

GRADU AMAIERAKO LANA

“FUTBOL ATEZAINAREN EPE LUZERAKO
FORMAKUNTZAREN ANALISIA”



AUTOREA:
ZUZENDARIA:

BORDA
CALLEJA

ROJO,
GONZALEZ,

ANDER
JULIO

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA

2016/2017

AURKIBIDEA

SARRERA	5
JUSTIFIKAZIOA	5
METODOA.....	6
ERRENDIMENDUAREN ANALISIA	7
Ezaugarri fisikoak	7
Akzio tekniko-taktikoak	9
Aurkarien erasoak	11
ERRENDIMENDU FAKTOREAK.....	14
Faktore fisikoak.....	14
Faktore teknikoak	18
Faktore taktikoak	19
Faktore psikologikoak	21
IRAKASKUNTZA METODOLOGIA	24
Metodo analitikoa eta metodo globala	24
Metodo analitikoa.....	24
Metodo globala	25
Konparatiba	26
Aplikazioa.....	27
Entrenamenduaren printzipioak	29
Entrenamendu saioaren planifikazioa	31
Entrenamendu saioaren egitura.....	33
Entrenatzailearen profila	34
ATEZAIN GAZTEEN ENTRENAMENDUA HELTZE PROZESUAN	37
1go etapa: espezializaziorik gabeko fasea (9-10 urte, benjamin kategoría)	39
Kontsiderazio afektiboak	39
Helburuak.....	39
Edukiak.....	40
Aspektu ezberdinen banaketa.....	40
2. etapa: hastapen fasea (11-12 urte, alebin kategoría).	41
Kontsiderazioa afektiboak	41
Helburuak.....	41
Edukiak.....	41

Aspektu ezberdinen banaketa.....	41
3. etapa: garapen fasea (13-14 urte, kategoria infantila).....	42
Kontsiderazio afektiboak	42
Helburuak.....	42
Edukiak.....	43
Aspektu ezberdinen banaketa.....	43
4. etapa: perfektionamendu fasea (15-16 urte, kadete kategoria).....	43
Helburuak.....	44
Edukiak.....	44
Aspektu ezberdinen banaketa	44
5. etapa: goi errendimenduko fasea (jubenil eta amateur kategoriak).....	44
Helburuak.....	45
Edukiak.....	45
Aspektu ezberdinen banaketa	45
ONDORIOAK	46
ETORIKIZUNEKO ILDOAK	47
APLIKAZIO PRAKTIKOA	47
BIBLIOGRAFIA.....	48

TAULEN AURKIBIDEA

Taula 1. Ibiliko distantzia	7
Taula 2. Ezaugarri fisikoak.....	8
Taula 3. Atezainaren akzioak.....	10
Taula 4. Erasoko akzio teknikoak.....	10
Taula 5. Jaurtiketa angeluak.....	11
Taula 6. Jaurtiketa distantzia.....	12
Taula 7. Jaurtiketa zonaldea.....	12
Taula 8. Akzio teknikoak	13
Taula 9. Indar entrenamenduaren kronologia.....	17
Taula 10. Metodoen konparatiba.....	27
Taula 11. Etapa bakoitzaren blokeak	38

IRUDIEN AURKIBIDEA

Irudi 1. Jaurtiketa angeluak.....	11
Irudi 2. Jaurtiketa ditantziak.....	12
Irudi 3. Jaurtiketa zonaldeak.....	12
Irudi 4. PHV hazkunderan.....	15
Irudi 5. Entrenamendu metodoen aplikazioa.....	28
Irudi 6. Metodoen erabilera.....	28

GLOSARIOA

- Abiatze indarra: Posizio estatiko batetik azkartasun handiz mugitzen hasteko gaitasuna. *Arrancada*.
- Baloi geldiketa: Baloiaren ibilbidea oztopatzea, baloia kontrolatuz eta bere jabetza gure eskura pasaz.
- Baloi kanporatzea edo urrunketa: Arrisku jokaldi baten aurrean baloia urruti botatzen dugunean, bera jabetza galduz baina aldi berean arriskua aldentuz.
- Blokajea: Jaurtiketa baten aurrean, atezainak baloia eskuekin gelditu, eta eskuetatik erori gabe hartu egiten duenean.
- Estaldura: gure posizioaren bidez, taldekideei defentsan laguntzeko prest gaudenean. Hau da, taldekide bateri aurkaria alde egiten badio, nire posizio egokiaren bidez aurkari hori gelditzeko gai izango naiz. *Cobertura*.
- Jarraikortasuna: Jokaldi batean baloi jabetza gure esku dagoenean, taldea aurrera eramaten ari zen jokaldia burutzen jarraitzea.

SARRERA

Ondoko lana atezainen entrenamendu prozesuari buruzko errebisio bibliografiko bat da. Bertan atezaina adin txikikoa denetik heldutasunera eta goi mailara iristen den arte eman beharreko prozesua zehazten da.

Lana ondo ulertzeko, lehenik eta behin profesional mailaren errendimenduaren analisi egin bat da gure entrenamendua nola bideratu behar dugun zehazteko. Ondoren errendimendu faktoreen analisia egin da, non faktore bakoitzaren edukiak zeintzuk diren azaltzen den. Aurrerago entrenamenduaren metodologia zein izan behar den azaldu egin da, entrenamendu prozesua nola bideratu behar den azaltzeko. Eta azkenik epe luzearako programazio baten analisia egin da, beti ere atezain gazteen adinari egokitua.

JUSTIFIKAZIOA

Lan hau justifikatzeko hainbat arrazoi daude. Lehenik eta behin 6 urte dauzkadanetik futbol atezaina izan naizela esan beharra dago, beraz nire kirol bizitza futbol ateetan murgilduta egon da. 21 urte eta gero kirol bizitza honen bukaera hurbil ikusten dudalarik, futbolekin eta batez ere futbol atezainekin batera lanean jarraitzea gustatuko litzaidake. Beraz lan honen bidez, Jarduera fisikoa eta kirolaren zientzien graduan ikasitako guztiaz baliatuz eta nire esperientzia pertsonalarekin bat eginez, etorkizunean baliogarria izango zaidan lan bat egin izan nahi dut.

Bestalde, Yagüek (1995) dioen moduan atezainaren papera asko aldatu da azkeneko urteetan arau aldaketa dela eta. Arauen aldaketa hauek (baloi zesioa, sakerako denbora, ...) eta jokoaren eboluzioak atezainaren eginkizunak eta jokaera aldatzea suposatzen du. Honekin batera, bere entrenamendu prozesua guztiz ezberdina izan beharko da. Gainera entrenamendu munduan agertutako aurrerapenak (metodo globala, periodizazio taktikoa, teknologia berrien erabilpena, big data, ...) entrenatzeko era ere aldatzea suposatzen du. Guzti hau formakuntza prozesuan dauden atezain gazteei aplikatuta lan interesgarri eta baliogarria izan litzakeela iruditu zait.

METODOA

Lan hau aurrera eramateko errebisio bibliografiko bat egitea iruditu zait komenigarriena. Errebisioaren bidez futbola eta atezainei buruzko artikulua, liburu eta informazio ugari bildu dut lan honetan laburbiltzeko.

