
ESKUBALOIA

Peru Elozegi
Paula Diaz
Auritz Larrea
Jon Mikel Dominguez



depositphotos

Image ID: 194821944 www.depositphotos.com



AURKIBIDEA

- Sarrera eta justifikazioa
- Kirolaren deskribapena:
 - Orokortasunak
 - Barne logika
- Kirolaren analisia
- Irakaskuntza faseak
- Piageten etapa kognitiboak
- Kirolaren hazkunde etapak
- Fase sentikorrak
- Urte beteko planifikazioa
- Kirol talentuak
- Etorkizuneko bideak

SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA

- Eskubaloian jardungo den pertsona orori, gazte talentuak detektatzeko eta horiekin prestakuntza arloan lan egiteko beharrezkoak diren orokortasunak azaltzen dira.

- Aukeraketaren zergatia?

→ Kirolaren ezagupen maila baxua eta ikasteko aukerak ematea.

→ Betiko kiroleetatik irteteko.



KIROLAREN DESKRIBAPENA: Orokortasunak

- 30 minutuko 2 zati
- 7 jokalariko 2 talde
- Joko eremua 40x20



KIROLAREN DESKRIBAPENA: Barne logika

- Duelo kolektiboa
 - Kolaborazio-oposizioa
 - Esklusibo iraunkorra
 - Aldiberekoa
 - Estandarizatua
 - Joko eremu amankomuna





KIROLAREN ANALISIA

- Ekintza gehienak 20 segundu baino iraupen baxuagoa: %39 (Marrazo,2002).
- Postuaren arabera distantzia totala oso ezberdina.
 - Erdikoa- 3km
 - Ezker hegalekoa- 3,8km
- Hegalekoak eta lateralek pibote eta erdikoek baino intentsitate handiko ekintza gehiago (Marrazo,2002).



IRAKASKUNTZA FASEAK

- 1. ETAPA: Hastapena eta oinarrizko irakaskuntza orokorra.
 - Kontzentrazioa nagusiki baloian
 - Kontzentrazioa nagusiki atean
 - Jokoaren zikloen antolakuntza
- 2. ETAPA: Irakaskuntza orokorraren sendotzearen eta irakaskuntza espezifikoaren hastapena.

PIAGETEN ETAPA KOGNITIBOAK

- Gizakiaren eboluzio kognitiboan oinarritzen da → Umetatik heldu izatera arte.
- Etapaka sailkatzen da → Etapa bakoitzak adin tarte bat.
- Egozentrismotik → Errealitatearen ikuspegi abstraktura.
- Objektuak maneiatzetik → Logika formala erabiltzera.

ETAPAK:

1- Etapa sensoriomotorra (0-2 urte)

2- Etapa preoperazionala (2-7 urte)

3- Operazio zehatzen etapa (7-12 urte)

4- Operazio formalen etapa (12 urtetik aurrera)

KIROLAREN HAZKUNDE ETAPAK

1. ESPEZIALIZAZIO MOTAK

ESPEZIALIZAZIO GOIZTIARRA	ESPEZIALIZAZIO BERANTIARRA
Ericson	Cote
10.000 orduko praktika beharrezkoa da profesionala izatera iristeko.	Gaitasun fisiko ezberdin gehiago lantzen dira.
Erlazio handia entrenatutako orduak eta errendimendu mailaren artean.	Barne motibazioa handitzen da, parte hartzea ere areagotuz.
Arazoa – Eliteko kirolariek ez dituzte beti 10.000 orduak betetzen.	Transferentzia positiboa kirol batetik bestera.
Frogatuta dago, kirol uzte handiagoa.	Tenisean frogapenak eman dira (15 urteko gazteekin).



