



JOKALARIAK PRESTATZEKO EPE LUZEKO PLANA Euskadiko Errugbi Federazioa



DEFINIZIOAK ETA ESKEMA OROKORRA





1 SARRERA	4
1.1 Dokumentua prestatu duen Euskadiko Errugbi Federazioko talde teknikoa	6
1.2 Laguntzaileak	7
2 ZER DA EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BAT?	9
2.1 Zer da epe luzeko prestakuntza plan bat? Zertarako balio du? RFU (Rugby Football Union)	10
2.2 IRFU (Irish Rugby Football Union)	10
2.3 FFR (Frantziako Errugbi Federazioa)	11
3 ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BAT	12
3.1 Zerbait hausnarketa	13
3.1.1 Zer da kirolari on bat prestatzea?	13
3.1.2 Eta zer da kirolari trebe bat hezteak?	14
3.2 Zeintzuk dira gure helburuak hezitzaile, entrenatzaile, kirolari, epaile edo kudeatzaile gisa?	14
3.3 Hainbat gako	15
4 KIROL ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK GARAPEN ETAPAREN ARABERA	17
4.1 Epe luzeko kirol entrenamenduaren faseak subjektuaren ikuspuntutik aztertuta	19
5 EUSKAL ERRUGBIAREN IBILBIDEAN EZARRITAKO HELBURUAK	20
6 ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK GARAPEN ETAPAREN ARABERA	22
6.1 Printzipio biologikoak	25
6.2 Printzipio pedagogikoak	25
6.3 Haur entrenamenduaren printzipio espezifikoak	26
6.4 Entrenamenduaren egiturak	26





6.5 Saioaren programazioa27

6.6 Saioaren egitura28

7 KIROL-IRAKASKUNTZAREN ETAPAK29

7.1 Kirolaria ezagutzen: Garapen ebolutiboaren alderdiak adinaren arabera.....30

7.2 Kirolaria ezagutzen: Oinarrizko gaitasun motorren eta oinarrizko gaitasun fisikoen entrenamendu eta ..
garapena: Ikaskuntza motorra baldintzatzen duten faktoreak36

7.3 Kirolaria ezagutzen: Oinarrizko gaitasun motorren eta oinarrizko gaitasun fisikoen entrenamendu eta
garapenerako etapa sentikorrak37

7.4 Kirolaria ezagutzen: Oinarrizko gaitasun fisikoen garapenerako etapak42

7.5 Kirol-hastapena. Helburu orokorrak51

7.6 Taldeko kirolen irakaskuntza52

7.6.1 1. Etapa: "NI ETA BESTEA"53

7.6.2 2. Etapa: "NI ETA BESTEAK"54

7.6.3 3. Etapa: "NI ETA TALDEA"55

7.6.4 4. Etapa: "NI ETA KIROLA"56

7.7 Errugbiaren irakaskuntza57





SARRERA

1



1 SARRERA

Dokumentu hau errugbiaren irakaskuntza eta ikaskuntza zein gazteen oinarrizko prestakuntza atletikoa errazteko diseinatu da. Horretarako, kontuan hartu dira giza organismoaren garapenaren alderdi biologikoak zein kirol-irakaskuntzan aplikatu beharreko alderdi pedagogikoak, betiere adin tarte bakoitzari egokituta.

Bai edukiagatik bai aukeratutako formatuagatik erraz ulertu eta erabiltzeko moduko dokumentua izatea espero dugu, hori baita gure helburua. Ideia da gidoi gisa balio izatea hezitzaileentzat, bereziki gurej okalarien prestakuntza-etapa garrantzitsuenean: 9 urtetik 15era bitartean. Gure asmoa izan da kalitatezko informazio teknikoa bildu, eta interesa duenarentzat ulerterraz bihurtzea.

Beharrezkoa da lan egiteko modu metodiko bat izatea, denboran eta moduan programatua, entrenamendu prozesuak eta garapenean dauden erakundeek eskainitako aukerak optimizatzen dituen, irakaskuntza sistema berrietara irekia, bai eta sortzen diren edo aurkitzen eta aztertzen joango diren kontzeptu eta arlo berrien asimilaziora ere.

Amaitzeko, bai nik bai lan hau egiten parte hartu duen talde tekniko guztiak omenaldi xume eta zintzo bat eskaini nahi diogu Susana Irazusta Adarraga gure kideari, 2015eko urtarrilean hila. Susana, erreferentziazko pertsona izan zen bai euskal kirolean bai jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutako irakaskuntzan, eta proiektu hau abian jartzea posible egin zuen sustatzaileetako bat. Hortaz, hari eskaintzen diogu.

Agur eta ohore.

Iñaki Laskurain • Euskadiko Errugbi Federazioko Lehendakaria

1.1 DOKUMENTUA PRESTATU DUEN EUSKADIKO ERRUGBI FEDERAZIOKO TALDE TEKNIKOA



**IÑAKI
LASKURAIN
GONZALEZ**

Euskadiko Errugbi Federazioko 4. maila, 1. maila ofiziala, Seven World Rugbyko 1. eta 2. mailak, jokalaria internazional ohia maila ezberdinetan 10 urte baino gehiagoz.



**JOSE MIGUEL
GALDOS
ORONoz**

Frantziako Errugbi Federazioko 3. maila, Euskal Errugbi Federazioko 4. maila, Seven World Rugbyko 1. eta 2. mailak, World Rugbyko 2. entrenatzaile maila, jokalaria internazional ohia.

1.2 LAGUNTZAILEAK



**SUSANA
IRAZUSTA
ADARRAGA**

Euskal Herriko Unibertsitateko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultateko irakasle titularra, Madrileko Gorputz Hezkuntzarako Institutu Nazionalean lizentziatu zen Gorputz Hezkuntzan, Turismoko diplomatura egin zuen, eta, 2000. urtean, Filosofia eta Hezkuntza Zientzietan doktoratu zen, Pedagogiako sailan. 'Kalitatezko gorputz-hezkuntzaren oinarritzko gaitasunak. Gorputz-hezkuntzako programazioko prozesuen analisia oinarritzko gaitasunak lortzeko eragin-kortasuna aintzat hartuta' proiektuan lanean ari zen.



**IDOIA
ESKURZA
GARCÍA**

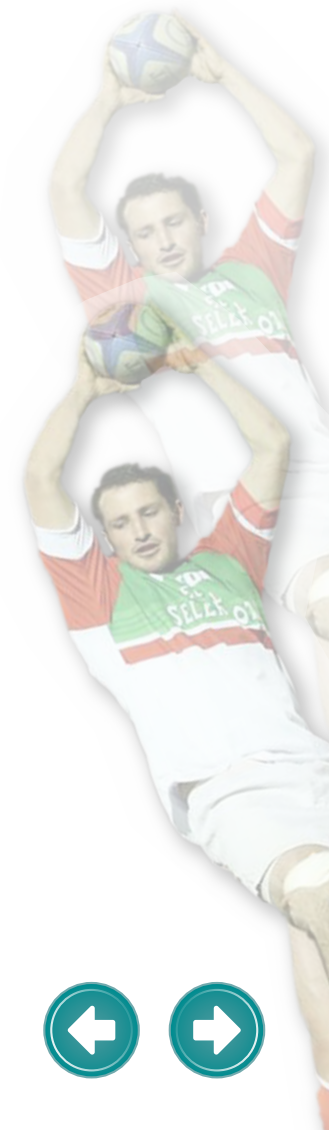
Eusko Jaurlaritzako kirol-teknikaria Faturako Hobe-kuntza Teknikorako Zentroan. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua. Espainiako Olinpiar Batzordearen Kiroleko Goi Errendimenduko masterra.



*“Irakasleak ezin konta ahala prozedura uzta-
ritzake ikaste-prozesua errazteko. Ez dago
irtenbide bakarrik, ezta bide hobeekinik
edo hutsik gabeko estrategiarik ere,
irakasleak horretara jo dezan. Erlatibota-
sunak, aniztasunak, egokitze gaita-
sunak eta ñabarduren aberastasunak na-
barmenki gainditzen dituzte arau hertsia-
k.*

*Pertsona batek ikasten du, ez artikulazio, mus-
kulu edo sistema mekaniko eta biologikoen mul-
tzo huts batek. Irakasleak ikasketa erraztu de-
zake, baina ikasleak berak du jabetze prozesua-
ren giltza”.*

*Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas.
Joan Riera Riera, 1989*





ZER DA EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BAT?

2



2 ZER DA EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BAT?

2.1 ZER DA EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BAT? ZERTARAKO BALIO DU? RFU (RUGBY FOOTBALL UNION):

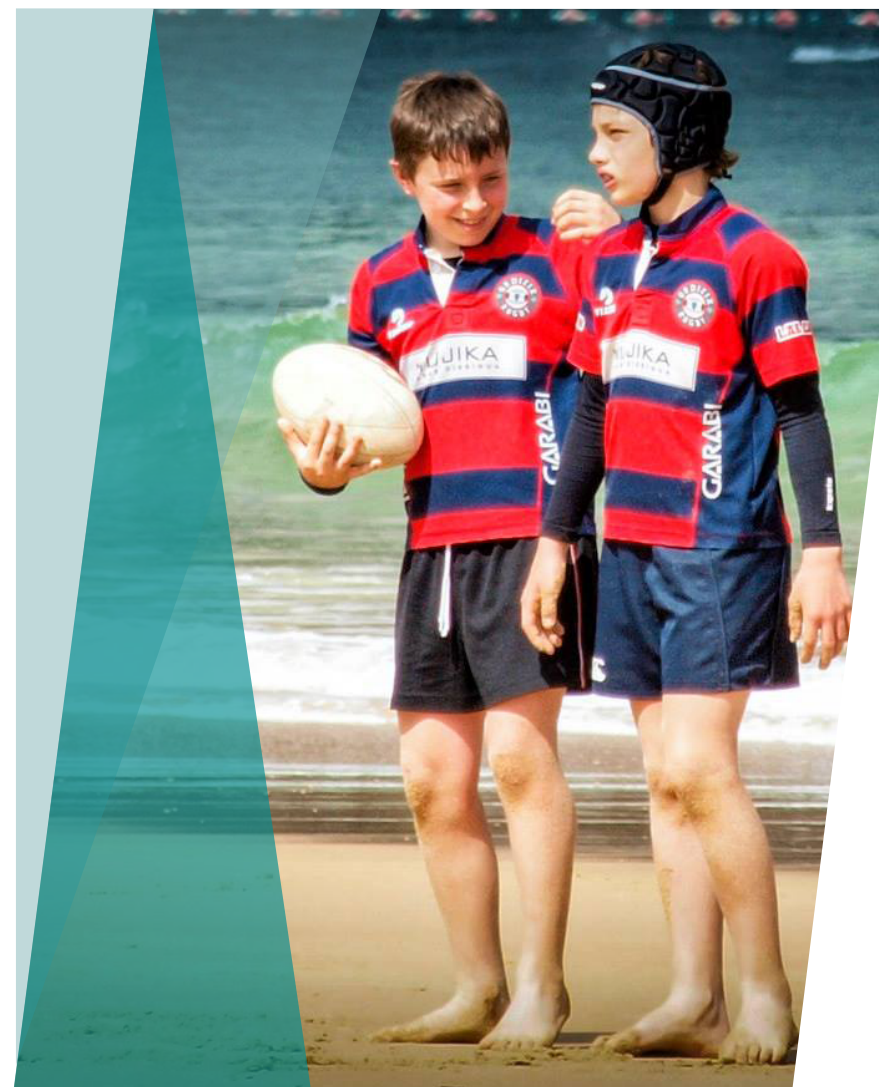
- Errugbia espezializazio berantiarreko kirola da, eta, horrenbestez, beharrezkoa da prestakuntza goiztiarreko ikuspegi orokor bat izatea.
- Hasierako denbora tarte horretan, haurrak prest daude kirol garapen ororen ardatz diren gaitasunak eta oinarrizko mugimenduak eskuratzeko.
- Denbora tarte horretan atletismoko ABCak sartzeak (arintasuna, oreka, koordinazioa, abiadura) hurrengo urteetan bikaintasun atletikoa lortzeko oinarriak jarriko ditu.
- Atletaren epe luzeko garapenerako estrategiaren (LTAD) oinarriak kirol errendimendua lortzeko beharrezko teknika eta baldintza taktiko, mental eta fisiologikoak dira. (RFU Long Term Athlete Development Model).

2.2 IRFU (IRISH RUGBY FOOTBALL UNION):

- Hamabosteko Errugbiaren izaerak berak jokoaren eskakizunen azterketa zehatza eskatzen du etapa bakoitzean, baita aktoreen gaitasunena ere.
- Jokalarien epe luzeko prestakuntza plana erreferentzia-markotzat hartuz gero, errazago izango da ziurtatzea entrenatu eta jokatzeko esperientzia egoki bat, jokalaria bakoitzaren garapen-etaparen arabera.
- Eredua jokalaria bakoitzean zentratzen da; izan ere, etapa bakoitzarekin lotutako ezaugarri espezifikoek oinarritzat baitituzte jokalariek garapen-etapa bakoitzean dituzten gaitasun partikularrak. Azken helburua da parte-hartzaile guztiei ahalik eta errugbi-esperientziarik onena eskaintzea.

2.3 FFR (FRANTZIAKO ERRUGBI FEDERAZIOA)

- Prestakuntza prozesuaren ardatzetako bat da.
- Mailarik onena lortu eta egiten dugunari zentzua emateko erreminta.
- Lehiari hobeto ekitea eta entrenamenduko zereginak egitea ahalbidetzen duen elementua da. Berau baliatu gabe, baliabideen erabilera eta garapena ez dira hain egokiak eta eraginkortasuna txikiagoa da.
- Garapen tekniko-taktikoa:
 - Helburua ez da talde bat lehiaketa jakin baterako prestatzea, baizik eta aktore eraginkor eta gero eta hobeago bat prestatzen laguntzea, dituen baliabideak ezin hobeto erabiltzeko gai izango dena bere errugbi maila hobetzeko.
- Garapen mentala:
 - Prestakuntza programaren bitartez, jokalaria prestatzea etapa bakoitzaren helburu espezifiko-tzat hartuko da jokari bakoitzaren unean uneko lehentasunezko baliabideen garapena, jokari hasi beritik goitik beherako jokalariraino.





ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BATEAN

3



3 ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLAN BATEAN

3.1 ZENBAIT HAUSNARKETA:

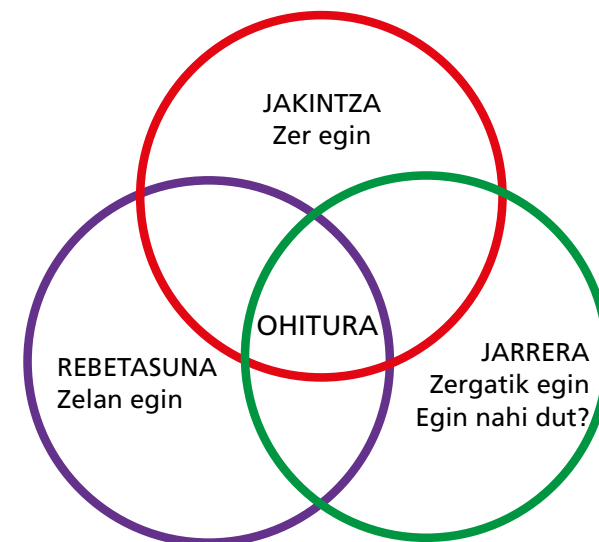
3.1.1 ZER DA KIROLARI ON BAT PRESTATZEA?

- “Fisikoki eta kirol arloan hezitako pertsona bat prestatzea da, bere benetako ingurunearekin bat”.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias”, Sebastiani Obrador eta Blázquez Sánchez.

