OINARRIZKO GAITASUN FISIKOAK

Pertsona baten gaitasun fisikoa baloratu ahal izateko, neurgarriak diren faktore batzuk erabiltzen ditugu. Faktore hauei Oinarrizko Gaitasun Fisikoak deitzen zaie.

Lau dira Oinarrizko Gaitasun Fisiko bezala ezagutzen direnak:

- Indarra
- Abiadura
- Malgutasuna
- Erresistentzia

Kirol gehienetan faktore edo gaitasun guztiak parte hartzen dute; adibidez, eskubaloi jokalari batek erresistentzia behar du partidu guztia sasoiz irauteko. Indarra behar du jaurtiketa bortitzak egiteko. Abiadura behar du aurkariengandik aldentzeko. Eta malgutasuna behar du keinu tekniko ezberdinak modu egokian egin ahal izateko. Hau kontutan izanik jokalariak arlo guztiak landu beharko ditu modu orekatuan.

Hala ere, kirol gehienetan oinarrizko gaitasun fisiko bat besteen gainetik nagusitzen da. Adibidez maratoian erresistentziak beste gaitasunek baino garrantzi handiagoa izango du; gimnasian, ordea, malgutasuna, eta esgriman, abiadura. Pertsona batek kirola egiteko duen gaitasuna bere Oinarrizko Gaitasun Fisikoen bidez baloratu dezake, honela azkarra bada adibidez, abiadura nagusitzat duen kirol batean emaitza hobeagoak izango ditu.

Azal ditzagun banan-banan Oinarrizko Gaitasun Fisikoak eta ikus ditzagun adibide batzuk:

- Indarra: Pisu bat edo erresistentzia bat gainditu edo honi aurre egitea baimentzen duen gaitasuna da.
  - Hona zenbait adibide;
    - Harri-jasotzaile bat harria jasotzerakoan.
    - Atleta bat altuera jauzi bat egiten duenean.
    - Eskalatzaile batek horma batetik igotzerakoan.
    - Arraunlari bat arraunean egiterakoan.
    - Judoka bat borrokatzerakoan.

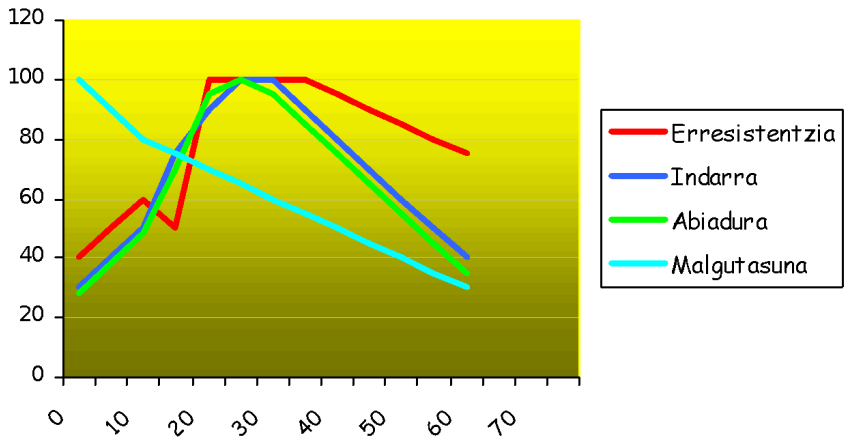
- Abiadura: Mugimendu bat edo desplazamendu bat ahalik eta denbora laburrenean egitea baimentzen digun gaitasuna da.

- Ikusi zenbait adibide:
  - Pilotariak urruti dagoen pilota batera iritsi nahi duenean.
  - Atleta bat, 100 metrotako lasterketa batean.
  - Igelari bat 50 metrotako lasterketa batean.
  - Atezain batek penalti bat geratzerakoan
  - Tenislari batek sake bat egiterakoan.
  - Esgriman eraso azkar bat egiten duen kirolaria.