Informazio bilketa egiteko datu baseak erabili ditut, hala nola, Google scholar, Sportdiscus, Pubmed, Dialnet ... Datu base hauetan futbola eta atezainekin zerikusia duten hitzak bilatuz egin dut informazio bilketa. Informazioa batez ere gazteleraz eta ingelesez bilatu da, euskaratuta dagoen dokumentu gutxi dagoelako. Bilaketa egiteko ondokoak diren erabili ditudan hitzen adibide batzuk: “futbol atezaina+entrenamendua”, “atezaina+jarduera konpetitiboa”, “futbola+formakuntza etapak”, “gazteen heltze prozesua”, ...

Behin informazioa bilduta nuelarik, tutorearekin adostutako eskemaren arabera laburtu dut, orden logiko batekin.

ERRENDIMENDUAREN ANALISIA

Entrenamendu planifikazio bat egin aurretik, argi eduki behar da entrenatu beharrekoa. Horretarako kirol aktibitatearen analisi sakon bat egitea ezinbestekoa izango da. Ondoko atalean eliteko atezainen jardueraren analisisa egin da. Era honetan, gazteen planifikazioa egiterakoan hartu behar dugun norabidea jakingo dugu, etorkizunean haien eginkizunak zeintzuk diren ezagutuko ditugulako. Hainbat dira atezainei buruzko ikerketak burutu dituzten autoreak.

Ezaugarri fisikoak

Lehenbiziko ikerketa batean, Di Salvo, Benito, Calderon, Di Salvo eta Pigozzik (2008) atezainek partidu batean zehar ibilitako distantzia 5.611 metrokoa dela erakutsi zuten. Horietatik 4.025 metro oinez ibiltzen izan ziren, 1.223 metro trostan, 221 metro korrika, 56 metro abiadura handian eta azkenik 11 metro sprintean.

Taula 1. *Ibilitako distantzia*. Di Salvo et al., 2008.

	All match		
	Mean	SD	CV(%)
Total distance (m)	5 611	613	10.9%
Distance walking (m)	4 025	440	10,9%
Distance jogging (m)	1 223	256	21.0%
Distance running (m)	221	90	40.9%
Distance high-speed run (m)	56	34	61.2%
Distance sprinting (m)	11	12	104.2%

Distantzia horiek akzio ezberdinetan banatzen dira. Era honetan abiadura handiko akzioak 10 dira eta sprint akzioak 2 dira osotara. Gainera sprint bakoitzean ibilitako distantzia 0-5 metro artekoa izango da kasu gehienetan. Akzio bat eta hurrengoaren artean atezainak atsedean osoa hartzeko denbora dauka normalean, oinez edo trostan dabilen artean.

Bestalde, Garcia Ocañak (2000) atezain baten ezaugarri fisikoak biltzen dituen hurrengo koadroa proposatu zuen:

Taula 2. Ezaugarri fisikoak. García Ocaña, 2000.

CAPACIDAD AEROBICA	**
CAPACIDAD ANAEROBICA ALÁCTICA	****
POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA	*****
CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁTICA	*
POTENCIA ANAERÓBICA LÁTICA	*
FUERZA MÁXIMA	***
FUERZA EXPLOSIVA	*****
FUERZA RESISTENCIA	**
FLEXIBILIDAD	****
Muy importante	*****
Importante	****
Necesaria	***
Complementaria	**
Innecesaria	*

(García Ocaña, 2000. "El portero de Fútbol)

Bertan ikus daitekeen moduan eta aurrekoan ikusitakoarekin bat, atezain batentzat epe motzeko esfortzu intentsuak izango dira garrantzitsuenak, non indar explosibo kantitate handi bat behar da. Gaitasun aerobikoa, gaitasun anaerobiko laktiko eta potentzia anaerobiko laktikoak ez dira garrantzitsuak izango partidu batean zehar. Azkenik, malgutasun maila on bat beharko da, mugimendu anplitude egoki bat edukitzen ahalbidetuko duena. Garrantzitsua izango da aspektu hauek kontuan hartzea gure entrenamendu programan alderdi fisikoa planifikatzerako garaian.

Azkenik, Bonizzoni eta Lealik (1995), atezain batek eduki behar dituen hainbat ezaugarri fisiko laburtu zituzten:

- Media baino altuera handiagoa.
- Abiatze eta jauzirako indar handia.
- Erreakzio abiadura.
- Oreka.
- Koordinazio motorra.
- Agilitatea.
- Mugimendu anplitudea.
- Distantzia motzetarako abiadura handia.

- Gorputz atal ia guztietan potentzia.

Akzio tekniko-taktikoak

Beste ikerketa batean, Álvarez-ek (2012) atezainek partidu batean zehar burututako akzioen analisia egiten du. Akzio hauek erasorako edo defentsiboak izan daitezke eta honakoak dira:

- Akzio defentsiboak: Fase honetan burututako akzio tekniko-taktiko guztiek gola ekiditea izango da. Hauek atezainak baloiaren jabetza ez daukan bitartean izango dira. 3 motatakoak izan daitezke:
 - Interzeptazioa: Akzio hauek atezainak baloiaren ibilbidea mozten duenean da. Honen barnean interzeptazioa edo baloiaren kontrola, urrunketak eta baloi lapurtzeak egongo dira.
 - Defentsa laguntza edo estaldura: Ekintza honek posizionamenduarekin zerikusia dauka. Erasoak defentsa pasatzen baldin badu atezaina adi egon beharko da hauek laguntzeko eta gola saihesten saiatzeko.
 - Ekiditea: Akzio hauen bidez atezainak baloia bere atean sartzea ekidingo du eta jaurtiketa bat jasotzen duenean emango dira. Akzio hauek baloi blokajea eta baloi desbideratzea izango da.
- Erasorako akzioak: Akzio hauek atezainak edo bere taldeak baloiaren jabetza daukatenean emango dira. Hauen helburua jabetza mantentzea eta gola sartzea izango da. 3 motatakoak izango dira:
 - Joko hasiera: Atezainak baloia daukanean jokoan berriz jartzen duenean. Hau eskua edo oinarekin egin dezake mota guztietako sake edo paseak eginez (motzak, luzeak, goitik, behetik, ...).
 - Laguntza eta jarraikortasuna: Behin sakea eginda atezaina adi egon beharko da taldekideei laguntzeko eta paseak eskaintzeko. Era honetan erasoari jarraikortasuna emango dio.
 - Eraso zaintzeak: atezainak baloia non dagoen arabera bere posizioa aldatu egingo du. Baloia bere atetik gertu baldin badago, atetik gertu egongo da. Aldiz, baloia aurkarien zelaian baldin badago, bere posizioa aurrerago egongo da.

Akzio hauen arabera, egindako ikerketan erasorako ekintzak defentsiboak baino gehiago direla aurkitu zen. Partidu batean erasorako ekintzek %61,15ekoa da, aldiz defentsiboak, %38,8koa. Akzio hauen mediak 26,45 eraso akzio eta 17,86 akzio defentsibo izango dira.

Akzio hauetan sakonduz, 2006ko mundialean jokatutako partiduen behaketa egin eta gero, akzio defentsiboetan ohikoena den akzioa ekiditea dela ikus daiteke, eta horien artean baloiaren blokajea izango da gehien errepikatzen dena.

Taula 3. Atezainaren akzioak. Álvarez 2012.