- “Errendimenduaz gain, badaki gorputza bere osotasunean zaintzen, baliabideak babesten eta ingurumena begiratzen”.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias”, Sebastiani Obrador eta Blázquez Sánchez.



3.1.2 ETA ZER DA KIROLARI TREBE BAT HEZTEA?

- “Kirolari trebea izatea ez da ikasitakoa errepikatzea, baizik eta ikasitakoa berrinterpretatu eta egoera bakoitzeko beharren arabera aplikatzea, ahalik eta emaitzarik onena lortzeko”.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias”, Sebastiani Obrador eta Blázquez Sánchez.

- “Kirolari trebea da ezagutzak, gaitasunak, jarrerak, sentimenduak eta prozedurak erabiltzen dituen planteatzen zaizkion kirol erronkak gainditzeko”.

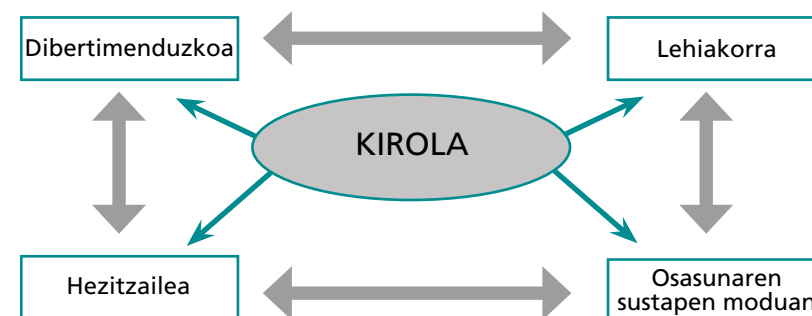
¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias”, Sebastiani Obrador eta Blázquez Sánchez.

- “Trebetasuna edo gaitasuna jarduera baten berezko zereginak modu eraginkorrean eginez frogatzen da”.

¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias”, Sebastiani Obrador eta Blázquez Sánchez.

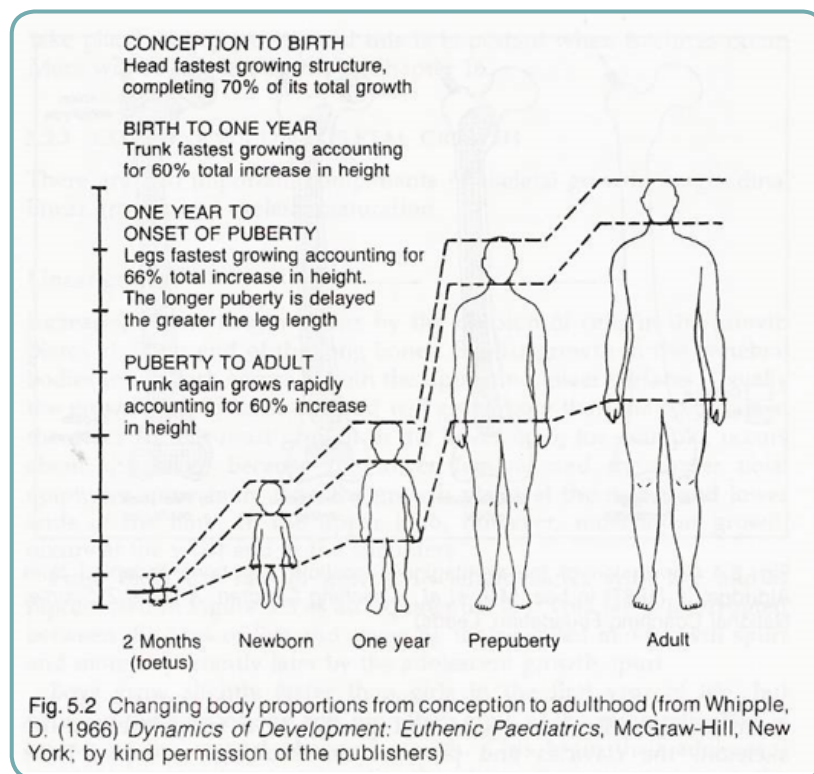


3.2 ZEINTZUK DIRA GURE HELBURUAK HEZITZAILE, ENTRENATZAILE, KIROLARI, EPAILE EDO KUDEATZAILE GISA?



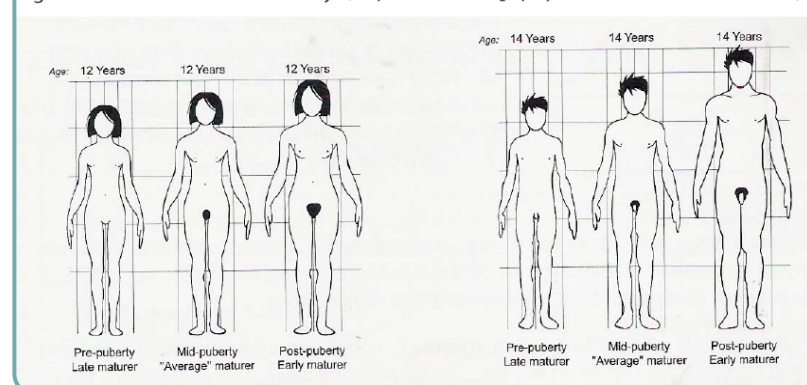
3.3 HAINBAT GAKO

- Giza organismoaren garapena ezagutzea: Prozesua ezagutu eta optimizatu egin behar da.



Gorputz-proportzioen aldaketak sorkuntzaren unetik helduarora
(Istvan Bayil, Sport Canadá LTAD Group)

Figure 4 Maturation in Girls and Boys (Adapted from "Growing Up" by J.M. Tanner Scientific American 1973)



Heldutasun maila ezberdinak adin kronologiko berean (Istvan Bayil, Sport Canadá LTAD Group)

- Emakume eta gizonen gaitasun fisikoen epe luzeko prestakuntza eredua euren garapen etaparen arabera.

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																						
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE										ADULTHOOD			
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔ STEADY GROWTH ↔					↔ ADOLESCENT SPURT ↔					↔ DECLINE IN GROWTH RATE								
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV								← PHV →				YEARS POST-PHV									
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS			FMS			FMS												
	SSS			SSS			SSS			SSS												
	Mobility			Mobility						Mobility												
	Agility			Agility						Agility						Agility						
	Speed			Speed						Speed						Speed						
	Power			Power						Power						Power						
	Strength			Strength						Strength						Strength						
	Hypertrophy									Hypertrophy			Hypertrophy							Hypertrophy		
	Endurance & MC			Endurance & MC						Endurance & MC						Endurance & MC						
	Endurance & MC			Endurance & MC						Endurance & MC						Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE					HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE				

Figure 2. The YPD model for females. Font size refers to importance; light pink boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark pink boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

Figure 2. The YPD model for females. Font size refers to importance; light pink boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark pink boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																						
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE							ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔			STEADY GROWTH ↔							ADOLESCENT SPURT ↔							DECLINE IN GROWTH RATE				
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV ←										PHV							→ YEARS POST-PHV				
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED) ↔										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS			FMS			FMS												
	SSS			SSS			SSS			SSS												
	Mobility			Mobility							Mobility											
	Agility			Agility							Agility					Agility						
	Speed			Speed							Speed					Speed						
	Power			Power							Power					Power						
	Strength			Strength							Strength					Strength						
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy							Hypertrophy		
	Endurance & MC			Endurance & MC							Endurance & MC					Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE				HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE					

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation, dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation; dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development (Lloyd RS, Oliver JL).





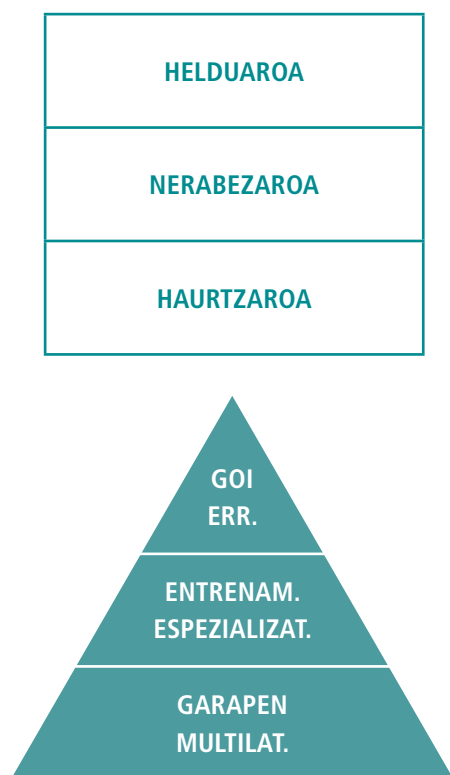
KIROL ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK GARAPEN ETAPAREN ARABERA

4

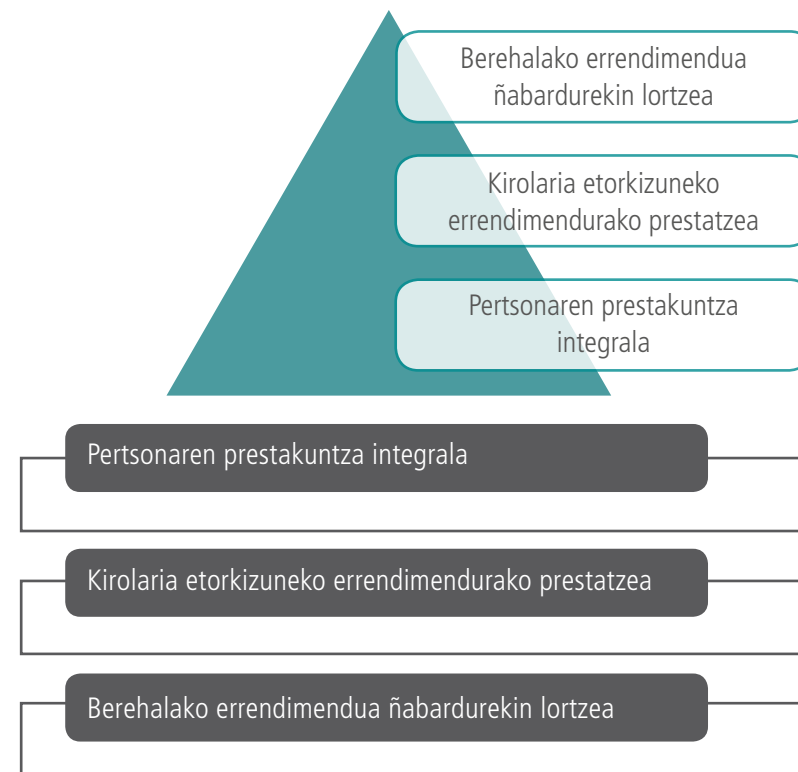


4 KIROL ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK GARAPEN ETAPAREN ARABERA

“Fases del entrenamiento deportivo a largo plazo”
(Bompa, 2003).



Kirol entrenamenduaren helburuak haurtzaroan.



Domingo Blázquez Sánchez, “La iniciación deportiva y el deporte escolar. El rendimiento en la iniciación deportiva”.

4.1 EPE LUZEKO KIROL ENTRENAMENDUAREN FASEAK SUBJEKTUAREN IKUSPUNTUTIK AZTERTUTA

- Jokalariaren epe luzeko garapen programaren etapak, etapa bakoitzerako adin kronologikoak zehaztuz, kirolari bakoitzaren heltze-adinaren arabera aldaketak izan badaitezke ere.

	Etap 1	Etap 2	Etap 3	Etap 4	Etap 5
Fase	Diversión	Desarrollo	Participación	Preparación	Rendimiento
Edades	6-12 años	12-16 años	15-18 años	17-21 años	20 y más

Tabla 1: Las etapas de desarrollo del Programa de Desarrollo del Jugador a Largo Plazo. Observar que se indican las correspondientes edades cronológicas para cada etapa aún cuando esto puede variar dependiendo de la edad de maduración del jugador

Jokalarien epe luzeko prestakuntza plana, World Rugby.

- Fernando Bañuelos (1984) eta Romeroren (1989) proposamena, Kirolaren Euskal Eskola.

a) Bañuelos, F, 1984 y Romero, 1989, estructuran este proceso en tres grandes fases:

- ☐ **iniciación:** 9-10 a 12-13 años.
 - Se trabajan habilidades genéricas aplicándolas en varios deportes
 - Inicio en el trabajo de las habilidades específicas más sencillas de cada deporte: desplazamientos, conducción, bote,...
 - Trabajo colectivo básico. Pase, recepción, fintas, desplazamientos,...
- ☐ **desarrollo:** 14-15 a 20 años. Proceso de formación específica
- ☐ **perfeccionamiento:** 20-21 a 30 años

B) Otra estructuración:

La edad preescolar. (3-6/7 años)	Trabajo multifacético, adquisición de patrones de movimiento y coordinaciones básicas.
La primera edad escolar (6-10 años)	Aprendizaje de habilidades deportivas básicas. Grandes posibilidades de aprendizaje.
La segunda edad escolar (10 años hasta pubertad)	Principalmente habilidades motrices básicas y comienzo con las específicas.
Pubertad (11/12-12/13 en chicas, 12/13-14/15 en chicos)	Adaptaciones al nuevo cuerpo. Muy difícil aprender nuevas técnicas.
Adolescencia (13/14 – 17/18 en chicas; 14/15 – 18/19 en chicos)	Conocimiento de nuevas técnicas más específicas.
Adulto	Estabilización.

Kirolaren Euskal Eskolako entrenatzaileen 1. mailako bloke komuneko apunteak, 2007.



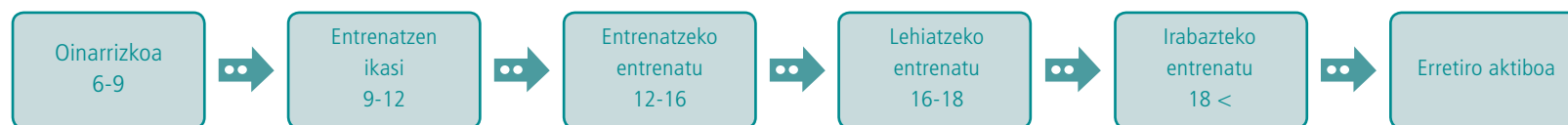


EUSKAL ERRUGBIAREN IBILBIDEAN EZARRITAKO HELBURUAK

5



5 EUSKAL ERRUGBIAREN IBILBIDEAN EZARRITAKO HELBURUAK



EUSKAL ERRUGBIAREN EREDUA: IBILBIDEAREN ETA EZAUGARRIEN KOADROA								
Jokalariak prestatzeko epe luzeko plana, Euskadiko Errugbi Federazioa								
IBILBIDEA		SUSTAPENA		HASTAPENA		PRESTAKUNTZA		ESPEZIALIZAZIOA
HELBURUAK IBILBIDEA		SUSTAPENA		HASTAPENA		ERRENDIMENDUA		PARTE-HARTZEA/ERRENDIMENDUA
JOKALARIAREN HELBURUAK		DIBERTSIOA		GARAPENA		PARTE-HARTZEA LEHIA		ERRENDI- MENDU ALTUA
ADIN KRONOLOGIKOA	G	6-9	9-12	12-16	16-18	18+		
	E	5-8	8-11	11-15	15-17	17+		
EPE LUZEKO PRESTAKUNTZA PLANEKO ETAPA		OINARRIZKOA	ENTRENATZEN IKASI	ENTRENATZEKO ENTRENATU	LEHIATZEKO ENTRENATU	IRABAZTEKO ENTRENATU	BERRESKURAPENA	
ETAPAKO HELBURUAK		Polibalentzia eta multilateralitatea Gaitasun motorren garapena	Polibalentzia eta multi lateralitatea	Hastapen entrenam.	Hastapen entrenam.	Prestakuntza entrenam.	Espezializazio entrenam.	Errend. eta errend. altuko entrenam.
KATEGORIA		-10	-12	-14 / -16	-16 / -18	-21 / SENIOR	Guztiak	
FASE SENTIKORRA		• Oinarrizko trebetasun motorrak • Abiadura I	• Oinarrizko kirol trebetasun teknikoak	• Erresistentzia • Abiadura II	• Abiadura • Indarra	Baldintzapeko prestakuntzaren indibidualizazio eta optimizazioa		



KIROL ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK GARAPEN ETAPAREN ARABERA ENTRENAMENDUARI BURUZKO OHARRAK

6



6 KIROL ENTRENAMENDUAREN HELBURU OROKORRAK GARAPEN ETAPAREN ARABERA: ENTRENAMENDUARI BURUZKO OHARRAK

Kontzeptua eta definizioak:

- "Kirol entrenamendua beharrezko prozesua da kirol ar-
loko jarduera fisikoan helburuak lortzeko. Helburuak
osasun hobekuntza hutsetik hasi eta kirol errendimen-
du altua lortzerainokoak izan daitezke".
- "Kirol entrenamendua jarduera zabal eta konplexua da,
pertsonaren prestakuntza fisikoa, teknikoa, psikologi-
koa, taktikoa eta intelektuala barnebiltzen dituen kirol
hobekuntza lortzea helburu".
- "Funtsezko bitartekoa da gazteen prestakuntza integrala
lortzeko metodologia hezitzaileago bat aplikatuta, eta ez
da beti errendimenduaren arabera ulertu behar".
- "Ezinezkoa da kirolaria eta pertsona bereiztea. Ezin da
kirolaria errendimendurako makina huts bezala hartu:
gizaki bat da, bere konplexutasun eta aberastasun guz-
tiarekin".
- "Helburu zehatz bat lortzeko asmoz arrazionalki anto-
latutako kanpo estimuluetara egokitze prozesua".



