

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE



ENTRENATZAILE IKASTAROETAKO BLOKE KOMUNAREN APUNTEAK

I. MAILA

(e-3 edizioa)

2007

AURKIBIDEA

- ❑ **Apunteak erabiltzeko argibideak**
- ❑ **Sarrera**
- ❑ **Oinarri biologikoei buruzko arloa**
 1. Giza anatomiaren oinarrizko elementuak.
 2. Fisiologiari buruzko oinarrizko elementuak.
 3. Kirolak praktikatzean kontuan hartu beharreko ezberdintasun anatomikoak eta fisiologikoak, adinaren (6-16 urte) eta sexuaren arabera.
 4. Kirola osasuntsu praktikatzeko oinarrizko nozioak.
- ❑ **Jarrera eta ikaskuntzari buruzko arloa**
 1. Garapen psikologiari sarrera. Kirol hastapen eta irakaskuntzarekin harremana.
 2. 6-16 urte bitarteko garapenak sortutako, kirol jardueran oinarrizko irizpideak.
 3. Kirol taldeen antolakuntza eta funtzionamenduari buruzko oinarrizko kontzeptuak
 4. Ekintza motorearen ikaskuntza
 5. Gorputz ihardueraren irakaskuntza ikaskuntzaren ebaluaketa
- ❑ **Entrenamenduaren teoria eta praktikari buruzko arloa**
 1. Entrenamendua. Oinarrizko gogoetak.
 2. Entrenamenduaren helburuak eta baliabideak. Hausnarketa orokorrak
 3. Gaitasun fisiko eta koordinatiboen garapenerako oinarrizko sistemak
 4. Entrenamenduaren fase sentikorrak
 5. Beroketa eta barealdia. Funtzioak. Metodologia
- ❑ **Kirol antolakuntza eta legeriari buruzko arloa**
 1. Estatuko eta euskal autonomia erkidegoko kirol antolakuntza.
 2. Administrazio publikoen eskuduntzak kirol eremuan.
 3. Kirol federazioen eta kirol klubaren eskuduntzak.
 4. Ikastetxeen eskuduntzak.
 5. Kirolari buruzko oinarrizko araudia Euskadin.

APUNTEAK IKASTEKO ARGIBIDEAK

1. Dokumentu honetan, Kirolaren Euskal Eskolak entrenatzaileentzat sustatutako I. mailako ikastaroetako bloke komunean erabili beharreko apunteak dituzu.
2. Eskoletara joan aurretik, testua arretaz irakurtzea gomendatzen dizugu, hobeto ulertu eta asimila dezazun.
3. Testuan, I. mailako entrenatzaile-ikastaroetako bloke komuna osatzen duten lau arloak daude jasota.
4. Arlo bakoitzean, edukiak jasotzen dituen testuaz gain, aipatutako bibliografia eta gomendatutakoa aipatzen dira.
5. Halaber, arlo guztietan, kapitulu bakoitzaren laburpena eskaintzen da bukaeran, baita arlo osoaren azken sintesia ere. Horietan, testuan azaldutako ideia nagusiak aipatzen dira.
6. Edozein zalantza edo kezka izanez gero, arlo bakoitzeko irakasleak ikastaroetako ikasleen esanetara egongo dira.

SARRERA

Orain arte, entrenatzaileen prestakuntza kirol-federazioen ekimenez ezarritako irizpideen arabera antolatu izan da. Ondorioz, modalitate batzuetan urtero ateratzen ziren kasuan kasuko federazioak sustatutako ikastaroetan diplomatutako promozio berriak eta, gainera, hainbat jarduera antolatzen ziren aurreko promozioetako pertsonen ezaupideak eguneratzeko. Beste kirol batzuetan, ordea, prestakuntza oso eskasa izan da edo ez da batere egon.

Gainera, federazio desberdinen ikastaroen ikasketa-planak oso heterogeneoak ziren, eta helburuak, edukiak, irakastorduak, ebaluazio-irizpideak eta abar asko aldatzen ziren kirol batetik bestera. Horretaz gain, irakaskuntzak federazioek edo entrenatzaile-eskolek berek ezarritako arauen arabera erregulatzen ziren eta ez zuten inolako balio akademikorik eta, balio profesionala ere, federazio bakoitzak bere jarduera-eremurako aitortutakoa baino ez.

Gaur egun, egoera hori aldatu egin da. Nahiz eta badiren gaurko egoeran eragina duten lehenagoko araudiak, abenduaren 19ko 1913/1997 Errege Dekretua hartuko dugu abiapuntutzat (Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre, por el que se configuran como enseñanzas de régimen especial las conducentes a la obtención de titulaciones de técnicos deportivos, se aprueban las directrices generales de los títulos y de las correspondientes enseñanzas mínimas).

Errege Dekretu hori argitaratzearen ondorioz, kirol-teknikarien irakaskuntzak hezkuntza-sistemaren barruan sartzeko ateak ireki ziren. Horrek esan nahi du irakaskuntza horiek erabateko balio akademiko eta profesionala izango dutela, berariazko lanbide-heziketako prestakuntza-zikloen antzeko ezaugarriekin egiturari (maila ertaina eta goikoa), sartzeko eskakizunei eta titulazioari dagokienez.

Kontuan hartu behar da, halaber, titulu berri hauek modalitate edo espezialitateen arabera ezarri direla eta, beraz, 1913/1997 EDaz gain, modalitate bakoitzak bere tituluen erregulazioa izan behar duela. Oraingoz modalitate hauenak baino ez dira onartu: mendia eta eskalada (318/2000 ED), neguko kirolak (319/2000 ED) eta futbola eta areto-futbola (320/2000 ED).

Gainerako modalitateetan (hasi duzun ikastaroarekin gertatzen den bezala), Currikulumari buruzko alderdiak, eskakizun orokorrak eta prestakuntzaren ondorioak arautzen dituen ECD/3310/2002 Agindua* aplikatuko da, harik eta titulu bakoitzari buruzko berariazko arauak onartzen diren arte. Ez dago jakiterik modalitate bakoitzaren araudiak zein erritmotan joango diren onartzen (mendi eta eskaladan, neguko kirolean eta futbol eta areto-futboleko egin dira dagoeneko), baina badirudi "Igaroaldiari buruzko Agindua" izango dela datozen urteotan aplikatu beharreko araudia.

Aldi berean, bai Euskadiko Kirolaren ekainaren 14/1998 Legean eta 2003-2007 aldirako Kirolaren Euskal Planean, hainbat aipamen egiten dira entrenatzaileen prestakuntzari buruz eta, horien artean, Kirolaren Euskal Eskola abiarazteko neurriak zehazten dira (Eskola Eusko Jaurlaritzako Kirol Zuzendaritzaren menpeko administrazio-zerbitzua izango da).

Kirolaren Euskal Eskolak sustatu du, hain zuzen ere, bloke komun hau. Bloke horrekin batera espezifikoa eta praktikaldia gaingituz gero, lehen mailako entrenatzaile-diploma lortuko da modalitate edo espezialitate jakin horretan.

Prestakuntza honen bitartez, behar diren gaitasunak eskaini nahi dira, modalitate eta espezialitate bakoitzean, hastapen tekniko eta taktikoko zereginak burutzeko; oinarritzko entrenamendua programatu eta, hala badagokio, zuzentzeko; jokalariei oinarritzko lehiaketetara laguntzeko; lehiaketa eta jardueren antolaketan eta garapen teknikoan parte hartzeko eta maila altuagoko entrenatzaile baten laguntzaile gisa jarduteko.

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE

ENTRENATZAILE IKASTAROETAKO BLOKE KOMUNAREN APUNTEAK

I MAILA

OINARRI BIOLOGIKOEI BURUZKO ARLOA

Arlo arduraduna: **Maddalen Beldarrain**

Medikuntzan lizentziatua
Heziketa fisikoko eta kiroleko medikuntzan espezialdua

SARRERA

Oinarri biologikoen arlo honen bidez ondoko helburu orokorrak lortu nahi dira:

- ❑ Giza anatomiaren oinarrizko elementuez jabetzea, lokomozio-aparatuari eta sistema kardiobaskularrari arreta berezia eskainiz.
- ❑ Biologia-zientzien oinarrizko terminologiaz jabetzea, kiroletan erabili ohi dena bereziki.
- ❑ Giza gorputzaren funtzionamendua eta horrek ariketa fisikoarekiko duen egokitzapena ulertzea.

1. GIZA ANATOMIAREN OINARRIZKO ELEMENTUAK

- 1.1. Lokomozio-aparatua.
 - 1.1.1. Terminologia anatomikoa
 - 1.1.2. Hezurak
 - 1.1.3. Kartilagoak
 - 1.1.4. Giltzadurak
 - 1.1.5. Muskuluak
- 1.2. Sistema kardiozirkulatorioa
 - 1.2.1. Bihotza
 - 1.2.2. Odol-basoak
 - 1.2.3. Sistema linfatikoa
- 1.2.4. Odola.
- 1.3. Arnas-sistemaren egitura anatomikoa
 - 1.3.1. Arnas sistemaren funtzioak
 - 1.3.2. Goiko aire-bideak
 - 1.3.3. Beheko aire-bideak
 - 1.3.4. Arnas-mekanika
- 1.4. Laburpena

Giza anatomia giza gorputzaren egiturak eta horien arteko erlazioa ikertzen dituen zientzia da.

Lehen atal honetan, ariketa fisikoarekin zerikusi zuzenagoa izango duten aparatuen ikerketa anatomiko-deskriptiboa egingo dugu.

1.1. LOKOMOZIO-APARATUA

Sistema eskeletikoa hezurrez eta kartilagozko zenbait alde osatuta dago, eta muskulu-sistema muskuluz. Batzuetan, muskulu-sistema eta sistema eskeletikoa, sistema muskulu-eskeletikoa batzen dira. Sistema horren funtzio primarioa lokomozioa da, hori dela eta, batzuetan lokomozio-sistema ere baderitzote.

1.1.1. TERMINOLOGIA ANATOMIKOA

Nazioarteko mailan onartu den nomenklatura anatomikoa da. Giza gorputza zein horren atal bat, hura gelditu dagoenean zein mugimenduaz ari garenean, deskribatzeko erabiliko diren termino zehatzak dira. Horrela **gaizki ulertuak saihestuko** ditugu.

1.1.1.3.2. AURRETIKO PLANOA

Plano sagitalarekiko perpendikularra den plano da, eta gorputza aurreko erdialdean eta atzeko erdialdean banatuko du.

1.1.1.3.3. ZEHARKAKO PLANOA

Gorputzetik pasatzen den plano hau plano sagitalarekiko zein aurretiko planoarekiko perpendikularra da. Horrek gorputza goiko erdialdean eta beheko erdialdean banatuko du.

1.1.1.4. GORPUTZ-MUGIMENDU OINARRIZKOENAK

Ardatzen eta planoen arabera defini daitezke:

1.1.1.4.1. FLEXIO-ESTENTSIOA

Plano sagitalean eta zeharkako ardatzaren arabera egiten diren mugimenduak dira. **Flexio-**mugimenduak giltzaduren angelua txikitzen dutenak dira: aldakaren flexio-mugimendua hanka altxatzean, gorputz-enborraren flexio-mugimendua aurrerantz makurtzen dugunean, belaunaren flexio-mugimendua atzerantz altxatzen dugunean,...

Estentsio-mugimenduak flexio-mugimenduen kontrakoak dira: flexio-jarreratik jarrera anatomikora itzultzen da.

1.1.1.4.2. ABDUKZIO-ADUKZIOA

Aurretiko planoan eta aurretik atzerako ardatzaren inguruan egiten diren mugimenduak dira. **Abdukzio-**mugimendua gorputzaren segmentu baten erdiko marratik aldentzean edo urruntzean datza: aldakaren abdukzioa hanka kanporantz aldentzen dugunean izango da, sorbaldako urrunketa besoa altxatzen dugunean izango da,...

Adukzio-mugimendua aurrekoaren kontrakoa da, hots, urrunketatik jarrera anatomikoaren erdiko marrarantz hurbiltzea.

Plano honetan egiten diren gorputz-enborraren mugimenduei **alboko flexio-**mugimenduak edo alboko inklinazioak deritze.

1.1.1.4.3. BIRAKETAK

Zeharkako planoan eta ardatz bertikalaren inguruan egindako mugimenduak dira. Barruko biraketa barrurantz egiten den mugimendu birakaria da (**pronazio** izena ere hartzen du), eta kanpoko biraketa kanporantz egiten den mugimendu birakaria da (**supinazio** izena ere hartzen du).

1.1.2. HEZURRAK

Aparatu eskeletikoa hezurrek eta horiekin zerikusia duten ehunek (kartilagoak eta lotailuak, adibidez) osatzen dute. Horiek guztiek gorputzari euskarria, babesa eta mugimendua emango dizkiote.

1.1.2.1. HEZURREN EZAUGARRIAK

Hezur-ehuna, beste ehun konektibo batzuk bezala, zelulaz (ehun bizia baita) eta zelulaz kanpoko materialez edo matrizez osatuta dago.

Oinarrizko bi zelula mota daude:

- ❑ **osteoblastoak:** zelula sortzaileak dira (sortzeko prozesua hezurrean gai mineralak eta organikoak uztean datza).
- ❑ **osteoklastoak:** hezurra desegiten duten zelulak dira (kasu honetan mineralak (kaltzioa) eta proteinak odol-zirkulaziora pasatzen dira).

Helduaroan bi faseen artean oreka dago: Sortu / Desegin = 1

Gaztaroan, batez ere, sortu egiten da: Sortu / Desegin = > 1

Zahartzaroan, batez ere, desegin egiten da: Sortu / Desegin = < 1

Hezurretan **zelulaz kanpoko materiala** zelulak baino ugariagoa da, eta izan daiteke: **organikoa** (adib. proteinak eta ura, hezurrari malgutasuna ematen diotenak) edo **ez-organikoa** (adib. kaltzioa eta fosforoa, hezurrari behar duen zurruntasuna ematen diotenak).

Adinak, beste faktore batzuen artean, zelulaz kanpoko gai hauen proportzioan eragina du. Ura nahiko urria da hezurretan eta zahartu ahala gutxiagotuz doa, beraz, hezurrek gero eta malgutasun txikiagoa dute.

1.1.2.2. HEZURREN FUNTZIOAK

Hezurrek betetzen dituzten funtziorik nagusienak hauexek dira:

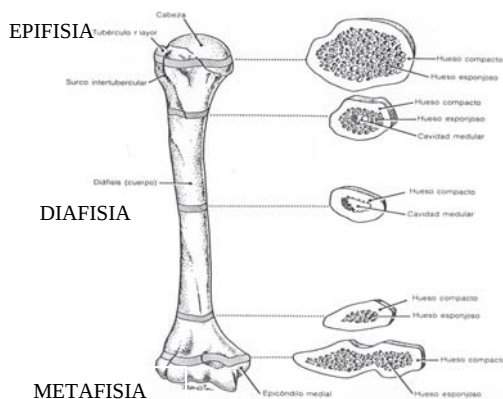
- ❑ bizi-egiturak **babestu**, bizi-organoak dituzten barrunbeen pareta zurrunk sortuz: bular-pareta, garezurra, bizkarrezurra eta pelbis-barrunbea.
- ❑ **mugimendua:** muskuluak gogor lotzen zaizkie hezurrei. Muskuluak tolesten eta uzkuertzen direnean, hezurretatik tira egiten dute eta giltzadurari mugimendua eragiten diote.
- ❑ **euskarria:** hezurrek gorputzari eusteko armazioaren funtzioa egiten dute. Gorputzeko atalen forman, lerrokaduran eta kokapenean eragiten dute.
- ❑ **bilgune minerala:** hezurak erreserba-leku nagusia dira. Kaltzioa eta fosforoa gordetzen dute batez ere, eta gorputzaren beste lekuren batean behar izanez gero, mineral horien kopuru txikiak har daitezke.
- ❑ **hematopoiesia:** hezur-muinak odolaren zelulak sortzen ditu. Muin hau hezur luzeen muin-barrunbean eta hezur arolaren gelaxketan dago.

1.1.2.3. HEZUR MOTAK

Egituraren arabera 4 hezur mota defini daitezke:

1.1.2.3.1. LUZEAK

Hauetan, luzera beste neurrien gainera nabarmentzen da.



(Moore, L. 1995)

Hezur horiek hiru atal dituzte: **epifisi** izeneko bi mutur (kanpotik hezur-egitura trinkoa dute eta barrutik hezur-egitura arola), eta **diafisi** deritzon erdialde bat (hezur-ehun trinkoko egitura hau tutu-erakoa da eta erdiko hutsunea gai bigun batez beteta dauka, hezur-muinaz). Hazkundera bukatzen ez den bitartean, epifisiaren eta diafisiaren artean **metafisia** edo hazkunde-kartilagoa deritzon gunea dago. Hortik hazten da hezurra luzeran.

Hezur mota honen adibideak dira : izterrezurra, besahezurra...

1.1.2.3.2. LABURRAK

Horietan ez dago besteen gainetik nabarmentzen den neurririk, denak txikiak izanik.

Hezur luzeen epifisiaren egitura bera dute: hezur-ehun aroleko masak hezur-ehun trinkoko geruza batez inguratuta.

Adibiderik argienak karpoa eta tartsoa dira.

1.1.2.3.3. ZAPALAK

Bolumena kontuan hartuz, azalera handia dutenak dira (luzera eta zabalera altueraren parekoak edo handiagoak), eta funtzio babeslea edo indargarria izaten dute. Ehun trinkoko bi laminaz osatuta daude, eta lamina bien artean bilbe arol bat eta hezur-muina daude.

Hezur mota honen adibideak dira: garezurra, iliakoa eta bularrezurra.

1.1.2.3.4. IRREGULARRAK

Adibiderik argienak ornoak eta aurpegiko zenbait hezur dira.

1.1.2.4. GIZA GORPUTZAREN BANAKETA

Hezurak honela banatzen dira:

1.1.2.4.1. BURUA

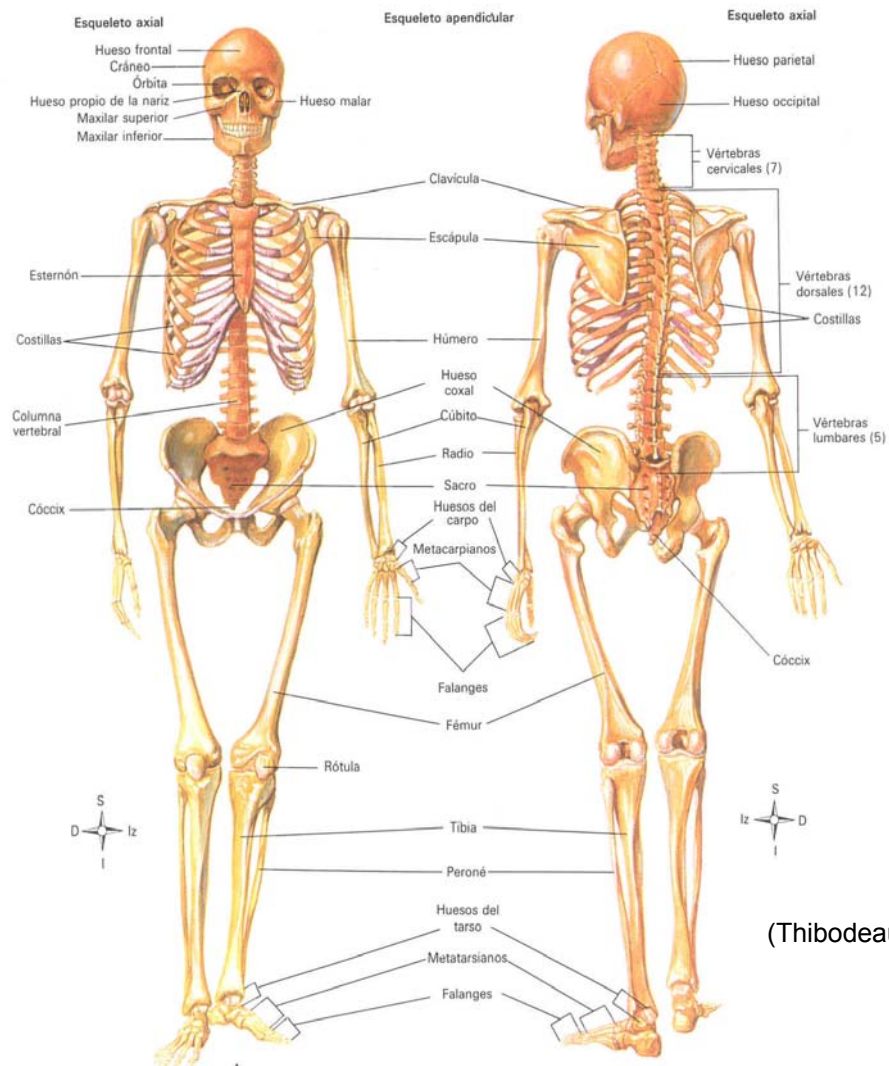
Garezurrean edo buruko eskeletoan bi alde ikus daitezke:

- ❑ **ganga:** hezur frontala, bi parietal, bi tenporal, okzipitala, etmoidea, esfenoidea eta belarriko hezurak.
- ❑ **aurpegia:** masailezurra, baraila, sudurreko hezurak eta hezur zigomatikoak.

1.1.2.4.2. GORPUTZ-ENBORRA

Bizkarrezurra gorputz-enborraren eskeletoa osatuko duten egituren ardatz nagusia izango da.

Bere ondoan daude, goialdetik sorbalda-gerrikoa (eskeletoaren alde horretatik goiko gorputz-adarra gorputz-enborrari lotzen zaio) eta azpialdetik pelbis-gerrikoa (gorputz-enborrarentzako oinarri finkoa osatzen duten hezur multzoa da, eta hura beheko gorputz-adarrekin lotzen dute). Bestalde, goian eta aurrealdean, toraxa deritzon hezur-kaiola bat dago eta bertan zenbait organo egongo dira: bihotza eta birrikak.



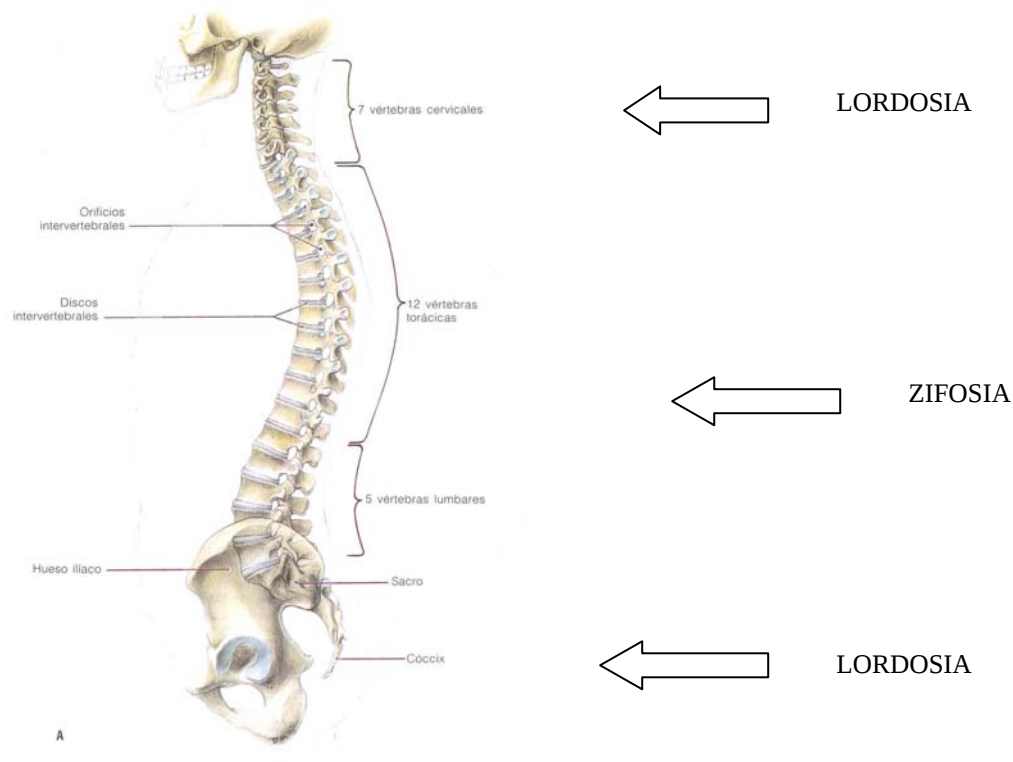
(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

1.1.2.4.2.1.BIZKARREZURRA

Bizkarrezurrak bi zeregin betetzen ditu: 1) gorputzaren pisuari eutsi eta garezurraren zein gorputz-enborraren mugimenduak ahalbidetu; eta 2) hezur-muina babestu.

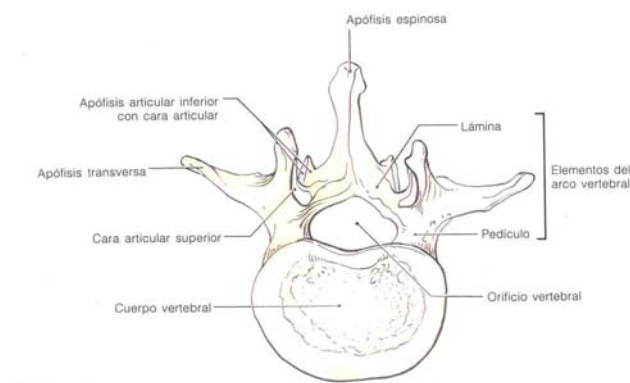
Egitura hori, ikuspegi biomekanikotik, zurruna da (pieza bakarra izateagatik) eta malgua (haien artean artikulatuta dauden piezak izateagatik).

24 orno osatuta dago (7 lepaorno, 12 dortsal eta 5 gerri-orno tartea edo lunbarrak), uzkornoa edo kokzixa eta erreinezurra.



(Moore,L. 1995)

Orno-guneak desberdinak diren arren, ia guztiek egitura tipikoa dutela esan daiteke



(Moore, L. 1995)

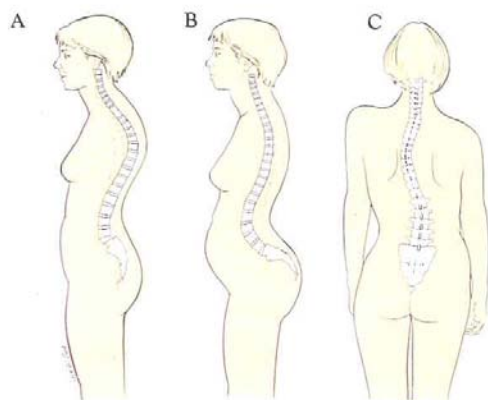
- ❑ **gorputz** bat aurrealdean (gorputzaren pisuari eusten diote batez ere).
- ❑ **arku** bat atzealdean, honela osatuta:
 - 2 pedikulu
 - 2 lamina
 - 1 arantza-apofisi
 - 4 giltzadura-apofisi
 - 2 zeharkako apofisi

- ❑ **orno-zuloa**: arkuaren eta gorputzaren artean geratzen den espazioa da.

Bi orno euren artean artikulatzen direnean, orno-muxarradurak elkartu egiten dira eta **ornoarteko zuloa** deritzon eraztuna sortzen dute. Hortik nerbio espinalak pasatuko dira.

Ornoalde horien multzoak kurbadura batzuk sortzen ditu: aurrerantz edo zifosia (toraxaren eta erreinezurraren mailan), eta atzerantz edo lordosia (lepaornoen eta gerri-ornoen mailan).

Lerrokadura zuzenaren **desbideraketak** dira eskoliosia, hiperlordosia, hiperzifosia eta hiperhedaketa.



A: HIPERZIFOSIA
B: HIPERLORDOSIA
C: ESKOLIOSIA

(Moore, L. 1995)

1.1.2.4.2.2. BULAR-KAXA

Bularrezurrak, saihetsek (benetakoek eta lokek) eta bizkar-ornoek osatzen dute.

1.1.2.4.2.3. SORBALDA-GERRIKOA

Bi klabikulez eta bi eskapulaz osatuta dago.

1.1.2.4.2.4. PELBIS-GERRIKOA

Bi iliakoez (hiru hezurrek bat egitean sortutakoak: iliona, iskiona eta pubisa), erreinezurraz eta kokzixaz osatuta dago.

Emakumezkoen eta gizonezkoen pelbisaren artean aldeak daude: azken hori luzeagoa, estuagoa eta inklinazio txikiagokoa da.

1.1.2.4.3. GOIKO GORPUTZ-ADARRAK

- ❑ **Sorbalda**: klabikula eta eskapula.
- ❑ **Besoa**: besahezurra.

- ❑ **Besaurrea:** kubitua eta erradio hezurra.
- ❑ **Eskua:** 27 hezurak 3 aldetan elkartzen dira: karmo, metakarmo eta atzamarrak.

1.1.2.4.4. BEHEKO GORPUTZ-ADARRAK

- ❑ **Izterra:** izterrezurra eta belaun-hezurra (belaunaren aurreko aldean).
- ❑ **Hanka:** tibia eta peronea.
- ❑ **Oina:** 3 alde bereizten dira: tartso, metatartso eta behatzak.

1.1.3. KARTILAGOA

Hezurren modura, kartilagoa ere ehun konektibo bat da. Ehun horretan dauden zelulak kondrozitoak dira. Baina hezurretan ez bezala, hemen ez dago mineralizaziorik, zelulaz kanpoko substantzia gel sendo bat da eta horrek ehun bigun samar bat osatzen du. Kartilagoaren beste berezitasun bat abaskularra izatea da, hau da, odol-basorik ez izatea (eta honek ere hezurretatik bereizten du); hori dela eta kartilagoko lesioak oso astiro sendatzen dira, sendatzen baldin badira.

1.1.3.1. KARTILAGO MOTAK

Hiru kartilago mota daude, euren kokapenaren eta konposizioaren arabera:

- ❑ **kartilago hialinoa:** distiratsua eta gardena. Hauxe da kartilagorik ugariena. Arnas- bideetako euste-eraztunetan dago, giltzaduretan elkartzen diren hezurren muturrak estaltzen, eta hezurren metafisietan (heltzeko prozesuek aurrera egin ahala, kartilago-ehun hori hezur-ehun bilakatzen da).

Kartilago mota horrek gizakiaren zahartze-prozesuaren parekoa den endekapen prozesu bat izaten du, artrosi deritzoguna; estres mekaniko bat denboran dirauenean ere mindu egiten da, eta kiroletan gerta daiteke.

- ❑ **fibrokartilagoa:** gizakien gorputzetan ugaria ez den arren, oso garrantzitsua da. Kartilagorik sendoena eta iraunkorrena da, eta pubisaren sinfisian, belaunetako artikulazioetan (meniskoak) eta ornoarteko diskoetan dago.

- ❑ **kartilago elastikoa:** hauskaitza eta malgua da. Ez dago lokomozio-aparatuan, laringean eta belarrietan baizik.

1.1.4. GILTZADURAK

Hezurak elkartzen diren guneari giltzadura deritzogu. Elkargune hori egonkorra izan dadin lotailuz, kapsulaz... ere osatuta egongo da.

Giltzaduren mugitzeko gaitasuna desberdina da: batzuek mugimendu handiak ahalbidetzen dituzte, beste batzuek, aldiz, ia bat bera ere ez.

1.1.4.1. SAILKAPENA

Bere egituraren eta funtzioaren arabera, honela sailka daitezke:

1.1.4.1.1. ZUNTZEZKO GILTZADURAK EDO SINARTROSIA

Giltzadura horietan, hezurren giltzadura-azalak zuntz-ehuneko geruza argal baten bidez elkartzen dira.

Giltzadura horietan ez dago mugimendurik, adibidez, burmuineko hezurren elkarguneetan. Eta dagoenean oso mugatua da: kubitua eta erradio hezuraren arteko elkargune distala.

1.1.4.1.2. KARTILAGO-GILTZADURAK EDO ANFIARTROSIA

Giltzadura horiek osatzeko, hezurak kartilagoaren bidez elkartzen dira.

Giltzadura horiek hezurren arteko mugimendu mugatuak baino ez dituzte ahalbidetzen, egoera berezietan handiagoak izan badaitezke ere; adibidez, pubisaren sinfisia (erditzeetan mugimendu hori oso zabala izan daiteke). Beste adibide bat orno auzokideen gorputzen (ez giltzadura aurpegitxoetan) giltzadura izan daiteke. Giltzadura horietako ornoarteko diskoa funtzio moteltzailea duen fibrokartilagoz osatuta dago, eta horrek mugimendu mugatuak ahalbidetzen ditu.

1.1.4.1.3. GILTZADURA SINOBIALAK EDO DIARTROSIA

Ikuspuntu funtzionalari dagokionez, giltzadurarik ugarienak eta garrantzitsuenak dira.

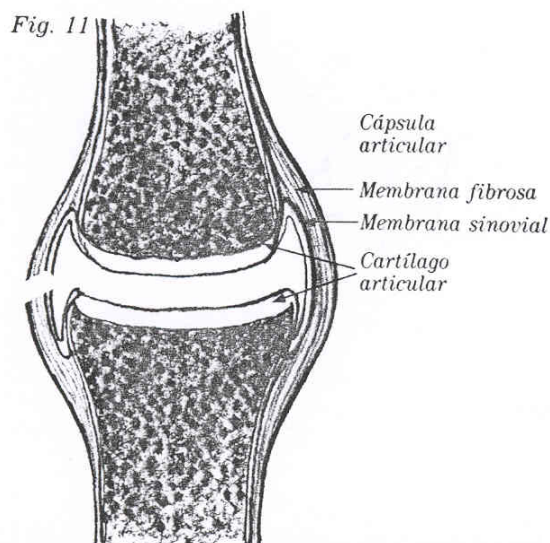
Giltzadura horiek hezurren arteko mugimendu askeak ahalbidetzen dituzte, eta gorputz-adarretako giltzadura ia guztietan daude. Likido sinobiala deritzon substantzia lubrifikatzaile bati zor diote izena.

1.1.4.2. GILTZADURA SINOBIALAK

1.1.4.2.1. EGITURA

Diartriosi guztiek dute antzeko egitura, nahiz eta euren artean ezberdintasunak egon; adibidez, belauneko giltzadura eta atzamarretakoa desberdinak dira.

- **giltzadurako kapsula:** periostioa giltzadura osatzen duten hezurren kanpoko geruza da, eta kapsula hori mahukatxo itxurako periostioaren luzapena dugu. Hezurren inguruan zilindro baten moduko bildukin oso bat osatzen du.
- **mintz sinobiala:** giltzadurako kapsularen barruko azalera estaltzen duen mintz hezea da (giltzadura osoa estaltzen du, giltzaduraren kartilagoa izan ezik). Bere funtzioa likido sinobial deritzon likidoa sortzea eta jarioaraztea da. Likido horrek giltzaduren barne azalera lubrikatu eta elikatu egiten du.
- **giltzadurako kartilagoa:** hezurretako giltzaduren azalera estaltzen eta kuxin-funtzioak dituen kartilago hialinozko geruza fina da. Bere funtzioa hezurra babestea da, bai presiotik (batez ere, beheko gorputz-erdian) bai hezurak euren artean igurtzetik sortzen den marruskaduratik. Kartilagoen lodiera bi gauzen arabera da, giltzadurak bere gain duen presioa eta mugitzeko duen aukera. Adinak (artrosia) zein kirol-lesio askok kartilago hau mintzen dute.



(Wirhed, R. 1989)

- ❑ **giltzadurako barrunbea:** giltzadurako hezurren giltzadura-aurregien artean dagoen hutsune txikia.
- ❑ **lotailuak:** giltzaduren hezurak elkartzen dituzten zuntz-ehunezko banda batzuk dira, horrela hezurak kapsularekin bakarrik egon litezkeena baino sendoago lotuta geratzen dira. Mugimenduak mugatu egiten dituzte, eta behartuz gero kaltetuak izan daitezke (zaintiratuak lotailuen lesioak dira).
- ❑ Aurretik esandakoaz gain, giltzadura sinobial batzuetan, hauxe ere topa dezakegu: **meniskoak** (bi giltzadura-azalen arteko moldaera leuntzen eta errazten duten zuntz-kartilagoak dira), **poltsak**, **kapeteak**...

1.1.4.2.2. GILTZADURA SINOBIAL NAGUSIAK ETA MUGIMENDUAK

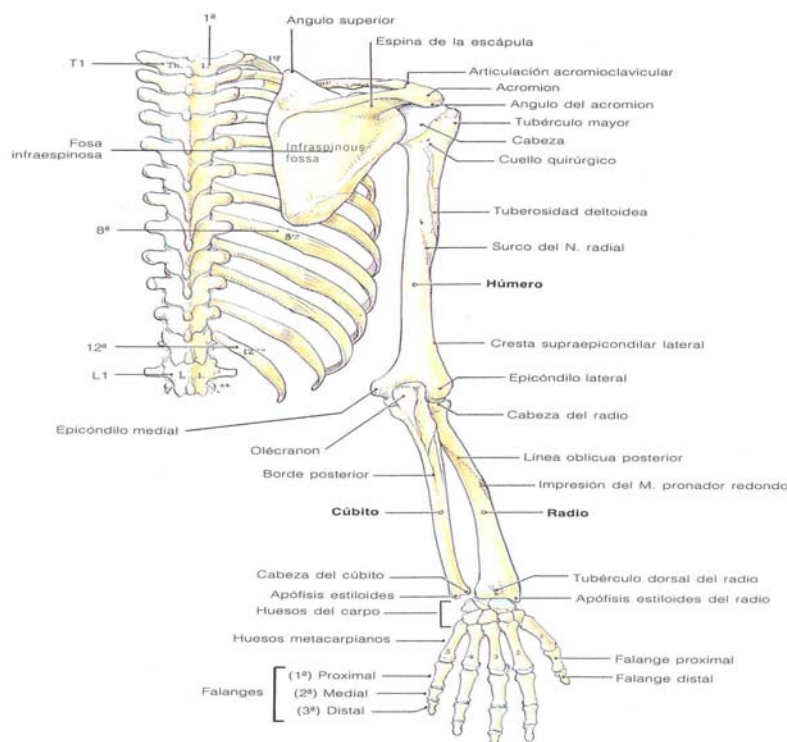
1.1.4.2.2.1. GILTZADURA ESKAPULO-HUMERALA (SORBALDA)

Besahezurraren buruaren eta eskapulako barrunbe glenoidearen artean dagoen giltzadura da, hau da, besahezurraren burua eskapulako barrunbearen barruan mugitzen da.

Giltzadurarik mugagarriena da, baina ez da oso egonkorra, hutsune glenoidea nahiko laua baita (sorbalako lokadurak oso arruntak dira). Horri aurre egiteko, hutsune glenoidearen inguruan azpa fibrokartilaginoso bat dago, kapete glenoideo deritzona. Horrez gain, egitura hauek sendotzen dute giltzadura:

- ❑ muskuluak eta tendoiak: mahukatxo moduko antolaketaetik du **biratzaileen mahukatxo** izena. Beisboleko jaurtitzailerek mahukatxo horretako lesioak izaten dituzte.
- ❑ lotailuak: glenohumeralak dira garrantzitsuenak (eskapulatik besahezurrera).
- ❑ giltzaduretako poltsak, egituren arteko marruskadura saihesten dutenak.

Giltzadura horrek egiten dituen mugimenduak: flexio-mugimendua, estentsio-mugimendua, abdukzioa, adukzioa, barne-biraketa eta kanpoko biraketa. Gerriko eskapularreko beste giltzadura txiki batzuei esker, mugimenduak zabalagoak izan daitezke.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

1.1.4.2.2.2. UKONDOKO GILTZADURA

Besoa (goiko segmentua) eta besaurrea (beheko segmentua) elkartzen dituen giltzadura da.

Giltzadurako azalak dira alde batetik, troklea eta besahezurraren beheko ertzeko kondiloa, eta bestetik, kubitua goiko muturreko barrunbe sigmoidea eta erradio-hezurraren goiko muturreko burua.

Giltzadura horrek eragiten dituenak hauek dira: batez ere flexo-estentsio mugimenduak. Pronazio-supinazio mugimenduak ere eragiten ditu, eta horietan ere erradio-hezurreko eta kubituko giltzadurek parte hartzen dute.

1.1.4.2.2.3. ESKUMUTURREKO GILTZADURA

Besaurrea eta eskua lotzen dituen giltzadura da, nahiz eta aztertzean, biak bakar bat izango balira bezala hartzen dira.

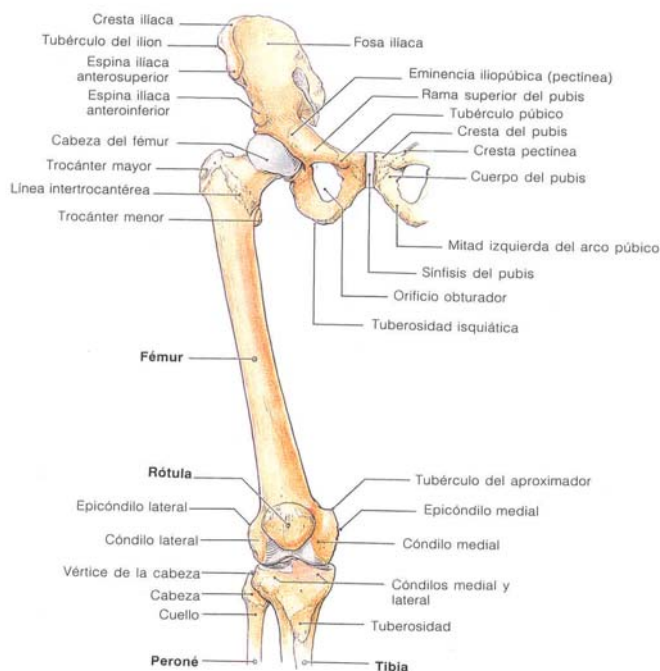
Hiru giltzadura independente ditu, eta horrek eskuari mugigarritasun handia ematen dio. Alde batetik, giltzadura erradiokarpianoa dago (erradioaren beheko muturrak eta karpoko hezurretako lehenengo lerroak osatua); beste alde batetik, giltzadura metakarpianoa (karpoko hezurretako bi lerroen artean); eta, azkenik, giltzadura karpometakarpianoa (hezur karpiano eta metakarpianoen artean).

Eragiten dituen mugimenduak hauek dira: flexio-mugimendua, estentsio-mugimendua, abdukzioa eta adukzioa.

1.1.4.2.2.4. ALDAKAKO GILTZADURA EDO KOXOFEMORALA

Beheko gorputz-adarra eta enborra lotzen dituen giltzadura da. Giltzaduraren goiko azala hezur iliakoaren barrunbe kotiloidea da, eta giltzaduraren beheko azala, izterrezurraren ondoko ertza. Giltzadura hori oso egonkorra da, karga handia baitarama, eta oso mugigarria ere bai (nahiz eta bere mugimenduak sorbaldako giltzadurarenak baino txikiagoak izan). Hor ere, barrunbe kotiloideoaren inguruan kapete glenideo bat dago.

Mugimendu hauek sortzen ditu: flexio-mugimendua, estentsio-mugimendua (neurri batean, lotailuen kokapenak estentsio-mugimendu hori mugatzen du, giltzaduraren mugimendurik zabalena flexio-mugimendua izanik), barruko biraketa, kanpoko biraketa, abdukzioa eta adukzioa.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

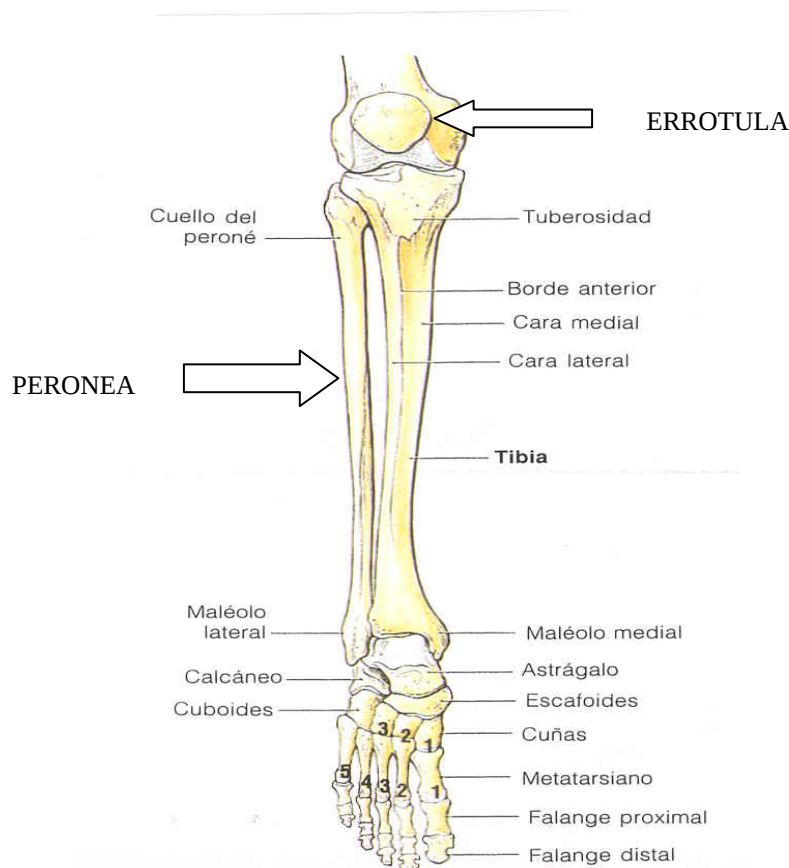
1.1.4.2.2.5. BELAUNEKO GILTZADURA

Hankaren erdiko giltzadura da. Izterrezurraren beheko muturreko kondiloak, tibiaren goiko ertza azala lauarekin lotzen dira; izterrezurraren eta errotularen artean beste giltzadura bat dago.

Antolaera hori oso ezegonkorra da, baina badaude egitura batzuk (giltzadura sinobial guztiek elkarrekiko dituztenaz aparte) egitura neutralizatzailak ematen dituztenak:

- ❑ meniskoak: giltzaduraren bi azalen artean dagoen kongruentzia eskasa dela eta, menisko deritzeten kartilagozko elementu batzuk daude (bi dira, barrukoa eta kanpukoa).
- ❑ poltsak, kuxin-funtzioa egiten dutenak.
- ❑ lotailuak:
 - alboko barne lotailua eta alboko kanpo lotailua: alboetatik sendotzen dute.
 - zeharkako aurre lotailua eta zeharkako atzeko lotailua: aurretik eta atzetik sendotzen dute.
 - lotailu popliteoa: atzeko aldearen aurreko kapsula sendotzen dute.
- ❑ muskuletako tendoiak: aldakako giltzaduraren aldean, belaunetakoa ez dago inguruko muskuluek oso babestuta; beraz, kolpeen, geldialdien edo bira bortitzen ondorioz, belauna aldaka baino maizago lesionatzen da.

Egiten dituen mugimenduak hauek dira: flexio-mugimendua, estentsio-mugimendua, eta belauna 90° tolestuta dagoela barruko zein kanpoko biraketa arina.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

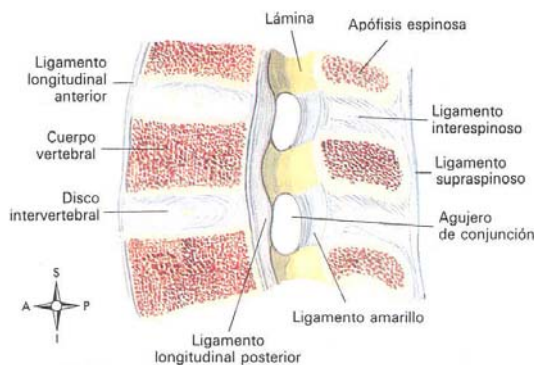
1.1.4.2.2.6. ORKATILAKO GILTZADURA

Giltzadura hori tibiaren eta peronearen beheko muturrek eta astragaloak osatzen dute. Gorputzaren pisua tibiaren bidez pasatzen da astragalora, eta ibiltzean, astragalotik oineko euskarriaren alde periferikora. Giltzadura horretako lotailurik garrantzitsuenek alboko errefortzua emango dute: barne albokoa eta kanpo albokoa. Kiroletan gehien lesionatzen diren egiturak orkatilako kanpoko eta alboko lotailua eta belauna dira.

Giltzadura horrek egiten dituen mugimendurik garrantzitsuenak flexioa eta estentsioa dira. Abdukzioa, adukzioa, pronazioa eta supinazio-mugimenduak oineko giltzaduren kontura geratzen dira.

1.1.4.2.2.7. ORNO-GILTZADURAK

Ornoarteko giltzadurek ornoak tinko lotuta mantentzen dituzte (lotailuen zein muskuluen bidez), lokadurarik erraz izan ez dezaten, baina zutabe malgu bat osatuz.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

Orno bakoitza beste batekin hainbat puntutatik dago lotuta.

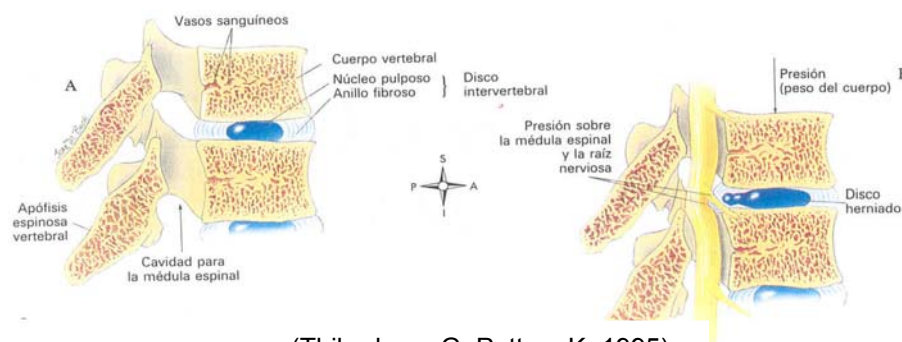
Aurreko aldea

Aurreko aldean ondoko **ornoen gorputzetatik** lotzen da. Horiek ornoarteko diskoen eta giltzadura sendoen bidez lotuta daude (luzetarako lotailuak).

Ornoarteko diskoak bi alde dauzka: nukleoa edo erdiko aldea eta zuntzezko eraztuna edo diskoaren kanpoko aldea. Nukleoak tentsioak jaso eta eraztunerantz banatzen ditu. Disko hori higatzeak edo apurtzeak bizkarrezurreko hodian zatiren baten protusioa ekar dezake, eta ondorioz bizkarrezurreko nerbioak zein bizkarrezur-muina bera ere konprimatzea.

Egoera horri disko-hernia deritzo.

Edozein mugimendu egitean diskoek jasaten duten presio hori kontuan hartu behar da lesioak prebenitzeko eta errekuiperaketa prozesuetan.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

Atzeko aldea

- ☐ **laminak:** lotailu horiek lotzen dituzte.
- ☐ **giltzadura-apofisiak:** giltzadura zuzen bakarra da.
- ☐ **zeharkako apofisiak:** zeharkako lotailuak lotzen dituzte.
- ☐ **arantza-apofisiak:** lotailu arantzartekoak lotzen dituzte.

Egiten dituen mugimenduak dira: flexio-mugimendua, estentsio-mugimendua, alboko flexio-mugimenduak, biraketak eta mugimendu horien guztien konbinazioa.

1.1.5. MUSKULUAK

Muskuluak gorputza mugitzen duten organo bigunak dira.

Muskulu-zuntz edo muskulu-zelula batek nerbio-bulkada (borondatezkoa edo ez-borondatezkoa) baten aurrean suminkortasuna erakusten du, orduan uzurtu edo laburtu egiten da mugimendua eraginez. Estimulua amaitu eta muskulu-zuntza laxatzen denean, pasiboki heda daiteke kontrako muskuluen zuntzak uzurtzean. Muskulu-zuntz bakoitzak tentsio edo malgutasun propioa du, eta horrek forma berezia emango dio laxatuta dagoenean.

1.1.5.1. MUSKULU MOTAK

Hiru muskulu **mota** daude:

- ❑ **muskulu-ehun eskeletikoa:** hezurrei lotuta dauden muskuluak dira, eta horien mugimendua eragiten dute. Muskulua mugimenduaren elementu aktiboa da, eta hezurra pasiboa. Muskulu-ehun horri ildaskatu borondatezkoa ere deritza, mikroskopioarekin ikus daitezkeen zeharkako ildaskengatik eta muskulu hauen borondatezko kontrola egin daitekeelako. Muskulu mota hori ugariena da, eta gutxi gorabehera, gorputzaren pisuaren %40 osatzen dute.
- ❑ **muskulu-ehun lisua edo errai-muskulua:** hutsunedun erraien paretetan dago (adib. urdaila, hestea, basoak), eta errai horietatik pasatzen diren substantziak (adib. odola, janaria) mugiaraziko ditu. Ez-ildaskatua ez-borondatezkoa ere deritza, ez baitauka ildaskarik eta ez da borondatez kontrolatzen.
- ❑ **bihotzeko muskulu-ehuna:** bihotzaren paretak osatzen dituenak da, eta hori mugitzea ahalbidetzen du. Ildaskatu ez-borondatezkoa ere deritza egitura ildaskatua baitauka eta ez da borondatez kontrolatzen.

1.1.5.2. MUSKULU-EHUN ESKELETIKOA. EGITURA ETA FUNTZIOA

Muskulu eskeletikoak desberdinak izango dira, zuntzen tamaina, forma eta kokapenaren arabera. Batzuk monoartikularrak izango dira, eta beste batzuk poliartikularrak, baina oinarritzko egitura berdintsua da.

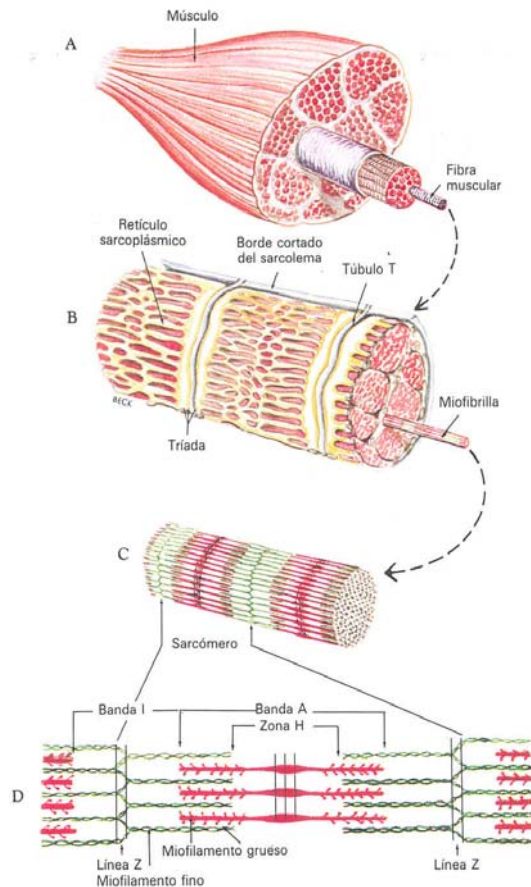
1.1.5.2.1. EGITURA

Muskulu-eskeletiko bat **epimisio** deritzon ehun konjuntibozko geruza batez inguratuta dago. Epimisioak forma emango dio, eta bere egitekoa ondoko muskuluak irristatzeko azalera ematea da.

Muskulu baten zeharkako ebakidura begiratzen bada, zelula sorta txikiak ikus daitezke. Horiek **perimisio** deritzon ehun konjuntibozko geruza batez inguratuta daude.

Faszikulu bakoitzak hainbat muskulu zelula ditu, zuntz ere deritzenak. Zelula bakoitza **endomisio** izeneko zuntz konjuntibo batez inguratuta dago.

Muskulu askotan, ehun konjuntibozko zorro horiek muturretan luzatu eta bat egiten dute kordio bat (tendoia) edo orri bat (aponeurosia) sortuz. Horien bidez hezurretan txertatzen dira. Tendoiak eta aponeurosiak hain gogorrak dira non ez diren ia inoiz urratzen. Dena den, batzuetan hezurreko txertagunetik ateratzen dira.



Azterketa mikroskopikoan, muskuluetako zelulak muskulu-**zuntzexka** edo miofibrila deritzen elementu txikiez osatuta dago. Zuntzexka horiek paraleloki jarrita daude eta muskuluari ildaska itxura ematen diote.

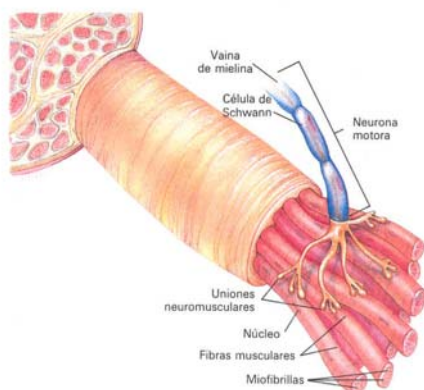
Era berean miozuntzexkak **miofilamentuz** osatuta daude. Horiek proteina molekulak dira: aktina eta miosina garrantzitsuenak dira.

Muskulu bat uzurtzen denean, aktinako filamentoak miosinakoen artean kokatzen dira, eta, ondorioz, miozuntzexkak laburtzen eta loditzen dira.

(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

Benetan, muskulua organu eragile bat baino ez da; nerbio-sistemak aginduko du noiz uzurtu, zenbat zuntz uzurtu behar diren, etab. Nerbio-sistemaren zelulak **neuronak** dira, eta neuronaren eta muskulu-zuntzaren arteko loturari **plaka-motorra** deritzo. Neurona batek gehi horri lotuta dauden muskulu-zuntzek unitate funtzional bat osatzen dute, **unitate-motorra**. Neurona bakoitzak hauek inerba ditzake:

- Milaka zuntz: horrela inerbatutako zuntzek sortuko dituzten mugimenduak ez dira zehatzak izango, baina bai indartsuak, adib. abdomeneko muskuluak.
- Ehunka zuntz: muskulu horiek, nagusiki, mugimendu zehatzagoak sortuko dituzte, adib. eskukoak.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

Zuntz guztiak ez dira berdinak. Muskulu eskeletiko berak bi zuntz mota nagusi dauzka : **Uzkurdura motelekoak edo I motakoak**, eta **uzkurdura azkarrekoak edo II motakoak**. Zenbait muskulutan zuntz mota horien portzentaia aldakorra da, baina orokorrean, pertsona baten goiko zein beheko gorputz-adarretako muskuluek antzeko zuntz konposaketa dute.

Maratoiko munduko txapeldunen muskulu bikiak %93tik %99ra zuntz motelez osatuta daudela probatuta dago. Zuntz mota horren zeregin nagusiak dira, batetik, erresistentzia eskatzen duten etengabeko jardunak mantentzea, eta bestetik, jarrera mantentzea .

Mundu mailako sprinterrek, oster, muskulu horien %25 inguru dute zuntz motelez osatuta. Zuntz azkarren taldean bi azpitalde daude; batean azkarrak baino ez daude (IIb), eta bestean bi muturren artean dauden ezaugarriak dituztenak (IIa). IIa zuntzak, entrenamenduarekin aerobikoak edo anaerobikoak diren ezaugarri garatuagoak har ditzakete.

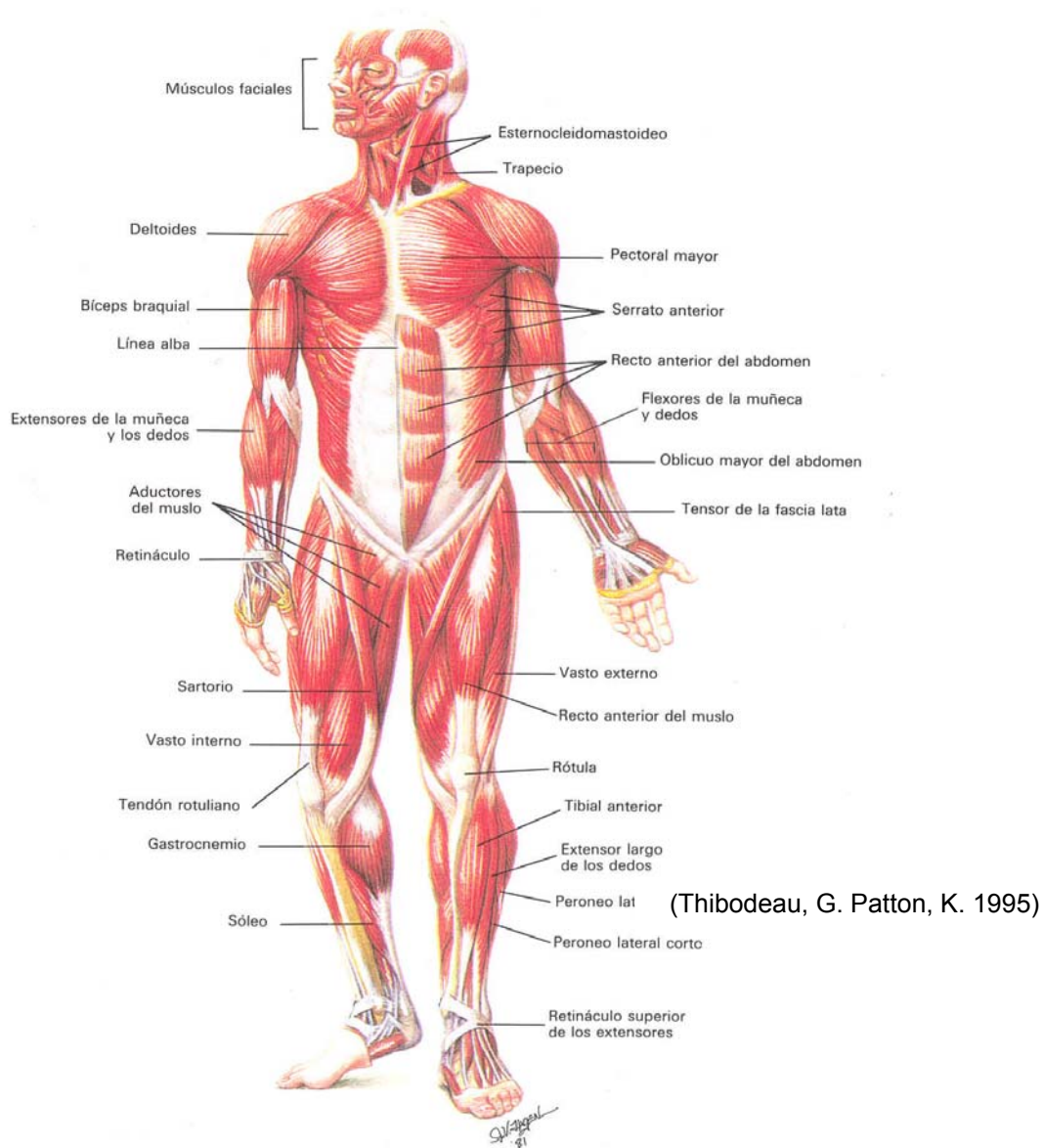
	I MOTAKO ZUNTZAK	IIa MOTAKO ZUNTZAK	IIb MOTAKO ZUNTZAK
Oxidazio gaitasuna	Altua	Nahiko altua	Baxua
Gaitasun glukolitikoa	Baxua	Altua	Altuen
Uzkurtzeko abiadura	Motela	Azkarra	Azkarra
Erresistentzia nekearen aurrian	Altua	Ertaina	Baxua
Unitate motorren indarra	Baxua	Altua	Altua

1.1.5.2.2. MUSKULUEN FUNTZIOAK

- ❑ **Mugimendua:** muskulu eskeletikoa uzkurtzeak gorputzaren mugimendua eragiten du, bai osotasunean (lokomozioa), bai atalen batena (mastekatu, idazketa). Muskulu luzeek mugimendu handiekin zerikusia dute, eta txikiek mugimendu zehatzetan parte hartzen dute.
- ❑ **Beroaren sorrera:** muskuluetako zelulek, gorputzeko gainerako zelulek bezala, beroa sortzen dute izaten dituzten erreakzio metabolikoei esker. Aitzitik, muskulu eskeletikoetako zelulak oso aktiboak eta ugariak direnez, guztira ematen den bero kopuruaren zati handi bat sortzen dute.
- ❑ **Jarrera:** muskulu eskeletiko askoren etengabeko uzkurtze partzialak zutik egotea, jesartzea eta gorputzaren beste jarrera batzuk mantentzea ahalbidetzen du.

1.1.5.3. GIZA GORPUTZAREN BANAKETA

Ondoren, buruan eta lepoan, gorputz-enborrean, goiko gorputz-adarretan eta beheko gorputz-adarretan dauden muskulu nagusiak azpimarratzen dira.



1.1.5.3.1. BURUA ETA LEPOA

1.1.5.3.1.1. BURUAN

Aurpegiko espresio-muskuluak, mastekatzailak...

1.1.5.3.1.2. LEPOAN

- Esternocleidomastoideoak: bularrezurretik eta klabikulatik hezur tenporalera doaz. Burua alde bererantz makurtzen dute, eta biek batera lepoa flexionatzen dute.
- Esplenioak: bizkarrezurraren goialdetik hezur okzipitalera eta hezur tenporalen apofisi mastoideetara.

1.1.5.3.2. GORPUTZ ENBORRA

1.1.5.3.2.1. ABDOMENeko PARETAREN MUSKULUAK

Abdomeneko aurreko pareta muskularra da, eta abdomeneko erraiak babesten ditu.

- ☐ Abdomeneko zuzenak.
- ☐ Abdomeneko lapranak.
- ☐ Abdomeneko zeharkakoak.

Funtzioa: abdomena babesten eta estutzen dute (ahaleginak egitea, sabelustea, arnasa derrigortuta botatzea,... errazten dute), eta jarrera-funtzio garrantzitsu bat ere badaukate: pelbiseko aurrealdea gorantz eraman bizkarreko gerrialdeko bihurtzea zapal ipintzeko. Abdomeneko muskulu sendoak edukitzeak ornoarteko diskoei tentsioa kentzea dakar.

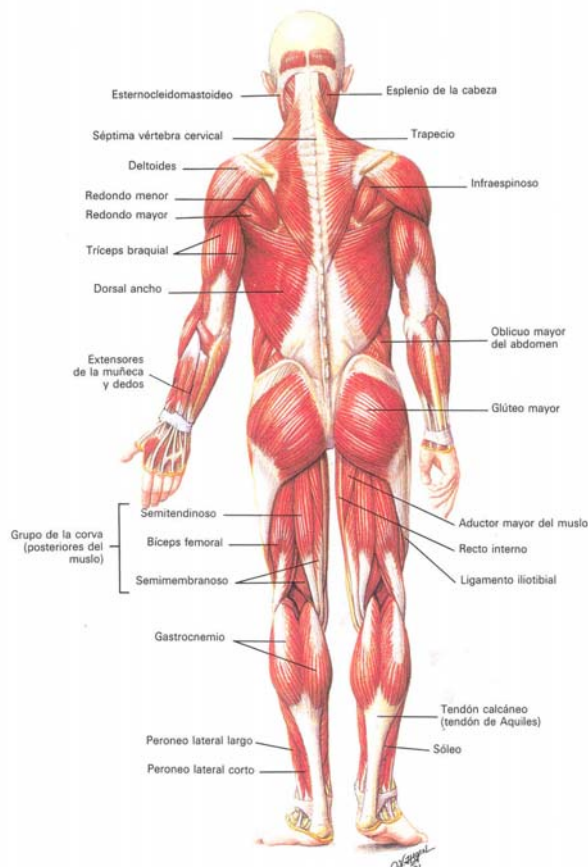
1.1.5.3.2.2. TORAXEKO MUSKULUAK

Saihetsetan txertatzen diren muskuluak daude, baina toraxeko bertako muskuluak hauek dira:

- ☐ Muskulu zerradunak: ornoetatik saihetsetara doaz. Arnasa hartzeko muskuluak dira.
- ☐ Saihetsarteko muskuluak: saihtsen arteko tartetan daude. Arnasa hartzeko muskuluak dira, saihtsak igotzen dituzte eta.

1.1.5.3.2.3. DORTSOKO MUSKULUAK

Gorputz-enborraren dortsokan bi muskulu talde daude: **estrintsekoak** eta **intrintsekoak**. Lehenengoak azalekoenak dira eta gorputz adarren mugimenduei zein arnasari lotuta daude; eta bigarrenak bizkarrezurra eta burua mugitzeaz gain jarrera ere mantentzen dute.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

1.1.5.3.2.3.1. MUSKULU ESTRINTSEKOAK

- ☐ Erronboide muskulua: eskapula toraxeko paretara lotzen du
- ☐ Muskulu dorsaI zabala: besoa hedatzen du.
- ☐ Eskapula altxatzen duen muskulua: eskapula altxatzen du.
- ☐ Trapezio muskulua: burua bertikal mantentzen du eta sorbaldak altxatzen ditu.
- ☐ Atzeko muskulu zerraduna: arnasa hartzeko muskulua da.

1.1.5.3.2.3.2. MUSKULU INTRINTSEKOAK

Pelbisetik garezurraren oinarriara doaz eta tamainaren arabera izan daitezke:

- ☐ Muskulu luzeak: zazpi ornoen bidea egiten dute gutxienez. Bizkarrezurreko muskulu tentea da.
- ☐ Muskulu ertainak: kokapen laprana du, eta luzera aldetik, bi ornotik seira hartzen ditu. Biraketa ahalbidetuko dute.
- ☐ Muskulu laburrak: orno batetik bestera doaz. Antza denez, lumbagoa, askotan, muskulu horien kontrakturaren ondorioz sortzen da. Muskulu baten kontraktura gertatzen denean, ondoko muskuluek gauza bera egiten dute hori babestearren eta mugimenduek eragin ez diezaioten.

1.1.5.3.3. GOIKO GORPUTZ-ADARRETAN

Gorputzaren goialdeko muskuluen sailkapena kokapenaren eta funtzioaren arabera egiten da:

1.1.5.3.3.1. MUSKULU ESKAPULARRAK

- ☐ Deltoide muskulua: sorbalda eratzen dute eta besoa kanporantz altxatzen dute.
- ☐ Muskulu biribil handia: sorbalda hurbiltzen eta biratzen du.
- ☐ Biratzaileen mahukatxoak: sorbaldako biraketaz arduratzen dira. Lau dira: biribil txikia, supraespinoso, infraespinoso eta subeskapularra.

1.1.5.3.3.2. BESOKO MUSKULUAK

- ☐ Bizeps muskulua: besaurrea besoaren gainean flexionatzen du.
- ☐ Trizeps muskulua: besaurrea hedatzen du (bizepsaren kontrakoa da)
- ☐ Muskulu brakiala: besaurrea flexionatzen du.
- ☐ Muskulu korakobrakiala: besaurrea flexionatzen du.

1.1.5.3.3.3. BESAURREKO MUSKULUAK

- ☐ Muskulu pronadoreak eta supinadoreak: eskumuturra eta besaurrea birarazten dute.
- ☐ Muskulu brakiorradiala: besaurrea flexionatzen du.
- ☐ Atzamarretako muskulu flexoreak eta estensoreak: atzamarrak flexionatzen eta hedatzen dituzte.

1.1.5.3.3.4. ESKUKO ETA ATZAMARRETAKO MUSKULUAK

- ☐ Muskulu intrintsekoak: erpurukoa, atzamar txikikoak eta hezurartekoak.
- ☐ Muskulu estrintsekoak: besaurrean hasten dira eta atzamarretara pasatzen dira.

1.1.5.3.4. BEHEKO GORPUTZ-ADARRETAN

Beheko gorputz-adarretako muskuluak aldakaren edo pelbis-gerrikoaren gainean eragiten dutenak dira, baita izterrean, hankan eta oinean daudenak ere.

1.1.5.3.4.1. PELBIS-GERRIKOKO ETA IZTERREKO MUSKULUAK

- ☐ Muskulu psoas iliakoa: hezur iliakoaren aldean dago eta bere zeregina aldaka flexionatzea da (atzealdean dago).
- ☐ Muskulu gluteoak: atzealdean daude eta hiru dira: gluteo nagusia, ertaina eta txikia. Gluteo nagusiak aldaka hedatuko du eta izterreko kanpoko biraketa eragingo du. Gluteo ertainak eta txikiak aldaka urrunduko dute eta barruko biraketa eragin.
- ☐ Muskulu biceps krurala, erdizurdazkoa eta erdimintzezkoa: izterra hedatu eta hanka flexionatu egiten dute (atzealdea).
- ☐ Faszia latako muskulu tentsorea: izterreko kanpoko flexio-mugimendua zein biraketa, eta belauneko hedatze-mugimendua eragiten ditu (aurrealdean dago).
- ☐ Sartorio muskulua: izterra flexionatu egiten du eta hanka hedatu (aurrealdean).
- ☐ Kuadrizepseko muskuluak: izterra flexionatu egiten dute eta hanka hedatu (aurrealdean).
- ☐ Muskulu aduktoreak: izterreko adukzioa (alde medialean).

1.1.5.3.4.2. HANKAKO MUSKULUAK

- ☐ Muskulu bikiak: hanka flexionatu egiten dute eta oina hedatu (atzealdean daude).
- ☐ Muskulu soleoa: oina hedatu egiten dute (atzealdean).
- ☐ Muskulu tibiala: oina flexionatu egiten du (aurrealdea).
- ☐ Muskulu peronealak: oina flexionatu egiten dute (aurrealdean).

1.2. SISTEMA KARDIOZIRKULATORIOA

Zirkulazio-sistemaren funtzioak hauek dira:

- ☐ Arnasketako gasak, elikagaiak, hondakinak eta hormonak garraiatzea.
- ☐ Gaixotasunetatik eta isurki-galeretatik babestea.
- ☐ Gorputzeko tenperatura eta azido-base oreka erregulatzen laguntzea.

Bizitzak irauteko, sistema honen funtzionamendu zuzena ezinbestekoa da: aparatu horretan 5 minutu baino gehiagoko geldialdi batek ondorio atzeraezinak ditu.

Kardiozirkulazio-aparatua honetan datza: **bihotzari** dagokion ponpaketa sistema bat; **arteriei, benei eta kapilarrei** dagokien baso-sistema itxi bat, organismoa zelula guztietara heltzen dena. Baso guztietatik dabilen isurkia, eta beharrezko substantzia guztiak daramatzana, **odola** da.

1.2.1. BIHOTZA

Bihotza organo muskularra eta hutsa da. Barrunbe torazikoaren alde medialean dago, bularrezurraren atzean eta diafragmaren gainean. Bihotzaren punta edo apexa beherantz eta ezkerralderantz zuzenduta dago, eta oinarria goiko muturra da.

Organu hori perikardio deritzon zuntzezko geruza batez inguratuta dago. Perikardio horrek, gainera, bi geruza ditu: kanpoko edo zuntzezko perikardioa (banatzeko eta babesteko funtzioak dituen), eta barrukoa edo perikardio serosoa, isurki perikardikoa jarioten duena.

Bihotz-pareta hiru geruza hauek osatzen dute:

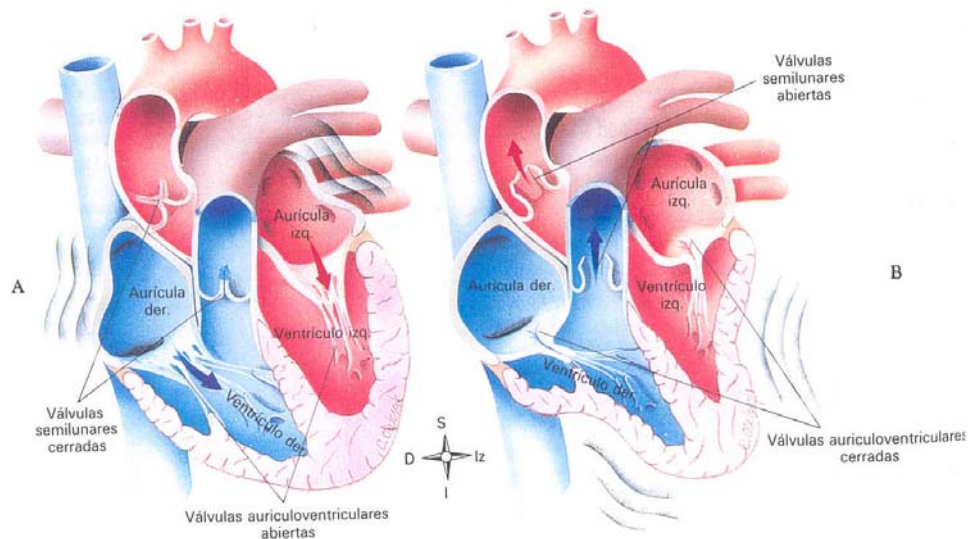
- ☐ epikardioa: geruzarik kanpokoena da eta perikardio serosoari lotuta dago. Bere funtzioa bihotzari forma eta sendotasuna ematea da.
- ☐ miokardioa: erdiko geruza da. Geruza muskularra (muskulu ildaskatu eta ez-borondatezkoa) da, eta lodiena. Bere funtzioa oso garrantzitsua da, uzkuertzeko gaitasuna baitu, beraz odola mugitzeko ardura du.
- ☐ endokardioa: barruko geruza da. Barrunbeak, odol-basoak eta balbulak estaltzen ditu, beraz, odolarekin harremanetan egongo da.

Arteria koronarioek dute bihotzera bere funtzionamendurako behar duen odola eramateko ardura. Arteria horietan buxadurarik egoteak (osorik zein partzialki), miokardioko zeluletan, batez ere, O₂-rik eza eragingo du, eta horrek miokardioko infartua deritzon heriotza zelularra dakar.

Bihotza lau barrunbetan banatuta dago:

- ☐ Aurikulak: goiko bi barrunbeei horrela deritze. Aurikulak (biak batera) laxatu eta uzkuertu egiten dira elkarren segidan benak deritzenetik odola jasotzeko, eta jarraian beheko barrunbeetara eramateko. Distantzia hori hain laburra denez, odola mugitzeko ez da indar handirik behar eta miokardioko pareta ez da oso lodia.
- ☐ Bentrikuluak: beheko barrunbeei horrela deritze. Bentrikuluek aurikuletako odola jaso eta bihotzetik kanpora ponpatu egiten dute arterietarantz. Odola hori urrun ponpatzeko indar handiagoa behar denez, bentrikuluetako miokardioa (batez ere ezkerrekoa) aurikuletakoa baino lodiagoa da.

Aurikulak muskuluzkoa den **aurikularreko trenkada** argalaren bidez dago banatuta, eta bentrikuluak muskuluzkoa eta lodia den **bentrikularreko trenkadaren** bidez. Miokardiopatia hipertrofikoa bentrikulo arteko trenkada ohi baino zabalagoa denean agertzen da.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

Balbula kardiakoak dispositibo mekanikoak dira eta beraiei esker odolak norabide bakar batean egin dezake bere bidea: aurikuletatik bentrikukuetara, eta bentrikuluetatik odol-basoetara.

Aurikulen eta bentrikuluen artean dauden balbulei, **aurikulobentrikular** deritze. Bi dira: eskuinekoa trikuspidea da, eta ezkerrekoa, mitrala. Odola bentrikuluetatik aurikuletara doanean, balbulak ireki egiten dira, eta bentrikuluak odola botatzeko uzkuertzen direnean, balbula horiek itxi egiten dira, aurikuletarako bidea oztopatzeko.

Bentrikuluen eta bihotzetik irteten diren odol-basoen artean dauden balbulei **balbula semilunar** deritze: birika-balbula semilunarra, eskubiko balbula eta ezkerrekoa, balbula semilunar aortikoa. Bentrikuluak uzkuertzen direnean, balbula horiek ireki egiten dira odola bihotzetik irteteko, eta bentrikuluak aurikuletako odola jasotzeko laxatzen direnean, itxi egiten dira.

“Soplo”ak aipatzen direnean, ia beti, odolak balbuletatik igarotzean egiten duen zarata zurrumbilotsuari dagokio.

1.2.1.1. BIHOTZAREN FUNTZIONAMENDUA

Eroapen sistema

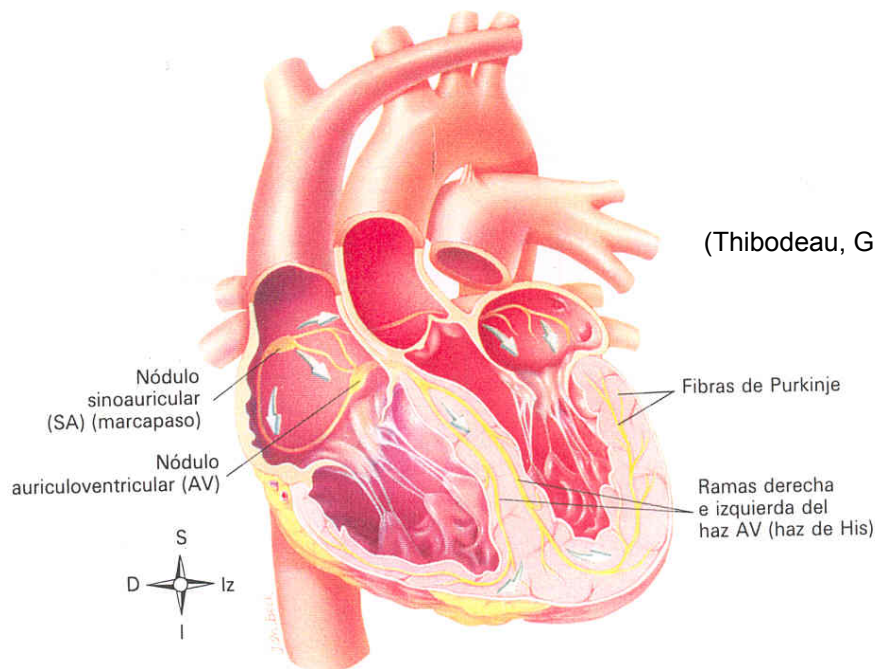
Bihotzaren funtzioa odola ponpatzea da, beraz, zelula miokardikoak uzkuertu egin behar dira. Uzkuertura horiek berezko bulkada bati esker gertatzen dira.

Eroapen sistema zelula miokardiko egokituek osatzen dute. Zelula miokardiko arruntek ez bezala, zelula egokituen funtzioa uzkuerturak eragiteko akzio potentzial bat sortzea eta miokardioko beste zeluletarantz bideratzea da.

Lau egitura daude:

- ☐ nodulu sinoaurikularra: eskumako aurikulan.
- ☐ nodulu aurikulobentrikularra: eskumako trenkada auribentrikularrean.
- ☐ bala aurikulobentrikularra: bentrikulu arteko trenkadan.
- ☐ Purkinjeren zuntzak: bentrikuluen paretetan.

Uzkuertura mekanikoa eragiten duen bulkada nodulu sinoaurikularrean sortzen da. Hor sortu diren bulkadak aurikula bietatik igarotzen dira, eta horiek uzkuertzen hasten dira. Akzio potentziala nodulu auribentrikularrera heltzen denean eroapena geldiroago egiten da aurikulen uzkuertura betetzeko, bentrikuluetara heldu baino lehenago.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

Nodulu aurikulo-bentrikularra zeharkatutakoan, eroapen abiadura handiagoa da bulkada bala aurikulo-bentrikularrean zehar bentrikuluetaraino mugitzen denean (bentrikuluarteko trenkadan).

Behin bentrikuluetan, bala horretako eskuineko zein ezkerreko adarrek eta Purkinjeren zuntzek bulkada bentrikuluetara bideratzen dute, uzkurdua eraginez.

Eroapen-sistemaren abiadura normalean izaten diren aldaketei arritmia deritze.

Ziklo kardiakoa:

Bihotz-taupada bakoitzean aurikuletan eta bentrikuluetan egoera batzuk errepikatzen dira. Ziklo kardiako horren barruan laxatzeko fase bat dago, diastole deritzona, eta jarraian beste bat, uzkurtzeko fasea, sistole deritzona.

Zikloko gertaera nagusiak hauek dira:

- ❑ **sistole aurikularra:** aurikulak uzkurtu egiten dira, eta odola balbula aurikulo-bentrikularren bidez bentrikuluetara igarotzen da.
- ❑ **sistole bentrikularra:** balbula aurikulo-bentrikularrak itxi egiten dira, eta horren ondoren bentrikuluak uzkurtu egiten dira. Balbula semilunarrak ireki egiten dira (bentrikuluak uzkurtzearekin batera gertatzen da hori) eta odola arterietara igarotzen da. Bihotz-taupada bakoitzean ezkerreko bentrikulutik irteten den odol-bolumenari bolumen sistolikoa deritzo.
- ❑ **diastole bentrikularra:** odola bentrikuluetatik irteten denean semilunar balbulak itxi egiten dira, aurikulo-bentrikularrak ireki, bentrikulua laxatu egiten da eta odola aurikuletatik bentrikuluetara igarotzen da, horren ondoren sistole aurikularra berriz hasteko.

1.2.2. ODOL- BASOAK

Sistema baskularra odola ibiltzen den eroapen sistema itxi bat da.

Arteriak deritzen odol-hodi handiek bihotzetik urrun eramaten dute odola. Arteria txikiagotan azpibanatzen dira (sistemako elkar-trukaketa gunea). Kapilarrak **benulak** deritzen basoetan elkartzten dira, eta benulen elkarketa horiek benak osatzen dituzte. **Bena** nagusiek odola bihotzera itzularazten dute.

1.2.2.1. ARTERIAK

Bihotzetik urruntzen diren odol basoak dira, eta ehunetara O₂ ugari duen odola daramate (birika arteriek eta horien adarrek izan ezik, horiek O₂ eskasa duen odola baitaramate).

Arterien paretek hiru geruza dituzte:

- ❑ **kanpokoa:** zuntzezko ehun konjuntibo sendo eta malguz osatuta dago. Geruza horrek hodiak irekita mantentzen eta mugimenduetan apur ez daitezen laguntzen du. Arterietan ez da oso lodia.
- ❑ **erdikoa:** erdiko tunika deritzo eta muskulu lauaz zein ehun konjuntiboz osatuta dago. Muskulu lauek diametro baskularraren aldaketak ahalbidetzen dituzte, eta geruza hori arterietan lodia izango da.
- ❑ **barrukoa:** edo tunika intimoa. Bihotza estaltzen duen endotelioaren jarraipena den endotelio batez osatuta dago. Arterietan geruza hori guztiz laua da.

Egitura horri esker arteriak sendoak eta malguak dira. Malgutasun hori dela eta, odola bihotzetik irten ondoren (edo ejekzioaren ondoren), arteriak dilatatu (**basodilatazioa**) eta uzkurdu (**basokonstriktzioa**) egiten dira. Horrek fluxu jarrai bat eragingo du, eta horrela odola azkar jarioko da ehunetara.

Odol-presioa: odolak hodiaren paretaren kontra egiten duen indarra da. Ezkerreko bentrikulua uzkuratzen denean zirkulazio orokorreko arterietarantz botatzen du odola. Taupada bakoitzean kopuru txikia botatzen du, eta horrela sistole edo bentrikuluko uzkurdura izan bitartean presioak gora egiten du (tentsio altua) baina diastole edo bentrikuluko laxaketan behera egiten du (tentsio baxua). Hodien diametroa txikitzeak hipertentsioa dakar.

1.2.2.2. BENAK

Bihotzera odola daramaten hodiak benak dira. Birika-benek izan ezik denek dute odol ez-oxigenatua.

Benen egitura arteriena bezalakoa da, baina salbuespen batzuk daude:

- ❑ **kanpoko** geruza lodia da.
- ❑ **erdiko** tunika ez da arterietakoa bezain lodia.
- ❑ **barruko** geruzan jarioaren norabide bakarra mantentzen lagunduko duten balbula semilunar batzuk daude. Balbula horien funtzionamendu txarra da barizeak agertzeko eragile nagusia.

Benek kapilarretako odola bihotzera itzultzeaz gain, odol kopuru aldakorak jasotzen dituzte. Balbuladun segmentu bakoitzean pilatutako odola bihotzerantz bultzatzen du behetik mugitzen den odol kopuruaren presioak. Gorputz-atal aktiboen muskulu uzkurketek muskulu horretan zehar doazen benen balbulei laguntzen diete odola bihotzerantz itzultzen. Ariketa fisikoa horrexegatik da onuragarria odol zirkulaziorako.

1.2.2.3. KAPILARRAK

Odola arterioletatik benuletara daramaten hodi mikroskopikoak dira. Euren funtzioa zelulak bizi-gaiz hornitzea eta hondakinak garbitzea da.

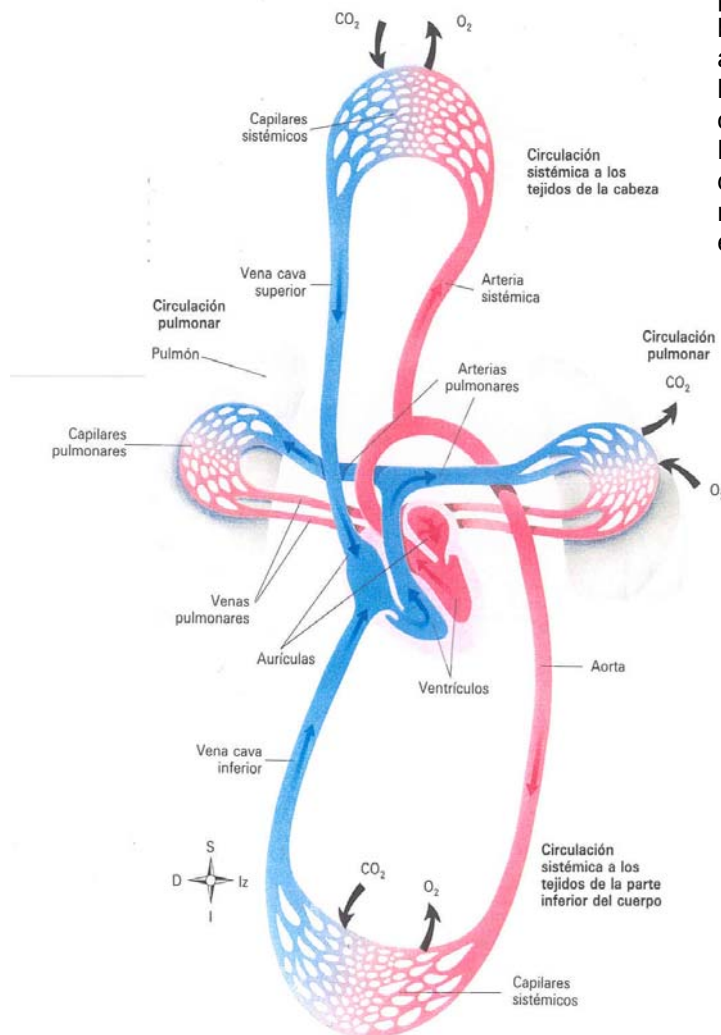
Hodi guztietako diametroa txikitzen den neurrian, odolaren eroapen-abiadura txikitu egiten da, eta paretan lodiera ere bai. Horrela, kapilarrek endotelio deritzon geruza mehe bat baino ez dute, eta hodi horietan zehar eroapena oso motela izango da, plasmaren eta zirrituko isurkiaren artean substantzia-truke eraginkor bat egotearren.

