

ENTRENAMENDU PRINTZIPIOAK

PRINTZPIO BIOLOGIKOAK

OINARRI PEDAGOGIKOAK

Unitate funtzionalaren printzipioa

Organismoak atal asko baditu ere, bereizezina balitz bezala funtzionatzen du. Hau da, gure organoak eta sistemak haien artean erlaxionatuta daude, beraz, horietako batek huts egiten badu, ezinezkoa da entrenatzen jarraitzea.

Indarberritzearen printzipioa

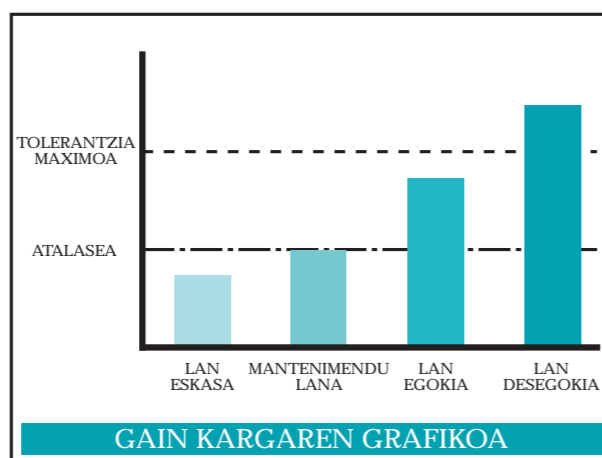
Entrenamenduan tartekatu egin behar dira beti esfortzua eta indarberritze eta lasaitzealdiak. Indarberritze faseak beharrezkoak dira, bai egunez eguneko saioetan zein urte osoko plangintzan.

Gradualtasunaren printzipioa

Gogora dezagun, egokitzapena emateko, entrenamenduak estimuluaren atalasea gainditzeko bezain gogorra izan behar duela. Estimulua hainbat alditan errepikatzen denean, gure organismoa egokitu egiten da. Beraz, entrenamenduaren helburua bete nahi badugu, errendimendua, estimulua, aldatu edo handitu beharra dago.

Gainkargaren printzipioa

Entrenamendua gorputzaren egokitzapen prozesua da. Lortu nahi den egokitzapena lortzeko behar den esfortzuari deritzo gainkarga. Egokitzapena egokia izan dadin, erabilitako lan kargak atalase-esfortzua gainditu behar du. Pertsona bakoitzak atalase desberdina izango du. Horregatik guztiatik, ez da egokitzapenik emango intentsitate txikiko estimuluak erabiltzen direnean, hau da, atalasearen azpitik dauden estimuluak erabiltzen direnean. Bestetik, estimuluak atalasea gainditzen baldin badu, kargak egokiak direnean, aldaketa morfologikoak eta fisiologikoak izango dira; baina, kargak altuegiak direnean, arazo funtzionalak sor daitezke.



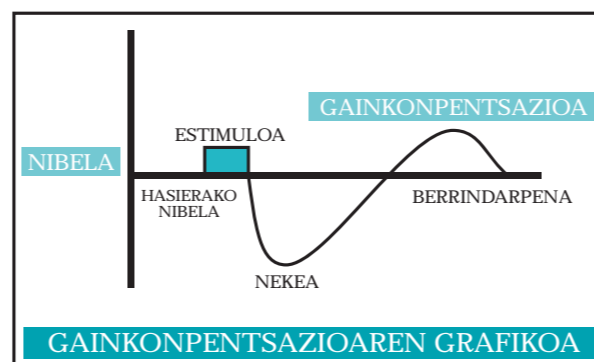
Iraunkortasunaren printzipioa

Egokitzapen orokorra zein espezifiko hobetzeko, kargak iraunkorra izan behar du denboran zehar. Entrenamendu prozesua urte osorako planteatu beharra dago, eta prozesu hori plangintza oso baten barruan sartu.

Gainkonpentsazioaren printzipioa

Entrenamendu estimuluak ezarri, aldaketa estrukturalak, somatikoak zein funtzionalak, ematen dira. Indarberritzealdiaren ondoren, errendimendua aurreko mailetara itzultzen da eta, zenbaitetan, hobetu egiten da.

Entrenatzailearen betebeharra ahalik eta gainkonpentsazio maila altuena lortzea da.



1. aldia
Esfortzua egiten da, eta horren eraginez, gorputzean higadura bat ematen da. Horrek guztiak hasierako errendimendu-maila jaisten du.

2. aldia
Berrindartze fasea

3. aldia
Hasierako errendimendua gainditzen da

Lateralitate askotarikoaren eta espezifikotasunen printzipioa

Lateralitate anitzeko prestakuntzak oso ondorio onak lortzen ditu. Lateralitate anitzeko entrenamendu motizitate aberats eta aniztunagoa gehiago lortzeko oinarritzko baldintzetako bat da.

Lehenbizi, entrenamenduaren oinarriak finkatu behar dira oinarritzko ezaugarrien garapenaren bidez; bestalde, kirol bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartuz, baldintza espezifikoak lortu behar dira.

Indibidualizazioaren printzipioa

Kirolarien ezaugarri morfologiko eta funtzionalen oinarritzen da printzipio hau. Pertsona bakoitzak ezaugarri desberdinak ditu arlo desberdinetan: antropometrian, motorrean, psikologian...

Beraz, ez da entrenamendu programa orokorrik egongo. Entrenamendua kirolari bakoitzari egokitu behar zaio, kontuan izanda kirolari bakoitzaren ohiturak, helburuak, beharrak, gaitasunak... Horrela, ahalik eta etekin gehien lortuko dugu.

Partaidetza kontzientaren eta eskuragarritasunaren printzipioa

Kirolariek egin beharrekoa jakin eta ulertu behar dute; era berean, nola eta zergatik egiten duten ere jakin behar dute.

Eskaintzen zaizkion betebeharrak egiteko gai izan behar du kirolariak. Helburuak, ariketak eta esfortzua kirolariaren mailan egon behar dute. Esfortzu txikiak eta handiak saihestu egin behar dira.

Periodizazioaren printzipioa

Periodizazioa kirol entrenamendua denbora jakin batean egituratzeko erabiltzen dugu. Horretarako, helburuaren arabera, periodo desberdinak zehazten dira, kirolariak ezin baitu kirol-forma denbora luzez mantendu. Egitura eta zereginen aldizkako aldaketak maila hobetzeko aukera ematen du.



Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua

LANKIDEA



EIBAR