El entrenamiento deportivo es una actividad amplia y compleja, que abarca la preparación física, técnica, psicológica, táctica e intelectual de la persona, para conseguir una MEJORA DEPORTIVA.

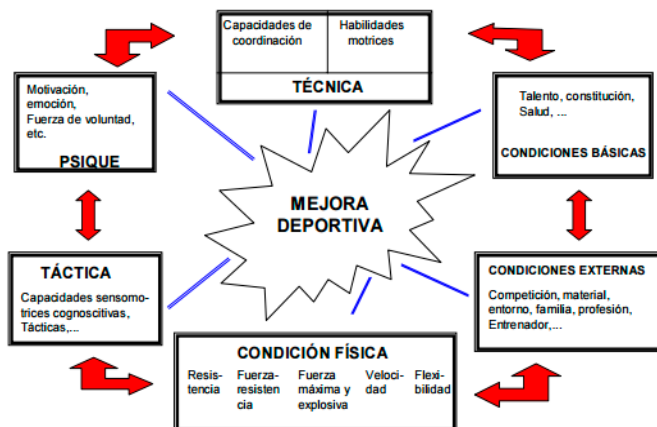


Figura 1. Adaptado de: El rendimiento deportivo y sus posibles componentes desde el punto de vista práctico-deportivo. M. (Grosser, 1991)

Kirolaren Euskal Eskola, 1. maila ofizialeko apunteak.

Entrenamendua kalitatezkoa izan behar da:



Factores involucrados en el entrenamiento de calidad, Bompá 2003



6.1 ENTRENAMENDUAREN PRINTZIPIOAK. PRINTZIPIO BIOLOGIKOAK

- **Garapen multilateralaren printzipioak:** garapen multilateralala beharrezkoa da ondorengo espezializaziorako. Funtsezko printzipioa haur eta gazteetan.
- **Entrenamendu kargen progresioaren printzipioa:** entrenamendu kargak (pisuak, lasterketa denborak, kilometro kopurua, errekuperazio denborak...) denboran mantentzen baldin badira, oso gutxi laguntzen diote, edo ezer ez, errendimendu-gaitasunaren garapenari. Entrenamendu kargak areagotu egin behar dira arlo ezberdinetan. Entrenamendu kargak ez aldatzeak ondorio hauek ditu: EBOLUZIOA-GELDIALDIA-INBOLUZIOA.
- **Aniztasun printzipioa:** asperdurarik edo nekerik egon ez dadin, beharrezkoa da entrenamendu-ariketa eta zeregin ezberdin ugari izatea. Gauza bera egin baina modu ezberdinean.
- **Errepikapen eta jarraikortasun printzipioa:** entrenamenduko estimuluak errepikatu egin behar dira beharrezko egokitzapenak garatu eta errendimendua hobetzeko.
- **Indibidualtasun printzipioa:** pertsona bakoitzak modu ezberdinean eta arrazoi ezberdinengatik erantzuten die entrenamenduko estimuluei. Zereginak (ariketak, kargak,

metodokoak eta entrenamenduko bestelako alderdiak) pertsona bakoitzaren ezaugarrietara egokitu behar dira.

- **Espezializazio printzipioa:** entrenamenduaren bilakaera orokorretik espezifikora joan behar da.

6.2 PRINTZIPIO PEDAGOGIKOAK

- **Entrenamenduan aktiboki eta kontzienteki parte hartzearen printzipioa:** entrenamenduaren oinarria da jakitea zer egiten den eta zergatik egiten den.
- **Egingarritasun printzipioa:** entrenamenduan proposatzen diren ariketak egingarriak izan behar dira jokalarientzat teknikoki, taktikoki, koordinazio arloan eta bestelako baldintzei dagokienez, ariketak egiteko gai direla ikustean motibatu daitezen.

6.3 HAUR ENTRENAMENDUAREN PRINTZPIO ESPEZIFIKOAK

- **Eboluzio mailetara egokitzeko printzipioa:** entrenamenduak kontuan hartu beharko du kirolariaren eboluzio maila, eta, hala, kirolariaren unean uneko interesei erantzun beharko die.
- **Etorkizuneko entrenamendua prestatzeko printzipioa:** betiere eboluzio mailetara egokitzeko printzipioa errespetatuz, haurren entrenamenduetan jarri behar dira etorkizuneko entrenamendu eta errendimenduen oinarriak.

6.4 ENTRENAMENDUAREN EGITURAK

Entrenamendua denbora-unitate ezberdinetan egituratzen da, saio batetik hasi (egun bateko entrenamendua) zenbait urterako egituretaraino (olinpiar zikloa, adibidez).

Egitura hierarkikoa da, non ziklo handiagoetako bakoitza beste ziklo txikiago batzuez eratuta dagoen.

Hau litzateke entrenamenduaren egitura logiko bat:

1. **ZENBAIT URTERAKO EGITURA:** zenbait entrenamendu-denboraldiz osatuta dago.
2. **DENBORALDIA:** makroziklo bat edo gehiago hartzen du.

3. **MAKROZIKLOA:** mesoziklo bat edo gehiago hartzen du (3-4 hilabetetik denboraldi osora).
4. **MESOZIKLOA:** zenbait mikroziklo hartzen ditu.
5. **MIKROZIKLOA:** zenbait saio hartzen ditu (3 eta 10 egun bitartean).
6. **SAIOA:** entrenamenduaren oinarrizko unitatea da, zeregin batzuez osatutakoa. Edukiaren arabera honela sailka daitezke: ikaskuntzakoa, perfekzioakoa, teknikoa, entrenamendukoa, egokitzapenekoa eta baloraziokoa. Eskola kirolean lehiaketa-saio eta ikaskuntza-saio deituko diegu.
7. **ZEREGINA:** saio bakoitzean egin beharreko ariketak.

6.5 SAIOAREN PROGRAMAZIOA

SAIOA: planifikatutako edukiak lantzeko funtsezko denbora-unitatea da. Eduki horiek bai ariketen bitartez bai jokaldiak, teoria, bideoa... erabilita lantzen dira, ezarritako helburuak betetzeko asmoz betiere.

Saioa diseinatu eta programatzerakoan kontuan izan beharreko arloak:

- **Entrenamendua diseinatzea:** helburuak, intentsitatea, kirolarien egoera, materiala, jokalaria kopurua, faktore klimatikoak... izan behar dira aintzat.
- **Errazetik zailera joatea:** arlo tekniko-taktikoan, adibidez, 1x1 o 1x0 egoerak lantzen hasi eta 5x5, 6x6, 7x7 egoeretara heltzea, bidean 2x1, 2x2, 3x3, 3x2... egoerak ere jorratuz.
- **Orokorretik espezifikora:** defentsa multzokatu baten aurrean nola jokatu lantzetik defentsak kokatzera eta paseak lantzerara heltzea, edo barneratzeetan zer laguntza eman behar den lantzerara...
- **Dakienetik irakatsi nahi diogunera:** kirolariak aldeztu aurretik dakienaren eta ikasten ari denaren arteko harremana.

- **Zereginak denbora jakin batez errepikatzea:** helburua haurren inplikazioa eta egokitzapena lortzea da.
- **Gauza bera modu ezberdinean egitea:** egoera berrietara egokitzea, estimulu berriak izatea, asperdura edo erosotasuna saihestea, eta abar.
- **Jokoa ematen diren egoerak edo arazoak egokitutako ariketa pedagogikoekin lantzea:** egoera erreala aldatzea jokalaria kopuruarekin, espazioekin, arazoekin... jokatuz. Arreta polarizatzea da xedea, eta, horretarako, hainbat bitarteko erabil daitezke: pase kopuru zehatz bat ezartzea, hankako jokoa baldintzatzea, zelaiko gune jakinetan entseguak lortzeagatik puntu gehiago ematea..
- **Saio oro izan daiteke eta izan behar da MALGUA:** parte hartzaile kopurua, azken orduko faktore meteorologikoak, jokalarien egoera fisikoa, etab., planifikatutako saioa baldintzatu dezaketen arloak dira, eta, horregatik, beti da gomendagarria badaezpada B plan bat prest izatea, baita C plan ere.

6.6 SAIOAREN EGITURA

- **Aurreberoketa:** saioaren helburuen eta orientazioaren azalpena.
- **Beroketa:** martxan jartzea ere deitzen zaio. Gutxienez, 20 minutu, eta intentsitatea progresiboki areagotu behar da. Gorputza eta burua prestatzen ari dira, eta, beraz, **EZ DAUDE PREST ORAINDIK!** Aktibazio orokorrerako jolasak erabil ditzakegu, eta, jarraian, gimnasiako mugimendu dinamikoak. Amaitzeko, luzatze-arietak egin behar dira 5-10 minutuz. Oso garrantzitsua da lezioak saihestu eta gorputza zein burua aktibatzeke. Entrenatzaileak kirolariak animatu behar ditu. Komenigarria da beroketan egiten diren arietek entrenamenduaren zati nagusian egingo denarekin zerikusia izatea.
- **Zati nagusia:** edo garapen zatia. Jokalariei zati honen eduki eta helburuak azaldu behar zaizkie, adibidez beroketaren ostean luzamendu arietak egiten ari direnean. Entrenatzaileak jokalariek zuzendu eta estimatu behar ditu. Zuzenketak kolektiboak edo indibidualak izan daitezke.
- **Hoztea edo lasaitasunera itzultzea:** saioaren azken zatia da. Arietak/jokoak intentsitate oso baxuan egin behar dira, eta, amaitzeko, luzamenduak, eroso. Entrenatzaileak egindakoaren berri eman behar die jokalariei, guztiei batera edobanan-banan(feedback edo atzerakadura).

Oinarrizko edo baldintzazko gaitasun fisikoak jorratzerakoan, hau izan behar da beti saioaren egituraren ordena, salbu eta alderdi taktiko/teknikoak neke-egoeran lantzeko asmoa dagoenean, noiz edo behin:

TEKNIKA / TAKTIKA
+
INDARRA
+
ABIADURA
+
ERRESISTENTZIA ANAEROBIKOA
+
ERRESISTENTZIA AEROBIKOA



KIROL-IRAKASKUNTZAREN ETAPAK. KIROLARIA EZAGUTZEN

7



7 KIROL-IRAKASKUNTZAREN ETAPAK.

7.1 KIROLARIA EZAGUTZEN. GARAPEN EBOLUTIBOAREN ALDERDIAK ADINAREN ARABERA

	Osagai emozionalak	Osagai sozialak	Osagai moralak	Koordinazioko osagaiak	Osagai fisikoak	Osagai taktikoak	Osagai teknikoak	Irakaskuntza metodoa	Kirol-irakaskuntzako etapa
6 urte	• Haserre oso bortitz eta ustekabeak • Jarrera lotsagabeak (isekak, tontakeriak...) • "Ez" etengabe erantzun gisa • Zigorren onarpen eza denbora bat igaro arte	• Maitasun beharra • Gurasoekin arazoak • Jelosia anai-arrebekiko • Jolasak lehentasuna dute (parkeko borroak...)	• Arrazoibide hipotetiko deduktiboa osoa • Arrazoibide moralarekiko kezkarik ez dute • Eskrupulu gutxi dituzte, askok erre eta edan egiten dute, batik bat taldean eta ezkutuan • Bizitza luze eta osoa izateko nahia	• Orokorra eta begi-eskuen artekoa • Oinarrizko eskema motorraren lanketa • Oreka estatikoa eta dinamikoa • Denbora jolasean igarotzen dute eta etengabe aldatzen dute jardueraz • Borroak eta jolas bortitzak bilatzen dituzte	• Kirol praktikaren hasiera progresiboa	• Kirolaren gaineko ulertze eta ikaskuntza (orokorra) • Espazialki kokatzea	• Mugimenduen zehaztasuna	• Joko sinplifikatua • Lan askotariko eta multilateral	• 1. maila
7 urte	• Erraz hunkitzen dira • Zarata bortitzekiko oso sentikorrak dira • Beraiengandik espero dena egiten dutenean oso harro agertzen dira • Arrakasta lortu eta besteen onarpena lortzeko gogoia dute	• Badute kezka besteek zer pentsatzen duten beraien gainean • Oraindik ere babes beharra dute • Hobeto konpontzen dira gurasoekin anai-arrebekin baino • Bakarrik jolasteko garaia • Telebista lehentasuna da	• Zentzudunak izaten hasten dira • Justiziaren eta zortearren gaineko nozioak; onak izateko nahia • Diruarekiko interesa • Heriotza onartzen dute eta gehiago pentsatzen dute norberaren heriotza gainontzekoenean baino	• Koordinazio orokorra eta begi-eskuen arteko • Oinarrizko eskema motorraren lanketa • Oreka estatikoa eta dinamikoa • Bizitasun gutxiago • Ekintzetan arreta gehiago jartzen dute eta ariketak ondo egin arte errepikatzen dituzte • Begi-eskuen arteko koordinazioa hobeto kontrolatzen dute	• Muskulu tendinosoaren egokitzapena • Malgutasun aktiboa	• Ikaskuntza ulertzea • Espazialki kokatzea	• Mugimenduen zehaztasuna	• Lan sinplifikatua • Jolasak, lan askotariko eta multilateral	• 1. maila