- Malgutasuna: Gure gorputzeko atal ezberdinak modu zabal batez mugitzen baimentzen digun gaitasuna da.
  - Adibide batzuk ikusiko ditugu:
    - Gimnasta bat atzerantz tolesten denean.
    - Dantzari batek hanka altxatzen duenean.
    - Atleta bat hesiaren gainetik pasatzen denean.
    - Taekwondo borrokalari batek ostikada bat kontrakoaren aurpegira jaurtitzen duenean.
    - Jabalina botatzerakoan.

- Erresistentzia: Esfortzu bat denbora luzez mantentzen uzten digun gaitasuna.
  - Adibidez
    - Triatloiari bat.
    - Mendizale bat mendi bat igotzen duenean .
    - Txirrindulariek proba luzea egiten dutenean.
    - Aerobik saio bat.
    - Igerilari bat 1500 metrotako frogan.

Nahiz eta entrenamenduekin Oinarrizko Gaitasun Fisikoen maila hobetu daitekeen, adinarekin maila hau aldatzen joaten da. Eboluzio hau ondoko grafikotan adierazten da.



ABIADURA

Abiadura mugimendu bat edo desplazamendu bat ahalik eta denbora laburrenean egitea baimentzen digun gaitasuna da.

Abiadura mota ezberdinak bereiz ditzakegu:

- **Erreakzio abiadura:**





  - Estimulu konkretu baten aurrean arin erreakzionatzeko gaitasunari deitzen zaio.
  - Adibidez 100 metroko lasterketa bateko irteera edo atezainaren keinua penalti bat geratzerakoan.

- **Keinu abiadura:**
  - Keinu edo mugimendu konkretu bat azkar egiteari deitzen zaio (pilota jaurtiketa bat),
  - Adibidez teniseko sake bat edo golfean makilarekin pilota kolpatzean.



- **Translazio abiadura:**
  - Ahalik eta abiadura azkarrenean desplazatzeari deitzen zaio. Oinez, korrikan, igerian, edo bizikleta baten gainean izan daiteke.
  - Adibidez 100 metrotako lasterketa bat edo igeriketan 50 metrotakoa.





ABIADURA GARATZEKO ENTRENAMENDU SISTEMAK

Modu ezberdinak erabil ditzakegu abiadura lantzeko:



- **Erreakzio ariketak:**
  - **Estimulu sinpleen aurrean**: Posizio desberdinetatik eta estimulu ezberdinei erantzunez irteerak egingo lirateke. Estimuluak entzumena, ikusmena edo ukimenaren bitartez jaso daitezke.
  - **Estimulu konplexuen aurrean**: aldatu ahal diren estimulu ezberdinei erreparatuz, denbora tarte laburrean erantzun egokia aukeratzean datza. Adibidez futbolari batek aurkariaren erregatearen aurrean ekintza egoki bat bilatzea.



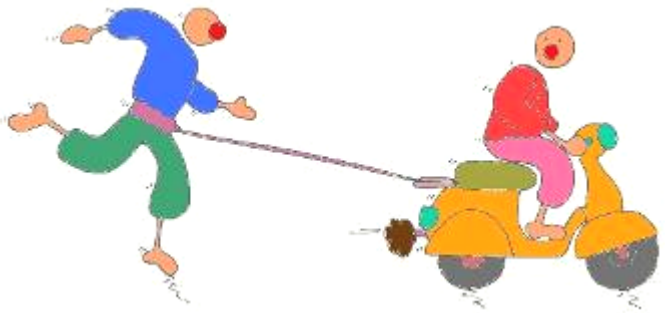


- **Lasterketa laburrak:**
  - Tarte laburrak (30 metrotik 100 metrotara) ahalik eta abiadura handienean egitean datza. Ariketa batetik bestera errekuperazio edo atseden osoa eman behar diogu.

- **Lasterketa teknika:**
  - Kirolariaren lasterketa teknika hobetzeko ariketak dira. Asmoa frekuentzia eta luzera hobetzea litzateke. Erabiliko ditugun ariketak adibidez; skiping, salto anitzak, hesiekin egindako ariketak, bankuak eta uztaiak erabiliz, eta abar.