2. LTAD ETAPAK ESKUBALOIAN

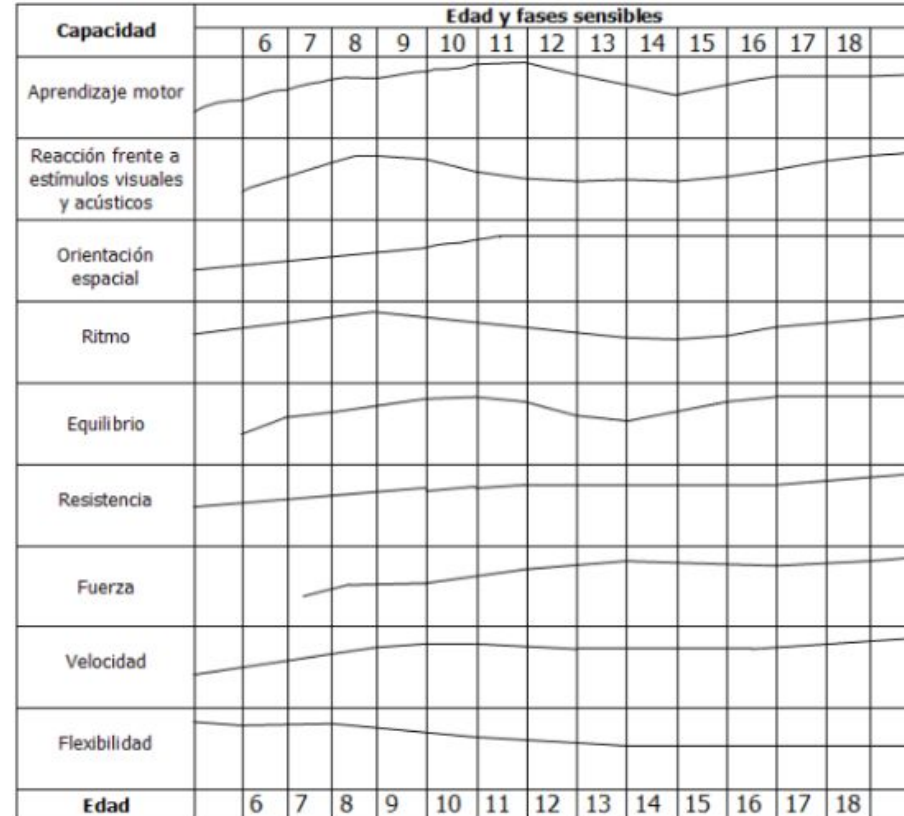
- Adin sentikorren garapena oinarri.
- Adin tarteetan banatuta → Bakoitzean ezaugarri fisiko, tekniko, taktiko eta psikologikoak

ETAPAK:

1. Active child. 4-6 urte
2. FUNdamental: neskak 6-8 / mutilak 6-9
3. Learning to Train: neskak 8-11 / mutillak 9-12
4. Training to Train: neskak 11-15 / mutilak 12-16
5. Training to Compete: neskak 15-19 / mutilak 16-20
6. Training to Win: neskak +18 / mutilak +19

FASE SENTIKORRAK

- Ezinbestekoak gaitasun ezberdinak lortzeko.
- Gaztetatik progresio egokia eramateko.
- Bizitzako une guztietan landu daitezke nahiz eta unerik egokiena ez izan.





Urte beteko plangintza

- Adina zehaztea beharrezkoa, 17 urteko kirolari batentzat zuzenduta.
- 1. makrozikloan:
 - Eduki orokorrak: aerobikoa landu hasiera eta gero maila igo
 - teknika eta taktika garrantzia
 - erresistentzia: ahalmen aerobikoa
 - Abiadura: eduki orokorrak
 - Indarra: eduki orokorrak

Partiduak				Durango K.E.		Real Club San Sebastian	Mendillorri C.B.	Orbina C.D.	Aurrera Vitoria C.B.	Derio K.E.	Uritarra C.D.	Zamudio C.B.	Alzola K.E.
Asteak	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Makrozikloa	Lehenengo Makrozikloa													
	Iraila					Urria				Azaroa				
	3+1					3+1				4+1				
	Mesoziklo	Intro	Karga	Karga	Deskarga	Karga	Karga	Karga	Errekup	Karga	Karga	Karga	Karga	Errekup
Karga/Deskarga	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	
Mikrozikloa														
Entr. Egun														

Bolumena													
Max													
Altua													
Ertaina													
Txikia													

Intentsitat													
Altua													
Ertaina													
Txikia													

Gaitasunak	(Garrantzia maila: letik 4ra)												
Teknika	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
Taktika	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
Indarra	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3
Abiadura	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2
Erresisten	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2

2. Makrozikloa



- 1. makrozikloan landutako gaitasunak espezializatzea
 - Erresistentzia: ahalmen aerobikoa → VO₂max
 - Indarra: indar orokorra → indar abiadura lantzera
 - Abiadura orokorrean, erresistentziari abiadura landu
 - Teknika eta taktikak garrantzi handia

Partiduak	Intxaurrondo E.K.E.	Eibar S.D.	Tolosa K.E.			Beasain E.T.	Sestao K.E.	Arrasate K.E.	Durango K.E.	Real Club San Sebastian	Mendillorri C.B.	Orbina C.D.	Aurrera Victoria C.B.
Asteak	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Makrozikloa	Biqarren makrozikloa												
Mesoziklo	Abendua					Urtarrila				Otsaila			
Karga/Deskarga	3+1					3+1				4+1			
Mikrozikloa	Intro	Karga	Karga	Deskarga	Karga	Karga	Karga	Errekup	Karga	Karga	Karga	Karga	Errekup
Entr. Egun	5	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	6	

Bolumena													
Max													
Altua													
Ertaina													
Txikia													

Intentsitat													
Altua													
Ertaina													
Txikia													

Gaitasunak	(Garrantzia maila: letik 4ra)												
Teknika	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	
Taktika	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
Indarra	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
Abiadura	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
Erresisten	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	