	Osagai emozionalak	Osagai sozialak	Osagai moralak	Koordinazioko osagaiak	Egokitzapen osagaiak	Osagai taktikoak	Osagai teknikoak	Irakaskuntza metodoa	Kirol-irakaskuntzako etapa
8 urte	• Etengabe galtzen dute gai batekiko arreta; pazientzia oso gutxi dute • Filmak ikusten hunkitu eta negar egiten dute • Nekatuta daudenean negar egiten dute • Eztabaidan dihardute, zakarrak eta lotsagabeak dira, baina miretsi ere egiten dituzte gurasoak	• Gustuko dute ondo eginaren saria jasotzea • Diziplinarik ez dute anai-arrebeekin daudenean; hori bai, zorrotzak dira txikiak zaindu behar dituztenean • Ez dute bakarrik jolastea atsegin • Mutilak eta neskak banandu egiten dira jolasteko	• Oso sentiberak kritiken aurrean • Moralaren benetako zentzua sortzen da • Lotsa eta atsekabe sentimenduak • Geldoa da bai erantzuten bai egiten • Eskuzabaltasun krisia	• Koordinazio dinamikoa orokorra eta begi-eskuen artekoa • Oinarritzko eskema motorraren lanketa • Oreka estatikoari eta dinamikoari hobetzea • Erritmo psikomotorra hobetzen ari dira Gogo betez aritzen dira kirolean • Gustuko dute korrika egitea; adoretsuak eta saiatsuak dira	• Muskulu tendinosoaren egokitzapena • Erreakzio-abiadura • Maltxatasun aktiboa	• Jokalarien arteko harremana • Oinarritzko arauen ulermena	• Mugimenduen zehaztasuna • Oinarritzko elementu teknikoak • Keinu erreperitorioa zabaltzea	• Joko sinplifikatua • Lan askotariko, multilateral eta globala	• 1. maila
9 urte	• Sufritu egiten dute besteak sufritzen ikustean • Lotsatu egiten dira eta umiliatuta sentitu publikoki errieta egiten bazaie • Emozioak adierazten dituzte • Kontatzen dizkieten gauzek zirrara eragiten diete. Gai berriekiko interesa dute • Beraingandik espero dena egiten dute	• Oso lagunkoiak; inolako ordainik gabe laguntzeko prest daude • Lagun min bat izaten dute eta guztia partekatzen dute elkarrekin • Irakurketa pasio izan daiteke • Dena ezagutu eta sailkatu nahi dute • Teledibutak, zinemak... euren arreta osoa bereganatzen dute	• Afektibitatean sakontzen dute • Justiziaren zentzua bereganatzen dute • Nagusien bizitza zentzuz ikusten hasten dira • Zigorrei zentzuzko iritziz gero, onartu egiten dituzte; aldiz, bidegabeak direla ustez gero, matxinatu egiten dira	• Doikuntzako plastikotasunaren fintzea • Desplazamenduak, jauziak, biraketak, jaurtiketak eta hartzeak • Kirol lehiakikiko interes handia • Kostatu egiten zaie lasaitzea • Esku-trebetasuna esperimentatzen dute; trazu txikiak eta zehatzak marrazten dituzte	• Erresistentzia indarra garatzeko prestakuntza • Erreakzio-abiadura • Maltxatasun aktiboa	• Jokalarien arteko harremana • Oinarritzko arauen ulermena • Talde-barruko rol ezberdintasuna	• Mugimenduen zehaztasuna eta azkartasuna • Oinarritzko elementu teknikoak • Keinu erreperitorioa zabaltzea	• Joko sinplifikatua • Minikirola, askotarikoa eta multilateral	• 1. eta 2. mailak

	Osagai emozionalak	Osagai sozialak	Osagai moralak	Koordinazioko osagaiak	Egokitzapen osagaiak	Osagai taktikoak	Osagai teknikoak	Irakaskuntza metodoa	Kirol-irakaskuntzako etapa
10 urte	- Neskak laguntasun sutsu eta eskusiboko aldi batean daude - Lagun onenak oso paper garrantzitsua jokatzen du - Gustuko dute sortzea eta eraikitzea - Lurralde baten beharra dute	- Bizitza atsegina da haurrentzat, kezka oso gutxi dituzte, eskolarekin lotutakoak salbu - Haserrealdi laburrak: kolpeak eman, gauzak apurtu, haginka egin... - Gurasoekiko maitasun-krisia - Umorea garatu gabe dute	- Kontzientzia lortu dute eta zorrotz eta zuzen bihurtzen hasten dira - Ideia moralak izaten hasten dira; jada ez dute tranpak egiten eta ez dute gezurrik esan ohi. Aurrezpenaren kontzientzia izaten hasten dira - Heriotza errealtate bat bezala onartzen dute, baina orainaldia bizi dute	- Doikuntzako plastikotasunaren fintzea - Desplazamenduak, jauziak, biraketak, jaurtiketak eta hartzeak - Pozik egiten dituzte indar guztiak ahitzea eskatzen duten jarduerak - Osasun egonkorragoa, eta ikusmen binokular hobe monokularra baino	- Indar esplosiboko entrenamenduaren hasiera - Erreakzio-abiadura - Malgutasun aktiboa	- Jokalarien arteko harremana - Talde sentimendua - Espazioan jokatzen hasi	- Mugimenduen zehaztasuna eta azkartasuna - Oinarrizko elementu teknikoak - Eskakizun espazio-tenporalak dituzten keinuak menperatzea	- Jolasa oinarri duten ariketak, minikirol - Askotariko eta multilateral	1. eta 2. mailak
11 urte	- Oso biziak: haserre eta samurtasun uneak dituzte - Aldarte aldaketa handiak dituzte Arrazoirik gabe senti daitezke haserre - Umora aldaketak; berdin-berdin egin ditzakete kritikak eta miresmen adierazpenak	- Gurasoakitsu-itsuan mirestea utzi eta etengabe kritikatzeko dituzte - Borrokak handiak izaten dituzte anai-arrebekin - Musika modernoarekiko interesa - Ez dituzte gustuko etxeko lanak eta ahal duten guztietan ez dituzte egiten	- Ez dira hain zurrunkak - Justiziaren ideiak kezka eragiten die; iruzurrek eta lapurrek sumindu egiten dituzte - Batzuetan gaiztakeriak propio egiten dituzte, proba egiteko - Enkarnazioaren inguruan pentsatzen dute; negar egiten dute senitartekoen heriotzengatik	- Zeregin espezifikoetan hastapena - Kontrol motorren hobekuntza - Eraginkortasun motorren areagotzea - Energia gastu izugarria Ezin dira jarrita egon Eskuak etengabe mugitzen dituzte - Hiperaktibitate motorra	- Indar esplosiboko eta erreakzio-azkartasuneko entrenamendua - Abiadura ziklikoko entrenamenduaren hasiera	- Jokalarien arteko harremana - Talde sentimendua - Espazio zabal eta luzean jokatzen hasi	- Mugimenduen zehaztasuna eta azkartasuna - Oinarrizko elementu teknikoak - Eskakizun espazio-tenporalak dituzten keinuak menperatzea	- Eraldatutako jolasa - Jolasa oinarri duten ariketak - Lan multilateral eta askotarikoa	2. maila



	Osagai emozionalak	Osagai sozialak	Osagai moralak	Koordinazioko osagaiak	Egokitzapen osagaiak	Osagai taktikoak	Osagai teknikoak	Irakaskuntza metodoa	Kirol-irakaskuntzako etapa
12 urte	• Aldarte nahiko egonkorra • Beldur edo haserre uneak oso gutxitan izaten dituzte • Umoreak garrantzi handia du	• Egozentrismoa galtzen eta taldearen iritzia kontuan hartzen hasten dira • Kirolak erakargarri zaizkie • Musika taldeak, kirol taldeak... sortzeko unea	• Norbanakoaren moralaren taldearen da • Ez dute gainontzekoetatik bereizi nahi • Eskuzabalak dira; ez dute ekonomiaren gaineko kezkarik • Heriotzari beldurra diote berriz ere	• Trebetasun espezifikoen hastapena • Kontrol motorraren hobekuntza • Eraginkortasun motorreko maila altuak • Atsedean aldia. Energia helburu zehatzetarako erabiltzen dute (zerbait lortzeko) • Jarduerak gogotsu egiteko gai izanagatik, berehala sentitzen dira nekatuta	• Erreakzio-abiadura • Abiadura ziklikoko hastapena	• Jokalarien arteko harremanen eskemak • Mugikorrarekin harremana • Arau konplexuak	• Mugimenduen zehaztasuna eta azkartasuna • Oinarritzko elementu teknikoak • Eskakizun espazio-temporalak dituzten keinuak menperatzea	• Eraldatutako jolasa • Jolasa oinarri duten ariketak • Lan global eta multilateral	• 2. maila
13 urte	• Autoanalisi etapa • Beren buruaren gaineko kontrola izateko gai dira eta tristezia sentimenduek garrantzia hartzen dute • Sumindura isilean eramaten dituzten haserrealdiekin ordezkatzen dute • Ohikoa da gelan bakarrik negarrez direla aurkitzea	• Familiatik bakartzeko eta anai-arrebetatik aldentzeko unea; familia kritikatzeko da • Nesken eta mutilen arteko hitzorduak ez dira batere serioak izaten	• Neskek puritarismora jotzeko joera izaten dute, eta, mutilek, moral nagusitik aldentzeko • Nagusiek bezala jokatzearen nahia izaten dute; edan eta erretzea oso tentagarria da	• Trebetasun espezifikoen hastapena • Kontrol motorraren hobekuntza • Eraginkortasun motorreko maila altuak • Espontaneotasuna eta tonua falta zaie • Ahots baxuan hitz egiten ohi dute, eta, pentsamenduz azkarrak izangatik, patxadaz jokatzen dute	• Abiadura ziklikoko hastapena • Egokitzapen anatomikoa • Oinarritzko erresistentzia	• Jokalarien arteko harremanen eskemak • Mugikorrarekin harremana • Arau konplexuak	• Mugimenduetan zehaztasuna eta azkartasuna mugikortasun aldakorrean • Teknika zuzen ezartzeko unea	• Jolasa oinarri duten ariketak • Lan global askotariko eta multilateral	• 2. eta 3. mailak



	Osagai emozionalak	Osagai sozialak	Osagai moralak	Koordinazioko osagaiak	Egokitzapen osagaiak	Osagai taktikoak	Osagai teknikoak	Irakaskuntza metodoa	Kirol-irakaskuntzako etapa
14 urte	- Lagunak jada, interes edo lehiagatik baino, benetan maite direlako aukeratzeko dira - Beste sexuarekiko interesa - Familian eztabaida gutxiago izaten dira jada eta harremanak hobetu egiten dira	- Irekiago eta kementsuagoak dira - Harro sentitzen dira heltzen ari direlako - Poztasun uneak haserrealdi motz eta handiekin tartekatzen dira - Negar egitean, barrenak husten baino gehiago, laguntza eskatzen ari dira - Sutsuak	- Irekiago eta kementsuagoak dira - Harro sentitzen dira heltzen ari direlako - Poztasun uneak haserrealdi motz eta handiekin tartekatzen dira - Negar egitean, barrenak husten baino gehiago, laguntza eskatzen ari dira - Sutsuak	- Lasterketako teknika arlo orokorrak (nola bermatu, simetria) - Koordinazioko alderdi orokorrak - Lateralitatea eta simetria - Patologia zehatzak izan ezean, aldi honetan motrizitatearen kontrol osoa izaten da	- Indar orokorra - Egokitzapen anatomikoa - Erresistentzia orokorra - Erresistentzia aerobiko estentsiboa - Erreakzio-abiadura	- Erasoaren eta defentsaren arteko koordinazioa - Mugikorrik gabeko jokoaren hobekuntza - Jokaldi estrategikoen hasiera	- Mugimenduen zehaztasuna eta azkartasuna baldintza aldakorretan - Teknikaren hobekuntza	Joko arautua	3. maila - Garapen espezifikoaren prestakuntza
15 urte	- Enpatia - Kalitatea arazoei konponbideak bilatzerakoan	- Elkarrekiko akordioan oinarritako adiskidetasun harremanak - Harremanen hobekuntza - Besteen beharra	- Elkarrekiko akordioan oinarritako adiskidetasun harremanak - Harremanen hobekuntza - Besteen beharra - Kalitatea arazoei konponbideak bilatzerakoan - Enpatia	- Abiadura teknikaren garapena - Begi-eskuen eta begi-hanken arteko koordinazioa - Ahalmen fisikoaren bilakaera progresibo eta etengabea - Hobekuntza eta kontrol motor osoa	- Indar orokorra - Indar -erresistentzia - Gehieneko indarra hipertrofiagatik - Erresistentzia aerobiko bizia - Keinu abiadura segmentarioa	- Erasoaren eta defentsaren arteko koordinazioa - Mugikorrik gabeko jokoaren hobekuntza - Jokaldi estrategikoen hasiera	- Mugimenduen zehaztasuna eta azkartasuna baldintza aldakorretan - Teknikaren hobekuntza	- Joko arautua - Prestakuntza espezifikoaren garapenaren prestakuntza	Prestakuntza espezifikoaren garapenaren prestakuntza



BIBLIOGRAFIA

1. 1. maila ofizialeko entrenatzaileen ikastaroetako bloke komuneak Kirolaren Euskal Eskola 2007.
2. ¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias. Koordinatzaileak: Enric M. Sebastiani Obrador, Domingo Blázquez Sánchez. Editorial Inde, 2012.
3. "I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway". Indar eta egokitzapeneko 1. eta 2. mailak. IRB.
4. "La iniciación al rugby", Entrenatzaileen Eskola Nazionala, 10. zenbakidun buletin teknikoa, 1999ko abendua-2000ko urtarrila, Espainiako Errugbi Federazioa.
5. "The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development". Lloyd RS, Oliver JL, Strength and Conditioning Journal, 34. liburukia, 3. zenbakia, 2012.
6. "Periodización, teoría y metodología del entrenamiento", Tudor O. Bompá, Hispano Europea 2003.
7. "Plan de alto rendimiento para el rugby vasco" Iñaki Laskurain, Plan Estrategikoa, Euskadiko Errugbi Federazioa, 2015.
8. "Sustaining Participation workshop", Istvan Bayil, Sport Canada LTAD group 2007.



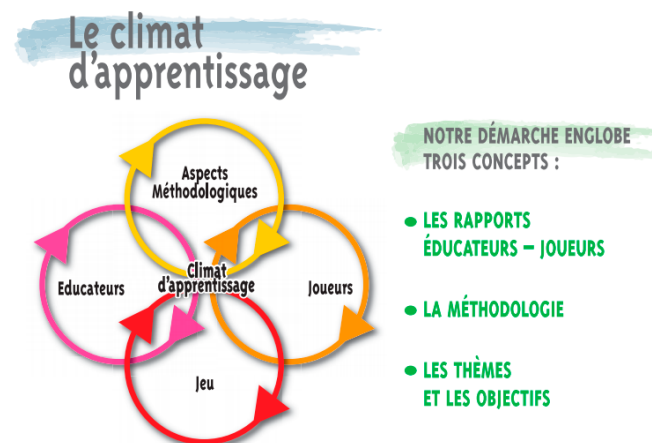
7.2 KIROLARIA EZAGUTZEN. OINARRIZKO GAITASUN MOTORREN ETA OINARRIZKO GAITASUN FISIKOEN ENTRENAMENDU ETA GARAPENA: IKASKUNTZA MOTORRA BALDINTZATZEN DUTEN FAKTOREAK

- Informazioa, imitazioa, praktika eta lortutakoaren eza-gutza (feedback) ikaskuntza motorraren beharrezko alderdiak dira.
- Entrenatzailearen asmoa izan beharko litzateke kirol trebetasunekin lotutako guztiaren gaineko informazioa eskaintzea; argibideak motibatzen, indartzeko edo ja-rerra jakinak lortzeko ere eman daitezke.
- Irakaskuntza-ikaskuntza egoeretan entrenatzaile/moni-torearen eta kirolariaren arteko harreman bat sortzen da: lehendabizikoak esan, erakutsi edo mugiarazi egi-ten du, eta, bigarrenak mugimenduaren gaineko azal-pena entzun edo behatu eta praktikatu egiten du.

Behar bezala irakasteko honakoa beharrezkoa da:



Horretarako, hezitzaileak ondo ezagutu behar ditu jokoa, jokalaria eta metodoa, eta ikasteko giro egokia sortu behar du.



