

PLANIFIKAZIOA → Hiru epe:

1. Prekursoreak → jatorritik 1950 arte

1.1. Jatorriak

Grezia Klasikoa

Lanaren arrazionalizazio sistematikoa

Prestakuntza aldi luzeak eta entrenamendua egunero (kataskeue = entreno saioa)

4 eguneko zikloak (tetras = mikrozikloa) eta kargen aldiroktasuna (intentso-arina)

1.2. Errazionalizazio hastapenak

- **Errenazimendu eta eskola ingelesa:**

JF ideia eta kirol modernoaren jatorria. Lasterkari profesionalak (mezularia) XVIII.

- **Kotov (1916)**

Entren. zatikatua eta 3 ziklotan: Ziklo Entr. Orokorra (s/t); Prestakuntzako (6-8 aste); Ziklo Entr. Berezia (8 aste)

Sarrerakoa (4 aste) eta Lehiaketa nagusia (4 aste). Formakuntza orokorra, disziplina anitzekoa

- **Gorinevski (1922)**

Kirol unibertsalismoaren kontrakoa eta prestakuntza orokor eta espezifikoaren arteko erlazioa finkatzen duena.

- **Pihkala (1930)**

Entren. kargetan erritmo ondulantea (lana-errekup.)

Entrenamendu prozesu luzatua bolumen murrizpenarekin eta intentsitatearen igoerarekin

Entrenamendu espezifikoa oinarri orokorraren gainean

- **Grantyn (1939)**

Prestakuntza orokorraren eta bereziaren arteko konexioa. 3 zikloetan banatua (nagusia/prestakuntzako/trantzizioa)

Etapen iraupena kirol modalitate espezifikoen arabera

- **Ozolin (1949)**

Entrenamendua: urte askotako prozesu. Garapen multilateralaren beharra

Ariketa espezifikoak → aldaketa espezifikoak sortzeko. Banaketa:

- Prestakuntza aldia → prestakuntza orokorra (6-7 aste) eta prestakuntza berezia (6-7 aste)

- Lehiaketa aldia → azpifaseetan 2 lehiaketa "tontor"

- Trantsitorio aldia → (sasioaren mantenimendua)

- **Letunov (1950)**

Egokitzapen biologikoaren printzipioa aintzakotzat. Planifikazioa kirolari egokitze gaitasunaren arabera

Bukaerako egoera (laburpena): Planifikazioa hurrengo faktoreen menpe:

- lehiaketa egutegia - baldintza klimatikoak - kirol bakoitzaren egitura itxiak - egokitzapen lege biologikoak

Denboraldiaren zatiketa hiru partetan eta Faseen iraupena EZTABAIDAGARRIA

2. Planifikazio Tradizionala → 1950 -1970

Esperientzi praktikoa eta jakintza orokorraren garapena "planifikazio prototipoak", "Eredu Tradizionalak".

- **Matveiev (50's)**

Urteko plangintza: (Prestakuntza aldia/Lehiaketa aldia/Trantzizio aldia)

EOSaren hiru faseak → denboraldiaren planifikazioa.

Formakuntza orokor eta espezifikoaren arteko konexioa

Entrenamendu kargaren igoera progresiboa eta egitura "logika ondulatorioa"

Entrenamendu egituren errepikapena eta Lehiaketen banaketa "ideala"

- **Aroseiev (1976)**

Prestakuntza tekniko-taktikoa sartzen du. Urtearen banaketa ziklo independenteetan.

"Penduluaren eredu": mikroziklo pareak txandaka (printzipalak + erregulaziokoak); (3 edo gehiago + 5-6 baino gutxiago).

Etapen txandaketa (akumulazioa eta errealizazioa)

Mk printzipalak: lan espezifikoa etaparen arabera

Mk erregulatuzaileak: lan bereziaren errekuperazioa, lan orokorraren igoera

- **Vorobiev**

Periodizazio bikoitzaren alde. Kargen aplikazioa egokitzapen biologikora lotuta

Aldaketa anitzen beharrezkotasuna egokitzapen iraunkorrak lortzeko.

Karga espezifikoen erabilera nagusia. Karga altuak URTE OSOAN

Bol handia/intents. baxuak + intents. oso altua/ bol. txikiak: ez ditu egokitzapen nahikoak sortzen kirolari oso entrenatuan

Bolumenaren bariazio handiak (%30-35) intentsitate aldaketa txikiak (%5-7) (Halterofilia)

- **P.Tschiene**

Karga altuak "logika ondulatorioa" erabiliz. Lan espezifikoaren erabilpen iraunkorra.

Atsedeen interbaloen inklusioa. Bolumen oso antzeko ALDI PREPARATORIO ETA LEHIAKETAREN ARTEAN.

3. Gaur egungo planifikazioa → 1970 - gaur egunera arte

Lehiaketa errealitate ezberdina; aldi iraupena eztabaidan; egitura "adaezinak" zalantzan, egokitzapen biologikoen legei erantzun nahi. Entren. kargen igoera indibidualizatua norbere egokitze gaitasunaren arabera.