Intenciones	Acciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Cobertura	Cobertura	270	12,5	12,5
Interceptación	Interceptación	438	20,3	32,8
	Robo	15	,7	33,5
	Despeje	80	3,7	37,2
Evitación	Blocaje	980	45,5	82,7
	Desvío	226	10,5	93,2
	Gol	147	6,8	
	Total	2156		

Erasoko akzioetan aldiz, akzio tekniko-taktikorik ohikoena jokoaren hasiera izango da. Horien artean sake luzea izango da errepikatuena. Aldiz jokoari jarraikortasuna ematerakoan, motzean egindako paseak izango dira gehien errepikatzen diren akzioak.

Taula 4. Erasoko akzio teknikoak. Álvarez, 2012

Intenciones	Acciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inicio y reinicio	Saque corto	1174	34,6	34,6
	Saque Largo	1500	44,3	78,8
Continuidad	Pase Corto	568	16,7	95,6
	Pase Largo	150	4,4	100

Ikerketa honek hainbat konklusio ateratzen ditu. Atezainak jokalariekin alderatuta, askoz ere gutxiago parte hartzen du jokoan. Atezainaren eginkizuna betidanik golak ekiditea dela uste izan da, baina ikerketa honen bitartez erasorako akzio gehiago burutzen dituela ikus daiteke. Beraz, atezaina erasorako akzioetan eta orokorrean jokoan parte gehiago hartzen duela esan daiteke. Ondorioz planifikazio bat burutzerakoan bi akzio motak kontuan hartu beharko dira eta ez bakarrik defentsarako balio duten akzio tekniko-taktikoak. Hauek garatzerakoan bi motatako entrenamendua egin beharko da. Alde batetik aspektu teknikoa, baloiaren blokajea, pase egokiak, desplazamendu egokiak, ... egiten ahalbidetuko gaituena. Eta bestetik aspektu taktikoa, posizionamendu egokia edukitzen, defentsei laguntza onak ematea, ... ahalbidetuko gaituena, hau da, jokoa ulertzen eta horren arabera gure jokabidea moldatzen.

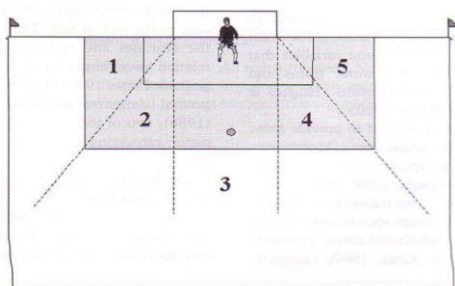
Aurkarien eraso

Entrenamendu bat planteatzerako garaian, aurkariak egiten ohi dutena oso baliogarria izan daiteke, era honetan gehien erabiltzen dituzten baliabideei aurre egin baitiezaiekegu. Sainz de Baranda, Ortega eta Palaok (2008) argitaratutako artikuluan, 2002ko mundialeko partiduen analisia egin eta gero, talde ezberdinen eraso era aurkezten da. Eraso era hau ezagututa, atezain entrenamendurako hainbat proposamen egiten ditu.

Artikulu hau esan bezala atezainaren akzio defentsiboetan oinarritzen da. Jasotzen dituen jaurtiketen angelua, distantzia eta gorputzeko zein zatirekin egiten diren, eta jaurtiketen norabidearen behaketa egiten da.

Emaitzen arabera, atezainak jasotako jaurtiketa ia gehienak aurreko jaurtiketak dira. Angelu posibleak 5 zonatan banatzen badira, 1etik 5era irudian ikusten den moduan, jaurtiketa gehienak 2,3 eta 4. zonetatik datoz.

Irudia 1. Jaurtiketa angeluak. Sainz de Baranda et al, 2008.

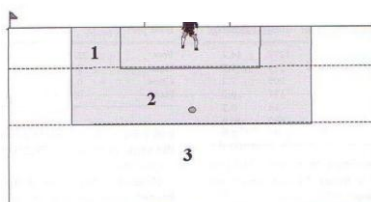


Taula 5. Jaurtiketa angeluak. Sainz de Baranda et al., 2008.

Shooting angle	Mean \pm s	Maximum	Total	Percentage
Zone 1	0.9 \pm 1	4	90	8.7
Zone 2	2.4 \pm 2	12	263	25.3
Zone 3	2.8 \pm 2	9	305	29.2
Zone 4	2.7 \pm 2	11	301	28.9
Zone 5	0.8 \pm 1	5	82	7.9

Distantziari dagokionez, 3 zonalde ezberdintzen baditugu, atea eta area txikiko limitea, area txikia eta area handia artean eta areatik kanpo, jaurtiketa gehienak azkeneko bi zonaldeetatik datoz. 2 eta 3 zonek ehuneko berdintsua daukate, %39,3 eta %39,7 zehazki.

Irudia 2. Jaurtiketa distantzia. Sainz de Baranda et al, 2008.



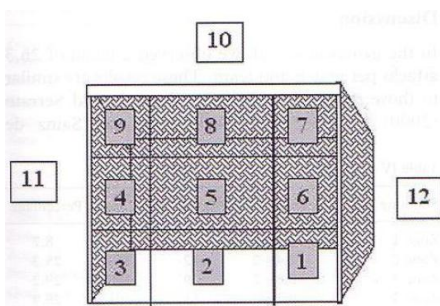
Taula 6. Jaurtiketa distantzia. Sainz de Baranda et al, 2008.

Shooting zone distance	Mean \pm s	Maximum	Total	Percentage
Zone 1	2.1 \pm 1.7	8	219	21.0
Zone 2	3.7 \pm 2.3	12	409	39.3
Zone 3	3.8 \pm 2.2	10	413	39.7

Bestalde, jaurtiketak egiteko gehien erabiltzen den gorputz zatia oina da, %84,04rekin. Burua izango da bere aldizkatzea %13,3rekin. Bularra edo eskua ia ez dira erabiliko.

Atea 12 zonatan banatuz, atea 9 zatitan eta kanpotik 3 zona, jaurtiketek norabidearen behaketa egin da. Zonalderik erabiliena, kanpora doazen jaurtiketak kontatu gabe, beheko zonaldeak izan dira, taulan ikus daitekeen moduan.

Irudia 3. Jaurtiketa zonaldea. Sainz de Baranda et al, 2008.



Taula 7. Jaurtiketa zonaldea. Sainz de Baranda et al, 2008.

Field zone	Mean \pm s	Maximum	Total
Zone 1	0.8 \pm 0.9	4	88
Zone 2	1.2 \pm 1.3	7	130
Zone 3	0.8 \pm 0.9	4	84
Zone 4	0.3 \pm 0.5	2	35
Zone 5	0.7 \pm 0.8	3	75
Zone 6	0.2 \pm 0.4	2	24
Zone 7	0.1 \pm 0.3	2	13
Zone 8	0.2 \pm 0.5	3	26
Zone 9	0.8 \pm 0.9	4	88
Zone 10	1.3 \pm 0.5	3	29
Zone 11	1.2 \pm 1.2	6	139
Zone 12	0.9 \pm 1.1	5	138

Akzio fisikoei dagokionez 3 aspektu hartzen dira kontuan: lurrera botatzea, jautzia eta desplazamenduak. Partiduan zehar gehien errepikatzen dena desplazamendua da, 36 desplazamendu ematen baitira. Desplazamendua normalean akzio tekniko baten aurretik emango da (pasea, jautzia, ...). Desplazamendurik erabiliena aurreko desplazamendua izan da. Bestalde partiduan zehar atezaina 17 alditan botatzen da lurrera, bai baloia

gelditzeko edo baloia kanporatzeko. Azkenik atezain batek 11 jauzi egiten ditu partidu batean zehar.