- **Super-abiadura:**
  - Norbere gaitasunaren arabera baino abiadura altuagoak hartzean datza. Hau aldapak jaitsiz, goma elastikoen laguntzaz edo eta motor batek bultzatuaz lor daiteke.



ERRESISTENTZIA

Gogoratu behar da erresistentzia lan bat denbora luzez mantentzen uzten digun gaitasuna dela.

Erresistentzia mota ezberdinak bereiz ditzakegu, lana egiteko erabilitako energi iturriaren arabera:

- **Erresistentzia Anaerobikoa:**
  - Lan gogor bat egiten dugunean lanaren intentsitateagatik giharretara ez da oxigeno nahikorik iristen eta, honen eraginez, azido laktikoa sortzen da. Lan mota hau ezin da denbora luzez mantendu nekea berehala sortzen delako eta glukogeno erreserbak (giharretan eta gibelean) arin bukatzen direlako.
  - Lan honen adibide bat atletismoko 400 metrotako lasterketa da.

- **Erresistentzia Aerobikoa:**
  - Intentsitate txiki edo ertaineko lana denbora luzez mantentzea du helburu. Kasu honetan giharrei behar duten oxigenoa iristen zaie, eta denbora luzez mantendu daiteke. Energi iturri bezala glukogeno eta lipidoak erabili daitezke.
  - Adibide bezala, txirrindulari lasterketa bat, maratoi bat edo mendi ibilaldi luzea izan daitezke.

Erresistentziako entrenamenduaren ondorioz, gorputzaren baitan aldaketa batzuk gertatzen dira, iraupena areagotuz:

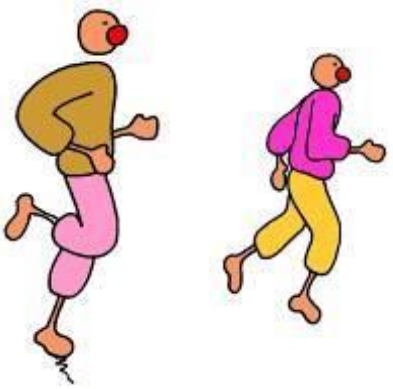
- Bihotza handitu egiten da. (taupada bakoitzean odol gehiago botatzeko gai izango da). Beraz, erritmo berberean, taupada gutxiago.
- Odola oxigeno gehiago eramateko gauza izango da. (globulu gorri gehiago daudelako). *Hematokrito..*
- Giharrek azido laktikoa hobeto jasango dute.
- Oxigenoa hobeto pasatuko da biriketatik odolera, eta honetatik gihar zeluletara.

ERRESISTENTZIA GARATZEKO ENTRENAMENDU SISTEMAK

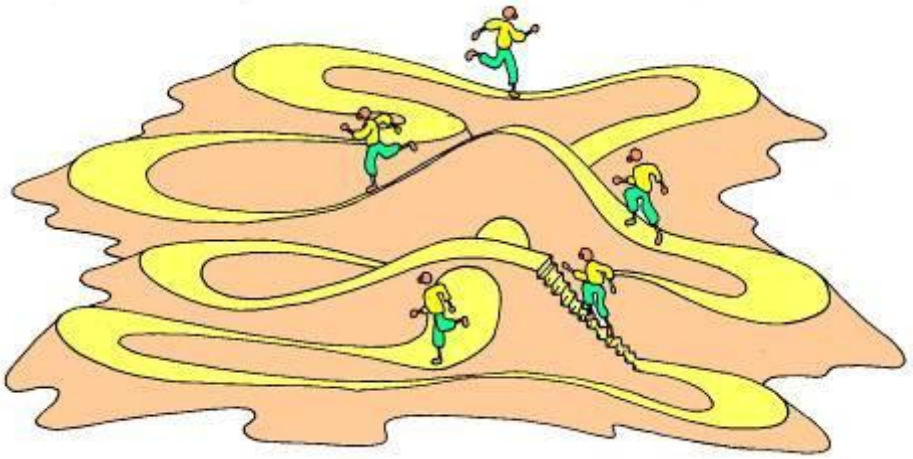
Bi modu ezberdinetan landu daiteke erresistentzia:

- **Lan Jarraia**: Lana modu jarraian egiten da atseden edo deskantsu unerik gabe.

