

# Eskola-adineko entrenamendurako jarraibideak

(Guidelines for sport training at school level)

Iturriaga Madariaga, Gorka; Sagastume Fernández, Rafael

UPV/EHU. Jarduera Fisikoaren eta Kirol Zientzien Fak. Lasarteko bidea, z/g. 01007 Gasteiz

BIBLID [1137-4447 (2006), 15; 55-67]

Jaso: 06.10.23

Onartu: 06.11.24

---

*Artikuluak, eskola adineko entrenamendu prozesuari buruzko hausnarketa batzuk jorratzen ditu. Entrenamenduari buruzko printzipio biologiko eta pedagogikoak aztertzeaz gain, orokorrean, kontutan hartu behar ditugun hainbat aspektu ere islatzen ditu. Era berean, eskola adina eta kirol mailen artean egon ohi den desadostasunean, entrenamendu edukinen banaketaren proposamenak ere jasota daude. Gehienbat, irakurlearen gaiaren inguruko erreflexioa sustatzea nahiko genuke, artikuluaren esperientziatik ateratako hainbat ondorio baitaude.*

*Giltza-Hitzak: Eskola-kirola. Entrenamendurako jarraibideak. Entrenamendu printzipioak.*

*El artículo presenta algunas reflexiones sobre el proceso de entrenamiento en edad escolar. Además de examinar los principios biológicos y pedagógicos del entrenamiento en general, en el mismo quedan reflejados diversos aspectos a tener en cuenta. Asimismo, teniendo en cuenta la disparidad existente habitualmente entre la edad escolar y los niveles deportivos, se recogen algunas propuestas para mejor repartir los contenidos de los entrenamientos. Sobre todo, quisiéramos suscitar en el lector la reflexión en torno a este tema, habida cuenta de que el artículo recoge muchas conclusiones nacidas de la experiencia.*

*Palabras Clave: Deporte escolar. Pautas de entrenamiento. Principios de entrenamiento.*

*L'article présente quelques réflexions sur le processus d'entraînement en âge scolaire. En plus d'examiner les principes biologiques et pédagogiques de l'entraînement en général, on y trouve divers aspects à tenir en compte. Ainsi, en tenant compte de la disparité qui existe habituellement entre l'âge scolaire et les niveaux sportifs, on recueille quelques propositions pour mieux répartir les contenus des entraînements. Nous désirons surtout susciter chez le lecteur une réflexion concernant ce sujet, en tenant compte que l'article recueille de nombreuses conclusions nées de l'expérience.*

*Mots Clés: Sport scolaire. Règles d'entraînement. Principes d'entraînement.*

## 1. SARRERA

Eusko Ikaskuntzak eskola-kirola gaia hizpide hartuta, Donostian 2005eko maiatzaren 26an antolatutako hitzaldien barnean kokaturiko hausnarketa izan nahi du testu honek. Eskola-adinean, kirol entrenamenduaren gida eta euskarri izan beharko liratekeen oinarrizko arau eta printzipioen berrikuspena da.

Hitzaldian parte hartu zutenen profila oso irekia eta anitza zen: kirol-entrenatzaile, eskola-kiroleko monitore eta teknikari, Foru Aldundietako teknikari, unibertsitateko irakasle eta baita eskola kiroleko partaideen hainbat guraso ere. Horrek gaia orokorrean planteatzera behartu gintuen.

Nola azertu ordea, hainbeste aldagaien menpe dagoen gaia? Gure asmoa, egile ezberdinen ideia jaso, bertako entzule eta oraingo irakurleengan hausnarketa eragin, eta gure esperientziaren adibideak islatzea da.

Gaur egungo eskola-kirolaren eta, oro har, jarduera fisikoaren egoera ez da ona gazte adinean. Gero eta nabariagoa da gazteen artean sedentarisismoak eta bizi aztura ez-osasuntsuek gain hartu diotela kirolari; *game boy*, telebista, ordenagailu, gazteen ingurune, eta elikadura eskasen ondorioz, kirol zein jarduera fisikoa gutxitzea eragin dute. Federazioek eta Foru Aldundiek, kirol jakin batzuk kenduta, salatu egiten dute urtez-urte kirol praktikaren beherakada nabaria.

Horri aurre egiteko, gure eskola-adineko kirol eta jarduera fisikoaren kalitatea hobetzeko aurrerapausuak eman behar ditugu, teknikarien formakuntza hobetuz, gazteen artean jarduera fisikoa eta kirola sustatuz, eta ezagutza zientifikoak areagotuz. Hitzaldi hauek, aipatutako helburuak lortzen lagunduko dutela uste dugu. Antolatzaileek egindako esfortzua gorai patuz eta beraiek egindako gonbitea eskertuz, abia gaitezen, bada, zientziaren eta eztabaidaren beharra duen gai honetan sakontzera.

## 2. ENTRENAMENDURAKO PRINTZIBIO OROKORRAK

Entrenamenduaren teoria eta metodologiak, baita eskolako adinean ere, entrenamenduaren prozesu orokorra bideratzen du. Hori zientzia biologiko, psikologiko eta pedagogikoetako printzipio batzuetan oinarriturik emango da.

Oinarrizko gaitasun fisikoak edo baldintzazko ahalmen (indarra, erresistentzia, malgutasuna eta abiadura) eta ahalmen koordinatiboak (koordinazioa, oreka...) lortzeko ezaugarri hauexek bete behar dira: irakasle-ikasle / entrenatzaile-kirolari binomioen arteko planteamendu metodologiko egokia, informazioaren transmisio egokia, eta komunikazio prozesu egokia.

Ikaste-irakaste prozesuen antolaketak printzipio pedagogikoen beharra eskatzen du. Baldintzazko ahalmen eta ahalmen koordinatiboak, entrenamendu eta txapelketa kargak gorputzari eragindako egokitzapenen ondorioz lortzen dira. Egokitzapenen antolaketak, tenporalizazioa eta sekuentziario zuzena, printzipio biologikoen menpe egongo dira.

Egile askok jorratu dute entrenamenduaren printzipioen sailkapena eta azalpena, Harre (1987) eta Navarro (1994), besteak beste. Ohikoa izaten da printzipio guztiak bi multzo handitan pilatzea: batetik **printzipio biologikoetan**, eta bestetik **printzipio pedagogikoetan**. Era berean Zintl-ek (1991) printzipio biologikoak hiru azpimultzotan sailkatzen ditu:

- Egokitzapena hasteko printzipioak.
- Egokitzapena ziurtatzeko printzipioak.
- Egokitzapena espezifikotasunez zuzentzeko printzipioak.

Eskola-adineko entrenamenduan, bereziki Zintl-en (1991), lehenengo multzo-ko printzipioak, hau da, printzipio biologikoetan egokitzapena hasteko printzipioak, eta printzipio pedagogikoak hartuko ditugu kontuan. Aditu ezberdinen ideiak hartuz, baina bereziki Garcia, Navarro eta Ruizen (1996) sailkapen batean oinarrituz, azter ditzagun banan bana garrantzitsuak diren gure *eskola-adineko* kirolaren printzipio batzuk.

### **1. irudia. Entrenamenduaren Printzipioak. Nahiz eta printzipio batzuk soilik azaldu, guztietatik atera daiteke zerbait baliogarria**

#### **PRINTZIPIO BIOLOGIKOAK**

Egokitzapena HASTEKO printzipioak:

- \* Aldeaniztasun garapenaren printzipioa
- \* Kargaren kitzikapen egokiaren printzipioa
- \* Kargaren gehikuntza progresiboaren printzipioa
- \* Barietatearen printzipioa

Egokitzapena ZIURTATZEKO printzipioak:

- \* Karga eta errekupeazioaren arteko erlazio egokiaren printzipioa
- \* Errepikapen eta jarraipenaren printzipioa
- \* Alderantzizko ekintzaren printzipioa
- \* Osotasun edo aldirotasunaren printzipioa

Egokitzapena ESPEZIFIKOTASUNEZ ZUZENTZEKO printzipioak:

- \* Espezializazioaren printzipioa
- \* Indibidualizazioaren printzipioa
- \* Entrenamendu osagaien txandaketaren printzipioa. (Transferentzia)
- \* Entrenamendu modelazioaren printzipioa
- \* Aldizkako birsorketaren printzipioa

#### **PRINTZIPIO PEDAGOGIKOAK**

- \* Entrenamenduan parte hartze aktiboa
- \* Ziurtasunaren printzipioa
- \* Hurbiltasunaren printzipioa
- \* Entrenamenduaren gauzatze sistematiko eta metodologiaren printzipioa

Printzipioek ez lukete inongo zentzurik izango, entrenamendua sistema bat bezala onartuko ez bagenu. Sistema horrek aldagai batzuk ditu: helburuak, kirolariak, entrenatzaileak, gurasoak, txapelketak, baliabide materialak, etab. Beraz, horietako batean aldaketaren bat eginez gero, ziur besteetan ere eragina izango duela. Hori horrela ulertuz gero, kontuan hartu beharreko lehendabiziko aspektua, eskola-adinerako entrenamendurako helburuak izango dira.

Eskola-adinean egindako entrenamenduak eredu bat baino gehiago izaten du: badago guztientzako kirola edo aisialdirako kirola; baita Foru Aldundien antolakuntzaren menpe, txapelketa kirola, ez goi mailako ereduarekin, bai ordea kirol federatuaren egiturarekin; eta ezin ditugu ahaztu, portzentaia txiki batek praktikatutako, goi errendimenduari bideratutako entrenamenduak (talentuak, selekzio programa edota erpineko kirolariak deitutakoak). Guztien inguruan beti galdera bat egon ohi da: **Zer da kirola, helburu edo baliabide?** Nahiz eta dualitate honek garrantzia duen, filosofia alde batera utzita, gure kasuan, orokorrean jarraitu beharko genituzkeen jarraibideei so egingo diegu.

Kirolak dituen helburu eta baliabide onuragarrienak landuta sekula ez dugu erratuko. Seguruena, goi mailara bideratutako entrenamenduaren intentsitatea altuagoa izango da, bolumena beste horrenbeste, eta emaitzek garrantzi erabakiorragoa izango dute. Baina, helburuak helburu, badaude beti jarraituko ditugun printzipioak. Segidan zehatz-mehatz egokitzapenaren hasiera bermatzen duten **printzipio biologikoak** azalduko ditugu:

#### \* **Aldeaniztasun garapenaren printzipioa**

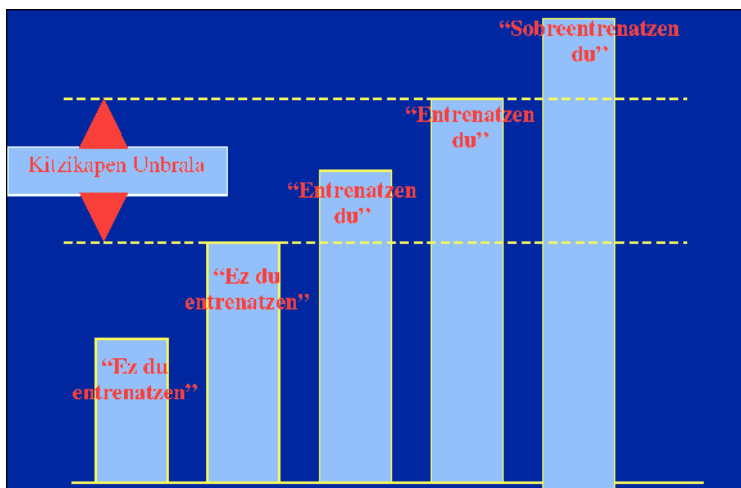
Honetan ere, gabezi zientifikoak direla medio, hastapeneko kirolaren inguruan eredu korrante ugari aurki ditzakegu. Batzuk kirolanitzaren alde jotzen duten bitartean, beste batzuk kirol espezializazioaren aldekoak dira. Bibliografia aztertutik, bi ereduak aldeko datu objektiboak daude. Dena den, terminologian egon daiteke huts nagusia.

Gure gorpuzkerak unitate funtzional gisa eragiten duela, hau da, sistema eta organo guztiak elkar erlazionaturik daudela kontuan harturik, *multilateralitate* edo *aldeaniztasuna* ez da *kirolaniztasunarekin* nahastu behar. Batek, gure garapen fisikorako beharrezkoak diren hezur-gihar sistema, arnas aparatua sistema, zirkulazio sistema, sistema endokrinoa, mugikortasun sistema eta elikadura aparatuen arteko elkarlana, ez da kirol modalitate ezberdinak lantzearekin erratu behar. Jar dezagun adibide erraz bat: judoa, 100 metroak, kirol gimnasia, xabalina, mahai-tenisa eta halterofilia egiten duen gazte batek, kirolaniztasunaren abantailak izango ditu, baina ez aldeaniztasunaren printzipioaren eraginik. Zein kirolean lantzen du kirolari horrek erresistentzia aerobikoa? Aldiz, talde kirol bakarra praktikatzen duen gazte batek, gaitasun fisiko guztiak lan ditzake. Era berean, Garcia Manso et al.-ek (1996) aipatu bezala, aldeaniztasunean ere, *aldeaniztasun orokorra* eta *berezia* bereiztuko ditugu: *orokorra*, kirolari batek kirol modalitate ezberdinak praktikatzen dituen; *berezia*, kirol bakar batean, kirolari bat postu guztietan aritzen denean.

### \* Kargaren kitzikapen egokiaren printzipioa

Bizitzaren edozein alorretan bezela, entrenamenduaren kasuan ere, zein neurritan eta nola zehaztea ezinbestekoa izango da. Printzipio honek une bakoitzean karga (intentsitatea eta bolumena) egokia dagoela aztertzen du. Argi dago, printzipio hau ezin dugula aztertu superkompentsazioa eta suspertze mekanismoak ezagutzen ez baditugu. Edozein sistema edo gaitasun lantzeko, iraupen edo errepikapen egokia eman beharko da, intentsitate konkretuan jarduteko. Hori, beti, kirolariaren mailara egokituko dugu.

#### 2. irudia. Kargaren kitzikapen egokiaren printzipioa



Jar dezagun adibide bat: kirolari batek hiru astez jarraian, egunero, 30 minutuz korri egingo balu, bere gorpuzkeraren egokitzearen prozesuari esker, ez luke erresistentzia garatuko. Beraz, hori estimulatu ahal izateko, denbora edo abiadurarekin jokatu beharko genuke.

### \* Kargaren gehikuntza progresiboaren printzipioa

Aurrekoarekin lotuta dago eta ez du ezagutza teoriko handirik behar, zentzuz baino ez da jokatu behar. Kargaren gehikuntza progresiboa izango da eta hori bi parametro nagusiren menpe dago: INTENSITATEA eta BOLUMENA.

- **Bolumena:** aspektu kuantitatiboa. Zenbatekotasuna (asko, gutxi, luze, motz...). Hauxe neurtzeko, errepikapenak, denbora (min., orduak...), kiloak, serieak, etab. erabiliko ditugu.
- **Intentsitatea:** aspektu kualitatiboa. Nolakotasuna (gogorra, leuna, makala, bortitza...). Hauxe neurtzeko, bihotz-maiztasuna, laktatoa, oxigeno kontsumoa eta antzeko parametro objektiboak erabiliko ditugu. Era berean Borg-

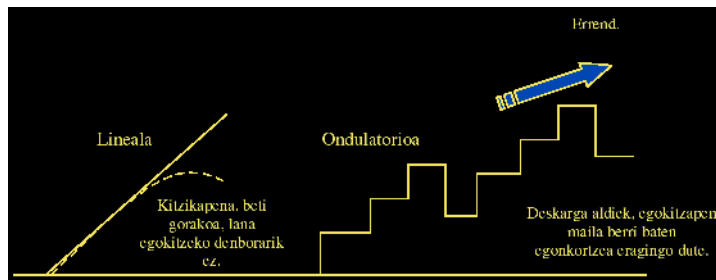
en esfortzuaren pertzepzio subjektiboaren eskala ere erabil daiteke ariketen zailtasuna, ariketen puntuazioa eta horrelakoen menpe dauden neurketa subjektiboak egiteko.

Jakinik hasieran bolumena igotzen dela eta ondoren intentsitatea, astakeriarik egin gabe, logikoa dirudi aldeztatik aurretik maximoa edo topea (helburua) non kokatu nahi dugun jakitea.

Ozolin-ek (1989) aipatu bezela, malgutasuna, egunetik-egunera; indarra, astetik-astera; abiadura, hilabetez-hilabete; eta erresistentzia urtetik-urtera hobetuko dira.

Azkenik aipatu behar dugu igoera honek beti olatuen forma izango duela, lana eta atsedena tartekatuz.

### 3. irudia. Kargaren gehikuntzaren eredu ezberdinak



#### \* Barietatearen printzipioa

Entrenamenduak beti motibazioz eta aldakortasunez jantzi behar ditugu. Ariketak zenbat eta aldakorragoak, originalagoak eta entretenigarriagoak izan, orduan eta handiagoa izango da kirolarien gozamena. Ez kendu, ordea, begi bistatik helburu nagusia. Originaltasuna bai, baina neurrian!

**Printzipio pedagogikoei** dagokienez, sarritan ahaztu egiten ditugu, besteak beste menperatzen ez ditugulako. Gaur egungo gizartearen joerak, *baloreak* deituriko helburu eta edukinak alde batera uztera garamatza, eta formakuntza garaietan espreski hauek dira emaitza onak lortzeko euskarrietako batzuk. Zer tarako *He-man* edo *Afrodita* bat, gainditze ahalmen barik? Laguntzeko izpiritu barik? Autokritika ahalmen barik? Besteekiko errespetu barik? Hori azaltzeko entrenamenduak baditu oinarritzko printzipio batzuk.

Bompa (2003), Harre (1987) eta Garcia Manso et al. (1996) bezelako autoreek, printzipio pedagogikoei buruz dihardute. Seguruenik, nork bere esparruan, inguruan eta momentuari egokitutako printzipio edo premisak eratu beharko lituzke balioerriak izateko.

#### \* **Entrenamenduan parte hartze aktiboa**

Gazteek beraien entrenamendu prozesuaren jabe bihurtu behar ditugu. Une oro jakin behar dute zergatik, nola, zertarako eta noraino diren beraien entrenamendu prozesuaren jabe. Beraiekin eztabaidatu eta adostu behar ditugu helburuak. Beraiek ere emaitzen jabe izanik, erantzunkizunaren pisua eta hautematea jasango dute, bere bizitzaren aspektu askotarako baliogarri bihurtuz. Soilik horrela, ardura, lorpen, entrenamendua, kirola eta entrenatzailea bera hartuko dute aintzakotzat.

#### \* **Ziurtasunaren printzipioa**

Kirolariei informazioa ematerakoan ebidentzia edo ziurtasuna ezinbestekoa da. Gauzak demostratzea *derrigorrezkoa* da, mugimenduen irudia ez dago eze-rekin aldatzerik. Hitza, erakusketa eta soluzio motorren saiakeraren ondoren dator. Erakusketaren kalitatea, kirolarien mailari egokitu behar zaio. Kirol tekniken ikas-irakaste prozesu pedagogikoan mugimenduaren irudia eta horren interiorizazioa ezinbestekoa da. Kontuz! Entrenatzailearen erakusketa adibidea beti ez baita egokia izaten. Batzuetan, kideen erakusketa, bideoak, argazkiak, grafikoak erabil daitezke. Baina ez dago ezer mugimendua bezelakorik. Mugimenduak, mugituz ikasten dira, ez entzunez.

#### \* **Hurbiltasunaren printzipioa**

Entrenatzaile batek proposatzen dituen lanak arrakastatsuak izan behar dute gasteentzat, kirolarien mailara egokiturikoak izan behar baitute. Jarduera fisikoaren praktika gozamenari lotuta joaten da (helburuen lorpena). Premisa hori ez da soilik ekite teknikoetarako, kargarako eta dohai fisikoen beharrerako ere baliogarria da. Zenbat eta pausu txiki gehiago lortu, orduan eta gehiago lortu nahi izango da.

#### \* **Entrenamenduaren gauzatze sistematiko eta metodologiaren printzipioa**

Kirol entrenamenduan eta heziketan, badaude hainbat alderdi erabat kontrola ezin ditzakegunak. Saia gaitetzen kontrolagarriak direnak metodologigoki zuzen eta era sistematikoan kontrolatzen. Alegia, entrenamendu kargaren auke-raketa egokia eginez, metodologia zuzena aukeratuz (entrenamendu printzipioak aplikatuz), kirolari-entrenatzaile harremana handituz (komunikazio prozesuak, feed-backa, irakaskuntza metodoak menperatuz...), entrenamendu eta txapelketaren esparruaren kudeaketa eta kontrola eramanez (baliabide material eta giza balibideen kudeaketa, talde lanen antolaketa, txapelketetako garraioa, gurasoak, etab.).

### **3. ESKOLA ADINA AZTERTUZ**

Betidanik izan dugu, entrenamenduaren helburuak eta edukiak adinaren arabera sailkatzeko joera, (sukaldaritzako errezeta gisa). Arazoa hain sinplea ez bada ere, saia gaitezen hurbilketa bat egiten.

Batetik ikaslearen ibilbidea adin kronologikoarekin duen harremana aipatuko dugu: Lehen Hezkuntza, 6-12 urte; Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza, 12-16 urte; Batxilergoa, 16-17 urte; Unibertsitatea, 18 urtetik aurrera, entrenamenduak orokorretik espezifikora egin behar dira.

Bestalde, 4. irudian ikus daitekeenez, badaude garapen maila eta sexuaren arabera antolatutako sailkapenak.

#### 4. irudia. Adina, aldiak, garapen maila eta sexua

Aldiak	Garapen Maila	Adina ( urteak)
Eskola adin goiztiarra	Haur maila	6/7 - 10
Eskola adin berandutua		10 pubertaroaren hasiera arte (neskak 11/12; mutilak 12/13)
Pubertaroaren 1. aldia	Pubertaroa	Nesakak 11/12 - 13/14 Mutilak 12/13 - 14/15
Pubertaroaren 2. aldia	Gazte maila	Nesakak 13/14 - 17/18 Mutilak 14/15 - 18/19

Bestetik jokalarien ibilbideak adin kronologikoarekin duen harremana dauka. Bai Foru Aldundiek, bai federazioek, beraien mailak ezartzen dituzte. Bietan ere, portzentai handi batean eskutik joango dira; baina beste batzuetan, adin biologikoa aztertu egin behar dugu helburuak ondo aukeratzeko. Beraz, adina kontuan izan behar dugu, baina garapen fisikoa, psikologikoa, motorea, taktikoa, etab. indibidualak izango dira. Sailkapenak, taulak eta errezetak gustukoak badiugu ere, komenigarriena entrenamenduaren helburuak eta edukinak aztertzea izango litzateke.

#### 5. irudia. Barcala, R (2002)-tik egokitua. Talde kirolaren eredia

+/- 4/6 urte	ABILEZI PERTZEPTIBOAK	—————	Mihaketa izaerako abileziak.
+/- 6/9 urte	OINARRIZKO ABILEZI MOTORRAK	Aurrebenjaminak Benjaminak	Patroiak finkatzen dira eta mugimendu berriak eratzten dira: - Gorputzarekin egindakoak - Objektuekin egindakoak
+/- 9/14 urte	ABILEZI MOTOR ESPEZIFIKOAK	Alebinak Haur maila	Kirol lan motorrak ere deituak. <i>Ekite taktikoan</i> zailtasun handiagoak dituzte.
+/- 14/18-19	KIROL ESPEZIALIZAZIOA	Kadete Gazte maila	Kirol jakin bateko abileziak finkatzen direnean. Bakarka edo taldekako kirolelan.
+/- 18-19...	ERRENDIMENDU GORENA	Senior maila	Kirol baterako prestakuntza espezifikoa eta analitikoa helburu bat lortzeko nahian.



Baina badira beste sailkapen mota batzuk planteatzen dituzten egileak. Gehienek aldi orokor batzuk izendatzen dituzte. Hahn-ek (1988) adibidez, oinarritzko entrenamendua, garapeneko entrenamendua eta goi errendimenduko entrenamendua aipatzen ditu. Beste askok ere antzeko sailkapenak egiten dituzte, ikusi Harre (1987); Grosser, Starischka eta Zimmermann (1988); Martin (1991); eta Navarro (1994).

Dena den, edukinak nola elkartu eta zein portzentaian lan daitezkeen ikusteko har dezagun Añó-k (1997) planteatzen digun proposamenaren egokitzapen bat. 6. irudian.

**6. irudia. Añó-tik. (1997) egokitua. Eskola adinera egokitutako entrenamendu aldiak**

MAILA	ADINA	IRAUPENA	MAIZTASUNA	EDUKINAK ETA PORTZENTAIK
Alebinak	+/- 8/9	2 urte gutxienez	2-3 aldiz astean	- Oinarritzko egokitzapen fisikoa: %30 - Ahalmen neuromotorra: %40 - Jolasak eta kirolaniztasuna: %30
Haur maila	+/- 12/13	2 urte	3 aldiz astean	- Oinarritzko egokitzapen fisikoa: %30 - Ahalmen neuromotorra: %30 - Jolasak eta kirolaniztasuna: %30 - Hastapen espezifikoa: %10
Kadete	+/- 14/15	2 urte	3-4 aldiz astean	- Oinarritzko egokitzapen fisikoa: %30 - Ahalmen neuromotorra: %20 - Kirol espezializazioa: %30 - Entrenamendu espezifikoa: %20
Gazte maila	16/18	2-4 urte bitartean	4-5 aldiz astean	- Oinarritzko egokitzapen fisikoa: %25 - Ahalmen neuromotorra: %15 - Kirol espezializazioa: %40 - Entrenamendu espezifikoa: %20
Senior maila	+/- 18-19...	10 urte (4-6)	6-7 aldiz astean	- Oinarritzko egokitzapen fisikoa: %30 - Kirol espezializazioa: %30 - Entrenamendu espezifikoa: %20 - Konpentsaziorako entrenamendua: %10

**4. ESKOLA-ADINEKO ENTRENAMENDUKO EDUKINAK ETA HORIEN GARAPENA: FISIKOAK, PSIKOSOZIALAK, AFEKTIBOAK**

Eskola-adinean entrenatu beharreko edukiak oso zabalak dira, baina orokorrean ondorengo edukiak izango ditugu:

- Baldintzako ahalmenak eta ahalmen koordinatiboak: indarra, erresistentzia, abiadura, malgutasuna, koordinazioa, bizitasuna, oreka...