Azkenik eta beste ikerketen antzera, akzio defentsiboen behaketa egin da. Bertan ikus daiteke akziorik errepikatuena baloi gelditzea dela. Segituan baloiaren kontrola eta baloi kanporatzea egongo dira.

Taula 8. Akzio teknikoak. Sainz de Baranda et al, 2008.

Defensive actions	Mean \pm s	Maximum	Total	Percentage
Save	9.96 \pm 3.8	21	1051	41.6
Foot control	6.5 \pm 4.2	20	704	27.8
Parry	1.2 \pm 1.1	5	135	5.3
Clear out	2.9 \pm 1.8	15	318	12.6
Deflection	0.2 \pm 0.5	2	31	1.2
Open palm	0.2 \pm 0.6	3	29	1.1
Fly	2.41 \pm 1.8	7	260	10.3
Screen	0.03 \pm 0.1	1	3	0.1

Analisi honen arabera eta laburpen moduan, eliteko atezainek intentsitate altuko eta denbora motzeko akzioak burutzen dituztela esan daiteke, haien energi sistematik garrantzitsuena anaerobiko alaktikoa izanik.

Bestalde akzio tekniko-taktikoei dagokionez, erasoko teknikak errepikatuenak izango dira partidu batean zehar. Erasoko tekniken artean sake luzea izango da ohikoena eta akzio defentsiboetan aldiz, blokajea.

Azkenik, aurkariak erdiko zonaldean, distantzia handi eta ertainetik eta beheko zonaldean jaurtitzeko izango da ohikoena. Beraz entrenatzerako garaian, aspektu guzti hauek kontuan hartu beharko dira entrenamendua egokia eta eraginkorra izan dadin.

ERRENDIMENDU FAKTOREAK

Behin atezainen aktibitatearen analisia eginda eta partiduan zehar burutzen dituzten akzioak jakinda, ondoko atalean errendimendurako ezinbestekoak diren 4 faktoreen analisia egin da. 4 faktore hauek, faktore fisikoa, taktikoa, teknikoa eta psikologikoa dira. Faktore bakoitzean landu beharreko edukiak zehaztuko dira atal honetan.

Faktore fisikoak

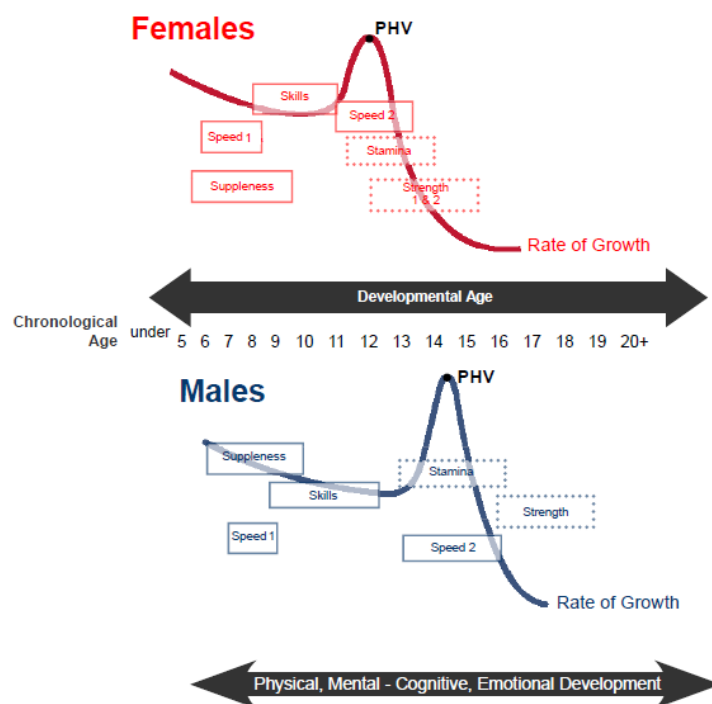
Lehenik eta behin fisikoki etengabeko aldaketak jasaten dituzten umeekin lanean ari garela kontuan hartu beharra dago. Heltze prozesu honetan, etapa ezberdinak daude non faktore fisiko bakoitza (erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasuna) behar den moduan eta behar den garaian landu behar den.

Horretarako adin kronologikoa eta adin biologikoa ezberdindu behar dira. Alde batetik adin kronologikoa ume bat jaiotzen den unetik igaro den denboraren adierazlea da. Aldiz adin biologikoa, adin kronologikoaren puntu batean lortutako hazkunde eta garapen mailaren adierazlea izango da. Garapen hau guztiz indibiduala da eta ume bakoitzak erritmo ezberdina dauka. Beraz, egun berean jaiotako bi umeek, garapen normal bat edukita, hezkuntza fase ezberdinetan egon daitezke. Garapena ere oso ezberdina izan daiteke, batzuentzat heltze fasea oso azkarra izanik eta beste batzuentzat motelagoa.

Balyi eta Way- ren arabera (2009), garapen prozesu honetan fase sentikor batzuk egongo dira, non behar bezalako programazio batekin aspektu fisikoen onura ugari lor ditzakegun. Fase sentikor hauetan organismoa jasotzen dituen estimuluei bereziki harkorra egongo da eta ondorioz lortzen den hobekuntza handiagoa izango da. Abiadura eta malgutasuna adin kronologikoarekin batera joango diren arren, erresistentzia eta indarra adin biologikoarekin batera edo heltze prozesuaren arabera joango dira. Fase sentikor hauek normalean PHV-rekin batera etortzen dira. PHV (peak high velocity), hazkunde prozesuan ematen den periodo bat da, non altueran hazkunde handi eta azkar bat emango den. Hazkunde azkar hau normalean

emakumeetan 12-13 urte dituztela ematen da eta gizonezkoetan 14-15 urte dituztela ondoko irudian ikusten den bezala.

Irudia 4. PHV hazkunderan. Balyi eta Way, 2009.



Bestalde, Lloyd et al.-ek (2016) zehaztu zuten moduan, epe luzerako programazio bat prestatzen dugunean 10 gako kontuan hartu beharko ditugu:

- Epe luzerako programazio indibiduala izan beharko da, adin biologikoa jarraituz eta ez adin kronologikoa.
- Edozein urtetako gazteek, edozein helburu dutela, epe luzerako programa baten parte izan beharko lukete, ongizate fisikoa eta psikologikoa ziurtatuko duena.
- Edozein gazte bere egoera fisikoa hobetzera animatua izan beharko da, bere abilezia motorrean zentratuz lehenbiziko etapetan.
- Epe luzerako programazioak mota guztietako abilitate motorrak garatzen lagunduko dio.
- Osasuna eta ongizatea izango dira epe luzerako programazioaren helburu nagusia.

- Programazioak lesioen arriskua gutxitzeko baliogarriak diren aktibitateak planteatu beharko ditu.
- Programazioak gazteei bai osasuna eta bai kirol abileziak hobetzeko tresnak eman beharko dizkio.
- Profesionalek monitorizazio eta ebaluazio tresna egokiak erabili beharko dituzte.
- Gazteekin lanean ari diren profesionalek entrenamendu programak indibidualizatu beharko dituzte.
- Profesional kualifikatuak eta oinarri pedagogiko egokiak oinarrizkoak izango dira programazioaren arrakastan.