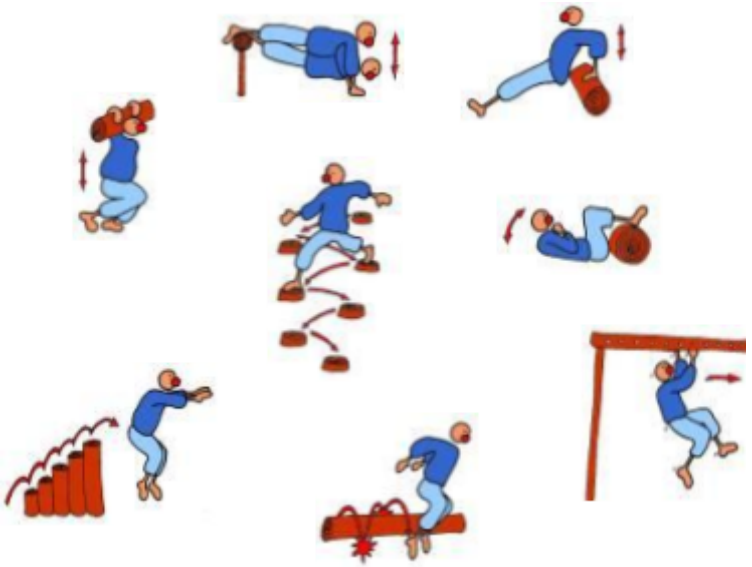
  - **Lasterketa jarraia**: Denbora luzez, erritmo berdintsuarekin eta geratu gabe korrika egitean datza.



  - **Fartleck**: Denbora luzez korritzean datza baina erritmo eta modu ezberdinak tartekatuz. Erritmo aldaketak, aldapak, esprintak, eta antzekoak erabiltzen dira.



  - **Entrenamendu osoa**: Ibilbide bat korrikan egitean datza, non noizbehinka ariketa ezberdinak egiteko geratu egiten gara. Gihartze ariketak eta lasterketa jarraia konbinatzen ditu.



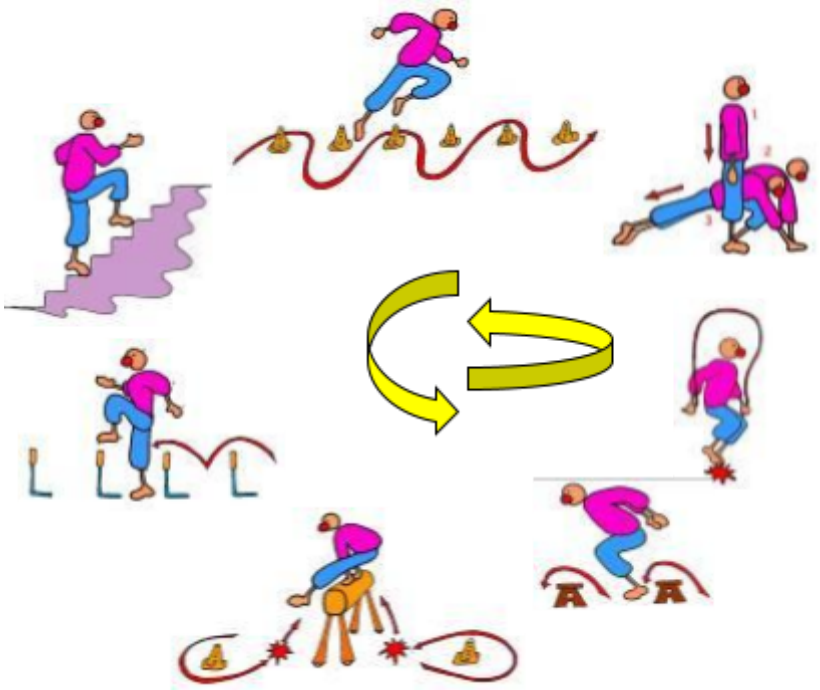
- **Aerobick**-a: Ariketa ezberdinak modu jarrai batean musikaren erritmoan egitean datza. Ariketak elkarren artean lotuaz koreografiak sortuko dira.