1.2.2.4. ZIRKULAZIO BIDEAK

Odola bi bide hauetatik ibiliko da:

Zirkulazio nagusia: ezkerreko bentrikulutik irteten den odola aortan sartzen da, eta arterien bidez ehun guztietara heltzen da. Arterietako azken adarrak kapilarrak dira eta horietan egingo du aldaketa metabolikoa. Kapilarretatik benuletara igaroko da, hortik bena guztietara, eta benetatik eskuineko aurikulara.

Zirkulazio txikia: odola eskuineko aurikulatik eskuineko bentrikulura pasatzen da. Eskuineko bentrikulutik birika-arterietara. Arterietako adarretan zehar kapilaretaraino heltzen da eta hortxe egiten da oxigenatzeko prozesua. Kapilarretatik benuletara igarotzen da eta hortik birika-bena nagusietara. Birika-bena horiek ezkerreko aurikulan amaitzen dira.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

1.2.3. SISTEMA LINFATIKOA

Sistema linfatikoa, funtsean, zirkulazio aparatuen alde espezializatu bat da. Likido batek (**linfa**) eta hodi multzo batek (**hodi linfatikoak**) osatzen dute, baina sistema kardiobaskularrean ez bezala, ez da zirkuitu itxia.

Sistema horretako bi **funtzio** nagusiak hauexek dira:

- ☐ barruko esparruan oreka hidrikoa mantenu.
- ☐ inmunitatea: gongoil linfatikoan linfozitoak eta antigorputzak (defentsarako zelulak) sortuko dira.

1.2.4.1. PLASMA

Odolari elementu formeak kenduz gero, plasma geratzen da. Laborategian plasma hori lortzeko koagulatu gabeko odola osorik zentrifugatu egiten da. Zelulen gainean dirauen likido argia plasma da.

Plasma horrela osatuta dago:

- ☐ ura: %90
- ☐ solutoak: %10

%10 horren barruan, %6-8 proteinak dira (nagusiki albuminak, globulinak eta fibrinogenoa). Gainontzeko %2-4 glukosa, aminoazidoak, lipidoak, urea, azido urikoa, CO₂, hormonak, entzimak, gatz inorganikoak,... dira.

1.2.4.2. ZELULAK

1.2.4.2.1. GLOBULU GORRIAK

Hematie edo eritrozito izenak ere dituzte, eta hezur-muin gorrian sortzen dira. Odolean dauden elementu forme ugariak dira: gizonak milimetro kubikoko 5.500.000 ditu, eta emakumeak 4.500.000.

Hematie helduak ahurbiko zelulak dira eta desitxuratzeko gaitasun handia dute (hori garrantzitsua da kapilare txikiak zeharkatu behar dituztenean). Bereziak dira, ez baitauzkate zelulek izaten dituzten organoak: ez nukleorik, ez mitokondriarik, ez erribosomarik,... baina badute **hemoglobina** deritzon pigmentu gorri bat, hematien herena baino gehiago osatzen duena, eta horien funtzio nagusirako oso garrantzitsua dena (oxigenoa eta karbono dioxidoa garraiatzea gorputzean zehar).

Gizonen hemoglobina maila emakumeena baino handiagoa da (100ml odoleko, 14-16g gizonengan eta 12-14g emakumeengan)

Odolak organismoko zeluletara oxigeno nahikoa eramateko gaitasuna ez duenean hainbat koadro patologiko sortzen dira. Horiek deskribitzeko "**anemia**" hitza erabiltzen da. Arrazoiak globulu gorri eskasak edo hemoglobina urria izan daitezke.

Eritropoesia: globulu gorriak sortzeko prozesu osoa da. Normalean heldu baten bizitzako egun guztietan, minutu bakoitzeko 100 milioi hematie sortzen dira, aldi berean, denbora labur horretan deuseztatzen direnak ordezkatzeko. Hematieak sortzeko erritmoa azkarrago egiten duen arrazoi bat ehunetara heltzen den oxigeno-pilaketa gutxitzea da. Oxigeno ezak eritropoietina deritzon hormona bat aktibatzen du, eta hormona horrek hezur-muina estimulatzen egiten du hematieak azkarrago ekoizteko (horixe da kiroletan gertatzen diren hipoxia egoeren azalpena).

Globulu gorriak normalak diren neurriez kanpo gehitzea **polizitemia** deritza. Hori adibidez, EPOz... egindako dopajea dagoenean gerta daiteke. Ondorio fisiologikoak hauek dira: odolaren biskositatea zein presio arteriala areagotu, horren ondorioz hainbat organotan (burmuina, bihotza...) fluxua gutxiagotu, tronbosia izateko aukera...

Hemolisia: hematieak deuseztatze prozesua da. Hematien batez besteko bizitza, 120 bat egunekoa da. Gorputzaren tenperatura igoerak, organismoak jasotako traumatismoak... prozesu hori areagotu dezakete. Kiroletan sarritan ematen dira egoera horiek, beraz, balorazio bat egiterakoan kontuan hartu behar dira.

1.2.4.2.2. GLOBULU ZURIAK

Leukozito izena dute. Gorriak baino urriagoak dira (mm^3 -ko 5.000 eta 10.000 artean), eta hezur-muinean zein ehun linfatikoan sortzen dira.

Bi leukozito mota daude:

- ☐ **granulozitoak** (zitoplasman granuluak dituzte eta hezur-muinean sortzen dira): neutrofiloak, eosinofiloak eta basofiloak.
- ☐ **agranulozitoak** (ez daukate granulurik eta ehun linfatikoan sortzen dira): linfozitoak eta monozitoak.

Formula leukozitarioaren bidez dakigu zein proportziotan dauden leukozito mota desberdinak (infekziorik, alergia-rik... egonez gero formula arrunta aldatu egiten da).

Leukozitoen funtzio nagusia infekzioei aurre egitea da, **defentsa-sistema** honen bidez: odolak gaixotutako eremuraino garraiatzen ditu leukozitoak, eta hor, germenak gutxiagotu egiten ditu edo erantzun zehatzak sortzen ditu (adibidez, antigorputzak sortu).

1.2.4.2.3. PLAKETAK

Plaketek tronbozito izena ere badute eta hezur-muinean sortzen diren zelula zatiak dira.

Normalean 150.000 eta 400.000 artean egoten dira mm^3 -ko, eta hezur-muin gorrian, biriketan eta barean sortzen dira.

Bere ezaugarri fisikoak direla eta, plaketek oso funtzio garrantzitsua dute hemostasian (odol-fluxua etetea) eta koagulazioan (koaguluak sortzeko prozesua).

1.3. ARNAS SISTEMAREN EGITURA ANATOMIKOA

1.3.1. ARNAS SISTEMAREN FUNTZIOAK

Zelula guztiek O₂ eman diezaieten behar dute eta etengabe CO₂ hondakina eliminatu behar dute. Arnasa hitzak, zelulen mailan, prozesu multzo bat adierazten du, zeinen bidez zelulek O₂ erabiltzen eta CO₂ sortzen duten.

Arnas sistemaren funtzioak hauek dira:

- ☐ Airearen banaketa eta gas trukaketa, oxigenoa emateko eta organismoko zeluletatik karbono dioxida kentzeko. Prozesu horiek bi sistema konbinatzea eskatzen dute: arnasekoa eta zirkulatorioa. Arnas sistema osoak airea bideratzen funtzionatzen du, albeoloak eta horietan irekitzen diren hodiak izan ezik, horiek gas trukaketaz arduratuko baitira.
- ☐ Sistema horrek arnasten dugun airea iragazi, berotu eta hezeten du.
- ☐ Soinua sortzeko prozesuan parte hartzen du, botatzen den airea ahots-kordetatik pasatzean.
- ☐ Arnas-traktuan epitelioak usaimena ahalbidetzen du.
- ☐ Organismoko pHaren erregulazio edo homeostasian laguntzen du.

Arnas sistema goiko arnas-traktuan (barrunbe torazikotik kanpo dauden egiturak) eta beheko arnas-traktuan (barrunbe torazikoaren barruan dauden egiturak) banatuta dago.

Funtzionalki, egitura osagarriak ere gehitzen dira, hala nola, aho barrunbea, saihestu-kaxa, eta diafragma.

1.3.2. GOIKO AIRE-BIDEAK

Sudurrak, faringeak eta laringeak osatzen dute.

1.3.2.1. SUDURRA

Kanpoaldearekin aurreko aldetik komunikatzen dira kanpoko zuloen bidez, eta atzeko aldetik faringearekin atzeko zuloen edo koanen bidez.

Sudurra kanpoalde eta barrualde batek osatzen dute.

Kanpoalde: aurpegitik aurrera ateratzen da. Hezurak eta kartilagoak osatzen dute eta azalez estalita dago.

Barrualdea edo sudur-barrunbea: aho-sabaiaren gainetik dago eta trenkada batek erdibitzen du, sudur-trenkadak. Trenkada hori ondo irrigatuta dago, hori dela eta sudurreko odoljarioak sarritan gertatzen dira, sudurreko traumatismoen ondorioz.

Sudur barrunbeko alboko paretan arnas mukosaz estalitako hiru kornete daude. Azpiko korneteen, mukosa horrek odol ekarpen handia du (sudurreko odoljarioa edo epixtasia edukitzeko beste eragile bat), eta bere funtzioa airea iragaztea, berotzea eta hezetzea da. Horren bidez, airea prestatzen da bere baldintzak biriken ehunaren ahalik eta antzekoenak izan daitezen (kanpoan 0° izatetik barruan 37° izatera pasa daiteke) eta horrela marrantak, infekzioak... saihestuko dira. Horregatik komenigarria da airea sudurretik hartzea, momentu horretako aire beharra oso handia ez den bitartean. Goiko korneteen mukosa ez da hain gorria, eta bere funtzioa usaintzea da, batez ere.

1.3.2.2. FARINGEA

Eztarria ere deitzen zaio. 12cm luze den tutu itxurako egitura bat da, eta sudur barrunbeak laringearekin lotzen ditu. Sudurra ukitzen duen aldeari **nasofaringea** deritzo, eta bertan belarriekin komunikatzen diren zuloak daude. Gero **orofaringea** dago eta laringearekin lotuta dagoen **laringofaringea** ere bai.

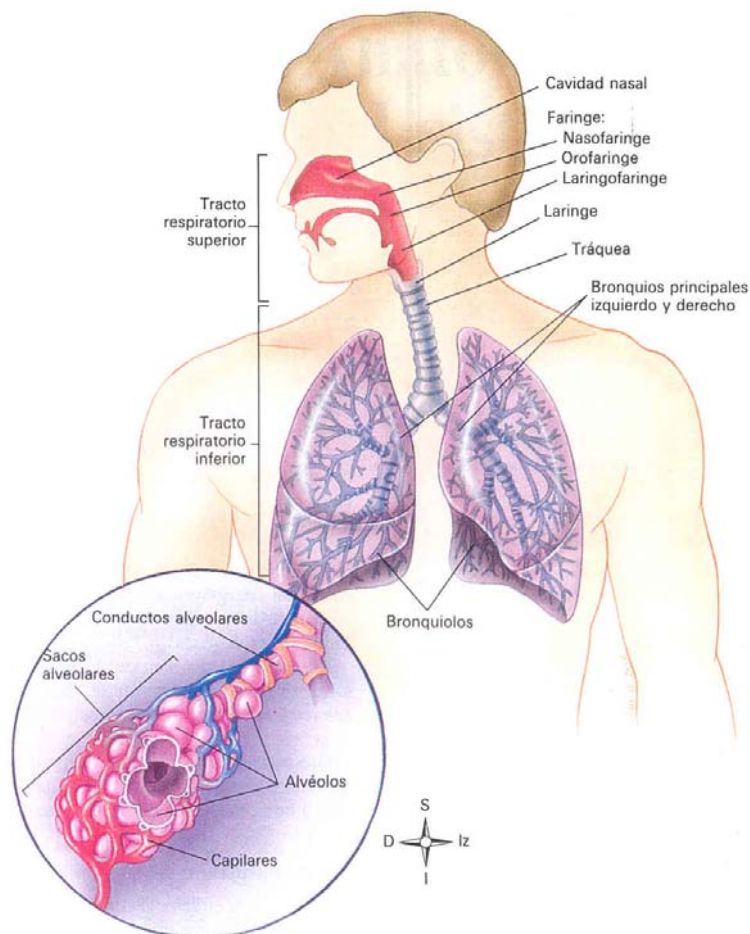
Nasofaringea arnas-aparatuari dagokio bakarrik, eta orofaringea zein laringofaringea arnas-aparatuari eta liseriketa-aparatuari dagozkie.

1.3.2.3. LARINGEA

Hemendik airea baino ez da pasatuko. Pasabide hori, goiko arnas-traktuko gainerako osagaiek bezala, ziliodun mintz mukosa batez tapizatuta dago. Mintz horrek hauts partikulak kentzen, eta botatzen den airea berotzen eta hezetzen laguntzen du.

Hainbat kartilagoz osatuta dago, haien artean **tiroide kartilagoa** (edo sagar-zintzur), ahots-kordak barruan dituena. Hori dela eta laringea ahozko adierazpenaren organua da.

Faringetik laringera doan pasabidea beste kartilago batek kontrolatzen du, **epiglottiak**. Epiglottia janari boloa pasatzen denean baino ez da ixten, trakeako pasabidea eragotziz eta esofagora pasatzera behartuz. Pasabidea ixten ez denean janaria okerreko lekutik doa.



(Thibodeau, G. Patton, K. 1995)

1.3.3. BEHEKO AIRE-BIDEAK

Trakeak, bronkioek, albeoloek eta birikek osatzen dituzte.

1.3.3.1. TRAKEA

11cm-ko luzera duen tutu bat da. Laringetik (lepoan) bronkio primarioetara (barrunbe torazikoan) doa. Kanpoko egitura kartilagozko eraztunez osatuta dago, eta barrualdean arnas-traktuari dagokion zilioidun mukosa mantentzen du.

Trakea da airea biriketara heltzeko dagoen bide bakarra; butxadura batek itota hiltzea eragin dezake.

1.3.3.2. BRONKIOAK

Bronkio nagusiak trakean jaiotzen diren bi adar dira. Horiek, era berean, atal askotan zatituko dira (bronkio sekundarioak, tertziarioak, bronkioloetara heldu arte), baina hori, jada, biriken barruan izango da.

Bronkio nagusiak behin eta berriro zatitzen dira albeoloetara heldu arte, eta horrek biriken aire-bideak osatzen ditu. Etengabeko zatiketa hori esponentzialki egiten da, horrela, trakea hodi bakarra izanda, arnas-hodien kopurua igoz doa, eta bronkioloak ehundaka mila izatera pasatzen dira, azkenik zenbait milioi albeolotan amaitzeko.

Bronkio nagusien egitura trakearenaren antzekoa da, hau da, kartilagozko eraztun osagabeak, eta barrutik zilioidun epitelioa. Azpizatiketa aurrera doan heinean, bronkio sekundarioak eta bronkioloak kartilagozko egitura galduz doaz, eta azkenean hodi albeolarrak eta albeoloak epiteliozko geruza batez bakarrik daude osatuta.

1.3.3.3. ALBEOLOAK

Bronkiolo terminalak albeoloetarantz daramaten hodi albeolar askotan zatitzen dira.

Albeolo horiek arnas-traktuan gas trukaketarako dauden egitura primarioak dira. O₂ eta CO₂ trukatzeko oso eraginkorrak dira. Gainera, bakoitzak odol-kapilareak ukitzen dituen pareta fin-fin bat du, eta birika bakoitzean milioika albeolo daude.

Aire albeolarra eta odolaren arteko gas trukaketa **arnas-mintza** deritzon barreraren bitartez egiten da. Mintz hori epitelio albeolarrak eta endotelio kapilarrak osatzen dute.

1.3.3.4. BIRIKAK

Kono itxurako bi organo dira. Horiek kaxa torazikoa osorik betetzen dute, bi biriken arteko gunea izan ezik, mediastino deritzona.

Zenbait albeolo batzean birika-segmentu bat osatzen da, eta zenbait segmentu batzean birika-lobulua. Birika osoan 5 lobulu daude, hiru eskumakoan eta bi ezkerrekoan.

Birikak inguratzen pleura dago, eta hori bi geruzaz osatzen da: bata birika-ehunari lotutakoa (**errai pleura**) eta bestea toraxeko barruko aurpegiari lotutakoa (**pareta pleura**).

Bi mintzen artean espazio birtual bat dago, espazio pleurala deritzona. Bertan likido kopuru txiki bat dago, **likido pleurala**, bi geruzen mugimendua batera ematea ahalbidetzen duena.

Arnas-muskuluen eraginez kaxa-torazikoa zabaltzen denean, barruko paretari itsatsita dagoen pleurak gauza bera egingo du, barruko pleura edo biriketakoa berarekin eramanez eta birikak zabalduz. Horren ondorioz, biriken arteko presioa aldatzen da airea sarraraziz.

1.3.4. ARNASKETA MEKANIKA

Arnasketa ziklo bakoitzak hauxe du:

- ☐ Arnasa hartzea: birikak zabaltzea ahalbidetzen du, eta ondorioz airea sartzen da.
- ☐ Arnasa botatzea: airea botatzea.

Arnasa hartzea arnas-muskuluak uzkuztearen ondorioz toraxaren bolumena handitzen denean gertatzen da. Horretaz gain, birikak hedatzen dira eta toraxaren zein biriken barneko presioa (alveolarra) jaitsi egiten da. Airea biriketara sartzen da biriken barneko presioa atmosferarena baino baxuago geratzen denean.

Arnasa botatzea pasiboki gertatzen da, biriken barneko presioa atmosferakoaren gainetik geratzen denean. Orduan kaiola elastikoaren errekupeketa ematen da eta birikak uzkuritu egiten dira.

1.4. LABURPENA

- ☐ Okerrak saihesteko, oso garrantzitsua da nomenklatura anatomikoa zuzen erabiltzea.
- ☐ Ariketa fisiko egokia beharrezkoa da hezurak ondo garatzeko: bai mineral bilgune izateagatik, bai metafisia hezur bihurtzeagatik.
- ☐ Jarrera zuzenak eta muskuluen garapen egokiak bizkarrezurreko bihurtzearen desbideraketak saihesten ditu.
- ☐ Kartilagoa mugimenduarekin zerikusia duten giltzaduren atal garrantzitsua da eta, abaskularra izateagatik, errekupekatzen denbora luzea emango du.
- ☐ Giltzadurak hezurren arteko loturak dira, baina elementu osagarri asko behar dituzte bere egonkortasuna hobetzeko. Muskuluen garapen egokia beharrezkoa da, baita ariketa modu egokian egitea ere, lesiorik ez izateko.
- ☐ Pertsona bakoitzaren muskuluak desberdinak dira, bai mikroskopikoki bai makroskopikoki. Desberdintasun horiek, beste faktore batzuren artean, geneek ezartzen dituzte.
- ☐ Bihotza odola odol-hodietatik mugiaraziko duen ponpa da, odol hori zelula guztietara helaraziz; horrela zelulek bizirik iraungo dute. Ponpa hori ibil dadin, bihotzeko muskuluak uzurtu egin behar dira, eta uzurtzeta hori eroan sistema propio baten menpe dago.
- ☐ Sistema linfatikoak, odolaren sistema baskularraren barruan ez badago ere, horri lagundu egiten dio, batez ere oreka hidrikoa barrualdean mantenuz. Sistema horrek inmunitatean ere paper garrantzitsua du.
- ☐ Ariketa fisikoarekin zerikusia duen aldetik, arnas sistemak gas-banaketa eta trukaketarako balio du, eta airea iragazi, berotu eta hezitzen du. pH-aren erregulazioan ere hartzen du parte.

2. FISILOGIARI BURUZKO OINARRIZKO ELEMENTUAK

- 2.1. Ariketa fisikoaren fisiologiari buruzko oinarritzko nozioak.
 - 2.1.1. Metabolismo energetikoa.
 - 2.1.2. Ariketa fisikoa egin bitarteko energia-transferentzia.
- 2.2. Sistema kardiozirkulatoriak egokitze eta erantzuteko moduak ariketa fisikoaren aurrean.
 - 2.2.1. Odolaren birbanaketa.
 - 2.2.2. Gastu kardiakoa
 - 2.2.3. Presio arteriala
- 2.3. Arnas-sistemak egokitze eta erantzuteko moduak ariketa fisikoaren aurrean.
 - 2.3.1. Biriketako zirkulazioa.
 - 2.3.2. Biriketako bentilazioa
 - 2.3.3. Gas trukaketa.
- 2.4. Laburpena

Gaur egun **fisiologia** izaki biziduna osatzen duten organo eta sistemen funtzioak ikertzen dituen zientzia biologiko bezala definitzen da. Hori dena, barnealdea edo homeostasia mantentzeko organo eta sistema horiek garatzen dituzten paperen arabera egiten da.

Organismoa 75 bilioi zelulaz osatuta dago, gutxi gorabehera. Zelula oinarritzko unitatea da, eta horien multzo batek, ehun euslez lotuta, funtzio zehatzak betetzen dituzten organoak eratzen ditu.

Zelula desberdinek ezaugarri bereizgarriak dauzkate (horregatik daude funtzio desberdinak betetzen dituzten organo ugari), nahiz eta, oinarrian, antzeko funtzionamendua duten. Horregatik:

- ☐ beren funtzioak garatzeko, oxigenoa eta nutrigaiak behar dituzte.
- ☐ energia antzeko mekanismoen bidez lortzen dute.
- ☐ hondakinak eurak dauden inguruan botatzen dituzte, eta geroago hortik batu egingo dira.
- ☐ salbuespenak salbuespen, mota bereko zelulak ugaltu egiten dira bere kopurua edozein arrazoiengatik gutxitzen denean.

Gorputzeko zelula guztiek likidoa daukate eta, horrez gain, odol-hodietatik sartzen eta irteten den likidoak bustita daude.

Gure gorputzaren %56 bat diren **likido** horiek bi konpartimentu handitan banatzen dira:

- ☐ Zelula barruko likidoa.
- ☐ Zelulaz kanpoko likidoa: bi konpartimentutan banatuta dago, baskularra eta zirritukoa (zelulek euren artean utzitako espazioko likidoak osatzen du).

Gorputzeko zelulek bizirik irauteko, zelulako likidoaren konposizioa etengabe zehatz eta mehatz kontrolatu egin behar da (bertan nutrigaiak, oxigenoa eta hondakinak daude); alegia, likido horien baldintzak aldatu gabe mantentzea beharrezkoa da. Horri HOMEOSTASIA deritzo.

2.1. ARIKETA FISIKOAREN FISILOGIARI BURUZKO OINARRIZKO NOZIOAK

Gorputzak aktibitate bati ekiten dionean oreka homeostatikoa berreskuratzeko mekanismo batzuk jartzen dira abian.

Ariketa fisikoaren fisiologiari esker, jakin daiteke organismo baten mugak non dauden, hainbat funtzio zehatzetan aktibitate batzuen eta ingurumeneko faktore batzuen ondorioak zeintzuk diren, gizakiak ezarritako zenbait baldintza eta arau betetzeko gaitasuna norainokoa den, eta azkenik, entrenamenduak zein aklimatazioak gaitasun organikoetan nolako eragina duten.

2.1.1. METABOLISMO ENERGETIKOA

Nutrizio eta metabolismoa batera hartzen diren arren, termino desberdinak dira.

- ❑ **Nutrizioa:** jaten dugunari buruzkoa da. Nutrizioak oinarritzko hiru elikagaien (karbohidratoak, koipekiak eta proteinak) arteko oreka eskatzen du, eta horrez gain bitaminak eta mineralak.
- ❑ **Metabolismoa:** gorputzak nola erabiltzen dituen elikagaiak, horiek liseritu, xurgatu eta zelularaino garraiatuak izan ondoren.

Elikagaiak lehenengo liseritu egiten dira, gero xurgatu eta azkenik metabolizatu. Metabolismo hitzak gorputzeko erreakzio kimiko guztiak adierazten ditu. Metabolismoaren barruan bi alde daude: **katabolismoa** edo fragmentazio fasea eta **anabolismoa** edo eraikuntza fasea.

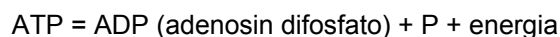
Ikuspegi energetikotik, metabolismoa katabolismoaren eta anabolismoaren arteko oreka izango litzateke. Katabolismoak energia ematen du eta anabolismoak energia hori kontsumitzen du.

Elikagaien energia ez doa zuzenean zeluletara lan biologikoa egin dezaten, energia hori ATP (adenosin trifosfato) deritzon konposatuan batu eta kanalizatu egiten da. Konposatu horrek energia ugari du. Energia ATParen molekularren barruan behar den prozesu zelular guztietan erabiltzen da.

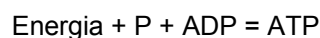
ATPa adenosina izeneko molekula multzo handi batek eta hiru osagai sinpleagok (fosfato taldeak) osatzen dute.

Azido horrek dituen hiru fosfato molekuletatik bat banatzean, energia kopuru bat askatzen da, eta horrek ahalbidetuko du zelulak lan bat egitea; muskuluan, adibidez, energia horrek toki zehatzak aktibatzen ditu ehun-muskularra laburtzea lortuz.

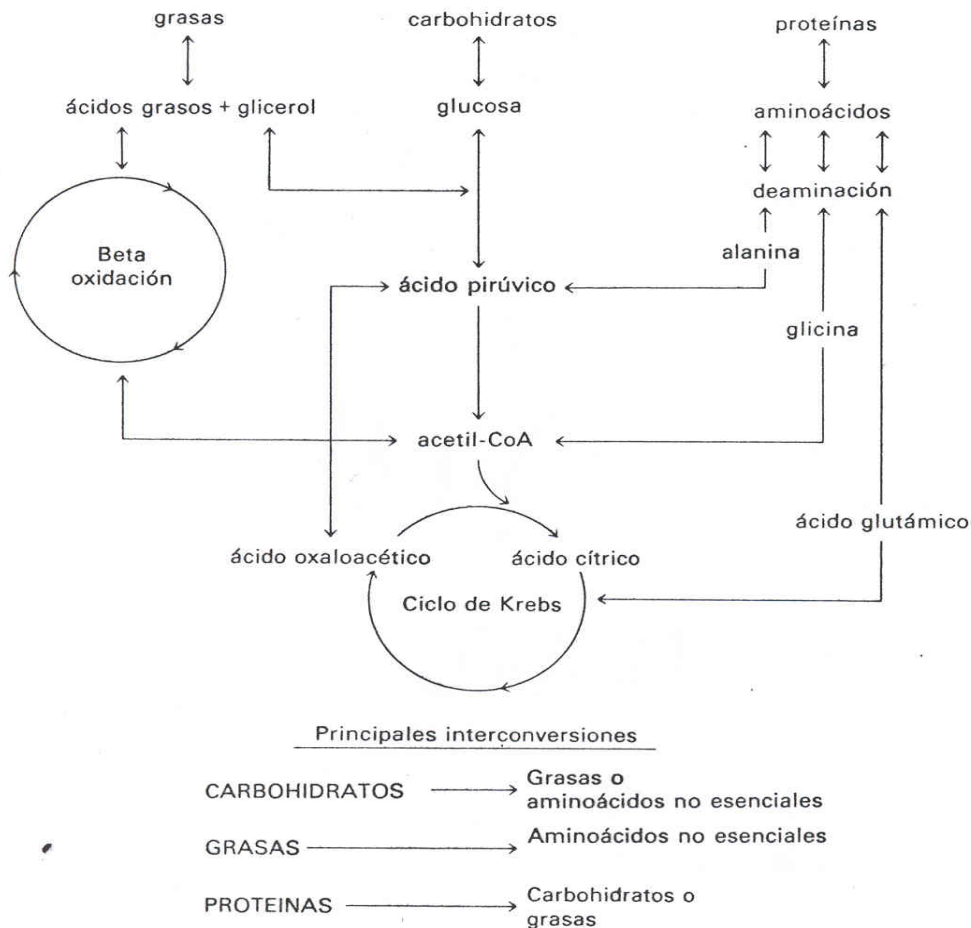
Edozein zelulak egiten duen lan biologiko orok ATParen degradaziotik datorren bat-bateko energia behar du:



ATPa desegiten doan heinean birsintetizatu behar da, eta hori lortzeko kontrako erreakzioa sortu behar da, hau da, ATP molekula sortu.



ATPa organismoko txanpon energetikoa dela esaten da, eta ATPa ezin daitekeenez odolaren edo beste ehunen bidez lortu, zelula bakoitzaren barruan etengabe birziklatu behar da, eta hori metabolismo energetikoaren bidez egiten du.



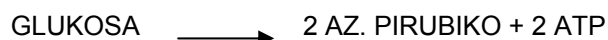
(Mc Ardle, Katch, F. Katch, V. 1990)

2.1.1.1. KARBOHIDRATOAK

Karbohidrato konplexuak (dietaren bidez hartzen ditugun karbohidratoak) karbohidrato sinpleetan apurtzen dira (glukosa nagusiki) liseriketari esker, eta gero xurgatuak izaten dira.

Karbohidratoen metabolismoa zelulen mintzetatik glukosa sartzen denean hasten da. Hori zeharkatu eta berehala, glukosa ATParekin konbinatzen da glukosa-6-fosfato sortzeko eta glukosa geroago emango diren erreakzio metabolikoetarako (anabolikoak zein katabolikoak) prestatzeko.

Glukolisia. 1. urratsa: karbohidratoen katabolismoan lehenengo urratsa da. Glukosako molekula apurtzen du 2 azido pirubiko eta 2 molekula ATP lortzeko. Organismoak glukolisia glukosa bezala bildutako energia kimikoa ATP bihurtzeko erabiltzen du, hori energia behar duten prozesu zelularrek errezago erabili baitezakete.



Prozesu **anaerobiko** (ez du oxigenorik erabiltzen) bat da, eta gainera hurrengo pausura joateko ezinbesteko urratsa.

2.urratsa: Azido zitrikoaren zikloa: azido pirubikoko bi molekula karbono dioxidoko sei molekula, sei ur-molekula, 36 edo 38 ATP molekula eta beroa izatera pasatzen dira.



Prozesu hori egiteko oxigenoa beharrezkoa da (**aerobikoa** da)

2b urratsa: Bide anaerobikoa: ATP maila egokia mantentzeko oxigenorik ez badago, zelulak glukolisia bakarrik edukiko du ATPa sortzeko. Glukolisiak sortzen duen azido pirubikoko molekula ezin denez azido zitrikoaren zikloan sartu, **azido laktiko** bihurtzen dute. Azido laktiko hori ez da hondakin bat, odolera pasatzen baita. Handik gibelera joan daiteke eta glukogenoa sintetizatzeko erabili, edo beste organo zein muskulutara heldu eta energia iturri gisa erabili.

Amoniakorik gehiena urea bihurtzen da, geroago gernuaren bidez kanporatua izan dadin.

Zetoazidoa azido zitrikoaren zikloaren bidez oxidatu behar da, glukoneogenesiaren bidez glukosa bihurtu, edo lipogenesiaren bidez gantz bihurtu.

2.1.2. ARIKETA FISIKO EGIN BITARTEKO ENERGIA-TRANSFERENTZIA

Bioenergetika izaki bizidunengan ematen diren energia transformazioak ikertzen dituen zientziari deritzo. Sei energia-mota desberdin daude: kimikoa, mekanikoa, argiarena, termikoa, elektrikoa eta nuklearra.

Ariketa fisikoaren bioenergetikari buruz hitz egiten dugunean, energia kimikoa eta mekanikoa interesatzen zaizkigu, energia kimikoa mekaniko bihurtze hori mugimendu bezala agertzen baitzaigu.

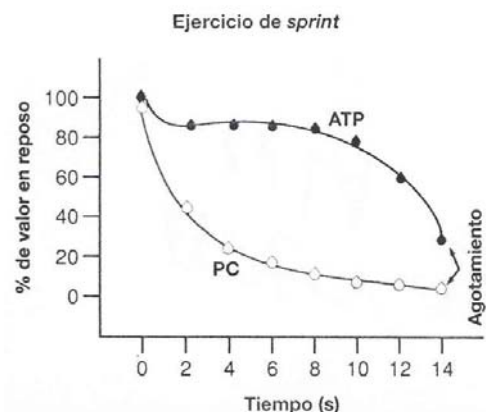
Aktibitate fisikoak energia eskakizun handiena dakar.

2.1.2.1. IRAUPEN LABURREKO ETA INTENSITATE HANDIKO PROBAK

Proba horiek jardun laburrak dira, 6 segundu baino gutxiagokoak (egileen arabera) eta intentsitate handikoak (adib. jauziak, jaurtiketak, abiadura probak...). Horiek energiaz hornitu behar dira berehala eta azkar. Energia hori, ia **ATP eta PC** energia altuko fosfatoen bidez baino ez da hornitzen. Fosfato horiek ariketa fisikoa egin bitartean aktibatu diren muskulu zehatzen barruan bilduta daude. Prozesu hori **anaerobiko alaktiko** deritzo, oxigenoa behar ez duten erreakzioak direlako eta ez dutelako azido laktikorik sortuko.

Muskuluarteko fosfato kopuruak, hau da, bakoitzak duen ATP-PC erreserba, eragin handia izan dezake gizakiak epe labur batean energia handia sortzeko duen gaitasunean (izan ere, energia sistema horren muga erreserba hori izango da).

(Wilmore y Costill, 1999)



Gure zelulek, ATPa izateaz gain, energia ere bildu egiten duen beste fosfato molekula bat dute, oso energetikoa. Molekula hori PC edo kreatina fosfatoa da. Ez da zuzenean erabiltzen den molekula bat, ATPa berreraikitzen du etengabeko hornidura mantentzeko: ATPa agortu ez dadin PCa gutxitzen da, eta lortutako energiarekin ATP gehiago sortzen da. Prozesu hori azkarra da eta ez du oxigenorik behar, horren aurrean ere egin daitekeen arren.



Ahalegin mota horretan, nagusiki, IIb muskulu zuntz azkarrek edo zuriek hartzen dute parte. Hori dela eta, zelula mota hori gehiago duten kirolariek errendimendu hobeak lortuko dituzte.

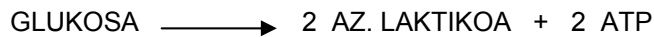
Kirol guztietan erabili behar dira energia altuko fosfatoak, baina jarduera batzuk (laburrak eta intentsitate handikoak) ia energiaren tranSferentzia-bide horren menpe baino ez daude. Ariketa luzeetarako eta ahalegin handi baten osteko errekupeziarako, energia gehigarria sortu behar da ATPa berremateko. Horretarako karbohidratoek, gantzek eta proteinek fosfato biltegia etengabe beteko dute.

2.1.2.2. ENERGIA EPE LABURREAN

Energia mota hau zenbait probatan behar izango da, hala nola, atletismoko 400m-tan, igeriketako 100m-tan eta taldekako kiroletako egoera batzuetan.

Energia altuko fosfatoak etengabe birsintetizatu egin behar dira azkar, ariketa fisiko gogorra epe labur bat baino luzeago egin ahal izateko. Ariketa mota horretan energia glukosatik eta glukogenotik lortzen da batez ere, glukolisiaren bidez azido laktikoa eta ATPa sortzen baitira. Horrela ATPa azkar sortzea lortzen da.

Prozesu horri **ANAEROBIKA LAKTIKOA** deritzo, oxigenoa behar ez duten erreakzioak izan arren, azido laktikoa bai sortuko delako.



Azido laktikoko maila altuenak eta azkarren pilatutakoak 60 eta 180 segundutan zehar eutsi daitezkeen ariketetan lortzen dira.

- ❑ Ariketa arina egin bitartean sortutako azido laktikoa azkar oxidatzen da.
- ❑ Azido laktikoa ariketaren intentsitatea areagotzen denean pilatzen hasten da, pertsonaren gehieneko gaitasun aerobikoaren %55 inguru denean. Hori, seguraski, azido laktikoa sortzeko abiadura deuseztatzeko erritmoa baino altuagoa delako izango da. Pertsona batzuegan pilaketa hori oxigeno-kontsumoaren ehuneko altuagoan hasten da. Hori entrenamenduagatik eta hornidura genetikoagatik (kapilare dentsitate handia, mitokondria kopuru handia, muskulu-zuntz motak,...) da. Azido laktikoaren pilaketak azidosia eragingo du, mugaz gainetik energia sistemaren blokeoa ekarriko duena.

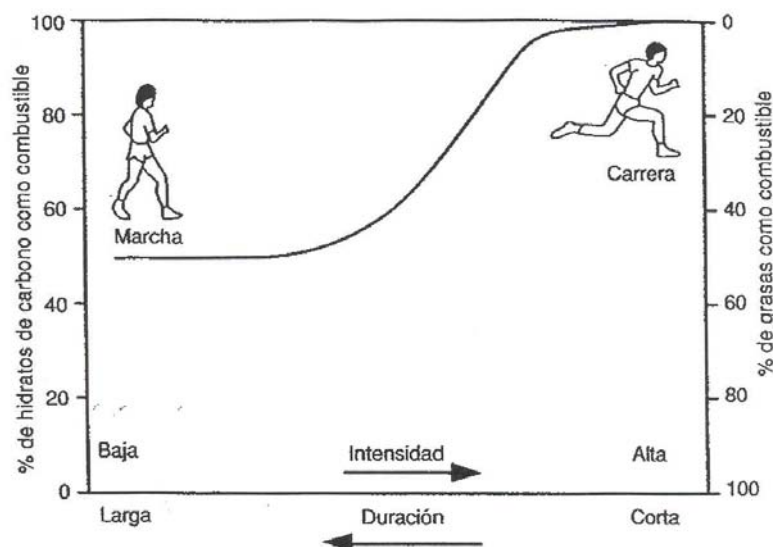
Ahalegin mota horietan, nagusiki, IIb muskulu-zuntz azkarrek edo zuriek hartuko dute parte.

2.1.2.3. ENERGIA EPE LUZERA: SISTEMA AEROBIKOA

Erreakzio **AEROBIKOAK** (oxigenoa behar dutelako deitzen dira horrela, eta gainera, zenbat eta oxigeno gehiago heldu muskulura, orduan eta energia gehiago sortu ahal izango du muskulu horrek eta errendimendu handiagoa ateratzen du) energia-tranferentziaren azken urratsari dagozkio, batez ere ariketa fisikoa 2 edo 3 minutuz luzatzen bada.

Ahalegin mota horretan muskulu-zuntz ugariak zuntz motelak, gorriak edo I motakoak dira.

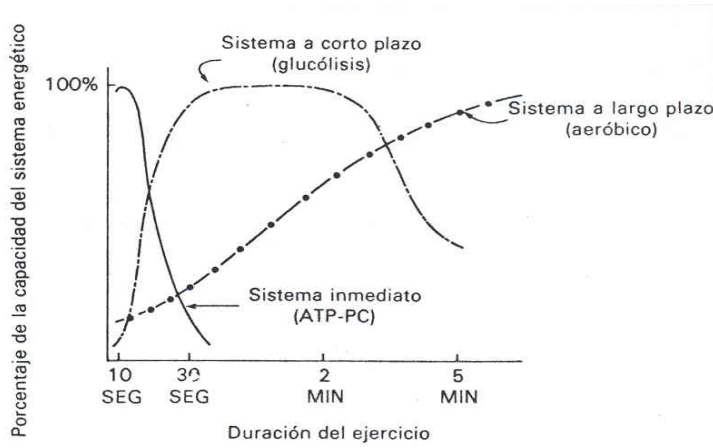
Energia sortzeko sistema horretan bai glukosa, bai gantzak, bai proteinak (azken horiek ahalegin oso luzea egiten denean) erabil daitezke; baina **denbora zehatz batean** sortutako energia kopurua glukosarekin gantzekin baino altuagoa izango da. Horregatik, ariketaren intentsitatea igotzen doan neurrian, muskuluak gero eta muskuletako glukogeno gehiago eta gantz gutxiago erabiltzen du.



(Lekue, J. Lejarreta, M. 2001)

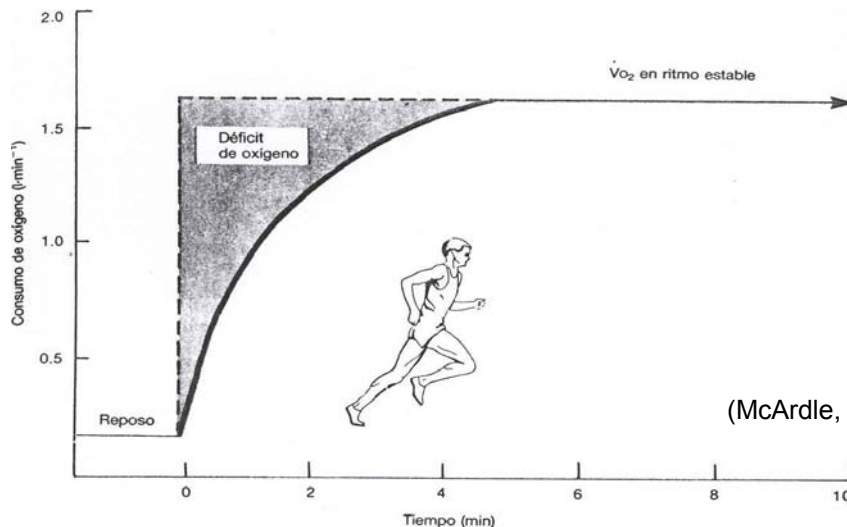
Muskuluetako glukogenoaren bilguneak, kopuruari begira, mugatuak direnez, muskuluak gantza erabiltzen du ahal duen neurrian, eta energia nahiko sortzen duen kasuetan baino ez (ariketa fisiko luzeak eta intentsitate baxukoak).

Ariketan erabiltzen den energia, sistema energetikoaren etengabeko nahasketa da, transferentzia mota bat bestearen gainean sarritan jarritz; baina ariketa diferenteetan, sistema bakoitzak egiten duen lana desberdina izango da.



(Wilmore y Costill, 1999)

Oxígeno kontsumoa: organismoak bere funtzioak bete ditzan oxigenoaren kontsumo basala behar da. Hau da, etzanda gaudela ere, oxigenoa behar duten zenbait aktibitate (arnasketa, liseriketa, bihotzaren funtzionamendua...) daude. Oxigenoaren kontsumo basal hori ariketa fisiko batean neurketa bat egiten dugunean kontuan hartzen dugun oxigeno kontsumoaren parte bat izango da, eta atsedenean zein esfortzu egoeran aldatu gabe mantentzen den balio bat bezala hartzen da.

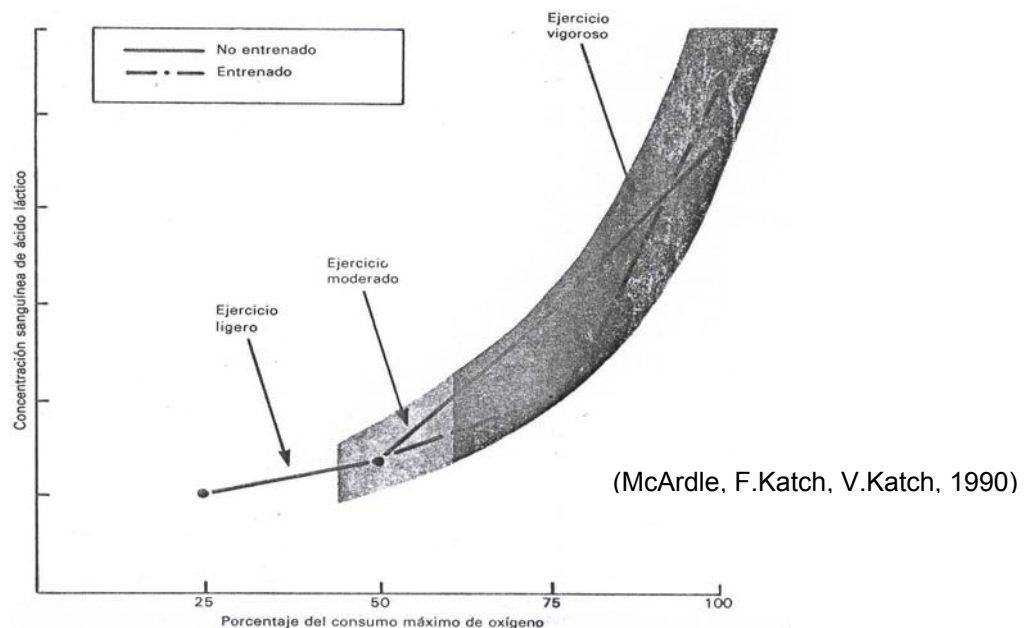


(McArdle, F.Katch, V.Katch, 1990)

Ariketa fisiko bat egiten dugunean, mugimendua sor dadin beharrezkoak diren erreakzioak gerta daitezten, oxigeno gehigarria behar dugu. Ariketaren lehen fasean zehar, oxigenoaren kontsumoa azkar igotzen da, gero **meseta** bat dator, eta ariketa amaitu arte, gutxi gorabehera, egonkor mantentzen da. Lanean dauden muskuluek eskatzen duten energiaren eta ATParen (metabolismo aerobikoaren bidez sortutakoa) ekoizpen-erritmoaren arteko oreka erakusten du meseta horrek.

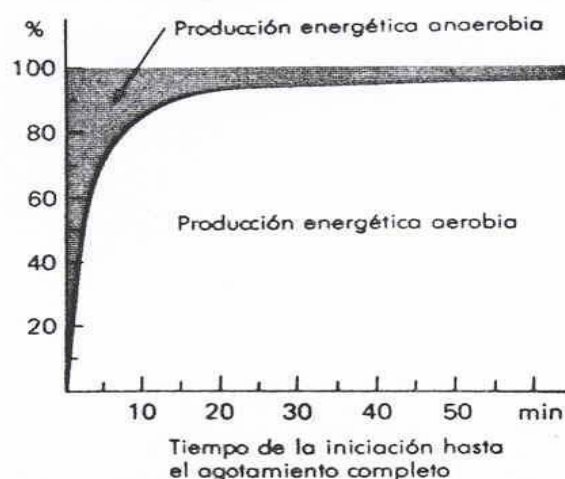
Oxigeno kontsumoa mesetara heldu ondoren, ariketaren intentsitateak gora egitean, igotzen (edo igotzekotan oso gutxi) ez den puntuari **oxigenoaren gehienezko kontsumo** deritzo. Horrek adierazten du pertsonak duen gaitasuna ATPa era aerobikoan birsintetizatzeke. Glukolisi anaerobikoaren erreakzioekin baino ez da lan erantsia lortzen, horrela azido laktikoa sortzen baita. Baldintza horietan kirolaria berehala nekatuko da.

Atalase edo umbral anaerobikoa: intentsitate altueneko puntua da; puntu horretan azido laktikoa sortzen dago baina ez da odolean pilatzera heltzen. Intentsitate txikiko ahaleginetan laktatoa ere ekoiztuko da, baina hori deusezta daiteke eta horrela ez litzateke pilatuko.



Atalase anaerobikoa gairiditu ondoren, sortzen den energia guztia ez dator bakarrik metabolismo anaerobikotik, oxigenoaren kontsumoa oraindik ez baita punturik altuenera heldu, eta lanaren intentsitatea atalasearen gainetik pasatzen den heinean, oxigenoaren kontsumoa ere areagotu egiten da. Gorenko potentzia aerobikoaren (oxigenoaren gehieneko kontsumora heltzean garatzen den potentzia) puntu hori pasatuta, intentsitate gorakada guztiak izango dira ekoiztutako energia guztia era anaerobikoan baino ez delako sortu.

Oxigeno eskasia: oxigeno kontsumoaren kurba ariketa fisikoaren hasieran ez da berez hazten erritmo egonkor batera heldu arte; izan ere, lanaren hasierako etapetan oxigenoaren kontsumoa erritmo egonkorren azpitik dago.



(McArdle, F.Katch, V.Katch, 1990)

Eskasia hori, kuantitatiboki, hauen arteko aldea izango litzateke: alde batetik, ariketa fisikoa egin bitartean guztira kontsumitutako oxigenoarena, eta beste aldetik, hasieran berehala metabolismo aerobikoaren erritmo egonkorra lortu izan balitz guztira kontsumitu zatekeenarena.

Ariketaren eskasia fasean ematen den energia, egoera egonkorra heldu arte erabiltzen den energia ez-aerobikoa da (fosfatoena eta glukolisi anaerobikoarena).

Orokorrean, behin erritmo egonkorra lortu eta gero, ariketa arina eta moderatua egin bitartean kontsumitzen den oxigenoa antzekoa da entrenatutako pertsonengan eta entrenatuta ez

daudenetan. Dena den, entrenatuta dagoen pertsona arinago heltzen da erritmo egonkorrera, eta ariketa bera egiteko oxigeno gutxiago zor du, entrenatuta ez dagoen pertsonarekin konparatuz.

Oxigeno zorraren arabera, **errekuperazio mota** egokiena desberdina izango da:

- ❑ pertsona gehienentzat, oxigenoaren gehieneko kontsumoaren %50-60 baino gutxiago gastatuz egindako ariketa fisikoa erritmo egonkorrean egin daiteke, azido laktiko gutxi pilatuta. Ariketa fisiko hori egin osteko errekuperazioak fosfatoen bersintesia dakar, O₂ –ren berreskurapena, gorputzeko likidoak, muskuluen mioglobina eta zirkulazioa zein aireztapena mantentzeko energia. Kasu horretan errekuperazioa azkarragoa da prozedura pasiboekin, ariketa fisikoak metabolismoa guztira igotzeko baino ez du balio izango eta. Oxigeno zorra 30 segundotan zehar konpentsatuta egon daiteke.
- ❑ ariketa fisikoaren intentsitatea erritmo egonkorrean eutsi daitekeena baino handiagoa denean, deusezta daitekeena baino azido laktiko gehiago sortuko da, beraz pilatuz joango da. Errekuperazio aktiboak azido laktikoa deuseztatzea errazten du, errekuperazio pasiboak baino gehiago. Oxigeno zorra berdintzeko behar den denbora 24 ordukoa izan daiteke.

2.2. SISTEMA ZIRKULATORIOAREN EGOKITZAPENA ETA ERANTZUNA, ARIKETA FISIKOAREN AURREAN

Zelulen funtzionamendu egokiak barne inguru konstantea eskatzen du. Egoera hori sistema zirkulatorioari esker lortzen da, bertako ponpa den bihotzak odolaren bidez substantzia berriak ekartzeaz gain, balio ez duten produktuak kentzen baititu. Aktibitate normaleko egoera basal batetik aktibitate muskularreko batera pasatzean, sistema horrek guztiak aldaketa zehatz batzuk izango ditu.

Aldaketok, batez ere, odolaren birbanaketan, gastu kardiakoan eta arterietako presioan nabaria izango dira.

2.2.1. ODOLAREN BIRBANAKETA

Ariketa muskular handia egiten denean, muskuluetara doan odol-fluxuak handiagoa izan behar du. Horretarako basodilatazioa beharrezkoa izango da, nagusiki irrigatzen dituzten hodiena eta bihotzekoena zein azalekoena (beroa botatzeko). Giro beroetan beroa botatzeko azalera doan odol kopurua handiagoa da, beraz, errendimendua txikiagoa izango da.

Momentu horrexetan funtzio garrantzitsurik egiten ez duten organoetan (adibidez giltzurrunak, gibela, urdaila...), ordea, hodi-uzkurketa bat gertatuko da, hau da, hodiak itxi egingo dira, eta odol gutxiago helduko da bertara. Horrela, odol hori beharrezkoa den lekuetara desbideratuko da.

Burmuinean ez da fluxu aldaketarik izango.

Gauza jakina da jardunean dauden muskuluetarantzko urdail eta hesteetako odol-fluxuaren birbanaketa txikiagoa dela bazkaldu ondoren bazkaldu aurretik baino. Horrek adierazten du lehiaketa edo entrenamendu baten aurretik otorduak programatzea oso garrantzitsua dela.

Bihotzaren odol-irrigazioa: bihotzaren irrigazioa zirkulazio koronarioaren bidez egiten da. Atsedenean minutuko 250ml-koa da; ariketa fisikoa egitean, berriz, beharrak betetzeko 4 edo 5 aldiz handiagoa da.

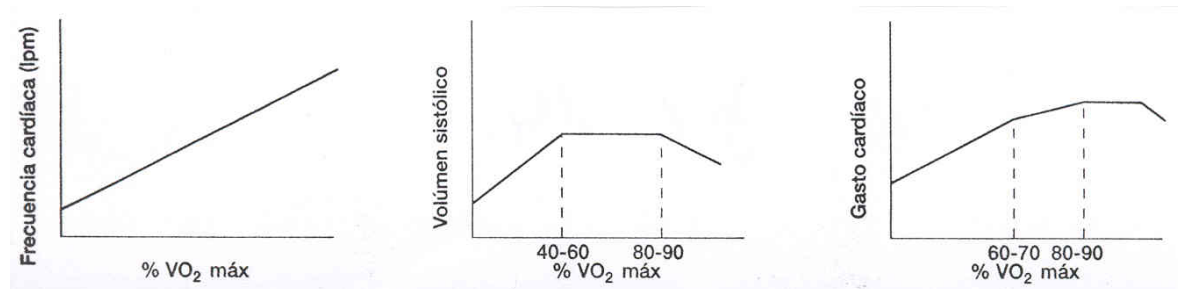
Energia lortzeko, bihotza metabolismo aerobikoaren menpe dago ia erabat. Eskeleto-muskulu aktiboek ekoiztutako glukosa, gantz-azidoak eta azido laktikoa miokardioak erabilitako substratu metabolikoak dira. Ariketa fisikoa egitean, azido laktiko eta gantz-azidoak gehiago erabiltzen dira, eta horrela karbono hidratoak muskulu eskeletikoak eta burmuinak erabiltzeko gordetzen dira, horixe baita burmuinak aukeratutako sustratu metabolikoa.

2.2.2. GASTU KARDIAKOA

Gastu kardiakoa aortara minuturo bideratzen den odol bolumena da. Parametro hori ariketa fisikoarekin igo egiten da: atsedenetik ariketa fisikora pasatzean, hasieran gastuak azkar egiten du gora meseta batera heltzeko. Hasierako gorakada horren eta mesetako mailaren magnitudea ariketaren intentsitatearen arabera dira; ariketa amaitutakoan, gastuak gradualki behera egiten du atsedeen mailara heldu arte.

Gastu kardiakoa areagotzea bolumen sistolikoaren eta maiztasun kardiakoaren kontura egiten da.

$$\text{GASTU KARDIAKOA} = \text{BOLUMEN SISTOLIKOA} \times \text{MAIZTASUN KARDIAKOA}$$



(Chicharro; Fdez.Vaquero, 2001)

Bolumen sistolikoa: bihotz taupada edo uzkurketa kardiako bakoitzean bentríkuluek ponpatutako odol bolumena da. Ez du beti balore berbera; izan ere, itzulera benosoaren arabera aldatzen da.

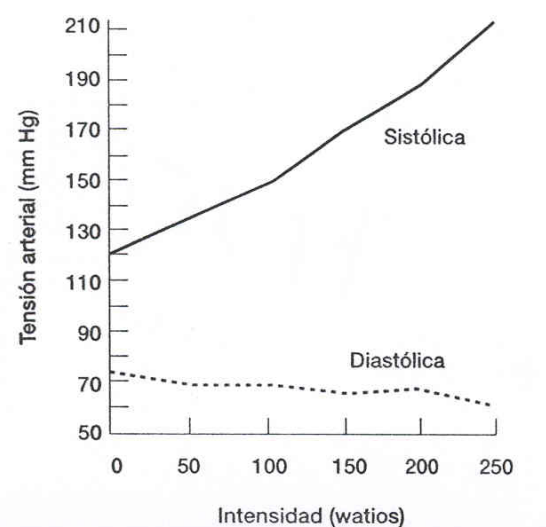
Atsedenean bolumen hori 70 eta 150 mL-ren artekoa da, eta ariketa fisikoan 180 – 190mL-raino hel daiteke, alegia, gastu kardiakoak duen antzeko meseta puntu bateraino.

Behin bolumen sistolikoaren balorerik altuenera helduta, gastu kardiakoa maiztasun kardiakoaren lepotik areagotzen jarrai dezake.

Maiztasun kardiakoa: minutuko dauden uzkurketa kardiakoen kopurua da. Ariketa fisikoa egiteak maiztasun kardiakoa areagotu egiten du. Areagotze hori faktore askoren arabera da: ariketa mota, egoera fisikoa, egoera emozionala, tenperatura...

2.2.3. ARTERIA-PRESIOA

Ariketa fisikoa egitean, arteria presioan izaten diren aldeak aztertzerakoan, bi arteria-presio mota bereiztu behar dira, sistolikoa eta diastolikoa.



(Chicharro; Fdez.Vaquero, 2001)

Arteria-presio sistolikoa: bentríkuluak uzkuztzen direnean, odolak arterietako pareten kontra egiten du indarra.

Egiten den ariketa fisikoaren intentsitatearen arabera, areagotu egiten da presio hori modu propoltzional zuzenean. Areagotze hori gero eta ahalegin gehiago egiteak dakarren gastu kardiako handiago baten ondorioa da.

Ariketa fisikoa egitean arteria-tentsioak ematen dituen erantzunak desberdinak dira:

- ❑ ariketa isometrikoetan presio sistolikoa nabarmen igotzen da.
- ❑ intentsitate bereko ariketetan gorputzaren goiko muskulatura erabiltzeak arteria-presio sistolikoaren igoera handiagoa eragiten du.

Arteria-presio diastolikoa: bentríkuluak laxatuta daudenean odolak duen indarra da, beraz, printzipioz behintzat, ez da igotzen.

2.3. ARIKETA FISIKOAK ARNASKETA SISTEMAN ERAGITEN DITUEN EGOKIPENA ETA ERANTZUNA

Arnasketa organismoaren bizi-funtzio bat da. Bere xede nagusia atmosferatik ehunetaraino oxigenoa ekartzea da, eta hortik karbono anhidridoa kanpora botatzea.

Arnasketa prozesua bi fasetan bana daiteke:

1. kanpokoa: hiru fasetan egiten da.

- a) birika aireztapena: horrek atmosferaren eta biriketako albeoloen arteko aire-trukaketa bat (sarrera eta irteera) dakar.
- b) albeoloen eta odolaren arteko O_{2-ren} eta CO_{2-ren} hedakuntza eta perfusioa (arnas-mintzaren bidez igarotzen dira).
- c) odolean eta gorputzeko isurkietan O_{2-ren} eta CO_{2-ren} garraioa zeluletaraino, eta zeluletatik odolera eta likidoetara.

2. barrukoa: edo arnasketa zelularra.

Aparatu kardiozirkulatorioan gertatzen den bezala, aktibitate fisikoak arnasketa sisteman aldaketa batzuk eragiten ditu (O_2 gehiago eskatzen du eta CO_2 gehiago kanpora botatzen). Aldaketarik garrantzitsuenak hauek izaten dira:

2.3.1. BIRIKA ZIRKULAZIOA

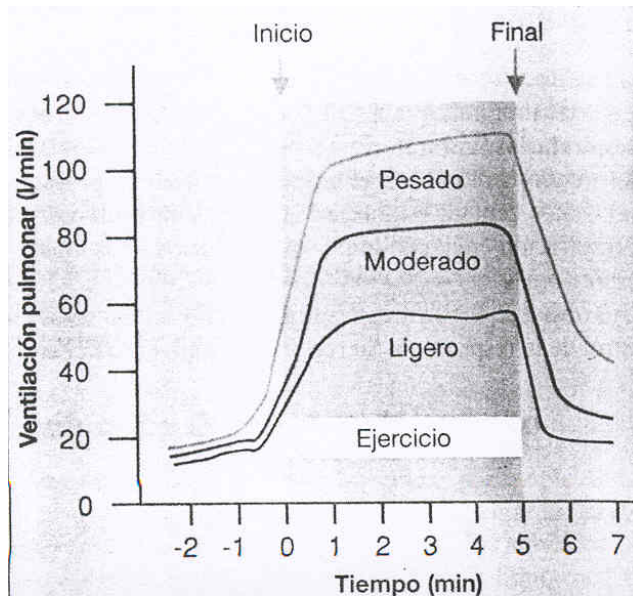
Ahaleginetan biriketako odol-fluxua gastu kardiakoaren neurri berean areagotuko da. Gainera, biriketako basoen erresistentziak gutxitu egiten dira. Hortaz, ariketa fisikoaren eraginez biriketako odol-fluxua atsedenean dena halako 5 edo 6 areagotu ahal da.

2.3.2. BIRIKA AIREZTAPENA

Birika aireztapena emateko adierazlerik garrantzitsuena bolumen / minutu (l/min) da.

Parametro hori ere egokitu behar da ariketaren intentsitatearen arabera, eta hori ariketaren intentsitatea areagotu ahala egiten du. Hori lortzeko handitu behar dira bai bolumen korrientea (arnasaldi bakoitzean hartutako zein botatako aire bolumena), bai arnasketa maiztasuna (minutuko arnasladiak).

$$\text{MINUTOKO BOLUMENA} = \text{BOLUMEN KORRIENTEa} \times \text{ARNASKETA MAIZTASUNA}$$



(Wilmore y Costill, 1999)

Ahaleginaren intentsitatea baxua edo ertaina denean, harreman zuzena dago intentsitate horren eta aireztapenaren artean. Baina ariketa fisikoaren intentsitatea altua denean, harreman zuzen hori desagertu egiten da. Badirudi arnasketako inflexio puntu hori arnasketaren atalase maila anaerobikoarekin harremanetan dagoela.

2.3.3. ELKAR-TRUKAKETA GASEOSOA

Elkar-trukaketa gaseosoa honetan datza: O_2 -a albeoloetatik odolera pasatzean eta CO_2 -a odoletik albeoloetara.

Prozesu horren balorazio indizeak "hedakuntza koefizientea" du izena. Gas molekulek euren kontzentrazio gradienteen bidez hedatzen dute, kontzentrazio are handiago batetik (presio altuagoa) txikiago batera (presio baxuagoa). Hedakuntza prozesua egoera normal batean oso azkarra da, mintz albeolo-kapilarrean zehar gas molekulen mugimendua sortzen da. Prozesu hori mintzaren lodieraren, horren azalaren eta presio gradienteen arabera da, besteak beste

Ariketa fisikoa egitean elkar-trukaketa gaseosoa, batez ere, gasen presio partzialak handitzen direlako areagotzen da: gas albeolarraren konposizioa nahiko mantentzen da, baina odol benosoan O_2 -ren kontzentrazioa atsedenean baino txikiagoa da, eta CO_2 -rena handiagoa.

2.4. LABURPENA

- ☐ Ahaleginaren fisiologian haxe ikertzen da: gorputzak aktibitate zehatz bati ekiten dionean, oreka homeostatikoa berreskuratzeko izaten diren mekanismoak.
- ☐ Metabolismoa haxe da: zelulek elikagaiak nola erabiltzen dituzten, behin liserituta, xurgatuta eta zeluletaraino garraiatuta.
- ☐ ATPak organismoaren energia du ardura, hau da, gorputzeko zelula guztietako energia pilatu, eman eta jaso egiten du.
- ☐ ATaren eta PCaren erreserba amaitzen denean, energia edo ATPak elikagaietako osagaien (karbono hidratoak, proteinak eta gantzak) metabolizazioaren bidez lortzen dira.
- ☐ Karbono hidratoen metabolismoa aerobikoa eta anaerobikoa izan daiteke. Metabolismo anaerobikoa azkarrago jartzen da abian eta denbora zehatz batean energia erlatibo gehiago ekoizten du, eta orokorrean, berriz, energia absolutu gutxiago. Metabolismo aerobikoak alderantziz jokatzen du.
- ☐ Gantzen eta proteinen metabolismoak nagusiki aerobikoak dira.
- ☐ Zelulak bizirik iraunarazteko energia behar da, baina mugimenduak egiteko are gehiago. Energia hori metabolismo desberdinen bidez lortuko da. Metabolismo guztiak batera jartzen dira martxan, baina ariketa fisikoaren arabera bat izaten da beti nagusi.
- ☐ Ariketa labur baina intentsitate handikoetan erabiltzen den energia ATParen eta PCaren erreserbakoak dira.
- ☐ 10 segundo baino gehiagoko eta 3 minutu baino gutxiagoko ariketa fisikoak egiteko, batez ere karbono hidratoen metabolismo anaerobikoa erabiltzen da, azido laktikoaren ekoizpenarekin. Sistema horren mugak glukogeno erreserba eta azido laktikoaren metaketa dira.
- ☐ Ariketa luzeagoak egiteko eta jarrera zein erritmo kardiakoa mantentzeko..., karbono hidratoen eta gantzen metabolismo aerobikoa erabiltzen da.
- ☐ Ariketa fisikoan sistema zirkulatorioa zelulen beharretara egokitu behar da, eta hori odol-birbanaketa bat sortuz, gastu kardiakoa areagotuz eta arteria-presio sistolikoa handituz egiten du.
- ☐ Arnasketa sistema, bestalde, biriketara doan odol-fluxua eta birika-aireztapena areagotu egingo ditu; gas-trukaketa ere hobetu egingo du.

3. KIROLAK PRAKTIKATZEAN KONTUAN HARTU BEHARREKO EZBERDINTASUN ANATOMIKOAK ETA FISIOLOGIKOAK, ADINAREN (6-16 URTE) ETA SEXUAREN ARABERA.

- 3.1. Adin kronologikoa eta biologikoa. Heldutasun mailaren balorazioa.
 - 3.1.1. Hezurren heltze-maila.
 - 3.1.2. Ezaugarri sexualen ikerketa.
 - 3.1.3. Hazkundearen aktibazioa.
- 3.2. Lokomozio-aparatuan mutikoen eta nesken dituzten ezaugarri anatomikoak.
 - 3.2.1. Hezurak
 - 3.2.2. Muskuluak
 - 3.2.3. Gantza
 - 3.2.4. Nerbio-sistema.
- 3.3. Mutikoen eta nesken ezaugarri fisiologikoak.
 - 3.3.1. Mugitzeko trebetasuna.
 - 3.3.2. Indarra.
 - 3.3.3. Biriken funtzioa.
 - 3.3.4. Funtzio kardiobaskularra.
 - 3.3.5. Gaitasun aerobikoa
 - 3.3.6. Gaitasun anaerobikoa
 - 3.3.7. Tentsio termikoa
- 3.4. Laburpena

Nesken eta mutikoen gero eta kirol gehiago egiten dute, eta beraien maila fisikoa hobetzea oso bultzatzen da, beraz, beharrezkoa da **hazkundearen** (gorputza edo horko edozein alde handitzeari dagokio) **eta garapenaren** (aldaketa funtzionalei dagokio) **oinarri fisiologikoak** zeintzuk diren jakitea. Nesken eta mutikoen gaitasun fisiologikoak hezurren, muskuluen, nerbioen eta organoen hazkundearen arabekoak izango dira, neurri handi batean. **Nesken eta mutikoen hazten direnean, ia bere gaitasun funtzional guztiak ere hazi egiten dira.** Nesken eta mutikoen ariketa fisikoa egiteko orduan baldintza horiek kontuan hartzea garrantzitsua da, eta beti ere kontuan hartu behar da lan hori **garatzen ari diren organismoetara** bideratuta dagoela. Organismok beren garapena amaitu ez dutenez, ezin dira pertsona heldu bezala tratatu.

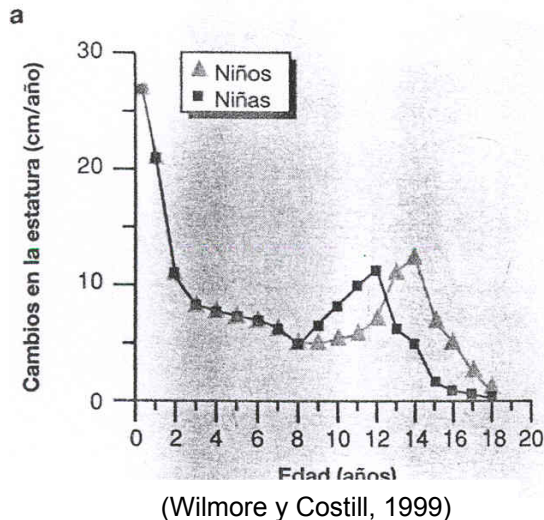
Kirolaren praktika txarto bideratuz gero, aktibitate fisikoa nesken eta mutikoen hazkunde egokirako txarra izan daiteke.

Hazkundera: zelulen kopurua eta tamaina handitzen diren prozesu biologikoa da.

Garapena: organu eta ehunen etengabeko deribazioa adierazten duen kontzeptu fisiologikoa da. Bertan horien funtzioak bereganatu eta hobetu egiten dira.

Heltze-maila: momentu zehatz batean lortutako garapen maila da.

Gizakia dagoen **garapen-aldiaren** arabera, ezaugarri batzuk izaten dira, hazkundera prozesu jarraia baina irregularra baita (nahiz eta prozesu horien ikerketan garapen-aldi eta adin batzuk ezartzen diren, hazkunde pautak horiek ez dira beti berdinak, nesken eta mutikoen bakoitzak bereak ditu eta):



- Edoskitze-aldia: aldaketa azkarren aldia.
- Eskolan egon bitarteko hazkunde aldia: eskolaurre eta eskola garaiei dagokie. Aldi horretan hazkunde linealaren erritmoa geldituz doa eta pisuaren bihurgunea azkartuz (4-12).
- Pubertaroa eta nerabezaroan (12-18) agertzen diren hormona sexuak eragiten duten aldaketa-aldia: tirakada edo hazkunde azkarraren aldia da. Aldi horren garapena hormonon eraginez ematen da.

3.1. ADIN KRONOLOGIKOA ETA BIOLOGIKOA. HELDUTASUN MAILAREN BALORAZIOA

Alebinen, kadeteen edo haurren ekipo bat ikusten denean, mutikoen eta neskatoen artean dagoen aldea ikus daiteke: batzuk txikiak dira, haur itxura dute; beste batzuk, aldiz, altuak eta sendoak. Adin kronologiko berean mutikoen eta neskatoen artean bariazio posible guztiak eman daitezke (jaiotza dataren arabera da eta).

Adin kronologiko bakoitzak heldutasun maila desberdina (adin biologikoa) izan dezake, eta hori kasuan kasuko izango da (heltze-mailaren erritmoa pertsonaren arabera da).

Aurretik esandakoagatik, adin biologikoa adin kronologikoarekiko aurreratuta edo atzeratuta egon daitekeela pentsa daiteke. Kirolaren munduan adi egon behar da aldaketa horiek zuzen interpretatzeko: heldutasun maila aurreratuak ez du esan nahi neskatoak edo mutikoak gaitasun bereziak dituenik, eta alderantziz, heldutasun maila atzeratuak ez du esan nahi neskato edo mutiko horrek kirola praktikatzeko arazoak edukiko dituenik.

Aktibitate fisikoetan parte hartzeko adierazle gisa adin kronologikoa erabiltzea ez da oso egokia, fisiologikoki heldugabeak diren neskato eta mutilak helduagoak diren beste batzuekin parte hartzera eraman baititzake; eta horren ondorioz ahulenez lesioak, frustrazio psikologikoak... jasateko arriskua dute. Beraz, hazkunde eta heltze-mailan ematen diren desberdintasunek adin kronologikoa baliogabetu egiten dute gaitasun fisikoko adierazle egoki gisa.

Nahiz eta orain gutxira arte kirolaren munduan perzeptzioa erabili den aurretik esandakoa baloratzeko, gaur egun, desberdintasun horiek neurtzeko fidagarriagoak diren datu objektiboak gehiago erabiltzen dira.

Heldutasun maila baloratzeko zein parametro, edo parametro multzo, den egokiena adosteko unean, denak ez datoz bat (autore batzuek bi eskuetan dinamometria bidez lortutako indar muskularraren ikerketa proposatzen dute), baina zeinurik erabilienak dira: hezurren heltze-maila, bigarren mailako ezaugarri sexualen agerpena eta hazkundearen aktibazioa.

3.1.1. HEZURREN HELTZE-MAILA

Hezurren heltze-maila modu zehatz batean ematen den prozesu bat da, eta aurreikusi daitekeena. Balorazio hori egiteko ezkerreko eskuaren eta eskumuturraren erradiografia erabiltzen da. Mota horretako erradiografia batean hezur nukleo asko daude, horregatik informazio asko lor daiteke. Metodo honekin ez da organu garrantzitsurik erradiaziopean ipintzen, eta teknikaren aldetik erraza da.

Balorazioa egiteko metodo kualitatiboa (Greulich eta Pyle) edo kuantitatiboa (Tanner eta Whitehouse) erabil daitezke, horrela, hezurraren adina (datu fisiologikoa) ikerketaren azken emaitza izango da.

Hezurraren adinarekin ere altueraren aurreikuspena egin daiteke.

Kirol medikuntzaren arloan gero eta gehiago erabiltzen da ikerketa mota hori, neskatoak eta mutikoak kirolaren munduan egoki bideratu ahal izateko.

3.1.2. EZAUGARRI SEXUALEN IKERKETA

Heldutasun sexualaren maila faktore hauek baloratuz egiten da:

- ❑ **emakumeengan:** ugatzak garatzea, ile pubikoa eta menarkia, hau da, lehen odolaldia, agertzea (hori da seinalerik adierazgarriena emakumeengan).
- ❑ **gizonengan:** gizonezkoen bigarren mailako ezaugarri sexualen garapena (barrabilak haztea, eskrotoa haztea, ahotsa grabeagoa egiten da,...), eta ile pubikoa agertzea.

Tanner-ek ezaugarri bakoitzeko 5 fase deskribatzen ditu.

3.1.3. HAZKUNDEAREN AKTIBAZIOA

Pubertaroan hazkunde hormonaren pilaketa areagotu egiten da, hori dela eta, aldi hori altueraren hazkunde azkarragoarekin (tirakada deritzona) bat dator. Neskatoengan, gutxi gorabehera, mutikoengan baino 2 urte lehenago gertatuko da.

Kirolaren ikuspuntutik oso kontuan hartu behar da, garai horretan lokomozio-aparatua bereziki ahulduta baitago.

3.2. MUTIKOEN ETA NESKATOEN LOKOMOZIO APARATUKO EZAUGARRI ANATOMIKOAK

Lokomozio aparatuaren hazteko prozesuan helduengan topatuko **ez** ditugun ezaugarri batzuk daude.

3.2.1. HEZURRAK

Hezurrek, giltzadurek, kartilagoek eta lotailuek gorputzaren egitura euskarria osatzen dute. Hezurrek muskuluei eusteko puntuak ematen dizkiete, ehun delikatuak babesten dituzte, kaltzioa eta fosforoa gordetzen dute, eta batzuek globulu gorriak osatzeko prozesuan parte hartzen dute.

Fetuaren garapenaren hasieran ia hezur guztiak kartilagoetatik hasten dira garatzen. Geroago, bizitzako lehenengo 14 - 20 urteetan zehar, mintzak eta kartilagoak hezurtzeko prozesuaren bidez hezur bihurtzen dira.

Jaiotzean, hezur luze bakoitzak hezurrezko **diafisi** bat eta kartilagozko bi **epifisi** dauzka. Jaiotzatik gutxira, epifisiak hezurtu egiten dira, eta epifisiaren eta diafisiaren artean kartilagozko disko bat geratzen da, **lotura-kartilago edo metafisi** deritzona (kartilago horri esker, gorputza hazi ahala hezurak luzatu egiten dira).

Hezurtzeko prozesua osatzen denean, hau da, kartilagozko diskoa poliki-poliki hezur bihurtzen denean, kartilagoak desagertu egiten dira, hezurak hazteari uzten dio eta epifisia eta diafisia bat egiten dira.

Hezurtzeko prozesua amaitzeko adina aldakorra da, baina esan daiteke hezurak 13 urte baino lehenago hasten direla bat egiten, eta 20-22 urteetarako denak bat eginda daudela.

Orokorrean, neskatoak mutikoak baino 2-3 urte lehenago heltzen dira hezurren heldutasunera.

Hezurra ehun bizia da eta oinarritzko nutrigaiak behar ditu; horregatik odol-ekarpen handia jasotzen du. Adin horietan, hezurrentzat nutrigai nagusietako bat kaltzioa da, hezurren egitura gogorra eta trinkoa kaltzioaren bilguneengatik baita. Ariketa fisikoa eta dieta egoki bat ezinbestekoak dira hezurren hazkunde egokirako. Ariketa fisikoak hezurren zabalerari, dentsitateari eta indarrari eragiten die batez ere, baina luzeran ez du eraginik, edo izatekotan, oso txikia.

Heldu gabeko hezurren arriskurik handiena lotura-kartilagoan lesioak izatearena da. Toki horretan (hezurtutako aldeak baino apurkorragoa) ematen diren hausturek hazteko prozesua nahastu eta kaltetu ahal dute.

3.2.2. MUSKULUA

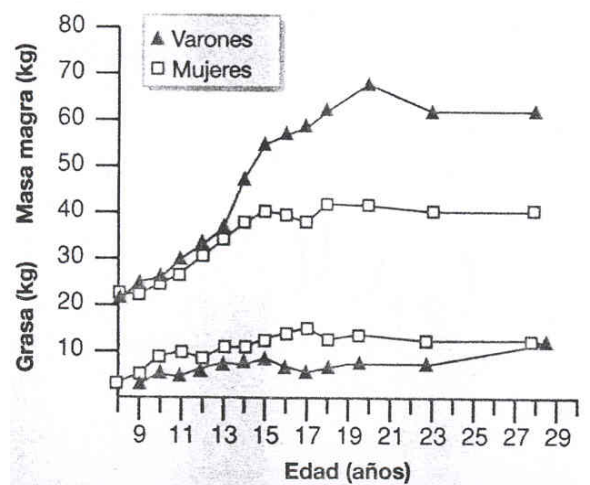
Jaiotzatik nerabezarora muskulu masa modu eutsi batean hazten da, neskatoek eta mutikoek pisua hartzen duten bitartean. Hazkundeak eta garapenak muskulu masan dakarten igoera hori dauden ildasken hipertrofiarekin lortzen da (tamainuz haztea); hiperplasia (ildaska kopurua haztea) gutxi edo ia ezer lortzen da.

Haurrengan muskulu masaren igoeraren erritmoak punturik altuena pubertaroan lortzen du, testosteronaren produkzioak izugarri gora egiten duenean. Neskatoek ez dute muskulu masaren igoera gogor hori izaten. Erritmoen arteko alde hori, neurri handi batean, pubertaroko desberdintasun hormonalengatik dela esaten da.

Neskatoengan, muskulu masa puntu altuenera 16 eta 20 urteen artean heltzen da, eta mutikoengan 18 eta 25 urteen artean. Hala ere, dieta eta ariketa fisikoaren bidez areagotu daiteke.

Hezurra / muskulua harremanean, helduengan ez bezala, muskulua sendoagoa da hezurrak heltzeko denbora behar duelako; muskuluak, ordea, adin horietan, entrenamenduarekin indar gehiago har dezake.

3.2.3. GANTZA



(Wilmore y Costill, 1999)

Gantz-zelula guztien kopurua eta tamainua edozein adinetan (jaiotzatik hil arte) hazi daiteke.

Gantz-pilaketaren intentsitatea jateko ohituren, ariketa fisikoaren eta herentziaren arabera izango da.

Jaiotzean, guztira dugun pisuaren %10-%12 gantzak dira. Heldutasun fisikora heltzean, portzentaia hori gizonengan %15 eta emakumeengan %25 izan daiteke. Alde hau desberdintasun hormonalengatik da, batez ere. Neskatoak pubertarora heltzen direnean, bere estrogeno kopurua gora doa, gantz-pilaketak erraztuz.

3.2.4. NERBIO SISTEMA

Nerbioetako mintzen mielinizazioa (mielina nerbioetako zuntz ugari biltzen dituen zorro bat da, eta bulkada azkarrago transmititzen laguntzen du) erreakzio azkarrak eta mugimendu trebeak gertatu baino lehen amaituta egon behar da; mielinizaziorik ez badago edo amaitu gabe badago, nerbioetako zuntz batean zehar doan bulkada baten eroapena askoz motelagoa baita.

Burmuin-azalaren mielinizazioa haurtzaroan oso azkar ematen da, baina pubertaroa pasatu eta askoz geroago arte jarraitzen du. Aktibitate edo teknika bat praktikatzeak, neurri batean, errendimendua hobe dezakeen arren, aktibitatearen edo teknikaren garapen osoa nerbio sistemaren heldutasun eta mielinizazio osoaren menpe dago.

Oreka, arintasuna eta koordinazioa neskatoen eta mutikoen nerbio sistema garatu ahala hobetzen dira.

3.3. MUTIKOEN ETA NESKATOEN EZAUGARRI FISIOLOGIKOAK

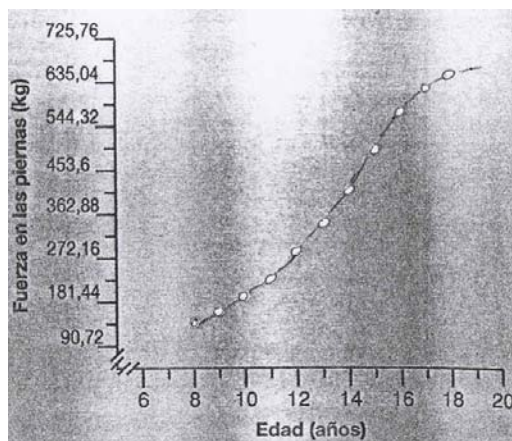
Mutikoen eta neskatoen fisiologia egokitzeko prozesuak ez dira beti pertsona helduengan izaten diren berberak.

3.3.1. MUGITZEKO TREBETASUNA

Mutilek eta neskek duten mugitzeko trebetasuna adinarekin hobetu egiten da lehenengo 18 urteetan, nahiz eta nesken kasuan, pubertaroarekin batera gutxi gorabehera, estabilizatu ohi den. Hobekuntza hori sistema neuromuskular eta endokrinoren garapenaren ondorio dira.

Neskatoek izaten duten estabilizazioa ziur aski estrogeno maila altuagoengatik da, eta horrek gantza metatzeko zein bizimodu sedentarioago bat egiteko joera handiagoa eragiten du beraian. Mugitzeko trebetasun txikiago hori dela eta, ahalegin berbera egiteko neskato edo mutiko batek pertsona heldu batek baino energia gehiago behar du.

3.3.2. INDARRA



(Wilmore y Costill, 1999)

Masa muskularra adinarekin areagotu egiten denean, indarra hobetu egiten da. Orokorrean gehieneko indarra 20 urterekin lortzen dute emakumezkoek, eta 20-30 urterekin gizonezkoek.

Pubertaroarekin batera datozen aldaketek gizon puberren indarra nabarmen handitzen dute; emakumezkoen indarra, berriz, gradualki handitzen da, hau da, pubertaroan ez dute izaten hain aldaketa nabarmena. Bestalde, garapenaren osotasuna eta muskuluen errendimendurako gaitasuna nerbio sistemaren heldutasun erlatiboaren arabera da (eta heldutasun hori sexu-heldutasunarekin batera doa).

3.3.3. BIRIKEN FUNTZIOA

Adina aurrera joan ahala, biriken funtzioa asko aldatzen da: birika-bolumen guztiak handitu egiten dira hazkunde prozesua osatzen den arte; gauza bera gertatzen da gehieneko fluxu-erritmoekin.

Heldutasun fisikora heltzen den arte, minutuko gehieneko aireztapena (hau da, minutu batean eta ariketa fisiko nekagarriak eginez lor daitekeen gehieneko aireztapena) adina aurrera doan neurrian handitzen da.

Adibidez, 6 urteko mutikoen artean gehieneko aireztapena, batez beste, 40 l/min-koa da, eta 110-140 l/min-ra heldu arte handitzen da; orduan heldutasun osoa erabat lortu da. Neskatoek ere eredu horri jarraitzen diote, baina euren balore absolutuak baxuagoak dira, batez ere tamainaz txikiagoak direlako.

Aldaketa horiek biriken sistema handitzeari lotuta doaz; izan ere, biriken sistema neskato eta mutikoen hazkunde orokorreko ereduaren parean doa.

3.3.4. FUNTZIO KARDIOBASKULARRA

Mutikoak eta neskak hazi ahala eta urteak betetzen doazen neurrian, funtzio kardiobaskularrean aldaketa asko izaten dira. Ariketa fisikoa egin bitartean hauek dira aldaketa batzuk:

- ❑ **Arteria-presioa** bai atsedenean bai ariketa fisiko submaximoak helduengan umeengan baino txikiagoa da (gorputzaren tamainari proportzionala da), baina 20 urtera hurbildu ahala helduen baloreetara heldu arte handitzen da.

- ❑ Ariketa fisikoa egin bitartean, muskulu aktiboetara doan **odol-fluxua** mutikoengan eta neskatoengan helduengan baino handiagoa izan daiteke, lehenengoek erresistentzia periferiko gutxiago baitituzte.
- ❑ Mutikoen zein neskatoen bihotza txikiagoa denez gero, helduenak baino **bolumen sistoliko** txikiagoa sortzen du, bai atsedendian bai ariketa fisikoa (submaximoa zein maximoa) egin bitartean. Urteak bete ahala, bihotzaren tamaina eta odol-kopurua handitu egiten dira, gorputzaren tamaina bezala. Ondorioz, ahalegin absolutuen intentsitate berberaren aurrean bolumen sistolikoa ere handitu egiten da.
- ❑ Hori orekatzearren, ahalegin submaximo eta maximoetako intentsitate zehatz baten aurrean, mutikoen zein neskatoen **maiztasun kardiakoaren** erantzuna heldu batena baino handiagoa da, baina urteak bete ahala linealki txikitzen da.
- ❑ Hala ere, maiztasun kardiako handiago batek ezin du bolumen sistoliko txikiago bat guztiz konpentsatu. Horregatik, ahalegin absolutuko intentsitate berberaren aurrean, umeen **gastu kardiakoa** helduena baino txikiagoa da; umeak bere gorputzeko masa baino mugitu behar ez duenean, gastu kardiakoa txikiagoa izatea ez da oztopo handia.
- ❑ Bolumen sistolikoa txikiagoa denez, ahaleginak egin bitartean **oxigeno-kontsumoa** egokia izan dadin, umeen oxigeno diferentzia arteriobenosoa handitu egiten da, bolumen sistoliko txikiagoa denez (diferentzia arteriobenosoa handitzea muskulu aktiboetara doan odol-fluxua handiagoa izateagatik gerta daiteke).

OXIGENO KONTSUMOA = GASTU KARDIAKOA X DIF. ARTERIOBENOSOA

GASTU KARDIAKOA = BOLUMEN SISTOLIKOA X MAIZTASUN KARDIAKOA

3.3.5. GAITASUN AEROBIKOA

Garapenak aurrera egin ahala biriken funtzioa eta funtzio baskularra hobetu egiten dira, eta era berean hobetzen da gaitasun aerobikoa.

Oxigenoaren gehieneko kontsumoa **$\dot{V}_{O_{2max}}$** -an adierazten denean (hau da, termino absolututan, eta ez mutikoen zein neskatoen pisuari lotuta), umeengan helduengan baino baxuagoa da. Horren arrazoi nagusia da umeek gehieneko gastu kardiakorako duten gaitasuna txikiagoa izatea. Hazkunde prozesuan parametro hori biriken funtzioa eta funtzio kardiobaskularrarekin batera handituz doa, 17-21 urterekin lortzen dute gizonezkoek beren punturik altuena, eta 12 -15 urterekin emakumezkoek. Horren ondoren, modu eutsi batean jaisten da.

Oxigenoaren gehieneko kontsumoa gorputzaren pisuari lotuta adierazten denean (hau da, termino erlatiboetan, **$\dot{V}_{O_{2max}}/kg$**), umeen eta helduen artean ezberdintasun gutxi dago, edo bat ere ez, eta baliteke gaitasun aerobikoari buruzko estimazio zehatzik ez ematea.

Oxigenoaren gehieneko kontsumoa balore txikiagokoa izateak erresistentzia gaitasuna mugatzen du, behintzat umeen pisua mugimenduaren erresistentziako muga nagusia ez bada. Adibidez, fondoko lasterketetan, umeen errendimendua helduena baino baxuagoa da, baina hori ahaleginen ekonomia diferentziagatik da.

3.3.6. GAITASUN ANAEROBIKOA

Aktibitate anaerobikoak egiteko mutikoek eta neskatoek dituzten gaitasuna mugatuta dago.

Umeek gaitasun **glukolitiko txikiagoa** dute, bai entzimaren baten kopuru mugatuagatik, bai glukogenoa pilatzeko gaitasun mugatuagatik, bai testosterona maila baxuengatik; beraz, azido laktikoko ekoizpena txikiagoa izango da.

Hala ere, **laktato-atalasea** oxigenoaren gehieneko kontsumoaren portzentaia bezala adierazten denean, ez du ematen neskatoengan eta mutikoengan faktore mugatzailea denik, laktato-atalaseak berdintsuak baitira. Are gehiago, modu berean entrenatutako helduenak baino altuagoak ere izan daitezke.

Potentzia anaerobikoaren ekoizpena ere txikiagoa da mutikoengan zein neskatoengan, eta hazkundearekin nahiz garapenarekin handitzen da, baita baloreak gorputzaren pisuari lotuta adierazten direnean ere.

3.3.7. TENTSIO TERMIKOA

Badirudi giro beroetan ariketa fisikoa egiten dutenean, umeei izerdiaren bidez beroa botatzeko gaitasun txikiagoa dutela (umeen izerdi-guruin indibidualek helduenek baino astiroago sortzen dute izerdia, eta ez dira helduenak bezain sentiberak gorputzaren tenperatura aldaketetan). Umeak giro beroetan ariketa fisikora egokitu daitezke, baina aklimatazioan behar duten erritmoa helduena baino txikiagoa da.

Beste alde batetik, badirudi umeei bero-galera konduktibo handiagoa dutela, euren kasuan gorputzaren azalera/pisu erlazioa handiagoa baita. Horregatik, hipotermiak izateko arriskua handiagoa dute.

Ondorioz, kontuan hartu behar da giro beroetan zein hotzetan ariketa fisikoa egitean, umeei helduek baino arrisku handiagoa dutela.

3.4. LABURPENA

- ☐ Ume bakoitzak hazkundean eta heldutasunean bere erritmoa du, eta ez doa beti adin biologikoa eta kronologikoarekin batera. Adin biologikoa kontuan hartzean ezinbestekoa da, ariketa fisikoak umeengan ondorio kaltegarriak egin ez dezan. Dena dela esan daiteke neskatoek mutikoek baino 2 edo 2.5 urte lehenago lortzen dutela heldutasun fisiologikoa.
- ☐ Hazten ari direnean dieta egokia ez izateak (adibidez, kaltzio gutxi hartzeak) ondorio txarrak eragin ditzake hezurren hazkundean. Gauza bera gertatzen da ariketa fisikorik ezarekin; izan ere, ariketa fisikoak hezurren matrizean mineral gehiago metatzen laguntzen du, eta horrek hezurraren indarra handitu egiten du.
- ☐ Masa muskularra modu eutsian hazten da jaiotzetik pisua handitzearekin batera, eta ondorioz indarra ere bai. Mutikoen kasuan, masa muskularraren hazkunde erritmoak pubertaroan du bere punturik altuena, testosteronaren ekoizpena areagotzen denean. Neskatoek ez dute izaten masa muskularraren handitze handi hori. Neskatoek 16-20 urterekin lortzen dute masa muskularraren gehieneko puntua, eta mutikoek 18-25 urterekin.
- ☐ Gantz-zelulak bizitzan zehar handi dezakete euren tamaina. Emakumeengan gantz-pilaketa handiagoa izaten da, estrogeno maila altuak eta testosterona maila baxuak dituztelako.
- ☐ Sexu-heldutasunak nerbio-sistemaren heldutasuna dakar, beraz, aldi horretan mugitzeko trebetasuna hobetu egiten da.
- ☐ Heldutasun fisikoa amaitu arte aireztatzeko gaitasuna gorputzaren tamainarekin batera handitzen da, modu proportzionalen.
- ☐ Bihotzaren tamaina gorputzaren tamainaren araberkoa da, eta beraz, bai mutikoek bai neskek gastu kardiako txikiagoa dute, maiztasun kardiako handiagoa izan arren.
- ☐ Umeen gaitasun aerobiko erlatiboa helduenaren antzekoa da, nahiz eta karrera-ekonomia baxuagoa izateagatik, errendimendua txikiagoa izan.
- ☐ Umeen gaitasun anaerobikoa txikiagoa da.
- ☐ Ikerketa sakonagoak egin arte, muturreko tenperaturetan (altuak zein baxuak) ariketa fisikoa egiten duten umeekin ikuspuntu kontserbadore bat erabili behar da.

4. KIROLA OSASUNTU PRAKTIKATZEKO OINARRIZKO NOZIOAK

- 4.1. Prebentziozko neurriak
 - 4.1.1. Azterketa medikua
 - 4.1.2. Ohitura osasungarriak
 - 4.1.3. Kirol-kontrola
- 4.2. Lesioak
 - 4.2.1. Eragileak eta factor hartaratzailleak
 - 4.2.2. Ohiko lesioak
 - 4.2.3. Lesioetako oinarritzko terapia
- 4.3. Lehen sorospenak
 - 4.3.1. Ohiko istripuak
 - 4.3.2. Konortea galtzea

Laugarren atal honetan lesioen prebentzioa eta lehen sorospenak aztertuko dira.

Prebentzioa kasu honetan 6-16 urteko kirolariari kalteak saihestera bideratzen diren jarduketei dagokie. Kalteak saihesteaz gain ohitura onek osasuna babestu eta indartu behar dute, hazkunde prozesua normala izan dadin.

Bestalde, kirol aktibitate batean istripu bat edo lesio bat gertatzen direnean, **lehen sorospenak** egiten dituen osasun teknikoa ez den pertsona bat izan ohi da; beraz, argi dago, aktibitate fisikoari lotutako pertsonen istripu horiek eragiten dituzten arazoak zeintzuk diren jakin behar dutela, horrela inoiz istripuren batean lagundu behar badute oinarritzko prestakuntza bat edukitzeko (jakina da edozein lesioren aurrean azkar eta zuzen jokatzeko oso garrantzitsua dela).

Atal honetan aztertuko diren gaiak hauek dira:

- ☐ prebentziozko neurriak: azterketa medikua, ohitura osasungarriak eta kirol-kontrola.
- ☐ lesioak: eragileak eta faktore hartaratzailleak, ohiko lesioak eta oinarritzko terapia.
- ☐ lehen sorospenak.

4.1. PREBENTZIOZKO NEURRIAK

Kirolariek nahi dute euren osasunak eta segurtasunak uneoro lehentasun osoa izatea, beraz, kiroleko profesionalen kontuan hartu behar dute hobe dela osasun arazo bat prebenitzea gertatutakoan sendatzea baino.

6-16 urteko kirolariek harreman handiena duen kiroleko profesionala enternatzailea da; beraz, hori izango da lesioen faktore hartaratzailleak sahiesteko eta prebentziozko neurri orokor zein zehatzak hartzeko ardura izango duena, lesioak ekiditeko, edo gertatuz gero, oso larriak ez izateko.

4.1.1. AZTERKETA MEDIKUA

Kirolarien osasun egoera hiru ataletan banatzen da:

4.1.1.1. DENBORALDIAREN AURREKO AZTERKETA MEDIKUA

Azterketa horren **helburuak** hauek dira:

- ☐ kirolarientzako arriskutsua izan daitekeen akatsik edo gaixotasunik dagoen zehaztea.
- ☐ ahulezia edo desoreka punturik egonez gero, kirolariari horren berri ematea, zuzen dezan.

- ❑ arazo zehatz bat edukita ere, kirolari horrek kirol batean parte har dezakeen adieraztea (ea tratamendurik, diagnostikatzeko probarik...behar duen), eta bestela, bere kasuan zein kirol den egokia esatea.

Azterketa mediku batek **hauek izan behar ditu**:

- ❑ historial mediku bat, pertsonala zein familiakoa.
- ❑ azterketa antropometrikoa (pisoa, altuera eta gantzaren portzentaia, gutxienez).
- ❑ Azterketa fisiko orokor bat: bereziki lokomozio-aparatua (jarrera, oinpeko bermakuntza,...), arnas-aparatua eta aparatu kardiozirkulatorioa (elektrokardiograma basal bat barne) kontuan hartuta.
- ❑ esfortzuko balorazio bat ere egitea komenigarria da.
- ❑ beharrezkoa bada, beste proba osagarri batzuk gaineratuko dira.

Azterketa medikua egindakoan, **txosten** bat eskatu behar da, eta bertan adieraziko da kirolaria gai den ala ez, mugarik edo zuzendu beharreko punturik dagoen, edo beharrezko izanez gero, berrikusketarik zein proba osagarri behar ote den.

4.1.1.2. DENBORALDIAN ZEHARREKO AZTERKETA

Azterketa horren helburua entrenamenduko eta lehiaketetako ondorioak eta egokitzapenak ikustea da.

Hor kirolariak lesio edo gaixotsasun bat duenean programatu gabeko kontsultak ere sar daitezke.

4.1.2. OHITURA OSASUNTSUAK

Jarraian adieraziko direnez gain, **lo egiteko orduak**, hartzen **gomendagarriak ez diren produktuak** (alkohola, drogak, tabakoa,...) ere aipa ditzakegu.

4.1.2.1. HIGIENE PERTSONALA ETA INSTALAZIOETAKOA

Higiene personala: horren inguruko heziketa kirolariak familian ikasi beharreko kontua izan arren, bereziki puntu hauek azpimarratu beharko lirateke:

- ❑ entrenamendu edo lehiaketaren osteko duxa hartu tarte (ur epelez eta xaboiz eginda, gero ondo sikatuz).
- ❑ Oinak ondo garbitu eta sikatu, eta duxarako zapatillak erabili, onddoak saihesteko.
- ❑ Ahoa ondo garbitu txantarrak saihesteko.

Instalazioetako higiea: instalazioak egoera onean egoteko (zorua batez ere), leku itxia bada bentilazioa edukitzeko eta duxak zein aldagelak izateko exijitu behar da.

4.1.2.2 . KIROLEKO MATERIAL EGOKIA

Erabiltzen den materiala kirol bakoitzerako egokia izan behar da. Kontuan hartu behar dira:

- ❑ **arropa** umearen neurrirako eta egiten duen tenperaturarako egokia izango da.
- ❑ **kirol oinetakoak** kirol aktibitate gehienetan oinarizko elementuak dira. Oinetako egokiak erabiltzeak, lasterketan eta saltoan gertatzen diren kolpeak moteltzen laguntzen du, horrela lokomozio-aparatuak jasan behar dituen mikro-traumatismoen intentsitatea gutxitu egiten da, lesioak saihestuz edo atzeratuz. Kirol bakoitzak behar zehatz batzuk dauzka eta oinetako bereziak eskatzen ditu. Oinetako horiek kirolariaren oinaren ezaugarri morfologikoei eta erosotasunari egokitu beharko zaizkie.
- ❑ zapatilletan euskarri diren **elementu ortopedikoak** ipintzea oso lagungarria da arazo biomekanikoak konpentsatzeko.

- ❑ kirol jokoa edo aktibitatea egiteko erabiliko den materialak egokia izan behar du. Kirol aktibitatea zein azaleratan egiten den, erabilitako oinetako motarekin batera, garrantzitsua izan daiteke zenbait gainkarga lesio agertzea erraztu baitezake. Gogorragoa eta amortiguazio txikiagokoa den azalera batera aldatzeak hezurrek, muskuluek eta giltzadurek jasan behar duten mikro-traumatismoen intentsitatea areagotzen duela ikusi da, eta horrek lesioak gertatzea errazten du.
- ❑ erabiltzen den materiala (baloia, bizikleta, erraketak, zelaiak dituen neurriak...) neskatoen edo mutikoen neurrietara egokitu beharko da.

4.1.2.3. NUTRIZIO ETA HIDRATAZIO EGOKIAK

Elikadurak osasunean eta kirol-errendimenduan eragin handia duela probatzen duten datu zientifikoak daude. Mirarizko dietarik ez dagoela argi dago, baina bai kirolari baten osasuna eta errendimendua arriskuan ipin dezaketen ohitura desegokiak.

Ezin da dieta "normal" batez hitz egin, alde kulturelek dietak ere desberdinak izatea dakarte eta; baina dieta orekatuaz hitz egin dezakegu.

Atsedenean (kasu honetan hazten daudela kontuan hartu behar da), ohiko aktibitateetan zein aktibitate fisikoa aritu bitartean, gorputz funtzioak mantentzeko behar den energia ematea da dieta orekatu baten helburua. Hori guztia gorputzak pisu zuzena mantenduz izango da.

Gehiegizko energia bezain txarra da horren eskasia. Lehengo kasuan energia hori gantz bihurtuta pilatzen da, eta bigarrenetan, modak direla eta, anorexia egoera batzuetara hel daiteke eta hori osasunerako oso arriskutsua da. Gainera bitaminen eta mineralen falta ekar dezake, ondorioz hazkundera atzeratuz, hezurra desmineralizatzeagatik lesioak sortuz,...

Kirolari gehienek lehiaketa aurreko dieta zaintzen duten arren, benetan garrantzitsua dena da **ohitura zuzenak** mantentzea, lehiatu aurretik dieta gehiegi aldatu behar ez izateko (beti ere 6-16 urte bitarteko kirolariei dagokie, hau da, errendimendu altuko kirola praktikatzen ez dutenei).

Dieta orekatu batek, gutxi gorabehera **hauxe eman behar dio** kirolariari:

%60 karbono hidrato + %25 gantz + %15 proteina

(+ behar diren mineralak, bitaminak eta ura)

Elikagaiak hartzea **nola banatzen** den ordutegien, ohituren,... arabera izango da, baina erreferentzia hau izan daiteke:

gosarian: %15 – %25 bazkarian: %30 - % 35 askarian: %10 afarian: %25 - %30

Entrenamenduetarako eta lehiaketetarako arauak hauexek dira:

- ❑ ariketa fisikoa egin baino gutxienez hiru ordu lehenago jan.
- ❑ liseritzen zailak eta haizetsuak diren elikagaiak saihestu.
- ❑ lehiaketa aurretik ez probatu dieta berririk.
- ❑ hartutako azken janariak ez du kaloria askorik izan behar.
- ❑ dietak karbono hidrato kopuru altua izan behar du, baita gantz, proteina zein gatz gutxi ere.
- ❑ garrantzitsua da ur nahikoa hartzea: 1ml ur jaten den Kcal bakoitzeko

Hidratazio egokia nutrizioa bezain garrantzitsua da lesioak prebenitzeko eta errendimendu fisiko ona lortzeko. Egoera normal batean hartzen den eta galtzen den uraren arteko oreka hidrikoa dago, baina ariketa fisikoa egiten egonez gero, galtzen diren kopuruak asko igotzen dira honengatik:

- ❑ ariketaren intentsitatea eta iraupena.
- ❑ giroaren tenperatura.
- ❑ airearen hezetasun erlatiboa.
- ❑ gantz-pisuaren portzentaia.

- ☐ adina eta sexua.
- ☐ kirolerako jantziak.
- ☐ aurretik edukitako nutrizioa eta hidratazioa.
- ☐ entrenamendu fisikoaren maila.

Orokorrean, ariketa fisikoan **berreskurapen hidrikorako pautak** giroko baldintzen eta ariketaren iraupenaren arabera izango dira, eta beti indibidualak izan beharko dute. Berreskuratu behar diren isurki-kopuruak galeretan oinarrituta egon beharko dira, horiek ariketa fisikoa egin aurreko eta osteko pisu desberdintasunaren bidez kalkulatu dira.

Edateko ez da itxaron behar egarri izatera, ordurako deshidratazio prozesua hasita egongo baita.

Orokorrean, lehiaketa edo entrenamendua hasi aurretik 500-600ml ur hartuz has daiteke (15 edo 30 minutu lehenago), lehiaketa edo entrenamendua egin bitartean 150-250 ml ur 15 edo 20 minuturo, eta amaitzean, 500-1000ml x kg-1 galdutako pisutik.

4.1.2.4. BEROKETA ETA HOZKETA

Ikerketa askoren arabera, beroketa eta normaltasunera itzultzea edo hozketa oso garrantzitsuak dira prebentzioaren aldetik (beste arlo batean zehaztuko da nola egin zuzentasunez).

Beroketaren helburua da organismoa progresiboki prestatzea egingo den aktibitateerako. Egun hotzetan luzeagoa izan beharko da.

Beroketa bi kategoriatan bana daiteke: **orokorra**, gorputzeko tenperatura orokorra igotzen duten aktibitateak dira, eta egingo den kirolek apartekoak dira; eta **zehatza**, entrenamenduan edo lehiaketan egingo denaren antzekoa izan beharko dena.

Ariketa fisikoa bat-batean hasi behar ez den bezala, amaitu ere ez da horrela egin behar, progresiboki baizik. Horri **hozketa** deritzogu.

Normaltasunera itzultzea intentsitatearen jaitsiera gradualerako ariketari ezartzen zaio. Hori lan gogorraren atzetik doa, eta horren bidez zirkulazioa zein gorputzeko funtzioak ariketa egin aurreko mailara itzultzen dira. Normaltasunera itzultzeko ariketak egiteko arrazoi fisiologiko garrantzitsu bat dago. Izan ere, errekupeazio aktiboaren bidez, azido laktikoko kopurua errekupeazio pasiboaren bidez baino azkarrago jaisten da.

4.1.3. KIROL-KONTROLA

Helburuetan zehaztutako errendimendua lortu ahala, kirolariak hobetuz joatea lortu behar dute entrenatzaileek. Helburu horiek adinaren eta eskakizun mailaren arabera egokiak izango dira.

Errendimendua lortutako emaitzetan ikusiko da.

Entrenamendua eraginkorra izan dadin (entrenamenduak duen printzipio fisiologiko garrantzitsuena gainkontentsazioa dela kontuan hartuz), **errekuperaketa** aldi bat egon behar da, hau da, atsedenaren entrenamenduko programazioaren zati bat izango da.

Hasieratik kiroleko kontrolak egitea eta kirolariak egin behar duten lana zuzen planifikatzea interesgarria litzateke, beti ere kontuan hartuz adina, sexua, heldutasun biologikoko maila eta egoera fisikoa zein teknika, ahal den neurrian gainkarga fisiko eta mekanikoak saihesteko.

Kiroleko kontrolak aldiro egiteak planifikazio zuzena erraztuko du, baita autoebaluazioa ere, lortutako emaitzak aurretik zehaztu diren helburuekin bat ez badatoz.

Atal hori beste arlo batean zehatzago landuko da.

4.2. LESIOAK

Askotan, lesio baten pronostikoa eta sendabidea lesioia gertatu osteko jarduketa zuzen baten arabera izaten da. Horregatik, onena da oinarriko nozio batzuk edukitzea, lesiorik ohikoenak zein diren eta lehenengo momentuan nola jokatu behar den jakiteko.

4.2.1. ERAGILEAK ETA FAKTORE HARTARATZAILEAK

Lesioak agertzeko faktore asko daude. Lesio horiek ez dira kirolean bakarrik gertatzen, baina egia da ohiko aktibitatez kanpoko ariketa fisikorik egitean, errazago ager daitezkeela. Gainera, hazten ari den kirolari bati buruz ari gara eta lesio batzuk hazkundera lotuta egongo dira.

Hortaz, adin horretako kirolarien lesioetan **eragile hauek** izan ohi dira:

- ☐ eragile ekidingaitzak, adibidez, erorketak, traumatismo zuzenak ...
- ☐ prebentziozko neurriak kontuan hartu ez izana.
- ☐ adin horretan ohikoak direnak: gainkargagatiko lesioak.

Gaur egun, errendimendu altuko kirolariak ez ezik kirolari gazteak ere kirol eskakizun handiei erantzutera behartuta daude, eta ondorioz, **gainkargagatiko lesioak** gero eta gehiago gertatzen dira.

Lesio horien ezaugarri nagusia da lokomozio-aparatuan min kroniko bat agertzea, normalean eboluzio luzekoa eta aldika errepikatzen dena.

Kirol bakoitzak lokomozio-aparatuan esfortzu handi zehatz bat eragiten du, kirolaren biomekanikaren arabera. Hori dela eta, kirol mota bakoitzak gainkargagatiko lesio tipiko batzuk eragiten ditu.

Hazten ari den umearen edo nerabearen lokomozio aparatua ezaugarri bereziak ditu eta horiengatik sentiberagoa da lesio zehatz batzuetarako. Hezurak heldugabeak dira bai beren egituran, bai beren konposizioan, eta hazkunde kartilago batzuk daude hazkunde azkarraren aurrean lesioetarako sentiberagoak direnak; umeen giltzaduren estabilizaziorako elementuak (kapsulak, lotailuak eta tendoiak) oso elastikoak dira eta mugimendu asko ahalbidetzen dituzte, baina era berean, giltzaduren desegonkortasun handiagoa ere bai. Hazten ari den giltzadurako kartilagoa sentiberagoa da.

Gainkargako lesioak auto-traumatismoagatik gertatzen dira, hau da, lokomozio-aparatua berak eragin eta gara ditzake bere baitan alderazio anatomikoak eta funtzionalak, bereziki bortitzak ez diren ekintzen bidez (adibidez, presioko edo trakziozko ekintzak), baina mikro-traumatismo gisa errepikatzen direnak eta ondorio metakorrak dituztenak.

Arriskuko faktoreak:

- ☐ entrenamenduko erroreak: karga handiko entrenamendua, teknika gutxi, entrenamendu unilateralak, ez-ohiko mugimenduak,...
- ☐ desoreka muskulu-tendinosoa: gehiegizko garapen muskularra.
- ☐ desbideraketa anatomikoak: beheko gorputz adarren (genubaroa, balgoa, bermakuntza laua edo sakona, dismetriak) eta bizkar hezuraren desbideraketek (eskoliosi, hiperlordosi...) transtorno biomekanikoak eragin ditzakete, gehienetan txikiak direnak, eta pertsona sedentarioengan agertzen ez direnak. Hala ere, kirol-aktibitate bat eginez gero, alderazio biomekaniko arinek gainkargako lesioak eragin ditzakete, baina ez ohi dute kirolen praktika erregularra eragozten. Umeen eta nerabeen kasuan, garrantzitsua da eduki litzaketen desbideraketa anatomikoak, posiblea den neurrian ortesien bidez zuzentzea, euren garapena kontrolatzeko eta lesioak agertzeko prebentzioa egiteko.
- ☐ kirol oinetako eta joku-zelai desegokiak .
- ☐ gaixotasun asoziatuak: gaixotasun erreumatikoak eta metabolikoak.
- ☐ nutrizio-faktoreak: beharrezko nutrizio-elementuen eskasia.
- ☐ hazkunde-prozesu azkarra.

Gainkargagatiko lesiorik ohikoenak hauek dira: aldaketa estatikoak (jarrera ez-fisiologikoak jarraian hartzeak aldaketak gara ditzake jarrera biziotsuak eraginez, adibidez, soinketa erritmikoan), tendinitisa, osteonekrosia eta estresarengatiko frakturak.

4.2.2. LESIO OHIKOENAK

Lesio bat da gorputzean edo gorputzeko alde batean bere erresistentzia-gaitasuna baino handiagoa den indar bat egitearen ondorioa.

4.2.2.1. ALDE BIGUNAK

4.2.2.1.1. DISTENTSION MUSKULARRAK.

Muskulu baten tiramendu edo haustura da. Maila desberdinetakoak izan daitezke: I motako distentsio batetik, alegia, zuntz batzuen haustura izatetik, III motako distentsio batera, hau da, muskuluaren erabateko haustura izatera.

Distentsio horiek gainkarga zein neurritz kanpoko esfortzu bat dela eta gerta daitezke, edota inpaktu zuzen batengatik.

Muskuluen hausturetan eragile garrantzitsuak daude: beroketa eskasa izatea, muskulua ariketa fisikorako txarto prestatuta egotea, muskulua nekatuta egotea, ...

Gehienetan, beheko gorputz-adarretan gertatzen dira.

Klinika: min handia edota zorrotza (lesioa gertatzen den momentuan bertan), ezintasun funtzionala (mindutako muskulua ezin da mugimendurik egin) eta hematoma (lesioaren graduaren arabera). Hori distentsioa larria denean gertatzen da; baina larria ez denean, muskulua ez da erabat ez-gai, eragozpenak eta guzti jokoan jarrai daiteke. Hala ere, hori saihestu egin behar da, izan ere, lesio bat arina izatetik larria izatera pasatzeko bide erraza da.

Tratamendua tartea kendu: lehenengo orduetan ez eman ez masajerik ezta berorik ere. Egin beharrekoak hauek dira: gorputz-adarra igo, bendaje estua ipini, bendajearen gainean hotza jarri eta osasun zentro batera eraman.

4.2.2.1.2 KARRANPAK

Faszikulo muskular zehatzetan izaten den uzkurketa mingarria da, ez-borondatezkoa eta iragankorra da.

Zerk sortzen duen argi ez dagoen arren, badirudi zirkulazioarekin zerikusirik duela: gainkarga muskularra, galtzerdi estuak,...

Tratamendua: egiten ari den jarduera etetea, mindutako muskuluan masajea egitea eta gertatzen den lehen aldia ez bada, medikuarengana jotzea.

4.2.2.1.3. TENDINITISA

Tendoi baten hantura da. Tendinitisa hainbat faktore batzeak eragiten du, batez ere kirolari gazteengan; izan ere, batzuetan kirolari horiek mailaz kanpoko entrenamenduak eta prestaketa fisikoak egitera behartzen baitituzte. Entrenamendua egoera txarretan egiteagatik ere gerta daiteke (zoru gogorak, bota gastatuak), alderazio morfologikoak (oin sakonak, genubaroa,...), ...

Gehienetan Akilesen tendoian, belaunetan eta izterreko aduktoreetan gertatzen da.

Klinika: esfortzua egitean edo lesionatutako aldean presio eginez min espontaneoak agertzen dira. Min horiek kontuan hartu behar dira; izan ere, aldea berotutakoan desagertzen direnez, askotan ez dira aintzat hartzen.

Tratamendua: sintomak desagertu arte atsedena egin behar da. Lesioa bat-batean eta gainkargagatik gertatzen bada, hotza ipini eta medikuarengana jo.

4.2.2.2. HEZURRETAKOAK

4.2.2.2.1. HAUSTURAK

Hezur baten haustura da, zati baten edo osorik. Kasurik gehienetan traumatismo batengatik gertatzen da, beraz, prebentzioa ez da erraza. Gehienetan kontaktoko kiroletan gertatzen dira.

Hausturarik gehienak gorputz-adarretan izaten dira.

Klinika: mina, ezintasun funtzionala (apurtutako hezurra ez da ondo mugitzen), hantura (hematomagatik) eta ekimosia. Haustura osoa izanez gero, eta hezurra lekutik mugitzen bada, desitxuratu bat ere ikusiko da.

Tratamendua: Lesioa estali egin behar da, zauririk egonez gero benda edo zapi garbiekin, gorputz-adar mindua euskarri baten bidez inmovilizatu (horren ondoren, altuago ipin daiteke), eta kirolaria osasun zentro batera eraman.

4.2.2.2.2. OSTEONEKROSIA

Trakzioko ekintza mikrotraumatikoengatik gertatutako lesioak dira, eta umeei (gainkargako lesio tipiko bat da umeengan) zein nerabeei hezuraren nekrosia eragin diezaiekete. tarteak iskemiagatik sortzen da elementu multitendinoso sendoak txertatzen diren osifikazio-muin batzuetan.

Ohikoenak tibiaren aurreko tuberositatean eta kalkaneoaren atzeko apofisian izaten dira.

Klinika: mina, hantura, eta funtzioan nolabaiteko eragina.

Tratamendua: mina eragiten duen aktibitatea eten, hotza ipini, bendaje batez inmovilizatu eta medikuarengana jo.

4.2.2.2.3. ESTRESAK ERAGINDAKO HAUSTURAK

Eskeletoan denbora luzean eta jarraian karga bat ipintzearen ondorio dira; mikrotraumatismo horiek errepikatzen badira, hezuraren ezaugarri fisiko-kimikoak aldatu egiten dituzte, eta horrela hezuraren erresistentzia txikiagoa da. Lesio horiek ere umeengan eragindako gainkargengatik izaten dira; beraz, haustura horiek saihestu egin daitezke.

Gehienetan tibian, peronean eta metatarsotan gertatzen dira.

Klinika: esfortzuarekin batera agertzen den mina da, atsedenaekin desagertzen dena. Denbora pasa ahala, atsedenaekin ere badirau. Batzuetan lekuan lekuko hantura txiki bat ager daiteke.

Tratamendua: atsedena.

4.2.2.3. GILTZADURETAKOAK

4.2.2.3.1. ZAINTIRATUAK EDO ESGINZEAK

Zaintiratu bat lotailu baten haustura da, osoa edo zati batena; beraz, giltzaduretako lesio bat da. Giltzaduretako mugimenduak neurritz kanpo behartzen direnean sortzen dira. Maila desberdinetakoak izan daitezke, I graduako lesio arinetatik V graduakoetara, hau da, lotailuaren hausturara.

Gehienetan orkatilean, belaunetan, atzamarretan eta eskumuturrean izaten dira.

Klinika: mina, ekimosia, hanpadura eta giltzaduraren desegonkortasuna (azken hori are handiagoa urratzea osoa izan denean).

Tratamendua: ez da giltzadura mugitu behar eta kargak saihestu egin behar dira; gainera, ez da lehenengo orduetan (24-48) masajerik egin behar, ezta berorik eman ere. Bendaje batez inmovilizatu behar da aldea, hotza ipini, gorputz-adarra igo eta osasun zentro batera joan.

4.2.2.3.2. LUXAZIOAK

Giltzaduren azalek ukitze-puntua galtzen dutenean gertatzen da. Traumatismoaren intentsitatea dela eta, beste egitura artikular batzuen lesioak sortzen dira. Zenbat eta egitura gehiago lesionatu, gero eta pronostiko txarragoa eta ondorengo reabilitazioa, luzeagoa.

Gehienetan sorbaldan, errotulan, ukondoan eta eskuko atzamarretan izaten dira.

Klinika: mina, giltzadura desitxuratzea eta giltzadura hori mugitzeko ezintasuna.

Tratamendua: giltzadura ez mugitu, ez saiatu sendatzen eta osasun zentro batera joan.

4.2.3. LESIOETAKO OINARRIZKO TERAPIA

Orokorrean, ohiko lesioak hauekin batera doaz: hantura, odoljariora, muskuluetako espasmoak eta mina, beraz, berehala hotza ipini, aldea estutu, ondoren igo eta atsedena hartu egin behar da.

4.2.3.1. HOTZA

Hezurretako, muskuluetako eta giltzaduretako lesioen aurrean oso bide eraginkorra da.

Hotzaren bidez hantura jaistea lortuko da, inguruko muskuluen kontrakzioak areagotzea eta gainera analgesiko funtzioa egiten du.

Ipintzeko modurik praktikoen honelaxe da: izotza txikitua edo izotzezko kubotxoak toalla batean bilduta (inoiz ere ez ipini zuzenean azalaren gainean).

Ohiko protokoloa honetan datza: izotz-poltsa bat, 15 minutu ipini eta ondoren, lehenengo orduetan zehar ipintzen jarraitu.

4.2.3.2. LESIOA ESTUTU

Kasurik gehienetan, lesioa berehala estutzea hotzaren eta lesionatutako aldea igotzearen osagarri garrantzitsua da.

Lesioa kanpotik estutzen bada odoljariora eta hematomaren arriskua gutxitu egiten ditu, zirritura isurkia iragaztea atzeratzen du eta isurkia errazago birxurgatuko da.

Erabil daitekeen sistema bat hauxe da: alde zurratik uretan bustitako eta ondoren izoztutako bendaje elastiko bat ipini, lesionatutako aldea hozteko eta estutzeko. Bendajea gorputz-adarraren alde distaletik proximalerantz ipini behar da.

4.2.3.3. LESIONATUTAKO ALDEA IGOTZEA

Lesionatutako aldea bihotzaren mailaren gainetik igotzeak odoljariora gutxitu egiten du eta benetarako itzulera bultzatu horrela hantura txikiagotuz.

4.2.3.4. ATSEDENA EGITEA

Lesio muskulu-eskeletikoetan atsedena beharrezkoa da, eta nahiko da lesionatutako aldea ez mugitzea, edota ferulen, igeltsuaren zein “taping” baten bidez immobilizatzea (azken bide hori egun askotan erabiltzen da, lesionatutako egitura tinko mantentzen baitu, baina mugigarritasunik galdu gabe).

Inmobilizatzeko denbora gero eta laburragoa izatea da egiten saiatzen dena, baina lesio bat azkarregi mobilizatzeko odoljariora areagotzea eta sendatzeko denbora luzatzea baino ez dakar.

4.3. LEHEN SOROSPENAK

Zauritu baten aurrean, aritzeko moduak jardunbide orokor batzuk izango ditu. Horietako neurri batzuk batera egin daitezke:

- ☐ azkar aritu baina lasaitasunez.
- ☐ gertatutakoaz irakurketa azkarra egin.
- ☐ shocka egonez gero, zauritua ahoz gora etzanda utzi eta hankak altxatuta.
- ☐ zauritua mugitzean kontuz ibili, mugimenduarekin okerrera joan daitezkeen lesioak eduki
- ☐ baititzake.
- ☐ bizi-funtzioen azterketa azkarra egin: konortetik duen ala ez, pultsua eta arnasketa.
- ☐ ez egin guztiz beharrezkoa ez den ezer.
- ☐ tenperatura egokiarekin mantendu.
- ☐ ez eman janaririk ez edaririk konortetik ez duen pertsona bati.
- ☐ zauritua lasaitu.
- ☐ zauritua osasun zentru batera eraman ahalik eta arinen, jarrera zuzenean.

4.3.1. ISTRIPURIK OHIKOENAK

4.3.1.1 KONTUSIOAK

Kolpeek eragindako traumatismo itxiak dira, horietan azala apurtuta dago.

Sintomak: mina, hematoma eta ekimosia.

Tratamendua: ez eman masajerik, ez ipini berorik basodilatazioa ez eragiteko, oztopatzen duen arropa kendu, atsedena eta hotza ipini.

4.3.1.2. ZAURIAK

Zauri bat azalera bat apurtzen denean gertatzen da. Normalean azalean eta mukosetan gertatzen da, baina barruko organoetan ere gerta daiteke.

Zauria sortu duen mekanismoaren arabera, mota asko daude: zauri intzisoak,

zauri kontusoak, zauri intziso-kontusoak eta zauri zorrotzak. Guztiek duten arrisku handiena infekzioa da, horregatik saihesten saiatu behar da.

Larritasun mailaren arabera, zauriak arinak edo larriak izan daitezke.

Tratamendua: zauri guztien tratamenduan hiru printzipio nagusi daude:

- ☐ Odoljariora gelditu eta tratatu, baita horrek ekar ditzakeen konplikazioak ere.
- ☐ infekzioa saihestu (orokorrean, zauriak gertatu ostean, 6 ordu pasatu baino lehen garbitu behar dira). Infekzioaren zeinuak beroa, mina, gorritasuna eta sentsibiltate handiagoa dira.

- ☐ sendaketaren alde egin.
- ☐ **zauri arinen tratamendua:**
 - sendaketa egingo duen pertsonak eskuak ondo garbitu behar ditu.
 - zauria urez eta xaboi neutroz garbituko da.
 - baldin badaude, eta posiblea bada, gorputz arrotzak atera.
 - alkohola ez den antiseptiko batekin desinfektatu.
 - Odoletan ez badago, estali gabe utziko da; odoletan badago, berriz, gazak erabili estaltzeko, ez kotoia.
- ☐ Zauri larrien **tratamendua:**
 - zauria urez garbitu.
 - gaza batez estali odoljarioari eusten saiatuz.
 - osasun zentro batera eraman.

4.3.1.3. BABAK

Beroak edo eragile fisiko-kimikoek eragiten dituzte.

Lesioaren sakoneraren arabera larriagoak edo arinagoak izan daitezke.

Tratamendua: larrienak ospitale batean tratatuko dira, eta azalekoenak ur hotzaz garbitu behar dira, ingurua garbi mantentzeko, eta gaza batez estali. Inoiz ez dira babak apurtu behar, horrek dakarren infekzio arriskuagatik. Apurtuz gero, zauri bat bezala tratatu behar dira.

Oinetako txarrek sortutako baben kasuan, edo arraunlariengan sortutakoak,...aktibitatea eten egin behar da eta aldea babestu.

4.3.1.4. ODOLJARIOAK

Odol-baso bat apurtzean odola kanpora irteten denean ematen da odoljarioa.

Odola nora isurtzen den kontuan hartuz, odoljarioak izan daitezke:

4.3.1.4.1. BARRUKO ODOLJARIOAK

Odola organismoaren barruan isurtzen denean gertatzen dira. Traumatismo batek eraginda izan daitezke edo ez. Kasu arinetan gerta daiteke, adibidez hematometan odola azalaren azpitik isurtzen da; edo kasu oso larrietan, adibidez burmuineko odoljarioak edo erraiak apurtzeagatik sortutakoak.

Klinika: azal zuria, hotza eta izerditsua, pultsu azkarra eta ahula, arnas asaldatua, arteria-presio baxua, zorabioa, konortea galtzeko joeraz.

Tratamendua:

Zauritua horizontalki etzan, konortetik gabe egonez gero ez, kasu horretan segurtasun posizioan ipiniko da.

- ☐ ondo abrigatu.
- ☐ ez eman ezer ahotik.
- ☐ osasun zentrora eraman.

4.3.1.4.2. KANPORATUTAKO ODOLJARIOAK

Horietan odola lehenago gorputzaren barruan isurtzen da, baina gero organismoaren irekigune natural batetik kanporatuko da. Adibidez, liseri-hodira isurtzen denean odola, gero uzkitik edo ahotik agertuko da.

Odola irteten den irekigune naturalaren arabera, izen bat edo beste hartuko du. Kirolaren munduan ohikoenak **epistaxiak** dira, hau da, odola sudurretik ateratzea.

Epistaxiaren **tratamendua**:

- ☐ kirolaria jesarri burua aurrerantz makurtuta daukala.
- ☐ sudurraren alboetan presioa egin eta sudurzuloetan gaza zatiak ipini tapoi gisa.

4.3.1.4.3. KANPOKO ODOLJARIOAK

Kanpoko odoljarioak odola kanpora irteten denean gertatzen dira. Ohikoenak dira eta istripuen ostean gertatzen dira.

Tratamendua:

- ☐ Kaltetutako aldea altxatu, horrela grabitatearen legearen kontra jokatzen da eta odoljarioak indarra galtzen du.
- ☐ Aldi berean, zauriaren kontra presioa egin. Bendaje estu bat ez eduki 10 edo 20 minutu baino gehiago, eta inoiz ez erabili torniketerik.
- ☐ Osasun zentro batera eraman.

4.3.2. KONORTEA GALTZEA

Konortea gorabehera askorengatik gal daiteke. Eragilea zein den jakitea oso garrantzitsua da: traumatismoa, bero-kolpea, ondoeza...

4.3.2.1. ASFIXIA

Asfixia ehunetara O₂ gutxi heltzen denean gertatzen da. Egoera horrek irauten badu, zelularen heriotza gerta daiteke. Oxigeno faltaren aurrean zelulek erakusten duten sentsibiltatea desberdina da ehunaren arabera: adibidez, burmuineko zelulek gehienez 5 edo 6 minutuz iraun dezakete bizirik oxigenorik gabe, atzazaletako zelulak, ostera zenbait egunetan egon daitezke bizirik.

Asfixia eragileak: kirolaren munduan airea biriketara heltzen ez delako izaten da. Hauengatik:

- ☐ airea pasatzea galarazten duten gorputz arrotzak ahoaren edo trakearen inguruan.
- ☐ trakea edo bronkioak handitzen direnean, zenbait prozesu alergikoetan gertatzen den bezala, horren diametroa txikitzen da eta airea ezin da pasatu. Hori gertatzen da, adibidez, asmaren kasuan.
- ☐ arnas-muskuluak gelditzeagatik, bai deskarga elektrikoengatik, bai arnasa hartzeko nerbioetako lesioengatik.

Asfixiaren zeinuak: pertsona bat itotzen dagoenean, denbora laburrean zeinu hauek agertzen dira:

- ☐ azala kolorez aldatzen da, batez ere aurpegikoa, eta gorri ilun edo urdin-more ipintzen da.
- ☐ ezpainak handitu egiten dira eta kolorez aldatu..
- ☐ asfixia buxadura mekaniko batek (adibidez, eztarriko trabamenduak) eragiten badu, pertsonak eskuak eztarrira eramaten ditu.

Egoera hori luzatzen bada, pertsona horrek konortea galduko du eta koman sartuko da, bihotz-gelditzea egongo da (nerbio sistemari eta bihotzari eragiten baitie) eta hori mantentzen bada, hil egingo da.

4.3.2.2. BIHOTZ-GELDITZEA

Bihotz-gelditzea isolatuta etor daiteke prozesu batzuen ondorioz (bihotzeko gaixotasun bat, elektrokuzioa,...), edo mantentzen den arnas-gelditze baten ondoren.

Bihotz-gelditze baten susmoa gainazaleko arteria lodietako (karotidak, kasu) pultsua desgertzen delako ziurtatzen da.

4.3.2.3. ERREANIMAZIOA

Pazientearen bizitza mantentzeko erabiltzen diren teknikei erreanimazio deritze. Hori honela banatuta dago:

- ☐ Arnas-erreanimazioa.
- ☐ Erreanimazio kardiakoa.
- ☐ Erreanimazio kardiorrespiratorioa

4.3.2.3.1. ARNAS-ERREANIMAZIOA

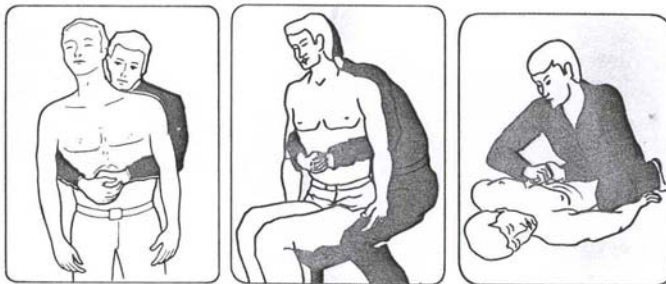
1. Aire fluxuari oztopoak kendu:

Lehenengo eta behin, aire-bideek pertsonaren biriketan sartu nahi dugun aireari pasatzen uzten diotela ziurtatu behar dugu.

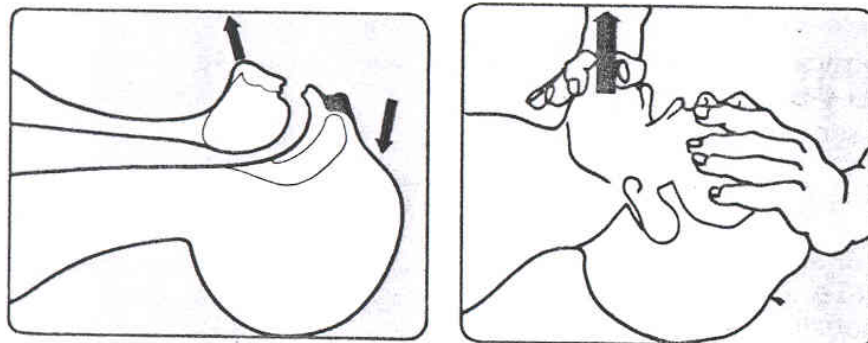
Teknika erabilienak hauek dira:

Gorputz arrotzak: ahoan edo faringean badaude, istripua jaso duenaren ahoa ireki eta atzamar bat edo bi gako moduan sartuko dira, ahal diren gorputz arrotz (gorakoak, elikagaiak,...) guztiak ateratzen saiatuz.

Laringean trakean edo bronkioetan (eztarriko trabamendua) badaude, eta ezturekin ateratzen ez badira, **Heimlich-en maniobra** egingo da. Maniobra hau honetan datza: trabamendua duenaren atzean kokatuko gara eta ukabila diafragmaren altueran ipiniko dugu. Ondoren konprimitu egingo dugu kolpe handi batez, gureganantz eta gorantz, barrunbe torazikoaren barruan presioa handitzeko eta katigatutako gorputza kanporatzeko.



(Vieux; Jolis; Gentils, 1992)



(Vieux; Jolis; Gentils, 1992)

2. aireztapen artifiziala:

Aire-bideetako buxadura kendu ondoren istripua izan duenak ez badu oraindik arnasarik hartzen, lagundutako arnasketa erabili behar izango da. Hori istripua gertatu den tokian bertan eta arnagelditzea emandako unean hasiko da, eta laguntza medikua heldu arte iraungo du.

Lehenengo lepoko hiperhedaketa egiten da: mihia atzerantz joan ez dadin eta airea pasatzea galarazteko. Hiperhedaketa hori honetan datza: kirolaria ahoz gora etzango dugu, esku bat garondoa ipiniko dugu, eta bestearekin kopeta beherantz bultzatuko dugu.

Aurreko pausuak eman eta gero:

- ☐ Sudurra itxi eta gure ahoarekin berea erabat itxiko dugu airea botaz. Behin airea bota ondoren, ahoa kenduko dugu airea irten dadin (arnasa botatzea mugimendu pasiboa da).
- ☐ erritmoa minutuko 12/16 aldiz izango da.



(Vieux; Jolis; Gentils, 1992)

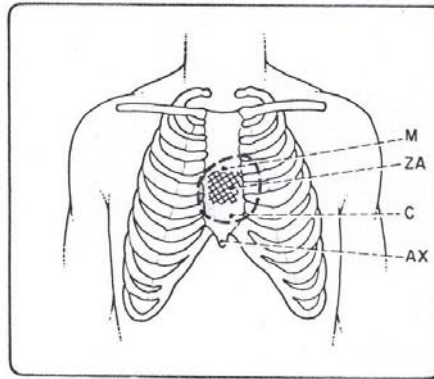
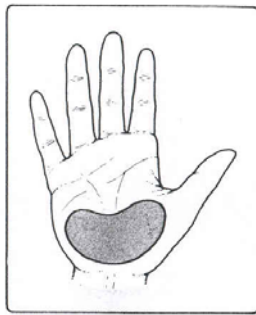
Pertsonak erreakzionatzen badu, normalena da eztulaldi bat egotea. Hori gertatzen bada, **seguritate jarreran** (alboz, burua alde batera ipinita jariotakoak berriro arnas ez ditzan) ipiniko dugu.

4.3.2.3.2. ERREANIMAZIO KARDIAKOA

Gelditu den bihotz bat hustuko eta beteko dela bermatzea da helburua. Hori kanpoko bihotz masajearen bidez egingo da, gutxieneko odol-zirkulazioa mantentzeko.

Bihotz-gelditze baten aurrean gaudela argi badago, azkar jokatu behar da:

- ☐ pertsona azalera gogor baten gainean etzango dugu, ahoz gora.
- ☐ eskuko taloia toraxaren gainean ipiniko da, bi hatz bularrezurreko azpialdearen gainetik, eta beste eskua horren gainean ipiniko da konpresioari laguntzeko.
- ☐ erritmikoki konprimituko da, goitik behera eta ukondoak tolestu gabe, minutuko 60 konpresio eginez.



(Vieux; Jolis; Gentils, 1992)

4.3.2.3.3. ERREANIMAZIO KARDIORRESPIRATORIOA

Sarritan, bihotz- eta arnas-gelditzeak elkarrekin gertatzen dira, hau da, arnas-gelditze batekin hasten den arazo batek gero bihotz-gelditzea ekar dezake, eta bihotz-gelditzeak beti dakar arnas-gelditzea.

Kasu horretan, bi erreanimazioak egin behar izango dira. Erritmoa hauxe izango da: aire-botatze 2ko 15 konpresio, erreanimazioa egiteko pertsona bakarra badago; eta aire-botatze bakoitzeko 5 konpresio, erreanimazioa egiteko pertsona bi badaude.

Behin biktima erreanimatuta, seguritateko alboko jarreran ipiniko dugu.

4.4. LABURPENA

- ☐ Prebentziozko neurri egokiek, kasu askotan, lesioak eta istripuak ekidingo dituzte.
- ☐ Prebentziozko neurri horiek dira:
 - Medikuen azterketa: egin nahi dugun aktibitatea gure egoera fisikorako egokia den jakiteko.
 - Ohitura osasungarriak: norberaren eta instalazioen garbitasuna, kirola egiteko material egokia (bai arropa bai jokoetan erabiltzen dena...), nutrizio eta hidratazio egokiak, saio guztietan beroketa eta hozketa egitea,...
 - Kirol-kontrola: bai entrenamenduena bai lehiaketena.
- ☐ Dieta orekatua (anitz eta behar diren nutrienteak dituen), eta hidratazio ona ezinbestekoak dira ososun ona izateko, are gehiago hazkunde aldietan eta aktibitate fisiko bat egiten denean.
- ☐ Lesio edo istripu bat prebenitu ezin denean, gertatu ondoren jokaera azkar batek lesio hori larriago bihurtzea saihestuko du. Horrela ez dira egoera latzagoak emango eta errehabilitazio denbora laburtuko da.
- ☐ Hazkunde garaian, lokomozio-aparatuak dituen ezaugarriengatik, gainkargak eragindako lesioak errazago gerta daitezke. Lesio horiek autotraumatismoek eragiten dituzte, ez derrigorrean bortitzak, baina bai behin eta berriro gertatzen direnak.
- ☐ Lesioak tratatzeko oinarrizko terapia hau da: hotza ipini, presioa egin, altxatu eta atseden hartu.
- ☐ Lesioak edo istripuak gertatzen diren kasu horietan azkar ibili behar bada ere, ez dugu ahaztu behar lasaitasunez jokatu behar dela eta inoiz ez dela behar dena baino gehiago egin behar.
- ☐ Zauria egonez gero, infekzioa saihesten saiatuko gara.
- ☐ Konortea galtzen den kasuetan, bihotz-gelditzea, arnas-gelditzea edo biak dauden ikusi behar da.
- ☐ Arnas-gelditzea badago, aire-bidean aireari pasatzen uzten ez dion oztopo bat egon daitekeela pentsatu behar da. Horrela bada, oztopo hori kendu egin behar da, eta arnas-gelditzeak iraute duen ikusi. Jarraitzen badu, erreanimazioa egin behar da.
- ☐ Bihotz-gelditzerik badago, azkar jokatu behar da eta erreanimazioa egin

BIBLIOGRAFIA

GOMENDATURIKO BIBLIOGRAFIA

ASTRAND, R. 1985. Fisiología del trabajo físico. Médica Panamericana.

THIBODEAU G, PATTON K. 1995. Anatomía y Fisiología. Mosby/Doyma Libros.

WILMORE J.H., COSTILL, D. 2000. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo.

AIPATURIKO BIBLIOGRAFIA

LEKUE J., LEJARRETA M. 1998 Área de Fundamentos Biológicos. Beca de la Asociación de Ayuntamientos del alto Deba.

LÓPEZ CHICHARRO, J. FERNÁNDEZ VAQUERO, A. 2001. Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana.

Mc.ARDLE, W. KATCH, F. KATCH, V. 1990. Fisiología del ejercicio. Madrid: Alianza Deporte.

MOORE, L. 1995. Anatomía con orientación clínica. Madrid: Panamericana.

VIEUX, N. JOLIS, P. GENTILS, R. 1992. Manual de socorrismo. Barcelona: Editorial Jims, S.A.

WIRHED, R. 1989. Habilidad atlética y anatomía del movimiento. Barcelona: Edika-Med. S.A.

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE

ENTRENATZAILE IKASTAROETAKO BLOKE KOMUNAREN APUNTEAK I MAILA

JARRERA ETA IKASKUNTZARI BURUZKO ARLOA

Arlo arduraduna: **Saioa Telletxea**
Psikologian Lizentziatua

Kirola eta gorputz jardueraren hobekuntzan unibertsitateko espezialista

JARRERA ETA IKASKUNTZAREN ARLOA

HELBURU OROKORRAK

- a) Garapen psikologiaren oinarritzko elementuak ezagutzea, batez ere umeen eta nerabeen interes, izaera, psikomotrizitatea eta inteligentziaren bilakaera.
- b) Kirol trebetasunen eskuratzea errazten duten faktoreen ezagupena.
- c) Trebetasunen eskurapenean kirol teknikoak betetzen duen papera ezagutzea.
- d) Kirol trebetasunen irakaskuntza metodoak eta sistemak ezagutzea.

1. GARAPEN PSIKOLOGIARI SARRERA. KIROL HASTAPEN ETA IRAKASKUNTZAREKIN HARREMANA.

1.1. SARRERA

Lehen kapitulu honetan giza garapena eta ume kirolarien garapenarekin lotutako psikologiaz arituko gara.

Honako aspektuak aztertu eta deskribatu egingo dira : garapen fisiko, motore, intelektuala, emozionala eta gizartekoa era orokor batean, entrenatzaileek eta monitoreek kontuan izan ditzaten arlo hauek beraien eguneroko ihardunean kirolariekin.

1.2. GARAPEN PSIKOLOGIARI BURUZKO OINARRIZKO NOZIOAK:

Hasteko beharrezkoa da jakitea zer den psikologia eta zer ikertzen duen. Psikologia jokaeraren ikasketa zientifikoa dugu. Psikologo gehienek ikertzen duten jokaera gizakiarena da.

Garapen psikologiak bizitzan zehar ematen den aldaketa psikologikoaren deskribapenaren, azalpenaz arduratzen da.

Garapen psikologia hazkundean zehar ematen diren jokaera eta trebetasun aldaketaz arduratzen da. Ikertzaileek aldaketak zeintzuk diren eta zergatik ematen diren aztertzen dute. Garapen ikerkuntzak helburu nagusi bi ditu:

- ☐ Umeen jokaera deskribatzea, beraien garapeneko une bakoitzean. Noiz hasten dira umeak ibiltzen?
- ☐ Identifikatu zeintzuk diren sasoi batetik bestera aldaketak eragiten duten arrazoiek.

Honek, umearen herentzia genetikoa, burmuinaren ezaugarri biologikoak eta estrukturalak, umea bizi den inguru fisikoa eta soziala eta jasan izan dituen esperientzien eraginak zehaztera behartzen gaitu.

Aldaketa psikologikoak ingurune sozial, ekologiko eta kultural zehatz batetan ematen dira. Beraz, helburuetariko bat eremu ezberdinen eragiten duten patroien identifikatzea.

Litzateke baina eremu bakoitzak aldaketa psikologikoan eragin patroiz ezberdinak izango ditu eta gainera aldaketa psikologikoak eremuak aldatuko ditu.

Garapen psikologian barne eta historian zehar giza garapenari buruzko teoria ezberdinak eman izan dira, teoria bakoitzak garapen prozesuaren aspektu bat fokatzeko duen eremu bat. Teoriak ebaluatzeko orduan garrantzitsua da kontuan izatea nola teoria bakoitzak ikusten duen garapena, bera gidatzen duen prozesua eta banakako ezberdintasunak azaltzeko modua (Arranz, e. 1994).

Teoria biologikoak	Heltze teoriak Teoria etologiakoak
Teoria psikodinamikoak	Freud-en teoria psikosexuala Erikson-en teoria psikosoziala
Aprendizaiaren teoriak	Baldintzapenaren teoriak Giza aprendizai kognitiboaren teoriak
Teoria kognitiboak	Piaget-en garapen kognitiboaren teoria Giza kognizioaren teoriak Informazio prozesamenduaren teoriak
Teoria kultural-kontestualak	Vigotsky-ren teoria sozio-historikoa Brofenbrenner-en teoria ekologikoa

Taula 1. Garapen teoriak

1.3 KIROL IRAKASKUNTZAZ HARREMANATURIKO BILAKAERA ASPEKTUAK

Kirol instituzioak umeak beraien adin kronologikoaren arabera taldekatzen dituzte. Ikastaro homogeneo hauek, ez dute kontuan izaten kirolarien hazkunde eta garapen biologiko maila. Entrenatzaileek kontuan izan behar dute hazkunde prozesuak sortzen duen aniztasuna.

Guzti honek garapenaren arreta indibiduala behartzen gaitu mantentzera, bilakaera fase ezberdinak kontuan izanez, banakako ezberdintasunak finkatzeko eta arreta pertsonalizatua eskaintzeko (Cechini, J.A eta Arruza, J. 2003).

Garapenaren bilakaera aspektuak (Cechini, J.A eta Arruza, J. 2003))

1.3.1. HAZKUNDEA ETA GARAPEN FISIKOA

Ernaltzerakoan prozesu konplexu batzuek hartzen dute parte, hain zuzen ere fenomeno fisiko, kimikoa eta morfologikoak.

Hazkundera, denboran zehar ematen diren hiru dimentsioen aldaketen bitartez balora daiteke(garaiera,luzera eta zabalera;azalera bolumena eta pisua).

Garapena etengabeko hazkundera dugu,izaera progresiboa duena eta jokaeraren kalitate biosozialaren gehitzea bilatzen duena.

Garapena, beraz bolumen eta pisu gehitzeaz baino zerbait gehiago bereganatzen du.

Burututako ikerkuntzen ondorioz hazkunde kurba edo kurba sigmoidea kontzeptua agertzen zaigu, honek zera dio: gorputz sistema guztiak ez dira aldi berean ezta proportzio berean hasten. Honegatik, garapen mota ezberdinez mintza gaitezke (Tanner 1978; Marin 1977). Garapena neurtzeko beste era bat, urtero irabazitako tasak konparatuz eta honela abiadura kurba bat sortuz, dugu. Honek azelerazio, egonkortasun eta dezelerazio uneak zehaztea ahalbidetzen digu baita punturik gorena eta amaiera ere. (Malina R. 1975).

Hazkundeak beraz gorputzaren tamaina proportzio eta osaketan aldaketa konplexu batzuk suposatzen ditu.

Lehen hezkuntzak, umearen bizitzan garapen etapa garrantzitsua betetzen du, eta aniztasunari aurre egin beharko dio.(begiratu taula 3).

1.3.2. MOTORE GARAPENA

Mugimendu motorea jokabidearen atal bat dugu. Umearen garapen motorea bere izaerako beste aspektuekin loturik dago eta bere barne munduaren isla dugu.

Gizabanakoaren ezberdintasunek, motore trebetasun batzuen azalpenean eta praktikaren eraginek, garapen motorea ez dagoela genetikoki programatuta erakusten digute. Hala eta guztiz ere garapen motorea unibertetsala da eta garapen seinaleak adin margen txiki batetan sortzen dira, beraz genetiko osagai indartsua egon daiteke. Eragin genetiko honek gure egitura biologikoa zehaztuz, gure garapen erak mugatzen ditu.

Umearen gaitasuna ingurunean eragiteko eragin psikologiko garrantzitsuak dakar. Umeak, domeinu sentsazioa eta inguruaren ezagupena, espazio harremanak, distantzia eta altuera lortzen ditu.

Garapen motorea haurtzarotik aurrera, mugimenduaren oinarritzko gaitasunen koordinazioan datza, mugimendu lokomotoriak, manipulaziozkoak eta egonkortasunezkoak barne daudelarik. Gaitasun hauek hiru etapatan garatzen dira:

Hasierakoa, trantsiziozkoa eta heldutasun etapak.

1.3.3. GARAPEN INTELEKTUALA

Piaget-en ikasketatik abiatuz, aipatu behar da umeak zazpi urterekin beraien garapeneko etapa berri baten sartzen direla: operazio zehatzak. Aurreko etapa egoera aurreoperatibo batetik egoera operatibo batera trantsizio fasea dugu. Operazioak, barneratutako akzioen multzo bat dugu sistema baten antolatuak, batzuk besteengandik independenteak direlarik.

Zazpi urtetik hamabi urtetara operazio zehatzen fasean aurkitzen gara. Adin hauetan aurkezpen mentala egituretan antolatzen da. Hauek ez dira ezagupen isolatuak, baizik eta errealitatearen irakurketa egokia ahalbidetzen dute, pertzepzioak dakartzan agerpenak gaindituz. Pentsamendu logikoaren trebetasunak garatzen dira abstrakzio gabe, adibidez, hemen eta orain kontzeptuak. Umeak ez dira hain berekoiak eta egoera zehatzetarako prozesu logikoak aplikatzen dituzte.

Etaparen honetan ematen diren ezagupen aldaketa aipagarrienak: Kontserbazioa, sailkapena, sailketa, espazio eragiketak eta mapa kognitiboak.

Memoria estrategiak edo borondatezko ekintza mentalak hobetu egiten dira, hauek informazioa epe laburrera eta luzera mantentzeko erabiltzen ditugu. Etapa honetan garatzen diren teknikak, errepikapena, antolakuntza eta elaborazioa dira.

Informazio hau behin memoriara sartuz gero umeek hiru eratan berreskuratzen dute:

Ezagupena, gogorapena eta berreraikuntzaren bidez.

Ezagupena, garatzen jarraitzen du, bere antolakuntza hobetuz horrela berreskuratze estrategien erabilera erraztuz.

Lehen hezkuntzaren amaierak, umeak, operazio formalen estadioan sarrerarekin bat egiten du. Honen ezaugarri nagusia helduaren arrazionamendu hipotetiko-deduktiboa dugu. Arazo konkretu baten aurrean helduek hipotesiak sortzen dituzte.

Zer gertatuko litzateke aldagaiak aldatuz gero? Pentsamendua egoera konkretutik haratago joan daiteke, operazioekin edota tresnekin eragin ditzaketelako.

Beraz gauzak eta ekintza zehatzak ez dira beharrezkoak pentsamenduaren objektu bezala.

1.3.4. GARAPEN AFEKTIBO-EMOZIONALA ETA SOZIALA

Garapen afektibo-emozionala eta soziala elkarrengandik aldentzea zaila da, harremanaturiko aspektu bi direlako. Garapen orokor honek, umearen jarrerak eta sentipenak beraren eremu sozialaz harremanaturik, ikastea suposatzen du.

Etaparen hauetan umeek trebetasun eta gaitasun sozial ugari garatzen dituzte. Barneratzea, onarpena eta parte hartzea giza eremuan, ekintza solidarioen buruketa erraztuko du. Umea giza taldean onartua ez bada, bere ekintzak gehiegi mugatzen badira eta bere ahaleginak eta lortutako helburuak onartzen ez badira, orduan posiblea da autoebaluazioa ezezkorra eta gutxiagotasun sentimenduak garatzea.

Pertsona batek bere buruarekiko duen irudia, (autokontzeptua) haurtzarotik garatzen da. Umeak etapa honetan eraikitzen duen autokontzeptua, indartsua eta iraunkorra da.

Prozesu eraikitzaile honetan, umeak, bere ni erreala bere ni idealaz konparatzen du eta bere burua epaitzen du, giza espektatibak kontuan izanez. Bere buruarekiko sortzen ari den iritzi honek bere izaeraren garapenean eragin handia du eta batez ere bere arima egoeran. Autoestimua altua duten umeek, alaiak izaten omen dira eta baxua dutenek, aldiz, deprimituta agertuko dira (Harter 1990). Autoestimua eta maila eta autokontzeptua harreman estua dute jasotako konpetentzia mailaz.

Emozioei dagokienez, umeek sasoi honetan, beraienak hobeto ulertzen dituzte baina besteenak ere ezagutu eta interpretatu egiten dituzte. Auto-regulazio emozionala garatzen dute, beraien egoera emozionalaren intentsitatea egokituz dagokien eremura.

Parte hartzeko etekinak lortuz. Prozesu honen oinarriak, burmuinaren heldutasuna, hizkuntzaren garapena, garapen kognitiboa eta familiaren eremua ditugu.

Adin hauetan ere, ikasten dute, noiz, non eta nola erakutsi beraien emozioak era egoki batetan. Besteen emozioak ebaluatzeko ere, estimulu anitza erabiltzen dituzte eta gainera konturatzen dira pertsonen aldi berean emozio bat baino gehiago sentitu ditzaketela. Etapa honetan, empatia edota besteen sentimenduak ulertzeko gaitasuna eta erantzuna emateko handitu egiten da. Azken hau, hornidura genetikoan, eta heziketa sentikor eta egoki batetan oinarritzen da.

Lagun arteko harremanak adin hauetan, kideen arteko akordioetan oinarritzen dira.

Ez du soilik, ekintzetan parte hartzen baizik eta besteen kalitate pertsonalak baloratzen ditu eta bere beharrezanetara erantzuten du. Adiskidetasuna hastea zaila da, eta behin hasiz gero denbora eta ahalegina darama, konfiantza beharrezkoa bilakatzen da.

Giza arazoaren ebazpenerako hobekuntza bat ematen da. Besteen arazoak kontuan izaten dira eta konpromisoa eta konbentzitzea erabiltzen dira, arazo bat konpontzeko helburu komunak sor daitezkeela adosturik.

Kirolaren bitarteko giza garapenaren nahia, ikerkuntza mailan garrantzia hartzen ari da.

Psikosozial ikuspegiak adibidez, eremu honetan, kirolean, bilakaturiko harreman eta trebetasun pertsonalen kalitatea esanguratsuak direla dio.

Kirolarien giza garapenean kontuan izateko faktoreak (Brustard, Arruza,2003)

Lagunen bilakaera	☐ Kirol ihardunean lagun berriak egin eta mantendu. ☐ Etekin afektibo eta psikologikoak. ☐ Giza eremuaren garrantzia.
Onarpena eta bazterketa	☐ Onarpena=Preziatzea. ☐ Baztertzea=Onarpenaren gabezia. ☐ Onarpena=Babes emozionala (autoestimuaaren gehikuntza, motibazio intrintsekoa).
Pertsonen arteko trebetasunak	☐ Kirola:Giza ekintza,pertsonen arteko trebetasunak garatzeko aukera. ☐ Eskola kirola,horretarako eremu egokia. ☐ Giza trebetasuna: taldean era eraginkorrean harremanetarako gaitasuna. ☐ Ezaugarriak: erabakiak hartzea eta irtenbideen negoziaketa.
Garapen etikoa	☐ Eskubideen eta justiziaren aurreko jokabideei buruzko arrazonomendua. ☐ Arrazoibide etikoaren hobekuntzarako kirol eremu egokia (Bredemeier eta Shields). ☐ Eskola kirolean,giro egokia sortzea helduaren aldetik, balore positiboak bultzatuz.
Entrenatzaile edo monitorearen funtzioa	☐ Kirolarien garapen psikosozialean eragina. ☐ Autoestimuaaren aldaketa positiboa:sarri eta positiboki feedback-a,agindu teknikoak eta hitzen bitartezko gutxienezko zigorraren bitartez.
Motibazioen orientazioa eta giroa	☐ Nicholls (1984) egoerari eta zereginari bideratutako perspektiba. ☐ Bi motibazio giro:errendimenduarena/emaitza eta apendizaiia/maisutasuna. ☐ (Ames 1984; Ames eta Archer 1988).

Taula 2. Kirolarien giza garapenean eragiten duten faktoreak

1.4. LABURPENA

- ❑ Bilakaera psikologian, bizitzan zehar ematen diren aldaketa psikologikoak ikertzen dira, gure kasuan, umeeetan eta nerabeetan zentratu gara.
- ❑ Kirol jarduerarekin loturiko bilakaera aspektuen artean, garapenean eragiten duten aspektu ezberdinak aztertu dira:
 - garapen fisikoa:
 - banakoaren ezberdintasunak prozesuan zehar.
 - prozesu fisikoak, kimikoak eta morfologikoak.
 - hazkunde kurba, hazkunde maila ezberdinak.
 - garapen motorea:
 - mugimenduaren oinarritzko gaitasunen arteko koordinazioaren gehitzea
 - garapen intelektuala:
 - operazio zehatzak
 - pentsamendu logikoa
 - hipotetiko-deduktibo arrazionamendua
 - garapen afektibo-emozionala eta soziala:
 - onarpena, partehartzea eta baztertzeta
 - autokontzeptua
 - emozioen ezagupena
 - lagunak
 - etika
 - orientazioa eta motibazio giroa
- ❑ Kirolak duen eragina, kirolarien garapen integralean interes handia piztu du. Entrenatzaileen kasuan, beharrezkoa izango da aspektu hauen ezagupena, azken baten, bere funtzioa kirolarien formazioa da.
- ❑ Entrenatzaileak kirol eremua, garapen motorea, intelektuala, afektibo-emozionala eta sozialaren garapenerako oso egokia dela konturatzeta. Garapen hori lortzeko, ezagupen praktikoa eta didaktikoa erabiliz.

2. 6-16 URTE BITARTEKO GARAPENAK SORTUTAKO, KIROL JARDUERAN OINARRIZKO IRIZPIDEAK

Taula 3. 6-12 urte bitarteko garapen fisikoa

	6-8 urte	8-10 urte	10-12 urte
Orokortasunak	Gorputzaren proportzioak helduaren parekoak, burua txikiagoa, sorbaldak zabalagoak eta adarrak luzeagoak	Gorputz proportzioaren, maila nagusiagoa eta gaitasun fisikoaren indartzea Zangoak arinago hasten dira.	Garaieran, pisuan eta proportzioetan pubertasunarekin loturiko aldaketak.
Sexuen arteko ezberdintasunak	Ez dira handiak baina nagusitasuna sumatzen da mutiletan	Neskak 9 urterekin, hazkundean azelerazioa jasaten dute. Etapa honen bukaeran garaieran mutilak harrapatzen dituzte. Neskek gantzak akumulatzen dituzte.	Nesken pubertasuna lehenago hasten da, bularren handitzea eta hazkundearen azkartzea ematen da. Neskak mutilak baino altuagoak bilakatzen dira, 3 cm.
Banakako ezberdintasunak	Gorputzaren ezaugarrien arabera ezberdintasunak. Ektomorfoak, endomorfoak eta mesomorfoak.	Ez dira beste une batzuen besteko esanguratsuak.	Aniztasuna ezberdintasun genetikoak, etnikoak eta sozio-ekonomikoak direla eta.

(Cechini, J.A eta Arruza, J. 2003)

Taula 4 6-12 urte bitarteko garapen motorea

	6-8 urte	8-10 urte	10-12 urte
Orokortasunak	-Trantsizio etapa bat-bateko motrizitate kontrol handiagokora. -Jarrera eta arnas kontrolen garapena -Lateralitatearen finkapena. -Ezker eta eskuinaren ezagupena -Besoaren independentzia enborraren inguruan	-Erlaxazio orokor eta segmentarioaren aukeren garapena -Besoaren eta zangoen askatasuna enborraren inguruan -Besoaren arteko askatasuna	-Gorputz atalen funtzio askatasuna. -Besteen ezagupenaren transposizioa eta alderantzizkoak.
Trebetasun eta abileziak	-Koordinazio dinamika orokorraren eta begi-eskuaren hobekuntza -Oinarrizko eskema motoreen gauzatzea -Oreka estatiko eta dinamikoaren hobekuntza.	Desplazamendu, jauzi, biraketa, jaurtiketa eta harreraren hobekuntza.	-Hastapena, berariazko trebetasunetan -Motore kontrolaren hobekuntza -Motore efizientzia maila altuak.
Gaitasun fisikoak	-Gaitasun fisikoaren hobekuntza: indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna. -Ez da berariazko entrenamendurik burutu behar.	-Umearen hazkundea eta garapen motorraren ondorioz, jarraitzen dira garatzen. -Ez da berariazko entrenamendua burutu behar.	-Energia horniduraz arduratzen diren sistemen hobekuntza, honek jardura denbora luzatzea ahalbidetzen du. -Ez da beharrezkoa berariazko entrenamendua

(Cechini, J.A eta Arruza, J. 2003)

Taula 5. 6-16 urte bitarteko garapenaren aspektu esanguratsuak

	Garapen motorea	Garapen emozionala	Giza garapena	Garapen morala
6 urte	-Denbora guztia jolasten dago,ekintzaz aldatuz etengabe. -Borroka bilatzen du. -Eskuak esperimentatzeko erabiltzen ditu.	-Bat-bateko haserrealdiak ditu -Burla egiten du eta eskariei ezetz erantzuten die -Ez ditu zigorrak berehala onartzen	-Bere maitasun beharra dela eta,arazoak sortzen ditu gurasoekin -Bere neba-arrebekiko jeloskor azaltzen da -Borroka jolasak gustukoak ditu.	-Heriotza garrantzia hartzen du,beldur da bere gurasoen heriotzaz. -Fantasiak hasten da bereizten
7 urte	-Ez da hain bizia. -Ariketak errepikatu egiten ditu,ondo burutu arte. -Begiak eta eskuak hobeto kontrolatzen ditu eta gai da eserita egoteko	-Errez emozionatzen da,zaratak afektatzen diote. -Besteak poztu eta irabazteko grina du.	-Babes beharra du, -Gurasoekin anaiekin baino hobeto ulertzen da. -Bakarrik jolasten du eta telebista du gustuko.	-Arduratsua egiten hasten da. -Justizia eta zorionaren kontzeptuak ezagutzen ditu. -Ona nahi du izan,ez ditu bere akatsak onartzen -Heriotza onartzen du eta bere buruaz pentsatzen du.
8 urte	-Oso naturala da eta kiroletan grinaz parte hartzen du. -Ausarta da eta korrika egitea gustatzen zaio. -Bere jarrera simetrikoagoa da.	-Ez du pazientziarik,etengabe ekintzaz aldatuz. -Nekatuta dagoela negar egiten du, eta pelikulekin negar egiten du. -Gurasoak begitandu egiten ditu.	-Sariak jasotzea gustatzen zaio bere ekintzen truke. -Ez ditu onartzen nagusien aholkuak -Mutilak eta neskak aldentzen dira jolasetan	-Kritikei sentibera da, zentzu morala sortzen da. -Lotsatia bihurtzen da. -Ematea kostatzen zaio.
9 urte	Kirol lehiaketak gustukoak ditu- -Lasaitzea kostatzen zaio -Marrazketan traza txikiak eta xehetasunak erabiltzen ditu. -Idaztea du gustuko.	-Besteen sufrimenduak afektatzen dio. -Bere emozioak adierazten ditu. -Gai berriekiko interesa azaltzen du.	-Prest dago ezereen truke laguntzeko. -Lagun handia agertzen da. -Irakurketaren bidez den ezagutu nahi du -Telebistak liluratzen du.	-Justizia zentsua hartzen du. -Helduen bizitza ulertzen hasten da. -Zigorrak onartzen ditu justuak badira.
10 urte	-Egitura orokorra aldatu egiten da. -Energia erretzean, pozik azaltzen da -Bere osasuna egonkorragoa da,eta ikusmen binokularra,monokularra baino hobea da.	-Bizitza ederra da,herstura gutxirekin. -Bat-bateko haserrealdiak,gauzak apurtu eta abar -Gurasoen maitasuneko krisialdia.	-Neskak lagunak baloratzen dituzte. -Sortzea eta eraikitzea gustatzen zaio. -Lurralde baten beharra du.	-Ez du gezurrik esaten ezta traparik egiten. -Aurrezki kontzeptua ulertzen hasten da -Oraina bizi du eta heriotza onartzen du

	Garapen motorea	Garapen emozionala	Giza garapena	Garapen moralak
11 urte	-Energia asko gastatzen du, ezin da geldirik egon. -Hiperaktibotasun motorearen unea da.	-Haserre eta samurtasun uneak tartekatzen ditu. -Bere arima-egoera aldakorra da.	-Gurasoak kritikatzeko ditu. -Neba-arrebekin eztabaidak sortzen ditu. -Musika modernoa gustatzen zaio.	-Malguagoa da. -Justiziaren ideiak kezkatzen dio. -Gorrotatzen du trapak eta lapurretak. -Sendikoen heriotzekin negar egiten du.
12 urte	Atsedena da. -Helburuak lortzeko gastatzen du energia. -Biziki ekiten die ihardunei baina arin nekatu ere.	-Arima egoera egonkorra. -Humoreak garrantzi handia du.	-Norberikeria galtzen hasten da eta taldeak pisua hartzen du. -Kirol eta musika taldeak sortzeko unea.	-Taldeen moralak berea bihurtzen du. -Ez du besteengandik ezberdindu nahi. -Heriotzaren beldur da berriro.
13 urte	-Berezkotasuna eta tonua behar du. -Era lasaian agertzen da eta baxu hitz egiten du.	-Norber burua aztertzeko etapa. -Bere burua kontrolatzen du. -Bere gelan, bakarrik negar egiten du.	-Familia isolamendu unea da, anaiak aldentzen dira. -Lagunen taldea txikitu egiten da.	-Neskek jarrera puritana dute eta mutilek arauak hautsi nahi dituzte. -Erre eta edan nahi dute, heldu bezala agertzeko.
14 urte	Bere motrizitatea guztiz kontrolatzen du.	-Zabalagoa eta alaiagoa da. -Nagusia sentitzeaz harrotzen da. -Negarraren bitartez laguntza eskatzen du.	-Aukeratzen du laguna ez interesen arabera sentimenduen arabera baizik. -Beste sexuarekiko erakarpena.	-Ez dio axola moral jokabidea. -Taldea biltzen dira erre eta edan egiteko.

(Esquinas, M. 1997)

	Garapen motorea	Garapen giza-emozionala	Garapen intelektualak
15-16 urte	-Gaitasun fisikoaren bilakaera jarraia -Motor kontrolaren hobekuntza	-Harremanekiko hobekuntza -Besteen beharra -Besteen lekuan jartzeko gaitasuna. -Arazoei irtenbideak bilatzeko gaitasuna.	-Arrazoiaren hipotetiko-deduktibotasuna.

3. KIROL TALDEEN ANTOLAKUNTZA ETA FUNTZIONAMENDUARI BURUZKO OINARRIZKO KONTZEPTUAK

3.1 SARRERA

Hirugarren atal honetan, kirol taldearen, antolakuntza eta funtzionamenduari buruzko gaiak jorratuko ditugu. Honako arloak landuz: kirol hastapena, jolasa, kirolaren baloreak, entrenatzailearen funtzioa. Guzti hauek, banakoaren zein taldearen hobekuntzan eragingo dute. Entrenatzailearentzat bere eguneroko ihardunerako egokiak direlarik.

3.2 TALDEAREN EZAUGARRIAK ESKOLA KIROLEAN

Taldearen definizioa

Taldea zer den definitzea nahiko zaila bihur daiteke. Futbol taldea, aerobik-eko klasea, gorputz heziketako klasea, taldeztat hartu ahal ditugu? Banakakoen multzo batek ez du zertan talde bat izan behar.

Bere kideen arteko elkarrekintza da taldearen ezaugarri nagusia. Hauek helburu komunak komunikazio bide zabalak, beraien arteko sentimendu erakarpenak izan behar dituzte.

Taldearen osatzaileek elkarrekin lan egin behar dute helburu komuna lortzeko. Adibidez futbol taldean, denok lan egin behar dute erasoan zein defentsan helburua lortzeko, bakoitzak bere betebeharrak zehatzak dituelarik. Baina garrantzitsuena, taldearen identitatea dugu, zeinen arabera osatzaileek beste taldeetatik bereizten diren. Kirol taldeetan jokalariek, elkarrekin lan egiten dute, taldearen eta helburu pertsonalak lortzeko.

Taldea definitzen duten ezaugarriak honakoak ditugu: taldearen identitatea, parte hartzeko sentimendua, parte hartzeko erak, komunikatzeko alde aurretik finkatutako erak, banakakoaren eta funtzioaren arteko lotura eta pertsonen arteko erakarpena (Carron 1980).

Kirol taldean, entrenatzaileak, taldearen izpiritua garatu behar du gizabanakoen gainetik,

“Gu” da” ni” baino garrantzitsuagoa. Honetarako teknika orokor batzuk ditugu, kirol motaren eta parte hartzaileen kopuruaren arabera batzuk bestak baino eraginkorragoak izango dira.

Talde kontzeptuaren garapena

Ikerkuntzak dienez, talde baten bilakaeran honako faktoreek eragiten dute:

- ☐ Hurbiltasuna
- ☐ Ezberdintasuna
- ☐ Parekotasuna
- ☐ Taldearen helburu amankomunak

Taldearen egitura

Gizabanakoen multzo bat batzen denean lehenengoz, taldea osatzen dituen egitura ezaugarriak agertzen hasten dira. Hauek, kideen arteko elkarrekintzatik, besteenganako pertzepziotik, norbere buruarekiko asmoetatik, sortzen dira.

Egitura ezaugarri hauen sorrera beharrezkoa da, taldeak era eraginkorrean funtzionatu nahi badu.

Ezaugarri hauek, talde barneko rolak eta arauak ditugu. Beraien arteko ezberdintasun nagusiak hauek ditugu:

- ☐ Rola, taldearen partaide bakoitzaren propietatea da. Bakoitza bere rola hoberen betetzen duenean, taldearen eraginkortasuna hobetu egiten da. Gainera rola argitasuna, onarpena taldearen komunikazioa, kohesioa eta jarreraren arabera izango da.
- ☐ Arauak, taldeak onartzen dituen jarreraren adostasuna islatzen du.

Talde egituraren hobekuntza

Zanderek (1982) talde arauen finkapen eta buruketarako metodo batzuk aurkeztu zituen. Entrenatzaileentzako, aipatutakoen artean honako hauek ditugu:

- ☐ Erakutsi partaideei nola, arau orokorrekin lagun ditzaken, etekin maila eta batasun sentimendu handiagoa sortzen taldearen barnean.
- ☐ Zehaztu taldeko partaide guztiei zelan jokatu arauen garapen eta mantenuan.
- ☐ Eraiki arauen ebaluapenerako metodo bat, betetzen dutenak sarituz eta ez dutenak zigortuz.

Entrenatzailea, liderra bezala garrantzia esanguratsua du taldearen arauen onarpenean. Hala eta guztiz ere taldearen erabakietan parte hartu behar du. Partaideek beraiek adostutako erabakiak hobeto betetzen baitute.

Nola multzoa taldea bihurtzen den

Kirolari multzo batek ez du zertan talde bat osatu behar. Talde baten eraketa bilakaera prozesu bat dugu. Multzoak, lau faseko garapen batetik pasatzen dira taldea bilakatu arte. (Tuckman 1965). Aipatutako faseak honako hauek ditugu:

- ☐ Eraketa.
- ☐ Istilua
- ☐ Normalizazioa
- ☐ Exekuzioa

Hau gertatzeko, arauak eta rolak finkatu behar dira, lan giroa hurbiltasunean, laguntzan, berdintasunean oinarrituz.

Azken helburua, kohesionatutako lan taldeak osatzea litzateke. Weinberg eta Goulden-en ustez (1995) talde hauen ezaugarriak hauek dira: kideen poza, produktibitate arauetako adostasuna, egonkortasuna, talde helburuak, komunikazio afektiboa eta lan huste gutxi.

3.3 MOTIBAZIOA

Motibazio beharrezkoa dugu, umeei kirol ihardunean jarrai dezaten.

Entrenatzaileak kirolarien motibazio maila altuari eutsi behar dio. Horretarako komenigarria litzateke: ikaskuntza giro egokia sortzea, eredu esanguratsuak erabiltzea, kirolariei laguntzea, ariketa erakargarriak aurkeztea, talde zein banakakoaren hobekuntzak baloratzea.

Motibazioa, ahaleginaren norabidea eta intentsitatea bezala definitu genezake (Sage, 1977)..

Ahaleginaren norabidea: Gizabanakoa, egoera batzuk bilatu, hurbildu eta erakarpina sentitzean, datza.

Ahaleginaren intentsitatea: Gizabanakoak, egoera baten aurrean erabiltzen duen ahalegin maila, dugu.

Motibazioaren ikerketan, Nicholls-en (1984) lorpen helburuen teoria aipa dezakegu:

Zereginarenganako orientazioa	Emaitzarenganako orientazioa
☐ Zereginera bideratutako helburuak	☐ Emaitzara bideratutako helburuak
☐ Helburu pertsonalen arabera trebetasun maila, apendizai, ahalegina.	☐ Giza ebaluazioa eta konparaketaren arabera trebetasun maila
☐ Huts egitea: hobekuntza tresna bezala	☐ Huts egitea: trebetasun gabezia bezala.

Badirudi, helburu baten edo besteren hautaketa: egoeraren, banakakoen ezberdintasunengatik, eta umearen gaitasunagatik trebetasuna, ahalegina eta zereginaren zailtasuna ezberdintzeko, mugatua egon daitekeela.

3.3.1. ZERGATIK PARTE HARTZEN DUTE KIROLEAN ESKOLAKO UMEEK

Umeen kirol hastapena hobetu nahi duen entrenatzaileak, hauek kirola laga ez dezaten, beraien arrazoiak kirol ihardunetan parte hartzeko ezagutu behar ditu.

Behin umeen motibazioak aztertuz gero, helburu hezitzaileak aplikatuz adibidez: trebetasunak hobetu, ondo pasa, forman egon eta abar. Entrenamenduak eta lehiaketak egituratuko ditu, kirolarien beharrianak asetzeko. Bestalde, ikusiko balu umeen jarrera desegokiak, edozelan irabazi nahi izatea, arautegia errespetatu gabe, jarrera horiek aldatu beharko litzuke estrategia psikologikoen bitartez. Beraz umeen motibazioak kirolean zeintzuk diren jakitea, ezinbestekoa da entrenatzailearentzako.

Kirolari gazte hauen parte hartze arrazoiak, lau konklusio orokor atera ditzakegu:

☐ Umeen gehiengoak ez du parte hartzeko arrazoi bakarra. Ondo pasatzea, norberaren trebetasunak hobetzea, eta trebetasun berriak ikastea, besteekin konparatzea, lagunekin egotea, lagun berriak egitea, irabaztea eta forman egotea, dira garrantzitsuenak.
☐ Sexuen arteko ezberdintasun txikiak aurkitu dira. Neskek ondo pasatzea eta lagun berriak egitea baloratzen dute mutilen gainetik, eta lehiaketari garrantzi gutxiago ematen diote.
☐ Adinaren arabera ezberdintasunak agertu dira, adina gehitu ahala kirolaren trebetasunen hobekuntzari garrantzi gutxiago ematen zaio, jokoaren emozioa eta garaipenaren truke.
☐ Ez da agertu ezberdintasunik, kirol ezberdinetan jarduten duten umeen artean, parte hartze arrazoiak dagokienez.

Parte hartze arrazoiak eta kirola hustearen arrazoiak ikerketan, 15-18 urte bitarteko gipuzkoar kirolari promesetan (Arruza 2001) aspektu motibagarrien artean ondo pasatzea eta ondo sentitzea nabarmentzen dira.

Robert Brustad-en ikerketek diotenez, umeen arrazoiak ekintza baten parte hartzeko:

Lehiaketa maila hobetzea, talde lagunak, lehiatzea eta forman egotea, dira.

Entrenatzaileak ez badio kirolariari bere helburu pertsonalak betetzen laguntzen, motibazioa eta ahalegina gutxitu egingo dira. Motibazio giroa, baloreak, giza eremuaren arauak oinarritzkoak bihurtzen direlarik.

Motibazio giro motak:

- ❑ Ikaskuntza giroa: garaipena=hobekuntza. Giro honen ekarpenak estres gutxiago partehartzaileek lehiaketa maila egokia aukeratzeko probabilitate gehiago, ikasteko plazer handiagoa, ikasten jarraitzeko gogoia, talde barneko lehiakortasun gutxiago, berdinekin elkarrekintza hobekuntza darama.
- ❑ Errendimendu giroa: garaipena=irabaztea ezeren gaineratik. Giro honen arazoa: gazteek garrantzia emaitzari ematen diote, hobekuntzari baino, honen ondorioz, trebetasun maila baxuagoa dutenek, ez dira berdintasun batean onartuak izango.

Motibazio giroa hobetzeko pausuak (Brustard 2001).

- ❑ Sasoiaren hasieran, ikaskuntza baloreak eztabaidatu eta indartu, garaipenaz soilik pentsatu beharrean.
- ❑ Taldean, ikaskuntza indartzeko arau positiboak garatu.
- ❑ Taldearen hobekuntzak arlo ezberdinetan onartu.
- ❑ Kirolari bakoitzari, bere trebetasunak garatzen, eta zeregin egokia zehazten eta hautatzen lagundu.
- ❑ Taldearen errendimendua ebaluatu, hobekuntza irizpideak erabiliz, garaipen eta porroten irizpideen ordez.

Ikerkuntza ezberdinen arabera, adina eta motibazio mota ezberdinen arteko harremana aipa ditzakegu:

- ❑ 8-11 urte: Hobekuntza eta giza onarpenari bideratutako motibazioak.
- ❑ 11-13 urte: Lehiaketari bideratutako orientabidea.
- ❑ 13-17 urte: Lehiaketari eta norbere buruaren hobekuntzari bideratutako orientabidea.

Beraz, gazteen gehiengoak kirolean parte hartzen du, lehenengoz ondo pasatzeko eta norbere trebetasunak hobetzeko. Bigarrenaz, lagunekin egoteko eta lagun berriak egiteko eta azkenez lehiatzeko eta besteen gustukoak izateko (Wankel eta Kreisel 1985).

3.3.2. ZERGATIK LAGATEN DUTEN KIROL JARDUERA ESKOLAKO IKASLEEK ETA NOLA EKIDITU

Umeen parte hartzea kirolean 10-12 urterekin handiena da, hortik 18 urtetara gutxitzen doa etengabe. Adin horrekin, portzentaia txikia da kirol antolatuan jarraitzen duena (Ewin eta Seefeldt 1989).

Eskola adinean dauden umeen kirola hustearen kopuru handia, egoera orokorra dugu mendebaldeko herrietan.

Gazteen arrazoiak kirola husteko: trebetasun berrien ikaskuntzen huts egitea, dibertsio falta, emozio falta, forma desegokia eta lehiaketa izpiritu gabezia.

Gipuzkoan burututako, parte hartze eta kirol iharduna hustearen arrazoiak 15-18 urte bitarteko gazteetan (Arruza 2001) inkestaturiko gazteek, husteko arrazoiak aipatzen dituzte:

Denbora falta, nagikeria, taldearen desagerpena edota entrenatzailearena. Lan ezberdinak aztertuz ondorengo ondorioak atera ditzakegu:

- 1) Hustearen arrazoi hedatuena, beste ekintza eta kirolekiko interesak sortzen duen zalantza dugu.
- 2) Kirolari gazte askok, entrenatzaileen eta antolatzaileen erruagatik lagatzen dute: lehiatzeko estresa, aulkian denbora gehiegi eserita egotea lehiaketetan zehar, entrenamendu monotonoak, ditugu arrazoi nagusi.
- 3) Ikerketa longitudinalak falta dira, kirola hustearen arrazoiak aztertzen dutenak lehiaketa maila, entrenatzailea, garapen fisikoa eta kognitiboa. Hasierako parte hartze arrazoiak eta bat-bateko huste arrazoiak aztertuz, ematen du biak egonkorrak direla giza eta eragin pertsonalak jaso gabe (Bammatt, Smitheta Smoll 1992).