Plan de formation du joueurs, Généralités, FFR 2007.

7.3 KIROLARIA EZAGUTZEN. OINARRIZKO GAITASUN MOTORREN ETA OINARRIZKO GAITASUN FISIKOEN ENTRENAMENDU ETA GARAPENERAKO ETAPA SENTIKORRAK

Lehenik eta behin, beharrezkoa da behin eta berriz entzungo ditugun eta kirol-hastapenean oso garrantzitsuak diren termino batzuk definitzea: fase sentikorak, motrizitatea eta psikomotrizitatea:

- FASE SENTIKORRAK:

Oinarrizko gaitasun fisikoak, teknikaren menderakuntza... bilakatu egiten dira norbanakoaren bizitzan zehar, bada, gaitasun horietako bakoitzaren garapenaren barruan, hainbat fase edo aldi daude, non garapena bera bizkortu egiten den organismoa behar bezala estimulatz gero.

“Entrenamenduaren fase sentikor esaten zaie gaitasun jakin batzuk garatzeko etaparik gomendagarrienei, kontuan izanik arriskuak saihestu eta entrenamendu etapa iraunkor baten sendotzea bultzatzeko egokienak direna”.

“Garapeneko aldi mugatu batzuk dira, zeinetan gizakiek beste aldi batzuetan baino biziago erreakzionatzen duten kanpoko estimulu jakinen aurrean, dagozkion ondorioak sortuta”.

- MOTRIZITATEA:

“Estimulu ezberdinen aurrean muskuluen kontrakzioa zehazten duen nerbio-sistemaren ekintza”.

- OINARRIZKO GAITASUN MOTORRAK:

“Mugimendua antolatu eta erregulatzea ahalbidetzen duten gaitasunak, hau da, koordinazioa eta oreka”.

- PSIKOMOTRIZITATEA:

“Interakzio kognitibo, emozional, sinboliko edo sentso-motorrak, testuinguru sozial batean izan eta adierazteko gaitasunean”, edo, “Teknika bat, jarduerak antolatze duen moduagatik pertsonari bere izatea eta berehalako ingurunea modu zehatzean ezagutzea ahalbidetzen diona, betiere era egokitan jardutea helburu”.

Garrantzitsua eta kontuan izan beharrezkoa da pertsona bakoitzak eboluzio/inboluzio fisiologiko prozesu jakin bat duela. Nesken eta mutilen eboluzio prozesuak izugarritzko ezberdintasunak ditu kasuan kasu elikaduraren, higienaren, klimaren, jarduera fisikoaren, kulturaren, herentziaren... arabera. Era berean, kontuan izan behar da adin kronologikoa eta adin biologikoa ez direla baliokideak.

Oro har, koordinazio gaitasunaren eta baldintzazko gaitasunaren heldutasunaren arabera, eboluzio biologikoak honako prozesu hau jarraitzen du nesketan eta mutiletan:

- **6 urtetik aurrera** koordinazioko oinarritzko egiturak heltzen joaten dira, eta 11-12 urterekin heltzen dira go-oren mailara.
- **11-13 urtetik aurrera** hasten dira gutxi gorabehera garapenerako fase sentikorrak eta baldintzapeko gaitasunaren eraikuntza.

EDAD		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CUALIDADES PSICO-MOTORAS (COORDINATIVAS)	CAP. APRENDIZAJE MOTOR										
	CAP. DIFERENCIAL Y CONDUCTA										
	CAP. DE REACCIÓN ACÚSTICA Y ÓPTICA										
	CAP. ORIENTACIÓN ESPACIAL										
	CAP. RITMO										
	CAPACIDAD EQUILIBRIO										
CUALIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA										
	FUERZA										
	VELOCIDAD										
	FLEXIBILIDAD										
COMPON. PSICO-COGNITIVOS	CAP. AFECTIVO COGNITIVA										
	IMPULSOS DE APRENDIZAJE										

Cuadro resumen 23. Modelo de Fases Sensitivas.(Martín, 1982).

Fase sentikorren eredua (Entrenatzaileen Euskal Eskola, 1. bloke komuna, Martinetik egokitua, 1982)

ONARRIZKO GAITASUN MOTORREN ENTRENAMENDU ETA GARAPENERAKO ETAPA SENTIKORRAK

ETAPA	SEXUA	ADIN KRONOLOGIKOA	GAITASUN MOTORRAK
Hautzaro goiztiarra	g	6-9	- Koordinazio motorraren hobekuntza - Erreakzio akustiko-bisualerako gaitasunaren hobekuntza - Trebetasun motor orokorrak
	e	6-8	
Hautzaro berantiarra	g	9-12	- Koordinazio motorra eta prestakuntza tekniko-koordinatiboa - Orekaren entrenamendua - Hartze eta jaurtiketan zehaztasuna hobetzeko entrenamendua - Erritmo gaitasunaren hobekuntza - Kirol trebetasun motorrak
	e	8-11	
Pubertaroa	g / e	13 eta 15 urte artean	- Koordinazio motorraren berrikustea - Orientazio espaziala

Autore batzuen iritziz, adibidez Istvan Bayil, neskaren/mutilaren inguru guztiaren erantzukizun partekatua da oinarritzko jokabide eta gaitasun psikologikoak zein oinarritzko gaitasun motorrak garatzeko bitartekoak/erraztasunak eskaintzea:

- Eskola
- Familia
- Komunitatea
- Irakasleak
- Aisialdi-jardueren arduraduna

Haurraren garapena erraztea da bizitza aktiboaren eta kirol bikaintasunaren oinarria.

Hautzaroan askotariko jarduera fisikoak egiteak bizitza estilo osasungarri bat izan eta kirol errendimendua lortzeko oinarritzko erremintak eskaintzen ditu.



"Long Term Athlete Development" Balyi, Way, Higgs, 2013, Human Kinetics.



BIBLIOGRAFIA

1. 1. maila ofizialeko entrenatzaileen ikastaroetako bloke komuneak Kirolaren Euskal Eskola.
2. "I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway ". Indar eta ego-
kitzapeneko 1. eta 2. mailak. IRB.
3. "Long Term Athlete Development" Balyi, Way, Higgs, 2013, Human Kinetics.



7.4 KIROLARIA EZAGUTZEN. OINARRIZKO GAITASUN FISIKOEN GARAPENERAKO ETAPAK

Aurrerago azaldu dugun bezala, entrenamenduaren FASE SENTIKORRAK edo entrenatzeko leiho egokiak dira oinarrizko gaitasun fisikoak garatzeko aldi egokienak; izan ere, organismoa era egokian estimulatzuz gero, gaitasunon garapenean emaitza hobekienak lortzen dira aldiotan.

	EIDADES EN AÑOS							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	+ 20
Fuerza Máxima				+ ♀	++ ♂	+++ ♂	→	→
F. Explosiva			+ ♀ ♂	+ ♂	++ ♂	+++ ♂	→	→
F. Resistencia				+ ♀	++ ♀	+++ ♀	→	→
Resistencia Aeróbica		+ ♀ ♂	+ ♀ ♂	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	+++ ♀ ♂	→	→
Resistencia Anaeróbica				+ ♀	++ ♀	+++ ♀	→	→
Velocidad de Reacción		+ ♀ ♂	+ ♀ ♂	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	+++ ♀ ♂	→	→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀ ♂	++ ♀	+++ ♀	→	→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀ ♂	++ ♀	+++ ♀	→	→
Flexibilidad	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	++ ♀ ♂	+++ ♀ ♂	→	→	→	→

Cuadro resumen 24. Los posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado de los diferentes elementos de la condición física en las distintas edades. F. Navarro (1993)

Leyenda: + inicio con precaución (1-2 días x semana); ++ incremento del entrenamiento (2-5 días x semana); +++ entrenamiento de alto rendimiento; → a partir de aquí progresivo.

- “Entrenamenduaren fase sentikor esaten zaie gaitasun jakin batzuk garatzeko etaparik gomendagarrienei, kontuan izanik arriskuak saihestu eta entrenamendu etapa iraunkor baten sendotzea bultzatzeko egokienak direna”.
- “Garapeneko aldi mugatu batzuk dira, zeinetan gizakiek beste aldi batzuetan baino biziago erreakzionatzen duten kanpoko estimulu jakinen aurrean, dagozkion ondorioak sortuta”.

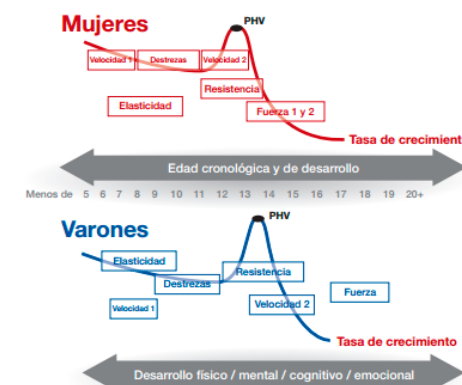
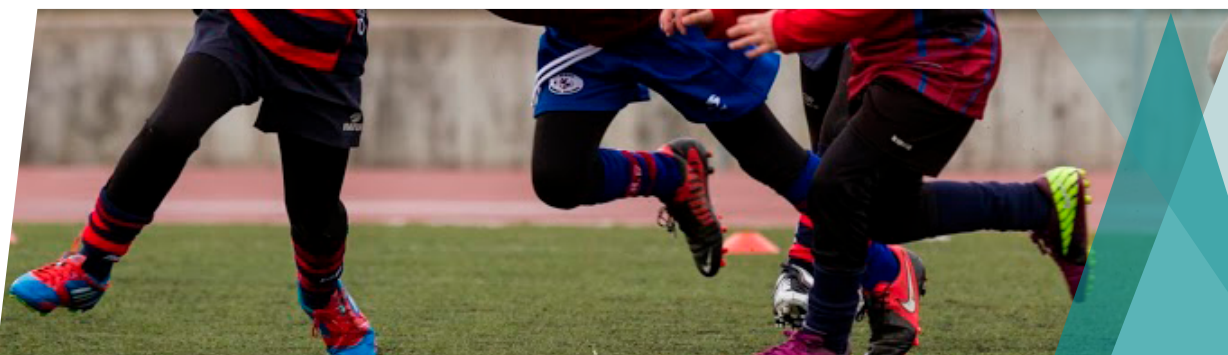


Figura 5: Ventanas óptimas de oportunidad y condiciones de entrenamiento para mujeres y varones durante el Programa de Desarrollo del Jugador a Largo Plazo (ex Balyi and Way, 2005, PacificSport)

IBILBIDEA		OINARRIZKOA				
ETAPA	FASE SENTI-KORRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA ETA BIZKORTASUNA	MALGUTASUNA
AURREPUBERTAROA	1. ABIADURA LEIHOA	TREBETASUN MOTORRAK	• Erresistentzia aerobikoaren garapena: neurrizko lan jarraituak • Intentsitate baxuko lana: jolasak baloiarekin, lasterketak, erreleboak...	• Kargarik gabe, soilik gorputzaren pisua (oinarrizko ariketak) • Enborreko indarraren garapena (borrokak, bultzadak, tiraka...) • Potentziaren garapena (kuadrupediak, jauziak, objektu arinen jaurtiketak, plimetria baxua...) ikus plimetria • Mutiletan errendimendu hobia goi-ataleko lanean • Zirkuituko lanen hasiera era informalean • Gorputzaren garapen harmoniatsu eta proportzionatua • Plimetria: - 6/10 errep. 6/10 arik. - Horizontala - 1/2 saio asteko - 60/100 laguntza (denboralditik kanpo) - 100/250 laguntza (denboraldi-aurrea)	• Erreakzio abiadura, jolasen bitartez eta estimuluaren aurrean. • 5 segundo arteko estimuluak. Gehieneko abiadura. • 25 segundo arteko errekuperazioa estimulu bakoitzeko • Lasterketaren distantzia: 5-10, 15-20 metro • Minutu bateko atsedendia 10 metroko • 3 estimulu saioko gehienez ere - 100/250 metro guztira - 1/2 saio asteko	• Luzamendu dinamikoak • Taldekideekin, baloiekin... • Neskek mutilek baino errendimendu hobia dute malgutasunean eta orekan
		NESKAK 5-8 MUTILAK 7-9 NESKAK 8 MUTILAK 9	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	

IBILBIDEA		ENTRENATZEN IKASI				
ETAPA	FASE SENTIKO- RRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA ETA BIZKORTASUNA	MALGUTASUNA
AURREPUBERTAROA	KIROI TREBETASUN TEKNIKOAK	NESKAK 8	• Zatika (5 edo 10 minutuko blokeak) • Jarraitua (20 edo 30 minutu) • Ahalegin neurritzkoak eta jarraituak: ez dira ahalegin intentsuak eta luzeak izan behar • Errugbi egokitua, ukitzea, errelebo lasterketak, kirol aurreko jolasak, zenbaki lasterketak, jolas , leku ezberdinetan zehar lasterketak...	• Bolumenaren hazkunde progresiboa • Zirkuituko lanen hasiera era informalean • Mutiletan errendimendu hobe goi-ataleko lanean • Pliometria: baxua/horizontala: - Kuadrupediak, jauziak, objektu arinen jaurtiketak, pliometria baxua, uztaiak, eskailerak, sokak... - 6/10 errep. 6/10 ariketa - Horizontala - 1/2 saio asteko - 60/100 laguntza (denboralditik kanpo) - 100/250 laguntza (denboraldi-aurrea)	• Erreakzio abiadura, jolasen bitartez eta estimuluaren aurrean • 10 segundo arteko estimuluak. Gehieneko abiadura. • 10-15 segundo arteko errekupeazioa estimulu bakoitzeko • Desplazamendu abiadura. Lasterketaren distantzia: 5, 10, 15, 20, 25 metro • Minutu bateko atsedaldia 10 metroko • 3-4 ariketa • 100/250 metro guztira • ½ saio asteko	• Luzamendu dinamikoak • Taldekideekin, baloiekin... • Neskek mutilek baino errendimendu hobe dute malgutasunean eta orekan
		MUTILAK 9	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	
		MUTILAK 10	• Bolumenaren hazkunde progresiboa. Kontu handiz jokatu	• Aurreko adinetako orokortasun berak • Zirkuituko lanen hasiera era informalean • Pisuak altxatzeko tekniken hastapenak (kargarik gabe) • Teknikan kontzentratu • Mutiletan errendimendu hobe goi-ataleko lanean	• Erreakzio abiadura eta frekuentzia azkartasuna mugimendu zikloetan • Keinu-abiadura • 20 segundo arteko estimuluak. Gehieneko abiadura • 25 segundo arteko errekupeazioa estimulu bakoitzeko • Lasterketaren distantzia: 30 metro arte • Minutu bateko atsedaldia 10 metroko • 6 estimulu saioko gehienez ere • 100/250 metro guztira • ½ saio asteko • Jolasa oinarri duten ariketak: azelerazioa, arintasuna eta abiadura lantzeko aproposak izan behar dira • Lasterketako teknika	• Artikulazioen mugimenduen zabaltasuna, taldekide batekin edo aparatuekin • Luzamendu dinamikoak
		NESKAK 9	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*

IBILBIDEA		ENTRENATZEN IKASI				
ETAPA	FASE SENTIKORRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA ETA BIZKORTASUNA	MALGUTASUNA
PUBERTAROA	KIROI TREBETASUN TEKNIKOAK	MUTILAK 11	Bolumenaren hazkunde progresiboa. Kontu handiz jokatu	- Ariketan bolumena eta zailtasuna areagotu - Modalitatearekin lotutako ariketa espezifikoak sartu - Objektuen, baloien... pisuak areagotu - Pliometria: Baxua eta ertaina: - horizontala-multijauziak (uztaiak, eskailerak, sokak, skipping-ak) 6/10 errep. 6/10 ariketa 1/2 saio asteko 60/100 laguntza (denboralditik kanpo) 100/250 laguntza (denboraldi-aurrea) - Mutiletan errendimendu hobea goi-ataleko lanean - Zirkuituko lanen hasiera	- Erreakzio abiadura eta frekuentzia azkartasuna mugimendu ziklikoetan - Keinu-abiadura 15 segundo arteko estimuluak. Gehieneko abiaduran 25 segundo arteko errekupeazio estimulu bakoitzeko - Lasterketaren distantzia: 30 metro arte. Minutu bateko atsedena 10 metroko 6 estimulu saioko gehienez ere 100/250 metro guztira 1/2 saio asteko - Jolasa oinarri duten ariketak: azelerazioa, arintasuna eta abiadura lantzeko aproposak izan behar dira - Lasterketako teknika	- Luzamendu dinamikoak - Taldekideekin, baloiekin... - Neskek mutilek baino errendimendu hobea dute malgutasunean eta orekan
		NESKAK 10	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**



IBILBIDEA		ENTRENATZEKO ENTRENATU				
ETAPA	FASE SENTIKO- RRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA	MALGUTASUNA
PUBERTAROA	ERRESISTENTZIA & BIGARREN LEIHO ENTRENAMENDUA ABIADURA	MUTILAK 12	- Lan denbora areagotu, gehienez ere 30-35 minutura. - Ahalegin maximoak eta ia maximoak saihestu - Metodo bera - Aerobiko arina	- Ariketen, zirkuituen... bolumena, konplexutasuna eta zailtasuna areagotu - Pisuak progresiboki areagotu - Mutiletan errendimendu hobea goi-ataleko lanean - Zirkuituko lanen hasiera - Pliometria baxua eta horizontala nesketan (11-14 urte): uztaiak, eskailerak, sokak, skipping-ak eta CMJ - Pliometria baxua eta horizontala mutiletan (13-14 urte): 18/30 errepe. 3/6 ariketa 1-2 saio asteko 100-150 laguntza (denboralditik kanpo) 150-300 laguntza (denboraldi-aurrea)	- Erreakzio-abiadura. Keinuena, koordinazioa eta arintasuna (norabide aldaketa). - Baloiekin ariketak, jazarpenak, erreleboak... erabil daitezke - Gehienez ere 8 segundoko ariketak izan behar dira, eta errekupeazioa osoa, 2-3 minutukoa. Saioren arteko errekupeazio 48 eta 72 ordu artekoa izan behar da. 2-3 ariketa - Distantzia: 0-50 metro - Lasterketako teknika 2-3 saio asteko 250-450 metro guztira	- Luzamendu dinamikoak - Taldekideekin, baloiekin.. - Artikulazioen zabalatasuna (garrantzi berezia eman)
		NESKAK 11	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**
		MUTILAK 13	- Bolumenaren hazkunde progresiboa. - Kontu handiz jokatu - Aerobiko ertaina			- Luzamendu dinamikoak eta artikulazioen zabalatasuna beroketa ariketetan - Saio osteko luzamendu estatikoak (20-30 segundo jarrera bakoitza), lan orokor eta espezifikoak (defizitak, landutako taldeak...).
		NESKAK 14	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO* FEMENINO*			
POSTPUBERTAROA		MUTILAK 14	- Aerobiko ertaina eta intentsua - Entrenamendu anaerobikoaren hasiera	- Zirkuituko lana (6-10 ariketa) - Bolumenaren progresioa: 1,2,3 zirkuitu - Potentzia-entrenamendua - Pliometria baxua eta horizontala nesketan (11-14 urte): uztaiak, eskailerak, sokak, skipping-ak eta CMJ 18/30 rps 3/6 ariketa 1-2 saio asteko 100-150 laguntza (denboralditik kanpo) 150-300 laguntza (denboraldi-aurrea)	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**
		NESKAK 13	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**		

IBILBIDEA		ENTRENATZEKO ENTRENATU				
ETAPA	FASE SENTIKORRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA	MALGUTASUNA
POSTPUBERTAROA	ERRESISTENTZIA & BIGARREN LEIHO ENTRENAMENDUA ABIADURA	MUTILAK 15	- Mistoa: aerobikoa/anaerobikoa (arina) - Lan aerobikoa nagusiki - Potentzia aerobikoaren lanketaren hasiera. Tarte motza, motza-motza, eta abar - Laktatoarekiko tolerantzia - Kontrola taupadekin	- Gainkarga arinak bizkarrezurra kargatu gabe 9 eta 12 ariketa arteko zirkuituak - Muskulu talde ezberdinen garapen harmoniatsua - Potentzia-entrenamendua - Pisu libreak altxatzeko teknika eta mugimendu olinpiarrik - Indar maximoko programak zuhurtziaz sartzen hasi espezializaziorako bidean	- Espezializazioa hasi - Azelerazio-abiadura, desazelerazio-abiadura, erreazio-abiadura, desplazamendu-abiadura, abiadurarekiko erresistentzia, kirolaren eta postuaren ariketa espezifikoak - Aldapak, irteerak - Distantzia totalak abiadura lanean: - Azelerazioa: 300 metro - Desplazamendua: 500 metro - Erresistentzia: 2.000 metro	- Luzamendu dinamikoak eta artikulazioen zabaltasuna beroketa ariketetan - Saio osteko luzamendu estatikoak (20-30 segundo jarrera bakoitza), lan orokor eta espezifikoak (defizitak, landutako taldeak...)
		NESKAK 14	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA***	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA* FEMENINOA*	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA**



IBILBIDEA		LEHIATZEKO ENTRENATU				
ETAPA	FASE SENTIKORRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA	MALGUTASUNA
POSTPUBERTAROA NERABEZAROA	ABIADURA & INDARRA	MUTILAK 16-19	- Mistoa: aerobikoa/anaerobikoa (arina) - Lan aerobikoa nagusiki. - Potentzia aerobikoaren lanketaren hasiera. Tarte motza, motza-motza, eta abar - Laktatoarekiko tolerantzia - Kontrola taupadekin	- Gainkarga arinak bizkarrezurra kargatu gabe 9 eta 12 ariketa arteko zirkuituak - Muskulu talde ezberdinen garapen harmoniatsua - Potentzia-entrenamendua: - Pliometria bertikala 12/30 rps-2/6 ariketa 2/4 egun asteko 120-200 laguntza (denboralditik kanpo) 150-450 laguntza (denboraldi-aurea) Aurreratua - Pisu libreak altxatzeko teknika eta mugimendu olinpiarak - Indar maximoko programak zuhurtziaz sartzen hasi espezializaziorako bidean. Berriak 6-10 ariketa, 8-15 errepikapenekin eta 2-3 seriarekin. Core eta abdominalak ere landu Bitartekoak 6-8 ariketa, 4-8 errepikapenekin eta 2-3 seriarekin. Core eta abdominalak ere landu "Hazkuntza goreneko unea" igaro eta 12-18 hilabetera mutilen artea	- Espezializazioa hasi - Azelerazio-abiadura, desazelerazio-abiadura, erreazio-abiadura, desplazamendu-abiadura, abiadurarekiko erresistentzia, kirolaren eta postuaren ariketa espezifikoak - Aldapak, irteerak - Distantzia: 60 metro arte 30 segundoko atsedena 10 metroko - Distantzia totalak abiadura lanean: 3/4 saio asteko - Azelerazioa: 300 metro - Desplazamendua: 500 metro - Erresistentzia: 2.000 metro	- Luzamendu dinamikoak eta artikulazioen zabalatasuna beroketa ariketetan - Saio osteko luzamendu estatikoak (20-30 segundo jarrera bakoitza), lan orokor eta espezifikoak (defizitak, landutako taldeak...) - Saio espezifikoak
		NEKAK 15-18	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA***	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINOA** FEMENINOA**



IBILBIDEA		IRABAZTEKO ENTRENATU				
ETAPA	FASE SENTIKORRA	ADINA URTEAK	ERRESISTENTZIA	INDARRA	ABIADURA	MALGUTASUNA
HELDUAROA	ABIADURA & INDARR MAXIMOA	MUTILAK +19	- Mistoa: aerobikoa/anaerobikoa (arina) - Lan aerobikoa nagusiki. - Potentzia aerobikoaren lanketaren hasiera. Tarte motza, motza-motza, eta abar - Laktatoarekiko tolerantzia - Kontrola taupadekin	- Gehienekoa: hipertrofia, muskulu barneko koordinazioa - Potentzia-entrenamendua: - Polimetria: - Bertikala: 12/30 rps-2/6 ariketa 2/4 egun asteko 120-200 laguntza (denboralditik kanpo) 150-450 laguntza (denboraldi-aurrea) - Mugimendu olinpiarak: 1-2 ariketa, 1-6 errepikapenekin eta 3-5 seriarekin + beste 4-5 ariketa, 4-8 errepikapenekin eta 2-3 seriarekin. Core eta abdominalak ere landu Postuaren araberrako espezializazioa, indibidualizazioa eta optimizazioa	- Espezializazioa hasi - Azelerazio-abiadura, desazelerazio-abiadura, erreazio-abiadura, desplazamendu-abiadura, abiadurarekiko erresistentzia, kirolaren eta postuaren ariketa espezifikoak - Aldapak, irteerak - Distantzia: 60 metro art 30 segundoko atsedena 10 metroko - Distantzia totalak abiadura lanean: 3/4 saio asteko - Azelerazioa: 300 metro - Desplazamendua: 500 metro - Erresistentzia: 2.000 metro	- Luzamendu dinamikoak eta artikulazioen zabaltasuna beroketa ariketetan - Saio osteko luzamendu estatikoak (20-30 segundo jarrera bakoitza), lan orokor eta espezifikoak (defizitak, landutako taldeak...)
		NESKAK +18	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO*** FEMENINO***	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**	LEHENTASUNA/SAIOAK MASKULINO** FEMENINO**



BIBLIOGRAFIA

1. "Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia" **Michel Gerbeaux eta Serge Berthoin, Publicaciones INDE, 2004.**
2. "Bloke komuneko apunteak, 1. maila ofiziala" **Kirolaren Euskal Eskola.**
3. "Conditioning Young Athletes" **Bompa Tudor, Carrera, Michael – Human Kinetics. 2015.**
4. "El desarrollo de la velocidad en el niño. Teoría y práctica" **Universidad de Caldas. Javier Taboada, Luz Stella. Editorial Kinesis, 2005.**
5. "Ejercicios Pliométricos" **Donald A. Chu. Editorial Paidotribo, 2006.**
6. "Entrenamiento para jóvenes deportistas" **Tudor O. Bompa. Hispano Europea. 2005.**
7. "Entrenamiento total" **Jügen Weineck. Editorial Paidotribo, 2005.**
8. "Entrenamiento de la potencia aplicada a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia" **Tudor O. Bompa. Kirol Errendimenduko Bilduma. Editorial Inde, 2004.**
9. "I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway" **Indar eta ego- kitzapeneko 1. eta 2. mailak. IRB.**
10. "La iniciación deportiva y el deporte escolar" **5. argitalpena. Domingo Blázquez Sánchez. Editorial Inde, 2010.**
11. "La fuerza. Entrenamiento para jóvenes Antonio Vasconcelos Raposo" **Editorial Paidotribo, 2005.**
12. "Long Term Athlete Development" **Balyi, Way, Higgs, 2013, Human Kinetics.**
13. "Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil" **Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus, Cristine Ostrowski, Klaus Rost. Editorial Paidotribo, 2004.**
14. "Manual de pliometria" **Gilles Cometti. Editorial Paidotribo, 2007.**
15. "Plan de Formation du joueur, vol. 2. 11/13 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2. argitalpena, 2007ko martxoa.**
16. "Plan de Formation du joueur, vol. 3. 13/17 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2. argitalpena, 2007ko martxoa.**
17. "RFU Long Term Athlete Development Model" **RFU, 2005.**
18. "Rugby Canada Long Term Rugby Development Model. Community and Country" **2008, Rugby Canada.**
19. "Rugby Canada LTRD Implementation Curriculum Guide 2011", **Rugby Canada.**
20. "Strength Training for young athletes. Safe and effective exercises for performance" **Willian J. Kremer, PhD, Steven J. Fleck, PhD. Human Kinetics, 2. argitalpena, 2005**
21. "Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and application" **Rhodri S. Lloyd, Jon L. Oliver - 2013ko uztailak 18.**
22. "The RFU: Guide for Coaches Fitness and conditioning" **RFU-lan Taplin, 2005.**



7.5 KIROL-HASTAPENA: HELBURU OROKORRAK

- Pertsonaren prestakuntza integrala garatzea, gaitasun guztiak kontuan hartuta: motorrak, kognitiboak, sozialak eta afektiboak. Hori lortzeko, askotariko kirol jardueratan parte hartzea sustatuko da.
- Kirol ohitura osasuntsuak sortzea haurraren, kirola egiteko beharra eskola adinetik harago joan dadin. Horrela, gizarte-osasuna bera ere sustatzen da.

- Errendimenduaren eta nortasunaren eraketan eragiten duten faktoreak progresiboki areagotu (jokabidea, borondatea...).
- Kirol talentuak identifikatzeko plataforma gisa jokatu, ostean talentu horiei euren potentzial osoa garatzeko laguntza eskaintzeko gizartearen onerako. Izan ere, kirola egitea bultzatzen duten eredu bilakatuko dira.

Helburu orokorrak kategoriak		
BENJAMINAK-KIMUAK	INFANTILAK	KADETEAK
• Prestakuntza globala jolasaren bitartez eta esperientzia motor orokorrak bertako osagaien bidez	• Trebetasun tekniko-taktiko espezifikoaren ikaskuntza	• Orientazio espezifikoak, espezializazioa hasiz gaitasunen arabera
Helburu espezifikoak kategoriak		
BENJAMINAK-KIMUAK	INFANTILAK	KADETEAK
• Kirolaren ezagutza globala eskuratzea, baita joko arau garrantzitsuenen oinarritzko ezagutza partziala ere • Kirolaren oinarritzko printzipio orokor eta espezifikoak ezagutzea • Kirolaren elementuekin pertzepzio-gaitasuna garatzea • Koordinazio-gaitasunaren potentziala zabaltzea • Heltze psikiko, fisiko eta soziala sustatzea • Ohitura higienikoak eskuratzea • Harreman kolektiboko oinarritzko alderdiak planteatzea • Espazio zabalak • Jokoa ekoiztearen integritatearen elementuen ikaskuntza sustatzea • Eskolen arteko garrantzirik gabeko lehiaketak: taldearen osaketa aldatu	• Arauen ezagutza zabaltzea • Oinarriak zabaltzea zelaiaren gune ezberdinetan • Oinarri teknikoak lotzea • Oinarri tekniko-taktikoen aberastasuna eskaintzea analitikoak • Taldekide-arerio harremanak aldatzea espazioa murriztuz • Oinarritzko bitarteko taktiko eta kolektiboen ikaskuntza hasten • Gaitasun fisikoak garatzea • Udal eta eskualde mailako lehiaketak • Taldearen egitura eta osaketa mantentzea	• Arauen ezagutza hobetzea. • Postu zehatzetan espezializazioa lantzea modu generikoan • Gaitasunaren gauzatze aberastasuna zabaltzea eta hobetzea • Gaitasun taktiko indibiduala hobetzea • Oinarritzko bitarteko taktiko eta kolektiboen ikaskuntza finkatzea • Estrategia eta sistemen ezagutza lantzen hasten askotariko bitartekoak erabiliz • Jokoa fazeen garapenerako eskakizunak planteatzea • Probintzia eta autonomia mailako lehiaketak

7.6 TALDEKO KIROL EN IRAKASKUNTZA:

Dauden eredu guztien artean **Kirolaren Euskal Planean (2003-2007)** oinarritzen dena aukeratu dugu. Horrenbestez, Euskadiko Autonomia Erkidegoko hiru lurralde historikoetan aplikatuko da, batez ere, aurki sortzekoak diren udal kirol eskoletan. Gainera, ikusiko duzuen bezala, egindako proposamen metodologiko eta pedagogikoak guztiz egiten du bat errugbiko estamentu ezberdinek egindakoekin (Euskadiko Errugbi Federazioa, Argentinako Errugbi Federazioa, International RugbyBoard, Frantziako Errugbi Federazioa eta Espainiako Errugbi Federazioa).