- **Lan tartekatua**: Lana zatitu egiten da eta atseden uneak tartekatzen dira. Intentsitate handiagoz lan egiten baimentzen digu.

  - **Interval training**: Distantzia edo denbora tarte konkretu bat hartu eta zenbaitetan errepikatzean datza. Serieak egitea ere deitzen zaio. Adibidez, 200 metrotako interval batean, 200 metro modu azkarrean egingo dugu eta, ondoren, atsedena hartuko dugu hurrengo 200ak korritu aurretik.



  - **Zirkuitu lana**: gihartze ariketa ezberdin aukeratzen dira. Lana eta atsedena tartekatzen joango gara. Honela ariketa bakoitza egiteko denbora bat utziko dugu eta, ondoren, beste tarte bat errekuperatzeko.



INDARRA

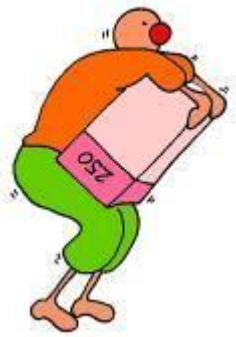
Pisu bat edo erresistentzi bat gainditu edo honi aurre egitea baimentzen duen gaitasunari indarra deitzen diogu.

Indar mota ezberdinak bereiz ditzakegu:

- **Gehiengo indarra:**
  - Gainditu beharreko erresistentzia edo pisua oso handia da, pertsona horrek egin dezakeenaren ia gehiengora iristen da.
  - Adibide bezala, harri-jasotzaile bat harri handiekin edo halterofilia egiten duen kirolari bat.

- **Indar leherkorra:**
  - Ahalik eta indar gehiena oso denbora laburrean egiteari deitzen zaio. Mugimendu oso azkarrak izaten dira eta pisuak ez dira oso handiak izaten.
  - Adibidez, jauzi bat edota eskubaloiko jaurtiketa bat egiten dugunean.

- **Erresistentzia-Indarra:**
  - Kontrako indar bat gainditzuz, giharra askotan uzkurtzeko gaitasunari deritzo.
  - Lan honen adibidea arraunlari edo eskalatzaileek egiten duten indarra izan daiteke.





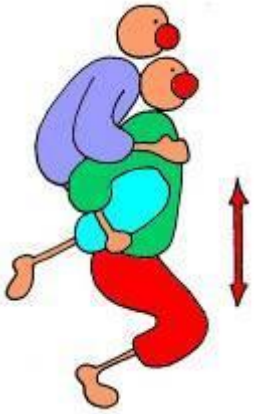



INDARRA GARATZEKO ENTRENAMENDU SISTEMAK

Indarra modu ezberdinetan landu daiteke:



- **Norbere pisuarekin (autokargak)**
  - Kirolariak ariketa sinpleak egiten ditu bere gorputzaren pisua erabiliz. Esku hutsean, espalderak, suediar bankuak, eskailera horizontalak eta antzekoen laguntzaz egin ditzakegu.
  - Indarra lantzeko modu sinpleena da. Erresistentzia-indarra lantzeko erabiltzen da normalean.



- **Bikotearen karga erabiliz**
  - Lagunaren karga edo pisua erabiliko dugu. Laguna bultzatu, erakarri, garraiatu, lagunarekin borrokatu, edo berak jarritako erresistentzia gainditu z landu daiteke.



- **Pisu edo karga txikien bitartez**
  - Tresna sinpleak erabiliko ditugu: areaz betetako botilak, gomak, pisua duten orkatileko edo gerrikoak, eta abar.



- **Salto anitzak:**
  - Bata bestearen atzean egindako jauziak dira. Orokorrean hankak indartzeko erabiliko dugu.
  - Indar leherkorra lantzen da batez ere.

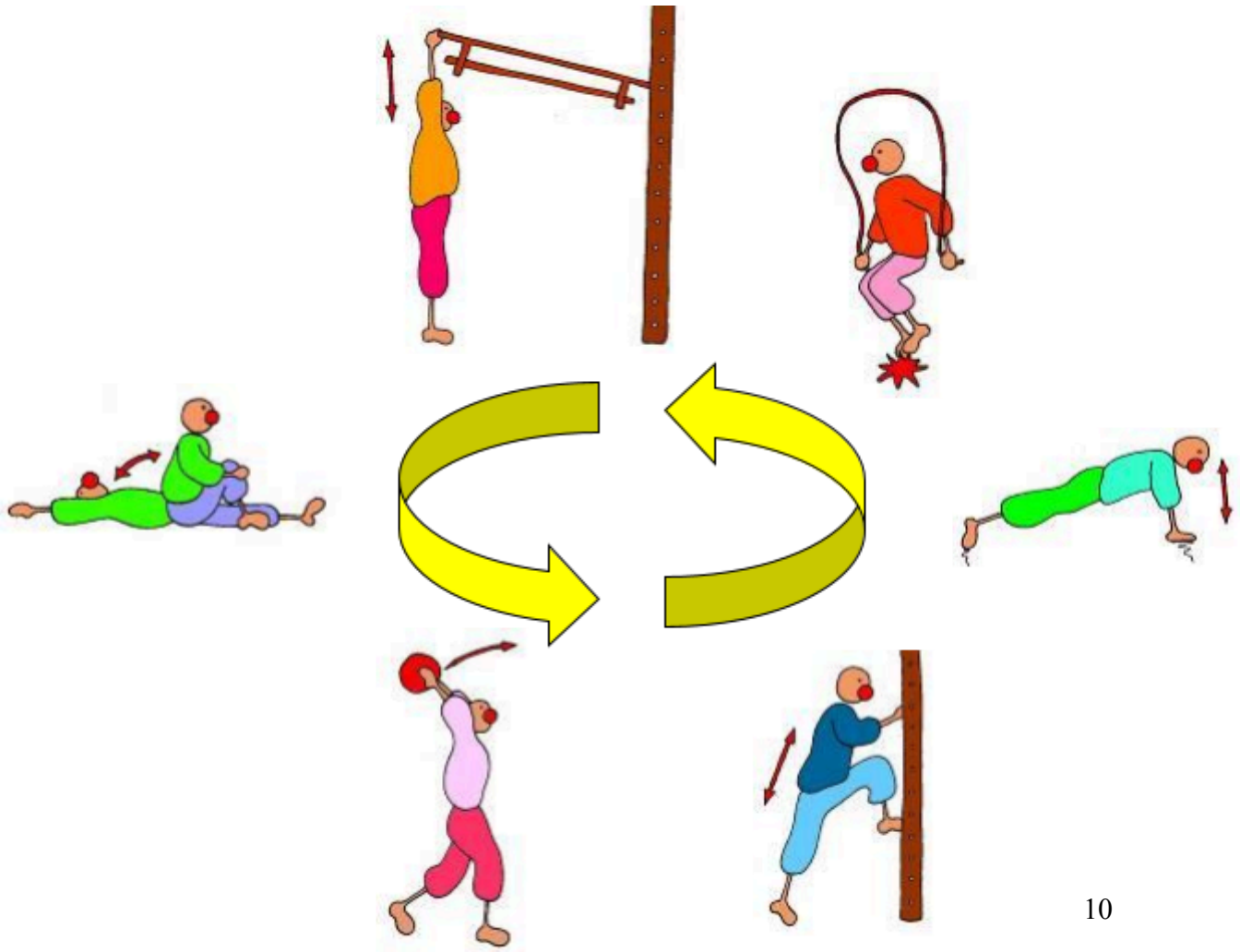


- **Pesak erabiliz:**
  - Normalean pisu aldagarria duten bereziki indarra lantzeko sortutako tresna hauek mugitzen dira.
  - Indar mota guztiak landu daitezke eta oso erabiliak dira maila aurreratuko kirolarien aldetik.