Azkenik, Madirrek (2002), atezainen ezaugarri fisikoen garapenerako ondoko proposamena egin zuen.

Indarra lantzerakoan atezaina heldutasun nahikoa lortu duen arte itxoin beharko dugu. Ariketak mugimendu rango guztian zehar egingo dira eta batez ere ariketa dinamiko kontzentrikoetan oinarritu beharko gara, pisu maximoak (1RM) erabili gabe. Erabilitako indar programazioak indibidualak izango dira. Pisuekin hasi baino lehen, teknika egokia ikasi beharko da. Astean bitan edo hirutan egingo da indarraren entrenamendua. Ondoko irudian indar entrenamenduaren kronologia ikus daiteke.

Taula 9. Indar entrenamenduaren kronologia. Madir, 2002.

EDAD	CATEGORÍA	CONTENIDO
9 a 10	Benjamín	Introducir al niño a los ejercicios básicos sin carga; explicarles el concepto de una sesión de entrenamiento; enseñarles la técnica de los ejercicios; trabajar con ejercicios en los que interviene su propio cuerpo o el del compañero; bajo volumen.
11 a 12	Alevín	Aumentar progresivamente el número de ejercicios; practicar la técnica de los ejercicios; aumento progresivo de la carga y del volumen; ejecutar ejercicios sencillos; realizar un control de la asimilación de la carga
13 a 14	Infantil	Enseñar todos los ejercicios básicos de fuerza; incrementar la carga; introducción de nuevos ejercicios, más complejos, con poca o nula carga.
15 a 16	Cadete	Progresar hacia un programa de ejercicios más avanzado; añadir aspectos específicos del fútbol y del portero; recalcar la correcta ejecución de los ejercicios; aumentar el volumen.
17 o más	Juvenil y Sénior	Una vez adquirida toda la experiencia básica del trabajo de fuerza, podemos introducir a este niño en un programa de fuerza avanzado.

Abiaduraren entrenamenduari dagokionez, burututako akzioak aziklikoak direla kontuan hartu beharko dugu. Normalean akzio ezberdinen sekuentzia bat izango da atezainak aurrera eramandakoa, beti ere abiadura maximoan egin direlarik. Beraz desplazamendu abiadura eta exekuzio abiadura landu beharko ditugu. Entrenamenduetan intentsitate maximoko ariketak egingo ditugu, epe motzekoak, kargarik gabekoak eta atsedean osoa hartu gabe. Abiaduraren entrenamendua 4 etapa ezberdinetan banatzen da:

- Koordinazio fasea.
- Azelerazio eta erreakzio abiadura.
- Abiaduraren entrenamendua futbolari aplikatuz.
- Indarraren entrenamendua, abiadura hobetearren.

Abiadura lantzen ari garela, frekuentzia eta erreakzio denbora adin txikitatik lantzen has gaitezke. Hala ere, indarra 12-16 urte dituztela lantzen hasiko gara, aurretik egiten badugu garapen prozesua kaltetu dezakegulako.

Azkenik erresistentziari dagokionez, atezainek burututako akzioak nagusiki anaerobikoak izango dira, beraz erresistentzia aerobikoa espezifikoki lantzea ez

litzateke egokia izango. Entrenamenduetan, errepikapen sistema erabiltzeagatik lortzen diren adaptazioak nahikoak izango dira.

Faktore teknikoak

Atezainen formakuntzan zehar garatu beharreko eduki teknikoak ugariak eta mota ezberdinekoak dira. Madirrek (2004) ondoko sailkapena egin zuen, non eraso eta defentsa teknikak biltzen dituen. Ondoko keinu teknikak ikasi eta hobetzeko garaian garrantzitsua izango da era progresibo batean egitea, beti ere ariketak atezain gaztearen garapen mailara egokituz.

- Defentsako keinu teknikoak
 - Oinarrizko posizioa
 - Frontalki eta lateralki datorren baloiaren blokaia: lurretik, altuera erdian eta goitik datorren baloia.
 - Frontalki eta lateralki datorren baloiaren geldiketa: lurretik, altuera erdian eta goitik datorren baloia.
 - Baloi urruntzeak eta baloi luzapenak: lurretik, altuera erdian eta goitik datorren baloia.
 - Ukabilkada bidez baloi urruntzea: lurretik, altuera erdian eta goitik datorren baloia.
- Erasoako keinu teknikoak
 - Eraso hasiera: eskuekin egindako sakea.
 - Lurretik sakea.
 - Altuera erdiko sakea.
 - Sakea goitik.
 - Eraso hasiera: oinekin egindako sakea.
 - Baloia geldirik dagoela
 - Ateko sakea, faltak, jokoak, ...
 - Baloia jokoan dagoela
 - Boleaz egindako sakea.
 - Bote lasterlean egindako sakea
 - Atezainaren eraso jokoa.
 - Baloi kontrola.
 - Posizio estatikoan.
 - Mugimenduan

- Pasea.
- Erregateak.

Aipatu den moduan, eduki hauetan progresio bate eman beharko da, aztertzen den planifikazioa 10-11 urterekin hasten delako. Hasierako edukiak, oinarrizko ariketen bidez landu beharko dira eta adibidez goitik doazen baloiak ez ditugu erabiliko. Gutzika, atezaina hazten doan bitartean, eta aurreko etepetan landutako kontzeptuak barneratu dituela, eduki horiek garatzen eta zailtzen joango gara, beti ere atezainen ahalmen mailara egokituz.

Faktore taktikoak

Eduki taktikoei dagokionez, formakuntza prozesuan garrantzitsua izango da aspektu honetan lehen-bailen lanean hastea. Atezain gazteak joko ondo ulertzea garrantzi handia edukiko du, aurrerago aspektu teknikoak garatzeko. Bere ingurunean gertatzen ari dena ondo ulertzen baldin badu, suertatzen diren arazoei konponbide egokiak emateko gai izango da.

Matok (2010) dioen moduan, futbola etengabeko aldaketa prozesu batean dago murgilduta. Atezainari dagokionez, jokoan gehiago parte hartu behar du, bai defentsiboki eta baita erasoan ere. Orain arte atezaina porterian geratzen zen pertsona izan da eta baloia gelditzea zen bere eginkizun bakarra. Gaur egun, arau aldaketekin, atezaina geroz eta kanporago jarduten da jokalaria bat gehiago izango balitz bezala. Honek bere eginkizunetan aspektu taktikoek garrantzia lortzea suposatu du eta horregatik txikitatik lantzea oso garrantzitsua izango da.

Madirrek (2004), landu beharreko eduki taktikoen sailkapena egin zuen:

- Defentsarako eduki taktikoak
 - Egoeraren arabera hartu beharreko posizionamendua
 - Alboko erdiraketetan
 - Aurkarien eraso egoeran
 - Aurkarien kontraerasoan
 - Estrategia jokaldietan
 - Angeluen murrizketa
 - Frontalak eta albokoak

- Irteerak (1x1, 2x1, ... egoerak)
 - Aurkariak baloiaren jabetza duelarik.
 - Jabetzarik gabeko baloi baten aurrean (baloia lurretik edo airetik)
- Erasoaren inhibizioa
 - Posizionamenduaren arabera.
 - Defentsekin komunikazioaren bitartez.
- Joko eta partiduaren erritmoa irakurri.
 - Hainbat egoeren arabera: emaitza, geratzen den denbora, etxean edo etxetik kanpo ari garen, aurkariak, ...
- Erasorako eduki taktikoak
 - Eraso jokoa oinekin
 - Taldekideei laguntza eman.
 - Egoeraren arabera jokoari hasiera eman.
 - Distantzia
 - Kontraerasoa
 - Joko eta partiduaren erritmoa irakurri

Kasu honetan ere, planifikazioan progresio bat eman beharko da, oinarrizko edukitik hasiz, zailenera ailegatuz. Formakuntzako lehenengo etapetan adibidez, atezainaren posizionamendua oinarrizkoa izango da. Denbora pasatzen den heinean eta edukiak ondo finkatuak daudelarik, eduki hauek zailtzen joan beharko da.

Yagüek (2001) esaten duenaren arabera, entrenamendu taktikoa aurrera eramateko oso garrantzitsua izango da atezaina taldearekin batera jardutea. Bere ustetan, atezainari estres egoeran jarri beharko zaio, azkar pentsa dezan eta konponbide egokia aurki dezan. Horretarako joko errealeko egoerak planteatu beharko dira taldearekin batera, beti ere aspektu taktikoan hobetzen ahalbidetuko gaituen aldaera bat sortuz. Autore honen arabera, atezain batek landu beharreko aspektu taktikorik garrantzitsuenak ondokoak dira:

- Posizionamendua
- Defentsaren koordinatzailea
- Ohiko egoerekiko jokabidea

- Erasoaren sortzailea
- 1x1eko egoerak
- Arearen jabea izatea
- Defentsari eman beharreko laguntza
- Denboraren kudeaketa

Faktore psikologikoak

Atezainaren lan psikologikoa ezinbestekoa da bere formakuntzan. Cañadasek (2014) aipatzen duen moduan, nahiz eta gaur egun atezaina jokalaria bat gehiago izan eta bere taldekideekin etengabeko komunikazioan dagoen arren, arean bakarrik dagoen jokalaria da. Honek kontzentrazioari dagokionez eskakizun maila altu bat suposatzen du eta txikitatik lantzea komenigarria izango da.

Baliteke atezainak partidu lasai bat edukitzea eta jokoan parte hartze gutxi edukitzea, baina jardutea tokatzen zaionean beti prest egon beharko da. Horretarako pentsaera positiboa edukitzea ezinbestekoa da. Hau lortzeko hiru faktore azaltzen zaizkigu: lidergoa, auto-konfiantza eta sendotasun emozionala.

Lidergoa ezinbestekoa izango da taldekideak lagundu eta koordinatzeko. Lidergo hau ez da bakarrik zelaietan izango, entrenamenduetan, aldageletan, ... ere eduki behar da ezaugarri hori. Auto konfiantzari dagokionez, atezaina egindako lanaz kontziente izan behar da partidu baten aurrean dagoenean eta ongi joango zaielaz konbentzitu behar da. Azkenik sendotasun emozionalari dagokionez, atezainak momentu txarretan burua hotz eduki beharko du egoera horretatik ateratzeko eta bere taldekideak positibismo horretaz kutsatzeko.

Bestalde, Cañadasen (2014) arabera, kirol bizitzan zehar arrakasta lortzeko atezainak 5 puntu bete beharko ditu:

- Sakrifizioa: Atezain gazteek goi mailako atezain bat izateaz zer suposatzen duen kontziente izan behar dira. Horretarako sakrifizioa ezinbestekoa da, gauza asko alde batera utzi behar baitira gure helburua lortzeko. Aitzakia asko jar daitezke lanean ez egoteko (lagunak, eguraldi txarra, entrenamendu gehiegi, ...), baina goi mailara ailegatzeko oso konstante izan behar da, suposatzen duen sakrifizioarekin.

- Helburuak: Lanean ari garela, atezainak beti helburu bat eduki beharko du bere pentsamenduetan, motibazio bat lor dezan eta egindako lanari zentzu bat ikus diezaion. Horretarako, atezain eta entrenatzailearen artean epe motzeko, epe ertaineko eta epe luzerako helburuak lortzea oso egokia izango litzake. Finkatutako helburu horiek lanean jarraitzen lagunduko dute motibazioa galdu gabe.
- Konfiantza: Lan egiterakoan ezinbesteko faktorea dugu hau. Konfiantzarik gabeko atezainak ez du inoiz behar bezalako errendimendua emango, nahiz eta egindako prestakuntza egokia izan. Partiduari aurre egiteko konfiantza osoz egin beharko du atezainak, ez bakarrik bere lana ondo egiteko, baizik eta bera taldekideak kutsatzeko eta hauek ere konfiantzaz betetzeko.
- Ilusioa: Behin helburuak finkatu ditugula, horiek betetzeko motibazioa behar dugu. Atezain batek ilusioa edukitzea ezinbestekoa izango da, bestela lanean jarraitzeko motibazioa gal dezake. Entrenatzailearen papera ezinbesteko izango da puntu honetan atezaina lanean jarrai dezan.
- Harrotasuna: Lortutakoaz harro egon beharko da atezaina, beti ere, harrotasunaren aspektu positiboan. Bere barnean planteatutako helburuak lortzeaz harro egon beharko da, honek proposatutakoa lor dezakeela ikusten lagunduko diolako.

Entrenatzailearen papera ezinbestekoa izango dira eduki guzti hauek lantzeko. Edukiak txikitatik barneratzen joatea komenigarria izango da, atezaina goi mailara iristerakoan sendotasun psikologiko bat eduki dezan. Entrenatzaile izateaz aparte, psikologo moduan ere aritu beharko da, batez ere gauzak ondo ez doazen momentuetan.

Laburtzeko, hainbat izango dira atezain gazteen errendimenduan eragingo duten faktoreak. Alde batetik, eduki taktiko-teknikoak ditugu. Hauen irakaskuntza progresibo eta logiko bat egin beharko da, jokalariak behar den moduan bereganatu ditzan eta gutxika eduki horiek zailtzen ahal izateko.

Bestalde faktore fisikoei dagokionez, etengabeko aldaketan dauden umeeekin lanean ari garela kontuan hartu behar da. Heltze prozesu hori kontrolatzea zaila izango den arren, badira interpretatu ditzakegun seinale batzuk. Heltze prozesu horren arabera, eduki fisikoak ezberdinak izango dira. Adibidez, indarra nerabezaroaren bukaeran lantzen hasiko gara. Prozesu hau guztiz indibiduala da, beraz entrenamendu fisikoa ere ahalik eta gehien indibidualizatzen saiatuko gara.

Azkenik, faktore psikologikoei dagokionez, badira atezain batek bete beharreko hainbat ezaugarri. Ezaugarri hauek txikitatik lantzen hastea izango da egokiena, goi mailara iristean ahalik eta menperatuen eduki ditzan. Entrenatzailearen papera ezinbestekoa izango da prozesu honetan, entrenatzailea izateaz aparte, psikologo antzera ere jokatu behar baituelako.

IRAKASKUNTZA METODOLOGIA

Entrenamendu prozesua aurrera eramateko hainbat eta hainbat modu daude. Pascual Verdú, Alzamora Damiano, Martinez Carbonell eta Perez Turpinek (2015) zehaztu zuten moduan, entrenatzaileak helburuak lortzeko metodorik egokiena aukeratuko du irakaskuntza prozesua aurrera eramateko, hau da, edukiak barneratzen eta erabiltzen era errazenean ahalbidetuko duen metodoa. Autore hauek zehaztu zuten moduan, hiru dira metodorik nagusienak eta ondoan zehazten direnak: metodo analitikoa, metodo globala eta metodo mistoa.

Metodo analitikoa eta metodo globala

Madirrek (2004) atezain gazteen irakaskuntza prozesua aurrera eramateko garaian bi metodo nagusi ezberdintzen ditu, metodo analitikoa eta metodo globala.

Metodo analitikoa

Orain arte gehien erabili izan den metodoa analitikoa edo metodo tradizionala da. Metodo honek keinu teknikoaren hobekuntza dakar, errepikapenean eta automatizazioan oinarritzen baita. Bestalde zereginaren ekintzak oso definituta egotean ez da erabaki hartzea lantzen. Zereginak helburu bat dauka eta entrenatzaileak helburu hori nola lortu zehaztuko du. Atezainek keinu teknikoa askotan errepikatu beharko dute hurrengo keinu teknikorik pasa aurretik.

Metodo honek bi prozesu dauzka, lehenbizikoa bakarkako ikaskuntza eta bigarrena ikaskuntza kolektiboa. Lehenbizikoa fasean joko kontestui kanpoko keinu teknikoen ikasketa, baloiarekin egindako keinu teknikoak eta taktika indibiduala landuko dira. Bestalde bigarren fasean, ikasketa kolektiboan, erasoko akzio taktikoak, defentsako akzio taktikoak eta joko erreala garatuko dira.

Metodo honek esan bezala keinu teknikoaren hobekuntza handia dakarren arren, hainbat urritasun dauzka. Alde batetik ez dauka adaptazio faserik, eta bakarkako ariketak egitetik zuzenean joko errealerara pasatzen da. Bestalde, jorratutako keinu teknikoak oposizio taktikorik egiten dira, egoera hau

partidu batean irrealia izanda. Azkenik, metodo hau baloiarekin egindako keinu teknikoetan oinarritzen da eta beste aspektu tekniko asko (desplazamenduak, jauziak, ...) alde batera uzten dira ia landu gabe.

Metodo honen bidez ikaskuntza prozesua jaso duten umeek orokorrean gehiago kostatzen zaie jokoaren esentzia ulertzea, hau da, taktikoki traketsagoak dira. Gainera jokoa ez ulertzeak motibazio galera suposa dezake eta ondorioz, futbolaren praktika uztea.

Metodo globala

Bestalde gehien erabili ohi den beste metodoa, metodo globala, taktikoa edo alternatiboa dugu. Metodo honen bidez atezainaren aspektu guztiak (taktiko, tekniko, fisiko eta psikologikoa) garatzen saiatzen gara. Sistema honek joko errealeko egoerak erabiltzen ditu, hau da arazo bat planteatzen da, non atezainak konponbide egokiena bilatu beharko duen.

Hainbat dira metodo honen ezaugarriak: Osotasunetik hasi eta ez zati batetik; joko errealetik ateratako egoerak erabili; atezainari bere ikasketa prozesuari moldatutako arazoak planteatu; keinu teknikoen ikasketa joko errealeko egoeran ikasi eta ez era isolatuan; egoera ezberdin asko plantatu bakoitzari konponbide ezberdin bat emanez, hau da, automatismoak ekidin; konpetizioa oinarrizko elementua izango da eta prozesu didaktikoa bertan oinarrituko da; talde txikiak erabiliko dira ikasketa aurrera eramateko.

Horretarako ikaslea esperientzian oinarritu behar da, hau da, jokoa bizi. Joko errealeko egoerak planteatu beharko ditugu inongo argibiderik eman gabe, ondoren denon artean hausnarketa bat egiteko eta konponbidea denon artean bilatzeko. Modu honetan, atezainak arazoak identifikatzen ikasiko du, irtenbideak zeintzuk diren antzeman eta horien artean konponbiderik egokiena ematen ikasiko du.

Blazquezek (1999), ondoko eskema planteatu zuen metodo hau erabiltzeko:

- Argibide edo arau batzuk eman ondoren, berehala joko errealean hasi.
- Minutu batzuk eta gero jokoa gelditu eta parte hartzaileen artean eztabaidatu gertatutakoa eta konponbide posibleak.

- Denon artean hartutako erabakiekin (konponbideekin) jokoan berriz hasi.
- Denbora pasa eta gero entrenatzaileak jokoa gelditu eta erabakien, lorpenen eta akatsen ebaluazioa egin.
- Entrenatzaileak lorpen eta akats horiek era egokian aurrera eramateko joko edo egoera erreal bat planteatu, non 15-20 minutuz ariko diren.

Metodo honek aurkikuntza sistema erabiltzen du irakaskuntza prozesuan. Aurkikuntza hau jokalaria egin dezake era espontaneo batean, edo baita entrenatzaileak edo beste kideek emandako irtenbide baten ondorioz. Beti ere, jokalaria konponbide horren zergatia ulertuko du, taktikoki hobekuntza bat eginez.

Konparatiba

Bi metodoak konparatzen baditugu, bakoitzak bere abantaila eta desabantaila edukiko ditu. Alde batetik metodo analitikoak keinu teknikoaren hobekuntza handi bat suposa dezake, errepikapen sistemaren bidez keinu horren automatizazioa lortzen delako. Honek helburu oso zehatzen inguruan lan egite ahalbidetzen gaitu. Bestalde, metodo honek partidu batean ematen diren aldagai guztietatik bakarrik batean lan egiten du, jokalaria gazteari errekurtso iturria asko murriztuz. Gainera aldagai horiek taldekide eta aurkari gabe landu dira eta partiduan zehar negatiboki eragin dezake atezaina prest egongo ez delako.

Metodo globalari dagokionez, aspektu guztiak batera lantzen dira (tekniko, taktiko, fisiko eta psikologikoak) eta honek konpetizioan berehalako onura dakar. Hala ere, aspektu teknikoa ez da horren sakonki garatuko metodo analitikoan bezala.

Taula 10. Metodoen konparatiba. Madir, 2004.