Autore gehienek diote kirolaren hustea interesen gatazka batetatik ematen dela azken honek ez du hustearen arrazoiak argitzen. Esate baterako, ume batek dionean, beste gauzak egin behar zituela edota ez duela kirolean ondo pasatzen, honek ez du argitzen, zergatik galdu duen motibazioa praktikatzan zuen kirolarekiko. Beraz arrazoi biak umearen motibazio arazoak izan daitezke, hustearen arrazoiak baino.

Roberts (1984), Weinberg eta Gould-ek(1995), Weiss eta Chaumetonek (1992), diote: kirol zehatz batetan norberaren trebetasunen pertzepzioa, umeek jasotzen dutena beraien eguneroko garaipen eta porroten informazioaren bitartez, oinarritzko aldagaia bihurtuko dela kirol hori praktikatzan jarduteko edo lagatzeko. Azken pertzepzio honek zerikusia du entrenatzaileak bere kirolariei emandako orientabideaz.

Azken behaketak bezala aipa ditzakegu:

- ☐ Umeak kirola beste kirol baten truke husten du edota laga bat eta ez du beste batetan jarraitzen, hustearen arrazoiak definitzea falta da
- ☐ Entrenatzaileari buruzko faktore negatiboak aipatu behar dira: entrenamendu aspergarriak, aulkian denbora asko, entrenatzailea atsegin ez izatea. Faktore hauek entrenatzaileak aldatu ditzake

Lehiaketen kalitatezko hobekuntza eta beraien egokitzapena umeen parte hartzeko arrazoiak, beharbada ekidin lezake 12-13 urte bitarteko husteren bat.

3.4 KIROL HASTAPENA

Hau definitu genezake, pertsona bat gorputz jarduera arautu batekin harremanetan jartzen duen prozesuari. Kirol hastapena, eskola ikasleak kirol jarduera berariazko era batetan ikasten hasten duenaren sasoari deitzen zaio.

Blázquez (1986): Kirol hastapenaz zera ulertzen dugu, umea berariazko eran kirol bat edo gehiago ikasten hasten denean.

Aldez aurretiko espezializazioa ekiditeko, kirol hastapena kirol ezberdinen jardueretara lotuta dago.

Irakaskuntza prozesua jolasaren eta bere oinarritzko elementuen ulermenetik abiatu behar du, motore prestakuntza garatzen duten ekintzak eta jolasak erabiliz. Jolas egokituaren bidez, kirolaria bere oinarritzko ezaugarriak behatzen hasiko da, garatzen diren harremanak bilatuz eta aztertuz. Etapa honetan, jolasak sortarazten dituen arazoak ebazten ikasi behar du, oinarritzko elementu teknikoek ikaskuntza justifikatuz.

Kirol hastapena, jolasaren praktika orokorrari lotutako banakako teknikaren hobekuntzan, oinarritzen da. Gehiegizko mekanizazioa eta zereginen errepikapena ekidite behar da. Kirolariak, behin, jolasaren printzipioak ezagutuz gero, iharduna gauzatzen ahalbidetzen duen, koordinazio eta motore trebetasunak garatuko ditu.

Eskola kirolaren helburua, umearen garapen orekatuan eta baloreetan eragitea. Ihardun honek, orientabide hezitzaile-kulturala du, mugimendu orokorretik abiatuz gaitasun ezberdinen ikaskuntza ahalbidetzen duena.

Eskola kirolak, aktiboki parte hartzen duen ikaslea bultzatu behar du.

Eskola kirolean, entrenatzaileek, gurasoek eta instituzioek pisua hartzen dute, azken baten haiek dira ekintzaren sustatzaileak.

Eskola kirolaren ezaugarrien artean honako hauek ditugu: ikaslearen formakuntza integrala, oinarrizko motore gaitasunen garapena, alde zuzeneko espezializazioa ekiditea, parte hartzea bultzatzea lehiaketaren gainetik.

3.4.1. BETE BEHAR DITUEN HELBURUAK

Betebeharreko helburuen artean, kirol hastapenean honako hauek ditugu aipagarriak:

- ☐ Kirolarien arteko laguntza eta parte hartzea bultzatzea.
- ☐ Giza giro egokia sortzea.
- ☐ Parte hartzea eta hezkidetzak ahalbidetzen duten jolas integratzaileak erabiltzea.
- ☐ Talde lana eta erabaki hartzea bultzatzea.
- ☐ Parte hartzaileak, arauen finkapenean parte hartzea.
- ☐ Elkarriketa eta talde hausnarketa bultzatzea.
- ☐ Joko garbiaz eta solidaritatea bultzatzeaz hausnarketa burutzea.
- ☐ Lehiakortasuna eta parte hartzaileen arteko konparazioak gutxitzea.
- ☐ Emaizaren garrantzia gutxitu, jokoaren prozesua eta lorpen pertsonalak baloratuz.

3.4.2. JOLASA KIROL HASTAPENEAN

Jolasa dugu, entrenatzaileak, kirol hastapenean erabiltzen dituen baliabide metodologikoen bat. Atal honetan, jolasaren kontzeptua definituko dugu eta bere barne egiturako ezaugarriak, jolasaren edukiak eta garapen kognitibo eta giza emozioetan dituen eraginak aztertuko ditugu.

Jolas motorearen erabilera, koordinazio gaitasunen garapena eta kirolen aspektu tekniko eta taktikoen ikaskuntzari lotuta dago. Nahiz eta batzuetan, jolasaren erabilerak helburu ludikoei eta aisiakoei erantzuten dien. Kirolaren erabilera, gutxitan dago lotua egoerazko gaitasunekin, edozein motore jolasak beraie garapena eta lorpena berezkoa duela jakinik ere.

Ikerketaren fokapenaren arabera, jolas motorearen kontzeptuaren definizio ezberdinak aurkituko ditugu. Kirol zientzien hiztegian, jolas motorea: jolas mota bat motrizitatea eta giza ekintza ezaugarritzat dituen, dugu.

Bestaldetik, Huizinga (1972), ekintza aske bat denbora eta espazio muga zehatz batzuen artean garatzen dena, derrigorrezko arauen menpe nahiz eta askatasunez onartuak. Ekintza, berez du zentzua eta tentsio eta alaitasun kutsuak ditu, eguneroko bizitzatik at gelditzen den izateko era batez, osaturik.

Idea orokor hauetan oinarrituta, hurrengo elementuak definituko ditugu (Pradas, R. eta Escosa, J. 2003):

Espazioa	-Mugatua edo ez mugatua -Mugatua: zonak edo azpi-eremu:finkoak edo mugikorak:erabilgarriak edo galazotakoak (Bayer,1986; Blazquez 1986)
Parte hartze erak	-Taldea (aldakorra), multzoka (egonkorra) edo banaka. -Jokalarien arteko harremana: Lehiaketa kooperazio jolasetan izan ezik (Orlick 1997). -Harreman mailak:bat baten aurka(I-I),bat multzo baten aurka(I-G),bat talde baten aurka(I-E),multzo bat beste baten aurka(G-G), edota talde baten aurka (G-E) eta azkenik talde bat beste baten aurka (E-E) (Blazquez, 1986)
Rolak eta zereginak	-Bat edo bi rol jokalaria bakoitzeko. -Rola:jolasean betetzen duen funtzioa.Egonkorra edo ez egonkorra izan daiteke. -Rola: zeregin bat baino gehiagoren buruketa (Blazquez 1986).
Helburua	-Helmuga edo objektu bat lortzea.
Amaiera	-Aldez aurretik finkatutako denbora agortzea helburua lortzerakoan,edota aldez aurretik finkatutako puntu kopurua lortzerakoan (ahaleginak).
Baliabide lagungarriak	-Jolasak betetzeko beharrezkoak: mugikorak (baloiak), tresnak (erraketak), materialak (zapiak), hitzaren eta keinuen bidezko kodeak.

Taula 6. Jolas motorearen egiturazko elementuak.

Jolasen edukiak

Jolasen edukiak, umeen aldetik, aberastuko dituen arloak eta harreman era berriak behatzeko, sentitzeko, aztertze, aurkitze, zehazteko aukeratzeko eremu egokiak dira eta baita ikuspuntu orokor batetik beraien gaitasunen hobekuntzarako.

Jolasa ezinbestekoa da, giza jokaerak ulertzeko, garapenean sortzen diren harremanak, ulermen harremanak, konplizitatezkoak eta lehiaketazkoak eta gainera jokaeren funtzio orekatzailea betetzen du. Jolasa, ekintza mota boteretsua da, giza bizitza eta umearen ekintza eraikitzailea bultzatzen duena (Piaget 1972).

Jolas librea eta bat-batekoa erabili behar da eta batzuetan, planteatutako helburuetara zuzenduta,jolasaren dimentsio ludikoa eta barne logika kontuan izanez. Arauak, denok bete behar dituzten, baldintza, eskubide eta betebeharrak, ditugu. Hauetan oinarrituko dira jolasaren harreman gaitasunak.

Jolasaren bilakaera bizitza osoan zehar interes ezberdinetan oinarrituko da.

Jolasak, orientabide, balore eta aurkezpen eren arabera, honela sailkatu genezake:era jolastuak,jolasaren intentzio bat da, ikaskuntzarekin harreman zuzena mantentzen duena.

Herri kirolak, kulturaren bilakaeraren ondorioz, dugun ekintza ludiko naturala. Kirol aurreko jolasak, konplexutasun handiagoko eta kirol modalitate baten elementuak duten jolasei egokitzeko jolasak ditugu hauek. Aisialdiko jolasak, parte hartze jolasak ditugu,jokalarien interesak kontuan hartzen dituztenak.

Jolasa eta garapen kognitiboaren arteko loturei dagokienez, ondorio hauek ageri dira (Garaigordobil, M. 1995):

- ☐ Manipulazio jolasak pentsamenduaren garapenerako tresnak ditugu.
- ☐ Jolasa, ikaskuntza iturri bat da, garapen potentzial eremuak sortzen dituena.
- ☐ Ekintza ludikoak arreta eta memoria estimulatzeko ditu.
- ☐ Jolas sinbolikoak edota aurkezpenekoak arreta galtze kognitiboa bultzatzen du.
- ☐ Jolas libreak, sormena garatzen du.
- ☐ Jolasak fantasia eta errealitatearen arteko ezberdintzea bultzatzen du.
- ☐ Jolas komunikazioa da eta hizkuntza koherentearen garapena errazten du.
- ☐ Fikzioa, pentsamendu abstraktuaren garapenerako bide bat da.

Jolasa eta giza garapenaren loturen artean, jolas sinbolikoen, fikziozkoen eta kooperaziozkoen eragin ezberdintzaileak. Garapenean eragiten duten jolas hauen baloreak, datozen ondorioetara garamatza (Garaigordobil 1995):

a) Jolas sinbolikoak, aurkezpenekoak eta fikziozkoak:

- ☐ Berdinekin, komunikazio eta elkar-laguntza prozesuak bultzatzen dituzte.
- ☐ Helduaren giza munduaren ezagupena bultzatzen dute, umea lan mundurako prestatuz.
- ☐ Moral garapena bultzatzen dute, jokaera arauen asimilazio, borondatea eta norberaren buruaren kontrola garatuz.
- ☐ Norbere buruaren ezagupena eta kontzientziaren garapena errazten dute.
- ☐ Giza-emozioen egokitze prozesuetan laguntzen dute.

b) Kooperazio jolasak:

- ☐ Komunikazioa, kohesioa eta konfiantza bultzatzen dute.
- ☐ Umeei, elkar laguntzen eta elkar banatzen laguntzen die.
- ☐ Jarrera irekiak bultzatzen dute.
- ☐ Jarrera pasiboak eta erasotzaileak gutxitu egiten dituzte.
- ☐ Arraza ezberdinen arteko onarpena errazten dute.

Azkenik, jolasaren funtzioa, adierazpenean eta emozioen kontrolari dagokienez, aipatu egiten da jolasak garapen afektibo-emozioen garatzen duela ondorengo arrazoiengatik:

- ☐ Umearen izaeraren adierazpen tresna bat da, elkarren arteko subjektibismoa sortu eta garatzen duena, bere helburua esperientzia emozional esanguratsuak elkar banatzea, duelarik.
- ☐ Ongizate ekintza bat da poztasun emozionala bultzatzen duena.
- ☐ Esperientzia zailen hausnarketa ahalbidetzen du, egoera hauei loturiko estuasuna kontrola erraztuz.
- ☐ Oldarkortasuna eta sexualitatearen adierazpen sinbolikoa ahalbidetzen du.
- ☐ Gatazken ebazpenerako tekniken ikaskuntzan bide bat dugu.
- ☐ Nortasun psiko-sexualaren ezagupenean laguntzen du.

Jolasak, kirolariaren garapen integralean dituen ekarpenak aztertuz, baieztatu genezake: bizi ekintza ezinbestekoa dela giza garapenerako. Isenberg eta Quisenberryk baieztatzen duten bezala. Jolasa ez da bakarrik, kirolariaren adierazpen aukera bat, baizik eta ikerkuntza eta sentsazio, mugimendu eta harremanen esperimentazioa. Hauen bidez, bere burua ezagutzen du eta munduari buruzko kontzeptuak eraikitzen ditu. Haurtzaro, nerabezaroan burututako ekintza ludikoek, pentsamendua garatzea, betebeharrak asetzea, esperientzia traumatikoak bideratzea, tentsioak askatzea, sortzeko plazera deskubritzea, bere fantasiak betetzea eta besteekin harreman-atzea

ahalbidetzen dute. Guzti honegatik, baieztatu daiteke, ekintza ludikoa, positiboa, sinbolikoa, eraikitzailea eta elkar laguntzazkoa estimulatuz kirol hastapenean,

Kirolariaren haurtzaro-nerabezaroko garapena indartuko dugula.

3.5. BALOREEN TRANSMISIOA ESKOLA KIROLEAN

Eskola kirolak, gorputz jarduerak bezala balore positiboak eta negatiboak bultzatu ditzake.

Balore positiboen artean, joko garbia, arauen onarpena, taldeen interesen lehentasuna bultzatzen dutenak. Bestalde, balore negatiboak bultzatu ditzake: norbere banitatea, taldearena.

Garaipenaren desio oldarkorra, arerioekiko gorrotoa, aurreikusitako rola betetzen ez duten pertsonen intolerantzia (Arnold 1991, Huxley 1969).

Entrenatzailea, taldearen giroan, ezinbestekoa da eta baloreak, helmugak eta parte hartze helburuak moldatzen ditu.

3.5.1. GIZA BALOREEN ETA GORPUTZ JARDUERAZ LOTUTAKOEN INTERPRETATIO ETA GARAPENA

Balorea, edozein hezitzailearentzat oinarritzko arazoa da, hezteak: jakintzak, trebetasunak, jokaerak eta jarrera baliagarriak inplikatzeko baitu.

Edozein gizakiak, bere bizitza moldatzen du: familiak, eskolak, kirol taldeak, giza komunikazio guneak sortzen dituzten eragin bakoitzak. Agente hauek, aldi berean itxaropenak sortzen dituzte, sarritan norberak bere existentzia zehar hartu beharko dituen rola, harremanak. Beraz, pertsona baten garapena, eragin zuzena jasotzen du, bere inguruko beste esanguratsuek dituzten itxaropenengandik. Giza sistemak, rol eta izaeraren itxaropenak sortzen ditu.

Gizarteratzea, besteen onarpena jasotzea da, balore komunak elkar banatzeko orduan eta bere rola dagokien itxaropenei bere jokabidea egokituz. Eskola kirola umeen heziketan elementu positibotzat ulertu behar dugu. Horretarako, formakuntza irizpideak izan, giza onura bultzatu eta instituzioek bultzatu behar dute. Eskola kirolean, arauak, ikasleak adostutakoak izan behar dute. Justuak izanez eta taldearen giza jokaera gidatzeko eta bere partehartzaileen pentsamenduak eta ekintzak defendatzeko, denon artean onartuak izan behar dute (Peirò 1996).

Adin hauetan, gorputz jarduerak: taldearen partehartzea, bere gaitasuna erakutsi eta helburuen lortzea ahalbidetzen du. Presioren menpeko lana burutu, arazoak ebatzi, taldearen barne lan egin, epe motzeko eta luzeko helburuak jarri eta sariak atzeratzen laguntzen digu. Gure kasuan, eskola kirolak hurrengo baloreen garapena bultzatu beharko luke (Eguia 2000):

- ☐ Zintzotasuna
- ☐ Erresponzabilitatea
- ☐ Askatasuna
- ☐ Tolerantzia
- ☐ Lehiakortasuna, zentzu positiboan.
- ☐ Jokaera erasotzaileei irtenbidea eman.
- ☐ Iraunkortasuna, norbere ahaleginen oinarri bezala

Kirolak, giza jokaera eta jarrera egokiak bultzatu behar ditu.

Motibazioen orientazioa, beharrezkoa izan daiteke kirol baloreak ulertzeko.

Brustad eta Arruzak (2002), entrenatzaileak, balore hezgarrien ikaskuntzan ezinbesteko elementuak direla baieztatu zuten, motivazio giroaren oinarritzko pausoak sortuz. Aurretik burututako lanek, adin hauetan errazagoa dela sinesmen eta baloreetan eragin geroago baino, adierazi dute (Johnson eta Johnson 1996).

Adin hauetan garrantzitsua da giza trebetasunetan eragitea:erresponsabilitatea eta norbere buruarekiko kontrola (D.Hellison 1995, 1998).

Aipatzekoa da “Giza ardura eredua” D.Hellison-ena (1978,1985,1995) lehen kapituluari aipatua, giza aldagaien aldakuntzen sarrera kirol ihardunean ahalbidetzen duen programa bat da. Autore honek, giza eta banakako ardura lantzen du eta maila ezberdineko baloreen hierarkia finkatzen du: norbere kontrola, ahalegina, talde-lana, norbere entrenamendua, entrenamendua eta gimnasiotik kanpoko zereginak.

Comellas-en ustez (1992) baloreak hauek izan daitezke:

Balore pertsonalak	Giza baloreak
☐ Moralak: zintzotasuna, justizia, solidaritatea ☐ Bizitza estiloaz lotutakoak: ahalegina, iraunkortasuna, diziplina, norbere ezagupena, auto-kontrola, higie eta osasuna	☐ Zibismoa ☐ Besteekiko errespetua ☐ Autoritatearekiko errespetua

Baloreak, giza talde bati egokitutako,jokaerak eta pentsa erak hautatzea esan nahi dute. Banakoari ongizatea sortarazten dioten konbikzioak izanik. Giza trebetasunak, aldiz, balore horiek praktikan jartzeko gaitasuna ditugu, giza sistema batetan baloreen erabilpen egokia.

Gorputz jardueran eta kirolean, oso garrantzitsuak ditugu entrenatzaileen jarrerak, kirolari gazteen balore eskuratze horretan duten eraginagatik.

Umeak, baloreak barneratzen doaz, balorazio iritzi pertsonalera heldu arte. Adina gehituz, iritzi,jarrera eta jokaeren azalpena agertuz.

Zortzi eta hamabi urte bitartean umeak bere egozentrismoa gaintitzen du eta besteekiko harremanaren bitartez gizarteak onartutako baloreak bereak egiten ditu. Kanpoko munduko ezagupenak eta esperientziak baloratzen hasten da eta giza eta balore estetikoak agertzen dira, harremanak, laguntasuna, edertasuna ulertu nahian.Taldearen kooperazioaren bitartez justizia kontzeptua agertzen hasten da, elkarren arteko jokaerak azalduz.

Baloreen eskurapena, esperientzia eta giza harreman egoera berrietan ematen da, umeak egokitze paitak aurkitu behar dituela, berdintsuen taldetik lortzen dituenak. Helduengandik baloreak hartzen ditu (gurasoak, irakasleak, entrenatzaileak) bere inguruko pertsona fidagarriak. Ez bakarrik imitazioz baizik eta kontrastez. Bilakaera aurrerakuntzak lortutako epaiketa moralaren heldutasunari ezker.

Rokeach-en ustez (1973, 1979) baloreak gizarteratze prozesuen bidez eta gizakien transmisioaren bidez eskuratzen dira. Umearen inguruan egiten den guztiak, bere izaeran eragina izango du. Horregatik, heziketa sistema ezberdinek eragina izango dute, umeak garatuko dituen helburuengan. Beraz gizarte bakoitzak, balore sistema bat du, bere partehartzaileei inposatzen diena.

Kirolariaren giroa hiru eremutan bana daiteke, hauek kirolarien baloreak eta jarrerak eratuko dutelarik:giza-kulturala, familiarra, eskolakoa. Aipatzekoa gorputz jarduera hiruretan egon daitekeela, beraz umeek kirolaren baloreak giroan integraturik jasoko dituzte, norbere baloreak konfirmatuz, elkarrekintzaren bitartez. Baloreak fenomeno psikosozialak pertsona barnekoak dira eta inguruarekiko elkarrekintzan eraikitzen dira.

Balorea, sinesmena da pertsonak lehentasunagatik jokatu eragin egiten duena. Sinesmen guztiak,umeen bizitzan arin sortu eta garatu egiten dira. Hasieran gurasoekiko elkarrekintzan ikasten dira. Kirolaria hasten den heinean, konturatzen doa badaudela sinesmenak beste guztientzako komunak direnak. Baina berak uste dituen benetakoak diren beste ezagupen batzuk garatuko ditu. Arbitrarioak izango direnak, gustu eta eskema pertsonalaren arabera.

Giza eta pertsonal balore egokienak gorputz jarduera eta kirolaren bitartez hurrengoak dira (Gutierrez 1995):

- ☐ Giza baloreak: denon parte hartzea, besteekiko errespetua, elkar laguntza, adiskidetasuna, taldearen parte izatea, lehiakortasuna, talde lana, sentimenduen adierazpena, giza ardura, elkarbizitza, justizia, besteekiko ardura, taldearen kohesioa.
- ☐ Balore pertsonalak, trebetasuna, sormena, aisia, auto-diziplina, norbere ezagupena osasunaren hobekuntza, sariak, abentura, arriskua, joko garbia, ahalegina, iraunkortasuna, errespetua, umiltasuna, obediencia, adierazpena eta objektibitatea.

Kirolaren ikerkuntzan, baloreen ikerketa eta garapen moralak batera aztertuak izan dira, nahiz eta kontzeptu biak teoria ezberdinetan oinarritu. Epaiketa moralaren garapena, bere benetako zentsua aurkitzen du, pertsona baten baloreak kolokan jartzen direnean. Pertsona horrek, aukeratzeko bere epaiketa moralak erabili behar du. Azken hau, gure baloreetatik hausnartu eta orden logiko baten jartzen, laguntzen digun prozesu kognitiboa da.

Ekarpen ezberdinen laburpen giza, oinarritzko baloreak dira:

- ☐ Errespetua
- ☐ Jokaeraren ardura eta auto-kontrola
- ☐ Zintzotasuna
- ☐ Askatasuna
- ☐ Lehiakortasuna positiboa
- ☐ Konpasioa
- ☐ Motibazioa eta oldarkeria eza.
- ☐ Ahalegina eta dedikazioa.
- ☐ Errurik gabeko ardura.

3.5.2. BALOREEN ORIENTAZIOA ESKOLA KIROLEAN

Autore askok ikertu dute, kirolaren funtzionamendu aspektuak eta parte hartzaileen jarrerak eta orientazioak. Ikertu egin dira, aldagai hauek nolako eragina izan ditzaken kirol ihardunaren orientabidean: gurasoen papera, entrenatzaileak eta bestelako pertsona esanguratsuak, kirolaren izaera profesionala edo ez profesionala, adina, sexua...

Ikerketa ezberdinetan, emaitzek aipatzen dute (McElroy eta Kirkendall, 1980):

- ☐ Mutilek, neskek baino kirol jarrera profesionalagoa azaltzen dute .
- ☐ Mutilek aita hartzen dute beste esanguratsua bezala eta neskek aldiz, ama.

Ezberdintasun hauek, gurasoak gizarteratzeko prozesuan betetzen duten paperaren ondorioa dira, mutil eta neskentzat ezberdinak. Gurasoek parte har ditzake eta garaipen eta trebetasuna moduko jarrerak garatu, kirolarientzat oso balore garrantzitsuak direnak. Baina rolen bereizketa hau eta helduen esangura aldatzen ari da.

Bere gurasoengandik, garaipenari bideratutako baloreak, jasotako kirolariak: garaipen jarrerekin sarriago identifikatzen dira, jarrera hauek gurasoengandik jaso ez dutenak baino. Joko garbiaren jarrera, garaipenari ez bideratutakoak gehiago hautatzen dute besteak baino. Honek, erakusten digu, gurasoen kirolekiko itxaropen eta jarreraren garrantziaz, azken hauek eragin zuzena izango baitute eskola kirolarien kirolaren pertzepzioaz eta bizipenaz.

Baloreen orientazio eremuan eta kirolaren giza definizioaz, aipa daitezke (Spreitzer eta Zinder 1975) datozen erantzunak:

- ☐ Kirolak, bai kirolarientzat bai gizarterearentzat, onuragarriak diren eginkizunak betetzen ditu.
- ☐ Kirolak balio handia du, autodisziplina erakusten baitu.
- ☐ Kirolak joko garbiaren garapena sustatzen du.
- ☐ Kirolaren balioa agintariarekiko errespetua erakusten baitu.

Erantzun hauetan ez ziren aurkitu kirolari lotutako funtzioak sexuari dagokienez, bai beste ikerketa batzutan Petrie (1971) gorputz jardueretan kirolaria lehiaketak eta trebetasunen agerpenak erakartzen du, kirolean, ordea, giza esperientzia, aisia eta joko garbiak.

Kirolean parte hartzeak giza baloreen barneratzea errazten du (Best, 1985). Sage (1980) eta Barber (1982) autoreek: baloreen transmisioa gizarteratzeko prozesuan osagai garrantzitsua dela, aipatu zuten. Autore biek, aipatzen dute entrenatzaileen garrantzia kirolari gazteen eredu bezala.

Baloreen gizarteratzea, ez da bakarrik kirol giroetan ematen, beste giroetan ere ematen da, familian, eskolan, lagun artean, eta abar.

Giza komunikazio bideak paper garrantzitsua betetzen dute, kirolarekin loturiko giza eta balore pertsonalen finkapenean: Batzutan positiboa besteetan negatiboa.

Aipatzekoa da, Hers-en komentarioa (1988), baloreen irakaskuntzan arazo bat, ikasleak aurkitzen diren jarrera gatazkatxoa da. Hauek, sarritan, orientazio kontrajarriak jasotzen dituzte: guraso, irakasle, entrenatzaile, komunikazio bide eta lagunengandik. Horregatik, balore eta hezkuntza moralaren programa ulerkor batek, eragin guzti horrek jaso beharko luke, familia, eskola eta gizarretatik datozenak eta guraso, irakasle, entrenatzaile eta komunikazio bideetatik datozenekin bat garatu.

3.5.3. KIROLEAN PARTE HARTZEA ETA BALOREAK, SEXU ETA ADINEKO EZBERDINTASUNAK.

Ikerketa gutxi daude, baloreak eta beraien garapena kirol eremuan aztertzen dutenak, parte hartzaileen sexua eta adina kontuan izanez.

Umeek bere kirol jarreraren bidez, agertzen eta bilatzen duten baloreak, helduei dagokienei ezberdinak izan daitezke. Batzutan baieztatu da, ume askok, ondo pasatzea, tekniken garapena, taldearen parte izana, sasoi puntua, joko garbia, lehentasuna dutela garaipenaren aurretik. Aldi berean, kirol parte hartzeak baloreen garapenean eragina du, eta neskek ez dute mutilen besteko garaipenerako grina.

Dubois-ek dio: kirol antolatu programa batetan, sasoi baten parte hartzeak eragin ezberdinak sortuko ditu gizonen eta emakumeen baloreen orientazioan, batez era garaipenari ematen zaion garrantziari dagokienez.

Dubois-ek dio: datuen azalpen egoki bat bilatzeko, beste esanguratsuen papera aztertu behar dela, nesken baloreen orientazioan duen eraginagatik.

Gutierrez-ek (1994), ikerkuntza bat burutu zuen adina aldagaiaren eraginak giza baloreen lehentasunean, aztertu nahian. Laginaren adina 8-21 urte bitartekoa da. Erantzunen analisiaz, kontrajarritako baloreekiko adostasun maila lortzen da, baloreen kontraposizioa Schwartz eta Bilskik (1987) ezarritako planteamenduan oinarritzen da.

Parte hartze ludikoa, nahiago dute helburuaren lorpena baino (8-14 urte), gero terminoak aldatzen dira.

- ☐ Laguntasuna eta laguntza helburuaren gosea aurrean.
- ☐ Elkar laguntza norberekeriaren aurrean.
- ☐ Garaipenaren desioa jarrera umilaren aurrean.
- ☐ Joko arauen onarpena jarrera erasotzaileen aurrean.
- ☐ Balore kontrajarrien arteko zalantza: Giza mailan ezaguna izatearen desioa umiltasun izpirituaren aurrean.
- ☐ Kirol leialtasuna, oldarkeriaren aurrean, (8-9 urterekin).
- ☐ Ahalegin izpiritua norbere segurtasunaren aurrean, haurtzaroan eta gaztaroan ematen dena, nerabezaroan hautatze aldaketa ematen da.
- ☐ Laguntasun autoritatearekiko onespina liderrarekiko sumisioaren aurrean.
- ☐ Adiskidetasuna independentziaren aurrean

- ❑ Adinen ezberdintasuna ikasten duten ikerketen arabera, aipatzekoa da:
 - Kirolean arrazonomendu morala eguneroko bizitzan baino baxuagoa da. Adinen arteko ezberdintasunak aurkituz (Bredemaier, 1995).
 - Jokalari trebeenak, emaitzetan etekina ateratzeko prest daude tranpak egiteko.
 - Sentimenduen adierazpenean 13-15 urtekoak gehien baloratzen dutenak dira, 16-18 urtekoek trebetasuna eta egoera fisikoa baloratzen dute (Gutierrez, 1995).
 - Esperientzia eta konpromiso maila handiagoa izanez, arauen zapuztea errazago onartzen da (Silva, 1983).
 - Kirolari trebeek arauen zapuztea eta joko nahasia gehiago justifikatzen dute (Bredemeier, 1984).
 - 8-10 urte bitarteko umeek bilatzen dituzten baloreak, nerabeen eta helduekiko ezberdinak izan daitezke, dibertsioa, taldearen parte izana, sasoi puntua, azken emaitzaren aurretik (Dubois 1986).
- ❑ Sexu ezberdintasuna kontuan hartzen duten ikerketei dagokienez:
 - Balore instrumentalak (autonomia, independentzia), garrantzitsuagoak dira gizonentzako eta adierazpen baloreak: (harremanak, sentsibiltatea, emozioak, afektibitatea), emakumeentzako (Bredemeier eta Shields).
 - Gizonek emakumeek baino gehiago justifikatzen dituzte ekintza bortitzak (Silva, 1983).
 - Mutilek, lehiaketa sasoiaren hasieran, balore instrumentalak nahiago dituzte. (Dubois 1990).
 - Emakumeak gizonek baino hausnarketa moral maila handiagoz arrazoitu egiten dute, beraien pentsamendua inpartzialagoa eta mamitsuagoa da (Beller eta Stoll, 1995).

Baloreen hezkuntza errazteko iradokizunak, hezitzaile eta entrenatzaileen aldetik (Gutierrez eta Estarelles 1993).

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Gaitasun gehien eta gutxien dutenen arteko, entrenamenduan ezberdintasunik ez egiteko ahalegina egin. ❑ Gorputz jarduera, orokorrean ohitura egokia den ideia zabaltzeko, beraz bizitzeko era batez aurkeztu gabe. ❑ Kirolari gazteei lagundu, lehiaketa eta kooperazioaren arteko kontraesana konpontzen, besteekiko eta arauetara errespetua dela jolasari zentsua ematen diona erakutsiz. ❑ Ahal den bitartean, emaitzak soilik kontuan hartzea ekidin, progresioa kontuan izanez. ❑ Entrenamenduan, sexuen arteko ulermena berdintasun batez bultzatzen duen giroa sortu. ❑ Kooperazio ekintzaz, lehiakorrak baino doitu, sormenaren bitartez, helburua lortzeko lehia desagertu gabe. ❑ Ez onartu tranparik, kontzienteak diren bitartean. ❑ Sarritan entrenamenduetan gatazkak sortzen dira, entrenatzaileak parte hartu gabe. Kirolariak beraien kabuz, gai ez direnean arazoa konpontzeko, beharrezkoa izango da entrenatzaileen laguntza. ❑ Uneoro koherentziaz jokatu, jokaera ezezkorrak ekiditez. |
|---|

3.5.4 JOLAS ARAUEN BEHARRA

Itxurako sinesmen orokorra, kirolak balore etikoak suspertzen dituela.

¿Zein harreman dute baloreek kirolarekin? Kirola ,jokaera etikoen entrenamendu zelaia dugu (Miller1980).

Kirolak balore etikoak suspertzen dituen sinesmena dago baina bestaldetik kontraesan ugari aurkitzen ditugu. Nabarmena da, lehiatze eta tranpak egitearen arteko bateraezina moralala (Delattre1965).Heziketa munduan, batzuek osotasuna bilatzen duten bitartean, besteek saria.

¿Kirolean etika gabezia ba ahal dago? Giza mobilizazioaren bitartez motibazioa berritu etikaren falta egoeraren aurrean.

Kirol arauen bortxatze jokaeran, hiru aldagaiek eragiten dute: arau osatzaileak, arau normatiboak eta errefortzu egiturak. Arau osatzaileak, kirol bakoitzeko arau idatziak ditugu. Arau normatiboak, adostutako arauak dira (Silva1981).

Arauek lau oinarritzko funtzio betetzen dituzte:

- ☐ Giza errealitatearen islara ematen digute.
- ☐ Jokaeraren era onargarriak eta ez onargarriak erakusten digute.
- ☐ Egoera bakoitzeko jokaera berezia definitzen dute.
- ☐ Jokaera egokia ez denean, zigorra eta egokia denean saria daramate.

Jolasaren arauak kirolarientzat beharrezkoak dira.

Arauen zapuztea ohikoa da kirolean.

¿Nola ekidin? Kirol zehatz batetan,errefortzu egitura aldatuz,jokaera negatiboen gutxitzea lortuko litzateke. Beraz, arauen jokaera bortxatzailearen ondorioz, zigorraren kalteak etekinen ondorioak baino handiagoak ba dira. Errefortzu baloreak kontu handiz aldatzen joan behar dira, ez errazteko inolaz arauen bortxaketa.

Bortxaketa eta zigorraren arteko oreka ez ba da egokia kirolaren muina gal daiteke.

Gazteen iritziak, dopina, biolentzia eta etekin ekonomikoak (Irlinger, 1993), 8-18 urte bitarteko gazteekin.

- ☐ Gazteen % 80,4ek dopina baztertzen du, eta %6,4ek onartzen.
- ☐ Gazteen % 62,1ek kirolarien biolentzia baztertzen du, %19,9ek ekidinezina ikusten du, eta%8,6ek kirolaren osatzailea ikusten du.
- ☐ Zalegoak, biolentzia, %36.4 baztertzen du, %48.9 ez du onartzen baina oso zaila dela desagertzea dio eta % 4,3 kirolaren osatzailea bezala onartzen du.
- ☐ Txapelketetako irabaziei dagokienez: %38,8ak salatzen ditu, %18,9 toleratzen ditu,%24,5ak onartzen ditu eta % 4,3ak ez da mintzatzen.

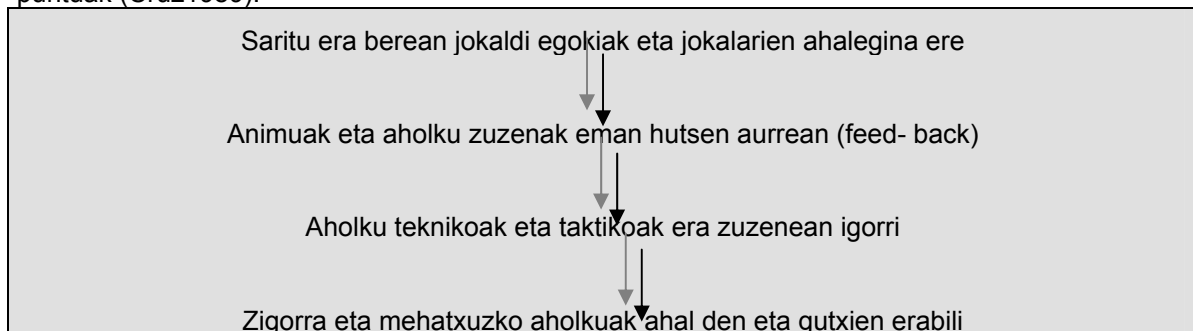
3.6. ENTRENATZAILEAREN PAPERA ESKOLA KIROLAN

Entrenatzailearen papera kirol hastapenean atalik garrantzitsua da, honek hurrengo puntuak kontuan izan behar ditu:

- ❑ Ekintza fisiko-motoreak duen eragina hazkundera eta umearen garapenean ezagutu.
- ❑ Helburuak eta edukiak taldearen interes, eskaera eta gaitasunekin lotu.
- ❑ Ikasleak, arriskurik gabeko jardura praktikatzeko oinarritzko gorputz gaitasunaz doitu.
- ❑ Ikasleen gaitasunen arabera exijentzia mailak finkatu.
- ❑ Ikaslearen osasun integralari lehentasuna eman emaitzaren gainetik.
- ❑ Kirol hastapeneko ekintza anitzak prestatu, kirolarien gaitasunak kontuan izanez.
- ❑ Etengabeko formakuntza zaindu, ekintza didaktikoaren oinarria baita.

3.6.1. ENTRENATZAILEAREN ERAGINA ESKOLA KIROLEAN

Entrenatzailearen parte hartzea eskola kirolean, kirol hastapen egokia eta husten kopurua gutxitzera bideratuta egon behar du. Beraz entrenatzaileek kontuan izan beharko dituzte hurrengo puntuak (Cruz1989):



Ikertuntzatik, esperientzia praktikotik eta hausnarketa teorikotik entrenatzaileentzako gomendio orokor bezala, honakoak izan daitezke:

- 1) Entrenatzailearen funtzioen azalpena, kirol hezitzailean umeekin.
- 2) Helburuen finkapena, Kirol trebetasunak hobetzeko, emaitzak lortzeko baina.
- 3) Komunikazio eta elkarrekintzaren hobekuntza bere kirolariek, partidu eta entrenamenduetan.
- 4) Gurasoentzako aholkularitza programa, kirol lehiaketan helburuei dagokienez.
- 5) Ereduaren bidezko hezkuntza:entrenatzailea jokaera eredu gisa.

Gomendio hauek kontuan izanik, aurrerantzean jarrerazko irizpideak deskribatzen dira, entrenatzaileek, kirol trebetasunak, auto- konfiantza eta dibertsioa hobetu ditzaten.

Smoll eta Smith (1987); Weinberg eta Gould (1995) eta Weiss-en (1991,1993) lanak jarraituz:

- ❑ Kirol trebetasunen irakaskuntza eta ihardunean zentra zaitez. Entrenamenduetan, esperientzia anitzak proposatu, dibertigarriak behinik behin eta kirolari guztiek parte har dezaten.
- ❑ Ekintzak sarri aldatu. Ekintza umeari egokitu eta ez kontrara, ikaskuntza ziurtatzeko erarik onena da eta.
- ❑ Ume bakoitzarentzat, bere adinaren eta aurreko esperientziaren arabera itxaropen errealak finkatu.Itxaropen horiek bakarkako helburuetan gauzatu.
- ❑ Aurkezpenak gauzatu itzazu eta aholku motzak eta sinpleak erabili.

- ❑ Harrapa itzazu umeak gauzak egoki egiten eta saritu ezazu ez bakarrik emaitza baizik eta egikaritzaren teknika zuzena.
- ❑ Akatsak zuzentzeko, fokapen positiboa erabili ezazu. Kirolari batek akatsa egiten duenean, gogorra egiozu ondo egin duen zerbitzu. Bigarrenenez, akatsa zuzentzeko informazioa eman egiozu, eta anima ezazu berriz jokaldi bera egiten saiatu dadin, beldurrik gabe. Akatsak ikaskuntzaren zatia dira, beraz sor ezazu giro bat gauza zailagoak ahalegintzeko egiten beldurrik gabe.
- ❑ Arauak alda itzazu kirolarien akzioa eta parte hartzea gehitzeko. Arauak alda itzazu, jolasa ez eteteko eta jolas denbora eta markagailua gehitzeko.
- ❑ Kirolariekin, pozaz jokatu, entzun, barre egin, hauek giro positibo bati erantzuten die. Galderak egin eta umeak inplikatu erabaki hartzetan. Une hezitzaileak bereizi eta imitatzearen ereduak izan zaitez.

Dudarik gabe, aurreko gomendioak, entrenatzaileei lagun diezaiokete umeen esperientzia positiboa izaten, kirol lehiaketetan parte hartzearen bidez eta eskola kirolean ematen den huste tasa gutxitzen, Barnett, Smoll eta Smith-en (1992) lanetan ikusi dezakegun bezala.

Entrenatzaileak, beraz, kirolarien funtzionamendu psikologikoan eragin dezake, beraien motibazioa gehituz, estresa kontrolatuz, auto-konfiantza indartuz, une bakoitzeko arreta egokia lortuz eta talde kohesio egokia lortuz. Horretarako, estrategia psikologiko errazak eta eragingarriak aplikatu behar ditu.

3.6.2. ENTRENATZAILEAREN FUNTZIONAMENDU ESTILOA ESKOLA KIROLEAN

Eskola adineko umeen entrenatzailea, batez ere hezitzailea, formatzailea da eta gomendagarria du funtzionamendu estilo eraginkorra garatzea, kirolarien garapen integralerako.

Entrenatzailearen funtzionamendu egokirako kontuan izan behar ditugun aspektuak:

- ❑ Argi izatea umeak entrenatzen dituela eta bere menpe dagoela kirolarien heziketa eta formakuntza.
- ❑ Bere kirolariak errespetatu, egoki tratatuz.
- ❑ Jarrera eraikitzailea eta positiboa, ondo egindakoa indartuz. Progresio bidea da.
- ❑ Irizpide objektiboak erabili, bere emozioak eta gogoak jarraitu barik.
- ❑ Helburu errealek finkatu, non kirolariak ahalegindu behar diren. Kirolarien konpromisoa helburuak lortzen saiatzea izango da, akatsak hobetzeko era batez ulertuz.
- ❑ Saio dibertigarriak, aldakorrak, alaiak egituratu, horrela alde batetik ikasi eta bestetik ondo pasako dute.
- ❑ Ilusioz lan egin, ahalegindu eta kirolariekin gozatu, lan eta ilusio giroa sortuz.
- ❑ Talde lana bultzatu, kooperazioa eta kirolarien arteko komunikazio egokia sortuz.
- ❑ Kirolariak egin behar duten ariketen, azalpen erraza eta argia. Burututako lanari buruzko informazioa eman behar zaie. Bideoaren erabilera eta aurkezpenak baliagarriak izan daitezke.
- ❑ Argi eduki behar du, kirolariak saioaren parte aktiboa izan behar dutela.
- ❑ Jokaera ereduak izan behar du; kirolariak imita dezaketelako. Epaileen, gurasoen, garaipenen, porroten aurrean, jarrera egokiak eta erreakzioak egon behar dira.
- ❑ Kirolarien lana onartu eta esan zer egiten duten ondo, bai ahalegin mailan bai ondo burututako ekintzak (feedback). Kirolarien motibazioa eta poza lortuz eta kirola, ikasteko gogoekin, jarraitzeko praktikatzeko.
- ❑ Lehiaketak ez dira helburua, kirolarien formakuntzarako balio dute. Emaitza edozein delarik ere, egindakoa kirolarien progresiorako balio izango du.

- ❑ Lehiaketetan entrenatzailearen jarrera, positiboa izan behar du. Kirolarien ahalmenetan zentratuz eta era eraikitzailean zuzenduz. Beharrezkoa da entrenatzailearen emozioen kontrola.
- ❑ Nahiz eta material edota kirolarien falta izan batzutan, sormena erabiliz entrenatzaileak saio erakargarriak antolatu ahal izango ditu.
- ❑ Kontuan izan, kirolarien hobekuntza etengabekoa izango dela eta bat-batean lortu nahi izana errorea dela.
- ❑ Amaitzeko aipatu, entrenatzaileak uneoro kirolariak goraipatu behar dituela, ekintza egokiak azpimarratuz, akatsak zuzenduz eta azkenez helburu berriak finkatuz.

Orientabide hauek, entrenatzailearentzat funtzionamendu estilo bat izateko garrantzitsuak dira. Honela, ikasleen aldetik errespetua jasoko du eta beraiekiko eragin positibo handiago bat.

3.7 LABURPENA

- ❑ Talde barneko elkarrekintzak, definitzen du taldearen kontzeptua.
- ❑ Taldearen ezaugarriak: izaera kolektiboa, parte hartze izpiritua, elkarrekintza, komunikazioa, erakarpena.
- ❑ Arauen eta talde rolen arteko bereizketa.
- ❑ Motibazioaren garrantzia kirolari eusteko.
- ❑ Parte hartze arrazoiak:gozatu, trebetasunak hobetu, ikasi, lagunekin egon, irabazi.
- ❑ Hustearen arrazoiak:interesen gatazka, entrenamendu aspergarriak,jolastu ez izana.
- ❑ Kirol hastapena, kirol ezberdinen jarduna bezala,jolasaren praktika orokorra, baloreen garapena bezala...beraz entrenatzailearen lana beharrezkoa da.
- ❑ Jolasaren garrantzia kirol hastapenean eta kirolarien giza garapen eta garapen kognitiboaz harremana.
- ❑ Baloreak eta kirol jarduera duten harremana, giza jarrera egokiak suspertuz.
- ❑ Entrenatzaileak:animoak eman, aholkuak eman, egoki jokatu, lagundu, entrenamendu egokiak diseinatu, helburu errealak finkatu eta abar

4 EKINTZA MOTOREAREN IKASKUNTZA

4.1 SARRERA

kapitulu honetan, ikaskuntza motorrearekin lotutako gaiak jorratuko dira. Alde batetik trebetasun motoreen eskuratze prozesua aztertuko da, etapa/faseen laburpen bat.

Jarraian, ikaskuntza motorearen faktoreen analisi bat eta amaitzeko banakoen ezberdintasunak ikaskuntza motorean.

4.2 TREBETASUN MOTOREEN LORPEN PROZESUA

Kirolariak, denboraz jardueri ezker, trebetasun maila ezberdinak lortzen dituzte eta beraiei lehiakortasuna progresiboko hobetzen da. Kirolariak ikasi ahala, zeregina gaintzen eta bere ekintzak, bere akatsak, hobeto ezagutzen ditu, eta ikasitakoa egoera ezberdinetan aplikatzeko aukera izango du (Ruiz, 1989).

Schmidt (1982) autoreak, ikaskuntza aldaketa bezala ulertzen du, progresio nozioa ezaugarritzat izanik. Ikaskuntza etapa bakoitzean, ikasteko gaitasunak ezberdinak dira, hasierako unetan hauek izaera kognitiboa dute, zeregina automatizatuz, ostera, hurrengo gaitasunak motoreak dira.

Jarri behar den arreta ez da berdina izango fase guztietan, hasierako fasean kontrola begiradaz lortzen da, azkenean, ordea, kinestesikoa (sentsazioen bitartez) izango da.

Kirolaria trebetasuna praktikatzeko duen heinean, bera bakarrik izango da gai akatsak aurkitzeko, arrazoiak behar bezala jakin gabe.

Famose eta Durand-ek lorpen prozesua, pauso multzo bat bezala deskribatu zuten:

- ☐ Egin behar denaren pertzepzioa kirolariaren aldetik.
- ☐ Zereginaren elementu garrantzitsuen lorpena.
- ☐ Jokaera motorearen era orokorraren moldaketa.
- ☐ Erantzunaren gauzatzea
- ☐ Emaizten ezagupena
- ☐ Hurrengo ahaleginaren finkatzea.
- ☐ Hurrengo ahaleginaren gauzatzea.
- ☐ Eta abar.

Rigal-ek (1990) ikaskuntza motorearen etapak honela deskribatu zituen:

ETAPA KOGNITIBOA	Motore zeregin berria, ulertu, informazioaren tratamendua, ziurgabetasunaren gutxitzea.
PRESTAKUNTZA ETAPA	Erantzunaren antolakuntza: zer egin, erantzun mota aukeratu.
ETAPA AKTIBOA	Erantzunaren egikaritzea: tentsioa, aktibazio orokorra, nerbio zirkuitu berrien sormena, feed-back. Intrintsekoa: begiz, entzumenaz, estrintsekoa: emaitzen ezagupenaz.
EBALUATZE ETAPA	Emaitza: erantzunaren egokitasuna, ebaluaketa.
ETAPA AMNESIKOA	Mugimenduaren erreproduktzioa: zirkuitu berrien indartzea, erantzun motorearen barneratzea.

Taula 7. Ikaskuntza motorearen etapak.

Laucken eta Shick autoreak aurkeztutako ereduan, bilaketa, planifikazio (programazio) baloratzea, egikaritzea eta azkenik egiaztatze etapak agertzen dute.

Ikaskuntza motorearen faseak autoreek deskribatu dituzte, etapen batezbestekoa bikoa da, autore batzuek hirutan banatzen dute.

Sailkapen ezberdinak begiratu eta gero, prozesua hiru fasetan laburbildu daiteke:

HASIERAKO FASEA: Motore arazoa konpontzeko, baliabide pertzeptibo-motoreen agerpena behar du. Gentile-n (1972), kirolariak mugimenduaren ideia lortu behar du, kognitiboko parte hartuz. Egin behar denaren ulermen unea dugu. Kirolaria, jarduera eta egikaritzea eta emaitzen ezagupenaren bitartez, bere patroi motorearen antolatu eta berrantolatu egingo du, planteatutako arazoa konpontzeko. Une honetan, mugimenduaren egitura eraiki behar da (Grosser eta Neumaier 1986).

Fase honetan, kirolaria, mugimenduen koordinazioan eragiten duten giroaren baldintzak, hautatzen hasten da (Ruiz, 1990).

Jasotako informazio guztiarekin, bete behar duen ekintza irudia edota ekintza plana gauzatzen joango da, koordinazio orokorretik finera pasatuko da (Hotz, 1985).

Beraz, hobekuntzak zerikusi handiagoa izango dute nola egiteaz, burutze zehatza edota keinua edo zereginaren domeinuaz baino.

Etaparen iraupena aldakorra da, Sage-k (1984) esaten duenez eta ondorengo faktoreek eragiten dute.

- ☐ Zereginen eta betebeharren konplexutasuna.
- ☐ Kirolarien prestutasuna, esperientzia eta lehiakortasuna.
- ☐ Zereginaren ihardunaren maiztasuna.

Laburbilduz, lehen fase honetan kirolariak beraien mapa kognitiboa edo ekintza plana eraikitzen dute, non kirolariak zeregina era eraginkorrean burutzeko beharrezkoak diren baliabideak ezagutuko ditu. Zereginaren helburua eta burutzeko beharrezkoak diren mugimenduak ezagutuko ditu, beraz era estrategikoan jokatzeko ikasiko du.

BITARTEKO FASEAN: Kirolariak ez dira berriak zereginean baina oraindik ez dute guztiz kontrolatzen ez automatizatzen. Trebetasunaren egikaritzea egonkorra da eta ondo burututako ezaugarriekin. Mugimenduaz jabetuz ahala, hau beste egoeretan aplikatu ahal izango dute. Zereginaren errepikapen fisikoa eta mentalari ezker, irudia argitu eta finkatu egiten da. Fase honetan kirolariak keinuak automatizatu egin ditu. Fasearen iraupena faktore biologiko, psikologiko eta ingurugirokoetan oinarrituko da.

AMAIERA FASEAN: Mugimenduaren kontrola irabazita eta automatizatuta dago, beraz ez du behar arreta kontzientea burutzeko. Simonet-ek (1985), fase hau operazio ekonomia deitzen du, keinu edo ekintza era eraginkorrean burutzen delako, gastu kognitibo eta energetiko gutxienaz.

Gentile-rentzat (1972), finkapen eta aniztasunaren etapa da. Aitzinamendu prozesuak argiak dira eta estrategikoki erantzuna une egokian emateko erabiltzen dira.

Etaparen honek urteak iraun dezake beraz bere iraupena aldakorra.

Laburbilduz, kirolariak trebetasunak eta keinu motoreak lortu, finkatu eta dominatzeko etapa batzuk igarotzen dituzte.

Trebetasun motoreen eskuratzeko prozesu hau eman dadin, era eraginkor eta arinean irakaskuntza eraginkorra behar da. Entrenatzailearen papera funtsezkoa da eta kirolariaren egoera, sasoia eta ikaskuntza maila ezagutu behar du. Honela, kirolariaren beharrezkoak abiapuntutzat hartuz, ekintza pedagogikoagoa izango da.

Entrenatzaileak informazioa igorriko du, kirolariak duten kanalen hartzaileetaz baliatuz.

Hauek zereginaren helburuak ulertu eta beraien ekintza plana gara ditzaketen. Entrenatzaileak helburua argi aurkeztuko du, kirolaria ebatzi behar den arazoa ezagutu behar baitu (Gentile 1972).

Grosser eta Neumaier-en (1986) ustez, kirolariarekin erabiltzen diren adierazpen eta kontzeptuak beraien ulermen gaitasunera eta esperientzia motorera egokituta egon beharko dute.

Gentile-k (1972), entrenatzaileentzako zeintzuk diren argi gelditu behar diren helburuak, azpimarratzen du:

Praktika eta esperientziari ezker, kirolariaren arreta zehatzagoa izango da eta trebetasunaren osagai aipagarrienetan zentratuko da, zailtasunak gaindituz, azken hauek dira:

- ❑ Arreta, kodifikazio, eta informazioaren atxikipen erantzunari loturikoak.
- ❑ Zailtasunak, lortutako maila ebaluatzeko, ezarritako helburuan.

Entrenatzailearen helburua azken fasean, kirolariak mugimenduaren irudia ahal den eta gehien hobetzea izango da, beharrezkoak ez diren mugimenduak baztertuz (Grosser eta Neumaier 1986).

Amaitzeko, aipatu nola entrenatzailearen ahaleginak, trebetasunen automatizazioa eta aplikazioari bideratuak izango direla, horretarako beharrezkoa da kontuan hartzea bai aldagai pertsonalak bai irakaskuntza eremukoak.

4.3. IKASKUNTZA MOTOREA BALDINTZATZEN DUTEN FAKTOREAK

Informatzea, imitatzea, jardutea eta lortutakoa ezagutzea(feed-back) ikaskuntza motorearen beharrezko aspektuak dira.

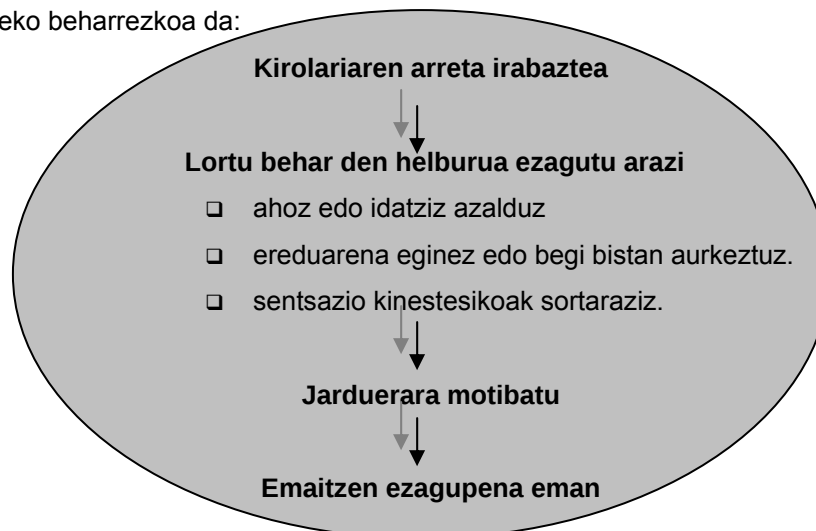
Entrenatzailea kirol trebetasunari buruzko guztiaz informatu behar du, aholkuak motibatzeke, errefortzu bezala edota jokaera aldaketa bat sortzeko.

Irakaskuntza-ikaskuntza egoeran, entrenatzaile eta kirolariaren arteko harremana sortzen da. Lehenak esan, ereduarena egin eta bigarrenak entzun, mugimendua behatu eta praktikan jartzen du.

Informatu behar da ekintza zehatz bat baldintza batzuetan bete dezaten, adibidez:

Motibazioz, arreta jarri eta ihardun, aurretiko ikaskuntzekin harremanak sortu (esangura eta transferentzia), prest egon (aktibazioa, arreta) eta ikaskuntza eta irakaskuntza ahalbidetzen duen jarrera izatea.

Egoki irakasteko beharrezkoa da:



Ahaleginaren eremuan, helburuek eragina izan ditzake: jarraikortasuna, arretaren fokapena eta motibazioa. (Locke eta Lathman 1985).

Entrenatzaileak hiru aspektu kontuan izan beharko luke:

- ❑ Helburuak esanguratsuak izan behar dute, kirolaria jarduteko arrazoiak izanik.
- ❑ Helburuek intentzio bat, izan behar dute, ekintza bideratzen duen plana bilakatu behar dira.
- ❑ Helburuek, lortuak izanaren desioa erraztu behar dute.

Beharrezkoa da, arreta irabaztea, helburuari buruzko beharrezkoak eta zehatzak diren informazioak ematea eta azpimarratu zer egin eta nola egin behar duten.

Informazioa igortzeko era, hitzez zein idatziz izan daiteke. Beraz kirolariak, entzun edota irakurri egiten ditu bere betebeharrak.

Ikaskuntza prozesua garatzeko beste bide bat imitazioa da, eredu eta oinarriturik.

Aurkezpenak kirolaria ahalbidetzen du, ekintza plana finkatzera. Erne egon, informazioa gorde, imitatu eta motibazioa, Bandura-ren (1982) teoria giza kognitiboan oinarritzko elementuak dira.

Aurkezpenak era eraginkorrean erabili behar dira, entrenatzaileak kontuan izan behar du kirolarien adina eta esperientzia (Simonet, 1985). Aurkezpena behatu ondoren, kirolariari trebetasuna praktikatzeko proposatu behar zaio. Entrenatzaileak, eredu biziak eta filmaturikoak kontuan izan behar ditu.

Aurkezpenaz eta informazioaz gain, programa motoreak burutzeko eta keinua zehatzago egiteko, ukimena eta propiozepzioa erabiliko dugu.

Badakigu ez dela ikasten praktikatzeko soilik, behatzen eta burutu behar den zeregina irudikatzen baina jardueraren ikaskuntzaren oinarritzko faktorea da.

Jarduera mota ezberdinak aurkituko ditugu:

Jarduera mentala edo irudikatua	Trebetasun baten jarduera sinbolikoa edo mentala mugimenduaren baliabiderik gabe (Thiffault 1974)
Jarduera orokorra edo analitikoa	Behin trebetasuna aztertuz, erabaki orokorki edo zatika burutuko den. Kontuan izan trebetasun bakoitzaren konplexutasuna eta antolakuntza hobeto erabakitzen lagun dezake (Naylor eta Brigs 1963).
Jarduera masiboa edo banatutakoa	Kirolaria atsedenean gabe jarduten duenean, honi jarduera masiboa edo jarria deitzen zaio. Atsedenean ematen direnean, jarduera banatua deitzen da. Ikerketek jarduera banatua bultzatzen dute.
Jarduera aldakorra edo etengabea.	Jarduera aldakorra ikaskuntzaren faktore indartsua ematen du.
Jarduera gidatua edo libre	Ez dakigu, zein den eraginkorragoa teknikaren ikaskuntzarako, kirolaria gidatzea edo ustea bere kabuz irtenbidea aurkitzen. Entrenatzaileentzat gidatuak, eskurapen prozesua azkartzen du.

Taula 8. Jardueraren modalitateak.

Beraz, jarduera da ikaskuntza motorearen gakoa, modalitate ezberdinek osatzen dute: motorea eta mentala. Jarduera aldakorak, motore eskemen eta transferentziaren sormena errazten du. Arazo praktikoei irtenbideen bilaketa autonomia erraztea ere, garrantzitsua da.

Ikaskuntza motorearen prozesuaren aspektu aipagarri bat, jardueraren **emaitza jakitea** da eta **lorpenen kontzientzia** hartzea (feedback).

Emaitzen ezagupenaren garrantzia, kirolariek ez ba dituzte emaitzak ezagutzen, jarduerak ez du ikaskuntzarik sortzen. Emaitzaren ezagupenaren feedback inprimatuak, ikaskuntza azkarra eta iraunkorra sortzen du. Feedback-en erabilera errefortzu bezala aipatu behar da. Burututako ekintzen informazioen abiapuntua bi iturri izan ditzake:

- ☐ Barne: kanpoko zentzuen informazioa, zentzuak jasota eta barneko informazio sentzoriala, propiozeptoreak jasotakoa.
- ☐ Kanpo: informazio gehigarria, gehienetan entrenatzailearengandik jasotakoa.

Grosser eta Neumaier (1986) autoreen ustez garrantzitsua da hitz gutxi erabiltzea kirolariei hobetzen laguntzeko. Hastapenean informazioa orokorra izan behar du. Garrantzitsua da, kirolaria ekintza burutu eta gutxira, emaitzen informazioa jasotzea, azken hau erabili ahal izateko, oraindik ekintza freskoa du eta.

Emitzen ezagupenak dituen funtzioak autore ezberdinen aldetik (Magill 1986; Adams 1971; Singer 1980; Grosser eta Neumaier, 1986):

- ☐ Emitzen ezagupenak zer eta nola egiten ari den, informatzen du.
- ☐ Emitzen ezagupenak, kirolaria motibatzen du jardutera, helburua lortu arte.
- ☐ Emitzen ezagupenak, kirolariak gauzatzen duen erantzuna indartzen du.

Hauetaz gainera, akatsen zuzentzaileak, auto-behaketa erraztu, denbora eta ahalegina aurreztu, arreta garrantzitsuenean fokatu egiten du.

Emitzen ezagupena, irakaskuntza azterketa prozesuaren aldagai bezala hartzen da eta irakaskuntza eraginkor ezaugarri bezala (Mosston 1986; Pieron 1988; Berstch 1987).

Oso erabilgarria da bideoaren erabilera, kirolariei ekintzen emaitzaz informatzeko, informazio feedback bezala, entrenatzailearen atzeraeragineko informazio laguntzen du, egikaritzan aipatzeko elementuak kaptatzen ditu eta emaitzen ezagupena errazteko oso egokia da bat-bateko erabileragatik.

Feedback-ak eta emaitzen ezagupenak autore ezberdinek sailkatu dituzte, kategoria ezberdinetan (Sage 1984; Pieron 1988).

- ☐ Ebaluatze emaitzaren ezagupena, identifikatzeko ahalegina, kirolariaren jarduera baloratu zuzentzeko asmoz.
- ☐ Agindutako emaitzaren ezagupena, kirolariari arazoa ebazteko bideak eskaintzen ditu.
- ☐ Konparazio emaitzaren ezagupena, kirolariari beste antzerako ekintza aurkezten dio biak konparatzeko.
- ☐ Azalpen emaitzaren ezagupena, kirolariari trebetasunaren ezaugarriak azaltzen.
- ☐ Deskribapen emaitzaren ezagupena: Taldeei ematen zaie, ekintzak eta posizioak gogora arazteko.
- ☐ Afekzio emaitzaren ezagupena, emozio giro positiboa sortu nahian.
- ☐ Erdibideko emaitzaren ezagupena, lortutakoaren informazioa eman izaera zuzentzailea izan gabe.
- ☐ Galderazko emaitzaren ezagupena, kirolariari ekintza nola burutu zuen galdetu, kirolariaren analisisa sortaraziz, autonomia gehitzen du.

Taula 9. Emitzen ezagupenaren dimentsioak eta ezaugarriak (Fishman eta Tobet 1978; Lirette eta Pare 1990).

Emitzen ezagupena	Ezaugarriak
Forma	Entzunezkoa entzun ikusmenekoa, entzun ukimenezkoa
Norabidea	Kirolari bakarra, bi edo gehiago, talde osoa
Denbora	Aldi berean, bukaerakoa, diferitua.
Intentzioa	Konparaziozkoa, deskriptiboa, afektiboa, aginduzkoa
Orokorra	Mugimendu osoa, atal bat, helburua.
Berezia	Indarra, espazioa, denbora.
Izaera	Positiboa, negatiboa, neutroa.

Atal honekin bukatzeko aipatu, ikaskuntzan ahalegina zein emaitza baloratzea garrantzitsua dela. Garaipena porrotaren gainetik azaltzen den irakaskuntza bultzatu behar da, aldi berean auto-behaketa eta auto-analisisa erraztuz. Emitzen informazioa, kirolarien gaitasunak kontuan edukiz eman behar ditugu, denak ez baitute berdin ulertzen.

4.4. NORBERE PROZESUAK/BANAKAKOAK IKASKUNTZA MOTOREAN

Ikaskuntza motorean, banakako prozesuen artean, hurrengoak aipa ditzakegu.

- ☐ Arreta eta antizipazio prozesua
- ☐ Motibazio eta aktibazio prozesua
- ☐ Motore atxikipena eta memoria prozesua
- ☐ Transferentzia

a) Arreta eta antizipazioa

Arreta, egoera batetik sortutako informazioa jaso eta prozesatzeko gaitasuna. Honek arreta (aktibazio) egoera bat suposatzen du, informazioa jasotzeko. Adi egotea informazio iturrira gure jokaera bideratzea suposatzen du.

Trebetasun motoreari buruzko prozesaturiko informazioak, zentzu sistema ezberdinek kaptatzen dute: Ikusmenak, entzumenak eta kinestesiak (ukimenak).

Zer da kirolarien arretan eragin dezakeena:

- ☐ Berrikuntza, egoera berriek kirolarien arreta jasotzen dute.
- ☐ Sorpresa, informazioaren aurkezpena ez ohizko eran.
- ☐ Konplexutasuna, demak kirolarientzat erakargarriak dira.
- ☐ Kasu egiteko prestutasuna, kirolariaren inplikazio aktiboa.
- ☐ Arreta eta antizipazioa, gerta daitekeena aurre ikusiz. Jaramon egiten ikasten dutenean aurreratzea eta egoerari egoki erantzuteko, denbora izatea lortuko dute. Aurreratzeak erantzun azkarragoa eta egokiagoa errazten du.

Arreta gabezia, nekeagatik eman daiteke, egoera fisiologikoak eta psikologikoak ikaskuntzan eragina izan ditzake, bai nagitasuna eta monotoniagatik.

Nagitasunaren kasuan, trebetasuna aurkezteko era aldatu beharko du entrenatzaileak.

b) Motibazioa eta aktibazioa

Motibazioak, subjektuaren ekintzak estimulatu, zuzendu, aktibatu eta bideratu egiten ditu. Ikaskuntzaren atal garrantzitsua baina ez bakarra izanik. Trebetasunak ikasteko arrazoien artean, irrika, dema, nobedadea, taldearen parte izana, ezagupenaren bilaketa, zigorraren ekiditea eta abar, ditugu. Roberts-ek (1989), kirolari gazteen motibazioa, lorpenei edota akatsen ekiditeari bideratuak, izan daitekeela dio.

Kirolariak, garaipena eta porrota nola bizi duten jakitea, garrantzitsua da, zereginak nola onartu eta baztertu egiten dituzten ere. Hauek entrenatzailearentzako tresna bat izango dira.

Motibazioa gehitzeko estrategien artean: jardueraren egituraketa, ahaleginaren balorazioa, emaitzen ezagupena ematea, aspirazio maila ezagutzea, helburuen finkapenean parte hartzea bultzatzea, kirolaria motibatzea, material ezberdinen erabilera, zigortzea edo indartzea eta abar.

c) Motore atxikipena eta memoria

Tulving-ek (1985), esperientziari etekina ateratzeko gaitasuna bezala, definitzen du memoria.

Memoriaren jokaera ezberdinak:

- ☐ Epe laburrekoa, errepikapen mentala edo motorea, lan edo zereginaren memoria behar dira. Epe luzerakoan informazioa metatzeko lan egiten du eta erabaki hartzetan parte hartzen du, Singer (1980).
- ☐ Epe luzekoa, memoria egonkorrena da, ikasitako trebetasunak luzaroan eustea ahalbidetzen du, edozein motako informazioak metatu egiten dira.
- ☐ Zentzuen memoria, bat-batean martxan jartzen da, informazio kopuru handien atxikipen gaitasuna du, atxikipen denbora oso laburra du (mlsg).

Memoriaren funtzioak: informazioa, erregistratu, bildu, berreskuratu eta aurkeztea dira.

Nola lan daiteke memoria motorea? Garrantzitsua da: burutu behar diren kirol ekintzei esanahia ematea, kirolarien parte hartzea erraztea, errepikapenaren erabilera, nahia, informazio prozesamenduaren berariazkotasuna, eta hasieran eta bukaeran jardutekoaren eragina aztertzea.

Atxikipen motoreari dagokienez, aipatu behar da, informazio batzuen mantenua ez duela beste batzuen beste irauten. Kirol eta motore trebetasunak, beste batzuk baino hobeto gordetzen dira.

Edozein ekintzak kirol trebetasunaren ikaskuntzan eragina duena eta ondo gordetzea galazotan duena, interferentzia deituko dugu.

Atxikipen motorean, eragin posibleak:

- ☐ Hasierako ikaskuntzaren maila.
- ☐ Trebetasun motorearen natura eta mota.
- ☐ Informazio prozesamenduaren maila.
- ☐ Kirol trebetasunaren esangura maila.
- ☐ Jardunaldien banaketa.
- ☐ Interferentzien agerpena edo ez.

Bukatzeko, aipatu: atsedenaldirik baten ondoren motore errendimenduaren gehikuntza bat ematen dela, fenomeno honi *Erreminiszentzia* deitzen zaio.

d) Transferentzia

Trebetasun motore baten ikaskuntzak, beste trebetasun motorearen eskurapenean eragiten duenean, transferentziaz ari gara.

Transferentzia motak:

- ☐ Aldebiko transferentzia (Nola esku batek besteari erakusten dion).
- ☐ Zereginen barneko eta zereginen artekoak: (Estimulu eta zereginen arteko antzekotasuna)

Kirolariak, lehendik ikasitakoaren eta ikasi nahi den arteko harremanak sortzen ditu.

Transferentzia indartzeko iradokizunak:

- ☐ Ikasitako trebetasunen eta ikasi beharrekoen arteko antzekotasuna gehitu
- ☐ Kirolariei adibide asko eman
- ☐ Beharrezkoa da kirolariek zereginetaz duten ulermena, osoa izatea
- ☐ Kirolariak, zereginetan kognitiboko inplikazioa
- ☐ Hainbat eta arinen, errealtatearen antzeko egoeretan ihardun

4.5. LABURPENA

- ❑ Trebetasun motoreen eskurapen prozesua, faseak:
 - Hasierakoa (Mugimenduaren irudia lortuz, egin behar duena ulertu behar du ekintza irudia eta ezagupen mapa sortuz).
 - Bitartekoa (Mugimendua gutxika automatizatuz).
 - Azkena (Automatizatuko mugimenduaren domeinua).
- ❑ Kirol ikaskuntzaren beharrezko aspektuak dira: informazioa (ezinbestekoa kirolarien arreta irabaztea, jardutera motibatzea, aurkezpenak...), imitazioa praktika, (mentala, orokorra edo analitikoa, masiboa edo banatua, aldakorra edo jarria, gidatua edo librea eta emaitzen ezagupena (feed-back, lorpenen ezagupena).
- ❑ Prozesu pertsonalak ikaskuntza motorean: Arreta eta aurreratzea (informazioa jasotzeko eta prozesatzeko jarrera), motibazioa eta aktibazioa (kirolaria jardutera eramaten duen estimulua), atxikipen motorea eta memoria (epe laburrekoa, epe luzekoa eta sentsoriala) eta azkenez, transferentzia (aldebikoa, zeregin barnekoa, zereginen artekoa).

5. GORPUTZ IHARDUERAREN IRAKASKUNTZA IKASKUNTZAREN EBALUAKETA

5.1. SARRERA

Azken kapitulu honetan, ebaluazioaren gaia jorratuko da, kirol irakaskuntzan beharrezkoa izanik.

Kirol irakaskuntzaren eremuan, jokabide pedagogikoak irakaskuntzako metodologiaz eta kirol entrenamenduaz zerikusi duten jakintzak ezagutu eta identifikatu egiten ditu, entrenatzaileek ezagutu behar dituztenak.

Irakaskuntza, pertsona batek ekintza programa baten bidez igortzen dituen irizpide eta teoria multzoa da, ezagupen, gaitasun tekniken ikaskuntza bilatu nahian. Ikaskuntza, ordea, ekintza bat da eta honen bitartez kirolariak lehendik ez zituen ezagupenak lortuko ditu.

Ebaluatzea, zerbaiti edo norbaiti buruzko balore, epaiketa bat ematea, proiektu inplizitu edo esplizitu baten arabera.

5.2. EBALUAZIOAREN HELBURUA ESKOLA KIROLEAN

Ebaluazioa kontzeptu zabala da eta ez da kirolariari soilik mugatzen, prozesu hezitzaile osoaren atal bat izanik. Ebaluatzea etengabe burutzen dugun ekintza da, informazioa jaso, konparatu, irizpide bat finkatu eta erabakia hartu.

Beraz, hurrengo galderak erantzuten saiatuko gara? Zertarako ebaluatu? Zein funtzio betetzen du ebaluaketak eskola kirolean?

Eskola kiroleko ebaluazioak hurrengo aspektuak kontuan izan behar ditu:

- ☐ Kirolariaren errendimendua ezagutu; kirolariaren banakako gaitasuna baloratzuz agindutako zereginen aurrean, horrela kirolariak, sasoi bakoitzean finkatutako helburuak, egoki menperatzen dituen, ebaluatu nahi da.
- ☐ Diagnostika: Diagnostika, bilakaera prozesuaren lehenengo unearen zati bat da. Honetan, kirolariaren maila fisiko eta mentalaren balorazioa egitea gomendagarria da. Une honetan, entrenatzailea eta kirolariaren arteko lehen kontaktua sortzen da, hasierako ebaluazioa beharrezkoa izanik, lantzearen dauden helburuak egokiak diren ziurtatzeko.

S. Bañuelos-ek (1986), hurrengo parametroak gorputz heziketan baloratzeko aipatzen ditu. Hauek, eskola kirolean gida bezala balio izango digute:

- ☐ Ezaugarri somatikoak.
- ☐ Gorputz egoera
- ☐ Burutu behar diren ekintzetan, aurretiko egikaritzea eta esperientzia maila.
- ☐ Aukeratutako ekintzen jarduerarekiko motibazioa eta interesa.
- ☐ Kirolarien puntu ahulak diagnostikatu. Ikaskuntza prozesuan, kirolariengan ematen diren akatsak zuzendu ahal izateko, beharrezkoa da lehenbizi aurkitzea eta beraien arrazoiak ikertzea konpondu ahal izateko. Behin, arrazoiak ikertuz, irtenbideak martxan jarri behar ditugu, berandu izan baino lehen.

Larrea-ren (1967) ustez, hezkuntza diagnosiaren prozesuak bost urrats bereganatzen ditu:

- ☐ Zailtasunak duten ikasleak identifikatu.
- ☐ Kasu bakoitzean, zailtasunaren sorrera identifikatu.
- ☐ Zailtasunaren arrazoiak eta faktoreak identifikatu.
- ☐ Irakaskuntza zuzentzaile plan bat eraiki.
- ☐ Jasotako emaitzen erabilpena, etorkizuneko antzerako zailtasunak ekiditeko.
- ☐ Entrenatzailearen irakaskuntza sistemaren eraginkortasuna baloratu; Proposaturiko helburuak ez badira lortzen, helburuak desegokiak izan daitezke edo irakaskuntza metodoak ez dira egokienak izan. Kirolarien ebaluazioak, entrenatzailea ahalbidetzen du lan baldintzen, aukeratutako zereginen eta erabilitako bidearen inguruko hausnarketa egiteko. Garrantzitsua da, burututako programak malguak izatea, beharizanen arabera berraldatuak izateko.

Beraz, ebaluazioak entrenatzailea ahalbidetzen du bere lana zuzentzera.

- ☐ Kirolaria orientatzea; Ebaluazioaren ondorioz, entrenatzaileak lortzen duen ezagupen egokia, kirolariak orientatzea ahalbidetzen du.
- ☐ Kirolaria motibatzea; oinarritzkoa da kirolariak, bere lorpenak, akatsak ezagutzea, lan egiteko estimulua direlako.

5.3. NOLA EBALUATU ESKOLA KIROLEAN: EBALUAKETA PEDAGOGIKOA

Ebaluazioaren beharrari buruz mintzatzerakoan esan: historian zehar ebaluazioari buruzko interes ezberdinak egon direla, egun arreta gehien ematen zaiolarik.

Ikastea garrantzitsua bada, ikaskuntza prozesu gehigarria bada, bakarrik ahal duguna ikasten badugu, gure gaitasun eta dohainen arabera orduan ikasitakoaren neurketa aspektu garrantzitsua izango da irakaskuntza prozesuan.

Ebaluatzen jakiteko, ebaluaketaren objektua ezagutzea garrantzitsua da:

- ☐ Kirolaria.
- ☐ Entrenatzailea (egoera pedagogikoan inplikaturik).
- ☐ Ekintza didaktikoaren prozesua (Jarritako helburuen, lortutako emaitzen eta egokitutako helburuen arteko koherentzia bilaketa).

Aipatu behar da zeintzuk diren ebaluaketa irizpideak:

- ☐ Ebaluaketa ekintza sistematikoa izan behar du (planifikazioa, ikaskuntza, ebaluaketa egokitzea).
- ☐ Ebaluaketa hezkuntza prozesuan egon behar du.
- ☐ Ebaluaketak kirolarien banakako ezberdintasunak kontuan eduki behar ditu.
- ☐ Ebaluaketa bide ezberdinak erabili behar dira (bide ezberdinen aldi bereko erabilera).

Ebaluazio metodoei buruz, kirolariak ezagutu behar du, lorturiko aurrerakuntza maila. Beraz, beharrezkoa da lorpenen ezagupena ahalbidetzen duten kontrolak egitea, ebaluaketa jarraituak ekintza hezitzailea hobetzen du. Ebaluaketa jarraian, hasierako egoera batetik, kirolarien jokaeran aldaketa eraginkor eta iraunkorrak lortu nahi dira. Jokaera aldaketak izango dira, prozesuaren helmugak, hauetara etapak helduko garelarik. Etapa bakoitzean helburu batzuk izango ditugu eta helburu hauen lorpenak azken helburua baldintzatuko du.

Ebaluaketa jarraituaren faseak:

- ❑ Hasierako ebaluazioa: kirolarien, gaitasunen, gorputz egoera, aurretiko esperientzien arabera, planifikazio bat burutzen da. Ebaluazio honi ezker, helburuak finkatzeko eta zereginak egokitzeko informazioa lortuko dugu. Hasierako ebaluazio hau oinarria izango da eta edozein ondorengo ebaluazioa berekin konparatuko dugu.
- ❑ Ebaluaketa progresiboa (formatiboa): ebaluaketa prozesuaren oinarria izango dugu, hau, finkatutako helburuen lorpenaz, informazioa lortuko dugulako. Uneoro kirolarien egoera ezagutuz. Ebaluaketa honen oinarria, kirolariaren jokabidearen behaketa entrenatzailearen aldetik izango da. Posiblea da, frogaren bidez aplikazioa entrenatzailearen eta baliabideen arabera.
- ❑ Azken ebaluazioa (gehigarria): Emaizten sintesia da.

Taula10. Ebaluazio moten ezaugarriak.

	Hasierako ebaluazioa	Ebaluazio formatiboa	Ebal. gehigarria
Funtzioak	Iragarpena: -aurretik lortutako trebetasunak dauden ala ez zehaztu. -Aurretiko gaitasun maila zehaztu.	Diagnosia: -Zereginen ikaskuntza- ri buruzko informazioa entrenatzaile eta kirolariari -Zehaztu:helburuak lortzen diren -prozesuan zehar akats posibleak.	Balantzea: -Baloratu ikaskuntza behin amaituz gero. -Kirolariak lortutako maila zehaztu. -Ikaskuntza prozesuaren elementuen eraginkortasuna zehaztu.
Unea	-Ikaskuntza hasi baino lehen. -Ikaskuntzan zehar kirolariak porrotak agertzen dituenean	-Ikaskuntzan zehar.	-Irakaskuntza aldi luze baten ondoren edo sasoiaren ondoren.
Baliabide mota	-Maila aztertzeko frogak -Froga analitiko-diagnostikoak -Kontrol zerrendak	-Frogak:objetiboak eta behaketarenak,entrenatzaileak egindakoak.	-Errendimendu frogak gehigarriak edo azkenak. -Behaketa prozedurak produktuarenak.
Erabakiak	-Helburuak aldatu	-Ikaskuntzaren erregulazioa -ekintzen egokitzapena ikaskuntzari	-Lortutako mailaz informatu.

Domingo Blázquez Sánchez-gandik (1990) egokitua

Nola ebaluatzeari dagokionez, saio bakoitzaren helburuak eta egoerak, ebaluatze eremuaren mota eta ezaugarriak zehaztuko dituzte.

Ebaluaketa prozeduren artean, bi mota aipatuko ditugu, ebaluaketa objektiboa eta subjektiboa eta neurketa teknika bi, kuantitatiboa eta kualitatiboa. Subjektiboa entrenatzailearen iritzia menpe dago, beraz aurretiko esperientziek eta faktore emozionalek eragin ditzake. Ebaluaketa subjektiboan, entrenatzaileak ezin ditu emaitzak aldatu, frogak aldeztu aurretik diseinatu daudelako.

Teknikari dagokienez, kuantitatiboa neurrien eskalan oinarritzen da, kuantifikatzea ahalbidetzen duelarik, beraz frogaren objektiboa izango da. Teknika kualitatiboa frogaren subjektiboa izango da, hau neurri mentaleko eskaletan oinarritzen da, entrenatzailearen menpe egonik.

Behaketa, kirolariaren baloraziorako tresna egokia da, ebaluaziorako beharrezko tresna izanik. Entrenatzailearen behaketa, izan behar du:

- ☐ Planifikatua
- ☐ Sistematikoa
- ☐ Osoa
- ☐ Arakatzalea eta erregistratua.

Behaketa mota ezberdinak:

- ☐ Behaketa zuzena, bideak:entrenatzailearen inpresioak osatzen dute.Tresna honen bidez, entrenatzaileak kirolariaren eremu afektiboa eta motorea behatzen du.
- ☐ Behaketa ez zuzena, antzemate tresnak:
 - ☐ Kontrol zerrendak:jokaera positibo zein negatiboak adierazten duten esaldiak. Entrenatzaileak behaketaren bitartez aipatuko du, zeintzuk eman diren.
 - ☐ Sailkapen edo puntuazio eskalak.
 - ☐ Eskala ordinalak edo kualitatiboak.
 - ☐ Eskala grafikoak.
- ☐ Behaketa ez zuzena, tresnak: egoera errealean behaketa, aurretiaz eredu batetan. Neurtu beharreko kategoriak eta parametroak finkatzen dira.Pieron-en sailkapena:
 - Gertaeren erregistroa
 - Kronometrajea
 - Denboraren lagina
 - Tartearen erregistroa

Erabiliko ditugun neurketa tresnak, ezaugarri batzuk izan behar dituzte, hauek dira eska diezaiokegun neurriak:baliagarritasuna, fidagarritasuna eta objetibotasuna.

Baliagarritasuna	Neurketa tresnak, nahi duguna neurtzen badu.
Fidagarritasuna	Emaitzen zehaztasun maila da.Testa populazio berean pasatzen badugu eta emaitzak berdinak badira.
Objetibotasuna	Emaitzak, behatzailearen jokaeratik independenteak direnean.

5.4. IKASKUNTZA BULTZATU EBALUAKETAREN BITARTEZ

Beharrezkoa da, ikaskuntzaren ebaluazioaren oinarriak errebisatzea, ikaskuntza prozesuan nola lagun dezakegun jakiteko.

Kirol ikaskuntzako ebaluazioaren paita orokorrak (Riera, 1983):

- ❑ Ebaluaketa, bakarrik trebetasunaren behaketaz, eta kirol lehiaketetan emandako harreman tekniko, aktibo eta estrategikoen bitartez burutu daiteke.
- ❑ Behaketa eta ekintzen erregistro jarraitua, ingurua eta ondorioen bitartez, harreman berrien gauzatzea (ikaskuntza emaitza bezala) ezagutu ahal izango dugu, eta etorkizunerako gertaera tendentzia asmatu.
- ❑ Ikaskuntzaren ebaluazio guztiak, harremanaren informazioaren lorpena dakar baita kirolariak elkar eragiten duen ingurunearen ezaugarriekin (noiz eta nola egin), kirolariaren ekintzaren morfologia (nola burutzen duen) ,ondorioak (eraginkortasuna) eta jarrerazko faktoreak (ikaslearen egoera, motibazioa, giroaren giza eta baldintza fisikoak). Kirol ebaluaketaren oinarria, kirolariak une egokian ekintza egokia burutzen duen, finkatutako helburua lortuz, jakitea da.
- ❑ Kirol ikaskuntzaren ebaluazioa, inoiz ezin da, inplikaturiko mugimenduen analisiari soilik mugatu. Aldi berean, kirolariaren jokaera ezin da aztertu ingurunea eta jarrera faktoreak kontuan izan gabe. Ikaslearen ekintzetan zentratutako ikaskuntza, duten entrenatzaileek, eta ez bere harremanetan, ez dute ulertzen kirolariak ez burutzea jakin badakiena egiten.

Ebaluaketa ahal den neurrian, ingurune eta baldintza errealetan burutu behar da.

Ebaluazioaren oinarriak errebisatu ondoren, beharrezkoa da printzipio orokorrak aztertzea kirol ikaskuntza bultzatzeko. Ikaskuntzaren ebaluaketan ikerketak burutu dituzten autore ezberdinen gandik irakaskuntzarako printzipio praktikoak ateratzen dira:

- ❑ Kirol ikaskuntza beti da orokorra ez zatitua.
- ❑ Kirol ikaskuntzak ez du amaierarik.
- ❑ Ikaskuntzaren berariazkotasunak behartzen du trebetasun, teknika, taktika eta estrategia guztiak irakastera.
- ❑ Entrenatzaileak eta kirolariak elementu ezberdinen bitartez ikaskuntzan eragin dezakete. Entrenatzaileak, ingurunea errazagoa, konplexutasun gutxiagorekin bihur dezake, kirolariaren funtzionalitatea hobetu, motibazioa gehitu, giroaren baldintza egokienak aukeratu, tresna egokienak hautatu.
- ❑ Irakaskuntza eraginkorra izateko aukera asko daude, baina beti kirolariaren trebetasuna, lehiakortasuna, gaitasunak eta interesetara egokitu behar dira. Irakaskuntza eta ikaskuntza loturiko kontzeptuak dira baina ezberdinak. Irakasten den guztia ez da ikasten, eta ikasten den guztia ez da irakatsia.
- ❑ Entrenatzailearen helburu nagusia, kirolaria bere kabuz ikastera ikas dezan.
- ❑ Magill (1994): Zereginak, subjektuak eta helburuek eragiten dute emaitzen ezagupenen eraginkortasunean. Datu hauek baieztatzen omen dute, eskoletan eta entrenamendu saioetan gertatzen dena: kirolariak ez du sistematikoki informazio gehigarria jasotzen, baina behar badu bere kabuz lortzeko bideak bilatzen ditu.
- ❑ Atxikipena jarduera motarekin lotua dago, Ruiz-ek (1994) dio: hobeto atxikita egiten diren ikaskuntzak, non jarduera ordenak ez duen planifikazio hertsia bat jarraitu. Kanean ikasten dena ez da ahazten. "Kanean" kirolariak bere kabuz egoera ezezagunen aurrean erabakiak hartzen ikasten du.

5.5. LABURPENA

- ❑ Ebaluaketa, irakaskuntza prozesuan egon behar da.
- ❑ Eskola kirolean, ebaluaketak helburu bezala du Kirolariaren errendimendua ezagutzea
 - Diagnosia egitea.(baloratzea).
 - Kirolarien puntu ahulak aurre ikustea eta aztertzea.
 - Entrenatzailearen irakaskuntza sistemaren eraginkortasuna baloratu.
 - Kirolaria orientatu eta motibatu.
- ❑ Kirolaria, entrenatzailea eta ekintza didaktikoa ebaluaketaren objektua izan daitezke.
- ❑ Ebaluaketaren faseak: hasierakoa, progresiboa eta azkena.
- ❑ Ikaskuntzaren hobekuntzaren bilaketarako beharrezkoa da ebaluaketaren erabilera.
- ❑ Hobekuntzarako patuak: behaketaren erabilera, erregistro jarraitua, egoera errealaren ebaluazioa.
- ❑ Ikaskuntza errazteko printzipio orokorrak: ikaskuntzaren orokortasuna, kirolariak bere kabuz ikastea.

OINARRIZKO KONTZEPTUEN LABURPENA

- ❑ Garapen psikologiak ikerketa objektu bezala ditu: giza garapenean zehar ematen den aldaketa psikologikoaren deskribapena, azalpena eta optimizazioa.
- ❑ Garapenaren bilakaera aspektuak: Hazkundera eta garapen fisikoa, garapen motorea garapen intelektuala eta garapen afektibo-emozionala eta soziala.
- ❑ Talde baten oinarritzko ezaugarria bere kideen arteko elkarrekintza da.
- ❑ Talde bat bereizten duten ezaugarriak: identitate kolektiboa, parte hartze sentimendua edo izpiritua, elkarrekintzan egituratutako patroiak, komunikazio metodo egituratuak pertsona eta bidalitako zereginaren arteko dependentzia eta pertsonen arteko erakarpena.
- ❑ Motibazioa, ahaleginaren norabidea eta intentsitatea da
- ❑ Kohesionatutako talde baten ezaugarriak dira: bere kideen poza, produktibitate arauetara adostasuna, egonkortasuna, taldearen helburuak banakako helmugen batuketaren ondorioz, komunikazio afektiboa eta huts egite gutxi.
- ❑ Kirolarien parte hartzearen arrazoiak: ondo pasatzea, norbere trebetasunak hobetzea eta berriak ikasi, kirol trebetasuna erakutsi bestekin konparatzeko orduan, lagunekin egon eta lagun berriak egin, kirolaren emozioa eta grina, irabazi eta sasoian egon. Sexu eta adinen arabera ezberdintasunak aurkitu dira.
- ❑ Kirola hustearen arrazoiak: denbora falta, nagitasuna, taldea desagitea entrenatzailearen jarrera, beste ekintza eta kirolekin sortzen den interesen gatazka.
- ❑ Eskola kirolaren ezaugarrien artean: sujetauren garapen integrala, oinarritzko gaitasunen garapena, alde aurretiko espezializazioa ekidite, parte hartu lehiatzearen gainetik, teknikoak hezitzaile bezala.
- ❑ Eskola kirolaren helburua garapen harmonikoan eta ikaslearen baloreetan laguntzea da
- ❑ Jolasa ekintza indartsua da, umearen giza bizitza eta ekintza eraikitzailean laguntzen duena.
- ❑ Eskola kirolean, entrenatzaileak, balore positiboen ikaskuntzan erreferentzia dira motibazio giroaren oinarritzko patuak sortuz. Entrenatzailea, taldearen giroan ardatz nagusia da eta baloreei, helmugei eta parte hartze helburuei forma ematen die.
- ❑ Entrenatzaileek, jokaldi egokiak zein jokalarien ahalegina saritu behar dute. Akatsen aurrean, animuak eta aholku teknikoak eta taktikoak eman (feed-back). Aholku hauek era positiboan igorri.
- ❑ Eskola kiroleko entrenatzailea, hezitzaile bat da
- ❑ Ikaskuntza motorearen faseak: hasierakoa, bitartekoa eta amaierakoa, dira
- ❑ Ikaskuntza motorearen beharrezko aspektuak: informatu, imitatu, ihardun eta lortutakoa ezagutzea (feedback), dira.
- ❑ Ikaskuntza motorearen prozesu pertsonalak: arreta eta aurreratzea prozesuak, motibazio eta aktibazio prozesuak, memoria eta atxikipen motorearen prozesua eta azkenez transferentzia, dira.

BIBLIOGRAFIA

GOMENDATURIKO BIBLIOGRAFIA

ARRUZA, J. y col. 2002. Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV.

AIPATURIKO BIBLIOGRAFIA

ADAMS, J. A. 1971. Closed-loop theory of motor learning. Journal of motor behavior, 3, 111-150.

ARNOLD, P. J. 1991. Educación física, movimiento y curriculum. Madrid: Morata.

ARRANZ, E. 1994. Modelos del desarrollo psicológico humano. Servicio editorial de la EHU-UPV.

ARRUZA y Col. 2001. Estudio de motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes promesas quipuzcoanos de 15-18 años. Proyecto de investigación. Diputación foral de Guipúzcoa /EHU-UPV.

AMES, C. 1984. Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational análisis. En R. Ames y C. Ames (Eds.), Research on motivation in education: Vol 1. Student motivatin (pp177-208). New York: Academic Press.

AMES, C., ARCHER, J. 1988. Achievement goals in the classroom: student learning strategies and motivation processes. Journal of educational psychology, 80, 260-267.

BANDURA, A. 1982. Teoría del aprendizaje social. Madrid: Espasa-Calpe.

BARBER, H. 1982. Teaching attitudes and behaviors through youth sports. Journal of physical education, recreation and dance, 53, 3, 21-23.

BARNET, N. P., SMOLL, F. L., SMITH, R. E. 1992. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. The sport psychologist, 6, pp 11.127.

BAYER, C. 1986. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

BELLER, J. M., STOLL, S. K. 1995. Moral reasoning of high school athletes and general students: an empirical study versus personal testimony. Pediatric exercise science (Champaign, Ill.; 7, (4), 352-363.

BERTSCH, J. 1987. Pour une approche cognitiviste de l'enseignement des activités physiques et sportives. En M. Laurent y P. Therme (Comp.) L'enfant par son corps. Paris: Actio.

BEST, C. 1985. Differences in social values between athletes and nonathletes. Research quarterly for exercise and sport, 56, 4, 366-369.

BLÁZQUEZ, D. 1986. Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martínez Roca.

BREDEMEIER, B. J., SHIELDS, D. L. 1984. Divergence in moral reasoning about sport and life. Sociology and sport journal, 1, 348-357.

BREDEMEIER, B. J. 1995. Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific context. International journal of sport psychology (Rome), 26, 453-463.

BRUSTAD, B. 2001. Influencia del Clima Motivacional en la Practica Deportiva de los Adolescentes y Jóvenes Participantes. Kirolarte, Jornadas Sn-Sn.

BRUSTAD, R., ARRUZA, J. 2002. Práctica deportiva y desarrollo social en jóvenes deportistas. En Arruza J. (ed.). En Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV. (pp.25-39).

BUKOWSKI, W. M., HOZA, B. 1989. Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome. En T.J. Berndt y G.W. Ladd (Eds.), Peer relationships in child development (pp.15-45). New York: Wiley.

CARRON, A. V. 1980. Social psychology of sport. Ithaca, New York: Movement publications.

CECCHINI, J. A., ARRUIZA, J. 2003. Aspectos evolutivos relacionados con la educación física y el deporte escolar. En nuevas perspectivas acerca del deporte educativo. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV.

COAKLEY, J. 1992. Burnout among adolescent athletes a personal failure or social problem?. Sociology of sport journal, 9, pp 271-285.

COMELLAS, M. J. 1992. Aspectes educatius d l'esport: actitud, comportaments i valors. En UAB (Ed.), Simposi internacional de filosofia de l'esport (pp.84-86). Barcelona.

CRUZ, J. 1997. Influencia del entrenador en la motivación de deportistas jóvenes: su evaluación y cambio. Proyecto de investigación no publicado (1989). En Psicología del deporte, editor Jaume Cruz Feliu, Síntesis Psicología, pág. 168-169.

DELATTRE, E. J. 1975. Some reflections on success and failure in competitive athletics. Journal of the philosophy of sport, september, 133-139.

DUBOIS, P. 1986. The effect of participation in sport on the value orientations of young athletes. Sociology of sport journal, 3,2,29-42.

DUBOIS, P. 1990. Gender differences in value orientation toward sports: a longitudinal analysis. Journal of sport behavior, 13.1,3-14.

EGUIA, J. 2000. Educación en tolerancia y en la responsabilidad. Colección educación y familia. Madrid: EOS.

ESQUINAS, M. 1997. Psicología. Curso titulación de monitor, Pamplona.

EWING, M. E., SEEFELDT, V. 1989. Participation and attrition patterns in american agency-sponsored and interscholastic sports, an executive summary. North Palm Beach, FL. Sporting goods manufacturer's association. Citado en Weinberg, R.S. y Gould, 1995.

FAMOSE, J. P., DURAND, M. 1988. Apptitudes et performance motrice. Paris: EPS.

FISHMAN, S., TOBEY, C. 1978. Augmented feedback, En W.Anderson y G. Barrette (Ed.) What's going on in the gym: descriptive analysis (Pág. 51-62). Motor skills: theory into practice (monograph, 1).

GARAIGORDOBIL, M. 1995. Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad. Desclée de Brouwer, biblioteca de psicología.

GENTILE, A. M. 1972. A working model of skill acquisition with application to teaching. Center for medical education development, Australia.

GOULD, D., PETLICHKOFF, L. 1988. Participation motivation and attrition young athletes. En F.L. Smoll, R.A. Magill y M.J. Ash (Eds.). Children in sport, pp. 161-178. Champaign, Ill: Human kinetics.

GROSSER, M., NEUIMAIER, A. 1986. Técnicas de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

GUTIÉRREZ, M., ESTARELLES, R. 1993. Expectativas del profesor y rendimiento en educación física. En J.A. Beltrán; Pérez, E. González y D. Vence (Ed.), Líneas actuales en la intervención psicopedagógica I: aprendizaje y contenidos del curriculum, Cap.3. pp 25-42. Madrid: Complutense.

GUTIÉRREZ, M. 1994. Desarrollo y transmisión de valores sociales y personales en Educación física y deportes. Premio de investigación en ciencias sociales y humanidades. VI premio Unisport andalucía de investigación deportiva. Málaga.

GUTIÉRREZ, M. 1995. Valores sociales y deporte. Colección monografías sobre ciencias de la A. F. y Deporte. Madrid: Gymnos.

HARTER, S. 1988, 1990. Causes correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. En J. Kolligan R.Stenberg (Eds.), Competence considered: Perceptions of competence and incompetence across the life-span (pp.67-97). New Haven, CT: Yale University Press.

HELLISON, D. 1978. Beyond balls and bats: alienated (and other) youth in the gym. Washington: D.C. AAHPER.

- HELLISON, D. 1985. Goals and strategies for teaching. Physical education, Champaign, Illinois: Human kinetic.
- HELLISON, D. 1995. Teaching responsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- HELLISON, D. 1998. Teaching responsibility through physical activity and sport. Champaign, Illinois: Human kinetic (2º edición).
- HERS, R., REIMER, J., PAOLITTO, D. 1988. El crecimiento moral: De Piaget a Kohlberg. Madrid: Narcea.
- HOTZ, A. 1985. Apprentissage psychomoteur. Vigot, Paris.
- HUIZINGA, J. 1972. Homo ludens. Madrid: Alianza.
- HUXLEY, A. 1969. Ends and means: an enquiry into the nature of ideal and into the methods of their realisation. Londres: Chatto y Windus.
- IRLINGER, P. 1993. Les jeunes et l'idéologie sportive. Etude statistique de l'adhésion des jeunes français à l'éthique sportive et de ses principaux facteurs de variation. STAPS: Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives, 14, 30, 57-70.
- ISENBERG, J, QUISENBERRY, N. 1988. Play: a necessity for all children. Childhood Education, 64,3,138-145.
- JOHNSON, D. W., JOHNSON, R.T. 1996. Teaching students to be peacemakers. Edina, Minn: Interaction.
- LARREA, J. 1967. Las pruebas, la evaluación y la promoción escolares. Buenos Aires: Losada.
- LAUCKEN, U., SHICK, A. 1977. Didaktik der psychologie. Stuttgart (citado en Hotz, 1985).
- LIRETTE, M., PARE, C. 1990. Analyse des feedbacks extrinseques. En M. Lirette et al. (Ed.) Intervention en éducation physique et en entraînement. Presses de l'université du Québec, Québec.
- LOCKE, E.A, LATHMAN, G.P. 1985. The application of goal setting to sports. Sport psychology today, 7, 205-222.
- MABRY, E. A., BARNES, R. E. 1980. The dynamics of small group communication. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- MAGILL, R. A. Knowledge of results and skill acquisition. 1986. En L.D. Zaichkowsky y C.Z. Fuchs (Ed.) The psychology of motor behavior: development, control, learning and performance. Movement publications, Ithaca.
- MAGILL, R. A. 1994. The influence of augmented feedback on skill learning depends on characteristics of the skill and the learner. Quest 46, pp314-327.
- MALINA, R. 1975. Growth and development. The first twenty years. Alpha. Minnesota: Burgess Pub. Co.,.
- MARIN, B. 1977. El crecimiento en la edad escolar. DNEFD, Madrid.
- MCELROY, M., KIRKENDALL, D. 1980. Significant others and professionalized sport attitudes. Research Quarterly for exercise and sport, 51, 645-653.
- MILLER, D.M. 1980. Ethics in sport: paradoxes, perplexities and a proposal. Quest, 32, 1, 3-7.
- MOOSTON, M., ASWORTH, S. 1986. Teaching physical education. Charles C. Merrill, Columbus. 3ª Ed.
- NAYLOR, J. C., BRIGGS, G. E. 1963. Effect of task complexity and task organization on the relative efficiency of part and whole training methods. Journal of experimental psychology, 65, 217-224.
- NICHOLLS, J. G. 1984. Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames & C. Ames (Eds.), Research on motivation in education: student motivation (Vol.1, pp.39-73). New York: Academic Press.

- ORLICK, T. 1997. Libres para cooperar. Libres para crear. Barcelona: Paidotribo.
- PARKER, J. G., ASHER, S. R. 1993. Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. Developmental Psychology, 29, 611-621.
- PEIRO, C. 1996. El proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia. Valencia: tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- PETRIE, B. M. 1971. Achievement orientations in adolescent attitudes toward play. Intern. Review of sport sociology, 6, 89-101.
- PIAJET, J. 1972. El nacimiento de la inteligencia en el niño. Madrid: Aguilar.
- PIERON, M. 1988. Didáctica de las actividades físicas deportivas. Madrid: Gymnos.
- PRADAS, R., ESCOSA, J. 2003. El juego y su estructura interna en relación con el trabajo de la condición física en primaria. Artículo revista Tamden, nº11, Abril-mayo, pp.109-118.
- RIERA, J. 1983. Algunes consideracions sobre la investigació en psicologia. Quaderns de psicologia.
- RIGAL, R. 1990. Motricité: développement et apprentissage . En J. Durán, J.L.Hernández y L.M. Ruiz (Comp.) Humanismo y nuevas tecnologías en educación física y deporte. Madrid: INEF.
- ROBERTS, G. C. 1984. Toward a new theory of motivation in sport: the role of perceived ability. En J.M. Silva y R.S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport, pp. 214-228. Champaign, Ill.: Human kinetics.
- ROKEACH, T. 1973. The nature of human values. New York: Free Press.
- ROKEACH, T. 1979. Understanding human values: individual and societal. New York: Free Press.
- RUIZ, L. M. 1989. Aportaciones de los estudios sobre el desarrollo motor a la educación física y el deporte. Serie Documentos, Madrid: INEF.
- RUIZ, L. M. 1994. Deporte y aprendizaje. Aprendizaje visor.
- SAGE, G. H. 1977. Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2ª ed.) Reading, MA, Addison-Wesley.
- SAGE, G. H. 1984. Motor learning and control. A neuropsychological approach. W.C. Brown Publishers, Dubuque, Iowa.
- SCHMIDT, R. A. 1982. Motor control and learning. A behavioral emphasis. Human Kinetics, Champaign, IL.
- SCHRIESHEIM, J.F. 1980. The social context of leader-subordinate relations: An investigation of the effects of group cohesiveness. Journal of applied psychology, 65,183-194.
- SCHWARTZ, S.H., BILSKY, W. 1987. Toward a universal psychological structure of human values. J. of personality and social psychology, 53, (3), 550-562.
- SHAW, M. E. 1981. Group dynamics: The psychology of small group behavior (3rd.ed.). New York: McGraw-Hill.
- SHIELDS, D. L., Bredemeier, B. J. L., Gardner, D. E., Bostrom, A. 1995. Sociology of sport journal, (Champaign, Ill.); 12 (3), Spt 324-336.
- SILVA, J. M. 1981. Normative compliance and rule violating behavior in sport, Int. J. Sport psychol.12,10-18.
- SILVA, J. 1983. The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport. Journal of sport psychology, 5, 438-448.
- SIMONET, P. 1985. Apprentissages moteurs. Vigot, Paris.
- SINGER, R. N. 1980. Motor learning and human performance. New York: McMillan Co.

SMOLL, F. L., SMITH, R. E. 1997. Sport psychology for youth coaches. Washington: National federation for catholic youth ministry. (1987). En Psicología del deporte, Editor Jaume Cruz Feliu, Síntesis psicología, pág. 169-170.

SPREITZER, E., SNYDER, E. 1975. The psychosocial functions of sport as perceived by the general population. Intern. Review of sport sociology, 10, 3/4, 87-95.

TANER, J. M. 1978. Educación y desarrollo. México: Siglo XXI, editores S.A..

THIFFAULT, C. 1974. La pratique mentale (entraînement ideomoteur) Mouvement, vol.9,1, 59-63.

TUCKMAN. 1965. Developmental In small groups. Psychological bulletin, nº 63, pp.384-399.

TULVING, E. 1985. How many memory systems are there? American Psychologist, 40, 385-398.

WANKEL, L.M., KREISEL, P.S. 1985. Factors underlying enjoyment of youth sports, sport and age group comparisons. Journal of sport psychology, 7, pp.51-64.

WEINBERG, R., GOULD, D. 1995. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Ariel Psicología.

WEISS, M. R. 1991. Psychological skill development in children and adolescents. The sport psychologist, 5, pp.335-354.

WEISS, M. R. 1993. Psychological effects of intensive sport participation on children and youth. Self-esteem and motivation. En Cahill y A.J. Pearl (Eds.). Intensive participation in children's sport, pp.39-69. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

WEISS, M. R., Chaumeton, N. 1992. Motivational orientations in sport. En T.S. Horn (Eds.). Advances in sport psychology, pp.61-99. Champaign, Ill: Human Kinetics.

ZANDER, A. 1982. Making groups effective. San Francisco: Jossey-Bass.

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE

ENTRENATZAILE IKASTAROETAKO BLOKE KOMUNAREN APUNTEAK

I. MAILA

ENTRENAMENDUAREN TEORIA ETA **PRAKTIKARI BURUZKO ARLOA**

Arloaren arduraduna: **Idoia Eskurza**

Kirol eta Gorputz Jardueraren Zientzian Lizentziaduna
Goi Errendimenduko Kirol Masterra

SARRERA

Entrenamenduaren teoria eta praktika arloaren bitartez, lehenengo maila honetako edukiak, kirol teknikariari oinarritzko ezagupenak hornitu nahi zaizkio, batez ere hauei dagokionez:



- ❑ kirol entrenamenduaren oinarritzko elementuak.
- ❑ kirol errendimenduari dagozkion oinarritzko gaitasun fisikoak.
- ❑ gaitasun fisikoak garatzeko oinarritzko metodoak.
- ❑ oinarritzko ariketa multzoaren identifikazioa garatzen duten gaitasunekiko.

Formazio edukiak ondorengo puntuetan egituratzen dira:

- ❑ entrenamendua. Oinarritzko gogoetak.
- ❑ entrenamenduaren helburuak eta baliabideak. Gogoeta orokorrak.
- ❑ gaitasun fisikoak eta koordinatiboak garatzeko oinarritzko sistemak.
- ❑ entrenamenduaren fase sentikorak.
- ❑ beroketa eta barealdia.

Lehenengo puntuan entrenamenduaren alderdi orokorrenen ikuspena ematen da eta apurka-apurka, alderdi hauek, ondorengo puntuetan zehaztuko dira.

Lehenengo maila honetako teknikariek garatu behar duten lana oso garrantzitsua da. Ezin dugu ahaztu, 6tik 16 urtera bitarteko umeekin lan egingo dugula eta eskola adin honetan **kirol praktikaren hastapen egokia** hasi behar dugula. Eskola adinean jarduera fisikoa **umearen heziketa integralaren osagai**, balore positiboak igortzeko baliabide eta **etorkizuneko kirol praktikaren berme bezala** ulertuz.

Entrenamenduaren teoria eta praktika arloarekin, kirol entrenamenduaren euskarrien oinarriak ezarri nahi dira. Lan tresna batzuekin eta aplikatu eta erabili ahal izateko oinarritzko kontzeptuekin, kirol teknikariari bere kirol hastapenaren zereginetan laguntzeko. Eta etorkizunean, lan tresna eta kontzeptu hauek, kirol espezialitate bakoitzaren alderdi zehatzekin osatu ahal izango dira.

Ezin dugu ahaztu kirol entrenamenduaren teoriaren oinarriak ezagutu eta ulertu beharreko zientzia desberdinetan oinarritzen direla, gure kirolarien errendimenduaren bilakaeraren zergatia ulertu ahal izateko. Hau, gaiak garatu ahala ikusi ahal izango dugu, beste arloekin daukan harreman estua frogatuz.

1. ENTRENAMENDUA. OINARRIZKO GOGOETAK

1.1. SARRERA

Kirol entrenamendua gorputz-kirol jardueraren arloan helburu batzuk lortzeko behar den prozesua da. Helburu hauek osasunaren hobekuntzatik, kirolaren goi errendimenduak lortzera proposa daitezke.

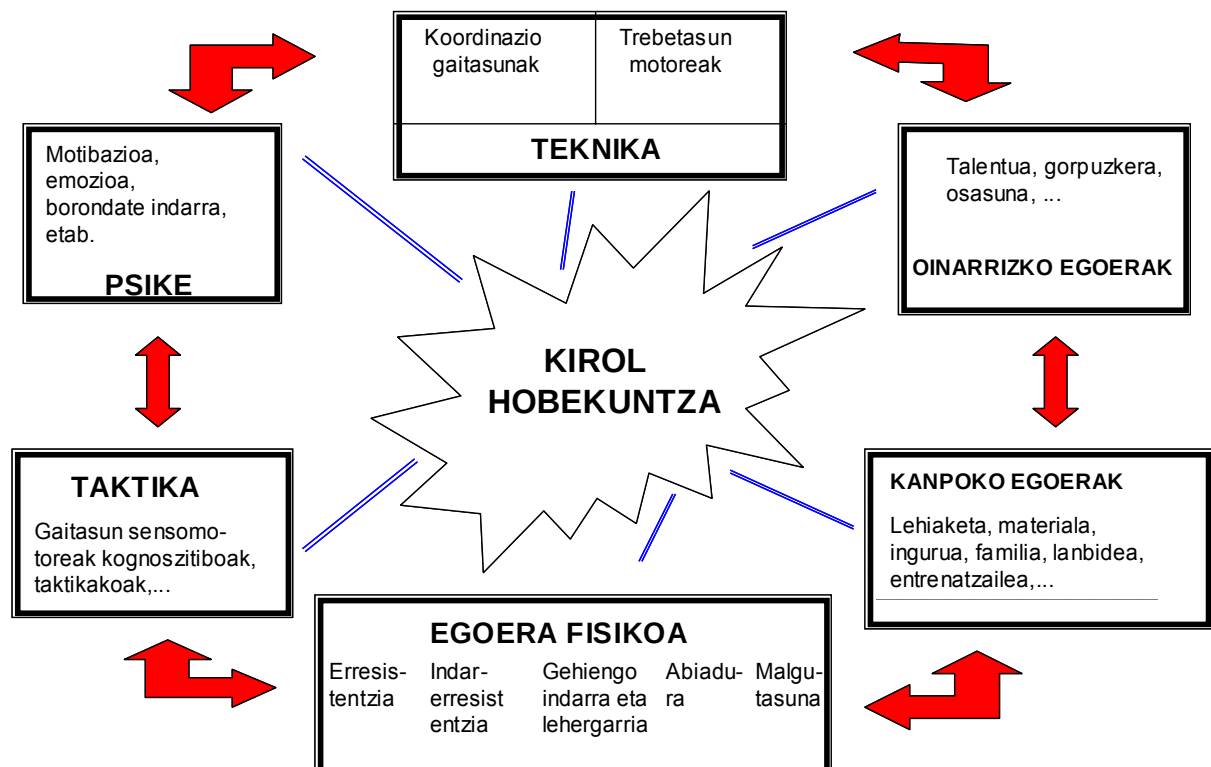
Lehenengo puntu honetan helburu horiek lortzeko (errendimendukoak, ludikoak, heziketakoak, osasuna hobetzekoak,...) entrenamenduan aplikatu beharreko arau eta printzipio batzuetan oinarritu beharko garela ikusiko dugu. Nerabe eta umeekin erlazio handiagoa dutenak sakonkiago ezagutuz.

Halaber, kirolariaren formakuntza etapak, errendimendu egokia lortzeko entrenamenduaren planifikazioaren garrantzia eta entrenamendua osatzen duten oinarritzko egiturak ezagutuko ditugu, oinarritzko egitura, hau da saioan, bereziki sakonduz.

Lan egingo dugun umeengan (batez ere 12 urte arte gutxi gorabehera), kirolaren *praktika nagusiki multikirolekoa izango da eta ez lehiaketara zuzendua bakarrik, ikasleria osoa bere borondatez, gorputz gaitasunak eta adinaren arabera kirol modalitate desberdinen praktikaren garapena eta ezagupena bermatuz.*

1.2. KONTZEPTUA ETA DEFINIZIOA

Kirol entrenamendua jarduera zabala eta konplexua da, pertsonaren prestakuntza fisikoa, tekniko, psikologikoa, taktikoa eta intelektual batzen dituen, KIROL HOBEKUNTZA, lortzeko.

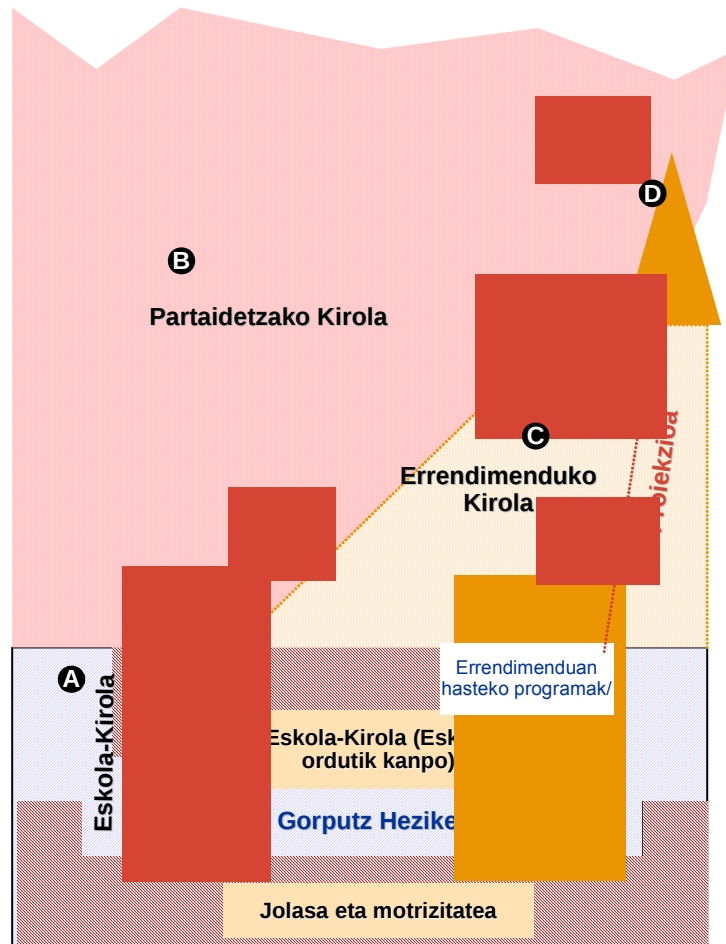


1. Irudia. Kirol errendimendua eta bere osagai posibleak kirol-praktikaren ikuspuntutik. Egokitua (M. Grosser ,1991)

1.3. KIROLARIAREN FORMAKUNTZA ETAPAK

Entrenamenduaren ezaugarriak lortu nahi diren helburuen arabera desberdintasun garrantzitsuak edukiko dituzte, errendimendua edota irakaskuntza mailen arabera desberdinak izango direnak.

Ondorengo grafikoan, kirolaren euskal ereduan, umeak aukera ditzakeen kirol ibilbide desberdinak argi eta garbi ikus ditzakegu.



3. Irudia. Kirolaren Euskal Plana. Kirolaren Euskal Eredua. Eusko Jaurlaritzaren Kirol Zuzendaritza (2003)

a) Eskola-kirola:

Otik 16 urtera bitarteko neska-mutilek egindakoa da, dagokion eskaintzaren antolakuntzan parte hartzen duten Euskal Kirol Sistemaren egiturak edo eragileak kontuan hartu gabe. Ondorioz, Otik 16 urtera bitarteko neska-mutilek, modu antolatuan edo beraien kasa, **eskola-ordutegian edo ordutegitik kanpo, burutzen dituzten** jarduera motore, fisiko edota kirolezkoen multzoak osatzen du eskola-kirola.

b) Partaidetzako Kirola:

Kirolariak bere aisia, jolas, harreman, estetika edota osasun-behar pertsonalak asetzeko egiten duena da, kirol-esparru antolatuetan, lehiakzkoetan, arautuetan burututakoa den ala ez, kontuan hartu gabe.

c) Errendimenduko kirola:

Kirolariek funtsean lehiaketa eta kirol emaitzak eskuratzeko bokazioz burutzen dutena da. Jardun mota honetan bere kirol jarduera lehiaketa eta emaitzak hobetzea funtsezko helburu izan edota kirolean goi-mailara (goi errendimendukora) iristeko egin beharreko bidea asetzeko aukera eskaintzen dion jardun mota bezala ikusten du kirolariak.

d) Goi Errendimenduko Kirola:

Kirolariaren helburua da bere espezialitatean lehiaketa maila garaianak eskuratzeko eta, kasu gehienetan, gizartearentzat kirol erreferentzia bilakatzen da.

Beraz, lehenengo adinetan (grafikoaren oinarria) kirol praktika komuna izango da, non umeak kirol desberdinak ikus eta gozaten baititu: **multikiroleko orientazioa**. Eta heltzen, hobetzen eta bere interesak ezagutzen dituen heinean, bi praktika mota aukera ditzake:

1. jarduera osasuntsua burutuz ondo pasatzeko helburuarekin aisialdia gozatzera zuzendutako praktika
2. errendimendua eta lehia bilatzen duen kirol praktika batetik, goi errendimenduko kirolera ailegatu arte, aukera izanez gero.

Hala helburua lehiaketa arloan ahalik eta errendimendu gehien lortzea bada, nola bizitza ahalik eta osasuntsuen lortzeko eta ondo pasatzeko aisia betetzeko, ohitura batzuen eskuraketa bada, kirolariaren bizitza, ikaskuntza etapa batzuetan egituratzea ezinbestekoa izango da. Etapa bakoitzean entrenamenduak erabiliko dituen baliabideen eta metodoen artean desberdintasun garrantzitsuak izango ditu, etapa bakoitzean lortu nahi izango diren helburu ezberdinen ondorioz.

1.3.1. KIROL IKASKUNTZAREN ETAPEN EGITURA DESBERDINAK:

Gizakiaren ezaugarrien ikuspegitik:

Kirolaren formakuntzaren gaia, autore askok landu dute gizakiaren bilakaeraren ikuspegitik, elkarren artean irizpide komunak izanda.

a) Bañuelosek, F ,1984 eta Romerok, (1989), prozesu hau hiru fasetan egituratzen dute:

- ❑ **hastapena:** 9-10etatik 12-13 urteetara.
 - Kirol desberdinetan aplikatuko diren abilezia orokorrak lantzen dira
 - Kirol bakoitzaren abilezia espezifiko sinpleen lanaren hasiera: desplazamenduak, kondukzioa, botea,...
 - Oinarrizko taldeko lana. Pasea, harrera, fintak, desplazamenduak,...
- ❑ **garapena:** 14-15 urtetik 20 urteetara. Formakuntza prozesu espezifikoa.
- ❑ **hobekuntza:** 20-21 urtetik 30 urteetara.

B) Beste egituraketa bat:

Aurre eskola adina. (3-6/7 urte)	Arlo askotako lana, mugimendu patroiak eta oinarrizko koordinazioen eskuraketa.
Lehenengo eskola adina (6-10 urte)	Oinarrizko kirol abilezien ikaskuntza. Ikaskuntzarako aukera handiak.
Bigarren eskola adina (10 urteetatik pubertarora arte)	Nagusiki oinarrizko abilezi motore eta espezifikoaren hasiera.
Pubertaroa (11/12-12/13 neskengan, 12/13-14/15 mutilengan)	Gorputz berriarekiko egokitzapenak. Teknika berriak ikasteko zailtasun handiak.
Nerabezaroa (13/14 – 17/18 neskengan; 14/15 – 18/19 mutilengan)	Teknika berri espezifikoagoen ezagutza.
Heldua	Egonkortasuna.

C) Platonovek (1988) epe luzeko prozesu bateko egituraketa proposatzen du:

- ❑ hasierako prestakuntza etapa. (6-11 urte)
- ❑ oinarriaren prestakuntza etapa. (11-13 urte)
- ❑ oinarri espezifikaren prestakuntza etapa. (13-16 urte)
- ❑ errendimendu goreneko etapa. (16-19 urte)
- ❑ errendimendu goreneko egonkortasunaren etapa. (19 urte baino gehiago)

Adin tarteak malguak izango dira: burutuko den jardueraren, kirolaren ezaugarrien,... arabera alda daitezke.

ETAPA BAKOITZAREN OINARRIZKO EZAUGARRIAK, honako hauek dira:

	EZAUGARRIAK
1. ETAPA. HASIERAKO PRESTAKUNTZA	Geroago konplexutasun handiagoko abilezia eta trebetasun espezifikoak garatzeko beharko diren oinarriak eraiki. Giza motrizitatearen oinarrizko elementuak era orokorrean landu behar dira. Aniztasuna eta arlo ludikoa nagusitzen da. Umearen sormenaren sustapena, aldebakartasuna eta monotonia saihestuz. Motrizitate aberatsa eta anitza. Ez mugatu lasterregi espezializazio batera.
2. ETAPA. OINARRIAREN PRESTAKUNTZA	Keinu sortaren gehikuntza, mugimenduak egoera aldakorretan burutuz. Aldeanitzeko prestakuntzaren nagusitasuna ariketa berezien bolumen murriztuarekin. Jarduera pertzeptiboen garrantzi handia. Metabolismo aerobiko edo oxidatzailearen egoera egokia. Erritmo erosoan erresistentziaren entrenamendu sistemak. Esfortzu anaerobiko laktikoak saihestuz. Indarraren gehikuntza era orokorrean ematen da. Indar lehergarriaren gehikuntza nabarmena. Erreakzio abiaduraren garrantzia. Ez erabili zama gehigarriak, gorputzaren pisua bakarrik. Abiaduraren alderdi desberdinen garapenerako etapa egokia.
3. ETAPA. BERARIAZKO OINARRIAREN PRESTAKUNTZA	Lanaren bolumenaren gehikuntza garrantzitsua, intentsitatea baxua bada, gaitasun aerobikoa garatzeko aukera handienarekin erlazionaturik. Egiazko egoeretan oinarri teknikoak aplikatzeko gaitasuna. Lehenengo erdian oinarrizko formakuntza eta bereziaren nagusitasuna eta bigarrenaren, diziplinarekiko espezializazioa. Keinuzko abiaduraren hobekuntza. Indarraren gehiengo gehikuntza. Zama gehigarrien lanaren hasiera. Bolumen, intentsitate eta lehiaketan gehikuntza. Lanaren bolumena, %50ra arte igozten da.
4. ETAPA. ERRENDIMENDU GORENA	Jarduerak entrenamenduko eta lehiaketako behar handiagoei aurre egiten dizkio, alderdi ludikoaren garrantzia galduz. Lehiaketa kopuruaren handipena. Etapa honen bukaeran bolumen eta intentsitatearen balore gorenak lortzen dira.
5. ETAPA. ERRENDIMENDU GORENAREN EGONKORTASUNA	Dagoeneko lorturiko guztia mantentzean datza. Zorrozki indibidualizatutako planifikazioa behar du, puntu ahul eta gogorretan afinatuz. Heldutasun taktikoak, emaitza onak luzatzeko funtsezko zeregina du lehiaketetan esperientzia handiagoaren ondorioz. Ez daude bolumenaren gehikuntza nabarmenik baina intentsitatea gehitzen jarraitzen da eta gorenera heltzen da. Norberaren hutsen desagerpenaren eraginez, gaitasun teknikoak hobetu.

1. laburpen-koadroa. F.Navarrok (1994) egokitua.

Kirolen egituraren ikuspegitik

Era orokorrean bada ere, ikusi dugun bezala, kirol hastapenaren prozesuari pertsonaren bilakaeraren periodoak (adinak), oinarrizko erreferentziatzat hartuta aurre egiten zaio. Era berean autore batzuek kirolen egituraren ikuspegia gehitzen dute, hastapenaren proposamen komuna eskainiz:

A) Weinek (1988) bost etapatan banatutako eredu bat proposatzen du. Honen oinarritzko edukiak, izendapenak eta adinak honako hauek dira:

MAILAK	ADINAK	EDUKIAK
1. Maila: abilezia eta oinarriaren trebakuntza jolasa.	6 urtetik 8 urtera	- Balioanitzeko jolasak. - Oinarritzko abileziak.
2. Maila: Jolas sinplifikatua.	8 urtetik 11 urteetara.	- Ikasten den kirolaren antzeko praktika sinplifikatuak.
3. Maila: Minikirola.	10 urtetik aurrera.	- Kirola baina parte-hartzaile gutxiagorekin.
4. Maila: Jolas eraldatua.	11 urtetik aurrera.	- Kirolaren arauak erraztu.
5. Maila: Jolas arautua.	13 urtetik aurrera.	- Kirolaren beraren praktika.

2. laburpen-koadroa. Wein (1988)

B) Vankersschaverek (1982) 3 faseko egituraketa aurkezten du:

1. Fasea: "Centración" delakoa. "NI" 7- 10 urte	2. Fasea: "Descentración" delakoa. "NI ETA BESTEAK" 10-13 urte	3. Fasea: Egituraketa. "NI BESTEEKIN" 13-15 urte
- Espazioarekiko ohitura hartu. - Funtsezko eta oinarritzko teknikak. - Estrategia sinpleak. - Oinarritzko arauak. - Funtsezko elkarrekintza.	- Oinarritzko espazio espezifikoak. -Aplikatutako teknika. -Estrategia konbinatuak. -Elkarrekintza konbinatuak.	-Espazio konbinatuak eta aplikatuak. -Estrategiaren araberrako teknikak. -Estrategia konplexuak. -Elkarrekintza konplexuak.

3. laburpen-koadroa. Vankersschaver (1982)

Autore askok, talde kiroltan irakaskuntza ikaskuntza prozesua ezartzeko, egitura interesgarri honetan oinarritu dira.

1. ADIBIDEA. IKASKUNTZA IRAKASKUNTZA PROZESUA FUTBOLEAN

ETAPAK	ADINA	EZAUGARRIAK	KATEGORIAK
1. ETAPA "CENTRACIÓN" delakoa.	7-8 urte	Baloia eta ni.	Aurreseina
	8-10 urte	Baloia, aurkaria eta ni.	Seina
2. ETAPA "DESCENTRACIÓN" delakoa.	10-12 urte	Baloia, kidea, aurkaria eta ni.	Alebina
	12-14 urte	Baloia, kideak, aurkaria eta ni.	Infantila
3. ETAPA EGITURAKETA.	14-16 urte	Baloia, kideak, aurkariak eta ni.	Kadetea

4. laburpen-koadroa. Gipuzkoako Foru Aldundia (2003)

2. ADIBIDEA: IRAKASKUNTZA ETAPAK TALDE KIROLELAN

Pertsonaren bilakaeratik beretik abiatuta, *Taldeko Kirolak* irakasteko erari buruzko teoriak garatu dituzten autoreak asko dira, etapa edo fase ezberdinak ezarriz. Guzti hauek orain aurkeztu dugun eredurako ekarpen garrantzitsuak lortu dira. Eredu hau pertsonan berean hasten da, "NI" gainontzeko elementuekin sortzen diren harremanetara zuzenduz: bere gorputza, mobila, kideak eta aurkariak. Erlazio sinpleenetatik hasi, zailenetara arte:

- ☐ "Ni eta Bestea". (6-9 urte).
- ☐ "Ni eta Besteak". (10-12 urte).
- ☐ "Ni eta Taldea". (13-14 urte).
- ☐ "Ni eta Kirola". (15 urtetik aurrera).

Eredu honek, *12-13 urte arteko multikirolaren garapena finkatu* nahi du, non umeak ikasi nahi duen kirola aukeratzeko prest baitago eta adin honetatik aurrera talentuen hautaketarekin has gaitezke. Halaber, adin honekin baino lehenago kirol bakarra egiten badu bere aplikazioa egokia izango da ere bai. Mugimenduaren espezializazio arinagoa ematen bada ere, oinarritzen den printzipio ludikoak garrantzitsuak dira.

Bukatzeko, etapan egituraketak progresiboa eta integratzailea izan nahi duela argitu beharra dago. Etapa bakoitza hasieran gainjartzen da eta gero hurrengoan integratzen da bai helburuetan bai edukietan. Helburu baten jabetzak, buruzko eta mugimenduzko maila bateraino eramaten gaitu. Eta jabetza hau hurrengo etapan igoko da, egoera desberdinen agerpenarekin eta errekurso berriak eskatzeko edo zituenak doitzeko.

1. ETAPA: "NI ETA BESTEA". (6 eta 9 urteen artean)

Neska edo mutila, mugimenduzko ikaskuntzarako aro egokian dago. Helburu nagusia, umearen gehiengo potentzial motorea garatzea izango da eredu motoreen oinarri zabala eta askotarikoa sortuz teknika espezifikoetara ailegatu arte.

Entrenamenduaren baliabide nagusia mota guztietako jolasen erabilpena izango da, hauek esperientzia anitz eta aberatsen gehikuntza bermatu ez ezik, umeak ezagutzen duenaren eta kirolaren arteko loturak sortzeko aukera emango dio, umearen kirolarekiko interesa ezarriz, era dibertigarri eta atseginean. Oinarritzko gaitasun motoreen garapena, abilezia motore espezifikoaren garapena eta espazioa eta materialarekiko familiarizazioa errazten duten jokoak sustatuko dira.

- ☐ Ezaugarri orokorrak.

ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	ELKARREKINTZA
6tik 9 urtera	Oinarritzkoa jolasten hasi ahal izateko.	Oinarritzkoak jolasteko	Sinplea. 1x0 eta 1x1	Ni eta nire gorputza. Ni eta mobila. Ni, mobila eta aurkaria.

5. laburpen-koadroa.

- ☐ Etaparen oinarriak

KONTROLATU	AURRERATU	LORTU
- Nire gorputza kontrolatu. - Mobil bakarra kontrolatu. - Aurkariaren aurrean mobila kontrolatu.	- Nire gorputzarekin aurreratu. - Mobil bakarrarekin aurreratu. - Aurkariaren aurrean mobilarekin aurreratu.	- Nire gorputzarekin helburua lortu. - Mobil bakarrarekin helburua lortu. - Aurkariaren aurrean helburua lortu.

6. laburpen-koadroa. Lasierri, G. eta P. Lavegak (1993), egokitua.

- ☐ Joko motak

OROKORRAK	ERALDATUAK	ESPEZIFIKOAK
Antolakuntza sinplea. Kodifikatuak.	1x0 eta 1x1	Mini kirola

7. laburpen-koadroa.

2. ETAPA: "NI ETA BESTEAK". (10 urtetik 12 urtera)

Umea lagunduz hasten da jolasten, ume batek baino gehiagok baloia kendu nahi diotela deskubritzen duen momentu berean. Une honek, umearen gerorako gakoa suposatzen du, bere bilakaeraren garapenak erabakiak hartzen laguntzen baitio, bai jolas berean (jaurtiketa egingo, bote egingo, driblatuko, pasatuko,...dut?) edo jolas berari buruz (zein da gehien gustatzen zaidana?).

Entrenamenduak aurreko periodoko lerro metodologikoak mantentzen ditu, era berean kirol bat edo gehiagoen ikaskuntzan zentratzen da, hau espezializazio osoa eta behin betikoa ez bada ere. Era berean beste klub edo eskolekin hasten da lehiatzen lehenengo aldiz. Umea eta bere ingurua lehiaketa osasuntsura zuzentzea ezinbestekoa da, non hau norberaren eta besteen hobekuntzarako tresna garrantzitsua bihurtzen den edozein modutan irabazteko kontzeptuari garrantzia kenduz.

Mugimenduzko gaitasunak lantzen jarraitzen da, kirolen mugimenduzko gaitasun, espazio eta material espezifikoaren garapenean eragin berezia eginez. Taldeko alderdiak lantzen hasten badira ere, alderdi taktikoetan bakarkako aspektuak nagusitzen dira.

□ Ezaugarri orokorrak.

ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	ELKARREKINTZA
10 urtetik 12 urtera	Kirolatan aplikatzen diren oinarrikoak.	Kopuruzko gehikuntza.	Konbinatua. 2x0, 2x1, ... 3x3	-Ni, mobila eta nire kidea. -Ni, mobila, kidea eta aurkaria. -Ni, mobila, kideak eta aurkariak.

8. laburpen-koadroa.

□ Oinarri estrategikoak

KONTROLATU	AURRERATU	LORTU
- Mobila kidearekin kontrolatu. - Aurkariaren aurrean, mobila kidearekin kontrolatu. - Mobila kideekin kontrolatu eta aurkariaren aurrean.	- Mobila eta kidearekin aurreratu. - Mobila eta kidearekin aurreratu, aurkariaren aurrean. - Mobila eta kideekin aurreratu, aurkariaren aurrean.	-Helburua kidearekin lortu. -Helburua kidearekin eta aurkariaren aurrean lortu. -Helburua kideekin eta aurkariaren aurrean lortu.

9. laburpen-koadroa. Lasierri, G. eta P. Lavegag (1993), egokitua.

□ Joko motak

OROKORRAK	ERALDATUAK	BERARIAZKOAK
Arautua.	2x0, 2x1, 2x2, 3x2 eta 3x3.	Mini kirola eta kirola.

10. laburpen-koadroa.

3. ETAPA: "NI ETA TALDEA". (13 eta 14 urteren artean)

Etapa honen oinarriko xedea, umearen bere taldearekiko eta aurkariaren taldearekiko harremana da. Bere burua garatzeko kirola aukeratzen du, eta ideia berriak eta mugimenduak ikasten ditu aurreko bi etapetan lortutako oinarri zabalarekin lotuz. Taldeko lanari dagozkion aspektuak eta egoera taktikoarekiko lan teknikoak periodo honetan garrantzi handia hartzen dute.

□ Ezaugarri orokorrak.

ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	ELKARREKINTZA
13tik 14 urtera	Estrategiaren arabera.	Kalitatezko gehikuntza.	Taldeko oinarrikoa. 5x5, 7x7, 11x11,...	Ni, mobila, taldea eta aurkariak.

11. laburpen-koadroa.

□ Printzipio estrategikoak

KONTROLATU	AURRERATU	LORTU
Talde osoaren ekintzaren bidez mobila kontrolatu kontrako taldearen aurrean.	Helbururantz aurreratu talde osoaren ekintzaren bidez kontrako taldearen aurrean.	Helburua lortu talde osoaren ekintzaren bidez kontrako taldearen aurrean.

12. laburpen-koadroa. Lasierri, G. eta Lavegarengandik (1993). egokitua.

□ Joko motak

OROKORRAK	ERALDATUAK	BERARIAZKOAK
Denak.	5x5, 7x7, 11x11, etab.	Kirola.

13. laburpen-koadroa.

Hemendik aurrera nerabezaroan gertatzen diren aldaketa handiek, garatzen den lan-mota doitzera behartzen dute. Beraz, joko elementu nagusia izaten jarraitu arren, aukeratutako kirol tekniken ikaskuntza sakontzen da. Etapak egokiro bete badira, baina umeak ez badu federazioko lehiaketetan parte hartu nahi edo jokalaria ona izateko ez bada gaitua, hezkuntza ona jaso duela ziur egon behar dugu eta honek kirolaren beste alderdiekin lotura mantentzen utziko digu: entrenatzailea, arbitroa, parte-hartzailea, etab.

4. ETAPA: "NI ETA KIROLA"

Etap hau kirol hastapena gainditu eta gero kokatzen da. Helburu nagusia espezializazioa, hobekuntza eta kirol errendimenduen bilaketa da. Nerabezaroan gertatutako aldaketa sakonek nerabea koordinazio eta oreka gabeko gizakia bihurtzen dute, eta mobila, kide eta aurkariekiko erlazioen birdoiketa suposatzen du. Aukeratutako kirolaren teknika espezifiko ezberdinak metodo analitiko-direktiboen bidez entrenatzeko momentu egokia da.

Jokalaria errendimendura zuzendutako klub edo kirol elkarteetan sartzen dira. Lehiaketak garrantzi nagusia hartzen du, eta garatu beharreko lanaren espezializazioa eta emandako ordu bolumenaren gehikuntza suposatzen du

□ Ezaugarri orokorrak.

ADINA	TEKNIKA	ARAUAK	ESTRATEGIA	ELKARREKINTZA
15 urtetik aurrera	Kirol bakoitzari espezifiko eta automatizatua.	Araudia.	Taldekoa.	Aurreko etapen ekintzen sakontzea eta espezializazioa aukeratutako kirolaren arabera.

14. laburpen-koadroa.

□ Oinarri estrategikoak

KONTROLATU	AURRERATU	LORTU
Talde osoaren ekintzaren bidez, mobila kontrolatu kontrako taldearen aurrean eta aukeratutako teknika eta taktika espezifikoaren erabileraren bidez.	Helburura aurreratu talde osoaren ekintzaren bidez, kontrako taldearen aurrean eta aukeratutako teknika eta taktika espezifikoaren erabileraren bidez.	Helburura lortu talde osoaren ekintzaren bidez, kontrako taldearen aurrean eta aukeratutako teknika eta taktika espezifikoaren erabileraren bidez.

15. laburpen-koadroa. Lasierri, G. eta Lavegarengandik (1993), egokitua.

□ Joko motak

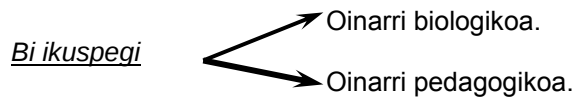
OROKORRAK	ERALDATUAK	BERARIAZKOAK
Denak.	Konbinazio tekniko-taktikoak.	Kirola.

16. laburpen-koadroa.

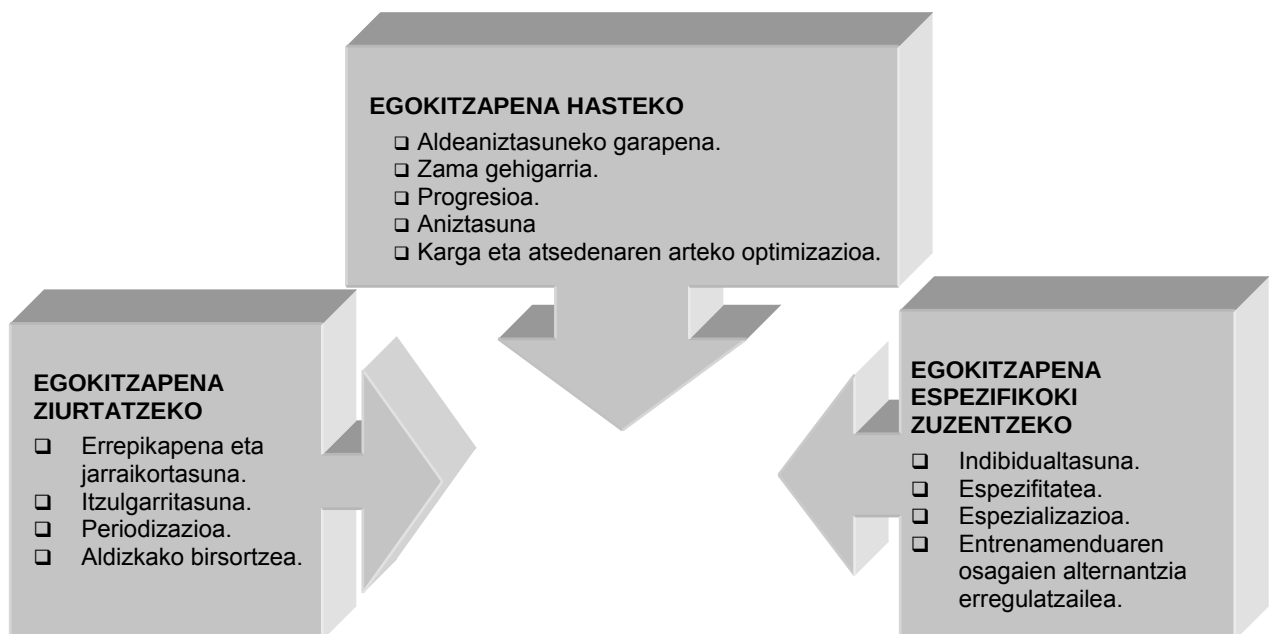
1.4. ENTRENAMENDUAREN PRINTZIOAK

Entrenamenduaren printzipioak ⇒ entrenamenduaren prozesu orokorra sistematikoki zuzentzen duten gidak eta arauak dira (biologia, psikologia eta pedagogiako zientzietan oinarrituak).

Hau da, asko entrenatu arren printzipio hauek ez badira jarraitzen ez da posiblea izango aurreratzea edo hobetzea. Guzti hauek, elkarren artean lotuta daude eta entrenamenduaren prozesu guztiaren aplikazio egokia bermatzen dute.

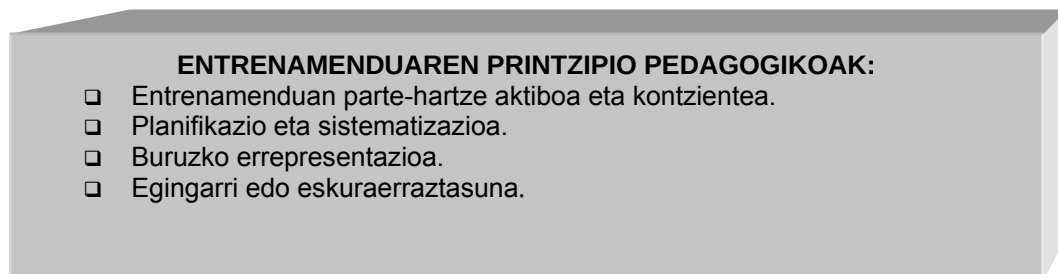


Printzipio biologikoak egokitzen hasteko, ziurtatzeko eta modu espezifikoan zuzentzeko eraginaren arabera sailkatzen ditugu.



4. Irudia: Entrenamenduaren printzipio biologikoak. (Grosser, 1992; Zintl, 1991; Weineck, 1988)

Printzipio biologikoak kirol errendimendua lortzeko garrantzitsuenak izan arren, ume eta gazteen entrenamenduan printzipio pedagogikoek garrantzi handiagoa izango dute.



5. Irudia: Entrenamenduaren printzipio pedagogikoak.

1.4.1. UME ETA GAZTEEN ENTRENAMENDUAREN OINARRIZKO PRINTZPIOAK

☞ Printzipio biologikoak:

- ❑ Aldeaniztasunaren garapenaren printzipioa: kirol entrenamenduan zein hezkuntzan zabalki onartua. Gerorako *espezializazioa* lortzeko *aldeaniztasun garapenaren behar*ean oinarritzen da. Alderdi askotako prestakuntzarekin epe luzean emaitza hobeagoak lortzen direla mantentzen du. Aldeaniztasun oinarri hau, umea orokorrean garatzen saiatzen da prestakuntza fisiko, tekniko eta taktiko orokorreko edukien bidez. "Aldeaniztasun garapena bukatuta, atletak teknika eta taktika trebakuntza eta eragingarritasun altuarekin burutzeko beharrezkoak diren gaitasun fisiologikoak eta morfologikoak maila altuago batean garatuta izango lituzke" (Bompa, 1983).



Alderdi askotako prestakuntzak dituen ondorioak edo emaitzak oso argiak eta bistakoak dira. Zenbat eta mugimenduzko jarrera kopuru handiagoa menperatu (kirolariak menperatzen dituen mugimenduak) orduan eta teknika berriak eta entrenamendu metodo konplexuagoak asimilatzeke gaitasun hobeak izango du, ikaskuntzak beste batzuen oinarrietatik sortzen direlako printzipiotik abiatuz (ikaskuntza *signifikatiboa* edo *esanguratsua*).

Beraz, ume eta gazteengan funtsezko printzipioa da. Gaitasun fisiko guztien lanean eta baita lehenengo adinetan kirol desberdinen praktikan eragiten du. Aldeaniztasun garapenetik *espezializazio*ara pasatuko gara progresiboki.

Aldeaniztasun lanaren eta entrenamendu *espezializatu*aren arteko harremana arretaz planifikatu behar da, ondorengo alderdi hauek kontuan hartuz:

- ❑ Kirola hasten den batez besteko adina. (6-8 urte inguru).
 - ❑ Espezialitate bereziki zuzendutako lanaren hasierako adina. (12 urtetik aurrera).
 - ❑ Errendimendu gorena lortzen den adina (kirol *espezialitate*aren arabera)
- ❑ Zamaren progresioaren printzipioa: Entrenamendu estimuluaren aurrean organismoaren egokitzapena gertatzen da. Organismoan desoreka bat eragin nahi badugu, geroago egokitzapena lortzeko, hurrengo estimulua aurrekoa baino handiagoa izan beharko luke. Honetarako *entrenamenduaren zamen gehikuntza jarraia* gertatu beharko luke kirolariarentzat esanguratsuak izateko, hau da, intentsitate eta bolumen eta mugimenduen zailtasuna eta beharreko tentsio psikologikoaren gehikuntza.



Zamak berdin mantentzen badira, ez dute ezer edo apenas laguntzen errendimendu fisiko, tekniko edo psikologikoa garatzen.

Umeak, ikaskuntzarako gaitasun handiagoa du eta lan zametara arinago egokitzen da. Entrenamenduaren estimulu jarraiak, honako hau eragiten du:

1. Eboluzioa.
2. Gelditasuna.
3. Inboluzioa.

Horregatik ezinbestekoa da adin hauek zamen gehikuntza arretaz planifikatzea.

Egoera fisikoaren entrenamendu baten progresio geldo baten aplikazioaren orden metodologikoa:

1. entrenamenduaren maiztasunaren gehikuntza.
2. entrenamendu bakoitzeko estimuluaren dentsitate berdineko zamaren bolumenaren gehikuntza.
3. estimuluaren dentsitatearen gehikuntza entrenamenduaren unitatean.
4. estimuluaren intentsitatearen gehikuntza.

Bolumen/intensitate ardatza oso garrantzitsua da.

Zamaren tamaina ez da bakarrik urtez urte igotzen, baita ziklo txikietan ere, orokortasunetik espezifikotasunera, zatietatik orokortasunera, gauza sinpleetatik zailetara, kantitatetik kalitatera, ... joanez

Errezetik konplexura:

- Espazio zabaletatik txikietara.
- Oinarritzko arauetatik araudira.
- Jokalari gutxitik askora.
- Helburu errazetatik zailetara.

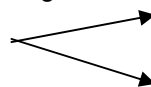
Orokorretik espezifikora:

- Jolas sinpleetatik konplexuetara.
- Egiturazko elementu orokor eta askotarikoetatik espezifikoa eta zehatzetara.

- Aniztasunaren printzipioa: Egun, entrenamenduaren eskaerak (batez ere bolumenarekin), entrenamenduko ariketak, ekintzak edo saioak errepikatzera behartzen gaitu. Honek apatia, asperraldi eta monotoniara eramaten du askotan (nekea, gogo falta, geldiketak, ezaugarri teknikoko oztopoak,...), batez ere, erresistentzia nagusitzen den kirolean edo zehaztasun eta konplexutasun handia behar dutenetan.

Guzti hau konpontzeko, *entrenamenduaren lana eta ariketen bilduma handia edukitzea beharrezkoa da*. Ariketa hauek arretaz aukeratu behar dira egoerazko gaitasunen edo garatuko diren elementu teknikoaren garapena laguntzeko.

Errendimendua gehitzeko era eragingarria



- Zama aldatuz.

- Metodoak aldatuz.

Aberastasun motorea eta neska edo mutilak bere formakuntzarako behar duen esperientzia kopuru handiengatik, adin hauek printzipio hau garrantzitsuenetarikoa bat da. Oso garrantzitsua da ariketa sorta edukitzea.

- Errepikapena eta jarraikortasunaren printzipioa: Errendimenduaren hobekuntza eta nahi diren egokitzapenak lortzeko entrenamenduaren estimuluak errepikatzeko beharra dago.

Errepikapen honek honako hau bermatuko du:

1. Ohitura eta ezagutzen finkapena.
2. Teknikaren egonkortasuna.
3. Esperientziaren eskuraketa.

{
- entrenamenduko saioak
- ariketa fisikoak eta beste motatakoak
}

EZ DAGO
KIROLAREN GARAPENA

Entrenamendu batek beste entrenamendu batetik oso urrun dagoenean ez du inolako egokitzapenerako eragin positiborik.

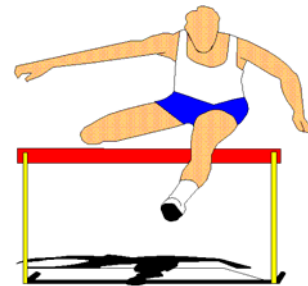
- Indibidualtasunaren printzipioa: gizaki bakoitzak entrenamenduaren estimulu berberari era desberdinetan erantzuten dio, ondorengo arrazoi bategatik:

- Heredentzia: bihotza, zuntz mota, biotipoa,...
- Heltzea: organismo helduagoak, entrenamenduko zama handiagoak.
- Elikadura.
- Atsedena eta lo egitea (gazteenak, atsedena gehiago).
- Egoera maila (Hobekuntza arinagoa, egoera fisiko maila txikiagorekin).
- Motibazioa.
- Inguruaren eraginak (stressa, hotza, beroa,...).
- Besteak.

Bai *helburuak* bai *ekintzak*, *zama*, *ariketak*, *metodoak* eta *entrenamenduaren alderdiak* gizaki bakoitzaren ezaugarrietara egokitu behar dira. Entrenamenduko bakarkako planak egitea ezinbestekoa da.

Printzipio honek, posible bada, hastapenean garrantzi handiagoa du. Bai alderdi fisikoan bai orokorrean, irakaskuntza-ikaskuntza harremanen alderdian ematen diren erantzun eta jarrera desberdinengatik.

- Espezializazioaren printzipioa: Epe luzerako entrenamendu prozesuaren eboluzioa orokorretik espezifikora izango da, gero eta espezialitatearen prestakuntza fisiko, tekniko, taktiko eta psikologikoko eduki gehiagorekin. Gazteengan eta umeengan printzipio hau ongi ulertu behar da geroago lortu beharreko errendimendua mugatuko lukeen espezializazio goiztiarra saihesteko. Egokiena burutu beharreko jardueraren *alde anitzeko entrenamendu* prozesua da.



☞ Printzipio pedagogikoak:

- Entrenamenduaren parte-hartze aktiboa eta kontzientearen printzipioa: kirol entrenamendua, eskaera fisikoko eduki berezia eta egokitze beharra daukan irakaskuntza-ikaskuntza prozesu bat ere bada. Entrenamenduaren prestakuntza eta gidatzean entrenatzaile eta kirolariaren artean ezartzen den harremana, *egiten denari buruzko eta burutzen denaren zergatiari buruzko ezagutza* oinarritu behar da. Ariketen balorazioaren emaitzen ezagutzak entrenatzailea eta kirolariaren artean aztertuz, emaitza horiek arrakasta handiagoarekin errepikatzea errazten du. Honek umeen kirolari buruzko ezagutzen eskuraketa suposatzen du. Kirol praktikaren barneratze lan honek, kirolariari eraginkortasun handiagoaz entrenatzea eta lehiaketetan arrakastarekin parte-hartzea uzten duten esperientzia eta ezagutza metatzea baimentzen du.
- Eskuraerraztasunaren printzipioa: entrenatzaileak planteatzen dituen lanak, kirolarien tekniken exekuzio ahalmenekin bat egin behar dute. Halaber, entrenamenduaren zama (iraupena, intentsitatea, errekupeazioa,...) kirolari gaztearen beharretara egokitu behar dira. Entrenamenduaren proposamenak egoerazko, koordinaziozko, teknikazko eta taktikazko arloetan umearentzat eskuragarri izan behar du, burutzeko gai direla ikustean motiba daitezen.

1.5. ENTRENAMENDUA ETA IRAKASKUNTZAREN PLANIFIKAZIOA

Planifikazioak, ekintzak helburu definituak eta baliabide egokiak dituen orden logiko batean aurreikustea suposatzen du. Entrenamenduaren alderdi orokorretan eragiten duen prozesu baten egituraketa egokira zuzenduta dagoen jarduerara da.

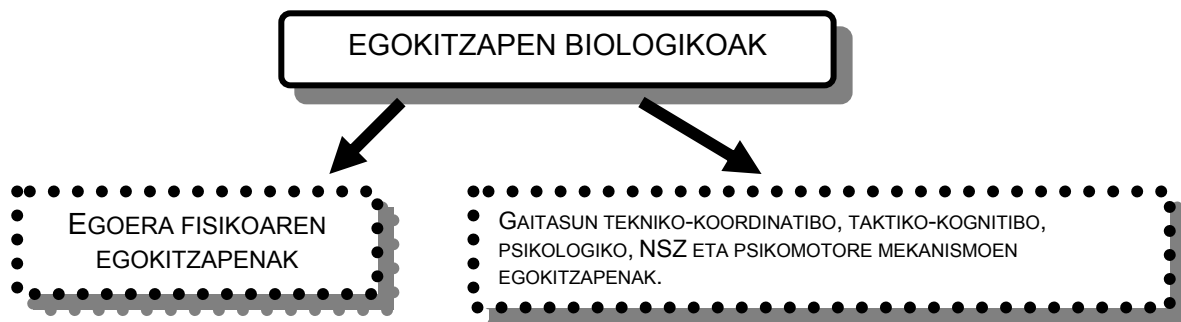
Entrenamendua planifikatzeko behar diren elementuak, esfortzuen dinamika, entrenamenduaren zamen ezaugarriak, lanaren antolaketa denboran zehar,... bezalakoak, guztiz sinkronizatuta eta osatuta egon behar dute lortu nahi den hobekuntza emateko. Lotura hobezin hau lortzeko planifikazioa sortzen da, oinarritzko tresna bezala, edozein diziplina eta kirol jardueratan.

Planifikazioaren bidez entrenamenduaren prozesu guztia programatu, antolatu, burutu, kontrolatu eta aldatu ahal izango da, beharrezkoa bada.

Matevievek (1977) planifikazioa “burutuko den jardueraren aurrerapen mentala” bezala definitzen du.

Planifikazioa, beraz: “errendimendu egokia lortzeko helburuarekin, epe luzean eta laburrean zientifikoki oinarritua, programazioan behar diren neurri guztien koordinazio sistematikoa” bezala definitu dezakegu (Grosser, 1989).

Errendimenduaren igoera eta mantenimendua, egokitzapen biologikoaren prozesuetan oinarritzen da:



Egokitzapen prozesu hauek entrenamenduaren zamen ondorio zuzenak dira. Hori dela eta, estimuluek ongi planifikatuta egon behar dute eta metodologia egokiarekin ENTRENAMENDUAREN PLANIFIKAZIOA DELAKOAN.

Kirolari baten formakuntza prozesua epe luzeko ikuspegitik ikusi beharra dago. Formakuntza hau etapetan burutuko da, non garapen eta hazkundearen faktoreen menpe dauden ezaugarriak eta ikaskuntza beharren egokitzapena kontuan hartuko baitira (1.3. puntuan ikusi dugun bezala).

Planifikazio baten elaborazioak honako hau suposatzen du:

- ☐ helburuak finkatu (lortu edo gainditu beharreko mailak, gainditu beharreko etapak,...).
- ☐ edukiak landu.
- ☐ egoera pedagogikoak edo hurrengo eskaloira pasatu ahal izateko helburu bat lortzea errazten duten eginkizunak ezarri.

Hau dela eta, planifikazioa beti ikasten duen umea eta irakasteko kirolak kontuan hartuz egingo da.

PLANIFIKAZIOA EGITEKO IRIZPIDEAK

Sanchez Bañuelosek (1992), planifikazio bat egiteko kontuan hartu beharreko irizpideak, kirolaren alderdi zehatzetan zentratuak, ezartzen ditu. Honako hauek dira:

1. Lanen hautaketa.

Burutzeko lanak irakatsiko diren kirolen eta umearen ezaugarrien analisiaren menpe egongo dira. Lan guztietan neurri handiago edo txikiagoan mekanismo hauek parte hartu behar dute: somaketa, erabakia eta burutzea, umearen hezkuntza osoaren alde lan egin nahi badugu. "Irakaskuntza prozesua zuzenduko duten oinarritzko ataza motoreak oinarritzko abilezia eta trebetasunen garapenera zuzendu behar dira hasieran, hauen bitartez pertsonak aberastasun motore egokia lortu ahal izateko eta jarduera fisikoarekiko bere beharrak bete ahal izateko" Bañuelos (1992).

2. Lortu beharreko helburu eta edukien arteko lotura.

Saioetan erabiltzeko baliabideak helburuen arabera izan behar dira, lortu beharreko helburuak ezin dira inoiz baliabide baten edo besteen erabileraren menpe egon. Osterantzean, beren artean erlaziorik gabeko "jokoen saioei" buruz hitz egiten egongo ginateke, edo "ariketen bildumei" buruz, baina kasu gehienetan bilatzen dugun helburutik urrun (egon daitezkeenak).

3. Transferentziaren erabilera egokia.

Transferentziaren kontzeptuak "egoera batean ikasitako lanak beste egoera desberdin batean aplikatzea" suposatzen du. Ikasten dugun guztia datorrenaren irakaskuntza erraz dezala bilatzen dugu.

4. Lanaren zailtasunen arabera banaketa progresiboa.

Hasieran somaketaren zailtasuna bilatzen da (tresnak, lekua, kideak, aurkaria,...) estimuluaren kopurua, distantzia eta abarren arabera handiagoa ala txikiagoa izango dena. Gero, erabaki moten artean alternatiba asko planteatu beharko dira (arin ala motel mugitzea, pasatzea ala bote egitea, etab.). Zailtasun maila, hartu beharreko erabaki kopuruen, daukan denboraren eta abarren arabera baloratzen da. Zailtasun maila exekuzio mekanismoan: hasieran giharreko koordinazio moderatua behar duten atazak burutu eta apurka-apurka zailtasuna igo.

5. Behar duten esfortzu fisikoaren mailaren arabera banaketa progresiboa.

Zenbat eta bakarkako ekintza tekniko edo taldeko taktikoen zailtasuna handiagoa, orduan eta energi gastu handiagoa egongo da. Formakuntza eta koordinazio gaitasun edo kualitate fisikoaren arteko doiketa nabarmena da.

6. Atxikitze esanguratsua lortzeko edukiei behar zaien denbora ematea.

Ataza bakoitzari denbora nahikoa eman, hasierako ikaskuntza maila eta baita ere geroan materiaren atxikitzea esanguratsua izateko.

7. Lehiaketaren sarrera progresiboa eta egokia.

①	INGURUA ERRONKA BEZALA	- ZERBAIT EGITEA LORTU - ZERBAIT HORI HOBETO EGITEA LORTU.	NORBERAREKIKO LEHIAKETA
②	AURKARIA INGURUAREN AURREAN GAINDITU.	- BESTEAK BAINO HOBETO EGITEA LORTU.	BESTE KIDEEKIN ELKARREN KONTRAKO LEHIAKETA SOILA
③	AURKARIAREN GAINDITZE ZUZENA	- GURE EKINTZAREN NAGUSITASUNA AURKARIAREN EKINTZAREN AURREAN.	AURKARIEN KONTRAKO LEHIAKETA
④	BESTE TALDEEN GAINDITZEA	-GURE JOKOAREN NAGUSITASUNA BESTE TALDEKOEN JOKOAREN AURREAN.	BESTE TALDEEN AURKAKO LEHIAKETA ERA ARAUTUAN

6. Irudia. Lehiaketa elementuaren progresio metodologikoa. J.L. Antón (1990)

1.5.1. EDUKIAK, HELBURUAK ETA EBALUAKETA SISTEMAK

Planifikazio bat burutzeko proposatutako helburuak lortzen lagunduko diguten tresna desberdinak ezagutu behar ditugu.

☞ **Edukiak** ⇒ kirol baten planifikazioa egiterakoan, kirol bakoitza osatzen duten faktoreak anitzak direla kontuan hartu behar dugu, besteak beste:

- ☐ teknikoak.
- ☐ taktikoak.
- ☐ egoerazkoak.
- ☐ psikologikoak.



☞ **Helburuak** ⇒ orokorrean, denbora zehatz batean lortu beharreko errendimenduak dira. Errendimendu hauek Helburu Orokorrak dira. Egoera fisikoa, teknika, eta taktika arloetan helburu espezifikoak ditugu, garatu beharreko gaitasun zehatzak izango direnak.

Entrenamenduaren helburuak honako faktoreen menpe daude:

- ☐ kirolaren egiturak eta betekizunak (kirolaren azterketa).
- ☐ errendimendurako gaitasun erabakigarrien ezaugarriak.
- ☐ garapen motorea (adina, gorpuzkera, sexua,...).
- ☐ entrenamendu-urteak.
- ☐ egungo entrenamendu maila eta errendimendua.
- ☐ kanpoko aldagaiak.

Zenbait autoreren ustez, helburuen oinarritzko ezaugarriek :

- ☐ jarrera neurtu eta behatu daitezkeenak izan
- ☐ joko edo jardueraren alderdi esanguratsu eta transzendenteei erantzun
- ☐ zehatzak eta eskuragarriak izan
- ☐ aurreko emaitzek mugatuak izan
- ☐ antolatuak eta sekuentziatuak egon

... behar dute

Planifikazioaren helburua, goi-mailako errendimenduan, errendimendua gehiengora martxan jartzea eta garatzea izango da

Alabaina, umeen entrenamenduan hezkuntzako helburu orokorrak, bere lorpena epe erdiko edo luzekoa izan arren, umearen kirol formakuntzan garrantzi gutxiago daukaten eta zehatzagoak diren beste helburuen aurrean nagusitu beharko lirateke. Formakuntza hori prozesu luzea eta zaila delako, ez du merezi berehalako arrakasta lortzeko arintzea.

KIROL HASTAPENAREN HELBURU OROKORRAK
☐ Gizakiaren gaitasun guztiak kontuan hartuko dituen formakuntza integrala garatzea: motoreak, kognitiboak, gizartekoak eta afektiboak, kirol jarduera desberdin eta anitzetan parte-hartzearen bidez. ☐ Umearengan kirol ohitura osasuntsuak sortarazi. Kirol praktikaren beharra eskola adina baino urrunago luzatu, gizarte osasuntsuago bat erraztuz. ☐ Errendimenduaren hobekuntzan eta nortasunaren formakuntzan eragiten duten faktoreak progresiboki gehitu (borondatea, handinahia, jarrera duina, ...). ☐ Kirol talentugaiak hautatzeko plataforma bezala balio izan, gizartearen onerako beren potentzial guztia garatzen laguntzeko, kirol praktika bultzatuko duten eredu bihurtuko direlako.

Taldeko kiroletan, maila desberdinetan lortu beharreko helburuen proposamena

HELBURU OROKORRAK MAILA DESBERDINETAN		
BENJAMÍNA –ALEBÍNA	INFANTILA	KADETEA
Formakuntza orokorra jolasaren bidez eta hauek osatzen duten mugimenduzko esperientzia orokorrak.	Abilezia tekniko-taktiko espezifikoen ikaskuntza.	Espezializazioa hasiz, orientazio espezifikoa, gaitasunen arabera.

17. laburpen-koadroa. J. L. Antonek (1990) egokitua.

HELBURU ESPEZIFIKOAK MAILA DESBERDINETAN		
BENJAMÍNA –ALEBÍNA	INFANTILA	KADETEA
- Kirolaren ezagutza orokorra eta jokoa determinatzen duten arauen oinarriko ezagutza eskuratu. - Kirolaren praktika zuzentzen duten printzipio orokorrak eta espezifikoak ezagutu. - Kirolaren elementuekin gaitasun somakorra garatu. - Koordinazio-gaitasunen potentziala handitu. - Heltze fisiko, psikiko eta gizartezkoa erraztu. - Higiene ohiturak eskuratu. - Taldearen erlazioaren oinarriko alderdiak planteatu, espazio zabalak, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3. - Joko egoeretan integratutako elementuen ikaskuntza sustatu. - Barruko edo auzoko lehiaketetan: taldearen osaketaren egiturak aldatu.	- Arauen ezagutza handitu. - Zelaia alderdi desberdinetan oinarriak handitu. - Oinarri teknikoak lotu. - Oinarri tekniko-taktikoen aberastasun analitikoa eskaini. - Jokalari-kide-aurkari erlazioa aldatu espazioa murriztuz. - Taldeko oinarriko baliabide taktikoen ikaskuntza hasi. - Gaitasun fisikoak garatu. - Barruko eta herriko lehiaketa: taldearen osaketa eta egitura mantendu.	- Arauen ezagutzaren hobekuntza. - Era orokorrean leku espezifikoetan espezializatu. - Abilezien exekuzioaren aberastasuna hobetu eta handitu. - Norberaren gaitasun taktikoa hobetu. - Taldeko oinarriko baliabide taktikoen ikaskuntza sendotu. - Era askotako sistema eta estrategien ezagutza hasi. - Joko faseen garapenaren beharrak planteatu. - Herrialde eta autonomi erkidegoen arteko lehiaketa.

18. laburpen-koadroa. J. L. Antonek (1990) egokitua.

☞ Ebaluaketa sistemak ⇒ Behar izanez gero balore-helmuga berriak ezartzeko, badira ziklo bakoitzaren osteko kontrol-neurketak.

Ebaluaketa, batez ere, honetan datza:

- ☐ ikaskuntza zailtasunak diagnostikatu.
- ☐ ikaskuntzaren amaieran lortutako emaitzak adierazi.



Errendimendua edo ikaskuntza, batez ere, bi sistemen bidez kontrola dezakegu:

- ☐ behaketa: kirol hastapenean oso sistema garrantzitsua.
- ☐ testak: alderdi zehatzak neurtzen dituzte. Konparatu nahi badugu, beti metodo berberak erabiliz faktore berdinak kontrolatuko ditugu.

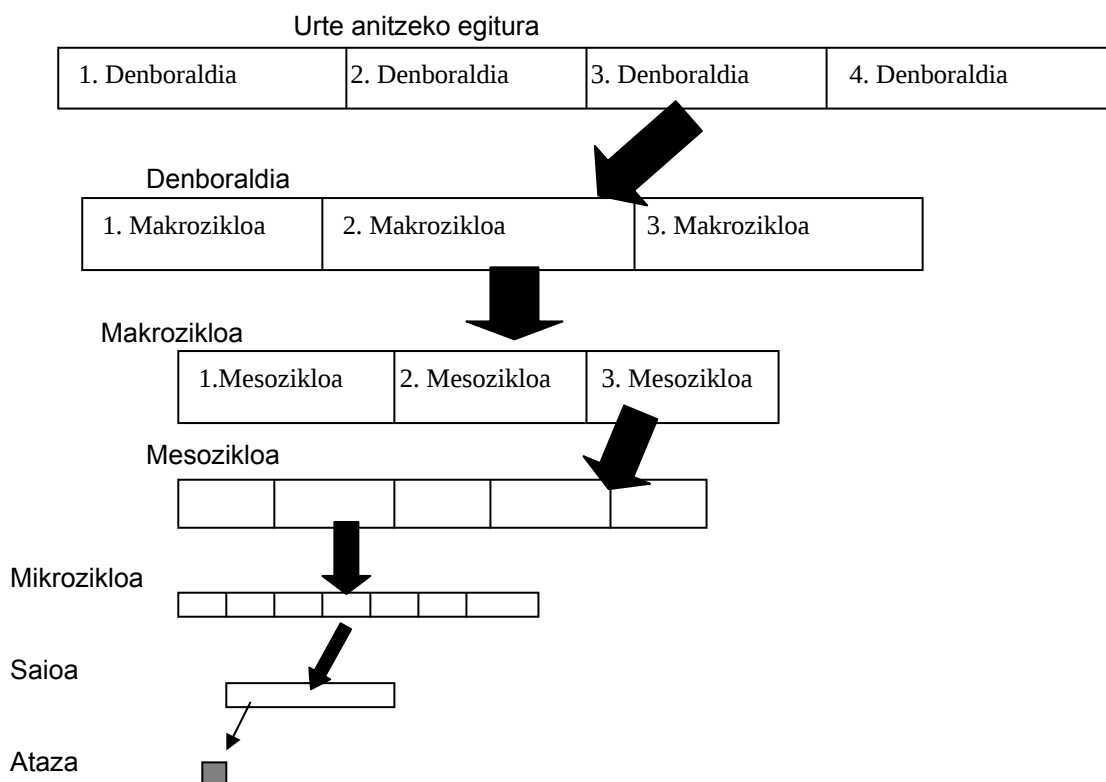
Planifikazioak ebaluaketa jarraian egon behar du, ezarritako helburuak eta helmugak lortu diren ala ez ikusi ahal izateko, eta baldintzatzen duten faktore ezberdinen aurrean (lesioak,...) malgua izan behar du, behar diren alderdiak aldatu edo hobetu ahal izateko.

1.5.2. ENTRENAMENDUAREN EGITURAK

Autore desberdinen arabera, planifikazioaren egitura edo unitateen kontzeptu edo izendapenei buruzko iritzia asko daude. Izendapen guzti hauek ez ditugu aipatuko, nahasgarria izan daitekeelako.

Hasierako kontzeptuak, entrenamendua kirol diziplina bakoitzean ziklo ertaina eta txikietan (makro, meso eta mikroziklo izenekoak) egituratzen du. Egitura hierarkikoa da, ziklorik handiena beste ziklo txikiagoekin osatuta dagoena. Entrenamenduaren sekuentzian, egitura logiko bat honako hau izan daiteke:

- ❑ urte anitzeko egitura, entrenamenduaren denboraldiek osatzen dute.
- ❑ entrenamenduaren denboraldia makroziklo batek edo gehiagok osatzen dute.
- ❑ makrozikloa zenbait mesoziklok osatzen dute.
- ❑ mesozikloa zenbait mikroziklok osatzen dute.
- ❑ mikrozikloa zenbait saiok osatzen dute.
- ❑ saioa entrenamenduaren unitaterik sinpleena da.
- ❑ ataza, edo saioan burutu beharreko ariketek osatzen dute.



7. Irudia: Entrenamenduaren planifikazioaren oinarrizko egiturak.

Puntu honetan egiturarik garrantzitsuenak azalduko ditugu eta guztiontzat garrantzi handiena daukana zehaztuko dugu, hau da, SAIOA.

1.5.2.1. MAKROEGITURAK

☞ Makrozikloa izatez identitatea daukan egitura da, sasoiaren fase guztiak garatzen dituelako (eskuraketa, mantenimendua eta galera), helburu nagusi batekin.

Iraupena 3 edo 4 hilabetetatik denboraldi osora luzatzen da. Orokorrean, denboraldia zatitzen ditugun periodoak dira, ohizko planifikazioaren eredu bati buruz hitz egiten dugunean. Hau da, aurre-denboraldia, lehiaketako aldia eta trantsiziozko aldia.

1.5.2.2. MIKROEGITURAK

☞ Mikrozikloa: epe motza okupatzen duten saioen metaketa sistematizatua da, 3-10 egunen artekoa, arruntena aste batekoa izanik, non lan-metaketa prozesua eta hurrengo mikroziklo edo mikroziklo-talde bitartean, azken honi aurre egiteko errekupeazio txikia dagoen.

Oinarrizko elementuak, beraz, atsedena eta zamaren arteko proportzio egokia izan behar du. Mikrozikloak planifikatzerakoan, ariketa bakoitzaren emaitzak eta zamen eragina errekupeazio fasean kontuan hartuko ditugu. Helburu pedagogikoak lortzeko xedearekin, ariketak dibertsifikatu behar dira.

1.5.3. SAIOA

☞ Saioa entrenamenduaren unitate funtzionala da. Norabide bereko zamen jarraipena da, atsedena tarte handiago ala txikiago batekin. Denboraren funtsezko unitatea da, non proposatutako helburuak lortzeko planifikatutako eduki guztiak lantzen diren (bai ariketen bidez bai jokoen bidez).

☞ Saioak ataza mota, antolakuntza era, zamaren tamaina eta edukiaren orientazioaren arabera sailkatu daitezke.

Ataza motaren arabera.	Antolakuntza eraren arabera.	Zamaren tamainaren arabera.	Edukiaren orientazioaren arabera.
Ikaskuntza eta hobekuntza teknikoak. Entrenamendua edo egokitapena. Balorazioa.	Taldeakakoa. Banakakoa. Mistoak.	Garapena. Mantenimendua Errekupeazioa.	Selektiboa. Konplexua. Osagarria.

19. Taula-laburpena. Saioren sailkapena. F. Navarro (1994)

Eskola kirolan, batez ere

Lehiaketa Saioei
Ikaskuntza Saioei

gingo dugu

Entrenamenduaren saio guztiek honako hau bete behar dute:

- ☐ planifikazioaren azken emaitza izatea (helburu eta eduki batzuk zentsu batekin).
- ☐ mikrozikloaren erreflexua izatea. Lanaren erritmoaren gorabeherak.
- ☐ helburuen garapena erakutsi behar du (helburu bakoitzarentzat metodorik egokiena aukeratu).
- ☐ lan osoa eta benetako lana bereiztu.

☞ Saioren edukiak. Saio bakoitzean lortu beharreko helburuaren arabera, garatu beharreko edukiak ezberdinak izango dira. Honako hauek izan daitezke:

- ☐ praktikatuko diren kirolen oinarri tekniko-taktikoak.
- ☐ alderdi fisikoak edo egoerazkoak: abiadura, indarra, erresistentzia, malgutasuna,...
- ☐ alderdi pertzeptibo eta kognitiboak: egoeraren somaketa, erabakiak hartzea,...
- ☐ praktikatuko diren kirolen alderdi teorikoak eta arautegikoak.

Eduki hauek saioetan garatzerakoan baloreetan irakasten saiatuko gara, umeek ardura, laguntasuna, arauetiko errespetua, besteeiko errespetua,... etab. bezalako baloreak gara ditzaten.

☞ Saioren programazioa. Entrenamenduaren saioak programatzerakoan entrenamenduaren printzipioak kontuan hartuko ditugu, honako hau saiatuz: sinpleenetatik zailenetara eta orokorretik espezifikora joatea, neska eta mutil bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartzea, aldeaniztasun eran lantzea, etab.

Arazo-egoerak nagusiki JOLAS moduan planteatuko dira.

Kirol batean ikasitako keinu tekniko eta taktikoak eta beste kiroletan ikasitakoen transferentzia kontuan hartu behar dugu (paseak, defentsa alderdiak, desplazamenduak,...).

Lehiaketa izanez gero, beti beste saio bat bezala ikusi beharko dugu, bere azkenengo helburua garaipena izan gabe, umearen kirol formakuntza prozesu bezala ulertuz. Beraz, asteko lan guztia ez da asteburuko partidu edo lehiaketara bakarrik zuzenduko. Lehiaketa ez da helburu bat izango, beste hezkuntza baliabide bat baizik.

☞ Saioaren egitura, burutuko diren jarduerak antolatu eta ordenatuko diren modua da. Hau da:



1. Sarrera edo beroketa: saioaren zati nagusian fisiologiko, mekaniko zein psikologikoki, martxan jartzeko ezinbesteko zatia. (5. puntuan sakonki garaturik).

2. Zati nagusia edo garapenekoia: saioaren zatirik garrantzitsuena da, non aldez aurretik aukeratutako metodo eta edukien bidez proposaturiko helburuak lortzen baitira. Zati hau, entrenamenduaren azken programa finkatuko duen faktore sorta batek eraginda dago. Saioaren programa osatzen duten ekintzen sekuentzia, honako hau izan daiteke:

- ☐ saioaren helburuak;
- ☐ lan motaren definizioa, zama mota eta eduki mota;
- ☐ erabilitako materiala;
- ☐ entrenamenduaren benetako egoera (eguraldia, giroa,...);
- ☐ kirolarien egungo egoera.

3. Lasaitze zatia edo barealdia: jarduera poliki-poliki uztea gomendatzen da. Entrenamenduak sortutako stresaren deszamaketa eta gihar errekupeazio hobeagoa izango dugulako. (5. puntuan sakonki garaturik).

☞ Saioen garapenean eta diseinuan kontuan hartu beharreko alderdiak:

- ❑ Esan dugun bezala, sinpleenetatik zailera eta orokorretik espezifikora mugitu behar gara. Baina umeari zerbait interesgarria irakatsi nahi badiogu, berak dakienetik jakitea nahi dugunera mugitu behar garela ere badakigu, irakaskuntza esanguratsua izan eta zekizkien alderdiak ikasten ari den berriekin erlazionatzeko. Horretarako, saioak umeei bere interesak eta ikasiko duena hobeto ulertzen erakustea garrantzitsua da.
- ❑ Saio bateko ekintzen aniztasunak motibazioa handitu ohi duela pentsatzen da. Baina burutu beharreko ataza bakoitzak, umek ataza horretan aurreratu ahal izateko denbora nahikoa eduki behar duela ere egia da.
- ❑ Beroaldietan eta saio luzeetan, jarduera fisikoa burutzean likidoen berriztapena aurreikusi behar dugu.
- ❑ Saioaren programaren puntu garrantzitsuenak meso eta mikrozikloen plan orokorraren arabera prestatu behar dira. Hala eta guztiz ere, azkenengo ezaugarriak eta xehetasunak saioa hasi baino lehen eta saioan bertan definitu beharko lirateke. Hau dela eta, saio oro MALGUA IZAN DAITEKE eta IZAN BEHARKO DU, hau da, aldagarria edo hobegarria.
- ❑ Ezinbestekoa da saioaren helburua definitzea. Oinarritzko gaitasun fisikoak lantzerakoan, saio batean helburu desberdinak bilatzen badira, gaitasun desberdinak lantzeko orden bat gomendatu ohi da. (Mathew & Fox, 1976; Navarro, 1990; Ozolín, 1983; Weinek, 1991). F. Navarrok (1994) aipatuta.

Teknika/Taktika → indarra → abiadura → erresistentzia anaerobikoa → erresistentzia aerobikoa

- ❑ Taldeko kirol jolasen adibidean, lan tekniko-taktikoa, egoera sinpleenetatik zailenetara progresatzea bilatuko dugu. Hau da, bat inoren (1x0) aurkako jolasetik, espezialitatearen arabera, egoera zailenetara bilakatuko gara (5x5, 11x11, 7x7, 6x6,...), erdikoetan geldituz (1x1, 2x2, 1x2,...).
- ❑ Jolasa ikasbide bezala erabili.
- ❑ Egokituriko egoera pedagogiko orokorrak planteatu. Praktika globala beti erabiltzeak ikaskuntza zaildu dezake. Hau dela eta ekintza desberdinen osagaien kopurua murriztuko dugu. Adibidez:
 - ❑ Jolasaren benetako egoera aldatuz:
 - jarduerak, beti helburuan bukatzen duten jokalarik gutxiko jolasak.
 - lehiaketa murriztuak edo lehiaketa jakinak.
 - Helburuaren egokitzeapena, espazioa, arauak,...
 - ❑ Arreta polarizatuz: Adibidea:
 - bakarrik oinaren alde batekin lortu daiteke gola.
 - Zonaren barrualdeko saskiratzeek kanpoaldekoek baino gehiago balio dute.
 - Baloia boleiboleko kontrako zelaira pasatu baino lehen ezinbestekoa da gure zelaian 5 toke egitea.

1.6. LABURPENA

- ❑ Kirol entrenamendua gaitasun fisiko eta psikologikoen zein kirolariaren trebetasun tekniko taktikoen garapen egokia bilatzen duen etengabeko lanaren prozesua da.
- ❑ Errendimendua lortzeko helburuarekin, prozesu planifikatua eta sistematikoa izan behar du.
- ❑ Entrenamendua, fase bakoitzean egokia eta espezifikoa, proposaturiko helburuen arabera. Honetarako, entrenamendu guztian zehar jarraitu beharreko printzipioak kontuan izatea ezinbestekoa da, edo bestela, lortu nahi diren emaitzak ezin izango dira lortu.
- ❑ Entrenamenduaren ezaugarriak lortu behar diren helburuen arabera oso desberdinak izango dira eta hauek ere umearen ezaugarriak eta kirolaren maila eta ezaugarrien menpe egongo dira. Hau dela eta, formakuntza etapak ezagutu behar ditugu eta jakin behar dugu gure kirolaria zein etapatan dagoen, helburuak honen arabera ezarri. Ezin da entrenamendu berdina jarraitu 7 urteko ume batekin edo 14 urteko batekin.
- ❑ Irakaskuntza etapak era jarraian eta bateratuan egituratzen dira. Hori dela eta, umearen formakuntzaren hasieran entrenamendua alde anitzeko garapena eta multikirolerantz zuzendurik egongo da, mugimenduaren oinarritzko ereduetatik eta kirol desberdinetako oinarritzko trebetasun motore komunetatik abiatuz, gero eta espezializazio handiago batera bilakatuz, umearen interes, aukera eta motibazioen arabera.
- ❑ Planifikaturiko guztia praktikara eramateko unea saioa daukagu. Planteatutako helburuak lortu ahal izateko ezinbestekoa da osatzen duen zati guztiak errespetatzea: Beroketa, zati nagusia eta baretzea.

2.2. ENTRENAMENDUAREN HELBURUAK, EDUKIAK, BALIABIDEAK ETA METODOAK

☞ Helburuak ⇒ entrenamendu prozesu batean planteatu behar dugun lehenengo gauza nora ailegatu nahi dugun izango da, hau da helburuak (marka bat gainditu, maila zehatz bat lortu,... etab.). Helburu hauek pertsonaren zein entrenamenduan emango diren inguruaren ezaugarrietara eta aukeretara doitu beharko dira; beraz, eskuragarriak izan beharko dira.

Weineck-en aburuz (1988) helburuak honakoak izan daitezke:

1. Psikomotoreak: a) Oinarrizko gaitasun fisikoen... } garapena.
 b) Koordinazio-abilezien...
2. Kognitiboak: a) Tekniko eta taktiko... } ezagutzak.
 b) Oinarrizkoak eta orokorrak...
3. Psikologiko eta gizartekoak: a) Motibazioa.
 b) Pertseberantzia.
 c) Arauen errespetua.
 d) Lagunartekotasuna....

KIROL ENTRENAMENDUAREN HELBURUAK. (Harre y Bompá, 1983).

- ☐ Osasuna sendotu.
- ☐ Lesioak saihestu.
- ☐ Ezagutza teorikoak eskuratu.
- ☐ Ezagutza praktikoak eta esperientzia motorea eskuratu.
- ☐ Gaitasun, ohitura, ezagutza eta abilezien integrazioa.
- ☐ Alde anitzeko garapena lortu eta bere maila hobetu.
- ☐ Kirol zehatz baten jardueran garapen espezifikoak.
- ☐ Kirol teknikaren jabetza eta hobekuntza.
- ☐ Kirolaren estrategia eta taktikaren jabetza eta hobekuntza.
- ☐ Gaitasun bolitiboak eta moralak landu.
- ☐ Kirol errendimendua lortzeko pertsonaren potentziala gainditu.

☞ Edukiak ⇒ Entrenamenduaren edukiak ekintzak eta ariketak berak dira eta aurreikusitako helburuen arabera aldatuko dira. Asmoaren arabera honakoetan sailka daitezke:

- ☐ Prestakuntza orokorreko ariketak (beste kirolei komunak).
- ☐ Prestakuntza bereziko ariketak (espezialitate bereko elementuekin).
- ☐ Lehiaketarako ariketak edo ariketa espezifikoak (kirolaren espezialitatekoak).

	Prestakuntza Orokorreko Ariketak	Prestakuntza Bereziko Ariketak	Lehiaketarako Ariketak edo Espezifikoak
1. ETAPA. HASIERAKO PRESTAKUNTZA	%50	%45	%5
2. ETAPA. OINARRIAREN PRESTAKUNTZA	%35	%50	%15
3. ETAPA. OINARRIAREN PRESTAKUNTZA ESPEZIFIKOA	%20	%40	%40
4. ETAPA. ERRENDIMENDU GORENA	%15	%25	%60
5. ETAPA. ERRENDIMENDU GORENAREN EGONKORTZAPENA	%10	%25	%65

20. laburpen-koadroa. Epe luzeko planifikazioko etapa desberdinetako entrenamenduaren kargaren progresioa. Platonovek (1988) egokitua.

Beste sailkapen bat:

- ☐ familiarizazio jolasak eta ariketak.
- ☐ teknika lantzeko jolasak eta ariketak.
- ☐ alderdi tekniko taktikoak lantzeko jolasak eta ariketak.
- ☐ egoera fisikoa hobetzeko jolasak eta ariketak.

☞ Baliabideak ⇒ entrenamendu-prozesuaren garapenerako erabilgarria den guztia da:

- ☐ antolakuntza (lana antolatzea).
- ☐ erabilitako materiala (baloiak, halterak, etab.).
- ☐ informazioa (ahozkoa, ikusmena, etab.)
- ☐ instalazioak, etab.

☞ Metodoak ⇒ Entrenamenduaren metodoak, planteatutako kirol emaitzak (helburuak) lortzeko erabilitako prozedura praktikoak dira. Kirolariaren egoerazko eta psikologiazko gaitasunen garapenera eta mugimenduzko hobekuntzara zuzenduta daude. Metodoak prestakuntzaren berezitasunen arabera aldatuko dira, fisikoa, teknikoa, taktikoa edo psikologikoa izanda. Adibidez, erresistentziaren garapenerako, jarraia edo zatikatuetan banandu ditzakegu, burutzen den bitartean atsedenak baldin badaude edo ez (lasterketa jarraia eta tarteko metodoa), etab.

2.3. KIROLA, BERE SAILKAPENA ETA BERE ORIENTAZIOAK

☞ Hasteko, kirolaren definizio bat emango dugu, ondoren bere modalitate desberdinetan ulertu ahal izateko.

Kirola hitzaren definizioa denboraren poderioz aldatu egin da, gehien erabiltzen denetariko bat Pierre Parlebasena (1981) da: “kirola, lehiaketa moduan kodetuta dauden eta ezaugarri instituzionala duten egoera motoreen bilduma da, non jarduera bat garatzen duen gizakiak parte hartzen baitu, ekintzarako espazio batean eta kideak eta aurkariak egon daitezkeelarik”.

Hernandezek (1994) ondorengo definizioa ematen du: “kirola instituzionalizatutako eta araututako lehiaketaren egoera motore eta ludikoa da”.

Definizio guztien artean, ezaugarri guztiak dituen kirola bera izateko Hernandezen azkenengo hau da. Eta ezaugarriak honako hauek dira:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ egoera motorea: jarduera baten burutzea da non ekintza motorea (bai mekanikoa bai erabakizkoa) bertan egon behar duen eta atazaren zati ordezkazina izan behar duen. ☐ jokoak: ondo pasatzeko asmoarekin eta borondatezko parte-hartzea. ☐ lehiaketa: Denbora, distantzia edo aurkaria gainditzeko helburu handiago bat lortzeko gainditze, aurreratze, errendimendu alturako, norbere burua gainditzeko nahia. ☐ Arauak, kirola egon dadin jardueraren ezaugarriak eta bere garapena definitzen duten arauak egon behar dute. ☐ Instituzionalizazioa: erakunde batek kontrolatu behar du bere garapena zuzendu eta jokoaren arautegiak ezartzeko. |
|---|

Sailkapenak.

- Durandek (1969), irizpide pedagogiko bat erabiliz, honako lau talde hauek bereizten ditu:

- ☐ bakarkako kirolak.
- ☐ taldeko kirolak.
- ☐ borrokako kirolak.
- ☐ naturan praktikatutako kirolak.



- P. Parlebasek (1981), kirol guztietako sailkapen bat egiten du baldintza hauen ziurgabetasunaren arabera:

- ☐ laguntza / kideak (K)
- ☐ aurkakotasuna / aurkariak (A).
- ☐ zalantza inguruan (I).

LAGUNTZA	AURKAKOTA SUNA	INGURUA	ADIBIDEAK	TALDEA	EGOERAK
Laguntzarik gabe (K)	Aurkaririk gabe (A)	Egonkorra (↓)	Kirol gimnasia, gimnasia erritmikoa, irristaketa artistikoa, igeriketa...	1. <u>KAI</u>	PSIKOMOTOREAK (Bakarkako ekintza)
		Ezegonkorra (I)	Bakarkako abentura kirolak, ibilbideak, eskia..	2. <u>KAI</u>	
	Aurkariekin (A)	Egonkorra (↓)	Atletismoa, karatea, tenisa, judoa, esgrima...	3. <u>KAI</u>	SOZIOMOTOREAK (Aurkarien kontrako oposizioa)
		Ezegonkorra (I)	Triatlota, mendiko eskia...	4. <u>KAI</u>	
Laguntzarekin (K)	Aurkari barik (A)	Egonkorra (↓)	Taldeko gimnasia erritmikoa ...	5. <u>KAI</u>	SOZIOMOTOREAK (laguntza kideekin)
		Ezegonkorra (I)	Ibai jaitsiera, raftina, taldeko mendiko kirolak...	6. <u>KAI</u>	
	Aurkariekin (A)	Egonkorra (↓)	Taldeko ohiko kirolak: saskibaloia, eskubaloia, boleibola...	7. <u>KAI</u>	SOZIOMOTOREAK (laguntza/ aurkakotasuna)
		Ezegonkorra (I)	Belaontzi estropadak, arrauna, taldeko errepideko txirrindularitza...	8. <u>KAI</u>	

21. laburpen-koadroa. Kirol jardueren sailkapena Parlebasen arabera (1981)

- Hernandezek (1994), Blazquezen laguntzarekin Parlebasen sailkapenari bi elementu berriak gehitzen dizkio:

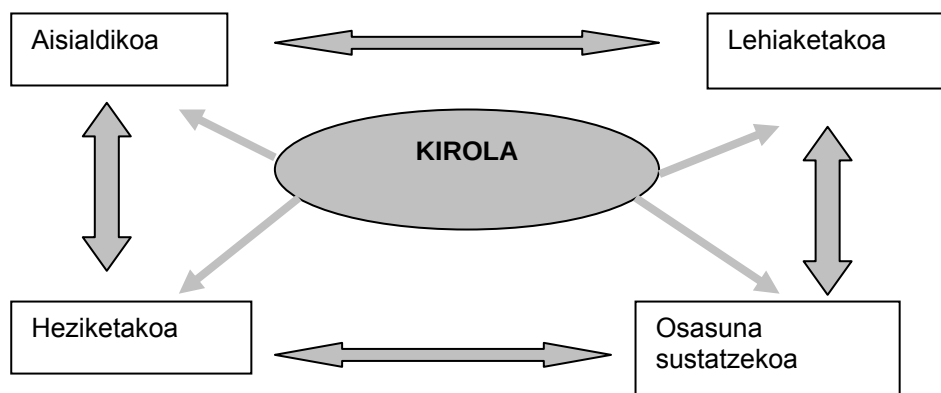
1. parte-hartzaileen espazioaren erabilera (komuna edo banandua), eta
2. jokalarien mobilarekiko harremana (aldiberekoa edo alternatiboa).

Beraz, autore hauek *taldeko kiroletan hiru multzo bereizten* dituzte:

- ☐ I taldea: talde bakoitzaren espazioa sare batekin bananduta dagoen eta mobilarekiko parte-hartze alternatiboa ematen diren kirolak (boleibol, bikoteko tenisa,...).
- ☐ II taldea: Partehartzaileek espazio komuna, baina mobilarekiko parte-hartze alternatiboa da (pilota, frontoia, etab.).
- ☐ III taldea: espazio komuna, talde bientzako eta mobilaren parte-hartze aldiberekoa duten kirolak (futbola, eskubaloia, saskibaloia, etab.).

Kirolaren orientazioak:

Egun, instituzioek, irakasleek, kirol teknikariek, parte hartzaileek berak eta gurasoek duten helburu edo asmoaren arabera, kirolaren ulermenaren era ezberdinak bereiz daitezke. Autore batzuen ustez, besteak beste, Fraile (1997); Gutiérrez (1998); García (2000), honako hauek izan daitezke:



Aisialdiko kirola gozamen eta dibertimenduagatik burutzen den kirola da, lehiatu edo etsai bat gaitzitzeko inolako asmoarekin, ondo pasatzeko edo gozatzeko bakarrik.

Lehiaketako kirola aurkari bati irabazteko edo norberari gaitzitzeko nahiarekin praktikatzen den kirola da.

Heziketako kirola “gizakiaren garapen harmonikoarekin lagundu eta baloreak indartu nahi dituen”, (Blázquez, 1995), kirola da.

Baina kirola ulertzeko, orientazio desberdin hauek kirol hastapenean elkarbizitzeko aukera dute, izan ere horrela behar dute, aisialdiko eta lehiaketako kirolaren alderdi eta asmoak kirolari berari dagozkielako. Ondo zuzenduta, egoeren aniztasuna eta umearen esperientziak handitzen lagunduko dute.

Feurentzat (2000) kirol batek eduki ahal eta behar dituen ezaugarriak, hasten diren gizakien formakuntza eta hezkuntzan laguntzeko, honako hauek dira:

- ☐ norberaren autonomia sustatu.
- ☐ ez du baztertzen eta guztiek parte hartzen dute.
- ☐ kirol eta gorputz jardurekin aisialdia betetzen irakasten du.
- ☐ praktikan dibertimendua eta gozamena aurkezten du.
- ☐ prozesuari zuzendutako lehiaketa erabiltzen du.
- ☐ komunikazioa, espresioa eta kreatibitatea errazten du.
- ☐ kirol praktikaren ohitura osasuntsuak ezartzen ditu.
- ☐ norberaren gaitasunak eta besteenak errespetatzen eta baloratzen irakasten du.
- ☐ oinarritzko trebetasun motoreak eta espezifikoak, eta egoera fisikoa hobetzen du.

2.4. TALDEKO KIROLEKO ENTRENAMENDUAREN EGITURAK

P. Parlebasen sailkapenaren arabera, taldeko kirolak elkarrekintza motorea daukaten kirolak dira, hau da, kirol soziomotoreak. Kirol hauek inguru egonkor batean edo ez egonkorrean ematen dira, aurkari zuzenen aurka edo ez, baina beti kideekin.

Taldeko kirolaren definizioa Hernandez Morenoren (1994) ustez: "laguntza-aurkakotasun kirol horiek dira, non jokoaren ekintza partehartzaileen artean gertatzen diren elkarrekintzen ondorioa baita. Elkarrekintza hauetan, talde bateko kideek elkarri laguntzen diote, elkarri ere laguntzen dioten talde bati aurre egiteko".



Taldeko kirol guztiek, bere egitura funtzionala edo barne logika definitzen duten ezaugarri komunak dituzte. Elementu hauen ezagutzak kirol hauek euren orokortasunean ezagutzen eta multikiroleko moduan lan egiten utziko digu, ikasiko ditugun kirol desberdinen ezaugarri komunen artean loturak ezarri.

2.4.1. TALDEKO KIROL EN EGITURA FUNTZIONALA

Jolas ekintzaren garapena hiru ikuspuntuetatik azter daiteke:

a)Teknika/taktika

TEKNIKA	BAKARKAKOA	ERASOA	Baloia Jabetza, desplazamenduak, driblina, jaurtiketak, kolpekadak, erregateak, ...
		DEFENTSA	Oinarrizko jarrera, desplazamenduak, markaketak, mozketak...
	TALDEKOA	ERASOA	Pasea-harrera, blokeoak,...
		DEFENTSA	Laguntzak, blokeoak, pantailak,...
TAKTIKA	BAKARKAKOA	ERASOA	Mozketak,...
		DEFENTSA	Laguntza,...
	TALDEKOA	ERASOA	Eraso sistemak, kontraerasoa, eraso ekintzak,...
		DEFENTSA	Defentsa sistemak,...

b) Erasoa/ defentsa

Baloia eduki ala ez edukitzea faktore erabakigarria da. Taldearen jarrera, bai jokoan bai azterketa teorikoan, ondoko hiru printzipio orokor hauetan datza:

ERASOA	DEFENTSA
Baloia mantendu. Baloia eramanez kontrako helmugara aurreratu. Tantoak edo puntuak lortzen saiatu.	Baloia berreskuratzen saiatu. Norberaren helmugara baloia progresioa ekin. Tantoak edo puntuak gure kontra lortzea eragotzi.

c) Laguntza/ aurkakotasuna

Kirolen joko-ekintza ulertzeko ikuspuntutik erabatekoena da, lehenengo eta bigarren ikuspuntuek egitura funtzionala azaltzeko elementu baliagarriak dituzte, baina bakarrik modu partzialean eta osagabetuan. Kirolaren egitura era zabalagoan azaltzen usten dituzten elementuak honako hauek dira:

- Jokoaren arautegia. Kirol bakoitzak bere izaera ematen dion arautegi bat dauka, bere egitura zati bat eta antolakuntza erak mugatuz.

Arautegiak honako puntu hauek mugatzen ditu: jokoaren espazioaren dimentsioa eta honen azpizatiketak, taldeen osaketa, baloia jolasteko erak, kideekin eta etsaiekin erlazionatzeko erak, jokoaren espazioaren erabilera, jokoaren denboraren banaketa, zigorrak, ...

- Teknika. Bere garantiza, jokoaren ekintzaren garapenerako esanahi estrategikoa edukitzean datza eta ez exekuzio eredu batean. Edozein keinu taktikoak (saskibaloiko pase bat, boleiboleko erremate bat, futboleko desplazamendua,...) bere asmo estrategikoa kontuan hartuz ere aztertua izan behar du, eredu biomekaniko bat baino askoz gehiago delako. Teknika osatzen duten elementuak Hernandezen (1988) ustez, honako hauek izan litezke:

Baloia daukan jokalariek	Baloia daukan taldearen baloirik gabeko jokalariek	Baloirik gabeko jokalariek
Baloia jabetza. Erasoko desplazamenduak. Dribling. Paseak. Jaurtiketak. Geldiketak. Kontrolak. Pilota-eramateak. Erremateak.	Oinarritzko posizioa. Errebotea. Blokeoa. Baloia harrera. ...	Oinarritzko defentsa posizioa. Defentsa desplazamenduak. Baloia mozketak. Blokeoa. Errebotea. Banakako edo zonako defentsa Sarrerak. Mozketak. Zamak. Urrunketak. ...

- Espazio motorea. Espazio fisikotzat hartzeaz gain, elkarri lagunduz aurre egiten duten partehartzaileen elkarrekintza bezala hartu behar dugu. Partehartzaileen artean kontaktuak ezartzeko aukerak, aurkaketa-erak distantzia handiago ala txikiagoa, etab. kirol hauen analisisian eta bere garapeneraren dinamikan faktore erabakigarria da.

Espazioaren azpizatiketa desberdinak eta baita bere erabileraren egoerak ere oso garrantzitsuak dira. Saskibaloia, hockeyaren,... azpiespazio desberdinek partehartzaileek eduki lezaketen jarrera eta portaera asko mugatzen dituzte.

- Denbora motorea. Jokoaren garapena eta egitura, beti eta edonoiz, baldintzatzen du. Momentu egokian parte hartu beharra dago.

- Komunikazio motorea. Kirol hauetan komunikazioa eta kontrakomunikazioa dago. Kideen arteko komunikazioa aurkariak ulertu ez izatea oso garrantzitsua da.

- Estrategia motorea (taktika barne). Taldeko kirolek bere praktikatara egoeraren analisi iraunkorra behar dute, bere portaerak garapen dinamikoak izaten dituen aldaketetara doitzeko. Honek estereotipatutako exekuzio eredu tekniko nagusia ez izatea suposatzen du; garrantzitsuena hautatu beharreko eredu da. Taktika eta egoerazko alderdiek, beraz, alderdi teknikoek baino garrantzi handiagoa daukate. Erabakiak hartzeko jarrerak honako hauek dira:

Baloia daukan jokalariai	Baloia daukan taldearen baloirik gabeko jokalariai	Baloirik gabeko jokalariai
Baloia jokoan ipintzea. Baloiarekin aurrera egitea. Baloia pasatzea. Baloia xedera jaurtitzea. 1x1 jokatu. ...	Erasora aurrera egitea. Erasoan posizio bat bete. Kideari laguntzea. Baloia eskatzea. ...	Baloirik ez daukan jokalaria defendatzea. Baloia daukan jokalaria defendatzea. Zonaka defendatzea. Baloia berreskuratzea. ...

Bilatzen dena Jokalaria kirol ESPAZIOTIK mugitzeko gai izatea da, kirol modalitate bakoitzeko mugimendu eredu espezifikoak (TEKNIKA) une egokian (DENBORA) erabiliz, jokoan beste partehartzaileek igortzen duten KOMUNIKAZIO MOTOREAREN interpretazioaren ondorioz, eta ARAUEN eta taldeko ESTRATEGIA MOTOREAREN ezagutzaren arabera.

Entrenamenduaren joera berriek, kirol jarduera OROtzat hartzen dute, eta kirolarien prestakuntza teknikoa, taktikoa eta gorputz egoerazkoen elkarren arteko lotura, handiagora bideratzen dira. Honela, "entrenamendu integralaren" ideia sortzen da, zeinetan teknika (abileziak eta keinu espezifikoak), gaitasun psiko-taktiko eta gorputz-egoerazkoak garatzeko beste baliabide bat bezala erabiltzen den, batez ere taldeko kirolan.

2.4.2. APLIKAZIO DIDAKTIKOAK

Taldeko kirolen faktore funtzional bakoitzean nola eragin dezakegun ikuspuntu pedagogiko edo didaktiko batetik aztertuko dugu, hobekuntza integrala lortzeko xedearekin. Neska edo mutilari multzo motore eta kognosizitiboa erraztuko diogu, taldeko kirolen garapena eta egitura funtzionala ulertzeko asmoarekin.

- ❑ **Arautegiaren ikasketaren aplikazio didaktikoak.** Arautegia behar pedagogikoetara irekia eta moldagarria izango da. Arauak aldatzeko edo jokora egokitzeko aukera eman behar dugu. Halaber, araua apurka-apurka sartuko dugu, simple eta oinarritzat, eta jokoak eskatzen duen heinean beste batzuk sartuko ditugu.
- ❑ **Aplikazio didaktikoak espazioaren ikasketan.** Taldeko kirolen hastapenean, arazo nagusien artean hauek bi dira: espazioaren somaketa eta bere jabetze egokia. Hasieran, mobilak bere inguruan jokari gehiengoak biltzen du. Espazioari dagokionez alderdi hauek garatuko ditugu:
 - ❑ Joko irekiaren nozioa.
 - ❑ Laguntza nozioa.
 - ❑ Arauturiko espazioak barneratu.
 - ❑ Eraso eta defentsa zonetan jokoa ezagutu.
- ❑ **Aplikazio didaktikoak komunikazio motorearen ikasketan.** Ikaskuntzan, neska edo mutilak bere mugimenduak kontrolatu behar ditu bere ikuspena mobilean zentratuz. Honek bere kide, etsaiak, zelaiko egoera, etab. ikustea oztopatzen du. Helburua deszentralizazioa aurreratzea da, bere komunikazio eta kontrakomunikazio sareak apurka-apurka handituz.
- ❑ **Aplikazio didaktikoak taktikaren ikasketan.** Hezkuntza prozesu bezala, lortu nahi den irakaskuntza partehartzaile azkarren bilaketarena da. Hauek ingurua aztertu eta prozesatu ostean bere kabuz partehartzeko gai dira. Neska edo mutilaren pentsakizun taktikoaren kalitatearen garapena bilatzen da. Taktika, estrategiaren erreproduktzio mekanikoa ez izatea, baizik eta umearen sormen eta nortasunaren ispilu izan dadin saiaturiko gara. Taldeko kirolariak lehenengo "zergatik egin", gero "zer egin" eta bukatzeko "nola egin" ezagutu behar du. Hezkuntzaren ikuspuntutik jolas lekuen espezializazio goiztiarra ez da oso gomendagarria izango: jokalariai jokoen alderdi guztiak ezagutu behar ditu, estereotipo edo rol motore itxietan sartu gabe.

- ❑ **Aplikazio didaktikoak teknikaren ikasketan.** Teknika ekintza taktiko zehatzak burutu ahal izateko tresna bezala ikusi behar dugu. Teknikaren irakaskuntza bera ez da inoiz helburu bat izango. Ekintza, keinuen konbinaketa, edo irekiak eta dinamikoak diren oinarritzko patroien irakaskuntzara zuzendu behar da. Teknikaren irakaskuntzaren helburu didaktikoa, keinu bilduma bat edukitzean datza, baina ez tekniken errezeta bezala, taldeko kirol jardueran izaten diren joko-egoera desberdinei begira aukera gehiago ematen dituen aberastasun motore bezala baizik. Taldeko kirolen modalitateen artean “transferentzia horizontala” errazteko, teknika orokorraren balorea kontuan hartzen saiatuko gara.

2.5. BANAKAKO KIROLETAKO ENTRENAMENDU-EGITURAK



Banakako kirolak dira: kirolariak bere burua esparru batean bakarrik ikusten duen egoera psikomotoreetan sartuta daude. Denbora, distantzia edota exekuzio teknikoan arabera bere burua, egoeran berdintasunezko burutzen dituzten beste batzuekin alderatuz, zailtasunak gaintu behar dituzten kirolak dira (inguru egonkorrean: igeritokiko igeriketa, lasterketak, jauziak eta atletismoko pista-jaurtiketak. Inguru ezezonkorrean: banakako eskalada, eski, krosa, etab.)

Kirol hauetan baldintzek eta jarrera teknikoek, taktikoek baino eragin handiagoa daukate. Kirol hauek jabetasun tekniko handia behar dute.

2.5.1. BANAKAKO KIROLETAKO EGITURA FUNTZIONALA

Banakako kiroleko egitura funtzionala ezagutuz, hobeto uler daitezke. Egitura hau honako elementuek osatzen dute:

- ❑ **Joko-araudia.** Honako ezaugarri hauek eragiten ditu:
 - Tresnak edo mobilak.
 - Jolastokia.
 - Keinua teknikoak.
- ❑ **Teknika:** banakako kiroleko kirol soziomotoreetan baino garrantzitsuagoa da.
- ❑ **Espazio motorea.** Estandarizatua eta ziurgabetasunik gabekoa izan daiteke (altuera edo luzera jauzia), edo ez estandarizatua eta ziurgabetasunduna (ala delta, surf,...)
- ❑ **Denbora motorea:** alderdi bi hartzen dira kontuan: aurreko arautegiko mugak bezala, ekintzaren iraupena eta tartekako zatiketa (bat edo gehiago) finkatzen dituen, eta jardueraren garapenaren erritmo bezala (geldoa, azkarra).
- ❑ **Komunikazio motorea.** Egoera psikomotoreetan batean parte hartzeak oinarritzko komunikazio motorerik gabe egitea suposatzen du, eta ez bakarrik egotea. Baliteke aldi eta espazio berean beste batekin norgehiagoka egotea, eta beste horrekin eta gainontzeko aurkariarekin oinarritzko komunikaziorik gabe partehartzea, 100 m.-ko lasterketan gertatzen den bezala.
- ❑ **Estrategia motorea** (taktika barne). Eremu estandarreko kiroleko errazagoak eta oinarritzkoagoak dira eta estandarizatuta ez diren kiroleko zailagoak.

2.5.2. LAN-METODOLOGIA

Banakako kirolen inguruko edukien garapenaren metodologiaz hitz egiterakoan hezkuntzaren arloa kontuan hartu behar dugu beti.

Jarraian ikuspuntutik garrantzitsuenak aipatuko ditugu:

- ☐ haurren motibazioa piztu.
- ☐ jokoa irakasbide bezala erabili.
- ☐ guztiok parte hartzea lortu.
- ☐ estrategia orokorrak erabili, posible baldin bada.
- ☐ pixkanaka-pixkanaka araudien munduan sakondu.
- ☐ instalazioak eta ekipamenduak egokitu.
- ☐ balio anitzeko moduan lan egin.
- ☐ edukiak egiazko egoeratan irakatsi, posible baldin bada.

2.6. KIROL EN ARTEKO HARREMANETAKO OINARRIAK

Taldeko zein banakako kirolean elkarrekiko antzekotasunak aurkitzen ditugu. Honek kirol batetik besterako transferentzia eta multikirola errazten du.

Taldeko kirolen arteko antzekotasunak:

- ☐ arlo taktikoak: baloirik ez duen jokalaria eginiko defentsa, 2 x 1, kontraerasoak, baloia duen jokalaria eginiko defentsa, etab.
- ☐ taktika, teknikan oinarritzen den erreferentzia da.
- ☐ arlo teknikoak: paseak, jaurtiketak, kontrolak, sarrerak, baloiaren babesa, boteak, etab.
- ☐ arlo kognitiboak: egoeraren somaketa (jolaskide eta aurkarien ikuspena, inguruko ikuspegiak, sortutako arazoaren irtenbideen bilaketa, etab.)
- ☐ baloreak: elkarlana, adiskidetasuna, araudiak, aurkariak eta epaileari errespetua izan, etab.
- ☐ pertzepzioa, erabaki eta burutze faktoreak era berean nagusitzen dira.

Banakako kirolen arteko antzekotasunak:

- ☐ lehiaketarako izaera kirolaria bere buruaren garaipenean datza.
- ☐ emaitzak denboran, distantzian, pisuan edota puntutan adierazten dira
- ☐ burutze faktoreak pertzepzio eta erabakien aurrean nagusitzen dira.
- ☐ egoera fisikoa osagai nagusia da.
- ☐ ez dago oinarritzeko komunikaziorik.
- ☐ autokontzeptua, kontzentrazioa eta barne-ezagutza errazten dute.
- ☐ teknika, taktika baino garrantzitsuagoa da.

Talde eta banakako kirolerako faktore komunak:

- ☐ arlo fisikoak: erreakzio-abiadura, erresistentzia, indarra, abiadura, etab.
- ☐ arlo kognitiboak: araudiak, erabakiak hartzea, etab.
- ☐ baloreak: araudi eta aurkariari errespetua, norbere aukeren ezaguera izatea, emaitza onartzea, etab.

Kirolez kirol faktore ezberdinetako tratamendua:

BANAKAKO KIROLA	TALDE EDO BORROKAKO KIROLA
Lehiaketaren garrantzia	
–Haurrekin, nagusiki alde anitzeko edukiak entrenamendu metodo bezala erabiltzen dira. –Nerabeekin, zamaren kontrola eta entrenamenduaren gehikuntzaren faktore bezala erabiltzen hasten da.	– Haurrentzako, eta ahalik eta beranduen, entrenamendu metodo bat baino ez da; partida eta norgehiagoka ofizialak eskasak dira. – Nerabeentzako, norgehiagokaren garrantzia eta entrenamendu eta taldeko transferentzia-ariaketak handituz joaten dira.
Edukien proportzioa	
– Haurrak: prestakuntza orokorreko % 50tik 70ra; prestakuntza bereziko % 30tik 50ra (oinarrizko tekniketako ikaskuntza). –Nerabeak: prestakuntza bereziko % 50tik 70ra (teknika + egokitzapen fisikoa); prestakuntza orokorreko % 30tik 50ra: berezitasun mugatua ahalik eta luzaroen atzeratu.	– Norghegiagoka eta joko-egoeren garrantziak rol handia ematen diote banakako eta taldekako taktikari. – Nerabeentzako, prestakuntza orokorreko behera eta prestakuntza tekniko eta taktikoek gora egiten dute.
Aldeaniztasuna/Zamaren aldaketa	
- Haurrak: batez ere aldeaniztasuna. - Nerabeak: aldeaniztasunak behera egiten du, berezitasuna handituz.	- Ariketa, egoera eta aldaketen aukerak nagusitzen dira.
Zamaren parametro nagusiak	
- Haurrak: 14 urte arte zamaren gehikuntza, intentsitatea handiagotu gabe. – Nerabeak: zama eta intentsitatearen gehikuntza, heldutasunak eta berezitasunak bultzatuta.	– Banakako kirolerako bezala.
Entrenamenduaren osagai nagusiak	
– 14 urte arteko haurrengan, erresistentzia aerobikoa + entrenamendu koordinatiboa. – Nerabeengan, indar-abiadura eta osagai espezifikoa + teknikaren entrenamendua.	– 14 urte arte, erresistentzia aerobikoa, indar bizkorra + teknika. – Nerabeengan, banakako eta taldeko teknika eta taktika. Egokitzapen fisiko berezia.

22. laburpen-koadroa. P. Tschienek (1987), egokitua.

2.7. JOKOA ENTRENAMENDU-METODO BEZALA

Jokoa, proposatutako helburuak (egoerazkoak, teknikoak, taktikoak, harremanetakoak, etab.) **lortzeko bide oso zuzena eta erabilgarritzat** hartzea garrantzi handikoa da.

Jokoak eta jokoarek entrenamendua alaiagoa eta askotarikoa eragiten dute. Hurrengo gauzetarako balio dute:

- ❑ lasaitu, eta errendimendu-taldeetako lanean errekupeazio aktiboa bezala.
- ❑ beroketa fasean, sarritan aspergarria dena, alaitasuna eta dibertimendua ekarri.
- ❑ kirolean taldeko jokoa bultzatu.
- ❑ egoera fisikoa hobetu.
- ❑ entrenamenduaren ohiko edukiak sartu.
- ❑ talde barruko elkarbizitzan helburuak bete, hezkuntzako arazoak konpontzen lagunduz (araudiak errespetarazi, irabazten eta galtzen ikasi, etab.) eta praktikatzeko duenak bestelako lanak ere betetzeko egoerak sortuz (arbitroa, taldeko kapitaina,...).

Jokoa saioaren zati guztietan (beroketa, zati nagusia eta barealdia) erabil dezakegun eta erabiltzea komeni zaigun entrenamendu metodoa da.



Kontuan hartu behar da haurra lagunek, telebistak, familiak bultzatuta hasten dela kirol egiten, eta ondo pasatzen baldin badu kirol egiten jarraituko duela, baina betebeharrak ludiko horiek ez badira betetzen utzi egingo duela. Izan ere, jokatik kirolerako urratsa pausuz pausu eman behar da, gutxienezko eta lortzeko errazak diren helburuekin, aurrera egiteko lorpena izan dezala. Horregatik, haurrekiko entrenamenduak elite-kiroletarako prestakuntzarako balio dezake, baina inolaz ere ezin da eliteko entrenamendua izan.

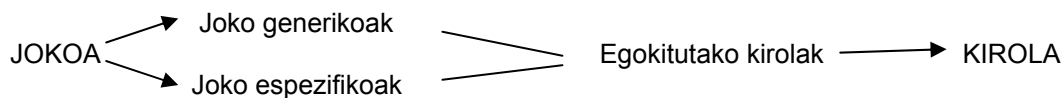
Beraz, jokoek era askotako oinarritzko formakuntza bultzatzen dute. Jokoen bidez, eta beraien zailtasunari esker, aldi berean egoera fisiko eta koordinazioko gaitasun ezberdinak zein kirol trebetasun eta banakako ezaugarriak garatzeko aukera ezin hobe daukagu. **Jokoak eta kirol jokoak, gaitasun batzuk garatzera zuzendutako kirol motrizitatearen abileziak eskuratzeko oso egokiak dira.**

JOKOA: formakuntza taktikoko etapetan, inguru edo baliabide ezin hobe da.

Bayeren arabera (1986), jokoak hautatzerakoan zera hartu behar da kontuan:

- ❑ asmo ludiko bat izan behar dute.
- ❑ haurren adina errespetatu behar dute.
- ❑ transferentzia fenomenoaren posibilitateak kontuan hartu behar dituzte.
- ❑ jokalaria lehentasuna eman eta bakarkako gaitasunak garatu (konponbideek bakarkakoak eta pertsonalak izan behar dute).

Jokoa egoera eta arazo iturri agortezina dela ulertu behar dugu. Hau haurren ikaskuntzaren nahitaezko lana da. Izan ere, kirol hezitzailearentzat tresna erabilgarria izan daitekeen joko-sailkapena proposatzen dugu.



* Taldeko joko generikoa: araudiaren ezagutza eskas eta oinarritzko abilezia eta trebetasunak garatzen ditu eta teknika apur bat. Kirolaren betiko egituratik urrun egoten diren kirolak dira. Herriko kirolak, haur kirolak, etab. direla esan genezake, edo D. Blázquez-ek (1986) egindako sailkapenaren arabera: arruntak, kodifikatuak eta arauzkoak. Orokorrean, espazioa ez da mugatua, malgutasun handiko jokoak dira.

Antolakuntza arrunteko kirolak	Adibidez: Hari-ebakitzalea. Beltza ala zuria. Azeria, oiloa eta oilaskoak. Baloien ehiza,...	Ez dago ez komunikazio motorerik ez kontrakomunikaziorik Banakakoak dira, haur bakoitzak besteekin alderatzen du bere burua, eta lana arinago egiten saiatzen da. Lerroak eta kokapenak arruntak dira. Estrategia eta taktika honako arlotan datzate: pertsekuzioa, lan-jokoak, etab.
Joko kodifikatuak	Adibidez: Lau txokoak. Katea. Baloï-presa. Piloten guda, etab.	Komunikazio motorea maila altuagoan dago, eta ez dago kontrakomunikaziorik. Lerroak eta kokapenak ezarriagoak daude. Araudia sakonagoa da eta ulertzeko adimen gehiago eskatzen du.
Arauzko jokoak	Adibidez: Taldeen arteko baloia. Futbolina. Baloï-zutabea. Zelaitik zelairako baloia. ...	Komunikazio motorea eta kontrakomunikazioak garrantzitsuagoak dira. Kirol-esparruan azpizatiketa zailagoak izaten dira. Araudia ere zailagoa da. Hurrengo urratsa kirol bakoitzaren praktika izango litzateke.

- ❑ Taldeko joko espezifikoa: helburu espezifikoetarako abileziak garatzen ditu. Arauak daude baina malgutasuna ere badago.
- ❑ Egokitutako kirolak: haurraren zein kirolaren ezaugarriei egokitutako araudi espezifikoa, esparru mugatua eta baloia daude.

2.7.1. ETAPAK EDO HAZKUNDE LUDIKOKO PERIODOAK

Gorputzaren hazkunde orokorrearekin batera, haurraren bilakaera ludiko eta motorea dago. Prozesu hauek norberaren hazkunde-etapak eragiten dituzte eta momentu egokietan aproposko irakaskuntzak egokitzeko eta proposatzeko kontuan hartu behar dira.

Ludoezentrismo-periodoa (0-6 urte): haurrak bere buruarentzat jokatzen du, nahiz eta beste jolaskideak bere ondoan egon.

Elkarlaguntza ludomotore-periodoa (6-12 urte): lehiaketa eta komunikazio motorea agertzen dira. Haurrak jokoan edo berarekin jokatzen ari diren jolaskideengan kokatzen du bere arreta.

Hitzarmen ludomotorearen ezarpen eta garapen-periodoa (12 urtetik aurrera): elkarren arteko hitzarmen baten ondorioz taldeko kirolaren araudiko mugak onartzen dituzte. Lan desberdinak onartu eta banakako garaipena taldearen garaipenaren truke aldatzen dituzte.

2.8. LABURPENA

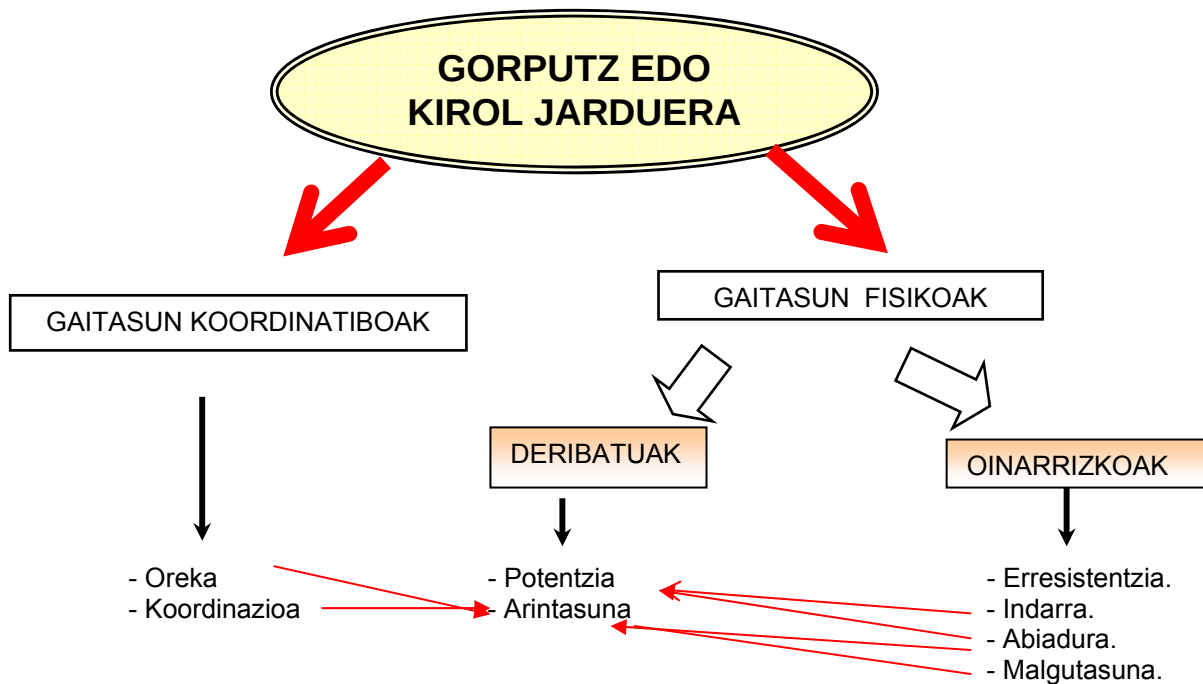
- ❑ Arlo fisiko, tekniko, eta taktikoetako kirol errendimenduaren hobekuntzarako **argi eta garbi ezarri behar dugun lehendabiziko gauza entrenamenduarekin zer lortu behar dugun da, hau da, helburuak**. Jarraian edukiak, metodoak eta erabiliko ditugun entrenamendu metodoak finkatzeko.
- ❑ Taldeko kirol guztiek egitura funtzionala edota barruko logika definitzen duten komuneko ezaugarriak dituzte. Osagai hauek ezagutzeak, kirolak berak ezagutzea eta, multikiroleko moduan lan egitea ahalbideratuko digu, ikasi beharreko kirol ezberdinak lotuz.
- ❑ Kirolen egitura funtzionala osatzen duten elementuak hauek dira: araudia, komunikazio motorea, espazioa, denbora motorea, teknika eta estrategia motorea.
- ❑ Entrenamendu bat programatzen dugun bakoitzean, **jokoaren bidez planteatutako helburu asko lortu ahal izango dugula eta, beraz, saioak parte hartzeko eta eragingarriagoak izatea lortuko dugulako beti erabiliko dugula** kontuan hartu beharko dugu.

3. GAITASUN FISIKO ETA KOORDINATIBOEN GARAPENERAKO OINARRIZKO SISTEMAK

3.1. SARRERA

Edozein gorputz edo kirol edo jarduera egiteko oinarrizko abileziak edo trebetasunak eta, horrekin batera oinarri fisikoa behar dugu, jarduera hori eraginkortasun handiagorekin burutzeko.

Oinarri hau, *gaitasun fisiko* deritzogunek ematen digute.



Egoera fisikoa oinarritzen den zutabea, edo osagaietan, oinarrizko gaitasun fisiko ezagunak dira. Zenbat eta egoera fisiko hobeagoa, orduan eta edozein lan mota egiteko gaitasun handiagoa izango dugu, ez bakarrik fisikoa baizik eta intelektuala ere.

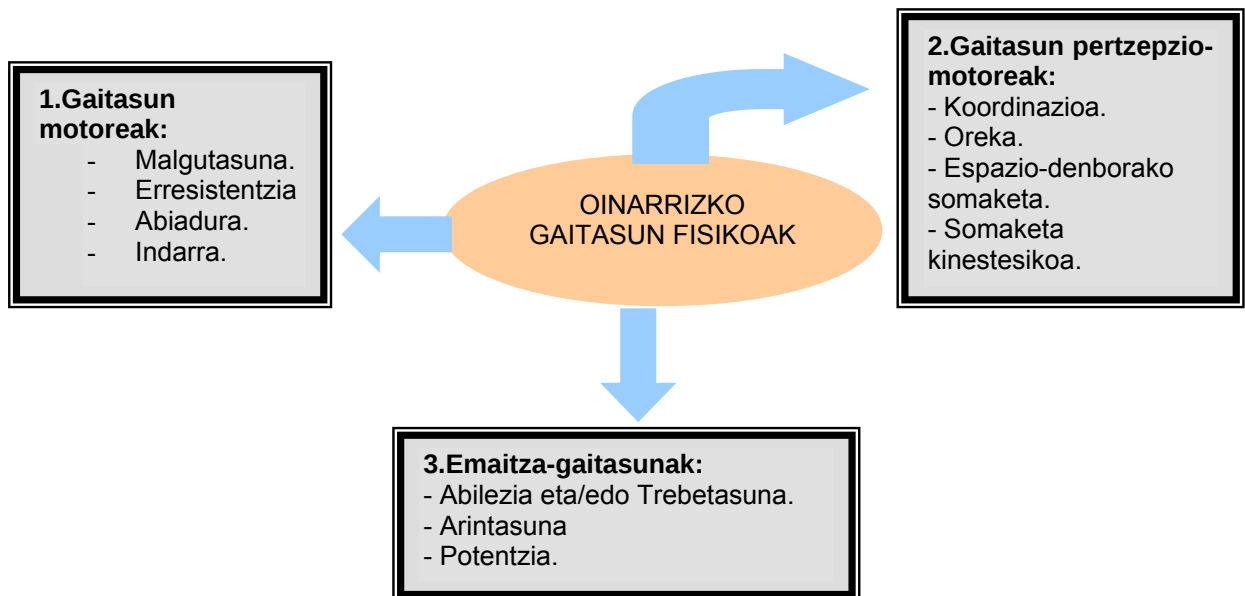
Atal honetan, gaitasun fisiko bakoitzaren oinarrizko ezaugarriak aipatu eta garatuko ditugu, bakoitzaren garapenerako oinarrizko sistemetan sakonduz.

3.2. OINARRIZKO GAITASUN FISIKOAK: DEFINIZIOA ETA APLIKAZIOA

Oinarrizko Gaitasun Fisikoak: gizaki eta kirolariak norberaren abilezia teknikoak garatzen dituen oinarrizko kontzeptu motoreak dira, erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasuna alegia.

Kualitate hauek jarduera fisiko guztietan daude eta egoera gehienetan aldi berean bat baino gehiago ematen dira.

Egilearen arabera definizio eta sailkapen asko dago. Oinarrizko gaitasun fisikoak “gizakiak neurtu eta hobetu ditzakeen eta mugimendua eta jarrera-tonua errazten dituzten, jaiotzetiko aurre-joera fisiologikoak” dira. Gaur egun sarriago erabilitako sailkapena hau da:



3.2.1. INDARRA

Egile askoren iritziz, kirol errendimenduaren ikuspuntutik, indarra gaitasun fisikorik garrantzitsuenak da. Balorazio hau aztertu gabe, indarra oinarritzko gaitasun fisikoa dela dudarik gabe esan daiteke, egin beharreko edozein mugimenduak (mugitu, bultzatu, gauzak altxatu, gure gorputza espazioan mugitu, etab.) indarra eskatuko duelako. Era berean, gure gorputz-jarrera bera mantentzeak gihar askotako lana eskatzen du, osterantzean ezin izango genioke grabitatearen indarrari eutsi eta lurrera jausiko ginatke.



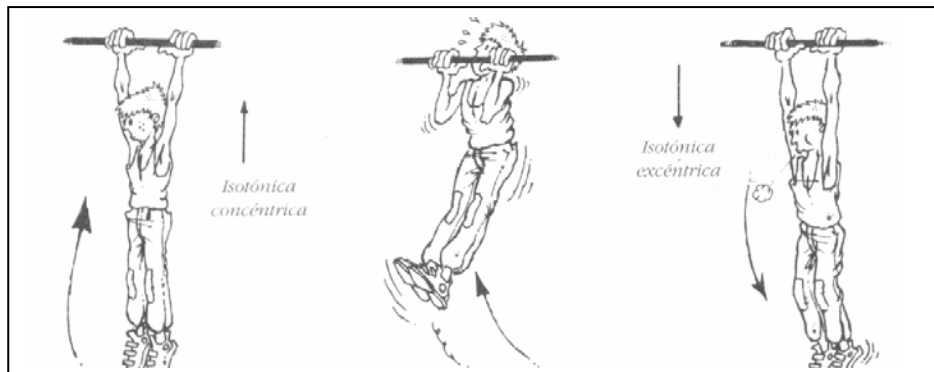
3.2.1.1. "INDARRAREN" DEFINIZIOA

Gihar uzkurduraren bidez, era estatikoan (isometrikoa) edo dinamikoan (isotonikoa), kanpoko erresistentziak gainditzeko gaitasuna da.

Jarduera guztiek indar maila desberdinak behar dituzte, hau lokomotore aparatua (gihar sistema) eta norabide sistemari esker (Nerbio Sistema Zentrala) uzkurdura agindua bidaltzen duena, lortzen da.

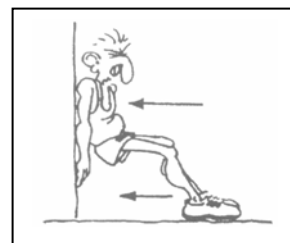
Definizio berak adierazten duen bezala, gihar uzkurdurak honako hauek izan daitezke:

- ❑ Uzkurdura isotonikoak: gainditu beharreko erresistentzia eta gugandik sortutako indarra tamaina desberdina daukatenean ematen da, honako mota hauek izan daitezke:
 - ❑ isotoniko konzentrikoak: giharraren luzeraren laburdura ematen da, gu egindako indarra, gainditu beharreko erresistentziarena baino handiagoa izateagatik. Adib. Pisu bat altxatu.

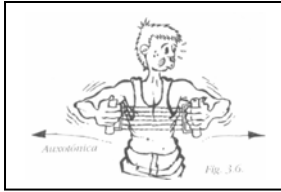


- ❑ isotoniko eszentrikoak: giharraren luzeraren luzaketa ematen da gainditu beharreko erresistentzia guk egindakoa baino handiagoa denean. Uzkurdura hauek orokorrean grabitatearen alde izaten dira, mugimenduaren galgaketa eraginez. Adib. Jauzi baten osteko jausia, zama handi bat lurrean utzi,...

- ❑ Uzkurdura isometrikoak: Gainditu beharreko erresistentzia jarduten ari garena bezain handia edo handiagoa da. Kasu honetan giharraren luzera ez da aldatzen.



- **Uzkurdura auxotonikoak.** Uzkurdura mota hau uzurdura isotonikoa eta isometrikoaren arteko nahasketa da. Adibidez tentsoreekin lan egiten dugunean hasieran uzurdura isotoniko kontzentrikoa egiten dugu eta bukatzean uzurdura isometrikoa. Aldi berean hasierako posizioa bueltatzeko, uzurdura isotoniko eszentrikoa erabiliko dugu.

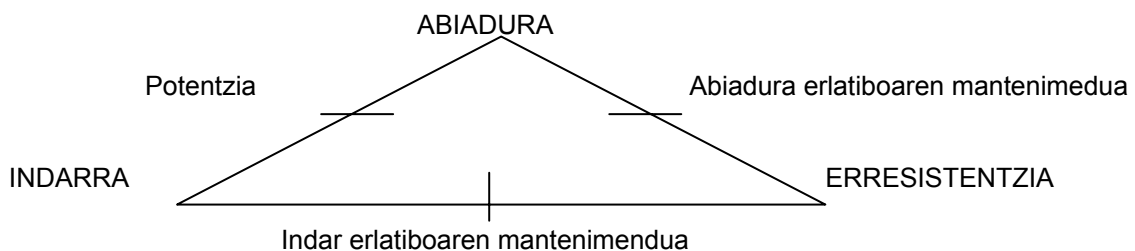


3.2.1.2. INDARRA BALDINTZATZEN DUTEN FAKTOREAK

Giharrek ezin dute beti indar berdina garatu. Gihar uzurduran eragiten duten faktoreak asko dira. Hauek lau taldetan multzokatuko ditugu:

<u>FAKTORE FISIKOAK EDO MEKANIKOAK.:</u> - Artikulazioaren angeluaren maila. - Giharraren aurretiko luzapena. - Inertzia unea.	<u>FAKTORE PSIKOLOGIKOAK.</u> -Motibazioa. -Kontzentrazioa.	<u>BESTE FAKTORE BATZUK:</u> -Giharraren tenperatura. -Adina. -Sexua. -Elikadura. -Klima. -Entrenamendua. -Nekea.
<u>FAKTORE FISIOLGIKO ETA ANATOMIKOAK:</u> - Giharraren zeharkako ebakia. - Giharraren luzera. - Gihar zuntz mota. * Gorriak edo ST (Slow-Twitch): uzurdura motelekoak dira, indar gutxiago daukate baina erresistentzia gehiago. Energia O₂ren bidez lortzen dute eta erresistentzia handiko eta indar gutxiako uzurdura garatzen da, zuntz moteltzat hartzen dira. * Zuntz zuria edo FT (Fast-Twitch): bizkorragoak eta indartsuagoak dira, indar bizkorreko eta lehergarriko ekintzetara hobeto egokitzen dira, baina arinago nekatzen dira. Giharrean bildutako energia bide anaerobikotik erabiltzen dute eta gutxi iraun dezaken intentsitate altuko uzurdura garatzen dute. * Mota ertaina: aurreko bien arteko ezaugarrien nahasketa. - Giharraren inertzia.		

3.2.1.3. INDAR MOTAK



Ekintza edo ariketa bakoitzak gaitasun motore desberdinen garapenean lagundu dezake, baina orokorrean batzuen garapenean eraginkortasun handiagoa dauka.

Ariketa zehatz bakoitzeko exekuzioaren ezaugarriak lortu beharreko ondorioak baldintzatuko dute.

Horregatik, lortu beharreko helburua eta hori lortzeko ariketarik egokiena ez ezik, exekuzioaren ezaugarriak zehazki definitzea ere oso garrantzitsua da.

Indar mota desberdinak daude autorearen arabera.

KUZNIECOW. Zamarekiko exekuzio abiaduraren arabera.	STUBLER: Gaingintutako erresistentziaren arabera.
Indar geldoa Gaingintzeko erresistentzia gorena da. Erresistentzia gorena etengabeko abiadurarekin gaingintzen denean.	Indar gorena Gihar batek edo taldeak ohizkoa baino indar handiagoa egiteko gaitasuna.
Indar bizkorra Azpigeheienengo erresistentzia gaingintzen da, azpigeheienengo abiadurarekin.	Erresistentzia indarra Gihar batek edo taldeak gihar uzkurdura jarraiak sortutako nekearenganako duen gaitasuna, hau da indarraren iraupena epe luzean.
Indar leherkaria Erresistentzia arina gaingintzen da gehienezko abiadurarekin.	Abiadura indarra Gihar batek edo taldeak, masa bat gehiengo abiadurarekin azeleratzeko duen gaitasuna.

3.2.1.4. INDARRAREN ENTRENAMENDUA 6-16 URTEKO KIROLARIENGAN

Y **6 urteetatik 12 urteetara** indarra garatzeko erabiliko ditugun metodoak nagusiki **jolas modukoak** izango dira.

- ❑ 6 urtetik 8-9 urtera **entrenamendu dinamikoa** burutuko dugu zama gehigarriarik gabe, detentea entrenatzeko, mugimenduen maiztasuna eta potentziarako (indar leherkaria) ariketak, eta enborreko giharrek garatzeko ariketak anitzak egingo dira. **Lan guzti hau, gainzamarik gabe, bakarrik norberaren gorputz pisuarekin burutzen da** (kuadrupediak, desplazamenduak jauziekin,...), gihar uzkurduretan aniztasuna bilatuz.
- ❑ 8 eta 12-13 urteren artean **erresistentzia eta indar bizkorren garapena** ematen da (Nadori, 1985; 1987). Hasieran erabiliko diren zama arinak izango dira, gihar uzkurdura abiadura handiaz (indar bizkorren kasuan) eta errepikapen kopuru handiaz (erresistentzia indarren kasuan) burutzeko. **12 urte, abiadura indarra garatzeko adinik egokiena dela frogatu egin da.** Tresna eta mobil dinamikoaren entrenamenduarekin hasi gaitzke. Lana gihar dortsal eta abdominaletara zuzendua izango da. Ezaugarri orokorreko ariketak burutuko dira.

Y **12-14 urteen artean.** Neskengan batez ere, indar leherkariaren gehikuntza nabarmena ematen da. **Ariketak, jolas eran, gainzama txikiak, indar jokoak eta borrokakoak** erabiltzen dira. 10-14 urteko neska-mutilentzat antza baliabiderik egokienak **zirkuituak** dira. (Carnevali, 1984).

Jolas eran jauziak, jaurtiketak... etab. garatu, bizkarrezurra gainzamatu barik.

Y **14-16 urteen artean.** Giharrerriaren gehikuntza handia ematen da. Giharrerriak ongi jasaten du gainzamako lana baina hezurak eta artikulazioak ez dira zama handiak jasotzeko gai. **Indar gorena ez da 14-16 urte baino lehen landu behar izan.** Giharrerria garatzeko entrenamendu metodoekin has gaitezke (3. taula). Kontuz ibili behar dugu bizkarrezurra ez kaltetzeko.



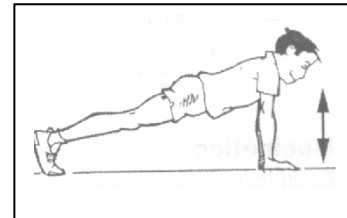
GIHAR GARAPENAREN ENTRENAMENDUA (HIPERTROFIA)

	HASI BERRIAK	AURRERATUAK	ADITUAK
Zamaren intentsitatea.	% 40-60	% 60-80	% 80-85
Errepikapenak.	12-8	10-6	6-5
Serieak.	4-6	6-8	6-10
Atsedena.	2-4'	2-4'	2-4'

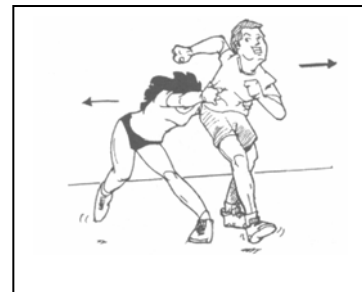
23. Laburpen-koadroa: Gihar garapenaren entrenamendua. Grosser eta lag. (1989).

NESKA EDO MUTILENGAN ETA NERABEENGAN ENTRENAMENDU SISTEMARIK EGOKIENAK:

- **autozamak:** norberaren gorputzaren pisua erabiltzen dituzten ariketak. Gorputzaren elementu guztiak erabiliko dira, bai era zehatzean edo analitikoan, bai orokorrean. Ariketa hauek edozein material mota erabili gabe burutu daitezke edo esfortzua hobeto kokatzen laguntzen dituzten materialak (barra finkoak, espalderak ...) erabiliz.



- **bikoteak:** kide batekin burututako lana, indarra modu desberdinetan lantzeko. Gihar talde handien indar orokorra lantzeko sistema ona da. Sistema honetan burutzeko ariketa motak, hauek dira: bultzada, arrastaketa, trakzioa, borroka eta erresistentzien aurkako ariketak.



- **gimnasioko elementuak:** elementua beraren zama mugitu, honako hauek bezala: pisu desberdinetako lastreak, bankuak, barrak, koltxonetak,...
- **multijauziak:** indar lehergarria edo potentzia hobetzeko erabiltzen dira. Jauzi anitzak burutuko dira: tetrajauziak, pentajauziak...etab. Ezin da sistema hau gehiegi erabili lesioak ekar litzakeelako. Jauziak beti lurrean (altuerarik gabe) burutuko dira, jauzien arteko atsedena edo errekupeazioari garrantzi handia emanez.
- **zirkuitu orokorrak:** Erresistentzia-Indarra eta indar-abiadura garatzeko erabiltzen dira. Adin goiztiarretan (12-16) ezaugarri aerobikoagoa daukate. Bere buruketan ariketa errazak erabiliko dira. Entrenamendu sistema honetan ariketak era jarraian ordenatzen dira aldeaz aurretik: exekuzio era, denbora lana, serie kopurua, serie eta ariketen arteko errekupeazio denbora, etab. zehazten da.

INDARRA LANTZEKO PROPOSAMENAK:

A) Bomparen (1983) proposamena.

Indarraren entrenamenduak, lehenengoz gazteengan giharren arteko koordinazioa bilatu behar du, behar denean gihar barneko koordinazioa eta gihar hipertrofia landu ahal izateko. Ideia honetan oinarriturik Bompak (1983) epe luzeko indar entrenamenduaren programa baterako bi fase proposatzen ditu:

1. Entrenamenduko fase orokorra eta aldeanitzakoa: Gaztearen gihar talde, lotailu eta zurda guztiak garatu behar dira. Honela, etortzeke dauden zama espezifiko eta pisu handiagoko entrenamenduen oinarria garatu eta indartuko dugu. Fasearen iraupena: 2 urtetik 4 urtera kirolariaren adina eta gaitasunen mailaren arabera. 8 urtetik 12-14 urtera izan daiteke. Erabiliko dena: gorputzaren pisua (denboraldi denboraldi handituz), erresistentzien kontrako mugimenduak, bota, bultza, borroka, jauzianitzak, jaurtiketak, kuadripediako jokoak, erreptazioak, trepak (besoak erabiltzeko), mankuerna txikiak, areako zakuak,... uzkurdura mota guztiak erabiliz.

2. Berariazko fasea: Indar entrenamenduaren oinarriak garatu eta gero hasiko da. Aurreko etapen baliabideekin indarraren aukerak agortu eta gero, indarra hobetzeko beste gainzamak erabiliko dira. Kanpoko zamen erabilera baimentzen da, 17 urteetatik aurrera halterekin, baloi medizinalekin, eta abarrekin, baina beti kontrolpean.

B) Indarra lantzeko proposamena (Navarro, 1993).

INDAR MOTAK	ADINAK													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
INDAR GORENA							Hipertrofia							
									Gihar-barneko koordinazioa					
INDAR BIZKORRA	Gorputz zamako ariketa errazak													
											Jauzi sakonak			
										Zama handiagoak (pesak)				
INDAR ERRESISTETZIA	Indar erresistentzia aerobikoa													
									I-erresist. laktikoa					
										Lehiaketako I.-erresist.				

3.2.1.5. INDARRAREN ENTRENAMENDUKO PAUTA METODOLOGIKOAK

Gaitasun maila ikusteko, hasierako kontrola egin beharra dago. Honako hau gomendatzen da:

- ❑ ariketak ongi hautatu, **hasieran** gihar talde **guztien garapen aldeanitz** bilatu. Gero kirolariaren kirol espezialitatea burutzeko beharrezkoagoak izango direnak gehiago landu.
- ❑ zamak nagusiki testetan lortutako emaitzen arabera izango dira. Hasieran ez lukete test bakoitzean lortutako gorenaren % 20-40a gainditu beharko.
- ❑ monotonía eta geldikortasuna saihesteko, entrenamenduko zamak aldatu.
- ❑ **indar lan baten ondoren, beti malgutasun lana egin.**
- ❑ hobetu beharreko indar motaren arabera helburuak argi ezarri:
 - Indar gorena lortzeko: zama handiak eta errepikapen gutxi.
 - Potentzia hobetzeko: zama ertainak, exekuzio erritmoa ahalik eta azkarrena eta errepikapen kopurua neurriduna.
 - Erresistentzia indarra hobetzeko: zama txikiekin eta errepikapen asko.
- ❑ lehenengo, enborraren gihar handienak indartu, grabitate-zentrotik hurbilenak. Gero grabitate-zentrotik gorputz-adarretara jo.
 - Lunbareak/abdomena/gluteoak →→ Hankak.
 - Dorsalak/eskapula gerrialdea/pektoral →→ Besoak.
- ❑ **txarto buruturiko gainzamako ariketak, arriskutsuak dira.** Oso garrantzitsua da exekuzioaren ikaskuntza egokia, lehenengo zama arina eta exekuzio motelarekin.

- ❑ jarraikortasuna eta frekuentzia oso garrantzitsua da. Jarduera eza ekidin.
- ❑ 12 urte baino gutxiagorekin, zama handiko ariketarik EZ burutu.
- ❑ **15-16 urte baino lehen, indarraren lana honako printzipio hauen arabera zuzendu behar da:**
 - **Formakuntza balioanitz eta aldeanitzakoa.**
 - **Gainzamekin lan egin baino lehen gorputzaren pisua erabili.**
 - **Gainzamako lanak jarraikakoa izan behar du eta gizakiaren egoerari egokitua honen adin biologikoaren arabera.**

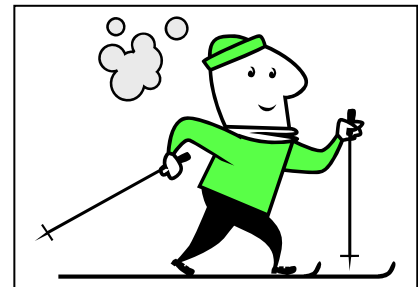
3.2.1.6. INDARRAREN OSAGAIEN BALORAPENA

	ERRESISTENTZIA INDARRA	INDAR LEHERKARIA
Oinberdineko luzera-jauzia		X
Jauzi bertikala, "detente"		X
Abalakov Froga		X
Abdominalak "Sit-up"	X	
Besoen Flexioak, barran	X	
Besoen Flexioak, zoruan	X	
Baloi medizinalaren jaurtiketa		X
Besoen mantenduriko flexioa	X	
Eskuko dinamometria	X	

3.2.2. ERRESISTENTZIA

Erresistentzia hitza nekea sortzen dizkiguten esfortzuak gainditzeko gaitasunari buruz hitz egiterakoan erabili ohi dugu. Hauek jolas, kirol edo lanaren arloan burutzen diren esfortzu motak izan daitezke.

Beraz, gizaki batek erresistentzia du erraz nekatzen ez denean edo neke egoeran esfortzuarekin jarraitzeko gai denean.



3.2.2.1. "ERRESISTENTZIAREN" DEFINIZIOA

DEFINIZIOA: Intentsitate handiago edo gutxiagoko esfortzuak, ahalik eta luzeen eusteko gaitasuna da.

Zintl (1991): "denbora luzean psikikoki edo fisikoki zama bat eusteko gaitasuna nekea sortuz (errendimenduaren galera) zama horren intentsitatea eta iraupenaren eraginagatik edota esfortzu fisiko edo psikiko baten ondoren errekupeazio azkarra".

Erresistentzia = nekearen aurkako erresistentzia + errekupeazio azkarra

Erresistentzia faktore biologikoen (gihar eskeletikoaren osaketa, zirkulazio sistema eta metabolismo energetikoa,...) menpe dago baina oso garrantzitsua izango da sendotasun psikologikoa (borondate indarra, mina jasateko gaitasuna, ...) eta guztiz entrenagarria eta hobetua izan daiteke.

3.2.2.2. IRIZPIDE DESBERDINEN ARABERAKO ERRESISTENTZIA MOTAK

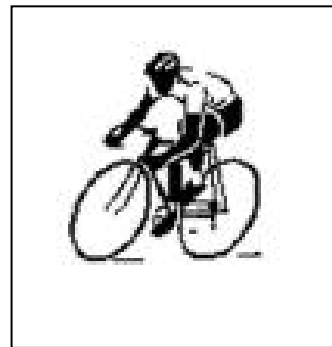
Sailkapen irizpide desberdinen arabera, honako erresistentzia motak aurki ditzakegu:

❑ Parte hartzen duen giharreriaren bolumenaren arabera:

- Erresistentzia lokala: gorputzaren giharreriaren 1/6 – 1/7 erabiltzen da
- Erresistentzia orokorra: giharreriaren 1/6 – 1/7 baino gehiago erabiltzen da.

❑ Esfortzuaren iraupenaren arabera

- Epe motzeko erresistentzia. 35seg – 2 min.
- Epe ertaineko erresistentzia. 2 – 10 min.
- Epe luzeko erresistentzia I. 10 – 35 min.
- Epe luzeko erresistentzia II. 35 – 90 min.
- Epe luzeko erresistentzia III. 90 min. – 6 h.
- Epe luzeko erresistentzia IV. + de 6 h.

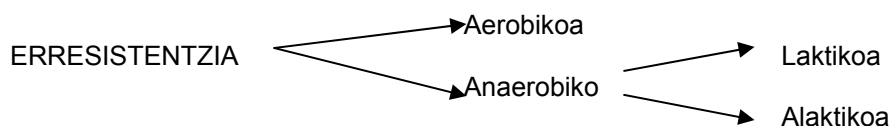


❑ Uzkurdura motaren arabera

- Erresistentzia estatikoa.
- Erresistentzia dinamikoa.

❑ Erabilitako energia iturriaren arabera

Giharreko lanerako bide energetikoen erabileraren arabera, bi erresistentzia mota bereizten ditugu.



☞ **Erresistentzia aerobikoa:** oxigeno ekarpen nahikoarekin epe luzeko eta intentsitate baxuko edo ertaineko esfortzuak eustea uzten digun gaitasuna da. Esfortzu hauetan minutuko bihotz maiztasuna 130 – 160 taupaden artean dago.

Lana oxigenoaren ekarpen eta gastuaren arteko oreka egoeran burutzen da. Nekea organismoak erreserba nahikoak ez izatean sor daiteke, edo hauek agortu direlako.

☞ **Erresistentzia anaerobikoa:** oxigeno ekarpen nahikorik gabekoa, oso intentsitate altuko esfortzuak ahalik eta denbora luzeenean burutzen uzten digun gaitasuna da. Esfortzu hauetan oxigeno zorra oso handia da, iraupena motza izanda (3 minutu arte gutxi gorabehera). Esfortzu honen errekupeazioa esfortzu aerobikoena baino motelagoa da. Erabilitako energia iturriaren nagusitasunaren arabera bi erresistentzia anaerobiko mota bereiztuko ditugu.

- ❑ Erresistentzia anaerobiko alaktikoa: muskuluan libre dauden energia produktuak erabiltzen duenak (ATP eta PK). Intentsitate goreneko esfortzu lehergarrietan eta motzetan erabiltzen da (ad. halterofilia) eta 10 segundo baino iraupen gutxiko abiadurako frogetan.
- ❑ Erresistentzia anaerobiko laktikoa: oxigeno gabe azido laktiko hondakin produktua sortuz glukogenoaren degradazioa erabiltzen duten esfortzuak dira. Erresistentzia honetako esfortzuak, hauek dira: atletismoko 200, 400 eta 800 metroak, igeriketako frogak 400 m. arte, taldeko kiroletan burutzen diren esfortzu batzuk... etab. Zenbat eta esfortzuaren intentsitatea handiagoa izan, orduan eta handiagoa da oxigeno zorra eta azido laktikoaren ekoizpena, gihar uzkurdura mugatuz. Hau da esfortzuak 40" eta minutu baten artean oszilatzearen arrazoa.

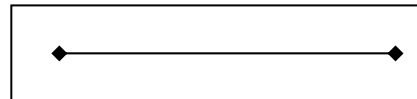
3.2.2.3. ERRESISTENTZIAREN ENTRENAMENDUKO METODOAK

Ariketa baten intentsitatea eta iraupenaren arteko konbinaketa zehatz bati esker, energiaren bide desberdinak mugitu daitezke. Egun asmo honekin erabiltzen diren metodoak bi talde handitan aurkezten dira:

☞ Metodo jarraia: denbora luzeko entrenamendurako etengabeko zama eraginkor batean datza. Alde batetik abiadura jarraiarekin egindako ariketak (lasterketa, igeriketa,... jarraia) bereiztuko ditugu, eta beste aldetik, abiadura aldakorreko ariketa jarraiak, "fartleka" bezala.

- ❑ Ziklo jarraia:

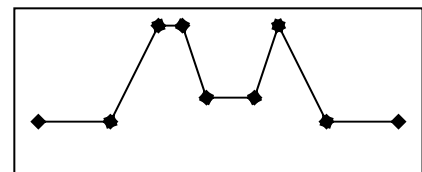
Erresistentzia aerobikoa garatzeko sistemarik errazena. Epe luze batean eta etengabe, korrika egitean, patinatzean, igeri egitean,... datza, eta honako printzipio hauek kontuan hartzea garrantzitsua da:



- Intentsitatea moderatua izan behar du (baxua-etaina).
- Erritmoa berdintsua izango da, abiadura bera mantenduz.
- Denbora lana kirolariaren egokitzapen mailaren eta garatu beharreko erresistentzia motaren menpe dago.

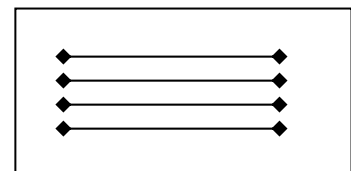
- ❑ Fartleka:

Modu jarraian baina erritmo aldaketekin korrika egitean datza. Zati anaerobikoak zein aerobikoak tartekatzen dira lasterketa motel baten oinarriarekin. Taupadak: 140-170 artean egongo dira, 190 taupadetarainoko noizbehinkako igoerekin. Egun fartleka honela egituratzen da: "x" metro edo denbora, arinak + "x" metro edo denbora, geldoak.



☞ Zatikako metodoa.

Ezaugarriarik garrantzitsuena zama eta atsedeen faseen arteko aldaketa sistematikoa da. Metodo jarraian erabilitako esfortzuen intentsitateak baino asko handiagoak erabiltzen dira modalitate honetan.



☞ Erresistentzia hobetzeko beste erak:

❑ Zirkuituko entrenamendua:

Era biribilean kokatutako geltoki desberdinen ibilbidean datza. Egoera neuromuskularra, kardiobaskularra eta metabolikoa hobetzen du. Mota orokorreko zirkuituek erresistentzia aerobikoaren hobekuntza emango dute, baina zirkuitu espezifikoak egin ditzakegu. Honako alderdi hauek kontuan hartuko ditugu:

1º Banakako dosiak ezarri: Gorputz egoerazko testak.

2º Ariketen kopurua: 8tik 20ra, garatzeko gaitasunen arabera, arruntena: 9tik 12ra.

3º Hasi baino lehen: BEROKETA. Lehenengo zirkuitua lasaiagoa izango da.

4º Zirkuituaren errepikapenaren kopurua: 2tik 4ra, orokorrean 3.

5º Lantzeko erak:

- Taldeka: guztiok ariketa kopuru eta errepikapen bera.
- Banaka: gizabanakoak edo talde homogeneoak bere aukeren arabera lan egingo du.

3.2.2.4. ERRESISTENTZIAREN ENTRENAMENDUA 6-16 URTEKO KIROLARIENGAN

Erresistentziaren garapenak, gazteen kasuan, garapen biologikoaren mailak kontuan hartu beharko lituzke, esfortzuak beren benetako aukerei egokitu ahal izateko.

☞ **6 urtetik aurrera.** Erresistentzia aerobikoa landu daiteke intentsitate baxuko gaitasuna delako.

☞ **8-12 urte bitartean:** esfortzu jarraiak eta moderatuak mantentzeko hazkundera. **Esfortzu aerobikoak landu** behar dira pubertarora pasatzeko urratsa, krisi txikiago batekin egiteko. Ezin dituzte lortu helduek edo nerabeek lor ditzaketan azido laktiko maila altuak.

Lana: ez intentsua ez luzea 20-30 minutura arte (baita 5'-10'tan zatiturik). Ona da: lasterketa jolasen lanak: ukitu, erreleboak, zenbaki lasterketak, aurre-iroleko jokoak, leku eta lurra desberdinetako lasterketak,...

☞ **12-14 urte bitartean:** atzerapen txikia.

Lana: aurreko etapan bezala 30-35 minutuetatik pasatu gabe. Esfortzu gorenak eta erdi-gorenak eta abiadura luzeko lasterketak baztertu.

☞ **14-16 urte bitartean:** Zama anaerobikoek metabolismo alaktikoan eragina izango dute. Bihotzaren masak bere bolumena handitzen du eta bihotz maiztasuna gutxitzen da. Testosterona maila igotzen da eta metabolismo anaerobiko laktikoa finkatzen hasten da. Zama anaerobiko laktiko lanarekin 16 urtetik aurrera has gaitezke.

Lana: Entrenamenduko sistemak, ezaugarri aerobiko-anaerobiko mistoa hartzen dute intentsitateen igoeren ondorioz. Hala ere lan aerobikoan, ahalegin baxuak eta ertainak nagusituko dira, beti taupaden kontrolarekin.

ERRESISTENTZIAREN GARAPENERAKO GOGOETAK (Alvarez Del Villar, 1983).

- ❑ Egoera aerobikoko lanei ahalik eta garrantzi handien eman, batez ere gazte adinean, **aldeaniztasun printzipioa** kontuan hartuz.
- ❑ Lan metodorik egokiena adin hauetan: lasterketa jarraia da. Beti oreka egoeran.
- ❑ **Abiadura handiko edo konstanteko eta distantzia laburreko lasterketak ez dira gomendatzen.** Lortu nahi dugun kontrako ondorioa lor dezakegulako, hau da: bihotzaren hormen lodiunea.
- ❑ Aldizkako kontrol medikoak jarduera fisikoa praktikatzan duten eta hazkunde aroan bertan dauden gazteentzat ezinbestekoak dira.
- ❑ **Kantitatetik kalitatera joatea** ahaztu ezin dugun printzipioa da.

ERRESISTENTZIA LANTZEKO PROPOSAMENA, adinaren arabera (Navarro,1993):

Aerobiko Arina: intentsitate baxuko 10-30 minutu eta laktatoaren 2-3 mMol/l.

Aerobiko Ertaina: intentsitate handiagoko 10-30', atalaren lana, laktatoaren 3-4 mMol/l.

Aerobiko Intentsua: 10-30' eta 5' VO₂max.aren erabilera gorena suposatzen duten laktatoaren 6-8 mMol/l (oxigeno kontsumo gorena).

	ADINAK													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ERRESIST. AEROB.	Aerobiko Arina													
							Aerobiko Ertaina							
								Aerobiko Intentsua						
ERRESIST. ANAER.								Laktatoaren Tolerantzia						
												Laktatoaren ekoizpen gorena.		

Erresistentziaren entrenamenduarekin gertatzen den egokitzapen garrantzitsuena bihotz-arnasketa sistemaren hobekuntza da, bihotzean egokitzapen funtzionalak gertatuz.

Erresistentzia aerobikoaren entrenamenduak → bihotzaren barruko hutsunea eta hormak handitzen ditu.

Erresistentzia anaerobikoaren entrenamenduak → bihotz giharraren hormen lodiunea eragiten du.

Bihotza handitzea komeni zaigu (erresistentzia aerobikoa), zenbat eta handiago eta indartsuagoa, izan orduan eta handiagoa izango da taupada bakoitzean bonbeatu ahal izango duen odola kantitatea.

Ezin ahatz dezakegu, taupadak esfortzu edo ariketa baten intentsitatea ezagutzen uzten digula. Neurtzeko, batez ere, 3 puntutan hartzen da:

1. Lepoan (karotida).
 2. Eskumuturra (erradiala).
 3. Bihotza.
- } Erpuruarekin inoiz ez, bukaera arteriala baitauka.

Interesatzen zaiguna erresistentzia aerobikoa lantzea da, Bihotz Maiztasun Gorenaren (BMG) % 60-80an dago.

Jarduera moderatua edo errekupeziokoa Bihotz Maiztasun Gorenaren (BMG) % 50-60an dago.

Eta erresistentzia anaerobiko jarduera batena, Bihotz Maiztasun Gorenaren %80-90an.

$$BMG = 220 - \text{adina} = "x" \text{ taup/min.}$$

3.2.2.5. ERRESISTENTZIAREN OSAGAIEN BALORAZIOA

	ERRESISTENTZIA ANAEROBIKOA	ERRESISTENTZIA AEROBIKOA
Cooperen Testa		X
Course Navette		X
Wingate Testa	X	
Margaria-kalemen Testa	X	

3.2.3. ABIADURA

Abiadura gaitasun konplexua da. Egoerazko arloaren menpe egon ez ezik (energia prozesuekin erlazionaturik), psikiko, kognitibo, neuronal eta koordinazio ezaugarria duten besteen menpe ere badago. Gizakiak gutxien hobe dezakeen egoerazko gaitasuna da.



3.2.3.1. “ABIADURAREN” DEFINIZIOA

DEFINIZIOA: mugimendu bat edo batzuk ahalik eta denbora laburrenean egiteko gizabanakoak daukan gaitasuna da.

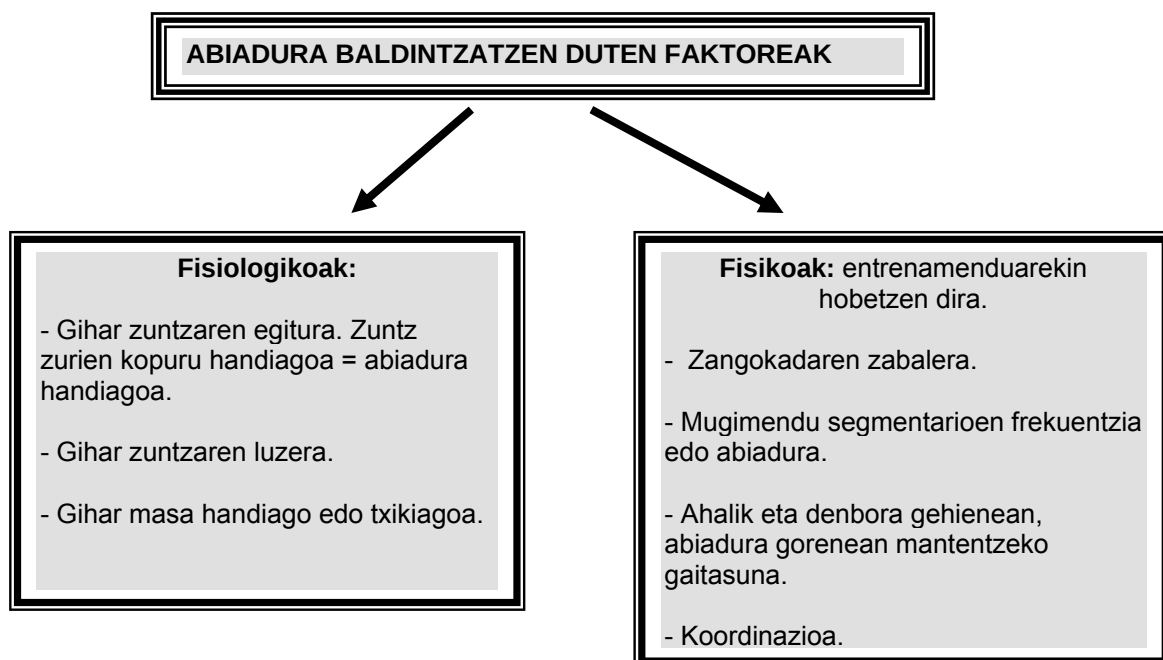
Grosser. (1992): “seinale baten aurrean ahalik eta azkarren erantzuteko eta/edo unitateko mugimenduak ahalik eta bizkorren burutzeko gaitasuna da”.

3.2.3.2. ABIADURAREN GARAPENA BALDINTZATZEN DUTEN FAKTOREAK.

Grosser (1986): “Errendimenduan eragina duten osagai guztien artean, eta gizakiari gehienezko abiadurarekin mugimenduak burutzea uzten dioten artean, lehenengoz, batez ere, **talentua** bereizten da, jaiotzetik garapen handiagoko ezaugarriak badituzu, bakarrik lortzen direla gehiengo mugimenduzko abiadura, esan nahi du”.

Beraz, askotan entzundako esaldi hau egia da: “abiadurarako kirolaria jaio egiten da”. Gizaki baten abiadura neurri handian genetikoki baldintzatuta dago, baina egia da baita ere entrenamenduak lagunduko gaituela gure abiadura hobetzen.

Nerbio sistema eta giharren barneko osaketaren kalitatea, entrenamenduarekin batera gizakiaren abiadura zehaztuko dute.



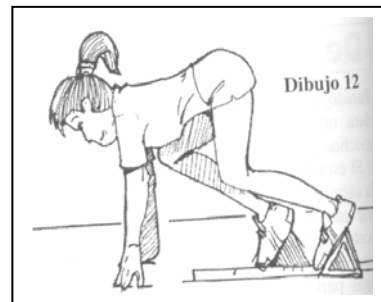
3.2.3.3. ABIADURA MOTAK

Kirol praktikan abiadura ondorengo motatan zatitzen da:

<u>ERREAKZIO ABIADURA:</u>	<u>KEINUZKO ABIADURA:</u>
Estimulua agertzen denetik emaitza lortzera pasatzen den denborarik laburrena. <u>Erreakzio abiadura motak:</u> • Erreakzio abiadura sinplea: Erantzuna beti berdina, ezaguturiko estimuluaren aurrean. Adib. Atletismoko irteerak. • Erreakzio abiadura konplexua. Erantzuna aldatzen da kanpoko estimulu motaren arabera. Adib. Eskubaloiko atezaina.	Mugimendu orokorra edo segmentarioa ahalik eta denbora laburrenean burutzeko gaitasuna. Weineck, J. (1988): <i>gihar zuntzak ahalik eta denbora gutxien uzkuertzeko eta erlaxatzeko duen gaitasuna.</i> <u>Keinuzko abiadura motak:</u> (goi edo behe gorputz atalekoa) - Ziklikoa: keinu baten errepikapeneko exekuzioa, berezko ekintza motore jarrai batena (korrika, igeriketa, txirrindularitza, arraunketa,...) - Ez ziklikoa: keinu bakar baten errepikapeneko exekuzioa, isolaturiko berezko ekintza batena (jaurtiketak, jauziak, erremateak...)
<u>DESPLAZAMENDUKO ABIADURA (ZIKLIKOA EDO AZIKLIKOA):</u>	
Distantzia bat ahalik eta denbora txikienean burutzeko ahalmena da. Exekuzio abiadura ziklikoaren adierazpen bezala agertzen da. <u>Lasterketaren Teknikaren</u> menpe dago batez ere. - Zangokadaren luzera. - Maiztasuna.	

3.2.3.4. ABIADURAREN ENTRENAMENDUKO METODOAK

- ❑ Erreakzio jokoak.
- ❑ Pertsekuzio eta heltze jokoak.
- ❑ Lasterketa teknika hobetzeko ariketak.
- ❑ Skipping eta multijauziak (horizontal eta bertikalak).
- ❑ Estimulu ezberdinen aurrean irteera desberdinak.
- ❑ Material desberdinak erabiliz jauzi anitzak.
- ❑ Distantzia laburreko errepikapenak.
- ❑ Aldapak:
 - Goranzko: inpultso potentzia eta horren ondorioz zangokadaren zabalera hobetzeko.
 - Beherako: zangokadaren frekuentzia hobetzeko.
- ❑ Malgutasuneko eta mugimenduen zabalera lanak.
- ❑ Zirkuituak.
- ❑ Potentzia orokorra hobetzeko ariketak.
- ❑ Intentsitate baxuko pliometria.



3.2.3.5. ABIADURAREN ENTRENAMENDUA 6-16 URTEKO KIROLARIENGAN

➤ **7-10 urte artean:** erreakzio abiaduraren (estimulu desberdinen aurrean) entrenamendua, jolasekin.

➤ **10 urtetik 12 urtera:** abiaduraren gehikuntza jarraia. Honen ondorioz:

- ❑ Garapen biologikoaren ondorioz indarraren hobekuntza.
- ❑ Koordinazio mekanikoaren hobekuntzak, mugimenduen exekuzioa errazten du.

*Entrenamendu ez sistematizatu*a, jolas eran, ongi datorkio. **Erreakzio abiadura eta mugimendu zikliko frekuentziaren abiadura garatzeko lana** garrantzitsua da.

➤ **12-14 urte artean:** indarra eta koordinazioaren hobekuntzaren ondorioz, abiaduraren baloreek bilakatzen jarraitzen dute. Kirol ekintzen mugimenduen bizkortasunaren garapen gorena ematen da, batez ere indar bizkorren gehikuntzaren ondorioz. **Erreakzio abiadura eta koordinazioa, mugimenduen frekuentzia eta arintasuna** landu beharra dago. Ariketa eta mugimendu mota guztiekin, abiadurako praktikak burutuko dira esfortzu denborak 6-8" gainditu ez dezan saiatuz, atsedean zabalekin (90-120" gutxienez), azido laktikoaren ekoizpena eta nerbio egonkortasunaren gutxitzea saihesteko.

Entrenamendu mota:

- ❑ espezifikotasun gutxikoa izango da, koordinazioaren hobekuntzan sakonduz (lasterketa teknika, azelerazioa,...).
- ❑ erreakzio abiaduran. Iraupen gutxiko esfortzuak (6-8") eta errekupeazio osoarekin (2-3'). Mobila erabili (baloia) motibazio eta elementu espezifiko beza

Erabili:

- ❑ **Pertsekuzio jolasak.**
- ❑ **Mota guztietako erreleboak.**
- ❑ **Erreakzio abiadurako ariketak.**



➤ **14-16 urte artean:** sexuaren arabera, gorputz aldaketak gehitzen dira eta honek koordinazioa gelditzen edo gutxitzen du, abiaduraren gehikuntza jarraitu arren. Koordinazioaren lana oso garrantzitsua izango da, gorputzean egokitzen diren hobekuntzak emateko. Honako lan hauek burutu daitezke:

- ❑ Lan sistematizatuagoak, zehaztutako serie eta distantziekin.
- ❑ Aurreko etapako lana, batez ere erreakzio abiadura eta azelerazioaren garapenerako, agian ariketa espezifikagoekin eta praktikatzeko den kirolarekin bat datozenak.
- ❑ Abiadura erresistentzia lanak baina ez era oso sistematizatuta.
- ❑ Mugimendu frekuentziaren lanak ez ezik, zabaltasunekoak ere burutu daitezke.

ABIADURAREN lanerako kontuan hartu beharreko gogoetak

Abiadura bere orokortasunean garatzea planteatzen dugunean, irizpide batzuk kontuan hartu behar ditugu:

- ❑ erabiliko diren **distantziak motzak** izango dira (40-50 m. ren artean).
- ❑ **mugimenduak abiadura gorenean** burutu beharko dira. "Abiadura bakarrik abiadurarekin hobetzen da".
- ❑ **errepikapen gutxi** egin behar dira.
- ❑ **errepikapenen arteko atsedena zabala** izango da (2-3' ingurukoa). Hurrengo errepikapena abiadura gorenekin burutu ahal izateko beharko den atsedena osoa.
- ❑ abiadurako saioen artean: errekupeazio denbora 48 eta 72 orduen artean.

Saio batean gaitasun desberdinak garatuz gero, abiaduraren entrenamenduarekin hasi.

3.2.3.6. ABIADURAREN OSAGAIEN BALORAZIOA

	KEINUZKO A.	DESPLZ. A.	ERREAKZIO A.
20,30 edo 40 m-ko karrera. Zutikako irteerak.		X	
30 m-ko karrera. Abiadazko irteera.		X	
Makila hartu.	X		
"Tapping-test" besoekin.	X		
"Tapping-test" hankekin.	X		
5x 10 m.tan, joan eta etorriko lasterketa		X	
Estimulu desberdinen aurrean erreakzio irteerak			X

3.2.4. MALGUTASUNA

Gaitasun fisiko honen garapena ezinbestekoa da bai bizitza osasuntsuaren egoerak mantentzeko bai kirol praktikorako. Era egokian malgutasuna ez entrenatzeak gerorako adinetan arazo desberdinak ekar ditzake:

- ☐ gorputzaren jarrerazko deformazioak, gihar talde zehatzen mozketen eraginagatik.
- ☐ kirol lesioen gehikuntza.
- ☐ artikulazio ibilbidearen ezagatik, teknika egokia ez burutzea.

3.2.4.1. "MALGUTASUNAREN" DEFINIZIOA

DEFINIZIOA: Mugimendu zabalagoak egin ahal izateko gaitasuna.

Álvarez del Villar (1983): "Artikulazioen mugikortasunean, gihar hedapenean eta elastizitatean oinarri duen gaitasuna izanik, artikulazioen gehiengo mugikortasuna baimentzen du posizio desberdinetan, trebetasuna eta arintasuna eskatzen duten ariketak egitea baimenduz".



"Luzapen" hitza beti malgutasunari lotzen zaio. Luzapenak malgutasuna garatzeko erabiltzen diren ariketak edo jarduerak dira.

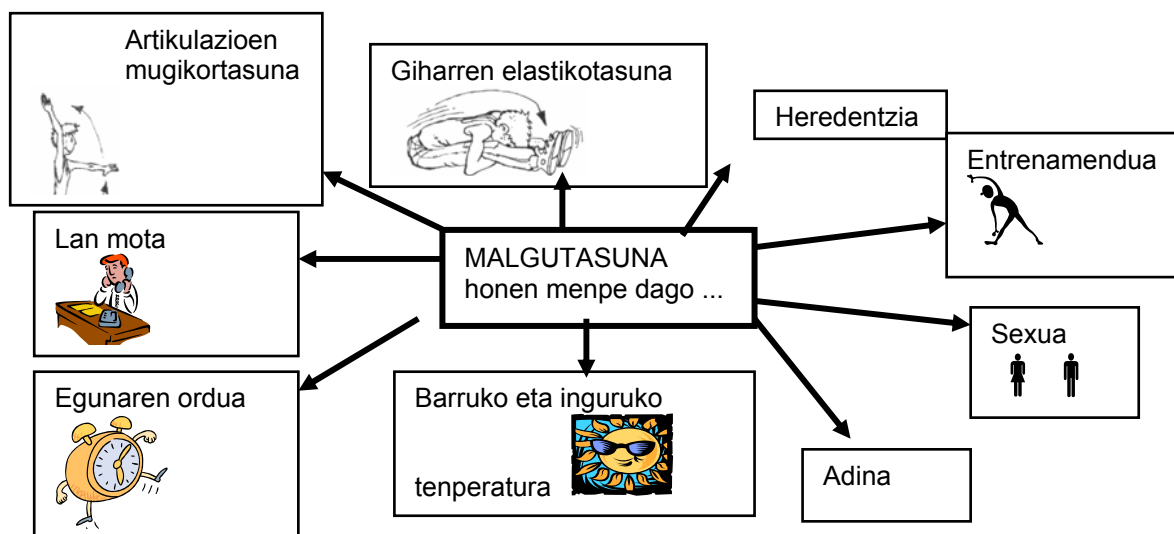
Malgutasuna nagusiki elastikotasuna eta giltzaduren mugikortasunaren menpe dago.

Elastikotasuna, giharrak luzatu eta gero hasierako atsedean posiziora bueltatzeko gaitasuna da.

Artikulazioen mugikortasuna, artikulazio bakoitzean sor daitekeen mugimenduen zabalera da (artikulazioaren ibilbidea gradutan).

Kirol praktikan, malgutasunaren hobekuntzak keinu tekniko bakoitzak segurtasun eta eraginkortasun handiagorekin burutzearen aukeran datza.

3.2.4.2. MALGUTASUNAREN GARAPENERAKO BALDINTZAPENAK



3.2.4.3. MALGUTASUNA MOTAK

FLEISCHMAN: mugimendu motaren arabera
<u>MALGUTASUN ESTATIKOA:</u> Mugimenduen zabaltasunari esker mugitzeko trebetasuna, abiaduran sakondu barik.
<u>MALGUTASUN DINAMIKOA:</u> Abiaduran sakonduz. Edozein espezialitateko mugimendu tekniko-taktikoetan agertzen dena da.

3.2.4.4. MALGUTASUNAREN ENTRENAMENDUA 6-16 URTEKO KIROLARIENGAN

Urtez urte galtzen den gaitasuna denez, garrantzitsua da hasierako adinetatik lantzea.

10 urte arte: ez dago malgutasunaren galerarik. Pubertaroarekin, gihar garapenarekin malgutasuna nabarmenki galtzen da baina galera hau atzeratu dezakegu aurretik landuz gero. Pubertaroa arte, metodo pasiboak erabili daitezke (inoiz ez aktiboak: errebotak, jaurtiketa zakarrak,...) eta baita dinamikoak ere. Gaitasun honen garapena oso garrantzitsua da.

10 urtetik aurrera: gutxitzen da. Oso garrantzitsua da bere lana. Malgutasun handiagoak, kirolariari teknikaren jabetzarako aukera handiagoak emango dizkio. Metodo pasibo eta dinamikoekin jarraituko dugu eta garrantzitsua da artikulazioen zabaltasuna bilatzen dituzten metodoak erabiltzea. Ariketen ezagutza eta beharreko arretaz burutzea, kontuan hartzea garrantzitsua da.

12-14 urteen artean: "Artikulazioen gimnasia" Ariketak artikulazioen ibilbide gorenarekin burutu behar dira bai flexioan bai hedapenean. Indarraren lan orokorrean, oso garrantzitsua da malgutasunaren lana, malgutasun mailak mantenduz. Adin hauetan Bob Andersonen luzapen metodoa erabiltzea gomendatzen da.

15-18 urteen artean. Kirol keinuan parte hartzen duten artikulazioen eta giharren espezifikitatea. Entrenamendu sistema anitzak. Adin hauetan Solveborn eta F.N.P. metodoak erabiltzen hasiko gara.

17-18 urtetik aurrera: ez bada aurretik era egokian landu, ezin izango ditugu malgutasun maila egokiak lortu.

MALGUTASUNAREN ENTRENAMENDURAKO PROPOSAMENA. Piorekek(1971): gizaki baten bizitzan zehar malgutasuna garatzeko programa batean hiru etapa mota zehazten ditu. .

1. ARTIKULAZIOEN GIMNASIA. 12-13 urte arte	2. GARAPEN GORENA ETA ESPEZIALIZATUA. 12-13tik 17-18 urtera	3. MAILAREN MANTENIMENDUA ETA ONURAK. 18 urtetik aurrera.
Artikulazio guztietan lan dinamikoak. Giharrek eta zurdak sendotuz.	Mugimendu espezifikoak eta kirol teknikarekin harreman zuzenean, hau hobetzeko. Lan mota guztiak erabiliko dira.	Praktikatutako kirolaren malgutasun espezifikoak.

3.2.4.5. MALGUTASUNA GARATZEKO METODOAK

DINAMIKOAK		ESTATIKOAK		MISTOAK
Mugimendudun ariketak		Posizio bat irabazten da eta gero denbora zehatz batean mantentzen da. Ez dago mugimendurik.		Aurreko bien arteko nahasketa da.
AKTIBOA Ariketa, gihar ekintza berak burutzen du, honen bidez gehienezko zabaltasunak bilatzen dira. Jaurtiketak, oszilazioak eta errebotekak	PASIBOA Gihar indar berari lotzen den kanpoko indarren aplikazioari esker lortzen den mugimendua da. Gehigarritzko indarrak: kideak, gihar indarra bera eta inplementoen laguntza: pikak, baloi medizinalak, espalderak....	AKTIBOA Mantenduriko posizioa gihar indar beraren parte hartzeari esker lortzen da.	PASIBOA Mantenduriko posizioa gihar indar bera eta beste indar laguntzaileari esker lortzen da (kideak).	<u>SOLVEBORN MÉTODOA</u> 1. <u>Tentsio Isometrikoa</u> : luzatu nahi den giharraren tentsio isometrikoa, 10-30". 2. <u>Erlajazioa</u> : Giharra guztiz erlaxatu, 2-3" gehienez. 3. <u>Luzapena</u> : minik nabaritu barik luzatu poliki-poliki eta 10-30 segundoz mantendu.
	BOB ANDERSONEN "STRECHING" 1. Gihar talde batean oso poliki luzapen posizioa lortu eta 10-30 segundoz mantendu. Tentsioa gutxitzen dela nabaritu. 2. Luzapenaren zabaltasuna gehitzen da eta 10-30 segundoz mantentzen da. Mina agertu barik.		F.N.P. 1.Gure borondatez giharraren luzapen gorenera iritsi eta 10-15 segundoz mantendu. 2.Uzkurdura isometrikoa, gihar usuak erlaxatzeko asmoarekin. 10". 3. Hedapenaren gehikuntza. 10-15".	

3.2.4.6. MALGUTASUN LANERAKO KONTUAN HARTU BEHARREKO GOGOETAK

- ❑ **Malgutasun lanaren aurretik** beroketa on bat egin behar dugu lesioak saihesteko eta errendimendu gorena lortzeko.
- ❑ Malgutasuna lantzeko erlaxaturik egon behar dugu.
- ❑ Malgutasun ariketak **era suabe eta denbora luzean zehar** (20–40 segundoz) burutu behar dira. Luzapen edo mugimendu zakar batek honako lesio hauek sor ditzake: gihar tiroiak, lotailuen distentsioak, zuntzen hausturak... etab.
- ❑ **Jarraikortasuna eta erregularutasunaren** garrantzia. Jarduera ezarekin galtzen da.
- ❑ Malgutasunaren garapena laguntzeko, honako ariketak erabiliko ditugu: gehienezko artikulazioen mugimendua daukatenak, flexio sakonak, errotazioak,...
- ❑ **Erreboteak eta jaurtiketak ez dira gomendatzen.** Malgutasunaren helburu beraren kontrako eragina sor dezakete, giharraren defentsa ekintza ekoiztuz (erreflexu miotatikoa).

3.2.4.7. EGUNEROKO BIZITZA ETA ARIKETA FISIKOAN MALGUTASUNAREN GARRANTZIA

Kirol espezialitate bakarreko praktika, edo periodo luzean zehar gorputza jarrera ez egokian mantentzeak, giharren laburdura dakar, mugimenduaren gaitasuna gutxituz.

Beste arazoen artean, mugikortasun mugatuak honako hauek dakartza:

- ❑ koordinazioaren narriadura.
- ❑ gihar-artikulazioen lesioak errazten eta aurrez prestatzen ditu.
- ❑ mugimenduaren kalitatearen narriadura, kirol tekniken hobekuntza eragotziz.

Malgutasuna lanaren xede nagusia mailen mantenimendua da bere inboluzioa ekidinez. Inboluzio hau ariketen praktika egoki ezaren, adinarekin gertatzen diren aldaketa morfo-funtzionalak edo kirol zehatz baten funtsezko praktikaren eraginagatik eman daiteke.

3.2.4.8. MALGUTASUNAREN OSAGAIEN BALORAZIOA

	GOIKO ATALA	ENBORRA	ALDAKA, HANKAK
Wells Testa.		X	X
Enborraren aurreko flexioa		X	X
Besoak goitik aurrera eta atzera biratu.	X		
Enbor flexioa jesarrita.		X	
Spagat.			X

3.3. BIGARREN MAILAKO GAITASUN FISIKOAK EDO DERIBATUAK

3.3.1. DEFINIZIOA ETA KOKAPENA

Gaitasun fisiko deribatuak: oinarritzko gaitasun fisikoen arteko konbinaketaren ondorioz gertatzen dira. Potentzia eta arintasuna dira eta kirol eta gorputz jardura askotan aurki ditzakegu.

☞ Potentzia indarra eta abiaduraren elkarketagatik ematen da.



☞ Arintasuna abiadura, malgutasuna, koordinazioa eta orekaren elkarketagatik sortzen da.

3.4. OINARRIZKO GAITASUN MOTOREAK ETA ESPEZIFIKOAK

Gaitasun motoreak mugimenduaren alderdi kualitatiboak osatzen dituztenak dira. Hauek ezin dira oinarritzko parametro fisiko berdinekin neurtu. Gaitasun motoreak, oso bihurria den funtzionamendu elementua den nerbio sistemaren menpe daude.

Mannorentzat (1984): gaitasun motoreak: “mugimendua erregulatzen eta antolatzen uzten duten gaitasunak” dira.

Koordinazioa: nerbio sistematik giharren kilikadura zehatza eta kontrolatua. Keinuek traketsak eta zehaztasun gutxikoak izateari uzten diotenean, mugimendu koordinatuei buruz hitz egin dezakegu.

Koordinazio mota garrantzitsuenak, hauek dira:

- ❑ Koordinazio dinamiko orokorra. Gorputz atal guztien parte-hartze bateratuak behar dituen mugimenduak biltzen ditu. Adibidez: katuka ibili edo lau hankaz ibili.
- ❑ Begi-eskuko koordinazioa: Elementu bat eta gure gorputzaren goiko atalen arteko harremana duten mugimenduak biltzen ditu. Adibidez: beisbol pilota kolpekatu.
- ❑ Begi-oineko koordinazioa: Elementu bat eta gure gorputzaren beheko atalen arteko harremana duten mugimenduak biltzen ditu. Adibidez: futbol baloi batekin kontrol bat egitea.



Koordinazio entrenamendua:

- 1) 6-10 urte. Koordinazio motorea hobetzeko periodo sentikorra.
- 2) 10-12 urte. Guztiz beharrezkoa da mugimenduaren koordinazio lana eta prestakuntza tekniko koordinatiboa. Emakumezkoetan periodo kritikoa.
- 3) 13-15 urte. Gizonezkoetan koordinazioaren garapenean periodo kritikoa.

- **Oreka:** grabitate indarraren aurka edozein gorputz atala mantentzeko gaitasuna da. Bi mota nagusi daude:

- oreka estatikoa. Gorputza tente mantentzean datza, mugitu barik. Adibidez: Hanka motzari eustea jauzi barik eta oina tarte batean desplazatu barik.
- oreka dinamikoa. Gorputza mugimenduan tente mantentzean datza. Adibidez: oreka barra batetik ibiltzea.



3.4.1. ABILEZIA MOTORE LOKOMOTOREAK

Abilezia motore lokomotoreak desplazamendu mota askori deritzogu:

- Martxa.
- Lasterketa.
- Lau oinetako ibilaldiak.
- Herrestaka ibili.
- Goratzeak.
- Propultsioak.
- Irristaketa.



3.4.2. ABILEZIA MOTOREA EZ LOKOMOTOREAK

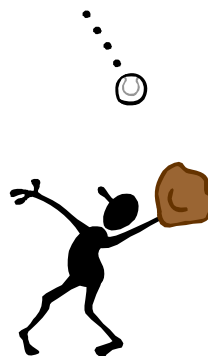
Abilezia motore ez lokomotoreen artean, honako hauek aurkitzen ditugu:

- Jauziak.
 - Jauzi bertikala.
 - Jauzi horizontala.
- Birak.
 - Lurrari beti eutsiz egindako birak.
 - Suspentsio birak.
 - Eskuak beti helduta egindako birak.
 - Laguntzaz eta suspentsio askoz eginiko birak, bata bestearen ondokoak.

3.4.3. JAURTIKETEN ABILEZIA MOTOREAK

Manipulazio mota guztiak izango liratzeko:

- jaurtiketak.
- harrerak.
- paseak.
- bilketak.
- kolpeak.
- kondukzioak.



3.5. LABURPENA

- ❑ **Oinarrizko Gaitasun Fisikoak jarduera fisiko guztietan daude** eta gizaki eta kirolariak norberaren abilezia teknikoak garatzen dituen oinarrizko kontzeptu motoreak dira, **erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasuna alegia.**
- ❑ Gai honetan gaitasun fisikoak zehatz-mehatz birpasatu ditugu. Motak definitu eta alderdi metodologikoak eta nagusiki adin bakoitzean nola entrenatu behar ditugun ezagutu dugu.
- ❑ **Gaitasun fisikoen garapenarekin apurka-apurka hasi behar dugu, gaitasun aerobikoa, mugimenduen zabaltasuna, indar dinamikoa, gihar erresistentzia, gaitasun psikomotoreak edo koordinatiboak, erreakzio denbora eta keinuzko abiadura egokienak erabiliz.**
- ❑ **Gaitasun motoreak** mugimendua antolatzen eta kontrolatzen baimentzen duten gaitasunak dira. **Koordinazioa eta oreka dira,** hain zuzen ere.

4. ENTRENAMENDUAREN FASE SENTIKORRAK

Gaur egun, gizakiaren garapena lineala ez dela badakigu, banakako bizi-baldintzak eta adinarekin zerikusi estua duten periodoen hurbilketa ondorioa dela baizik.

Oinarrizko gaitasun fisikoek, teknikaren maneiak... etab. gizakiaren bizitzan zehar bilakaera izaten dute. Gaitasun hauen garapenaren barruan tarte edo faseak izaten dira, non gaitasun honen garapena, gorputza behar bezala estimulatuz gero errazten baita; fase sentikorrak dira.

Fase sentikorrak "gizakiak kanpoko estimuluei, beste periodoetan baino modu intentsuagoan erantzuten dien garapenaren periodo *mugatu* horiek dira, dagozkien ondorioak eraginez" (Reinhardt Winter, 1986).

Ustetan **fase sentikorrak, arriskuak eragotzi eta entrenamenduko luzarorako erreserba bermatzeko gaitasunen entrenamendurako etapa gomendagarriak** dira, zientifikoki frogatuta ez dagoela ere jakin behar dugun arren.

Beraz, gizaki bakoitzak eboluzio-inboluzio prozesu fisiologiko jakin bat daukala jakin eta kontuan hartu behar da. Haurraren bilakaerak norbanakoetan ezberdintasun handiak izaten ditu elikadura, higiena, eguraldia, jarduera fisikoa, kultura, herentziaren,... arabera.

ADIN BIOLOGIKOA (gizakiaren garapenaren adina) $\neq$ ADIN KRONOLOGIKOA.

Normalean, haur eta nerabeen bilakaera biologikoak, gaitasun koordinatibo eta egoerazkoen heldutasunaren arabera, prozesu hau jarraitzen du:

- Oinarrizko egitura koordinatiboak 6 urtetik aurrera landu, gehiengoa 11-12 urtetan lortuz.
- 11-13 urtetik aurrera (gutxi gora behera) egoera fisikoren gaitasunen eraikuntza eta garapenerako fase sentikorrak hasten dira (Grosser, Brüggemann, & Zintl, 1989).

Fase sentikorren eduki eta ezaugarrien ezagutza garrantzi handikoa da gazteak garatu eta behar bezala etekinak ateratzeko. Honako irudi honetan Martín-ek (1982) egindako fase hauetako eredu bat ikus dezakegu. Irudi honetan gaitasun bakoitza hobetzeko aurre-joera, adinez adin azpimarratzen da. Ingururik ilunenak kualitate hori lantzeko ingururik aproposenak dira (entrenamendurako periodoak).

ADINA		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
GAITASUN PSIKO-MOTOREAK (KOORDINATIBOAK)	IKASKUNTZA MOTOREAREN GAITASUNA										
	JARRERA ETA GAITASUN DIFERENTZIALA										
	ERREAKZIO AKUSTIKO ETA OPTIKOEN GAITASUNA										
	ESPAZIOZKO ORIENTAZIO GAITASUNA										
	ERRITMO GAITASUNA										
	OREKA GAITASUNA										
EGOERAZKO GAITASUNAK	ERRESISTENTZIA										
	INDARRA										
	ABIADURA										
	MALGUTASUNA										
OSAGAI PSIKO-KOGNITIBOAK	GAITASUN AFEKTIBO KOGNITIBOA										
	IKASKUNTZA INPULTSOAK										

24. laburpen-koadroa. Fase Sentikorren eredua. (Martín, 1982).

- ❑ Gaitasun psikomotoreak: eraginik handieneko tartea 9-13 urtetan dela ikus dezakegu. Honek esan nahi du hezkuntza-ekintza egokia adin hauetan egin behar dela, gaitasun hauetan eragin positiboa izateko aukera galdu gabe. Bestela, gizakiak bere kirol formazioan aurrera egin ahala, nabariagoa izango lukeen gabezia izango litzateke.
- ❑ Ikaskuntza motorearen gaitasunak: aurreko gaitasunekin oso lotuta dago. 7-12 urtetan hobetzen dira, nerbio-sistema zentralaren heldutasunak bultzatuta.
- ❑ Erresistentziaren gaitasunak: Haurrek 8 urtetik aurrera joera aerobikoei egitura eta funtzioko egokitzapenekin (erritmo baxuko lasterketa jarraia) erantzuten badiete ere, fase sentikorra nerabezaroan bertan hasten da. Orduan gaitasun aerobikoaren benetako eraginkortasunerako baldintza guztiak betetzen dira.
 - Nerabeen gaitasun anaerobikoaren entrenamenduak oinarri aerobikoa behar du.
- ❑ Indarra: Mutilen giharren garapena neskena baino 2-3 urte atzerago izaten da. Garapen mota ezberdin hauek, balore absolutuetan, % 35-40 ezberdintasun izaten da, hormona-mailako ezberdintasunek eraginda.
 - 8 urtetik aurrera, bide aerobikoz izandako energia-ekarpena positiboa da.
 - Giharren arteko koordinazioak fase sentikorra dauka 11-13 urteen artean.
 - Gihar-zuntzaren zeharkako sekzioaren handitzea nerabezaroan hasten da, hormonon ekoizpena dela eta (batez ere testosterona). Gehienezko indarraren lanaren fase sentikorra: 17-19 urte.
 - Malgutasuna: Lehenengo adinetan, batez ere handitze edo artikulazioen mugimendu lan aktiboa burutuko da.
 - Abiadura. Abiaduraren emaitzak gaitasun oso konplexuetatik ateratzen dira. Osagai ezberdinen fase sentikorrak hauek dira.
 - Erreakzio-denbora eta abiadura ziklikoa: 7-12 urte.
 - Azelerazioa: 9-13 urte bitartean neskengan eta 10/11-15 urte bitartean mutilengan.

Laburbilduz, lehenengo, 6 urtetik aurrera, oinarritzko egitura koordinatiboak lantzen dituzte, 11-12 urteetan mailarik altuena lortuz, eta 11-13 urtetik aurrera egoerazko gaitasunen garapenerako fase sentikorrak hasten dira, indarra izan ezik (gehienezko indarra gihar hipertrofiatik ikusita), apur bat gehiago itxaron behar duena.

	ADINAK URTEETAN							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	+ 20
Gehienezko Indarra				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→
Indar Leherkaria			+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂		→
Indar Erresistentzia				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→
Erresistentzia Aerobikoa		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂		→
Erresistentzia Anaerobikoa				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→
Erreakzio Abiadura		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂		→
Mugimendu Aziklikoko Gehienezko Abiadura				+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	→
Mugimendu Ziklikoko Gehienezko Abiadura				+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	→
Malgutasuna	++ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂				→

25. laburpen-koadroa. Egoera fisikoaren elementu desberdinen entrenamendu normalak eta bortxatuak izan ditzakeen hasierak. F. Navarro (1993)

Irakurketa: + hasiera arretaz (astero 1-2 egun); ++ entrenamenduaren gehikuntza (astero 2-5 egun); +++ errendimendu goreneko entrenamendua; → hemendik aurrera progresiboa.

Esandako guztien ondorioz, neska edo mutila ez da gizaki heldu bat, eta ezin dugu heldua bezala entrenatu baino kantitate txikiagoetan. Kontuz oinarri txikiko espezializazio goiztiarrekin!, ondorioak geldiuneak eta errendimenduko oztopoak dira, 14-17 urte inguruan.

Autore desberdinen iritziz, **adin infantilean** bakarrik **oinarrizko eta aldeaskotariko entrenamendua** planteatu behar dugu. **Entrenamendu honek, kirol desberdinetan oinarri zabala, eta anitza, eta eskema motore on bat garatu behar du**, ume bakoitzak ikaskuntza abiadura desberdina daukala kontuan hartuz, bakarkako aurrerakuntzen arabera edukiak zuzenduz.

Ildo honetan jarraituz, Hahnek (1988) zera esaten du: “umeen entrenamenduan, mugimendu bilduma zabala lortzeko, xedea aukera motore guztien hedakuntza da. Bilduma honekin, forma motore espezifikoak errazago, arinago eta modu egituratuagoan ikas daitezke”.

5. BEROKETA ETA BAREALDIA. FUNTZIOAK. METODOLOGIA

5.1. SARRERA

Entrenamenduaren saioa osatzen duten zati bi, Beroketa eta Barealdia dira. Askotan, ez zaie garrantzi nahikoa ematen, ahazten edo gutxiesten dira eta puntu honen bitartez bere garrantzia eta beharra argi utzi nahi dugu.

5.2. BEROKETA

5.2.1. SARRERA

Edozein ahalegin fisikoa egiterakoan gure organismoa apurka-apurka martxan jarri behar dugu. Kontuan hartu behar dugu beroketak entrenamendu saio batean entrenamenduaren edo lehiaketaren helburua lortzea edo ez, baldintza dezakeela.

5.2.2. DEFINIZIOA

☛ **Beroketa** ⇒ Beroketa jarduera baten aurrean egiten den ariketa-multzoa da, gorputzari atsedenetik ariketarako doiketa-periodo bat emanez, kirolaria lan-etekin fisiko, tekniko, taktiko eta psikologiko handiagoa lortzeko prestatu eta lesioak murrizteko asmoz.

Beroketaren garapena, intentsitate zein garatzeko ariketen zailtasunari dagokionez, progresiboa izatea garrantzi handikoa da. Progresio honek ariketen espezifikizitatea ere errespetatu beharko du. Horregatik, ariketa orokorreko lehenengo fase bat egongo da, gero praktikaturako kirolaren ariketa espezifikoetara pasatuz.



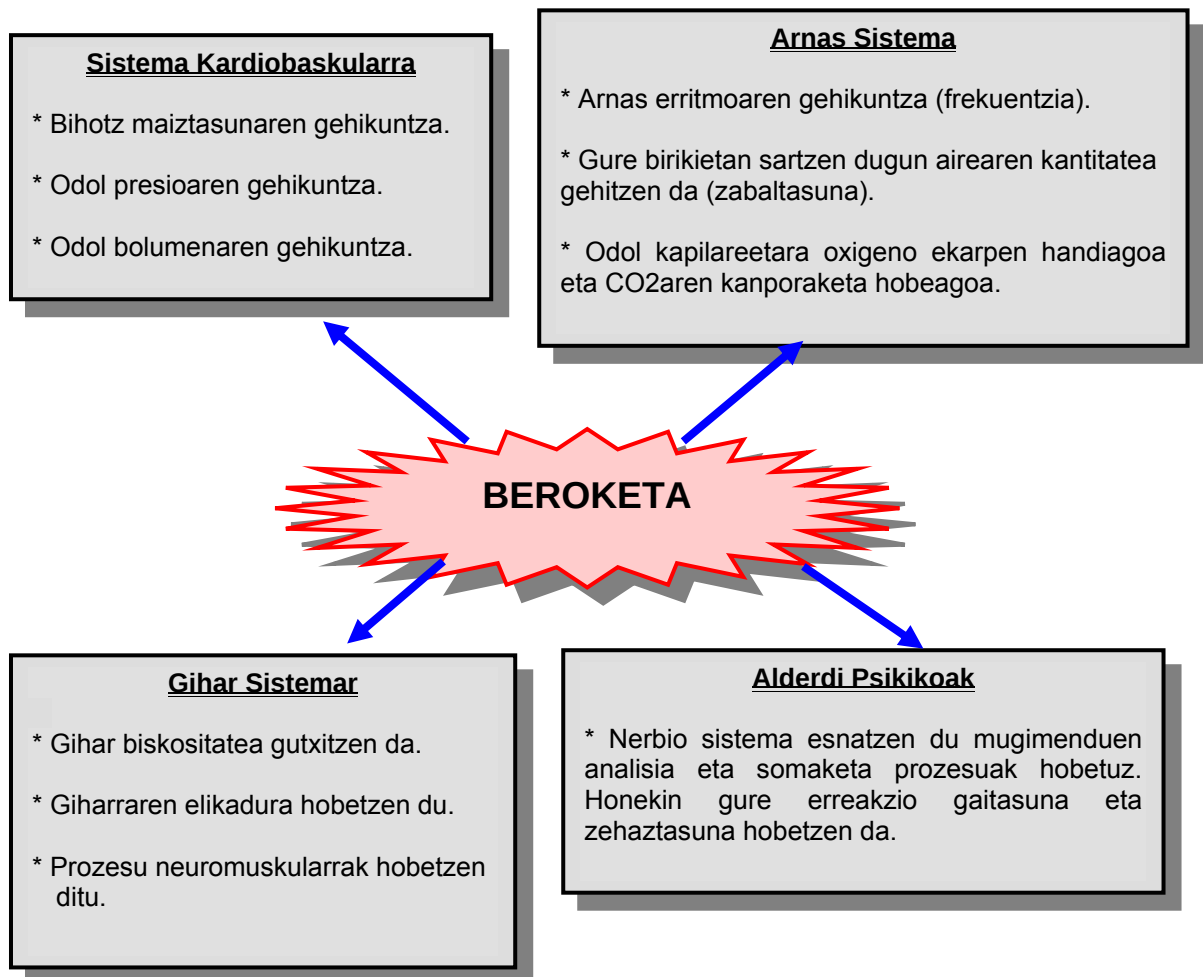
5.2.3. BEROKETAREN HELBURUAK

Beroketa guztien helburu orokor nagusiak hauek dira:

1. **gihar eta artikulazio lesioen edo istripuen aukerak gutxitu edo ekiditea.** Helburu nagusia AURREZAINTEA izango da.
2. kirolaria **fisiko, psikologiko eta fisiologikoki prestatu**, saioaren zati nagusirako.
3. **gehienezko errendimendua erraztu.** Organismoa beroketa prozesu baten bidez modu egokian prestatzen badugu, organismoak burutuko duen lana hobeto asimilatuko du eta gainera burututako lanak hobekuntza fisikoa suposatuko du, gehienezko errendimendua erraztuz.

5.2.4. BEROKETAREN ERAGINAK

Autore desberdinak, beroketa, odol eta giharren tenperaturaren igoeraren emaitzengatik, ondorio fisiologiko batzuk dituela esaten dute. Ondorio hauen emaitzak ondorengo puntuetan sailka ditzakegu:



5.2.5. BEROKETAREN ZATIAK

Beroketa, orokorra bakarkakoa eta espezifikoa zatitzen da, funtzio zehatz batzuekin.

BEROKETA OROKORRA	BEROKETA ESPEZIFIKOA	BAKARKAKO BEROKETA
-Taldea antolatu. -Bihotz-arnas sistema eta sistema neuromuskularra martxan jarri. -Ahalegin fisiko, luzapen eta erlaxaziorako prestatu.	-Lan nagusirako motibatu. -Koordinaziozko sentsibilitatea hobetu. -Energia sistema nagusiak eta lanaren helburuari dagozkion gihar taldeak martxan jarri.	-Bakarkako lesioen aurrezaintzea. -Kirol bakoitzari egokitzen da.

JARRAITU BEHARREKO BEROKETAREN ADIBIDEA:

A) ZATI OROKORRA: Organismoaren orokortasuna kontuan hartzen du.

Estimulazio baskularra, 5-7 minutuko trosta leunaren bidez, 10 minutu arte lehiaketan.

Artikulazioen mugikortasuna eta luzaketa dinamikoen ariketak.

Gihar tentsioa eta koordinazio espezifikoa hobetzeko ariketak. Adib.: jauziak, esprintak, lasterketa teknika... etab.

Luzaketa ariketak, batez ere muskulatura nagusiarenak eta aurretik landutakoarenak.

B) ZATI ESPEZIFIKOA: Burutuko den ariketa edo kirolarekin erlazionatutako ariketa eta mugimenduak. Intentsitate baxuarekin hasi eta mailaz maila igo beharra dago.

Ariketa espezifikoa eta mobilarekin (baloia) edo espezialitatearen inplementuekin: saskirako sarrerak, eskubaloian leku guztietako jaurtiketak, atletismoko jaurtiketa edo jauzien teknikaren praktika, futboleko errondoak, teniseko sakeak, boleboleko erremateak,...

Beroketaren lehenengo bi zati hauek jolas moduan egin daitezke baina azaldutako zatiak jarraituz (adibidez, lasterketa jarraiarekin hasi beharrean joko batekin hasi "kidea zelaitik desplazatzeko modua kopiatu", eta beti honela).

C) Bakarkako ZATIA: Nolabaiteko lesioek, gainzamek,...jotako ataletara zuzendutako bakarkako ariketa espezifikoa.

5.2.6. BEROKETARAKO METODOLOGIA

Beroketa bateko prestakuntzan honako faktore hauek kontuan hartu beharko ditugu:

- ❑ iraupena. Behar bezalako beroketa batek ez du 15-20 minutu baino gutxiago iraun behar.
- ❑ intentsitatea eta bilakaera. Hasieran, intentsitateak baxua izan behar du, eta emeki-emeki handiagotuz joango gara sasoi-urreko nekea eragozteko. Intentsitate zuzena: 130-150 taupaden bitarteko bihotz-maiztasuna mantentzen duena da. EZ DUGU INOIZ NEKEA SENTITU BEHAR.
- ❑ errepikapenak. Normalean, ariketa bakoitzeko 5-10 errepikapenak nahikoak izango lirateke. Egunerokotasunari ihes egin behar diogu, hobe da mota askotako ariketen errepikapen gutxi egitea, ariketa gutxiko errepikapen asko baino.
- ❑ atsedenaldiak. Ez dugu inoiz atseden osorik egingo ariketen artean. Atsedenaldiren bat egin behar badugu, hau aktiboa izango da. Behin beroketa bukatu eta gero, jarduera fisikoari hasiera emango diogu, bien artean atsedenik izan gabe, beroketaren etekin fisiologikoak 5-10 minutu atseden ostean txikiagotu egiten direlako.

BEROKETA ERAGINKORRA IZATEKO ARAUAK:

- ❑ Lasterketa jarraiarekin hasi, gorputzaren sistemarik garrantzitsuenak abian jarri eta gorputz-tenperatura handitzeko.
- ❑ Organismo osoa aktibatzeke gorputz-atal ezberdinak mugiarazi, punturik ahulenei, batez ere ezbeharrik izan duten artikulazio edota gihar-taldeei, garrantzia eman.
- ❑ Ariketen intentsitatearen arabera arnasa normaltasunez hartu behar da, arnasa hartze eta botatze bortxaturik gabe.
- ❑ Ariketa ezberdinetan lan egiten duten gihar-taldeek elkarren artean txandakatu, giharreriarik ez bortxatzeko asmoz.
- ❑ Nekerik ez sortzeko ariketen intentsitatea aldizkatu, biriken albeolo eta giharren odol kapilare gehiago zabaltzeko denbora eman behar dugulako.
- ❑ Beroketarako jokoak egin daitezke, artikulazioak, giharrak, lokailu eta tendoiak aurrez aurretik prestatuz. Ariketak egiteko inplementoak ere erabili daitezke, ariketen exekuzioan ondorio larriak ez badute.

Labur esanda, **beroketa on bat zuzendu behar duen arau orokorra naturaltasuna, progresioa eta aniztasuna da, gizaki bakoitza eta praktikatzeko duen kirol motaren ezaugarriak errespetatuz.**

Jarduera fisiko guztien praktikak, batez ere kirolekoak, beroketa kirolariaren formakuntza integralaren zati bat dela erakusten du, zeren eta organismoak kirol entrenamendutik espero den erabilgarritasun handiena lortu behar baitu, errendimendu gaitasuna (egokitzapena) hobetzeko.

5.3. BAREALDIA

5.3.1. SARRERA

Ez da komenigarria goi mailako jarduera fisikoa bat-batean egiteari uztea. Beroketan bezala, baina atzekoz aurrera, **lanaren jarduera emeki-emeki txikiagotu beharko dugu**. Gainera, luzaketa sorta on bat egin beharko dugu. Arrazoiak, ahalegin berrien aurrean errekupeazioa errazten dela da.

Azkenaldiko lan pedagogikoari irtenbidea emateko, saioaren emaitzak derrigorrez aipatu behar dira. Kirolarien arreta lan gogor baten ostean nahikoa zaila dela kontuan hartuz, saioari buruzko azalpenak laburrak, zehatzak eta baikorrak izan behar dute.

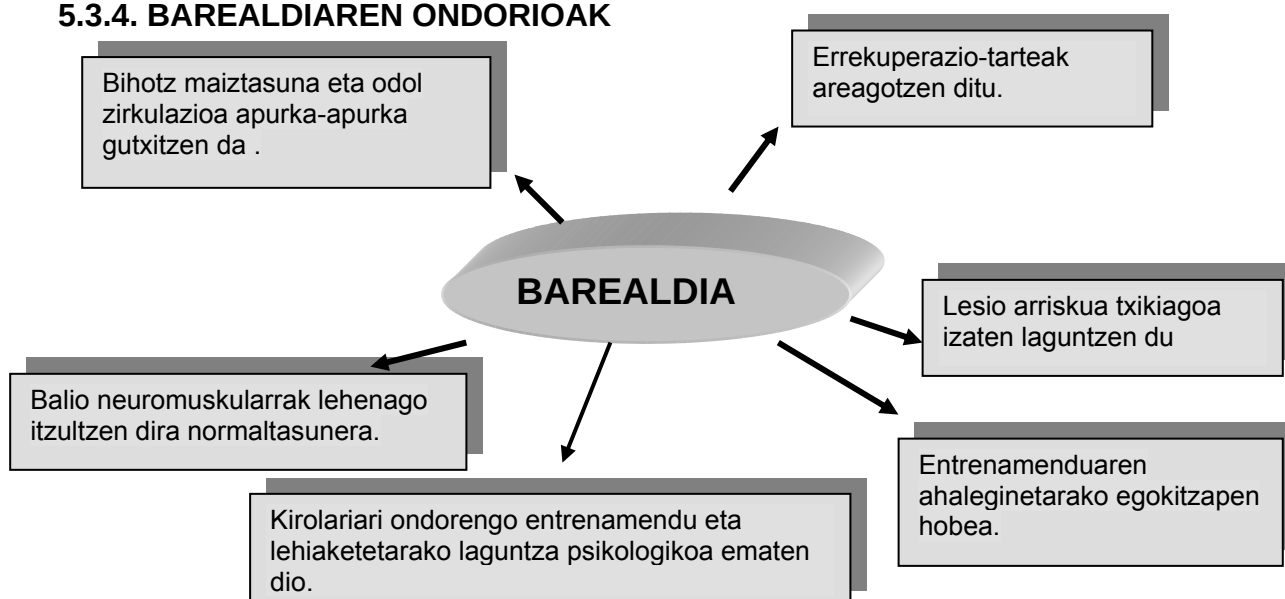
5.3.2. DEFINIZIOA

Barealdia maila fisiko eta intelektualeko jarduera indartsu batetik hasierako atsedeen-egoerarako trantsizioa da, ariketaren intentsitatea apurka apurka gutxituz.

5.3.3. BAREALDIAREN HELBURUAK

BAREALDIAREN HELBURUAK. Nicolás Terrados (1988)	
☐	Atsedendira pausuz pausu itzultzea, bihotz-erritmoa eta odol-zirkulazioa mailaz maila gutxitzea.
☐	Gihar-mailaren berreskurapen errazagoa.
☐	Ahalegin berrien aurrean errekupeazioa erraztea.
☐	Lesioen arriskua murriztea.
☐	Lortutako emaitzak gaineratik ebaluatzea.
☐	Gorputzak egindako lana asimilatu ahal izan eta, honen ondorioz, hobekuntza fisikoa ekartzea, gehieneko errendimendua erraztuz laguntzea.
☐	Ondorengo entrenamendu edo lehiaketetarako prestakuntza psikologikoa.

5.3.4. BAREALDIAREN ONDORIOAK



8. Irudia. Terradosek (1988) egokitua.

5.3.5. BAREALDIAREN METODOLOGIA

Metodologiaren ikuspuntutik, barealdia hurrengoko pausu orokorrak jarraituz eraikitzen da:

- ❑ Ariketak **intentsitate-erregresioaz** eginez.
- ❑ Erregresio horretan lokarri izan daitezkeen ariketa estatiko eta dinamikoak eginez.
- ❑ Ariketa gutxi eta errepikapen gutxikoak prestatuz.
- ❑ Barealdiaren amaieran komeni da malgutasun ariketak egitea.

Barealdia honako puntu hauek osatuta dago:

Lasterketa eta martxa oso arinak, laxapen eta malgutasun-elastizitate ariketak aldi berean eginez eta intentsitate-erregresioaz eginez.

Barealdiaren ariketen ezaugarrietariko bat bere erakargarritasun emozionala da, atal nagusiko ariketekin alderatuz. Alde batetik, hozteko ariketek erakargarriak izan behar dute (e.b. jokoak), baina ez oso sakonak, entrenamendu-zamaren gutxitze astitsua ziurtatzen dutenak. Hurrengo taulan atal nagusi eta barealdiaren arteko ariketen konbinazioa proposatzen da:

Atal nagusiaren edukia		Barealdiaren edukia
Ikaskuntza edota teknikaren hobekuntzarako elementu berriak.	→	Jokoak, intentsitate baxuko lana, korrika arina.
Abiadura entrenamendua.	→	Jokoak, intentsitate baxuko lana, korrika arina.
Gehiengo indarraren entrenamendua.	→	Erlaxaziozko ariketak, luzaketak, jokoak.
Erresistentzia aerobikoko entrenamendua.	→	Intentsitate baxuko ariketak, erlaxazioa.
Erresistentzia anaerobikoko entrenamendua.	→	Jokoak, iraupen motzeko indar-ariketak.
Taldeko kiroletan entrenamendu konplexua.	→	Erlaxazioa, jogging.
Borroka-kiroletan entrenamendu konplexua.	→	Jokoak, erlaxazioa, jogging.

26. laburpen-koadroa. Saio bateko atal nagusi eta barealdiaren ariketei bateragarriak diren konbinazioak.

5.4. LABURPENA

- ☐ Beroketa eta barealdia, saioek bere helburua bete dezaten oinarrizko zatiak izaten dira.
- ☐ Beroketa jarduera baten aurrean egiten den ariketa-multzoa da, gorputzari atsedenetik ariketarako doiketa-periodo bat emanez, kirolaria kirol errendimendu fisiko, tekniko, taktiko eta psikologiko handiagoa lortzeko prestatu eta lesioak murrizteko asmoz. Beraz, saioaren oso zati garrantzitsua da.
- ☐ Beroketa on bat zuzendu behar duen araua naturaltasuna, progresioa eta aniztasuna da, gizaki bakoitza eta kirol motaren ezaugarriak errespetatuz.

OINARRIZKO KONTZEPTUEN LABURPENA

- ❑ Kirol-praktikaren hasiera multikirolekoa izatea hobe da, kirol eta jokoaren alde ludikoari garrantzi handia emanez. Haurra hobetuz, haziz, bere aukera eta interesak ezagutuz joaten den heinean, ondo pasatzeko kirol praktika ala lehiaketa eta errendimenduari begira dagoen kirol praktika hauta dezake, goi mailako kirol errendimendura ere heltzeko. Horretarako irakaskuntza etapa batzuetatik pasatu beharko du, pixkanaka pixkanaka maila hobea lortuz (maila motorea, maila intelektuala, maila konduktuala, etab.)
- ❑ Kirol entrenamendua kirolariaren gaitasun fisiko eta psikologiko eta abilezia tekniko-taktikoen garapen egokia bilatzen duen lan prozesu jarraia da. Helburuak, edukiak, baliabideak eta metodoak zehaztu behar diren planifikazio baten bidez antolatzen da, entrenamenduaren prozesu osoa menperatzen duten printzipio batzuk beti kontuan hartuz.
- ❑ Saioa entrenamenduaren unitate funtzionala da, non aldez aurretik finkatutako edukiak lantzen baitira. Beroketa, zati nagusia eta barealdiaz osatuta dago.
- ❑ Jokoek oinarritzko formakuntza fisiko anitz sustatzen dute. Jokoaren bitartez eta bere ezaugarri konplexuei esker, aldi berean egoera fisiko eta koordinaziozko gaitasunak, eta baita kirol abileziak eta bakarkako ezaugarriak, garatzeko aukera daukagu.
- ❑ Kirolek euren egitura funtzionala edo barneko logika definitzen duten elkarren arteko aspektu sorta dute. Elementu hauen ezagutzak bere osotasunean hobeto ezagutzen eta, ikasiko diren kirolen arteko loturak ezarriz, multikirol moduan lantzen utziko digu.
- ❑ Oinarritzko Gaitasun Fisikoak, kirolariak norberaren abilezia teknikoak garatzen dituen oinarritzko kontzeptu motoreak dira, erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasuna alegia. Jarduera fisiko guztietan daude.
- ❑ 15-16 urte baino lehen, indarraren lanak ondoko printzipioak zuzendua izan behar du: aldeaskotariko eta balioanitzeko formakuntza. Gainzamekin hasi baino lehen, gorputzaren pisua bera erabiliko dute, gainzamako lan horrek progresiboa eta gizakiaren egoerari bere adin biologikoaren arabera egokitua izan behar du.
- ❑ Ume eta nerabeengan erresistentzia aerobikoaren lana, anaerobikoaren aurrean nagusitu behar da, aldeaniztasun-printzipioa kontuan hartuz. Lasterketa jarraia joko desberdinen bidez erabili daiteke eta orokorretik espezifikora joan behar dugu.
- ❑ Abiaduraren hobekuntzarako, 12-14 urte arte erreakzio abiadura eta mugimenduen maiztasun lana nagusituko da, ariketa anitzekin, era ludikoetan sakonduz. 14 urtetik aurrera lanak sistematizatuagoak izan daitezke, seriekin eta distantzia zehatzekin, erreakzio abiadura eta azelerazioa garatzeko ariketekin jarraitu arren, baina ariketa espezifikoago eta praktikatutako kirolari zuzendutakoez.
- ❑ Malgutasuna, mugimendu zabalak burutzeko gaitasuna da. Adin goiztiarretik landu behar dugu, hasieran artikulazioen zabaltasunaren lana nagusituz.
- ❑ Beroketa, barealdiarekin batera saioak bere helburua lor dezan funtsezko zatia da.
- ❑ Beroketaren garapena, bai intentsitatean bai garatzeko ariketen zailtasunean (orokorretik espezifikoetara), progresiboa izatea ezinbestekoa da.

BIBLIOGRAFIA

GOMENDATURIKO BIBLIOGRAFIA

BLANCO NESPEREIRA, A. 1000 ejercicios de musculación. Barcelona, 1996: Paidotribo.

BLÁZQUEZ, D. Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona, 1986: Martínez Roca.

BOB ANDERSON. Estirándose. Barcelona, 1984: Integral.

BRUGGRE, L., SCHMID, A. Y BUCHER, W. 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona: Hispano Europea.

ULRICH STUMPP. Adquirir una buena condición física jugando. Barcelona, 1995: Paidotribo.

AIPATURIKO BIBLIOGRAFIA

ALABRES DEL VILLAR, Carlos. La preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo. Madrid, 1987: Gymnos.

ATSOTEGI, CARLOS S. Fases de enseñanza del Baloncesto. Deportesaciclicos.com. Noviembre, 2002.

BAYER, C. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona, 1986: Hispano Europea.

BOMPA. Theoty and methodology of training. The key to athletic perfomance. Kendall/Hunt.

DEVÍS, J. Actividad física, deporte y salud. Barcelona, 2000: INDE.

EHLENZ, H., GROSSER, M., ZIMMERMAN. El entrenamiento de la fuerza. Barcelona, 1990: Martínez Roca.

FEU MOLINA, S. Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto. Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. Nº 51. Marzo 2002.

GALLAGA, I. El entrenamiento Físico y Técnico. Pelota. Departamento de cultura del Gobierno Vasco.

GARCÍA – VERDUGO, M. y LEIBAR, X. Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid, 1997: Gymnos.

G. MANSO, J.M., NAVARRO, M Y RUIZ, J.A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid, 1996: Gymnos.

GROSSER, M. Alto Rendimiento Deportivo. Barcelona, 1988: Martínez Roca.

GROSSER, M., NEUMAIER, A. Técnicas de Entrenamiento. Barcelona, 1986: Martínez Roca.

GROSSER, M., STARISCHKA, S. Test de la condición física. Barcelona, 1988: Martínez Roca.

HAHN. Entrenamiento con niños. Barcelona, 1986: Martínez Roca.

HERNÁNDEZ MORENO, J. Baloncesto. Iniciación y entrenamiento. Barcelona. 1988: Paidotribo.

HERNÁNDEZ MORENO, J. La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Barcelona, 2000: INDE.

HERNÁNDEZ MORENO, J. La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. Revista Digital. Buenos Aires. Año 6. Nº 33. Marzo 2001.

MANNO, R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Madrid, 1992: Gymnos.

MANSO, J.M., NAVARRO, M., RUIZ, J.A. Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid, 1996: Gymnos.

NAVARRO, F. Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master de Alto Rendimiento deportivo. COE/UAM. Madrid, 1995.

NAVARRO, F. Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Master de Alto Rendimiento deportivo. COE/UAM. Madrid, 1994.

ORBAÑANOS, J. Apuntes de Teoría y Práctica del entrenamiento deportivo. SHEE. Vitoria, 1992.

OZOLIN, N.G. Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana, 1983: Científico Técnica.

PLATONOV, V.N. La adaptación en el deporte. Barcelona, 1991: Paidotribo.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid, 1992: Gymnos.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. Bases teóricas y funcionales de A.R.D. Conceptos, requisitos y condicionantes. Mod. 1.1.1. Master de Alto Rendimiento deportivo. COE/UAM. Madrid, 1994.

TERRADOS, N. y col. Efectos beneficiosos del calentamiento y el estiramiento. Revista de fisiología del ejercicio de Uruguay. 1988.

TSCHIENE, P. El sistema de entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, Vol. I, Nº 4-5. Barcelona, 1987.

VANKERSSCHAUER, J. La formación del futbolista en la escuela o en el club. Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen I. Nº 2. 1987.

VANKERSSCHAUER, J. Fútbol: La formación en la escuela o en el club (2ª parte). Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen I. Nº 3. 1987.

VERJOSHANSKI, I.V. Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Barcelona, 1990: Martínez Roca.

VV. AA. La Condición Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Barcelona, 1997: INDE.

VV. AA. Fundamentos teóricos para la enseñanza secundaria obligatoria y el bachillerato. Madrid, 1995: Pila Teleña.

WEINECK, Jurgen. Entrenamiento Óptimo. Barcelona, 1988: Hispano Europea.

ZINTL, F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, 1991: Martínez Roca.

IRUDIAK ETA ARGAZKIAK

GALLAGA, I. El entrenamiento Físico y Técnico. Pelota. Dto. de Cultura del Gobierno Vasco.

VV. AA. La Condición Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Barcelona, 1997: INDE.

VV. AA. Fundamentos teóricos para la enseñanza secundaria obligatoria y el bachillerato. Madrid, 1995: Pila Teleña.

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE

ENTRENATZAILE IKASTAROETAKO BLOKE KOMUNAREN APUNTEAK NIVEL I

KIROL ANTOLAKUNTZA ETA LEGERIARI BURUZKO ARLOA

Atalaren arduraduna: **Silbia Sarasola**
Zuzenbidean Doktore
Administrazio Publikoan Diplomaturia

SARRERA

Kirol antolakuntza eta legeriari buruzko atalaren helburu nagusia honako hau da: kirolak, bai Estatuan bai Euskal Autonomian duen **egitura eta antolakuntzaren** ezaugarri orokorrak ezagutaraztea (abenduaren 16ko 3310/2002 Agindua, non kirol hezkuntzaren kurrikulua, betekizunak eta ondorioak arautzen diren).

Asmo hau betetzeko, atal honetan aztertzen dira Estatu eta Euskal Autonomia Erkidegoko kirol antolakuntza zein Administrazio publikoek eta kirol federazio eta klubek kirol eremuan dituzten eskuduntzak.

Aipaturiko ikerketa lau kapitulutan jorratzen da. Azken orrietan, bere edukia laburtzeaz gain, gaiari buruz Euskadin argitaratu den oinarritzko legeria jasotzen da.

Aurkibidea:

- 1.- Estatuko eta Euskal Autonomia Erkidegoko kirol antolakuntza.
- 2.- Administrazio publikoen eskuduntzak kirol eremuan.
- 3.- Kirol federazioen eta kirol klubaren eskuduntzak.
- 4.- Ikastetxeen eskuduntzak.
- 5.- Funtsezko ideien laburpena.
- 6.- Euskadiko oinarritzko kirol araudia.

1.- ESTATUKO ETA EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO KIROL ANTOLAKUNTZA

1. Estatuko eta Euskal Autonomia Erkidegoko kirol antolakuntza.
 - 1.1. Sarrera.
 - 1.2. Kirol antolakuntza estatu-mailan.
 - 1.2.1. Erakunde publikoak: Hezkuntza eta Zientzien Ministerioa eta Kirolaren Kontseilu Gorena.
 - 1.2.2. Erakunde pribatuak: Espainiako kirol federazioak.
 - 1.3. Kirol antolakuntza Euskal Autonomia Erkidegoan.
 - 1.3.1. Erakunde publikoak.
 - 1.3.2. Erakunde pribatuak.
 - 1.4. Eskola-kirol eredua Euskal Autonomia Erkidegoan.
 - 1.4.1. Eskola-kirol eredua.
 - 1.4.2. Eskola-kirolaren egungo egoera.
 - 1.4.3. Eskola-kirola eredua 2003-2004 Kirolaren Euskal Planean. Antolatutako ekintzak.
 - 1.5. Laburpena.

1.1.- SARRERA

Egungo gizartean, kirola jarduera garrantzitsuenen artean kokatzen da. Europako Kontseiluak Kirolari buruz argitaratu zuen Gutunak honela definitzen du kirola: “jarduera fisiko oro, parte-hartze antolatua edo bestelakoa ahalbidetzen duena, bere helburua baldintza fisiko eta psikikoen adierazpena edo hobekuntza, gizarte harremanen garapena edo maila desberdinetako lehiaketetan emaitzak lortzea delarik”. Gainera kirola egitea, modalitate desberdinetan (profesionala, amateurra, eskola-kirola, lehiaketetan edo lehiaketetatik kanpo, etab.) **euskal herritarren eskubidea da**, eta osasun publiko, kultura, giza-harreman eta aisialdiarekin zuzeneko lotura du. Arrazoi honegatik, kirola botere publikoen erantzukizuna da, batez ere kirolaria adin-txikikoa denean (0 eta 16 urte bitarteko gazteak alegia) hezkuntzarekin duen harreman bereziagatik; hots, eskola-kirola egiten denean. Kirol jarduera adin honetan, balio etikoak erakusteko bidea da, eta baita etorkizuneko kirol praktika bermatzeko modua ere.

Kirolak haur eta gazteen heziketan duen garrantzia **nazioarteko hainbat testutan** adierazten da. Europako Parlamentuak eta Europako Batasunako Kontseiluak Erabaki bat onartu dute, non 2004. urtea “Kirolaren bidez egiten den Europako Hezkuntza Urtea” aitortzen baita (291/2003/CE Erabakia). Bertan argi eta garbi azaltzen da kirolak heziketarako eta pedagogiarako duen balioa. Balio horiek guztiak, antzeko moduan aipatzen dira Kirolean Haurrek dituzten Eskubideak aitortzen dituen Gutunean, Guztiontzako Kirolari buruzko Europako Gutunean edo *Fair Play* – Joko Garbiari buruzko arauetan.

Hau dela eta, jarduera-mota hauetan **Administrazio publikoen parte-hartzeak** duen garrantzia erraz antzeman daiteke, bai Eusko Jaurlaritzari bai hiru foru aldundi eta udalei dagokienean.

Botere publikoek gorpuztze-heziketa eta kirola bultzatu behar dute (Espainiako Konstituzioaren 43. art.). Dena dela, aldi berean, kirolean **erakunde pribatuak** ere parte hartzen dute. Aipatutako erakundeek horretarako antolakuntza propioak osatzen dituzte (kirol federazioak, klubak, enpresak) horietako bakoitzak beren eskuduntza bereziak dituztelarik.

Ikasgai honetan **kirol arloan eskudunak diren antolakuntzak** aztertuko ditugu. Horretarako, **eskola-kirolean** arreta berezia jarriko dugu, modalitate honetan agintariak dauzkaten eskuduntzak eta beren funtzio garrantzitsuenak zehaztearen.

1.2.- KIROL ANTOLAKUNTZA ESTATU-MAILAN

Kirola jardura konplexua da. Bertan bat egiten dute parte-hartzaileak (kirolariak) eta erakunde publiko (Administrazio publikoak) zein pribatuak (kirol federazioak, enpresak eta klubak batik bat).

Antolakuntza-maila desberdinak daude¹:

- ❑ **Estatu-maila**
- ❑ **Autonomia-maila**
- ❑ **Tokiko maila**

Estatu-mailan kirola arautzen duen urriaren 15eko 10/1990 Legeak esaten duenaren arabera, kirol antolakuntza osatzen dute bai erakunde publikoak bai erakunde pribatuak.

Estatu-maila

Erakunde publikoak	Erakunde pribatuak
▪ Hezkuntza eta Zientzien Ministerioa ▪ Kirolaren Kontseilu Gorena	▪ Espainiako federazioak ▪ Kirol klubak ▪ Kirolariak ▪ Teknikariak ▪ Epailak ▪ Arbitroak ▪ Nazio-ligak ▪ Interesdunak diren beste kolektiboak

1.2.1. ERAKUNDE PUBLIKOAK: HEZKUNTZA ETA ZIENTZIEN MINISTERIOA ETA KIROLAREN KONTSEILU GORENA

A. HEZKUNTZA ETA ZIENTZIEN MINISTERIOA

Estatuko Administrazioari berez ez zaizkio esleitu eskuduntzak kirol eremuan. Hala ere, estatuak kirol gaietan parte hartzen du. Horretarako estatua jardueraren **Estatuaren eta autonomiez gaidiko interesetan** oinarritzen da, nagusiki; eta parte-hartze honen helburua da beste Administrazioen jardura koordinatzea, eta gazteen eta minusbaliotasun fisikoak dituzten pertsonen kirola, soldadutza garaiko kirola nahiz goi-mailako kirola sustatzea.

Ez dago kirol arloaz eskusiboki arduratzen den Ministeriorik. Kirola **Hezkuntza eta Zientzien Ministerioaren** barnean kokatzen da. Hori dela eta, kirolari lotutako gaiak kudeatzeko organo berezi bat sortu da: **Kirolaren Kontseilu Gorena**. Organo honek, kirol alorrean, funtzio garrantzitsuenak betetzen ditu, Estatuak kirol gaietan dituen eskuduntzak egikaritzen ditu, alegia.

Esandakoaz gain, kirolari lotutako beste organo batzuk ere badaude estatu-mailan: Dopaketaren Aurkako Batzorde Nazionala, Indarkeriaren Aurkako Batzorde Nazionala, eta Kirol Diziplinarako Espainiako Batzordea.

¹ Horietaz gain, estatu-maila gaiditzen duten hainbat erakunde daude: estatuz gaidiko nazioarteko erakundeak. Atal honetan ez ditugu aztertuko, baina, besteren artean, ondorengoak aipa daitezke: Nazioarteko Batzorde Olimpikoa, nazioarteko kirol federazioak eta Europako Batasunaren Administrazioa.

B. KIROLAREN KONTSEILU GORENA

Kirolaren Kontseilu Gorena (aurrerantzean KKG) izaera administratiboa duen organismo autonomoa da, eta Hezkuntza eta Zientzien Ministeriora atxikita dago. Organo honi buruzko araudia Kirolaren 10/1990 Legean eta KKGaren egitura organikoa eta funtzioak arautzen dituen otsailaren 22ko 286/1999 Errege Dekretuan jasotzen da.

KKGak Estatuak kirol gaitan dituen **eskuduntza garrantzitsuenak kudeatzen ditu**. Bere egiteko nagusia kirol jardueraren sustapenean eta beste Administrazioek (Administrazio autonomikoak bereziki) burutzen duten jarduerarekin koordinazioan datza.

KKGak **koordinazio**-funtzioak ditu, eta berari dagokio, besteren artean, Autonomia Erkidegoekin jarduera koordinatzea eta estatu- eta nazioarte-mailan egiten den eskola- eta unibertsitate-kirolaren programazioa prestatzea (1992. urtean, Europako Batasunaren eskutik, eskola-kirolaren Lehenengo Txapelketa ospatu zen Caen-en). Hori guztia eskola-kirola, neurri handi batean, autonomia erkidegoen eskuduntzako gaia izan arren.

Sustapen funtzioen artean, KKGari dagokio kirol modalitateen aitorpena, aitorpen hau delarik ondoren kirol federazio bat eratzeke bete beharreko aurretiko baldintza. Ikus daitekeen bezala, KKG eta kirol federazioen arteko harremana estua da. KKGak Espainiako kirol federazioei beren sorrera baimentzen die, eurekin kirol programen edukia adosten du (bereziki goi-mailako kirolari dagozkion programak), dirulaguntzak banatzen dizkie, eta nazioarteko kirol federazioetan inskribatzeko baimena ematen die. Ildo beretik, KKGak kirol sozietate anonimoei Kirol Elkarteen Erregistroan inskribatzeko baimena ere ematen die.

Halaber, KKGaren parte-hartzea **lehiaketa ofiziale**ta ere zabaltzen da. Erakunde honek, estatu-mailan, izaera profesionaleko lehiaketak kalifikatzen ditu. Zentzu berean bere eskuduntzako gaia da Espainiako lurraldean nazioarteko lehiaketa ofizialak ospatzea eta nazioarteko lehiaketetan Espainiako selekzioen parte-hartzea baimentzea edo ukatzea.

Kirol instalakuntzei dagokienez, KKGak goi-mailako kirolaren garapenerako kirol instalazioen eraikuntza eta hobekuntzari buruzko planak egin eta gauzatzen ditu.

Kirol ikerketa eta irakaskuntza gaitan, KKGaren egitekoa da kirol ikerketa eta debekatutako substantzien erabilera zigortzeko, kontrolatzeko eta saihesteko neurriak hartzea eta sustatzea; baita ere kirol teknikari adituei buruzko titulazioen gutxieneko ikasketak finkatzeko proposamenak prestatzea.

Bere funtzioen betetzea bermatzeko, KKGak jatorri desberdina duten hainbat **baliabide ekonomiko** ditu eskura. KKGaren finantzaketa-iturri nagusiak honako hauek dira: Estatu Aurrekontu Orokorretatik prezio publiko eta tasak, eta Administrazioen dirulaguntzak, dohaintzak, jaraunspenak, legatuak eta eskuratzen dituen sariak.

1.2.2. ERAKUNDE PRIBATUAK: ESPAINIAKO KIROL FEDERAZIOAK

Nazio-mailan kirolean parte hartzen duten **izaera pribatuko erakundeak** ere badaude. Garrantzitsuenak Espainiako Kirol Federazioak dira, abenduaren 20ko 1.835/1991 Errege Dekretuak arautzen dituenak.

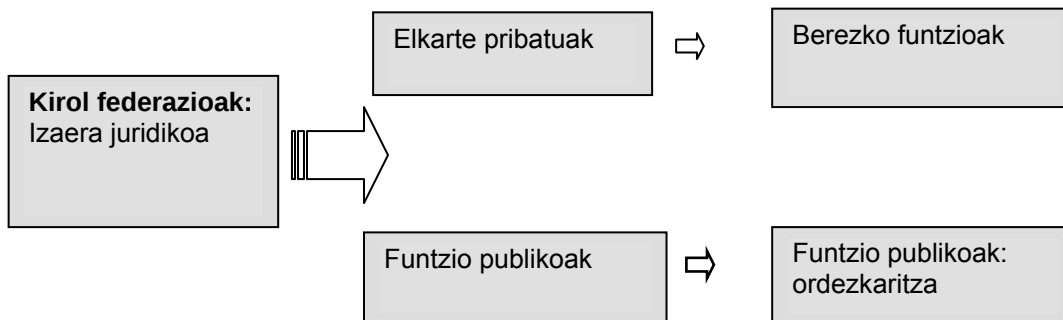
A. KONTZEPTUA

Kirol federazioak, edozein dela ere beren eremua, elkarte-izaera duten erakunde nagusiak dira, eta kirol modalitate jakin bat ordezkatzan dute beren lurralde-eremuan (autonomia-, estatu- edo nazioarte-mailan). Gauzak honela, Espainiako federazioak erakunde pribatuak dira eta beren jarduera-eremua estatu guztira zabaltzen da. Erakunde hauetako kideak dira: kirol federazio autonomikoak, kirol klubak, kirolariak, teknikariak, epaile eta arbitroak, liga profesionalak eta kirola sustatu, burutu eta bere garapenean laguntzen duten beste kolektibo batzuk.

B. EZAUGARRIAK

- **Erakunde pribatuak** badira ere, **administrazio-izaera duten funtzio publikoak** betetzea esleitzen zaie, hau da, ordezkaritza bidez funtzio publikoak egikaritzen dituzte, Administrazio publikoaren lankide gisa.

- ❑ **Berezko nortasun juridikoa** dute, hots, jarduteko gaitasuna. Nortasuna eskuratzeko Kirol Elkarteen Erregistroan inskribatu behar dira. Inskripzioa burutzeko baimena KKGak ematen du.
- ❑ Beren antolakuntzak **ordezkatzaileria eta demokratikoa** izan behar du.



C. FUNTZIOAK

Federazioek **kirol elkarteak** diren heinean betetzen dituzten **berezko funtzioak** euren estatutuetan jasotzen dira. Funtzio hauek dira, besteren artean: kirol modalitate jakin baten sustapena, lehiaketen antolaketa eta kontrola, lehiaketaren arau eta xedapenen betetzearen zainketa, edo kirolarien irakaskuntza eta heziketa.

Dena dela, horiekin batera, kirol federazioek beste **funtzio publiko** batzuk ere badituzte. Ahalmen hauek KKGaren babes eta lankidetzarekin egikaritzen dira, eta honako hauek dira:

- ❑ Estatu-mailako kirol lehiaketa eta jarduera ofizialak kalifikatu eta antolatu.
- ❑ Beren kirol modalitatea sustatu estatuko lurralde-osoan.
- ❑ Beren kirol modalitatean goi-mailako kirolarien prestakuntza planak diseinatu, prestatu eta gauzatu.
- ❑ Estatuko eta Autonomia Erkidegoetako Administrazioekin lan egin kirol teknikarien heziketan eta debekatutako substantzia, talde farmakologikoen eta araudiaren aurkako kirol metodoen erabilera zigortu eta saihestu.
- ❑ Nazioarte-mailako lehiaketa ofizialak antolatu edo babestu.
- ❑ Diziiplina-ahalmena egikaritu.
- ❑ Kirol erakunde eta elkartei ematen zaien dirulaguntzak kontrolatu.

Funtzio hauek betetzeko, Espainiako kirol federazioek Espainiako ordezkaritza dute nazioarteko kirol lehiaketa eta jardueretan. Zentzu honetan, federazio bakoitzari dagokio Espainiako selekzioa osatuko duten kirolarien hautaketa.

1.3.- KIROL ANTOLAKUNTZA EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOAN.

Euskal Autonomia Erkidegoaren eremuan, kirol antolakuntza erakunde publiko eta pribatuek osatzen dute. Erakunde publikoak hiru mailatan antolatzen dira. Autonomia-mailakoa lehenengoa, bere eskuduntza eremua Euskal Autonomia Erkidego guztira zabaltzen duena; lurralde-mailako antolakuntza, dauden hiru Herrialde Historikoetako bakoitzera egokitzen dena; eta udal-mailakoa hirugarrena, non udalerriak kokatzen diren.

Erakunde pribatuen artean kirol federazioak, klubak, kirol taldeak eta kirol sozietate anonimoak aipatuko ditugu.

<i>Erakunde publikoak</i>	<i>Erakunde pribatuak</i>
<i>Autonomia Erkidegoa..... Eusko Jaurlaritza</i>	<i>Kirol federazioak</i>
<i>Herrialde Historikoa..... Foru Aldundia</i>	<i>Kirol klub eta taldeak</i>
<i>Udalerria..... Udalak</i>	<i>Kirol sozietate anonimoak</i>

1.3.1. ERAKUNDE PUBLIKOAK

Aldi berean, **autonomia-mailan** egiten denean (Autonomia Erkidegoaren barnean), kirol jardueran hainbat erakundek hartzen dute parte, **publiko zein pribatuak**.

Euskadin, kirol jarduerak eta antolakuntzak errespetatu behar dituen printzipioak, **Kirolaren ekainaren 11ko 14/1998 Legean** jasotzen dira. Zentzu honetan, kirolarekin lotutako gaietan Estatuaren parte-hartzea funtsean nazioarteko eta estatu-mailako kirolaren sustapenera eta aisialdiaren erabilera egokira mugatzen denez gero, Euskadik dituen eskuduntzek pisu handia dute.

Kirolaren inguruko administrazio-antolakuntza **hiru Administrazioen** inguruan ari da: Eusko Jaurlaritza, foru aldundiak eta udalak.

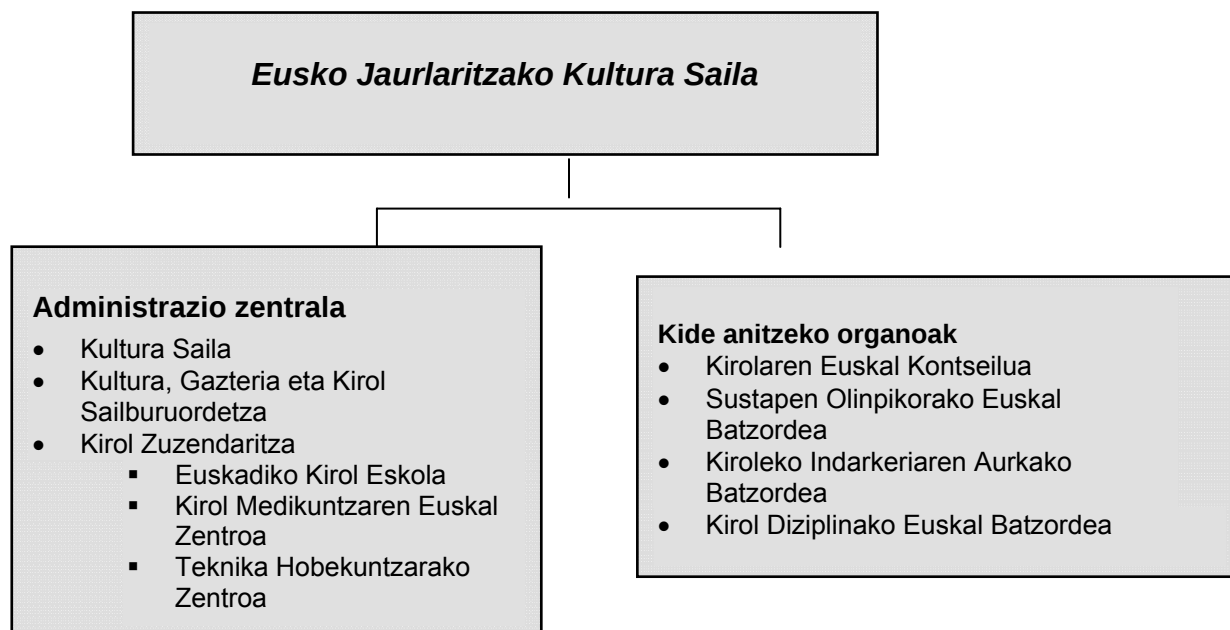
A. EUSKO JAURLARITZA

Euskadin, **Eusko Jaurlaritzak** eskuduntza garrantzitsuak ditu kirol eremuan. Eskuduntza hauek **Kultura Sailaren** bidez egikaritzen dira. Aipatu Saila osatzen dute Kultura Sailak, Kultura, Gazteria eta Kirol Sailburuordetzak eta honen barnean Kirol Zuzendaritzak (otsailaren 14ko 25/2006 Dekretua, non Kultura Sailaren antolakuntza jasotzen den). Kirol Zuzendaritzan aurkitzen dira:

- ❑ **Euskadiko Kirol Eskola.**
- ❑ **Kirol Medikuntzaren Euskal Zentroa.**
- ❑ **Hobekuntza Teknikorako Zentroa.**

Kultura Sailari atxikita aurkitzen dira, era berean, kide anitzeko beste zenbait organo:

- ❑ **Kirolaren Euskal Kontseilua**, azaroaren 7ko 220/2000 Dekretuak arautzen duena. Euskadin, kirol politikaren gaineko gaietan, Administrazio publikoen aholkularitza, kontsulta, jarraipen eta eztabaidarako organo gorena da.
- ❑ **Sustapen Olinpikorako Euskal Batzordea**, Euskadiko kirolaren ekainaren 11ko 14/1998 Legeak sortu zuena. Bere eginkizuna mugimendu olinpikoa garatzean datza, hala nola olinpiar idealen hedapena, eta euskal jokalarien prestaketa, sustapena, parte-hartzea eta ordezkaritza Joko Olinpikoetan.
- ❑ **Kiroleko Indarkeriaren Aurkako Batzordea**, Euskadiko Kirolaren ekainaren 11ko 14/1998 Legeak sortu zuena.
- ❑ **Kirol Diziplinako Euskal Batzordea**, Euskadiko Kirolaren ekainaren 11ko 14/1998 Legeak sortu zuena.



Oro har, Eusko Jaurlaritzaren eskuduntza garrantzia duten kirol gaiei buruzko **araudia ematea** da. Ahalmen araugile hau zabaltzen da, besteak beste, **eskola-kirolaren oinarri eta printzipio orokorretara, bere kirol diziplina-eraentza eta lehiaketetara**.

Eremu honetan **Kirolaren Euskal Kontseilua** azpimarratu behar da. Organo hau Eusko Jaurlaritzaren aholkularitza, kontsulta, jarraipen eta eztabaida organo nagusia da. Bere xedea da Euskal Herriko Administrazio publikoen koordinazioa eta lankidetzaren ahalbidetzea, eta kirolarien parte-hartzea bermatzea, beren ordezkariak antolatzen bidez. Organo honen kide dira Eusko Jaurlaritzak izendatutako adituak eta Erkidego-, Foru- eta Udal-administrazioek zein kirol federakuntzek aukeratutako ordezkariak. Kirolaren Euskal Kontseiluak burutu dituen azken jardueren artean **Kirolaren Euskal Plana 2003-2007** aurkitzen da, non hurrengo urteetan Euskal Autonomia Erkidegoan kirol eremuan burutuko diren estrategia eta ekintzak jasotzen baitira.

B. FORU ALDUNDIAK

Euskadin, halaber, Herrialde Historikoetan, foru aldundi bakoitzak garrantzizko eskuduntzak ditu kirol gaitan, hala nola **eskola-kirolean Eusko Jaurlaritzak ematen duen araudiaren garapen eta gauzatzea**.

Hiru foru aldundi daude, lurralde historiko bakoitzean bana. Bakoitzak bere antolamendua du eta beren eskuduntzak egikaritzen ditu beren lurralde-eremuan.

a.- Gipuzkoako Foru Aldundia.

Gipuzkoan, Gipuzkoako Foru Aldundian, Gizarte eta Erakunde Harremanetarako Departamentua kokatzen da. Departamentu honek eskola-kirolean dauka eskuduntza da, eta Foru Diputatua da bere egituraren buru.

Gipuzkoako Foru Aldundiak Kirolgi izeneko Fundazioa sustatu zuen. Erakunde honek izaera pribatua du, eta bertan jarduten du beste erakundeekin batera, hala nola, Real Sociedad de Fútbol, SAD., Kutxa eta Diario Vasco. Erakunde honen xedea da Gipuzkoa mailan kirolaren finantzaketa pribatua sustatzea eta Gipuzkoako errendimenduko kirola antolatu eta bultzatzeko beharrezkoak diren babesle pribatuak bilatzea.

b.- Arabako Foru Aldundia.

Arabako Foru Aldundiaren Kultura, Gazteria eta Kirola Departamentuan, Kultura eta Kirol Zuzendaritza kokatzen da, eta azken honen menpe Kirol Zerbitzua.

c.- Bizkaiko Foru Aldundia.

Bizkaiko Foru Aldundian, Kultura Departamentuan Kirol Zuzendaritza Orokorra aurkitzen da.

Bizkaiko Foru Aldundiak sustatu zuen eta parte hartzen du Fundación Bizkaia-Bizkaialde Fundazioa izeneko erakunde pribatuan. Bere xedea da kirol sustatzaile publiko zein pribatuen ahalegin ekonomikoak koordinatzea, berauei etekinak ateratzeko eta kirol antolakuntza hobetzeko, beren jarduera eraginkorra izan dadin.

C. UDALAK

Euskal Autonomia Erkidegoaren barnean hirugarren administrazio-maila udalek osatzen dute. Beren tamaina eta antolakuntzaren arabera, udalek kirolean duten parte-hartzea desberdina da. Makina bat udalek kirol ekipamendu garrantzitsuak dituzte eta laguntzen dute, besteren artean, **eskola-kirolaren Programak** mamitzen.

Udalerriek kirol jardueretan parte hartzeko hautatzen dituzten moduak era askotakoak izan daitezke.

Batzuetan **barne administrazio-organoa** sortzen da, udalaren baitan, non zuzenean kudeatzen den udal-kirol zerbitzua (adibidez, kirol departamentua edo kirol zerbitzua) edo eduki zabalagoa duen departamentu baten bitartez bideratzen da (adibidez, gazteria eta kirol zerbitzua, kultura eta kirol departamentua, etab.).

Beste udalek **administrazio-organo independenteak** sortzen dituzte, eta kirola erakunde publiko deszentralizatuen bidez kudeatzen dute, hala nola, patronatuak eta institutuak.

Hirugarren aukera, kirol zerbitzua **erakunde publiko edo pribatuen** bidez ematea da. Lehenengoen artean aipa daitezke mankomunitateak -hots zerbitzuak amankomunean kudeatzeko eratzen diren udal-elkarteak-; bigarrenen artean emakida, baltzua edo arrendamendua. **Erakunde publiko eta pribatuekin elkarrekin** lan eginez ere kudeatu daiteke kirola (esaterako, fundazioak eratuz). Edozein kasutan, udal-mailan foru aldundien parte-hartzea garrantzitsua da.

1.3.2. ERAKUNDE PRIBATUAK

Orain arte esandakoaz gain, Euskadiko kirol antolamendua izaera pribatuko erakunde eta agenteek ere osatzen dute. Parte-hartzaile mota desberdinak daude, beren izaera eta jardueraren arabera: kirol klubak, kirol elkarteak, kirol sozietate anonimoak, kirol federazioak eta Euskal Kirol Federazioen Batasuna.

A. KIROL FEDERAZIOAK

Euskadin, kirol antolakuntzan parte hartzen duten eragileen artean kirol federazioak nabarmendu behar dira, betetzen dituzten funtzio garrantzitsuak direla medio. Jakina denez, hauek erakunde pribatuak dira, ez dute irabazi-asmorik eta nortasun juridikoa dute. **Bertan biltzen dira kirolariak, teknikariak, epaileak, elkarteak eta beren eremuan kirol modalitate baten sustapen eta praktikara zuzendutako beste kolektibo batzuk.** Kirol federazioek maila desberdinetan jarduten dute, eta hiru motatakoak izan daitezke:

Autonomia-mailan, **kirol federazioa autonomikoak** eratzen dira, zeintzuk Euskal Autonomia Erkidego osoan jarduten duten. Horretaz gain, 2002. urtean **Euskal Kirol Federazioen Batasuna** osatu da (abenduaren 10eko 289/2002 Dekretua). Azken honen xedea da kirolaren garapen eta hobekuntzarako oinarri komunak bilatzea, kirol helburuak defenditu eta betearaztea, edo kirol federazioei laguntza teknikoa eskaintzea.

Beste federazio batzuk lurralde-mailakoak dira, zein Herrialde Historikotan eratzen diren araberrakoak. Lurralde-federazioek beren kirol modalitateari dagozkion tokiko lehiaketa eta jardura ofizialak sustatu, baimendu eta kalifikatzen dituzte; gainera, beren kirol modalitateko aisialdi praktikaren sustapena ere bere gain hartzen dute. Lurralde-federazioek beren kirol modalitateko euskal federazioa osatzen dute (urpeko kirolak, xakea, txirrindularitza, herri-kirolak, euskal pilota, ehiza, eskubaloia, futbola, bola-jokoak, eskrima, etab.).

Beste kirol erakunde batzuk dira kirol klubak, kirol elkarteak eta kirol sozietate anonimoak.

B. KIROL KLUBAK ETA KIROL ELKARTEAK

Kirol klubak elkarte pribatuak dira, nortasun juridikoa dute eta ez dute irabazi-asmorik. Kirol modalitate bat edo gehiago sustatu eta praktikatzeko eratzen dira, lehiaketa ofizialetan parte hartuz edo gabe.

Kirol jarduerak burutzeko, gainera, **kirol elkarteak** era daitezke. Azken hauek ez dute nortasun juridikorik.

C. KIROL SOZIETATE ANONIMOAK

Kirol klubek izaera profesionala duten lehiaketa ofizialetan parte hartzen dutenean –salbuespenak salbuespen-, kirol **sozietate anonimoa** osatu behar dute. Hauek merkataritza-sozietateak dira, hau da sozietate anonimoak (S.A.), eta beren objektu soziala da izaera profesionaleko kirol lehiaketetan parte hartzea eta kirol jardueren sustapena.

Sozietate anonimoa sozietate kapitalista da, merkataritza-izaerakoa. Bere kapital soziala akzioetan banatuta dago, eta bazkideek ez dute beren ondare pertsonalarekin erantzuten sozietateak dituen zorrenetatik. Sozietate hauek bere izenean “SAD” laburdura erantsi behar dute.

1.4.- ESKOLA-KIROL EREDUA EUSKAL AUTONOMIA-ERKIDEGOAN

Eskola-kirolean, Administrazio publiko ezberdinek parte hartzen badute ere (Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiak eta udalak nagusiki), jardueraren **printzipio orokorren eta oinarrien zehaztapena Eusko Jaurlaritzari dagokio**. Jaurlaritzak aipaturiko printzipioak 1998ko Euskadiko Kirol Legean jaso ditu. Oinarri hauek kontuan hartuta, **foru aldundiei dagokie eskola-kirolari buruzko Programaren garapena, onarpena eta gauzatzea, beti ere udalerrien laguntzarekin**, azken hauek beren exekuzioan parte hartzen baitute.

Honela, Euskadin, **Eskola-kirol Ereduaren** ezaugarri orokorrak **Kirol Legean** jasotzen dira. Lege horren arabera, **eskola-kirola euskal kirol ereduaren ardatz nagusien artean** kokatzen da. Arrazoiak honako hau da: kirolak berebiziko garrantzia du ikasleen osoko heziketan, beren nortasunaren garapen orekatuan eta, aldi berean, etorkizuneko kirol jarduera edo praktika bermatzen du.

Euskadiko Kirol Legeak eskola-kirola definitzen du eta bere funtzio eta ezaugarriak azaltzen. Lege honek aipamen berezia eskaintzen die foru aldundiek prestatzen dituzten Eskola-kirol Programei.

Zentzu honetan bereiztu daitezke: batetik, kirola Eusko Jaurlaritzaren eskuduntzako gaia den heinean, hau da, **Derrigorrezko Hezkuntzan** nahitaezko irakasgaia osatzen duen edukiarekin bat egiten duena; eta bestetik, kirola eskola garaian **ikastorduetatik at** egiten denean. Azken honetan, foru aldundien parte-hartzeak garrantzi berezia du.

Bi eskola-kirol jarduera hauen arteko koordinazioa ikastetxeetan bermatzen da, non bat egiten duten batetik, soin hezkuntzak, eskola-jarduera gisa, hau da, kurrikularra eta nahitaezkoa, eta bestatik, eskola garaiko kirolak, eskolaz kanpoko jarduera gisa eta borondatezkoa denak, nahiz eta azken honek, beste hainbat jarduerekin batera, ikastetxearen heziketa-proiektua osatzen duen. Esandakoari udalen lankidetzak gehitu behar zaio. Izan ere, eskola-kirolean udalen parte-hartzea ematen baita, batez ere udalek hartarako udal-kirol ekipamenduen erabilera utziz.

Eskola-kirolari buruzko Euskal Legean jasotako araudia ekainaren 5eko 160/1990 Dekretuan osatzen da, eskola-kirolari buruzkoa (azkeneko aldaketa, uztailaren 28ko 337/1994 Dekretua).

Testuinguru honetan, Aldundi bakoitzak lege-xedapenak garatu ditu. Gauzak honela, hiru eredu sortu dira, Eusko Jaurlaritzak, egun, **Eskola-kirol Eredu** baten onarpenarekin batzen saiatu dena.

Eredu hau da, hain zuzen ere, Kirolaren Euskal Kontseiluak onartu berri duen **Kirolaren Euskal Planak, 2003-2007**, zehazten duena. Agiri hau prestatzeko Euskadin kirolarekin harremana duten eragile gehienek parte hartu dute. Plan honetan Euskal Kirol Eredua diseinatzeko da, non herritarrei beren kirol ibilbide propioa aurrera eramatea bermatuko zaien. Aipatu Plana Euskal Autonomia Erkidego guztiarentzat diseinatzeko da.

1.4.1. ESKOLA-KIROL EREDUA

2003-2207 Kirolaren Euskal Planaren arabera lau kirol jarduera-mota bereizten dira:

- ☐ Eskola-kirola
- ☐ Partaidetzako kirola
- ☐ Errendimenduko kirola
- ☐ Goi Errendimenduko kirola

Kirolaren Euskal Planak eskola-kirola definitzen du. "Eskola-kirolaren barnean daude 0 eta 16 urte arteko haurrek egindako jarduera fisikoak, motrizak edo/eta kirol jarduerak, antolatua edo espontaneoak, eskola-orduan edo eskola-ordutik kanpo". Kontzeptu honek Euskadiko Kirol Legeak eskola-kirolari buruz ematen duen definizioa gainditzen du, azken honetan eskola-kirola ikasleek eskola-ordutik kanpora egiten duten kirol jarduera bakarrik kontsideratzen baita ("ikasleek nahitaezko eskolatze-aldian irakastorduetatik kanpo egiten duten kirol jarduera antolatua izango da eskola-kirola").