Norbanakotik **(NI)** abiatuta, ingurune alderdi ezberdinekin jartzen da harremanean eredu hori: mugikorraren erabilerak (baloia gure kasuan), bakoitzaren gorputza, taldekidea, arerioa, taldekideak, arerioak, taldea...

Eredu honek multikirolaren garapena lagundu nahi du haurrek 12-13 urte izan bitartean, **adin horretatik aurrera haur bakoitza izango delarik zer jarduera hautatzen duen eta zer ikasi nahi duen erabakitzen duena.**

Eredu honetako etapa bakoitza hurrengoarekin gainjartzen da, ez dira etapa bateraezinak. Horrela, SAIOAREN atalean azaldu dugun bezala, haurrak dagoeneko dakienaren eta jakitea nahi dugunaren artean transferentzia eta progresio

egokia izatea lortu nahi da, hau da, etapa edo adin jakin batean ikas dezakeenaren eta ikasi behar duenaren arteko lotura izan behar da, etapak elkarrekin lotuta izan behar dira...

Sintesi labur hau amaitzeko, zehaztuko dugu **planteamendu hau subjektu bakoitzean oinarritzen dela, baita aurretik adinarekin, psikologiarekin... lotuta aipatu ditugun gaitasunekin ere, oraindik ere gure kirolaren alderdi zehatzetan sartu gabe.** Horretaz beste kapitulu batean hitz egingo dugu...

Kirol irakaskuntza/ikaskuntza prozesuaren etapak:

- **"NI ETA BESTEA"** (6-9 urte)
- **"NI ETA BESTEAK"** (10-12 urte)
- **"NI ETA TALDEA"** (13-14 urte)
- **"NI ETA KIROLA"** (15 urtetik aurrera)

7.6.1 1. etapa: “NI ETA BESTEA”

EZAUGARRI OROKORRAK				
ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	INTERAKZIOA
• 6 - 9 urte	• Jokatzeko hasteko oinarritzakoa	• Jokatzeko oinarritzakoa	• Sinplea 1x0 eta 1x1	• Ni eta nire gorputza • Ni eta mugikorra • Ni, mugikorra eta aurkaria

ETAPAKO PRINTZPIOAK		
KONTROLATZEA	AURRERA EGITEA	LORTZEA
- Nire gorputza kontrolatzea - Mugikorra bakarrik kontrolatzea - Mugikorra arerioa aurrean izanda kontrolatzea	- Nire gorputzarekin aurrera egitea - Mugikorrarekin bakarrik aurrera egitea - Mugikorrarekin aurrera egitea arerioa aurrean izanda	- Helburua lortzea nire gorputzarekin - Helburua bakarrik lortzea - Helburua lortzea arerioa aurrean izanda

JOKO MOTAK		
GENERIKOAK	ERALDATUAK	ESPEZIFIKOAK
- Antolakuntza sinplea. - Kodetuak	• 1x0 eta 1x1	• Minikirola

- Haurra ikaskuntza motorra lantzeko alde egoki batean dago (ikus motrizitatea).
- Helburu nagusitzat hartu behar da eredu motorren oinarri zabal eta askotarikoa sortzea, teknika espezifikoetara heldu arte.
- Irakaskuntza bitarteko nagusia era guztietako jolasak izango dira, askotariko esperientzia aberatsak eskaintzeaz gain haurrak dakienaren eta kirolaren arteko lotura sortzeko aukera izanez. Haurrak kirol mundura hurbiltzeko modu atsegina da.

7.6.2 2. Etapa: “NI ETA BESTEAK”

EZAUGARRI OROKORRAK				
ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	INTERAKZIOA
• 10 - 12 urte	• Kirolei aplikatutako oinarritzkoa	• Areagotze kuantitatiboa	• Konbinatua: 2x0, 2x1,...3x3	• Ni, mugikorra eta nire taldekidea • Ni, mugikorra, taldekideak eta aurkariak

PRINTZPIO ESTRATEGIKOAK		
KONTROLATZEA	AURRERA EGITEA	LORTZEA
- Mugikorra kontrolatzea taldekidearekin - Mugikorra kontrolatzea taldekidearekin aurkaria aurrean izanda - Mugikorra kontrolatzea taldekideekin aurkariak aurrean izanda	- Mugikorrarekin aurrera egitea taldekidearekin - Mugikorrarekin aurrera egitea taldekidearekin aurkaria aurrean izanda - Mugikorrarekin aurrera egitea taldekideekin aurkariak aurrean izanda	- Helburua lortzea taldekidearekin - Helburua lortzea taldekidearekin eta aurkariari aurre eginez - Helburua lortzea taldekideekin eta aurkariari aurre eginez

JOKO MOTAK		
GENERIKOAK	ERALDATUAK	ESPEZIFIKOAK
• Araitua	• 2x0, 2x1, 2x2, 3x2, y 3x3	• Minikirola eta kirola

- Neska/mutila lankidetzan jokatzeko hasten da, eta, aldi berean, baloia kendu nahi dion haur bat baino gehiago dagoela ezagutzen du.
- Neskaren/mutilaren etorkizunerako funtsezko unea da, garapen ebolutiboak berak erabakiak hartzen hastera eramango baitu, bai jokoan bertan (baloia jaurtiko dut, pase bat emango dut edo bote bat emango dut?), bai jokoaren inguruan (zein dut gustukoak?).
- Neska/mutila eta bere ingurua (gurasoak, lagunak...) lehiakortasun egoki batera bideratu, edozein modutan irabazi beharra alboratuz.
- Alderdi motorrak lantzen jarraitu, bereziki beste kirol batzuetako espazio eta materialak erabiliz.
- Arlo taktikoan alderdi indibidualak lantzen jarraitu nagusiki, gutxika alderdi kolektiboak ere lantzen hasiz.

7.6.3 3. Etapa: “NI ETA TALDEA”

EZAUGARRI OROKORRAK				
ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	INTERAKZIOA
• 13 - 14 urte	• Estrategiaren arabera	• Areagotze kualitatiboa	• Kolektibo oinarritzkoa: 5x5, 7x7, 11x11	• Ni, mugikorra, taldea eta aurkariak

PRINTZPIO ESTRATEGIKOAK		
KONTROLATZEA	AURRERA EGITEA	LORTZEA
• Mugikorra talde osoaren baterako jardunari esker kontrolatzea, aurrez aurre beste taldea izanik	• Helbururantz aurrera egitea talde osoaren baterako jardunari esker, aurrez aurre beste taldea izanik	• Helburua lortzea talde osoaren baterako jardunari esker, aurrez aurre beste taldea izanik

JOKO MOTAK		
GENERIKOAK	ERALDATUAK	ESPEZIFIKOAK
• Guztiak	• 5x5, 7x7, 11x11	• Kirola

- Etapa honetako oinarri nagusia neskak/mutilak taldearekin eta aurkariekin duen harremana lantzea da.
- Landu nahi duen kirola hautatzen du, aurreko bi etapetan bereganatu duen oinarri zabalarekin lotuko dituen ideia eta mugimendu berriak ikasiz.
- Egoera taktikoekin lotutako arlo kolektibo eta teknikoaren garrantziaren areagotzea.
- Nerabezaroan aldaketa handiak jasaten dituzte gazteek, eta, ondorioz, egiten ari garen lana egokitzea beharrezkoa da. Hala, jolasak elementu nagusi izateari utziko dio, eta hautatutako kirolaren teknika espezifikoak ikasteak garrantzia bereganatuko du.

7.6.4 4. Etapa: “NI ETA KIROLA”

EZAUGARRI OROKORRAK				
ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	INTERAKZIOA
• 15 urtetik aurrera	• Kirol bakoitzeko espezifikoa. Era automatizatuan landuko da	• Araudia	• Kolektibo totala	• Aurreko etapetan ikasitakoan sakontzea eta espezializatzea, hautatutako kirolaren arabera

PRINTZPIO ESTRATEGIKOAK		
KONTROLATZEA	AURRERA EGITEA	LORTZEA
• Hautatutako kirolaren teknika eta taktika zehatzak erabiliz, mugikorra talde osoaren baterako jardunari esker kontrolatzea, aurrez aurre beste taldea izanik	• Hautatutako kirolaren teknika eta taktika zehatzak erabiliz, helbururantz aurrera egitea talde osoaren baterako jardunari esker, aurrez aurre beste taldea izanik	• Hautatutako kirolaren teknika eta taktika zehatzak erabiliz, helburua lortzea talde osoaren baterako jardunari esker, aurrez aurre beste taldea izanik

JOKO MOTAK		
GENERIKOAK	ERALDATUAK	ESPEZIFIKOAK
• Guztiak	• Konbinazio tekniko-taktikoak	• Kirola

- Etapa honetan helburu nagusiak espezializazioa, hobekuntza eta kirol errendimendua bilatzea dira.
- Pubertaroan izandako aldaketa sakonek nerabea koordinazio eta orekarik gabeko izaki bihurtzen dute.
- Berriz ere “egokitu” edo “errepasatu” behar da nerabeak mugikorrekintaldekideekin eta aurkariekin duen harremana.

- Une egokia da ariketa analitikoak erabiliz entrenatzeko.

BIBLIOGRAFIA

1. maila ofizialeko entrenatzaileen ikastaroetako bloke komuneko apunteak **Kirolaren Euskal Eskola**.

7.7 ERRUGBIAREN IRAKASKUNTZA

IBILBIDEA	ADINAK -7-9
HELBURU OROKORRA: SUSTAPENA-AURKIKUNTZA LEHEN HARREMANA ERRUGBIAREKIN	
OINARRIZKO MUGIMENDUAK • Aurrera egitea, aurre egitea (baloiarekin eta balio gabe)	
MUGIMENDU-JOKOA • Baloia eramatea, hartzea, jaurtitzea, korrika egitea, baloia altxatzea, baloiari botea eragitea • Aurrera egitea, fisikoki aurre egitea, baloia daramana harrapatzea, hasierako lerroa defendatzea • Baloia distantsia eta abiadura hautematea, bai bakoitzaren taldeak duenean bai aurkariak duenean • Goi-atala eta behe-atala bereiztea	KONTAKTUEN ETA BORROKEN KUDEAKETA • Baloia kontserbatu eta berreskuratzea kontaktua dagoenean • Segurtasunarekin jokatu, aurrera egitea arerioarekin kontaktua izatean • Baloia irabazteko borroka egitea, lurrera botatzea onartzea
JOKOA ABIARAZTEA • Helburua kontuan izanda orientatzea, entsegu-lerroa errespetatzea, bakoitzaren zelaian kokatzea, zelaia mugak errespetatzea	
OINARRIZKO UNITATE TAKTIKOA • 1v1	ARAUDIARI DAGOZKIONAK: Oinarrizko arauak • Baloia zelaia gainean jartzea entsegua gauzatzeko • Jokoz kanpoko (aurrera egiten eta atzera egiten)
AFEKTIBITATE-PRINTZPIOAK • Kontaktuak, talkak, borrokak izatearekin ohitzea eta beldurra galtzea	
Hezitzailea: Gida	



IBILBIDEA		ADINAK -11
HELBURU OROKORRA: SUSTAPENA-AURKIKUNTZA LEHEN HARREMANA KLUBAREKIN		
OINARRIZKO MUGIMENDUAK • Aurrera egitea indibidualki eta kolektiboki (baloia eramanez eta baloia eraman gabe) • Aurrera egitea, aurka egitea, jokorako baliagarri izatea eta eskuragarri izatea • Bultzada kolektiboa: "multzotik maulera"		
MUGIMENDU-JOKOA • Joko espazioan orientatzea • Aurrera egitea aurkariaren kontra / aurkaria saihestea • Aurre eta oztopo egitea baloia daramanari • "Kontraoin" lana (barnekoa eta kanpoko) • Ostikada lantzea, boleazkoa eta hartzea	BORROKAK ETA KONTAKTUAK KUDEATZEA • Korrika egitea, aurre egitea, jauzi egitea, errodatzea, aurkaria botatzea, norabide aldaketak • Plakatzea, bultzatzea, borrokatzea • Baloia babestea elkartzeetan • Gorputza jartzea eta heltzeak elkartzeetan • Gorputza jartzea plakatzeetan • Baloia eta gorputza jartzea kontaktuetan	
JOKOA ABIARAZTEA • Indarguneak eta ahulguneak aurrez aurre jartzea: Espazio librerantz joatea berau bereganatzeko • Indibidualki jokatzea bakoitzaren indarguneak kontuan izanda: Aurre egin eta gaintzea		
OINARRIZKO UNITATE TAKTIKOA • 1v1, 2v1, 1+1 v1, 3v2	ARAUDIAREKIN LOTUTAKO ARLOAK: Oinarrizko lau arauak finkatzea • Entsegua, atxikitzea, jokoz kanpoko (aurrera egiterakoan eta atzerantz egiterakoan) • Jokalarien eskubideak eta betebeharrak • Jokoz kanpoko blokeo faseetan • Plakatzea: burua eta sorbaldak jartzea: Besoak ixtea • Zigor gutxi jasotzea	
AFEKTIBITATE-PRINTZPIOAK • Beldurra galtzea: kontaktuak, talkak, borrokak		
Hezitzailea: Gida		

IBILBIDEA		ADINAK -13
HELBURU OROKORRA: SUSTAPENA-AURKIKUNTZA LEHEN HARREMANA KLUBAREKIN		
OINARRIZKO MUGIMENDUAK - Jokoaren jarraitutasuna ziurtatzea eta blokeoa saihestea - Aurrera egitea, aurre egitea, baloia mantentzea: Baloia duena da baloiaren arduraduna - Baloia daramana geratzea - Maulei dagozkionak: antolatzeko modua, baloia duenari eman beharreko laguntza, mugimendua geratzea, espazioekin jokatzeko (joko kolektiboaren hasieran)		
MUGIMENDU-JOKOA - Kontuan izan taldekidea - Kokatu baloi-eramailearen ardatzean, taldekideari laguntza ematea albo-ardatzean - Baloia duena plakatzea, taldekidearekin batera defendatzea	BORROKAK ETA KONTAKTUAK KUDEATZEA - Rol ezberdinak betetzea: abiatzea-babestea-bultzatzea-berreskuratzea - Hankak modu orekatuan jartzea - Bularra jartzea - Baloia “fronteko lerrotik” urruntzea eta erabiltzea	
JOKOA ABIARAZTEA - Alboetatik ahalik eta azkarren heltzea abantaila-lerrora - Aurrera eragitea erasoko lehen gortinari - Laguntzak antolatzea baloia daramanari		
OINARRIZKO UNITATE TAKTIKOA 1+1 v 1, 2+1 v 1, 2+1 v 2	ARAUDIARI DAGOZKIONAK - Konkistarekin (melé) lotutako oinarritzko arauen ikaskuntza: Bultzadak, heltzeak, bizkarra, sartzea, orpokatzea, baloia eramatea - Jokoz kanpoko arauan hankako jokoan - Birkokatzea taldekideei laguntzeko - Zigor gutxi jasotzea	
AFEKTIBITATE-PRINTZIOAK Beldurra galtzea: kontaktuak, talkak, borrokak		
Hezitzailea: Irakatsi egiten du		

IBILBIDEA		ADINAK -15
HELBURU OROKORRA: SUSTAPENA-AURKIKUNTZA LEHEN HARREMANA KLUBAREKIN		
OINARRIZKO MUGIMENDUAK - Jokoaren jarraitutasuna ziurtatzea eta blokeoa saihestea - Baloia daramana geratzea: zuzenean edo “flotatzen”		
MUGIMENDU-JOKOA - Jokoei dagokionez erasoko eta defentsako tarteetan - Aurrera egitea: tarteetan jokatzea, espazio libreetan jokatzea.-Presionatzea - Kontserbatzea-laguntzea: Baloia daramana da baloiaren arduraduna. Laguntzailea da baloia daramanaren arduraduna. Laguntza emateko taldekide onena aukeratu - Tarteak okupatzea “altueran” lehendabiziko kolpearen bitartez - Sakontasuna eta laguntza ardatz “berantiarrean” abiadura eta potentzia mantentzeko - Defentsako-erreserba bat sortzea	BORROKAK ETA KONTAKTUAK KUDEATZEA - Blokeoan antolatzea:, Kolpekatzea eta baloia babestea. Aukeratu lurrera joatea edo zutik mantentzea. Baloia taldekatzetik ateratzea - Kolektiboki borrokatzea: Aurkako presioa gainditzea. Taldekatzea eta erasotzaileei bultzatzea - Baloia daramana biratzea	
JOKOA ABIARAZTEA Estrategietara hurbiltzea: Urrutiko jaurtiketak. Gertuko jaurtiketak		
OINARRIZKO UNITATE TAKTIKOA 2v1+1, 4v3+1, 4+1v3+2	ARAUDIAREKIN LOTUTAKO ARLOAK - Arauak ikastea: konkistari (melé) buruzkoak: Bultzadak, heltzeak, bizkarra, sartzea, orpokatzea, baloia eramatea - Arauak ikastea: alboko sakea (touche): hasiera, amaiera, bitarteko eskubideak eta beharrak - Jokoz kanpoko araua hankako jokoan. - Birkokatzea taldekideei laguntzeko - Zigor gutxi jasotzea	
AFEKTIBITATE-PRINTZIOAK Hauek menderatzea: kontaktua, talkak, borrokak		
Entrenatzailea: Irakatsi egiten du.		