Orientazio bereko lan kargen kontzentrazioa denbora tarte txikietan. Entren. edukien murrizketa.

Garapen joera efektu erresiduala aprobetxatuz. Lan espezifikoaren igoera Bi joera ezberdin:

- Planifikazioa kiol berezitasunetan oinarrituta (Verjoshanski)
- Planifikazioa kirolari gaitasunean oinarrituta (banakako kir.: Bondarchuk, talde kirola: eredu kognitiboa Seirul-lo)
- **Verjoshanski (karga kontzentratuak)**

Errendimendu gaitasuna epe luzeko egokitzapen prozesuen menpe (orientazio, bol. eta intents. aldagaiak aintzakotzat) Karga altuen erabilera orientazio espezifikoarekin

Orientazio unilaterialaren kargen erabilpena

Lan kontzentratuaren multzo ezberdinen erabilera (20 aste)

1. Multzoa: Prestakuntza espezifikoaren bolumenaren kontzentrazioa
2. Multzoa: Bolumena jeisten da baino intentsitatea igo

Prestakuntza kondizional berezia teknika eta lehiaketa keinu abiadura entrenatu aurretik

Errendimenduaren lorpena entrenamenduaren efektu atzeratuari esker.

- **ATR (karga kontzentratuak)**

Verjoshanskiren metodoaren bariante bat; Issurin eta Kaverin (1986)

Faseen banaketa Akumulazio, Transformazio/eraldatze eta Errealizazioan

Entrenamendu kargen kontzentrazioa orientazio orokor, espezifiko eta lehiaketakoa

Entrenamendu efektu superposizioa efektu erresidualeri esker

- I_{max} eta Err_{Ae} (efektu erresidual handiagoa)
- In_{Err}, In_{Ab} eta Err_{Ae}-An, Err_{An} (efektu erresidual ertaina)
- Lehiaketa kargak eta Err_{An}AI (efektu erresidual baxua)

Sasio "tontor" igoera lehiaketa nagusiak ahaztu barik

- **MESOSIKLOEN ERABILERAN GAUR EGUNGO EZBERDITASUNAK**

ATRarekin → gaitasun asko baztertu eta helburu finko jakinetan zentratzen da.

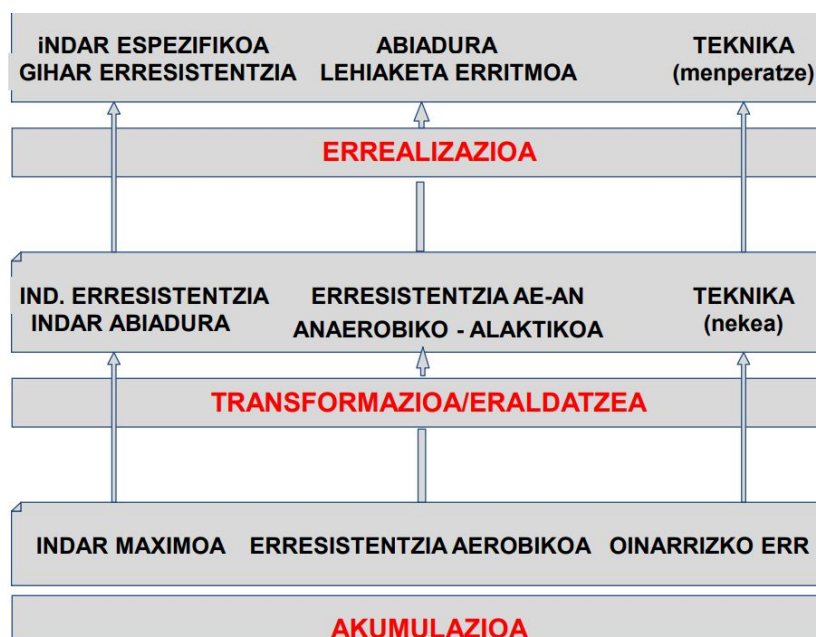
Mesozikloaren iraupena nahikoa da gaitasunen aldaketa bat somatzeko

ATRarekin planifikatu dezakegu era errazago batean (kontrolak eta errekuerazioak zehaztuagoak)

Entrenamendu edukinak maiztasun handiagorekin txandakatzen dira. (kirolariarentzako erakargiarriagoa)

Helburu kopuru baxuagoa → kontrol zehatzagoa

Txapelketa erritmoa	MODELAZIOA	LEHIAKETA TEKNIKA
ERREALIZAZIOA		
INDAR ERR	IND. AB.	ERRESISTENTZIA AE-AN - AN.
TRANSFORMAZIOA/ERALDATZE		
INDAR MAXIMOA	ERRESISTENTZIA AEROBIKOA.	ONARRIKO TEKNIKA
AKUMULAZIOA		



- **Karga nabari jarriak / acentuación sucesiva**

Laneko kargaren orientazio nabaria:

- Egokitzapen orokorren garapena
- Egokitzapen espezifikoen garapena
- Lehiaketako egokitzapenen garapena

- **Karga nabarien makroziklo integratuak**

Entrenamendu beharrian guztiak betetzen ditu denbora laburragoan.