- Teknika /taktika /estrategiarekin erlazionaturiko aspektuak: kirol ezberdinen funtsak, eraso-defentsa kontzeptuak, espazioa eta denboraren kontrola, araudiak menperatzea...
- Aspektu psikologikoak: autokontzeptu orokor eta fisiko egokia, estresaren kontrola, antsietatearen kontrola, norberaren irudiaren hautemate egokia, autoestimua...
- Aspektu sozioafektiboak: besteekiko errespetua, lagunak egin, taldean hartu beharreko rola...
- *Baloreak* deituriko zeharkako helburuak: hezkidetzeta, errespetua, kirolarekiko jarrera baikorra, araudiak onartzea eta errespetatzea, gainditze ahalmena, nor bere mugez jabetu eta ahalmenak baloratu...

Hauxe ikusita esan dezakegu denbora gutxi dugula horrenbeste helburu lortzeko. Beraz, garrantzitsua da akatsik ez egitea. Askotan entzun dugu, zer egin behar den jakiteak, zer egin behar ez den jakiteak besteko garrantzia duela. Horri helduz, ondorengo puntuan maila orokorrean eta gure esperientziatik abiatuta ezinbestekoak diren aholku eta hausnarketak azaldu nahi genituzke.

## **5. ESKOLA-ADINEKO. ENTRENAMENDURAKO AHOLKUAK**

Ondoren, helburuak, edukinak, aspektu metodologikoak, eta baloreen inguruko azpimultzotan, hona hemen errealitatean oinarrituriko ideia batzuk:

### **5.1. Helburuak**

- Saio bakoitzeko ez saiatu 2 helburu baino gehiago lantzen.
- Garapeneko helburuak landu, eta ez soilik lehiaketakoak.
- Helburuek lorgarriak izan behar dute: ez oso errezak, ezta lortezinak ere.
- Kirol helburuak bai, baita hezigarriak ere.

### **5.2. Edukinak**

- Umetxo eta umeetan (benjamin eta alebin mailetan), jolasa, jokia eta kirola dira, indarra, erresistentzia, abiadura, malgutasuna, koordinazioa eta oreka ahalmenak garatzeko entrenamendu metodo onenak.
- Kirola ondo ezagutzea eta bertatik egoera errealak ateratzea, entrenamenduak antolatzeke modu ona da. Progresio egoki baterako, kirolaren egiturak moldatzen eta zailtzen joan.
- Ezinbesteko edukinak: jolasa, jokia, kirol-anitzak eta material ezberdinen erabilera.
- Errazenetik zailenera, bi adibide:

## 7. irudia. Entrenamendu edukinen progresioak

Pasea:

- Lagun bati geldirik eginiko paseak
- Lagun bati mugimenduan eginiko paseak
- Bi lagun arteko paseak eta beste batek oztopatzen du
- Bi lagun arteko paseak eta beste biek oztopatzen dute
- Bi lagun arteko paseak eta beste biek oztopatzen dute, espazio mugatuan
- ...

Estrategia:

- 1 x 0: gidapena, botea, aurrera egin, jaurti, txutatu...
- 1 +1: pasea, gidapena, botea, aurrera egin, jaurti, txutatu...
- 2 x 1: pasea, gidapena, botea, aurrera egin, jaurti, txutatu, defentsa, moztu, blokeatu, esparrua argitu, gaintzara...
- 2 x 2: pasea, gidapena, botea, aurrera egin, jaurti, txutatu, defentsa, moztu, blokeatu, esparrua argitu, gaintzara...
- 3 x 2: pasea, gidapena, botea, aurrera egin, jaurti, txutatu, defentsa, moztu, blokeatu, esparrua argitu, gaintzara...
- 3 x 3: pasea, gidapena, botea, aurrera egin, jaurti, txutatu, defentsa, moztu, blokeatu, esparrua argitu, gaintzara, baloia mantendu, erreku-peratu
- ...

(Horrelakoetan, erasoari emango diogu abantaila, errezagoa baita desegitea eraikitzea baino.)

### 5.3. Metodologia

- Egin ezazu entrenamendu dinamiko eta dibertigarria.
- Jokalari bakoitzak ahalik eta gehien hartu behar du parte. Ilara eta zain egoteko denbora tarte luzeak saihestu.
- Ariketekin jokalariek aurrera atera beharko dituzten *arazoak* planteatu itzazu. Ez ezazu erantzuna zuzenean eman.
- Neska eta mutilak *erratuko* dira, ikasten ari baitira.
- Haurrak ez dira robotak edo auto telegidatuak, beraiek zuzendu behar dituzte beraien ibilbideak. Lagun iezaiezu *oztopoak* jarritz.
- Bakoitzari helburu eskuragarriak jarri behar dizkiozu, balora itzazu helburuak lortzen doazen heinean, eta animatu lortzen ez dituztenean. *Ziur egingo duzula!* eta *saiatu* hitzak erabil itzazu zure diskurtsoan, asko lagunduko diezu.
- Jokalariekin hitz egitean, berba egiezu ulertzeko moduan. Ez eman informazio gehiegi. Hobe da kontzeptu bat askotan errepikatzea aspektu anitzez beteriko hitzaldi luze baten bidez.