Ikus daitekeen bezala, eskola-kirola etorkizuneko kirol jardueraren oinarri izan daiteke. Hori dela eta, bere garrantzia nabarmena da. Bere helburu nagusia da haurren heziketa-garapenaosatzea eta, bide batez, kirolari bakoitzaren banakako beharrak asetzea.

Kirolaren Euskal Planak, helburu honekin, eskola-kirolaren barnean, bost alditan garatzen den zikloa aurreikusten du:

- a. Jolasa eta motrizitatea.** Haurrak jolasarekin duen lehenengo kontaktua da.
- b. Eskola gorputz-heziketa.** Hezkuntza legerian arautzen da.
- c. Kirol jarduerako hastapena.** Haurren hezkuntza-garapenaosatzen du, kirol jardun mota desberdinetan heziketa emanez, lehiaketak barne.
- d. Kirol errendimendurako hastapena.** Errendimenduko kirolera eta teknifikaziora dago zuzenduta.
- e. Kirol jardueran jarraitasuna.** Errendimenduko kirola egiten ez dutenei dago zuzenduta.

Eskola-kirolaren barnean, bi gai bermatu behar dira bereziki. Batetik, **hurbiltasun geografikoa** adin-txikikoen jatorriarekiko eta bestetik, **kirolaniztasuna**. Zentzu honetan, lehiaketa, dituen bi kirol motetan (lehiaketa eraldatua edo partaidetzakoa, eta hastapen-lehiaketa edo hautakorra), eskola-kirolaren ereduak dituen lantresnatzat hartu behar da, inolaz ere ez ereduaren helburu edo ataltzat.

Adin txikiko batek lehiatzeko dituen muga geografikoak:

Kategoria	Lehiaketa-esparrua
Kadete (15-16)	Autonomia Erkidegoaz Gaindikoa
Infantilak (13-14)	Autonomia Erkidegoa
Alebinak (11-12)	Herrialde Historikoa
Benjaminak (9-10)	Herrikoa/Eskualdekoa
Aurrebenjamiak (7-8)	Ikastetxea

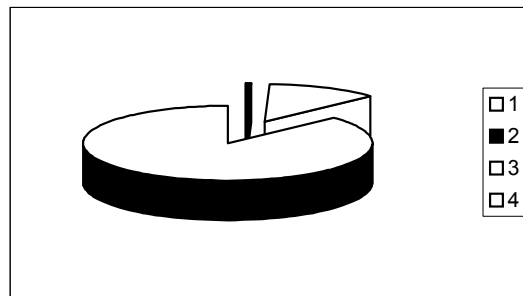
* Iturria: uztailaren 28ko 337/1994 Dekretua, eskola-kirola arautzen duen Dekretua eraldatzen duena. 2002ko martxoaren 26ko txostena: eskola-kirola Euskadin arautzeko dekretuaren edukiak, Eskola-kirolaren Erakundearen arteko Batzordeak prestatua.

1.4.2. ESKOLA-KIROLAREN EGUNGO EGOERA

Kirolaren Euskal Planean, kirolak egun bizi duen egoera hartzen da abiapuntu gisa, eta Euskal Kirol Eredua lau kirol jardueratan banatu da: Eskola-kirola, Partaidetzako kirola, Errendimenduko kirola eta Goi Errendimenduko kirola.

Esandako lau jardueretatik, eskola-kirolak berebiziko garrantzia du, izan ere, garai honetan bermatu behar baita kirol jarduerarako hastapena zuzena izan dadin. Kirol jarduera hau herritarrek finantzatzen dute batik bat, banakako eran (gastuaren % 86,85a). Jarduera honetan botere publikoek egiten duten ekarpenari dagokionez, foru aldundiek hartzen dute bere gain ia bere osotasunean (% 97,1a).

Finantzazio-iturriak



Herritarrek: % 86,85	Foru Aldundiek: %12,73
Eusko Jaurlaritzak: % 0,38	Enpresa pribatuek: % 0,05

Kirolaren Euskal Plana, 2003-2007

Kirol jarduera honetan **foru aldundiek** duten parte-hartzea garrantzizkoa da. Horiei dagokie, eskola-kirolari buruz, Euskal Autonomia Erkidegoak ematen duen araudiaren garapen araugilea eta exekuzioa, udal-administrazioarekin lankidetzan. Zentzu honetan, hiru Herrialde Historikoetan komunak diren hainbat ezaugarri daude. Hiru herrialdeetan alde handia dago bi sexuen artean lehiaketa-jardueretan parte hartzerakoan. Toki guztietan, mutikoen partaidetza-portzentajea handiagoa da neskatoena baino. Ildo horretatik, hiru Herrialdeetan mutilen parte-hartzea kirolean, neskena baino handiagoa da, eta kirol jarduera kirol modalitate jakinetan ematen da, adibidez futbol, saskibaloia eta euskal pilotan.

Egun, gainera, eskola-kirolari erasoten dioten beste arazo batzuk ere badaude. Lehenik eta behin, **gorputz-heziketaren irakasgaiari** dagokionez, lehen hezkuntzan, bigarren hezkuntzan eta batxilergoko lehen mailan, ikasleek, gero eta ordu gutxiago dituzte ikasleria goiko mailetara pasatzen den neurrian. Ez hori bakarrik. Maiz, ikasgai honek, izaera sinbolikoa du eta batzuetan familiak ez dio irakasgaiari behar adina garrantzirik ematen.

Eskola eremutik at, beste arazo bat antzeman daiteke: kirol jarduera honetan **ez da ohikoa kirol medikuntzarik egotea**. Kirolak eragindako lesioetan urgentziazko lehen laguntza Osakidetzaren instalazioetan ematen da edo ikastetxeek hitzartutako zerbitzuetan.

Bestalde, eskola-kirola **boluntarioen menpe dago** neurri handian. Egoera honek ematen den zerbitzuari eragiten dio, eta baita esparru honetako adituen parte-hartze profesionalaren gabeziari ere. Zentzu honetan, premia hau ere betetzeko dago.

Egoera honetan, **etorkizunari begira ditugun erronkak** honako hauek dira: hiru Herrialde Historikoetako eredua **berdintzea**, eskola-ordutan **gorputz-heziketaren** irakasgaiaren erakusketa hobetzea, eta **agente ekonomikoen konpromisoa** lortzea (ikastetxeak, klubak, kirol elkarte anonimoak, federazioak, erakunde publikoak, eta abar). Hori guztia diseinatutako *Kirolaren Euskal Plana, 2003-2007* aurrera eramatearren.

1.4.3. ESKOLA-KIROLA EREDUA 2003-2004 KIROLAREN EUSKAL PLANEAN. ANTOLATUTAKO EKINTZAK

Kirolaren Euskal Planean azaltzen diren Antolatutako Ekintzen artean, **I. Lehentasunezko Programa** eskola-kirolera zuzentzen da. Helburu honekin, hainbat ekintza jasotzen dira. Ekintza hauen xedea da:

- ☐ Diseinatutako ereduarekin bat datorren **orekaturiko kirol zerbitzu eskaintza** bat landu eta garatu.
- ☐ **Talentuak identifikatzeko programa** bat definitu eta martxan jarri, honen bidez, goi-mailako kirolean nolabaiteko arrakasta-etorkizuna izan dezaketen kirolari gazteak hautatzeko.
- ☐ **Eskola-kirolaren Dekretua** garatu.
- ☐ **Euskadiko kirol jokoak**.

Gorputz-Heziketa eta bere koordinaketa eskola-kirolaren barnean, ekintza ildoaren baitan egin daitezkeen honako ekintza hauek jasotzen dira:

- ☐ **Gorputz-heziketaren** irakasgaiaren edukia berrikusi eta berritu.
- ☐ Eskola-orduetan eta eskola-orduetatik kanpo, eskola-kirolaren programen arteko **koordinaketa-mekanismoak** definitu eta martxan jarri. Eta eskola-kirolaren programak, zentroko kurrikulu-proiektuan eta zentroko urteko planean barneratu.
- ☐ Gorputz-heziketarekin eta kirola egitearekin erlazionaturik dauden jarduketan eta materien **hezkuntzaren eta berrikuntzaren** esparruan, hezkuntza-zentroen garapenerako, hezkuntza-eta sentikortze-programak garatu.

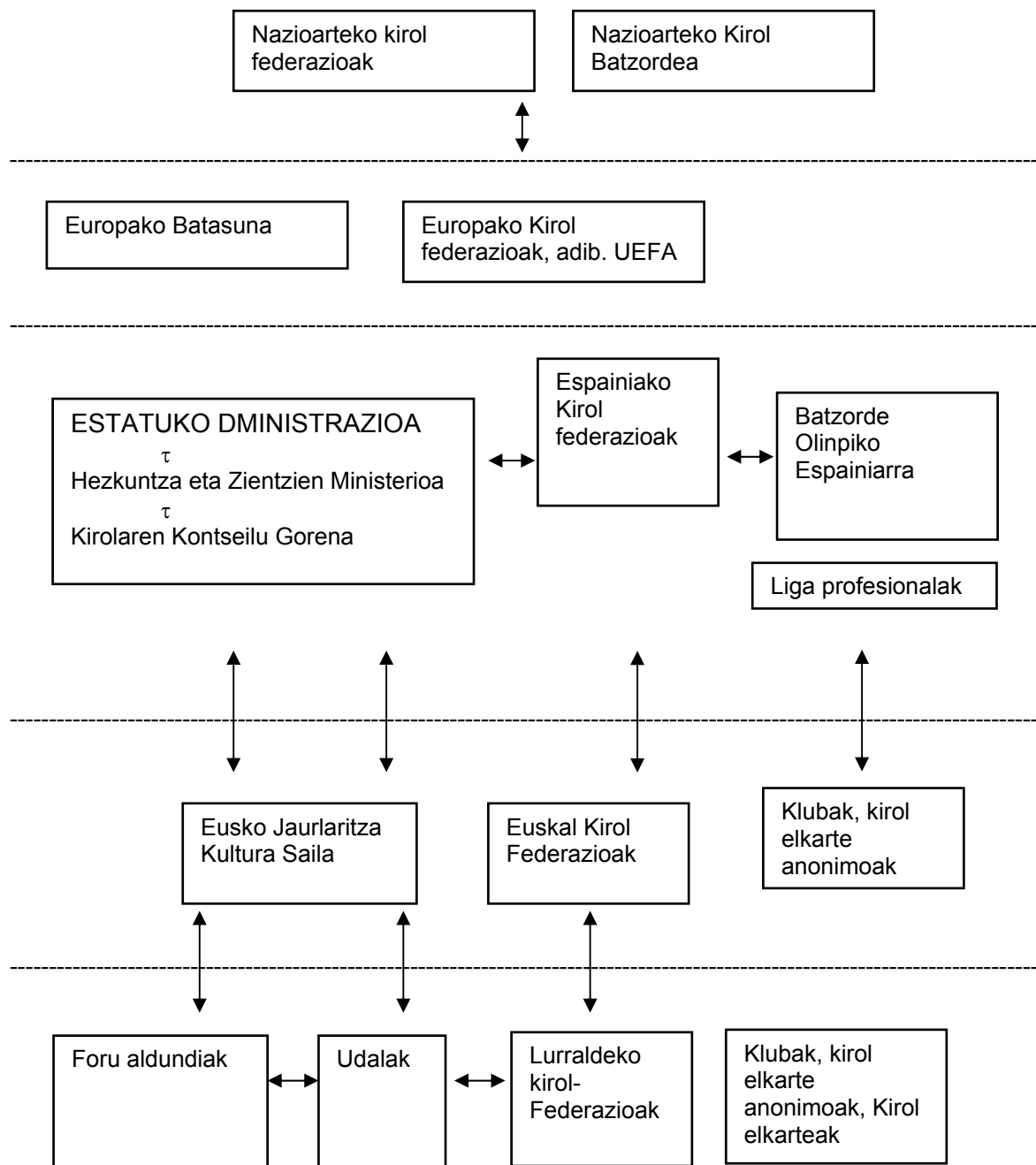
Neurri osagarri bezala, eskola-kirolean **funtsezkoak diren agenteen lankidetza** proposatzen da. Horretarako **Eskola-kiroleko Batzorde** baten eraketa proposatzen da. Batzorde honek eskola-kiroleko Euskal Ereduaren ezarpena ikuskatu eta beronen jarraipena egingo du, hala nola klub, kirol elkarte anonimoak, federazio, udal- eta foru aldundien arteko lankidetza akordioen garapena. Lankidetza zabaldu behar da, baita ere, gorputz-heziketan ari diren profesionalengana, osasun-sistemara eta Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza eta Osasun Sailera. Ildo honetatik, Kirolaren Bidezko Hezkuntzaren Europar Urtearen esparruan Euskal Batzorde bat eratzea aipatzen da, eskola-kirola indartze ekinaldi bat garatzeko.

Amaitzeko, azkeneko ekintzak **Eskola-kirolaren Bertako Koordinatzailea** ezartzea du helburutzat. Bere egitekoa izango da bere inguru geografikoan kirol eskaintza koordinatzea, eskola-kirolaren Ereduaren printzipioei jarraituz.

1.5.- LABURPENEA

- ❑ Kirol antolakuntzan hainbat maila bereiztu daitezke:
 - Estatu-maila
 - Autonomia Erdidegoko maila
 - Lurralde-maila
 - Udal-maila
- ❑ Kirol jardueretan parte hartzen duten erakundeak izan daitezke izaera publikokoak (Administrazio publikoak) edo pribatukoak (kirol federazioak, klubak, kirol elkarte anonimoak, kirol elkarteak).
- ❑ Estatu-mailan, kirol arloan eskuduna den organo publikoa Kultura eta Zientzien Ministerioa da, bereziki Kirolaren Kontseilu Gorena.
- ❑ Estatu-mailan Espainiako Kirol federazioak ere badaude. Erakunde hauek osatzen dituzte autonomia-mailako federazioak, kirol klubak, kirolariak, teknikariak, epaileak, arbitroak, nazio-ligak eta interesdun diren beste kolektibo batzuk.
- ❑ Autonomia-mailan, kirol arloko erakunde publikoen artean Kultura Sailburuordetza aipatu behar dugu. Bere menpe aurkitzen dira Kirolaren Euskal Eskola, Hobekuntza Teknikorako Zentroa eta Kirol Medikuntzaren Euskal Zentroa.
- ❑ Autonomia-mailan aipatu behar dira, era berean, kide anitzeko beste organo hauek: Kirolaren Euskal Kontseilua, Sustapen Olinpikorako Euskal Batzordea, Kiroleko Indarkeriaren Aurkako Batzordea, eta Kirol Diziplinako Euskal Batzordea.
- ❑ Izaera pribatua duten erakundeen artean maila desberdinetako kirol federazioak aurkitzen dira.
- ❑ Ildo beretik, izaera pribatua dute kirol klubak, kirol elkarte anonimoak eta kirol elkarteak.
- ❑ Eskola-kirolari dagokionez, beren oinarrien eta printzipio orokorren arauketa Eusko Jaurlaritzari dagokio. Oinarriak Kirolaren Euskal Legean eta ekainaren 5eko 160/1990 euskal Dekretuan jasotzen dira (azken aldaketa 337/1994 Dekretuak burutu du). Eskola-kiroleko programen garapena, onarpena eta gauzatzea foru aldundiei dagokie, beti ere udalen laguntzarekin zeintzuk beren exekuzioan parte hartzen duten.
- ❑ Duela gutxi, Kirolaren Euskal Kontseiluak, Kirolaren 2003-2007 Euskal Plana onartu du. Bertan eskola-kirola jasotzen da, Kirolaren Euskal eredia oinarritzen duen zutabe gisa.
- ❑ Eskola-kirolak garrantzi berezia du, izan ere haurraren heziketa eta hezkuntzarekin harreman zuzena baitu

1.6.- KIROL ANTOLAKUNTZA



2.- ADMINISTRAZIO PUBLIKOEN ESKUDUNTZAK KIROL EREMUAN

2.- Administrazio publikoen eskuduntzak kirol eremuan.

2.1.- Sarrera.

2.2.- Eusko Jaurlaritzaren, foru aldundien eta udalen eginkizunak kirol eremuan.

2.2.1. Eusko Jaurlaritzaren eginkizunak kirol eremuan.

2.2.2. Foru aldundien eginkizunak.

2.2.3. Udalen eginkizunak.

2.3.- Eusko Jaurlaritzaren, foru aldundien eta udalen eginkizunak eskola-kirolean.

2.3.1. Sarrera.

2.3.2. Oinarri eta printzipio orokorrak. Eusko Jaurlaritzaren, foru aldundien eta udalen eginkizunak.

2.4.- Laburpena.

2.1.- SARRERA

Konstituzioa onartu zenean Estatu eta Autonomia Erkidegoen **eskuduntzen banaketa-sistema berria** ezarri zen. Kirolari dagokionez, Estatuak ez du eskuduntza esklusiborik, eta Autonomia Erkidego guztiek bereganatu dituzte eskuduntzak kirolaren alorrean.

Euskadik eskuduntza esklusiboak jaso ditu kirol gaietan (Euskal Herriko Autonomia Estatutuaren 10.36 art.). Euskadiko erakunde komunei (Eusko Jaurlaritzari alegia) dagokie kirola arautzea. Bestalde, **foru aldundiei** dagokie Eusko Jaurlaritzak kirolaren sustapenerako, eskola-kirolaren Programei buruz eta guztiontzako kirola jorrazteko ematen dituen **arauak garatzea eta gauzatzea** (azaroaren 25eko 27/1983 Legea).

Autonomia Erkidego gehienek argitaratu dute kirolaren gaineko Lege propioa. Euskadin, lehenengo Legea 1988. urtean eman zen. Ondoren 14/1998 Legea argitaratu zen eta azken honek aurreko Legea baliorik gabe utzi zuen. Hori horrela izanik, 1998ko Legea da, hain justu ere, egun Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiek eta udalek kirolean betetzen dituzten funtzioak jasotzen dituen.

2.2.- EUSKO JAURLARITZAREN FORU ALDUNDIEN ETA UDALEN EGINKIZUNAK KIROL EREMUAN

2.2.1.- EUSKO JAURLARITZAREN EGINKIZUNAK KIROL EREMUAN

Euskadin **Eusko Jaurlaritzak kirol gaietan dituen eskuduntzak** Euskadiko Kirolaren Legeak jasotzen ditu. Eusko Jaurlaritzaren egitekoa gehienbat araugilea da, eta zentzu honetan, kirolaren gaineko eduki garrantzitsuenak **arautzen ditu**, hala nola:

- ☐ Euskal Herriko Kirol Erakundearen Erregistroa.
- ☐ Kirol diziplina.
- ☐ Kirola egiteko derrigorrezkoak diren gaitasun-azterketa medikoak.
- ☐ Kirol lizentziak.
- ☐ Kirol ekitaldien antolakuntza.
- ☐ Indarkeria eta dopatzea aurreikusi, kontrolatu eta zigortzea.

Esandakoaz gain, Eusko Jaurlaritzak kirol jarduerari buruzko beste gai batzuk arautzen ditu: **eskola-kirolaren oinarri eta printzipio orokorrak**, kirol diziplina eta lehiaketak, unibertsitateen arteko kirol jarduera eta goi-mailako kirola.

Eusko Jaurlaritzak beste eginkizun batzuk ere baditu: **kirol organoen antolakuntza eta arauketa**, hala nola **Kirolaren Euskal Kontseilua, Kirol Diziplinako Euskal Batzordea, Unibertsitate Kirolaren Euskal Batzordea, kirol teknikariak prestatzeko zentroen gaineko ardura eta horietako irakaskuntzak eta tituluak** arautzea.

Beste kirol erakunde batzuen esparruan, Eusko Jaurlaritzari dagokio kirol federazioen, kirol klub en eta kirol zent en araudia ematea. Baita kirol instalazio en eraikuntza, erabilera eta mantenimendua arautzea ere.

Euskadin, **Eusko Jaurlaritzak Kultura Sailaren** bidez egikaritzen ditu bere eskuduntzak. Zehazki, Kirol Zuzendaritzaren bidez (otsailaren 14ko 25/2006, Dekretua, non Kultura Sailaren egitura organikoa jasotzen den).

Eusko Jaurlaritzaren egitekoa, hala ere, ez da araugilea soilik. **Beste funtzio batzuk** betetzen ditu, horien artean:

- ☐ Goi-mailako kirola bultzatu eta koordinatu.
- ☐ Bertoko kirol en sustapena (euskal pilota, herri kirolak, besteak beste).
- ☐ Euskal kirola sustatu nazio- eta nazioarte-mailan.
- ☐ Autonomia Erkidegoko kirol ekipamenduen sarea onartu eta indartu.
- ☐ Jarduera fisiko eta kirolarekin harremana duen ikerkuntza zientifiko eta teknikoa bultzatu.
- ☐ Ikuskaritza-funtzioak bete.
- ☐ Euskadiko Kirol Erakunde en Errolda zuzendu eta kudeatu.

Eusko Jaurlaritzak, baita ere, **Hobekuntza Teknikorako Zentroa** eta **Kirolaren Euskal Eskola** kudeatzen ditu, biak Getxon kokatuak (FADURA).

2.2.2. FORU ALDUNDIEN EGINKIZUNAK

Oro har, foru aldu ndien egitekoa Udal erri en arteko **solidaritatea eta oreka mantentzea**, eta probintziako lurraldean **udal-zerbitzuen** eskaintza egokia eta osoa bermatzea da. Horretaz gain, foru aldu ndiek toki- eta autonomia-mailako administrazio en arteko **koordinazioan** laguntzen dute.

Euskadin Herrialde Historikoen eraentza juridikoa (hots, antolakuntza eta eskuduntzak) Autonomia Estatutuan eta Herrialde Historikoen Legean jasotzen da (27/1983 Legea). Bertan adierazten da, kirol arloan, foru aldu ndien egitekoa dela **autonomia-mailako araudiaren garapena eta exekuzioa, eta eskola-kirolaren Programen eta Kirola Guztiontzako jardueraren prestaketa**.

foru aldu ndiek kirol gaietan dituzten eskuduntzak kirolari buruzko euskal Legean zehazten dira. Zentzu honetan, **eskola-kirolean Gobernuak zein Parlamentuak ematen duten araudiaren garapena eta exekuzioaz** gain, eta kirola guztiontzat sustatzeko neurrien onarpena eta exekuzioaz gain, foru aldu ndiek parte hartzen dute **laguntza tekniko eta ekonomikoa eman ez**. Laguntza hau goi-mailako kirolean etorkizun oparoa izan dezaketen kirolariei, klub eta kirol elkartei, lurraldeko kirol-federazioei (subentzio en bidez) eta udaleko kirol-zerbitzuei eskaintzen zaie.

Ikus daitekeen bezala, foru aldu ndiek kudeaketa eskuduntza garrantzitsuak dituzte. Kirol ekipamenduen arlokako lurralde-planak onartzen dituzte, Herrialde Historikoen kirol ekipamenduen errolda onartzen dute, eta baita kirol ekipamenduak eraikitze ko, zabaltze ko eta eraberritze ko finantzaketa-planak ere.

2.2.3. UDALEN EGINKIZUNAK

Kirol eremuan udalek garratzi handiko funtzioak betetzen dituzte. Oro har, udalerrriak beren intereseko gaiak kudeatzeko eskuduntza du, eta beren eskuduntza den eremuan, era guztietako jarduerak bultzatzen eta zerbitzuak eman ditzake, herritarren beharrak eta nahiak asetzeko.

Gaur egun, udaletan, kirola interes handien pizten duten gaien artean kokatzen da, **kirol instalakuntzen kudeaketa** ohituraz udal-eskuduntzako gaia izan delako. Zentzu honetan, tokiko legeriak dio 20.000 biztanle gainditzen dituzten udalerriek, nahitaez “erabilera publikoko kirol instalakuntzak eskaini behar dituztela”. Zerbitzu hau **gutxieneko zerbitzua** osatzen du [1985ko Toki-jaurbidearen Oinarri buruzko Legearen 26.1.c) art.]. Gutxieneko zerbitzuen aurreikuspenak garrantzia du, izan ere Toki-erantzaren Oinarri buruzko Legearen arabera, zerbitzu publikoa derrigorrezko udal-eskuduntza bada, herritarrek zerbitzuaren antolaketa eta prestaketa eskatzeko eskubidea dute [Toki-jaurbidearen Oinarri buruzko Legearen 18.1g) art.].

Dena dela, eta esandakoari kalterik sortu gabe, udalerriek derrigorrezkoak diren zerbitzuen eskaintzaren gaineko dispensa eska dezakete, euren ezaugarriak kontuan hartuta aipatu zerbitzuen ematea eta antolaketa oso zaila edo ezinezkoa zaienean.

Egoera honetan, **foru aldundien jardura eta laguntza gutxieneko zerbitzuen prestaketara zuzenduko da bereziki**.

Kirolaren euskal Legeak 6. artikuluan dioenari men eginez, udalei dagokie, beren lurralde-eremuan, ondorengo eskuduntzen betetzea:

- ☐ Herrialde Historikoetako foru-organismo onartutako eskola-kiroleko programak burutzea, euren jardura haienarekin koordinatuz.
- ☐ Udalaren kirol ekipamenduak eraikitzea, zabaltzea eta hobetzea, eta euren errolda onartzea.
- ☐ Kirol ekipamenduen hirigintza-plangintza egiteko tresnak onartzea eta gauzatzea.
- ☐ Herrialde Historikoetako foru-organismo kirola guztientzat zabaltzeko onartutako programak gauzatzea.

Kirol udal-zerbitzuak kudeatzeko hainbat modu daude. Udalak eskaini ditzake zuzenean (adibidez kirol zerbitzu, patronatu, institutu edo sozietate publikoen bidez), edo zeharka eskaini daitezke enpresa pribatuaren bidez (esaterako emakida, arrendamendu, merkatal sozietate, kudeaketa interesatu edo kontzertua erabiliz).

2.3.- EUSKO JAURLARITZAREN, FORU ALDUNDIEN ETA UDALEN EGINKIZUNAK ESKOLA-KIROLEAN

2.3.1. SARRERA

Euskadiko Kirolaren Legeak dioenari men eginez, eskola-kirola kirol ereduaren ardatz nagusien artean kokatzen da. Jardura honek haurren heziketan laguntzen du, beren nortasunaren garapen orekatuan eta baldintza fisiko egokiaren prestaketan.

Kirolaren euskal Legeari jarraituz, kirola interes publikoko gizarte-jardura da, pertsonak bete-betean prestatzeko eta garatzeko, bizi-kalitatea hobetzeko eta norbanakoak eta gizartea ondo izateko lagungarria. Kirola garrantzitsua da eskolako ikasleek heziketa osorako, nortasunaren garapen harmonikorako eta baldintza fisiko eta prestakuntza egokiak lortzeko, gerora begira ere kirola egiten jarraitu ahal izan dadin. Gainera, euskal Legeak euskaldunok kirola egiteko **eskubidea** dugula aitortzen du.

Euskal Legeak dioen bezala **kirola interes publikoko gizarte-jardura da, pertsonak bete-betean prestatzeko eta garatzeko, bizi-kalitatea hobetzeko eta norbanakoak eta gizartea ondo izateko lagungarria da**. Zenbait kasutan, adinaren arabera kirolaren garrantzia handiagoa izan daiteke. Arrazoi honegatik, botere publikoek, pertsona guztiek kirola egiteko funtsezko eskubidea bermatu behar dute, eta eskubide hau askatasunez eta norbere borondatez egiten dela. Zehatzago, botere publikoek oinarritzko kirola sustatu behar dute, bereziki eskola-adinean egiten dena, euskal kirola maila desberdinetan bultzatzeko.

Euskadin, eskola-kirolean hainbat Administrazio publiko hartzen dute parte: Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiek eta udalek. Jakina denez, Eusko Jaurlaritzak ahalmen araugilea du; berari dagokio eskola-kirola arautzea hiru alorretan zehatz-mehatz:

- ☐ Eskola-kirolaren oinarri eta printzipioak.
- ☐ Kirol diziplina.
- ☐ Lehiaketak.

Aldi berean, **foru aldundiei dagokie araudi honen garapena eta exekuzioa, udalen laguntzarekin**. Azken hauek, beraz, bere exekuzioa burutzen dute.

Eusko Jaurlaritzak	Oinarri eta printzipio orokorren arauketa
Foru Aldundiek	Araudiaren garapena eta exekuzioa
Udalek	Exekuzioa

2.3.2. OINARRI ETA PRINTZPIO OROKORRAK. EUSKO JAURLARITZAREN, FORU ALDUNDIEN ETA UDALEN EGINKIZUNAK

Eskola-kirolaren oinarri eta printzipio orokorrak euskal Legean jasotzen dira. Lege honen ondorioetarako, eskola-kirola izango da ikasleek nahitaezko eskolatze-aldian irakastorduetatik kanpora egiten duten kirol jarduera antolatua.

Eskola-kirola hiru kategoriatan antolatzen da:

Aurrebenjamin-maila	Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 8 urte betetzen dituzten ikasleak
Benjamin-maila	Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 9 edo 10 urte betetzen dituzten ikasleak
Kimu-maila	Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 11 edo 12 urte betetzen dituzten ikasleak
Haur-maila	Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 13 edo 14 urte betetzen dituzten ikasleak
Kadete-maila	Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 15 edo 16 urte betetzen dituzten ikasleak
Gazte-maila	Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 17 edo 18 urte betetzen dituzten ikasleak

* Iturria: uztailaren 5eko 160/1990 Dekretua, eskola-kirolari buruzkoa.

Eskola-kirolak **aniztasuna bermatu behar du, eta lehiaketa ez da izan behar bere helburu bakarra**. Honela, ikasleek kirol modalitate desberdinak ezagutu eta praktikatzeko aukera edukiko dute, beren borondate, gaitasun fisiko eta adinaren arabera. Kirol-aniztasunak jarduera desberdinak ezagutzeko parada ematen du, era ziklikoan, haurren gaitasuna eta adina kontuan hartuta. Aipaturiko arreta guztien arrazoia eskola-kirolak duen izaera hezitzailean datza.

Asmo hau mamitzeko, **foru aldundiek**, urtero, **eskola-kirolaren Programak onartzen** dituzte. Programa hauek eskola-heziketaren zati osagarriak dira eta beren helburua honako hau da: **haurren nortasuna garatzea, osasun eta baldintza fisiko egokiak lortzea eta ondorengo urteetan kirol jarduerara jarraitua ziurta dezakeen heziketa ahalbidetzea**. Ildo honetatik, eskola-kirolaren Programek ikasle elbarrien integrazioa bultzatu behar dute, ikastetxeko gainontzeko hurrekin batera.

Esan bezala, eskola-kirolaren Programetan **kirol aukera anitza eskaini nahi da**, eta **lehiaketara bakarrik zuzenduta ez dagoena**. Egun, 2003-2004 ikasturterako eskola-kirolaren Programak daude indarrean. Bakoitzaren eduki zehatza foru aldundietako web-orrietan aurki daiteke, ondorengoko helbide hauetan:

www.alava.net./Deporte	Irailaren 1eko 33/2003 Foru Agindua, non 2003-2004 kanpainarako eskola-kirolaren araudia onartzen den
www.gipuzkoa.net	2003ko ekainaren 16ko Foru Agindua, non 2003-2004 ikasturterako eskola-kirolaren jardueren Programa onartzen den
www.bizkaia.net	Uztailaren 8ko 124/2003 Foru Agindua, Bizkaiko Foru Aldundiarena, non 2003-2004 ikasturterako Bizkaiko eskola-kirolean aurreikusten den kirol jarduerara arautzen den

Nahitaezko eskolatze-garaian egiten denez gero, adin hauetan kirol jarduerara **udal eta ikastetxeen bidez gauzatzen** da batik bat. Udal bakoitzak bere herriko ikastetxeetako kirol instalazioen eraikuntzan eta garapenean laguntzen du. Eginkizun honetan parte hartzen dute kirol talde eta klubek nahiz ikasleen guraso-elkarteek (kirol federazioak aipatutako Programen antolakuntza eta gauzatzeaz arduratzen dira, laguntza teknikoa ematen dutelarik). Udalen lankidetzak udal-kirol instalazioen lagapenean gauzatzen da gehien bat.

Jarduera honen alderdi eztabaidatsuenetarikoa bat kirol lehiaketak dira. Oro har, Euskadiko Kirol Legeari jarraituz, **15 urtetik beherako haurrentzako lehiaketak** eskola-kirolaren Programetan jasotzen dira. Dena dela, salbuespeneko kasuetan, foru aldundiek urteroko Programetan aurreikusten ez diren lehiaketak baimendu ditzakete hamabost urte azpiko haurrentzat; baita azken hauek federazioetako lehiaketan parte hartzea eta zenbait kirol jardueretan teknifikazio unitateen garapena ere.

Aipaturiko lehiaketen antolakuntza, sailkapen eta baimena foru aldundiei eta Eusko Jaurlaritzari dagokie, lehiaketaren lurralde- edo autonomia-eremuaren arabera. Azken finean, **saihestu nahi dena da haurrek bi bider lehiatu dezatela**, autonomia- eta lurralde-lehiaketetan alegia. Federazioek antolatutako lehiaketetan parte hartzeko aurreikusten diren adin-mugak eta lurraldearen arabera finkatutako neurriak kirolaniztasuna bultzatzeko ezartzen dira. Gainera honela haurrek ez dute euren jatorritik urrundu beharrik.

Lehiaketetan parte hartzeko beharrezkoa da dagokion **lizentzia** lortzea. Horretarako mediku-azterketa gainditu dela ziurtatu behar da.

2.4.- LABURPENA

- ❑ Bai **Euskadiko Erakunde Komunek** (Eusko Jaurlaritza) bai **foru aldundiek eta udalek** eskuduntza garrantzitsuak dituzte kirol gaitan.
- ❑ Erakunde Komunek dituzten eskuduntzak **araugileak** dira batik bat (horrela dio Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legeak); foru aldundiek eta udalek, berriz, Legebiltzarrak eta Eusko Jaurlaritzak kirol arloan ematen dituzten arauak garatu eta gauzatu egiten dituzte.
- ❑ Esandakoa zehaztuz, **Eusko Jaurlaritzak eskola-kirolaren oinarri eta printzipioak arautzen ditu**. Araudi honen garapena eta gauzatzea **foru aldundiei eta udalei** dagokie, urteroko eskola-kirolaren Programen bidez. Eginkizun honetan parte hartzen dute, halaber, kirol federazioek (lurraldeetakoek) eta ikastetxeek.
- ❑ Oro har, **foru aldundien** funtzioa da lurraldeko udalerrien arteko solidaritatea eta oreka bermatzea, batez ere udal-zerbitzuen eskaintzari dagokionez.
- ❑ Eskola-kirolaren arloan, zehazki, foru aldundiei dagokie urteroko **eskola-kirolaren Programak** prestatzea. Horretaz gain, Aldundiek laguntza tekniko eta ekonomikoa eskaintzen die, klub, udal eta kirolariei.
- ❑ **Udalerriek** kirol gaitan parte hartzen dute kirol zerbitzuak eta azpiegiturak eskainiz. 20.000 biztanle edo gehiago dituzten udalerrietan, nahitaez egon behar dira “erabilera publikoko kirol instalazioak”. Zerbitzu hau **gutxieneko zerbitzua** da eta **udalerriak derrigorrez eskaini behar du**. Funtzio hau betetzeko, foru aldundien lankidetzak berebiziko garrantzia du.
- ❑ Ikastetxeetan **Kirol instalazioen** kudeaketa funtsezkoa da, eskola-kirolaren Programak bideratzeko ikastetxeetako azpiegiturak egokiak ez direnean.
- ❑ Eskola-kirolean **administrazio-maila desberdinek** hartzen dute parte. Autonomia-mailan, Eusko Legebiltzarrak kirol jarduera honi buruzko oinarri eta printzipio orokorrak ematen ditu. Oinarri hauek Euskadiko Kirolaren Legean jasotzen dira. Aldi berean, foru aldundiek, oinarri hauen garapen araugilea burutzeaz gain, gauzatu egiten dituzte. Udalek, halaber, beren exekuzioan parte hartzen dute.
- ❑ Bestalde, eskola-kirol eremuan parte hartzen duten beste erakunde batzuk ere badaude: **Kirol federazioak eta ikastetxeak**, alegia.
- ❑ **Eskola-kirolak** gazteen heziketan eta nortasunaren garapen orekatuan eta ondorengo urteetan kirol jarduera jarraitua ahalbidetzen duten baldintza fisikoen lorpenean eta hezkuntzan lagundu behar du.
- ❑ Asmo honekin, kirol jarduerak **aniztasuna bermatu behar du eta haurrak euren sorlekutik urrutiratzea saihestu** behar da. Horretaz gain, jarduera honen helburua ez da lehiaketa soilik izango. Lehiaketa ez da helburu bat, heziketarako bide bat baizik.

3.- KIROL FEDERAZIOEN ETA KIROL KLUBEN ESKUDUNTZAK

3.1.- Sarrera.

3.1.1. Kirol federazioak.

3.1.2. Kirol klubak eta kirol sozietate anonimoak.

3.2.- Euskal eta lurralde- kirol federazioen, klubien eta beste erakundeen funtzioak kirol arloan.

3.2.1. Euskal eta lurralde-federazioen funtzioak.

3.2.1. Kirol klubien, kirol elkarte anonimoen eta beste kirol erakundeen funtzioak.

3.3.- Euskal eta lurralde-federazioen, klubien eta beste kirol erakundeen funtzioak kirol eskolan

3.4 .- Laburpena.

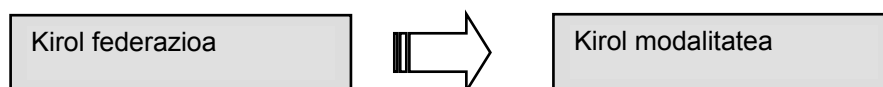
3.1.- SARRERA

Administrazio publikoez gain, badira kirol jardueran parte hartzen duten beste erakunde batzuk ere. Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legearen arabera, hiru erakunde-mota bereizten dira:

- ☐ Kirol klubak.
- ☐ Kirol elkarteak.
- ☐ Kirol sozietate anonimoak.
- ☐ Kirol federazioak.
- ☐ Euskadiko Kirol Federazioen Batasuna.

3.1.1. KIROL FEDERAZIOAK

Kirol federazioak kirol modalitate jakin bat sustatzeko eratzen diren erakunde pribatuak dira. Edozein kasutan, federazioak bere lurralde-eremuan (autonomia-, estatu- edo nazioarte-mailan), botere handiena duten elkarteak dira, eta euren kirol modalitatea ordezkatzeko dute (esaterako, euskal pilota, futbola, eskubaloia, xakea, edo tenisa). Helburu honekin federazioek kirol lehiaketak antolatzen dituzte eta arautzen duten xedapenen betetzea zaintzen dute. Horretaz gain, federazioek kirolarien heziketa eta hezkuntza hartzen dute parte.



Kirol federazio-mota desberdinak bereiztu daitezke jarduten duten lurralde-eremuaren arabera.

Kirol federazioak:

- nazioartekoak
- nazionalak
- autonomikoak
- lurraldekoak

Nazioarteko kirol federazioak kirol modalitate jakin bateko nazio-mailako federazioen akordioaren bidez sortzen dira, bere praktika bateratzeko. Gaur egun, kirol modalitate gehienek osatu dute beren nazioarteko federazioa. Beraz, esan dezakegu nazioarteko kirol federazioak nazio-mailako kirol elkarteak batzen dituzten elkarteak direla (nazio-mailako kirol federazioak eta beste erakunde batzuk).

Azpiko mailan **nazio-mailako kirol-federazioak** kokatzen dira. Azken hauek Estatuko urriaren 15eko 10/1990 Kirol Legean arautzen dira, eta Kirol Federazioak arautzen dituen abenduaren 20ko 1.835/1991 Errege Dekretuan. Nazio-mailako kirol-federazioak nortasun juridiko propioa duten erakunde pribatuak dira, eta beren jarduera-eremua, eskuduntzakoak dituzten funtzioak gauzatzekoan, Estatuko lurralde-osora zabaltzen da. Dena dela, elkarte pribatuak izanik ere, izaera administratiboko funtzio publikoak betetzea esleitzen zaie; hau da, funtzio publikoak betetzen dituzte ordezkari bidez, Administrazio publikoaren lankide gisa jardunez.

Era berean, autonomia- eta lurralde-mailako kirol federazioak daude. Hauek Autonomia Erkidegoan eta Herrialde Historikoetan jarduten dute hurrenez hurren.

3.1.2. KIROL KLUBAK ETA KIROL SOZINETATE ANONIMOAK

Kirol federazioez gain, kirol modalitate desberdinetako lehiaketen antolakuntza eta sustapenean laguntzen duten beste erakunde batzuk ere badaude. Garrantzitsuenak klubak eta kirol elkarte anonimoak dira.

3.2.- EUSKAL ETA LURRALDE- KIROL FEDERAZIOEN, KLUBEN ETA BESTE ERAKUNDEEN FUNTZIOAK KIROL ARLOAN

3.2.1. EUSKAL ETA LURRALDE-FEDERAZIOEN FUNTZIOAK

Kirolaren 1990ko Legeak jasotzen duen federazio-ereduari men eginez, Espainiako kirol federazioak **Estatu autonomikoaren** antolakuntzara egokituko da. Zentzu honetan, 1998ko Euskadiko Kirolaren Legeak III. Tituluan erkidegoko kirol federazioak arautzen ditu.

Euskal Legeak araudiaren helburua azaltzen du, hots, federazioen **atomizazio kezkagarriari** konponbidea bilatu nahi izan dio. Arazo honi aurre egiteko, Euskal Legeak federazioak sortzeko baldintza berriak jaso ditu, sendotu gabeko jardueren federazioen sorrera ekidinez; aldi berean, egun dauden federazioei onarpena kentzeko hainbat teknika aurreikusten ditu.

Kirol federazio autonomikoak erakunde pribatuak dira, irabazi-asmorik gabekoak eta nortasun juridikodunak, beren lurralde-esparruan kirol mota bera sustatzen edo praktikatzen duten kirolari, teknikari, epaile, elkarte eta taldeak biltzen dituztenak. Kirol federazioek, beren eskuduntzez gain, administrazio-egiteko publikoak ere burutzen dituzte eskuordetzan. Kasu horretan, herri-administrazioaren ordezkari laguntzaile gisa jarduten dute. Hain zuzen ere, Estatu-mailan ikusi dugunaren antzera, euskal federazioei funtzio publikoen egikaritzea esleitzen zaie.

Administrazio-egiteko hauek Euskal Legean jasotzen dira eta honako hauek dira:

- a) Lehiaketa ofizialak kalifikatu, bideratu eta baimentzea.
- b) Euskal kirolaren ordezkari bideratzea estatuko eta nazioarteko lehiaketetan.
- c) Federazio-lizentziak ematea eta tramitatzea.
- d) Kirol jarduerako indarkeria aurreikusi, kontrolatu eta zigortzea.
- e) Dopatzea aurreikusi, kontrolatu eta zigortzea.
- f) Kirol arloko diziplina-ahalmena erabiltzea.
- g) Kirol Justiziako Euskal Batzordearen ebazpenak betetzea.

h) Federazioen estatutuak eta araudiak onartzea.

i) **Administrazio publikoekin batera parte hartzea eta elkarlanean aritzea kirol programak garatzen, batez ere goi-mailako kirolarientzako programetan nahiz eskola-kirolekoetan.**

j) Federazioetako hauteskunde-prozesuak kontrolatzea.

k) Araudi bidez eskuordetzan eman daitekeen beste edozein egiteko publiko.

Lurralde eta euskal federazioek Foru Aldundiaren eta Eusko Jaurlaritzaren lankidetzarekin betetzen dituzte beren funtzioak. Asmo horrekin, beren helburuak, kirol programak, aurrekontuak eta eskuordetutako funtzio publikoekin harreman zuzena duten gainontzeko alderdiak zehaztearren, lankidetzaz hitzarmenak sinatzen dituzte euren artean.

Edonola ere, federazioen funtzionamenduari dagokionez, **Eusko Jaurlaritzak ikuskaritza-ahalmen** garrantzitsuak gordetzen ditu. Ahalmen hauek Kirolaren Euskal Legean aitortzen dira. Eusko Jaurlaritzak **federazioen liburu zein agiriak ikuskatzeko** ahalmena du, eta kide anitzeko organoei biltzeko deialdia egiteko, ordezkotzan eman den funtzio publikoaren egikaritzarekin harreman zuzena edo zeharkakoa duten arazoei buruz eztabaidatzeko eta ebazteko, organo haiek deituak izan ez direnean.

Horretaz gain, Eusko Jaurlaritzak **federazioaren burua edo organo anitzeko beste kideak** ken ditzake, beraien aurka diziplina-espeditentea irekitzen denean, ustez egin dituzten arau-hauste larri edo oso larriengatik hauek ordezkotzan eman diren funtzio publikoekin harremana dutenean, eta presidenteari edo gobernu-organoko beste kideei karguan eten, beti ere arrazoituz eta kautelazko eran.

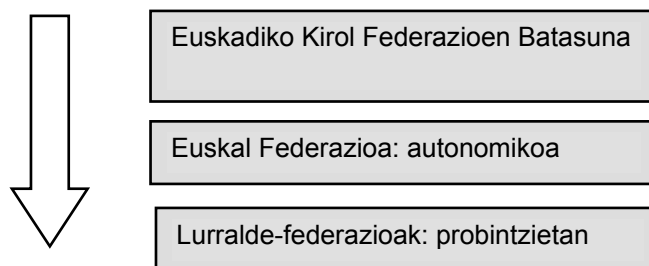
Eusko Jaurlaritzak, halaber, federazioen **kontabilitate eta kudeaketa ekonomikoa** kontrolatzen du, eta zentzu honetan auditoretzak edo bestelako ikuskaritza-neurriak eska ditzake.

Euskadin kirola, federazioen esparruan, bi mailatan sailkatzen da:

a) **Lurralde-federazioak** (lurralde-mailan); federazio hauek kirol modalitate bakoitzeko euskal federazioen barnean kokatzen dira.

b) **Euskal federazioak** (autonomia-mailan). Lurralde-federazioak kirol modalitate bakoitzeko euskal federazioen barnean aurkitzen dira.

c) Horietaz gain, **Euskadiko Kirol Federazioen Batasuna** eratu da (abenduaren 10eko 289/2002 Dekretua).



Kirol modalitate bakoitzeko kirol federazio bat bakarrik eratu daiteke. Era berean, Herrialde Historiko bakoitzean lurralde-kirol federazio bakar bat eratu daiteke, ezinduentzako eratzen diren kirol anitzeko federazioak salbuetsita (14/1998 Legearen 24 art.).

Kirol federazioetan parte hartzeko **kirol lizentzia** lortu behar da. Lizentzia hau federazioek antolatzen dituzten kirol lehiaketa ofizialeetan parte hartzeko ezinbesteko baldintza da.

Federazioen **barne-egitura eta funtzionamendua** estatutu eta erregelamenduetan jasotzen da. Federazioetan bi organok egon behar dute nahitaez: presidentea eta batzar orokorra.

3.2.2. KIROL KLUBEN, KIROL ELKARTE ANONIMOEN ETA BESTE KIROL ERAKUNDEEN FUNTZIOAK

Kirol klubak irabazi-asmorik ez duten elkarte pribatuak dira. Nortasun juridikoa dute, eta beren helburua da kirol modalitate baten edo gehiagoren sustapena edo praktika, lehiaketa ofizialetan parte hartuz edo gabe.

Nazio-mailako kirol federazioen osaketa:

- Kirol federazio autonomikoak
- Kirolariak
- Epaile eta arbitroak
- Interesdunak diren beste kolektibo batzuk
- Kirol klubak
- Teknikariak
- Liga profesionalak

Kirol klubak kirol modalitate bat edo gehiago sustatzeko sortzen dira, bere kideek kirol modalitate hori praktikatzeko eta kirol jarduera nahiz lehiaketetan parte hartzeko.

Kirol klubek irabazi-asmoa eduki dezakete edo ez. Klubak, kirol sozietate anonimo bezala eratzten bada, merkataritza-sozietatea den heinean, irabazi-asmoa edukiko du.

Klubek, kirol lehiaketetan parte hartzeko, dagozkien **federazioan inskribatu** behar dute. Are gehiago, estatu-mailako lehiaketa ofizialetan parte hartzeko, profesionalak diren klub edo klubetako taldeek kirol sozietate anonimoa eratu behar dute nahitaez.

Kirol sozietate anonimoak uztailaren 16ko 1.251/1999 Errege Dekretuan arautzen dira, nahiz eta euren helbide soziala Euskal Autonomia Erkidegoan egon. Hasiera batean, kirol araudiak ez zuen arautzen kirol profesionalera zuzentzen diren erakundeentzako antolakuntza berezirik. Baina kirol profesionalaren jarduerak erregimen berezia eskatzen du, kontuan hartuta batez ere, hainbat kirol modalitateen **pisu ekonomikoa** (hala nola, futbola eta saskibaloia). Arrazoi honegatik kirola arautzen duen 10/1990 Legeak, kirol sozietate anonimoak erregulatzen ditu.

Hori horrela izanik, 1990. urteaz geroztik kirol profesionalak eta amateurrak eraentza juridiko ezberdina dute. Jakina denez, kirol profesionala burutzeko erakundeak kirol sozietate anonimoa osatu behar du, nahiz eta salbuespeneko kasuetan kirol sozietate anonimo bezala ez eratzea onartzen den. Horrela gertatzen da Futbol Profesionaleko Ligak eta Saskibaloiko Klubak Elkarteak 1985-1986 denboraldian egindako auditoretzetan ondare-emaizta positiboa lortu duten futbol eta saskibaloia klubetan.

Kirol sozietate anonimoen organoak:

- **Administrazio-kontseilua:**
 - Administrazio-organoa
 - Organo exekutiboa
 - Administratzaileek osatutakoa
- **Akziodunen Batzar Orokorra:**
 - Organo subirano eta erabakitzailea
 - Kirol sozietate anonimoaren akziodunek osatutakoa

Kirol sozietate anonimoen helburu soziala izaera profesionala duten kirol lehiaketetan parte hartzea da eta, hala badagokio, kirol jarduerak sustatzea eta jarduera horiekin harremana duten beste ekintzak bultzatzea. Beste gaiak dagokienez, kirol sozietate anonimoen antolakuntza **merkataritza-sozietate anonimo arrunten** baldintzetara egokitu behar da.

Horietaz gain, badira kirol jarduerak burutzen dituzten beste **kirol elkarte** batzuk ere, nahiz eta jarduera hauek beren egiteko nagusia ez izan. Erakunde hauek kirol lehiaketetan parte har dezakete eta Kirol Erakundearen Erregistroan inskriba daitezke. Erakunde hauei beren kirol federazioen estatutu eta araudiak zaizkie aplikagarri.

3.3.- EUSKAL ETA LURRALDE-FEDERAZIOEN, KLUBEN ETA BESTE KIROL ERAKUNDEEN FUNTZIOAK KIROL ESKOLAN

Kirol federazioak funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte eskola-kirolean, batez ere **eskola-kirolaren antolakuntza, arauketa eta sustapenean laguntza teknikoa eskainiz, eta kirolariak kirol errendimendurako hastapenera zuzenduta dauden programen prestaketa eta exekuzioan**. Gauzak honela, kirol federazioei dagokie eskola-kiroleko arbitro eta epaileen izendapena.

Ilido honetatik, kirol federazioei dagokie lehiaketan hasteko eskola-kiroleko **lizentziak** ematea.

Kirol federazioen eginkizuna da, halaber, langile tekniko kualifikatuen **heziketa-ikastaro eta planen** eraketa eta antolaketan **laguntza teknikoa** eskaintzea (hala nola, entrenatzaileak, arbitroak, begiraleak, etab.).

Kirol federazioek heziketara eta aisialdira zuzendutako lehiaketan antolakuntzan hartzen dute parte. Nagusiki kanpo-lehiaketetan (eskola-jokoak): lehiaketetako arbitro eta epaileak federazioek edo/eta ordezkatzan dituzten klubek izendatzen dituzte.

Dena dela, kirol federazioen jarduera garrantzitsuena **kirol errendimendurako hastapenera zuzendutako lehiaketetan** ematen da. Zentzu honetan, kirol modalitate bakoitzeko federazioei dagokie lehiaketak egituratzea, lehiaketa horiek baldintza jakin batzuk betetzen dituzten klub eta kirol elkarten bidez ospatzen badira ere. Lehiaketan parte hartzeko, foru aldundi eta federazioek gonbidapenak bidaltzen dizkie kirol klubei.

Ilido beretik, foru aldundien eta federazioen eskuduntza da kirol errendimendurako hastapenari ekiteko **banakako kirolariek** bete behar dituzten irizpideak finkatzea.

Lehiaketaz gain, eta kirol errendimendurako hastapenari ekin aurretik, teknifikazio-garaian, kirol federazioei esleitzen zaie errendimenduko kirol praktika burutzeko eskatzen diren gaitasunak balioztatzeko jarraituko diren irizpide eta frogen zehaztapena (**antzemate-fasea**). Frogak egitea kirol klubaren eginkizuna da, nahiz eta zenbait kirol modalitatetan federazioetako teknikariak izango diren frogak egiteaz arduratzen direnak. **Teknifikazioari** dagokionez, antzemate-fasea gainditu ondoren, berorren edukiak federazioetako arduradunek finkatu eta prestatzen dituzte eta euren garapena kirol klubaren bidez gauzatzen da. Horretarako beharrezkoa da klubak bere lurralde-eremuko ikastetxeekin lankidetzatza-hitzarmena sinatuta edukitzea.

3.4. LABURPENA

- ❑ **Kirol federazioak** kirol modalitate baten sustapenera zuzenduta dagoen erakunde pribatua da.
- ❑ Beren lurralde-eremuaren arabera, **mota desberdinetako kirol federazioak** aurki ditzakegu:
 - Nazioarte-mailako kirol federazioak
 - Nazio-mailako kirol federazioak
 - Autonomia-mailako kirol federazioak
 - Lurralde-mailako kirol federazioak
- ❑ Federazioez gain, badira beste erakunde pribatu batzuk ere kirolaren sustapenean laguntzen dutenak: **klubak, kirol elkarte anonimoak eta kirol elkarteak**.
- ❑ **Euskadiko kirol federazioak** irabazi-asmorik ez duten erakunde pribatuak dira. Nortasun juridiko propioa dute eta bertan biltzen dira kirolariak, teknikariak, epaileak, elkarteak eta lurralde-horretako kirol modalitate baten jarduera edo sustapenera zuzenduta dauden beste kolektibo batzuk.
- ❑ **Izaera publiko zein pribatuko funtzioak** betetzen dituzte. Funtzio publikoak Administrazioaren ordezkotzan betetzen dira. Funtzio publikoen artean, federazioei esleitzen zaizkie lehiaketa ofizialen baimentzea, antolaketa eta sailkapena, euskal kirolaren ordezkaritza antolaketa nazio- eta nazioarte-mailako lehiaketetan, eta federazio-lizentzien emate eta izapidea. Gainera, federazioek zehazteko ahalmen garrantzitsuak dituzte.
- ❑ Kirol federazioek betetzen dituzten funtzio publikoak direla medio, **Eusko Jaurlaritzak ikuskaritza-ahalmen garrantzitsuak ditu** federazioen jardueraren gainean. Aipaturiko kontrola federazio-organoak desegitera edo liburuaren ikuskaritzara zabaldu daiteke.
- ❑ Euskadin kirola federazioen eremutan **hiru mailatan** antolatzen da:
 - Lurralde-mailako federazioak
 - Autonomia-mailako federazioak
 - Eremu autonomikoko Euskadiko Kirol Federazioen Batasuna
- ❑ **Kirol klubak** elkarte pribatuak dira, irabazi-asmorik ez dutenak. Beren helburua da kirol modalitate bat edo gehiagoren sustapena edo praktika, lehiaketa ofizialetan parte hartuz edo gabe.
- ❑ Kirol klubak, lehiaketa ofizialetan parte hartzeko, dagokien kirol federazioetan inskribatu behar dira.
- ❑ Salbuespenak salbuespen, kirol lehiaketa profesionaletan parte hartzeko **kirol elkarte anonimoa** osatu behar da. Kirol elkarte anonimoak merkataritza-sozietateak dira. Beren helburu soziala izaera profesionala duten kirol lehiaketetan parte hartzea da eta, hala badagokio, kirol jarduerak sustatzea eta garatzea eta aipaturiko praktikarekin harremana duten beste jarduerak bultzatzea.
- ❑ **Kirol federazioek funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte eskola-kirolean**. Batik bat, laguntza teknikoa emateaz eta foru aldundiek onartzen dituzten eskola-kiroleko programen gauzatzeaz arduratzen dira. Zentzu honetan, federazioek kirol hastapenean parte hartzeko behar diren lizentziak banatzen dituzte.
- ❑ Kirol federazioek aisialdi zuzendutako heziketa-lehiaketetan antolaketan parte hartzen dute, batez ere kanpo-lehiaketak direnean (**eskola-jokoak**). Ildo honetatik, federazioek edo/eta klubek –haien ordezkapenen bidez– lehiaketetako arbitro eta epaileak izendatzen dituzte.
- ❑ Kirol federazioek **funtzio hezitzailea** dute. Beraiei dagokie langile tekniko kualifikatuentzat plan eta ikastaroen antolakuntza eta prestaketarako laguntza teknikoa eskaintzea.

4.- IKASTETXEEN ESKUDUNTZAK

4.1.- Sarrera.

4.2.- Ikastetxeek eskola-kirolean betetzen dituzten funtzioak.

4.3.- Laburpena.

4.1.- SARRERA

2003/2007 Kirolaren Euskal Planak hitzez hitz dioten bezala, **eskola-kirolaren sustapenean** ikastetxeei funtzio garrantzitsuak esleitzen zaizkie. **Euskal Plan** bera ikastetxeek dituzten funtzioak indartzen saiatzen da, eta adierazten du, etorkizunean, **Derrigorrezko Gorputz-Heziketak** duen garrantzia, kalitate zein kuantitatean, indartzen ahaleginduko dela. Horretarako irakasleen prestakuntza eta gaitasuna hobetuko da eta jarduera fisikoaren balore hezitzaileak bultzatu (osasuna, lagunkidetasuna, errespetua, autoestimua, motibazioa, parte-hartzea, etab.). Aldi berean, eskolatik kanpo egiten den kirol jarduera sustatzen saiatuko da.

Euskal Planak duen beste erronka bat **ikastetxeetako kirol azpiegituren** garapenean datza. Honek kirol jardueren gutxieneko eskaintza egitea ahalbidetuko du eta beharrezko diren baliabideak eskura jarriko ditu. Hori lortzeko beharrezkoa da beste agente batzuen lankidetzatza (ikastetxe, klub eta federazioena, besteak beste) eta azpiegituren erabileraren optimizazioa.

Plan honek adierazten duenez, azaldutako funtzioen gaineko erantzukizun guztiak Heziketa, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak zuzenduko ditu, lankidetzatza eremu baten barnean.

4.2.- IKASTETXEEK ESKOLA-KIROLEAN BETETZEN DITUZTEN FUNTZIOAK

Eskola-garaian dauden kirolarien osoko heziketan eskola-kirolak duen eragina kontuan hartuta, ikastetxeek funtzio garrantzitsuak betetzen dute helburu hori lortzeko. Ikastetxeen eginkizuna kirol jarduera horretan bi eremutan garatzen da.

Ikastorduetan **Gorputz-Heziketa irakasgaia** kirol balioak ezagutzera emateko bide egokienetarikoa da. Ikasgai hau maiz gutxietsi egiten bada ere, kirol eskolaren helburuak betetzeko ezinbestekoa da. Gai honetan eskuduna den erakundea Eusko Jaurlaritzako Heziketa, Unibertsitate eta Ikerketa Saila da. Erakunde honek, azken finean, funtzio honen betetzea zainduko du eta ikastetxeari lagunduko dio eginkizun honetan.

Esandakoaz gain, ikastetxeek **ikastorduetatik at** parte hartzen dute eskola-garaian diren haurren kirol jardueran. Funtzio honen garrantzia foru aldundiek egiten dituzten **Eskola-kiroleko Programetan** azpimarratzen da.

Edozein kasutan, ikastetxeek duten arazo nagusia, batez ere eskola-kiroleko Programak gauzatzerakoan, **instalazio egokien gabezia** datza, hots, eskola-kirola kudeatzeko beharrezkoak diren azpiegiturak. Oztupo honi aurre egiteko, hiru Herrialde Historikoetako foru aldundiek azpiegitura hauen sorrera bultzatzen saiatzen dira, **udal eta klubak parte-hartzea ahalbidetuz**. Zentzu honetan, Gipuzkoan interes handiko bi erakunde sortu dira. Batetik, eskola-kiroleko Lurralde-kontseilua (martxoaren 31ko 39/1998 Foru Dekretua), non ikastetxeetako, kirol federazioetako, udaletako eta Gipuzkoako Foru Aldundiko ordezkariak biltzen diren; bestetik, eskola-kiroleko tokian tokiko elkarteak. Ikastetxeetako ordezkariak, kirol teknikariak, kirol teknikariak eta kirol klubek osatzen dituzte elkarte hauek.

Ikastetxeak **kirol lehiaketetan** parte hartzen du, **kirol hastapenari** dagozkion jarduerak sustatuz. Ikastetxean izena eman duten haur guztiek **sustapen-jardueretan** parte har dezakete. Gai honi dagokionez, ikastetxearen ardura da bere ikasleei informazioa eta erraztasunak ematea, aisialdira zuzendutako kirol jarduerak burutzeko. Jarduera-mota hau, nagusiki, ikaslearen jatorrizko ingurunean praktikatzen da, eta ikasturtean egiten den jardueraren osagarria da.

Ikastetxean **izaera hezitzailea duten aisialdira zuzendutako lehiaketak** burutzen dira. Lehiaketa-mota honetan sartzen dira **barne- eta kanpo-lehiaketak** (eskola-jokoak).

Ikastetxeek antolatu eta bultzatzen dituzte **barne-jokoak** (benjamin, alebin, infantil eta kadete kategorietan). Ikastetxeak berak egiten du taldeen inskribapena eta bere osaketa erabakitzen. Ikastetxeek bereganatzen ditu, era berean, funtzio teknikoak: arbitrajeak, egutegiak moldatzea, emaitzak eta sailkapenak prestatzea, besteren artean.

Edozein kasutan, lehiaketaren antolaketak ikasleek, ikasturtean zehar, kirol modalitate desberdinak praktikatuko dutela bermatu behar du, eta modalitate bakoitza egokia izango dela parte-hartzaileen adinaren arabera. Helburu hau betetzeko, **ikastetxeek foru aldundien aholkularitza dute**.

Kanpo-lehiaketei dagokienez, hastapeneko kategorietan kirol aniztasuna bermatu behar da; ondorengo kategorietan kirol espezializazioari eman ahal zaio hasiera. Dena dela, adin hauetan, kirol jarduera heziketa eta aisialdira zuzenduta dago, eta adin bakoitzera egokitzen dela bermatu behar da. Gauzak honela, taldeen konposaketa, norgehiagoken iraupena, jokalarien txandaketa, baliabide eta joko-zelaiaren egokitasuna, esaterako, helburu hori betetzeko kontuan hartu beharreko osagaiak dira. Asmo honekin, bai foru aldundiek bai federazioek egokienak diren heziketaren edukiak finkatzen dituzte.

Eskolan izena emanda dauden ikasle guztiek parte har dezakete kanpo-lehiaketetan (salbuespen gisa, Foru Aldundiaren aurretiko baimenarekin, beste zentro batzuetan izena ematea ere onartzen da). Horretarako ikastetxeak bai parte-hartzaileak bai taldeak inskribatu behar ditu

Lehiaketa **kategoria desberdinetan antolatzen da**, ikasleen adinaren arabera. Ikastetxeari dagokio instalazioak eskaintzea, eta horretarako udalen laguntza dute.

Lehiaketaren arbitro eta epaileak federazioek edo ordezkatzten dituzten klubek izendatzen dituzte.

4.3.- LABURPENA

- ❑ Ikastetxeek eskola-kirolaren eremuan betetzen dituzten funtzioak bi dira batez ere. Lehenik eta behin, eskoletan irakasten den **Gorputz-heziketa irakasgaiari** dagokio. Helburua da etorkizunean bere garrantzia bi zentzutan indartzea: bere kalitatea hobetuz eta berari eskaintzen zaion orduak gehituz.
- ❑ Ikastetxeek, aldi berean, ikastorduetatik at jarduten dute nagusiki, foru aldundiek egiten dituzten **Eskola-kiroleko Programen** bidez.
- ❑ Eskola-kiroleko Programen kudeaketan parte hartzeko **kirol instalazioak** dira beharrezkoak. Ikastetxeek, hala ere, maiz ez dituzte aipaturiko baliabideak eta gai honetan udal eta foru aldundien lankidetzak garrantzi handia du. Kirol klubek ere eginkizun honetan parte hartzen dute.
- ❑ Bestalde, Eskola-kiroleko Programen kudeaketarako beharrezkoak dira **baliabide pertsonal eta materialak** edukitzea. Horretarako ikastetxeek foru aldundien eta kirol federazioen laguntza dute.
- ❑ Ikastetxeek eskuduntza dute **barne-lehiaketak** antolatzeko. Antolaketa honek, edozein modutan, kirol jarduera anitza eta adin bakoitzera egokitua izatea bermatu behar du.
- ❑ **Kanpo-lehiaketetan** parte hartzearen helburua heziketa eta aisialdia da. Jarduera hau ikastetxeen bidez burutzen da. Hala ere, foru aldundiek eta kirol federazioek jarduera hau adin bakoitzerako egokia dela zaintzen dute. Honela, epaile eta arbitroen izendapena, besteren artean, federazio edo ordezkatzan dituzten klubuen eginkizuna da. Zentroan izena eman duten ikasle guztiek parte har dezakete kanpo-lehiaketetan.

ONARRIZKO KONTZEPTUEN LABURPENA

Kirol antolakuntza

- ❑ Estatuko Administrazioan, kirol eremuan eskuduntza garrantzitsuenak Kirolaren Kontseilu Gorenak ditu. Erakunde hau organismo autonomo bat da, izaera administratiboa du eta Hezkuntza eta Zientzien Ministerioaren barnean kokatzen da. Organo honen funtzioa beste Administrazioek, Autonomia Erkidegoetako Administrazioek batez ere, burutzen dituzten kirol jardueren sustapena eta koordinazioa da.
- ❑ Eusko Jaurlaritzaren eskuduntzak, kirol eremuan, Kultura Sailaren bidez egikaritzen dira. Bere menpean aurkitzen dira, besteak beste, Kirolaren Euskal Eskola, Kirol Medikuntzaren Euskal Zentroa eta Hobekuntza Teknikorako Zentroa. Eusko Jaurlaritzaren funtzioak arauemaileak dira batik bat.
- ❑ Foru Aldundien barnean, halaber, kirol gaietan eskudunak diren Sailak eratu dira. Foru Aldundiei dagokie, oro har, kirol arloan autonomia-mailan ematen den araudiaren garapena eta gauzatzea.
- ❑ Udal-erri-mailan udalek funtzio garrantzitsuak dituzte kirol eremuan. Zehazki, eskola-kirolari dagokionean, funtzio hauek foru aldundi, kirol federazio eta ikastetxeekin lankidetzan estuan betetzen dituzte.

Kirolari buruzko eskuduntzak

- ❑ Eusko Jaurlaritzak kirol eremuan dituen eskuduntzak gehien bat araugileak dira. Araudi honetan daude, besteren artean, Kirol Erakundearen Erregistroa, kirol diziplina, kirol jarduerak burutzeko mediku-azterketak, kirol lizentziak, kirol ekitaldien antolakuntza, dopatze eta indarkeriaren prebentzio, kontrol eta zigortzea, edo eskola-kirola.
- ❑ Foru aldundiei dagokie udalerrien arteko solidaritatea eta oreka bermatzea, eta baita udal-zerbitzuak ziurtatzea ere (udal-ekipamenduak). Foru aldundiek, gainera, laguntza teknikoa ematen die etorkizun arrakastatsua izan dezaketen kirolariei nahiz klub, kirol elkarte eta lurralde-federazioei. Beren parte-hartze garrantzitsuena, kirol eremuan, urtero moldatzen diren eskola-kiroleko Programetan datza.
- ❑ Udalen erantzukizuna da kirol zerbitzuak ematea, batez ere kirola gutxieneko zerbitzua den udalerrietan. Horretarako udalek foru aldundien laguntza dute. Udalek, gainera, eskola-kirolaren kudeaketan parte hartzen dute.

Eskola-kirolari buruzko eskuduntzak

- ❑ Eskola-kirolari buruzko eredia, Euskadin, Kirola arautzen duen 1998ko Legean jasotzen da oro har (Lege hau garatzeko ekainaren 5eko 160/1990 Dekretua eman zen, Eskola-kirolari buruzkoa –azken aldaketa uztailaren 28ko 337/1994 Dekretua). Lege honen arabera, eskola-kirolaren praktika Euskadiko kirol ereduaren oinarrietako bat da.
- ❑ Foru aldundiek lege-xedapenak aurrera eramateko burutu dituzten jardueren ondorioz hiru eredu sortu dira. Egun, Eusko Jaurlaritzaren eredu hauek batzen saiatzen ari da Eskola-kirolari buruzko eredu baten onarpenaren bidez. Eredu hau 2003-2207 Kirolaren Euskal Planean jasotzen da. Euskal Planari jarraituz, eskola-kirola eskola-garaian egiten den kirol praktikatzat hartzen da, ikastordutan edo ikastorduetatik kanpo burutzen denean (definizio hau Kirola arautzen duen Legean jasotakoa baina zabalagoa da, azken honetan eskola-kirola eskola-orduetatik kanpo egiten den kirol praktika bakarrik jotzen baita). Euskal Planean kirolak egun Euskadin bizi duen egoera aztertzen da, eta eskola-kirolarena bereziki. Eskola-kirola kirol ziklotzat hartzen da, bost fasetan garatzen den kirol zikloa. Egungo egoeraren azterketa egiten da (finantzaketa, erakunde publiko zein pribatuaren parte-hartzea, Gorputz Heziketa irakasgaia erakusteko dauden arazoak, kirol medikuntzan adituak diren medikuen gabezia, etab.), eta antzemandako akatsak zuzentzeko ekintza programen exekuzioa aurreikusten da. Kirolaren Euskal Planaren arabera, eskola-kirolak batetik adin-txikikoen jaioterrietik hurbil izatea eduki behar du kontuan, eta bestetik, kirolaniztasuna. Irizpide hauekin, Euskal Planak lurralde-mugak finkatzen ditu kategoria ezberdinen arabera. Gainera, kirol jarduera ez da lehiaketara soilik zuzenduko.
- ❑ Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legeak jasotzen dituen eskola-kirolaren oinarrien garapen eta gauzatzean, foru aldundiek, urtero, eskola-kiroleko Planak onartzen dituzte. Azken Plan hauek ikastetxeetan gauzatzen dira, udalen eta kirol federazioen laguntzarekin.
- ❑ Eskola-kirola ikastetxeetan gauzatzen da nagusiki. Helburu honekin, udalek udalerriko ikastetxeetan kirol kudeaketarako azpiegiturak egiten eta garatzen laguntzen dute. Zeregin honetan parte hartzen dute, halaber, klub eta kirol elkarteek eta ikasleen guraso elkarteek.
- ❑ Zentzu honetan, federatutako kirol lehiaketa bikoiztuak saihesteko, lehiaketa hauen antolakuntza, kalifikazio eta baimena foru aldundiei eta Eusko Jaurlaritzari dagokie, lehiaketaren eremuaren arabera, hots, autonomia- edo lurralde-eremua. Lehiaketa federatuetan parte hartzeko adin-mugak eta lurralde-eremuaren mugak kirolaniztasuna bultzatzeko eta haurrak beren jaioterrietik hurbil aritzeko baliagarriak dira.
- ❑ Kirol federazioak erakunde pribatuak dira. Irabazi-asmorik ez dute, eta bertan biltzen dira kirolariak, teknikariak, epaileak, elkarteak eta federazioen lurralde-eremuan kirol modalitate bat sustatu eta praktikatzan duten beste kolektibo batzuk. Ondorioz, kirol federazioak funtzio publikoak betetzen dituzten erakunde pribatuak dira. Funtzio publiko hauek ordezkartzan betetzen dituzte. Lurralde-federazioei laguntza tekniko eskaintzea dagokie eskola-kirolaren sustapen, arauketa eta antolakuntzan. Langile teknikoaren heziketa-ikastaro eta planen antolakuntza eta prestaketan parte hartzen dute, hala nola, aisialdi zuzendutako lehiaketa hezitzaileetan, batez ere kanpo-lehiaketetan.

- ❑ Ikastetxeen eskola-kirolean betetzen dituzten funtzioak ikastorduetan eta ikastorduetatik kanpora ematen dira. Batetik, Gorputz Heziketa irakasgaia hartu behar da kontuan, ikastorduen barnean. Ikasgai honek kirol baloreak ezagutzera emateko erabil daiteke, eta bere irakaskuntza egokia *2003-2207 Kirolaren Euskal Planean* aztertzen da.
- ❑ Ikastorduetatik at, lurralde-federazio, udal eta kirol klubekin batera foru aldundiek urtero onartzen dituzten eskola-kirolaren Programetan parte hartzen dute ikastetxeek. Udal eta kirol klubek, zehazki, ikastetxeek dituzten arazo larrienetarikoen batean laguntzen dute, kirol instalazioen eskaintza egokian, alegia.
- ❑ Lurralde-federazioen parte-hartze garrantzitsuena kirol jarduerarako hastapenera zuzendutako lehiaketari dagokion teknifikazioan eta errendimendurako hastapenera zuzendutako lehiaketan ematen da, non, klub eta kirol elkarten bitartez, lehiaketa antolatzen duten.
- ❑ Ikastetxean kirol jarduerarako hastapenera zuzendutako barne-lehiaketak antolatzen dira. Ikastetxean izena eman duten ikasleek parte har dezakete lehiaketetan. Horretarako, ikastetxeek foru aldundien aholku-zerbitzua dute. Kanpo-lehiaketan eremuan kirolaniztasuna bermatu behar da bereziki, eta gai honetan foru aldundi eta federazioen parte-hartzeak garrantzi handiagoa du.

KIROLARI BURUZKO OINARRIZKO ARAUDIA EUSKADIN

ARAUDI OROKORRA

- ☐ 1978ko abenduaren 27ko Espainiako Konstituzioa.
- ☐ Kirolaren 10/1990 Legea, urriaren 15ekoa.
- ☐ Euskal Herriko Autonomia Estatutua, 1979ko abenduaren 18koa.
- ☐ Herrialde Historikoen Legea, 1983ko azaroaren 25ekoa.
- ☐ Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legea, ekainaren 11koa.
- ☐ Eusko Jaurlaritzaren Kultura Sailaren antolakuntzari buruzko 25/2006 Dekretua, otsailaren 14koa.

KIROL ELKARTEAK

- ☐ Kirol Elkarre Anonimoak arautzen dituen 1084/1991 Errege Dekretua, uztailaren 5ekoa.
- ☐ Espainiako Kirol Federazioak arautzen dituen 1835/1991 Errege Dekretua, abenduaren 20koa.
- ☐ Klub eta Kirol taldeak arautzen dituen Euskadiko 29/1989 Dekretua, otsailaren 14koa.
- ☐ 16/2006 Dekretua, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.
- ☐ Euskal Kirol Federazioen Batasunari buruzko 289/2002 Dekretua, abenduaren 10ekoa.

ESKOLA-KIROLA. ARAUDI AUTONOMIKOA

- ☐ Eskola-kirolari buruzko 160/1990 Dekretua, ekainaren 5ekoa.
- ☐ Eskola-kirola arautzen duen Dekretua aldatzen duen 337/1994 Dekretua, uztailaren 28koa.

ESKOLA-KIROLA. FORU ARAUDIA

- ☐ Araba: (...) kanpainarako eskola-kirolari buruzko araudia onartzen duen Foru Agindua (dagokion urtekoa).
- ☐ Gipuzkoa: (...) ikasturterako eskola-kirolaren jardura Programa onartzen duen Foru Agindua, (dagokion urtekoa).
- ☐ Bizkaia: (...) denboraldiari dagokion eskola-kirolean barneko Kirol jarduerari buruzko araudia onartzen duen Foru Agindua, (dagokion urtekoa).

KOADRO SINOPTIKOA

Ondoren daukazun koadro sinoptikoak gida erabilgarria izan nahi du kirolariak prestatzeko prozesua osatzen duen etapa bakoitzean garatu beharreko ezaugarriak nola erabili jakiteko ikuspegi desberdinetatik. Ezaugarri horiek adinaren arabera ordenatu dira.

	6 urte	7 urte	8 urte	9 urte	10 urte	11 urte	12 urte	13 urte	14 urte	15 urte
Ezaugarri espezifikoak										
Osagai teknikoak	Mugimenduen doitasuna	Mugimenduen doitasuna	Mugimenduen doitasuna Funtsezko elementu teknikoak Keinuen errepertorioa zabaltzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna Funtsezko elementu teknikoak Keinuen errepertorioa zabaltzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna Funtsezko elementu teknikoak Espazio denbora eskakizunak dituzten keinuak menperatzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna Funtsezko elementu teknikoak Espazio denbora eskakizunak dituzten keinuak menperatzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna Funtsezko elementu teknikoak Espazio denbora eskakizunak dituzten keinuak menperatzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna baldintza aldakorretan Teknika behar bezala finkatzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna baldintza aldakorretan Teknika perfektzionatzea	Mugimenduen doitasuna eta azkartasuna baldintza aldakorretan Teknika perfektzionatzea
Osagai taktikoak	Kirola ulertu eta ikastea Espazioan kokatzea	Kirola ulertu eta ikastea Espazioan kokatzea	Jokalarien arteko harremana Oinarritzko arauak ulertzea	Jokalarien arteko harremana Talde barruko rolak bereiztea Oinarritzko arauak ulertzea	Jokalarien arteko harremana Talde-sena Jokalekuan jarduten hastea	Jokalarien arteko harremana Talde-sena Jokalekuaren luzera-zabaleran jarduten hastea	Jokalarien arteko harremanen eskemak Mugigaiarekiko harremana Arau konplexuagoak	Jokalarien arteko harremanen eskemak Mugigaiarekiko harremana Arau konplexuagoak	Eraso eta defentsaren arteko koordinazioa Jokoa hobetzea mugagairik gabe Jokaldi estrategikoen hastapenak	Eraso eta defentsaren arteko koordinazioa Jokoa hobetzea mugagairik gabe Jokaldi estrategikoen hastapenak

	6 urte	7 urte	8 urte	9 urte	10 urte	11 urte	12 urte	13 urte	14 urte	15 urte
Egoerazko osagaiak	Pixkanaka jarduera fisikoari ekitea	Giharrak tendoiak egokitzea eta Malgutasun aktiboa	Giharrak tendoiak egokitzea eta Erreakzio-abiadura Malgutasun aktiboa	Indar-erresistentz. garatzeko prestakuntza Erreakzio-abiadura Malgutasun aktiboa	Indar lehergarriko jardueretan hastea Erreakzio-abiadura Malgutasun aktiboa	Indar lehergarriko jardueretan hastea Erreakzio-abiadura Malgutasun aktiboa	Erreakzio-abiadura Abiadura ziklikoaren hastapena	Abiadura ziklikoaren hastapena Egokitzen anatomikoa Oinarritzko erresistentzia	Indar orokorra Egokitzen anatomikoa Erresistentzia orokorra Erresistentzia aerobiko hedakorra Erreakzio-abiadura	Indar orokorra Indar-erresistentzia Gehienezko indarra h.p. bakoitzeko Erresistentzia aerobiko handia Keinuen abiadura segmentarioa
Koordinazio osagaiak	Koordinazio dinamiko orokorra eta esku-begietakoa. Oinarritzko eskema motoreak egitea. Oreka estatiko eta dinamikoa.	Koordinazio dinamiko orokorra eta esku-begietakoa. Oinarritzko eskema motoreak egitea. Oreka estatiko eta dinamikoa.	Koordinazio dinamiko orokorra eta esku-begietakoa. Oinarritzko eskema motoreak egitea. Oreka estatiko eta dinamikoa hobetzea.	Doikuntza-plastizitatea fintzea. Joan-etorriak, jauziak, birak, jaurtiketak eta hartzeak.	Doikuntza-plastizitatea fintzea. Joan-etorriak, jauziak, birak, jaurtiketak eta hartzeak.	Gaitasun espezifikoekin hastea. Kontrol motorea hobetzea. Mugimenduen eraginkortasuna hobetzea.	Gaitasun espezifikoekin hastea. Kontrol motorea hobetzea. Mugimenduen eraginkortasuna maila handia lortzea.	Gaitasun espezifikoekin hastea. Kontrol motorea hobetzea. Mugimenduen eraginkortasuna maila handia lortzea..	Lasterketa-tekniken alderdi orokorrak (Bermeak, simetria) Koordinazio-alderdi orokorrak. Lateralitatea Simetria	Abiadurako teknikak garatzea Begi-eskuetako eta begi-hanketako koordinazioa

	6 urte	7 urte	8 urte	9 urte	10 urte	11 urte	12 urte	13 urte	14 urte	15 urte
Gizarte osgaiak	Afektu beharra Arazoak gurasoekin Jeloskortasun sentimenduak anai-arrebekiko. Jolas-zaletasunak (borrokak, parkea).	Kezkak berataz izan dezaketen iritziaz eta oraindik babesa eskatzen du. Harreman hobeak gurasoekin anai-arrebekin baino. Ezin ditu talde-jolasak jasan. Garai honetan bakarrik jolasten da eta telebistak ohorezko lekua du.	Egindakoagati ko sariak jasotzea gustatzen zaio. Diziplinarik gabea da anai-arreba zaharragoekin eta oso zorrotza txikiago baten zain utziz gero. Ez zaio gustatzen bakarrik jolastea. Mutikoak eta neskak egiten dira jolasteko.	Oso adeitsua da, lagundu nahi du beste interesik gabe. Lagun minen bat egiten du eta dena partekatzen du horrekin. Irakurtzea grina izatera irits daiteke. Dena ezagutu eta sailkatu nahi du. Telebistak, zinemak edo bestelako zaletasun batek eklipsatu egiten du. .	Bizitza oso atsegin da. Oso kezka gutxi ditu: eskolako kontuak baino ez. Agian, haserrealdi laburrak: kolpeak, haginkadak, gauzak apurtzea... Krisia gurasoen maitasuna dela-eta. Umorea garatu gabe dauka. r	Gurasoekiko mirespena hautsi egiten da eta etengabe krikitatzen dituzte. Ika-mika asko anai-arrebekin. Egungo musika interesatzen zaio. Ez zaizkio etxeko lanak gustatzen eta, ahal bada, ez ditu egiten.	Neurri batean egoztrismoa galtzen du eta taldearen iritzia kontuan hartzen hasten da. Kirolak erakargarri egiten zaizkio . Kirol-taldeak, musikakoak eta abar egiteko unea.	Familiarengan dik isolatzen da, anai-arrebengandik banatzen da. familia-krisia. Lagun-taldearen harremana estuagotu egiten da. Neska-mutilen arteko elkartzak ez dira batere serioak.	Irekiagoa eta adoretuagoa da. Harro sentitzen da heldu bihurtzeaz. Zorion uneak eta haserrealdi labur eta biziak txandakatzen ditu. Negar egiten duenean, barrena lasaitu baino, laguntza eskatzen du. Gogotsua da.	Elkarrekin adostutako adiskidetasun-harremanak. Hobekuntza harremanetan Besteen beharra.

	6 urte	7 urte	8 urte	9 urte	10 urte	11 urte	12 urte	13 urte	14 urte	15 urte
Emozio-osagaiak	Haserrealdi basati eta ustegabekoak. Jarrera lotsagabea (isekak, pailasokeriak) Erantzun sistematikoa EZ Ez ditu zigorrak onartzen huts-egitea egin eta denbora bat pasatu arte.	Oso erraz hunkitzen da. Oso sentikorra da zarata bortitzen aurrean. Beregandik espero dena egiten duenean oso harro sentitzen da. Atsegin izateko arrakasta edukitzeko gogoia du.	Etengabe igarotzen da gai batetik bestera, oso pazientzia gutxi du. Nekatuta dagoenean negar egiten du. Filmekin ere, hunkitu eta negar egiten du. Eztabaidan jarduten da eta zakarra eta lotsagabea da baina, aldi berean, gurasoak miresten ditu.	Sufritu egiten du norbait sufritzen ikusten duenean. Jendaurrean errieta egiten zaionean lotsatu eta umiliatuta sentitzen da. Bere emozioak adierazten ditu. Txunditu egiten da entzuten dituen gauzeekin. Interes handia erakusten du gai berrien aurrean. Beregandik espero dena egiten du.	Neskatilen kasuan, adiskidetasun sutsu eta eskusiboa bizi dute. Lagunik onenak leku garrantzitsua du. Sortzea eta eraikitzea gustatzen zaio. Lurralde behar du.	Oso bizia da. Hamorraldiak eta une hunkigarriak tartekatzen ditu. Oso aldarte aldakorak ditu. Atsekabetuta senti daiteke arrazoirik gabe. Umore aldaketak. Orain kritikatu, orain mirestu, egiten du.	Nahiko aldarte egonkorra. Gutxitan, beldur eta haserre uneak izaten ditu. Umorea oso garrantzitsua da.	Autoanalisi-aldia. Badaki bere burua kontrolatzen eta tristura-sentimenduek garrantzia hartzen dute. Haserre biziko aldien ordeztasun, haserrialdi isilak ditu. Ohikoa da bere gelan bakarrik eta negarrez harrapatzea.	Lagunak ez ditu interesatutako edo parean tokatu direlako aukeratzeko, baizik eta maite dituelako. Beste sexuarekiko interesa. Familian ika-mika gutxiago dago, harremanak hobetu egiten dira.	Enpatia. Kalitatea arazoan aurrean irtenbideak bilatzeko orduan.

	6 urte	7 urte	8 urte	9 urte	10 urte	11 urte	12 urte	13 urte	14 urte	15 urte
Osagai Moralak	Erabateko arrazoiketa hipotetiko-deduktiboa. Portaera moralak ez dio axola. Eskrupulu gutxi daukate, askok erre eta edan egiten dute, bereziki taldean eta izkutuan. Beren nahi nagusia bizitza osoa eta luzea izatea da.	Arduratsua izaten hasten da. Justizia eta zortearen nozioak hartzen ditu. Ona izateko nahia du. Interesa diruagatik. Heriotza onartzen du. Besteengan gutxiago eta beregan gehiago pentsatzen du.	Oso sentikorra da kritiken aurrean. Benetako zentzu morala sortzen da. Lotsa eta atsekabe sentimenduak izaten ditu. Geldoa da erantzuteko eta gauzak egiteko orduan. Eskuzabaltasu n-krisia du.	Afektibitate sakonagoa du. Justizia-zentzua hartzen du. Helduen bizimodua sen onez ikusten hasten da. Zigorak kontra egin gabe onartzen ditu bidezkoak direla ueste badu, baina bidezkoak ez direla ueste badu asaldatu egiten da.	Badu kontzientzia eta zorrotza eta gogorra egiten da pixkanaka. Idea moralak izaten hasten da. Dagoeneko ez du tranparik egiten eta ez du gezurrik esaten. Dirua aurreratzearen kontzientzia izaten hasten da. Onartzen du heriotza errealitate bat dela, baina oraina bizi du.	Ez da hain zorrotza. Arduratuta dago justiziaren ideiarekin. Tranpak eta lapurretak sumindu egiten dute. Batzuetan gauza "txarrak" egiten ditu probatzearen. Haragitzearen ideia bururatzen zaie. Deitoratu egiten dituzte hildako senideak.	Bere morala taldearena da. Ez du besteen artean nabarmendu nahi Eskuzabala da, ez dio ardura ekonomiak. Heriotzaren beldur da berriro ere.	Neskek puritanismora jotzen dute eta mutilek ohiko moraletik aldentzeko asmoa erakusten dute. Helduek bezala jokatzeko nahia izaten dute. Erretzea eta edatea oso tentagarriak izaten dira. Egia izkutatuko du.	Irekiagoa eta gogotsuagoa da. Harro dago heldu bihurtzeaz. Zorion uneak eta haserrealdi labur eta biziak txandakatzen ditu. Negar egiten duenean, barrena lasaitu baino, laguntza eskatzen du. Gogotsua da	Elkarrekin adostutako adiskidetasu n-harremanak. Hobekuntza harremanetan Besteen beharra. Enpatia. Kalitatea arazoen aurrean irtenbideak bilatzeko orduan.
METODOAK	Joko sinplifikatua. Lan globala, askotarikoa eta multilateral	Joko sinplifikatua. Lan globala, askotarikoa eta multilateral	Joko sinplifikatua. Lan globala, askotarikoa eta multilateral	Joko sinplifikatua, minikirol askotarikoa eta multilateral	Joko-arietak. Minikirol askotarikoa eta multilateral	Joko aldatua. Forma jokatuak. Lan globala, askotarikoa eta multilateral.	Joko aldatua. Forma jokatuak. Lan globala, askotarikoa eta multilateral.	Jokoa. Forma jokatuak. Lan globala, askotarikoa eta multilateral.	Joko arautua.	Joko arautua.
ETAPAK	Hasierako preskakuntza 1. mailako zentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 1. mailako zentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 1. mailako zentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 2. mailako zentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 2. mailako zentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 2. mailako zentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 3. mailako deszentratzea (Kirol kolektiboak)	Hasierako preskakuntza 4. mailako deszentratzea (Kirol kolektiboak)	Garapen-prestakuntza. Berariazko prestakuntza. 5. mailako egituraketa (Kirol kolektiboak)	Garapen-prestakuntza. Berariazko prestakuntza 5. mailako egituraketa (Kirol kolektiboak)