Entren. egokitzapen legeak jarraituz (orokor / espezif. / lehiaketakoa eta bol. / intents.). 6-10 asteko iraupena:

- Fase orokorra: oinarri (ahalmen) aerobiko eta F. kardiako max.a bol. altuan garatzen duena
- Fase espezifikoa: aerobiko-anaerobiko mailan, ahalmen anaerobikoa, intents. altuko fase espezifikoa.
- Mantentze eta lehiaketa fasea: superkonpentsazioa eta lehiaketako abiadura eta erritmoa bilatzen ditu

Bloke jarraien modeloa, lanaren antolakuntza logikoa jarraituz (egokitze eta transerentzia legeak jarraituz)

- **Modelo kognitiboa. Serirul-lo**

Oposizio eta kolaborazio-oposiziodun kirolatarako. Prozesu interaktibo eta dinamikoa da (jakin ezinezkoa)

Ingurugiroaren deskodifikazio beharra, gertakariak aurrestimatuz.

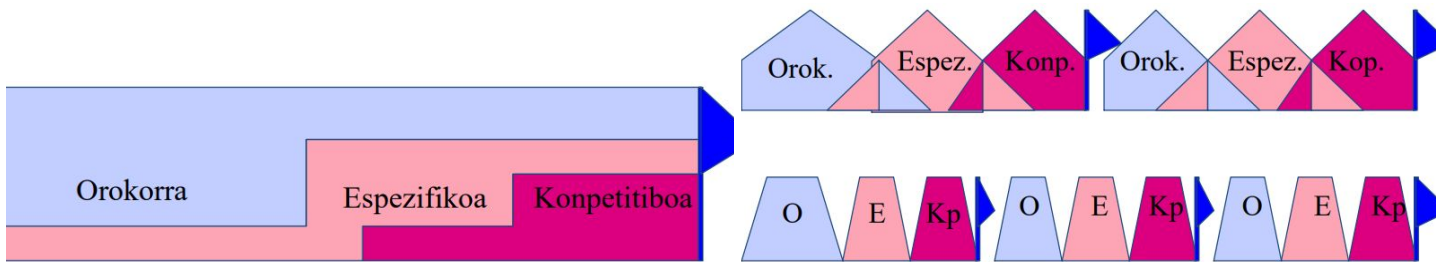
Helburua: Deskodifikatu eta aurre hartzeko gaitasuna garatzea, eskema motrizak eta erantzun ezberdinak aurre sortuz Kirolariaren beharrianek lehentasuna.

Oinarrizko karga sistemen erabilera kirolariari oinarria emanez:

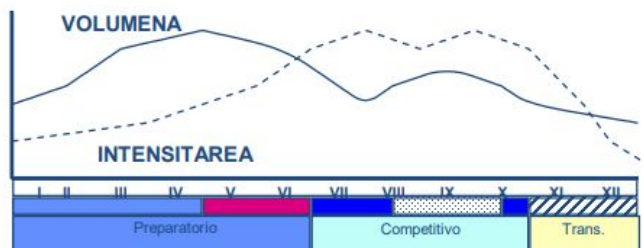
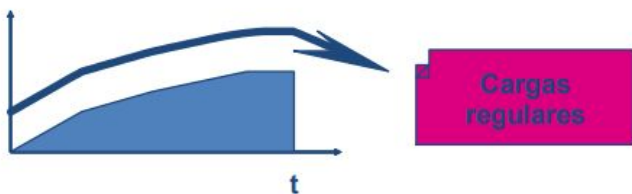
- Zuzendutako sistemak: kirolaren egituratze eta kontestuari loturik
- Sistema bereziak: kirolaren erabilera aproposa, parte hartze maila maximoa lortuz

Joko egoera eraikien erabilera kirolariaren gaitasunen garapoen integrala lortzeko.

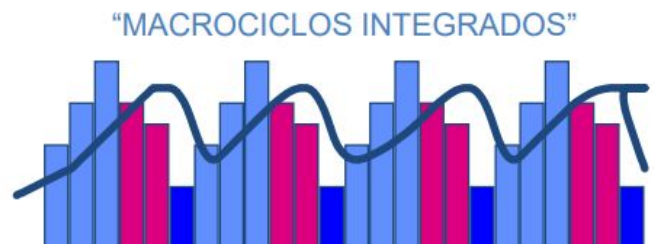
- **Entrenamendu mailak:** Orokorra + espezifikoa + kompetitiboa. Eragina du:
 - adinak, espezialitateak, esperientzi mailak, entren. egoerak, planifikazio ereduak
- **Planifikazio ereduaren arabeko entrenamendu mailan banaketa:**



- **Periodizazio Tradizionala**



- **Makroziklo integratuak**



- **Gaur egungo planifikazioa**