- Ez ezazu azpimarra jokalaria baten akats jakin bat, horrek blokea lezake.
- Ez itzazu jokalaria mugatu edo enkasilatu. Umetxotan atezain ona dena, gaztetan aurrelari itzela izan daiteke.
- Jarrera eta besteekiko errespetuari dagokionez, guztientzako bete beharreko arauak ezarri behar dira. Arau hauek adostutakoak, sendoak eta aldaezinak izan beharko dute.
- Zigorra: egia da zigorrak gure kontra egin dezakeela. *Gaur 15 bira!; bihar 30 bira!* Datorren hilean ezin izango ditu 5000 eman. Beraz, adi! Entrenamenduan bertan jokatu barik gelditzea zigorrik mingarriena izan daiteke, baina neurrian ezarri behar da. Motiba itzazu haurrak, arrazoitutako argudioak eman, eta une oro okupaturik izan itzazu jokoan edo ariketak egiten.
- Denbora ahalik eta ondoen aprobetxa ezazu. Haurrek jokatuz ikasten dute, ez entzunez. Saihes itzazu zuzenketa luzeak eta ez gelditu talde osoa bakarka egin daitekeenean.

#### 5.4. Entrenatzailea, eredu

- Hastapeneko adinetan entrenatzailea erreferentzia ikarragarria da. Horretaz baliatu eta ahal duzun guztia erakutsi.
- Adibidez:

#### 8. irudia. Entrenatzaileak jarraitu beharreko aholkuak

- Lehena iritsi eta azkena joan.
- Eraman ezazu arropa egokia, praka bakeroak ez dira aproposenak.
- Arerio, epaile eta jokalariei errespetu osoz hitz egiezu, guztiok bezela formakuntza aldian gaude eta akatsak egin ditzakegu.
- Epaileari protesta egiterakoan, zure akatsak eta zure jokalarienak justifikatzen ari zara. Beraiek sekula ez dute autokritikarik egingo eta hau xe da ikasteko oinarrietako bat.
- Entrenamenduetan, jokalaria dira garrantzitsuena eta zure arreta osoa behar dute. Telefonoa, neska/mutil laguna edota gurasoak beste une baterako utzi.
- Nahiz eta zu eredu ona izan, jokalariek praktikatuz ikasten dute eta ez imitatuz.
- Lehiaketa baten barruan, lehiaketa garrantzitsua da, ezin zaio duen pisua kendu. Baina zure esku dago talde lana baloratzea, bilatutako helburuak lortu diren aztertzea, norberari ezarritako helburuak lortu diren ala ez indartzea, eta nola ez, galtzen eta irabazten kiroltasunez irakastea.
- Zure esku dago edozein egoeratan zure jokalarien arteko errespetu osoa izatea.

Seguruenik ez duzu ziur jakingo egiten ari zarena zuzena den edo ez, baina argi izan behar duzu egiten duzuna ez dagoela gaizki.

Gurasoekiko harremana ezinbestekoa da. Helburuak eta beraien seme-alaben ezaugarriak komentatu behar zaizkie, eta horrela elkarlanak fruituak eman-go ditu.

## **ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK**

- AÑÓ, V. *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*, Madrid. Editorial Gymnos. 1997.
- BARCALA, R. J. y ANNICCHIARICO, R. J. “Los principios del entrenamiento deportivo en balonmano”, Buenos Aires. *Revista Digital*, Año 9 – Nº63 Agosto 2003. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- BOMPA, T. O. *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona. Editorial Hispano Europea, 2003.
- GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO; Manuel y RUIZ, J. A. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*, 1ª ed., Madrid. Editorial Gymnos. 1996.
- GROSSER, M.; STARISCHA, S. y ZIMMERMANN, E. *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Editorial Martínez Roca. 1988.
- HANH, E. *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*, Barcelona. Editorial Martínez Roca. 1988.
- HARRE, D. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires. Editorial Stadium. 1987.
- MARTÍN, D. “Multilateralidad e especialización precoz”. In: *Revista di cultura sportiva*, Vol X nº 23. 1991; 22-26. orr.
- NAVARRO VALDIVIELSO, F. “Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva”. In: *Apuntes del master de alto rendimiento deportivo*. Módulo 2.1.1. Madrid. 1994.
- OZOLIN, N.G. *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana. Científico Técnica. 1989.
- ZINTL, F. *Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona. Editorial Martínez Roca. 1991.