailaren 29koa, eskolako kiroleko lehiaketen diziplina arautegiari buruzkoa, eta honi erantsiz geroago kirol diziplinari buruzko 7/1989 Dekretuak, urtarrilaren 10ekoak, eta eskolako kirolari buruzko 160/1990 Dekretuak, ekainaren 5ekoak, eginiko aldaketak.

Lehen instantzian kirol federazioaren Diziplina Batzordeak du eskumena, eta bigarrenean, berriz, Kirol Justiziako Euskal Batzordeak. Batzorde honen erabakien kontrako errekurtsoak jar daitezke, administrazioarekiko auzietarako auzitegi arruntetan.

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes