

Mintegia KIROLA, IKASKUNTZA ETA ERRENDIMENDU ADITUA. APLIKAGARRITASUNA ENTRENAMENDUAN



D. LUIS M. RUIZ PÉREZ

Madrilgo Unibertsitate Politeknikoko
Jarduera fisikoa eta Kirolaren Zientzien
Fakultateko Unibertsitatean
Katedratikoa.

ekainak 15 eta 16

ERAKUNDE ANTOLATZAILEAK

ERAKUNDE LAGUNTZAILEAK



Ekainaren 15 eta 16an 'KIROLA, IKASKUNTZA ETA ERRENDIMENDU ADITUA. APLIKAGARRITASUNA ENTRENAMENDUAN' Mintegia ospatu zen, **D. Luis M. Ruiz Pérez** katedradunaren eskutik, Getxoko Kirolaren Euskal Eskola / Fadura THZ-n.

EKAINAK 15, OSTIRALA



Ikaskuntza prozesuaren inguruan aritu zen Luis Miguel ostiralean. Zein izan beharko litzateke entrenatzailearen papera kirolariari ikaskuntza prozesuan laguntzeko? Nola ikasten dute kirolariek eta nola jokatu behar dute entrenatzaileek? Ikaskuntza zaila denean denbora behar du.

EKAINAK 16, LARUNBATA



Aparteko kirolarien ezaugarrien inguruan hitzegin zuen Luis Miguelek. Genetika kontua da edo faktore gehiagoren baitan dago? Uste dugu beste faktore batzuen baitan dagoela eta hauek dira entrenatzaileok kontutan izan behar ditugunak, emaitza hobeak lortu ahal izateko.

GERTURATUTAKOAK: 45 pertsona

ekainak 15, ostirala: 44 pertsona

ekainak 16, larunbata: 28 pertsona

MINTEGIAREN LABURPENA

1 Ideia bat

Praktika, errepikapenik gabeko errepikapen modu berezia da. Ez daude berdinak diren 2 mugimendu: berdina, baina beste modu batetan egina.

2 Proposamen bat

Etorkizunerako praktikatzea. Praktika baldintzak aldatu. Epe motzera errendimendu okerragoa izango du, baina epe luzera errendimendua hobea izango da.

3 Erronka bat

Entrenatzaileak kirolaria prestatu eta entrenatu behar du, etorriko diren etorkizuneko edozein egoerataraz egokitu ahal izateko.

Errendimendu aditua

Zein berezitasun dute **aparteko kirolariek**? zer da genetika eta zer da denboraz ikasi daitekeena.

Kirolarien azterketa

- »»» → Praktika ugari eta modu konprometituan.
- »»» → Konprometituta zeuden irakasle eta entrenatzaileekin ikasi zuten.
- »»» → Gurasoen laguntza eta babesak dute.
- »»» → Hobetzeko pentsaera dute eta ikasitako baikortasuna.

GORENERA IRISTEKO ASKO ENTRENATU BEHARRA DAGO

Lan gogorraren ordezkari ez dago
Lehiaketa balitz bezala entrenatu behar da
Entrenamenduaren zati bat behintzat, bizia izan behar da
Praktikarekin konpromisoa
Ez dago mugarik, norberak, **HOBETUNTZA ETENGABEA**
LORTZEKO HELBURUAZ entrenatzen badu.
Ondoeza eta mina jasatea aukera bat da

EGUNEROKO LANA ZURE MAISULANA IZATEA LORTU

John Wooden



**Mintegiko dokumentazioa
deskargatzeko egin klik hemen**