IBILBIDEA		ADINAK -17
HELBURU OROKORRA: HASTAPENA & KLUBEK JOKALARIAK BERENGANATZEA		
OINARRIZKO EKINTZAK • Indar harremanen adierazleen analisia: Erabakiak hartzea • Postuak (espezializazioa) eta rolak (polibalentzia) • Logika: ahaleginaren ekonomiarena eta efikaziarena		
MUGIMENDU-JOKOA • Erasoko zirkulazioa, defentsakoa, barneratze-jokoa, joko-irekia, hankako jokoa, kontraerasoa lehen eta bigarren defentsako hesietatik, kontraerasoa hirugarren hesitik • Jokoaaren transformazioa: 1x1 jokoa arerieregan zalantza sortzea, kolektiboki aurrera egin eta erreleboak ematea sakoneko ardatzean • Jokoa hastea eta jokoa berrekitea • Defentsa aurreko jokoa:Kontraerasoarekin lotuta. Hasterekin eta berrekitearekin lotuta, alboko sakean. Jaurtiketa-jokoa: defentsako lehen hesia gainditzea • Presioa mantentzea eta areagotzea • Baloia erabileraren kudeatzea	BORROKAK ETA KONTAKTUAK KUDEATZEA • Plakatzea jasatea, baloia babestea, segurtasunez plakatzea • Sorbaldak erabiltzea baloia kontserbatu edo errekuaratzeko eta baloia erabiltzea • Taldekatzea behar bezala egitea	
	UZTARTZEA (MELEA) • Indartze muskularra (core), jarrera-teknika (bizkarra, hankak, sorbaldak, besoak) • Errespetatu prestakuntza- eta sarrera-denborak • Orpokatzea eta bultzada segurtatzea eta koordinatzea • Erasoko eta defentsako sistemak sartzea (alde irekia, alde itxia) • Abantaila-lerroa zeharkatzea	
HASIERAK ETA BERREKITEAK • Jaurtitzailea: Zehaztasuna ostikoan (zonaren nozioa) • Hartzailea: Baloia ibilbidea hauteman eta identifikatzea. Erabakitasuna baloia hartzerako orduan • Laguntzak: Hartzailea babestea eta berarekin elkarlanean aritzea. Lasterketa lerro eraginkorrak • Zigor-kolpeak eta ostiko librea: Defentsa antolatuta dagoen edo ez identifikatzea eta jokatzeko modua hautatzea	ALBOKOA • Orpokatzailea: jaurtiketak. Moduak, distantziak, zehaztasuna, desplazamenduak • Jauzilaria:Jauzi zuzena, jauzi bertikala, korridorea okupatzea, besoen, hanken eta enborren posizioa jauzia baino lehen, jauzia eta jauziaren ostean. Oreka airean. Lur-hartzea • Altxatzailea: Altxatze teknikak eta jauzilariarekin koordinatzea. Jauzilariaren segurtasunaren arduradun egitea	
OINARRIZKO UNITATE TAKTIKOA • 2+1 v 2+1, 3+2 v 2+1	ARAUDIAREKIN LOTUTAKO ARLOAK • Taldekatzearekin lotuta taldea antolatzeko (ruck eta maul), eta konkistako faseak (mele eta albokoen hasiera eta amaiera, joko kanpokoak) • Plakatzaileari eta jokalariei plakatuari dagozkionak	
Entrenatzailea: Fokalizatu egiten du		

IBILBIDEA		ADINAK -19
HELBURU OROKORRA: PRESTAKUNTZA & ERRENDIMENDUA		
OINARRIZKO MUGIMENDUAK • Indar harremanen adierazleen analisia: Erabakiak hartzea • IPostuak (espezializazioa) eta rolak (polibalentzia) • ILogika: ahaleginaren ekonomiarena eta efikaziarena		
MUGIMENDU-JOKOA • Jokalarien zirkulazioa antolatzea espazioa ahalik eta joko aukera gehien izanik mehatxatzeko • 1x1 jokoak eta baloi-eramaileari laguntza: sakoneko ardatzean eta albo-ardatzean • Defentsako hesietatik zirkulatzea erabiltzaileen jokoari aurre egiteko • Erabiltzaileak: joko defentsaren aurrean-erdian-atzean • Baloiari erritmoa eta mugimendua ematea, baloia kontserbatzea, lasterketan abiadura dibertsifikatzea, era guztietako paseak erabiltzea • Hankako joko mota guztiak • Baloiaren heldutzea arerioarekin batera: eraso edo defentsa antolatzea • Jokatzeko modua aukeratu, indar harremana gure alde desorekatzeko	BORROKAK ETA KONTAKTUAK KUDEATzea • Aukeratu: taldekatzean parte hartzea edo "erreserban" geratzea • Azkar berrantolatzea eta mugitzea eraginkorra izateko eta gure aldeko desoreka eta joko ekimenak mantentzeko • Presio ardatza mugitzea eta areagotzea taldearen antolamendua kaltetu gabe • Baloiaren zirkulazioa geldotzea defentsa indartzeko	
	UZTARTzea (MELEA) • Konturatzea bakoitzak zer ardura duen taldekideen eta arerioen segurtasunean • Aurreko etapako gaitasunak indartzea. Baloiaren irteera menderatzea joko plana garatzeko • Presio propioa ezartzea eta aurkariaren presioari aurre egin eta gure aldeko bihurtzea • Jokalarien zirkulazioa plana jokoen ekimenarekin eta gure joko planarekin jarraitzeko	
HASIERAK ETA BERREKITEAK • Jaurtitzaila: espezializazioa eta zehaztasuna • Hartzailea: egindako konkista segurtatzea, arerioaren karga kudeatzea • "Bloke" nozioa: jauzilaria, laguntzak • Joko proposamen bat antolatzea jokoen irakurketan eta arerioarekin dugun indar harremanean oinarrituta	ALBOKOA • Jaurtitzaila: Jaurtiketa helburu mugikor batera bideratzeko teknika • Jauzilaria: Oreka eta borroka airean, jauziaren aurreko mugimenduak erabiltzaile eta ez erabiltzaile bezala • Altxatzailea: Maisutasuna ekintzan. Jauzilaria segurtasunaren arduraduna. Akzio-erreakzio abiadura • "Bloke" nozioa: jaurtitzaila-jauzilaria-alkatzailea • Jokalarien zirkulazioa lerrotatzean. Rolak lerrotatzean • Konbinazio konplexuak • Arerioaren proposamenaren "irakurketa" eta dagokion erantzuna ematea	
OINARRIZKO UNITATE TAKTIKOA • 2+1 v 2+1. 3+2 v 3+1, 4v2+2	ARAUDIAREKIN LOTUTAKO ARLOAK • Adinari dagokion araudi espezifikoak	
Entrenatzailea: Fokalizatu egiten du		

BIBLIOGRAFIA

1. Frantziako Errugbi Federazioa, "Plan de formation du joueur: 1. Généralités" **Direction technique nationale, 2. edizioa, 2007ko martxoa.**
2. Frantziako Errugbi Federazioa, "Plan de formation du joueur: 2. Moins de 13ans" **Direction Technique Nationale, 2. edizioa, 2007ko martxoa.**
3. Frantziako Errugbi Federazioa, "Plan de formation du joueur: 3. 13-17 ans" **Direction Technique Nationale, 2. edizioa, 2007ko martxoa.**
4. "Rugby de formación para entrenadores. Contenidos específicos técnico nivel II: la formación técnico táctica del/la jugador/a en el rugby actual" **Francisco Ascione eta Pierre Villepreux. Rugby Soluciones 2010.**
5. Girardi Lionel; "Rugby, formation, préparation et entraînement. Analyse multifactorielle" **Amphora sports, 2002.**
6. Collinet Serge: Rugby Niveaux 1 et 2. Manuel pour l'éducateur, l'entraîneur, et l'enseignant. Situations, Exercices, Combinaisons.
7. Collinet Serge: Rugby Niveaux 3 et 4. Manuel pour l'éducateur, l'entraîneur, et l'enseignant. Situations, Exercices, Combinaisons.



GOMENDIOAK: ENTRENAMENDU SAIOEN KOPURUA ETA BANAKETA, EDUKIEN GAINEKO ORIENTAZIOA ETA URTEKO LEHIAKETAK PRESTAKUNTZA PROZESUETAN.

GARAPEN ETAPA	ADINA	ETAPAREN EZAUGARRIAK	BOLUMENA					EDUKIEN ORIENTAZIOA	
			ENTRENAMENDU SAIOAK	JAIALDIAK-LEHIAKETAK	ORDUAK				
			ASTEA	HILABETEA	SAIOA	ASTEA	URTEA	ORIENTAZIOA	%
AURRE-PUBERTAROA	5-8 E 6-9 G	• Polibalentzia eta multilateralitatea • Gaitasun motorren garapena	1-2 (errugbia)	2	45'-60'		80-100 ordu	• Egoera fisiko orokorra • Koordinazio neuromotorra • Jolasetan oinarrituako prestakuntza	20
			1 (+ gorputz hezkuntza)						60
U-10 U-12	9-11	• Polibalentzia eta multilateralitatea	2-3 (errugbia)	2-3	75'-50'		100-150		20
			1-2 (+gorputz hezkuntza)						
U-12 U-14	12-13	• Hastapen entrenamendua	2-3 (talentuak) 1-2 (soziala)	2-3	75'-60'	Talentuak 10.5 Soziala 3-5	150		30
									40
								30	



KATEGORIA	ADINA	ETAPAREN EZAUGARRIAK	BOLUMENA						ORIENTAZIOA EDUKIAK	
			SAIOAK	LEHIAKETA (ZK.)		ORDUAK				
			ASTEA	HILABETEA	URTEA	SAIOA	ASTEA	URTEA	ORIENTAZIOA	%
U-16	14-15	• Prestakuntzako entrenamendua	3	2-3	15-20	90'-75'	Elitea 20.5 Soziala 4.6		• Egoera fisiko orokorra • Koordinazio neuromotorra • Prestakuntza: multikirola • Entrenamendu espezifikoa	30 30 30 10
U-18	16-17	• Espezializazio entrenamendua	3-4 (Elitea) 1-2 (Soziala)	3 (Elitea) 2-3 (Soziala)	20-25 15-20	90'-120'	Elitea 20.5 Soziala 4.6		• Egoera fisiko orokorra • Koordinazio neuromotorra • Kirol espezializazioa • Entrenamendu espezifikoa	30 20 30 20
U-20	18-19	• Errendimendu entrenamendua	4-5 (Elitea) 2-3(Soziala)	3-4 (Elitea) 2-3 (Soziala)	20-30 15-20	90'-120'	Elitea 22.5 Soziala 6.8		• Egoera fisiko orokorra • Koordinazio neuromotorra • Kirol espezializazioa • Entrenamendu espezifikoa	25 15 40 20



BIBLIOGRAFIA

- 1 "Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia." **Michel Gerbeaux eta Serge Berthoin, Publicaciones INDE, 2004**
- 2 1. maila ofizialeko entrenatzaileen ikastaroetako bloke komuneak, **Kirolaren Euskal Eskola.**
- 3 "Conditioning Young Athletes" **Bompa Tudor, Carrera, Michael-Human Kinetics. 2015.**
- 4 "El desarrollo de la velocidad en el niño. Teoría y práctica." **Universidad de Caldas. Javier Taboada, Luz Stella. Editorial Kinesis, 2005.**
- 5 "Ejercicios Pliométricos" **Donald A. Chu. Editorial Paidotribo, 2006.**
- 6 "Entrenamiento para jóvenes deportistas." **Tudor O. Bompa. Hispano Europea. 2005.**
- 7 "Entrenamiento total" **Jügen Weineck. Editorial Paidotribo, 2005.**
- 8 "Entrenamiento de la potencia aplicada a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia" **Tudor O. Bompa. Kirol Errendimenduko Bilduma. Editorial Inde. 2004.**
- 9 "I.R.B. Strength and conditioning. LTPD Pathway". **Indar eta egokitzeneko 1. eta 2. mailak. IRB.**
- 10 "La iniciación deportiva y el deporte escolar". **5. argitalpena. Domingo Blázquez Sánchez. Editorial Inde, 2010.**
- 11 "La fuerza. Entrenamiento para jóvenes Antonio Vasconcelos Raposo" **Editorial Paidotribo, 2005.**
- 12 "Long Term Athlete Development" **Balyi, Way, Higgs, 2013, Human Kinetics.**
- 13 "Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil". **Dietrich Martin, Jürgen Nicolaus, Cristine Ostrowski, Klaus Rost. Editorial Paidotribo. 2004.**
- 14 "Manual de pliometria" **Gilles Cometti. Editorial Paidotribo, 2007.**
- 15 "Plan de Formation du joueur, vol. 2. 11/13 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2. argitalpena, 2007ko martxoa.**
- 16 "Plan de Formation du joueur, vol. 3. 13/17 ans" **FFR. Direction Technique Nationale. 2. argitalpena, 2007ko martxoa.**
- 17 "RFU Long Term Athlete Development Model". **RFU, 2005.**
- 18 "Rugby Canada Long Term Rugby Development Model. Community and Country" **2008, Rugby Canada.**
- 19 "Rugby Canada LTRD Implementation Curriculum Guide 2011", **Rugby Canada.**
- 20 "Strength Training for young athletes. Safe and effective exercises for performance" **Willian J. Kremer, PhD, Steven J. Fleck, PhD. Human Kinetics, 2. argitalpena. 2005.**
- 21 "Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and application" **Rhodri S. Lloyd, Jon L. Oliver-2013ko uztaileak 18.**
- 22 "The RFU: Guide for Coaches Fitness and conditioning" **RFU-lan Taplin, 2005.**