- **Jaurtiketak:**
  - Normalean kilo bat eta bost kilo bitarteko baloi zamatuak edo medizinalak erabiltzen dira. Baloia modu ezberdinetan lagun bati edo pareta baten kontra jaurtitzean datza.
  - Sistema honen bitartez ere indar leherkorra lantzen da



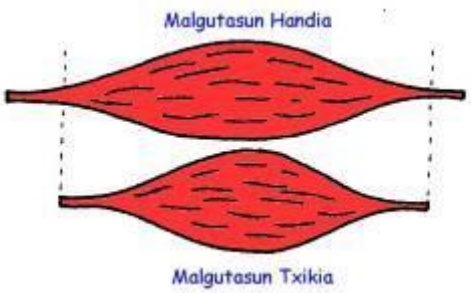
- **Zirkuituak:**
  - Indar-ariketa ezberdinak aukeratuko ditugu; ariketa bakoitzari estazioa, txokoa edo posta deitzen zaio. Txokoz txoko lana eta atsedena txandakatuz zirkuituari hainbat bira emango dizkiogu.
  - Erresistentzia indarra lantzeko aproposa izaten da.



MALGUTASUNA

Malgutasuna gure gorputzeko atal ezberdinak modu zabal batez mugitzen baimentzen digun gaitasuna da.

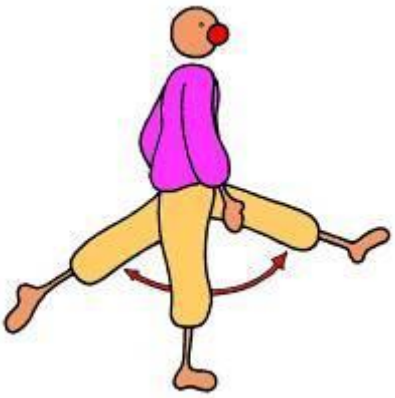
Pertsona baten malgutasuna bi alderdik baldintzatzen dute: artikulazioen mugikortasuna eta giharren luzapen gaitasuna:



MALGUTASUNA GARATZEKO ENTRENAMENDU SISTEMAK

Malgutasuna modu ezberdinetan landu daiteke:

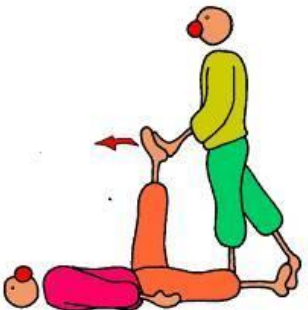
- **Sistema Dinamikoa edo aktiboa:**
  - Gorputzaren inertzia-mugimenduak erabiltzen dira giharrak luzatzeko. Hau erreboteen bidez edo jaurtiketen bidez lortuko dugu.
  - Luzaketa erreflexuaren ondorioz, giharrak aktibatzen direnez, lehiaketa edo entrenamenduen hasieran erabiltzea komeni da.



- **Stretching**
  - Giharraren luzaketa astiro hartutako posizio bati ezker lortzen da. Tentsioa (Minik EZ) nabaritzen den puntuan, posizioa 20 eta 30 segundo bitartean mantenduko dugu.
  - Gorputza erlaxatu eta arnasketa lasaia mantentzea komenigarria da.
  - Saioen amaieran egiteko aproposak dira.



- **Lagundutako malgutasuna**
  - Aurrekoaren antzekoa da, baina kide batek lagunduta.



- **L.N.P. (Laguntza Neuromuskular Propiozeptiboa):**
    - Fisioterapeutek giharrak luzatu eta erlaxatzeko erabiltzen duten metodoa da.
    - Giharraren uzkurdura eta erlaxazio-luzaketa lana tartekatzen da. Kide baten laguntzaz egiten da.
    - Hiru pausu osatzen dute sistema hau:
        - Lehenengo, laguna egiten ari den indarraren aurkako indarra egingo dugu (uzkurdura isometrikoa) 5 segundotan.
        - Ondoren erlaxatu egingo gara.
        - Azkenean, lagunak lehen uzkurtu dugun giharra luzatzen lagunduko digu.