3. Makrozikloa



- 2. makrozikloko errendimendu maila mantentzea
 - Denboraldian zehar landutako edukiak bolumen txikiagorekin
 - Intentsitate altuagoa Teknika eta taktika landu

- Denboraldia amaitzerakoan, deskarga fasea

Partiduak	Derio K.E.	Uritarra C.D.	Zamudio C.B.	Alzola K.E.	Uritarra C.D.	Zamudio C.B.	Alzola K.E.	Intxaurrondo E.K.E.	Eibar S.D.	Tolosa K.E.	Beasain E.T.	Sestao K.E.	Arrasate K.E.
Asteak	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39

Makrozikloa Mesoziklo Karga/Deskarga Mikrozikloa Entr. Egun	Hitugarren makrozikloa												
	Martxo				Apirila				Maiatza				
	3+1				3+1								
	Intro	Karga	Karga	Deskarga	Karga	Karga	Karga	Errekup	Karga	Karga	Karga	Karga	Errekup
	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5



Gaitasunak	(Garrantzia maila: letik 4ra)												
Teknika	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Taktika	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Indarra	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Abiadura	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Erresisten	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2

Kirol talentua

- Gizartean kirol errendimendu mailaren gainerik dagoen pertsona
- Bereizten duen ezaugarriak edo gaitasun fisiko eta psikiko dituen pertsona
- 3 faktore kontuan hartu behar:
 - Adina, garapena eta egoera fisikoaren entrenabilitatea

Kirol talentuaren detekzioa

- 3 fase:
 - Detekzio fasea
 - Selektzio fasea
 - Perfekzionamendu fasea



Kirol talentuaren hautaketaren irizpideak

- Antropometria
- Jokalarien ingurugiroa
- Bakoitzaren psikologia
- Taktika
- Faktore fisikoak:
 - Abiadura (50m testa)
 - Luzera jauziaren testa
 - Erresistentzia (course Navette)
 - Indarra (RM1 eta baloi medizinalak)

Etorkizuneko bideak

- Behar bereziak dituzten pertsonen kirola praktikatzeko aukera izateko ikerketak



Bibliografía



Alexander, P. (d.g.). Detección de talentos deportivos. ¿Herramienta práctica?

CALVO, L. (2002). La detección del talento en los deportes colectivos. *Cronos*, 1, 15-24.

E.Gorostiaga Ayestaran-J.Ibáñez Santos.(1998). *“Fisiología Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo”*. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid-COES. España

García Rubio, J., Cañadas Alonso, M., & Parejo González, I. (2007). Una revisión sobre la detección y selección del talento en balonmano.

González Badillo, J.J. eta Ribera Serna, J. (2002). La carga del entrenamiento. Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. (pp. 137-366). Barcelona: INDE.

IstvanBalyi, Richard Way, and C. H. (2013).Long-Term Athlete Development. Retrieved November 17, 2015, from <http://www.humankinetics.com/products/all-products/long-term-athlete-development>

G. Konzag.(1998). *“Balonmano, Entrenarse Jugando”*. Editorial Paidotribo.España

Juan Antón García .(1998). *“Balonmano, Perfeccionamiento e Investigación”*. Editorial Inde.España

Juan Antón García .(1994). *“Balonmano, Metodología y rendimiento”*. Editorial Gymnos.España

Pablo Marrazzo-Ricardo Palladino (2002) Perfil fisiológico del jugador de Balonmano en competición.

Magazine World Handball (Nro. 1,2 año 2001). Federación Internacional de Handball

Navarro Valdivieso, F.(1998). *“La Resistencia”*. Editorial Gymnos.España

McArdle, W., Katch, F., Katch, V.(1990). *“Fisiología del Ejercicio”*. Editorial Alianza. Madrid, España

Navarro Valdivieso, F.(1998). *“La Resistencia”*. Editorial Gymnos.España

Ramos-Sánchez, F.; Camina-Martín, M.A.; Alonso-de-la-Torre, S.R.; Redondo-del-Río, P. y deMateo-Silleras, B. (2018) Composición corporal y somatotipo por posición de juego en balonmano profesional masculino

Ross, E. (2011). Early vs Late Specialization: When should children specialize in sport? Retrieved November 17, 2015, from <http://sportsscientists.com/2011/04/early-vs-late-specialization-when-should-children-specialize-in-sport/>

Rubio, J. G., Alonso, M. C., & González, I. P. (2007). Una revisión sobre la detección y selección del talento en balonmano. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 3(3), 39-46.

TSCHIENE, P. (1989) La selección del talento en el juego deportivo. *Rivista di Cultura Sportiva,SdS*, p. 33-39.

Vallodoro, E. (2010). Entrenamiento deportivo.