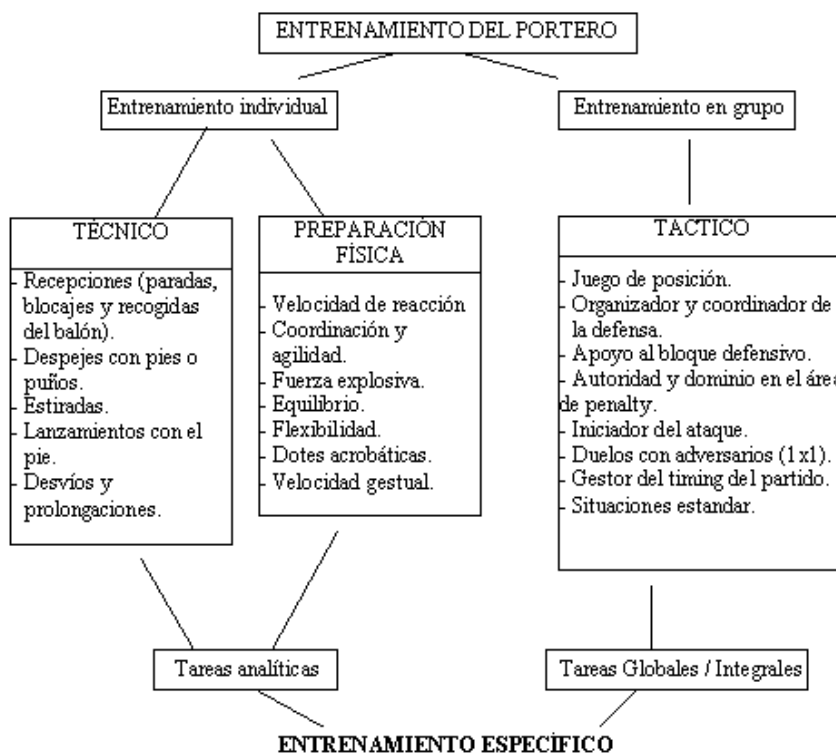
	METODO ANALITIKOA	METODO GLOBALA
EZAUGARRIAK	Jokoaren akzio bat simulatzen da, bere kontestutik baztertuz. Normalean elementu bakarra erabiltzen du (baloia).	Elementu guztiak erabiliz (baloia, taldekideak, aurkariak, ...), jokoaren akzio bat simulatzen du.
ABANTAILAK	Ariketaren errepikapen kopurua oso handia izan daiteke. Helburu zehatzetan lan egiteko egokia.	Aspektu fisiko, tekniko, taktiko eta psikologikoak batera lantzen dira. Metodo honen bidez lortutako hobekuntzak konpetizio egoeran berehala nabaritzen dira.
DESABANTAILAK	Bakarrik aspektu bat hobetuko da (fisiko, tekniko edo taktiko). Lortutako hobekuntzak ez dira berehala konpetizioan ikusiko, aurkari eta taldekiderik gabe entrenatu delako.	Konkrezio maila txikiagoa izango da. Errepikapen gutxiago egin daitezke. Aspektu teknikoa gutxiago lantzen da.

Aplikazioa

Gure entrenamendu planifikazioa prestatzerakoan ez dugu metodo bat edo beste aukeratu behar. Biak aplikagarriak dira eta gure helburu eta interesen arabera bata, bestea edo bien arteko nahasketa bat erabili dezakegu.

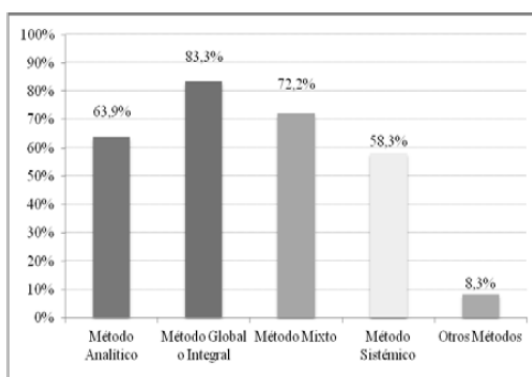
Yagüek (2001), ondoko eskeman ikusten den moduan, bi metodoak erabiltzea proposatzen du. Entrenamendua indibiduala denean, teknika eta aspektu fisikoaren hobekuntza bilatzen denean, metodo analitikoa erabiltzea proposatzen du. Atezain bakoitzak bere kabuz edo entrenatzailearen laguntzaz egindako ariketak izango dira. Metodo analitikoa erabiltzeak errepikapen kopuru handia lortzea eragingo du, beraz aspektu teknikoak hobekuntza handiak egin daitezke.

Bestalde taktika lantzeko, metodo globala erabiltzea proposatzen du. Modu honetan atezaina joko errealeko egoerak biziko ditu taldekide eta aurkariz inguratuta eta eman beharreko konponbideak egoeraren arabera aukeratu beharko ditu.



Laburbilduz, entrenatzaile bakoitza gehiago komeni zaion metodoa erabiliko du, bakoitzak bera abantaila eta desabantailak baititu. Hala ere metodo bat aukeratzeak ez du beti metodo hori erabiliko dela esan nahi. Pascual Verdú et al.-ek (2015) zehaztu zuten moduan bi metodoen erabilera oso paretsua da gaur egun. Ia entrenatzaile guztiek bi metodoak ezagutu eta erabiliko dituzte. Gainera, haien interesen arabera bata, beste edo metodo mistoa erabiliko dute. Burutu zuten ikerkuntzaren arabera, metodorik erabiliena metodo globala edo integrala izango da, %83,3-k erabiltzen baitute. Aldiz, metodo analitikoa %63,9-k erabiliko dute. Azkenik, %72,2-k metodo misto bat erabiltzea aukeratuko dute.

Irudia 6. Metodoen erabilera. Pascual Verdú et al. 2015.



Entrenamenduaren printzipioak

Atezain gazteak entrenatzerakoan futbolaren barne logika gaztearen eboluzio prozesura moldatu behar direla kontuan hartu behar dugu. Aspektu psikologikoak zein fisikoak oraindik ere guztiz garatu gabe egongo dira eta etapa bakoitzak behar ezberdin batzuk behar ditu. Ortega eta Sainz de Barandaren arabera (2003), entrenamendu prozesuan printzipio pedagogiko, didaktiko eta metodologiko batzuk bete beharko dira, gaztearen formakuntza integrala lortzen ahalbidetuko digutenak.

- Osotasuna printzipioa:

Kirol eraginkortasuna hainbat gaitasunek baldintzatuko dute:

- Informazio barneratu eta jokabide motorra egokitu. 3 fase dauzka, informazioaren pertzepzioa, erabaki hartzea eta gauzatze fasea.
- Karga fisikoari eusteko gaitasuna.
- Karga psikologikoari eusteko gaitasuna.
- Ezagutza teorikoak hobetu.
- Ohitura osasuntsuei esker hobekuntza biologikoa lortzea (hidratazioa, postura egokia mantentzea, elikadura, ...).

Gaitasun guzti hauek batera landu beharko diren arren, ingurumenaren pertzepzioa eta erabaki hartzea bereziki landu beharko dira, talde kiroletan gaitasun hau erabakigarria baita. Arazo ezberdinen aurrean jarri beharko ditugu atezainak konponbide ezberdinak bila ditzaten eta esperientzia handi bat lor dezaten.

- Parte hartze maximoaren printzipioa:

Atezainak denbora asko beharko du ahalik eta gehien hobetzeko. Hala ere, nahiz eta denbora asko emateagatik eginbehar bat errepikatzen ez du esan nahi asko hobetuko duenik. Beraz planteatutako ariketak kalitatezkoak izan beharko dira. Atezaina ahalik eta parte gehien har dezan 3 baldintza emango dira: entrenamendu saioaren denbora, konpromiso motorraren denbora eta helburuak lortzeko erabilitako denbora.

Horretarako, eta atezain bakoitzari baldintza hau eskaintzeko, antolakuntza estrategiak bilatu beharko dira:

- Entrenamendu saioa luzatzeko: eginbeharren aurkezpenak murriztu, ariketa kopurua murriztu aldaerak erabiliz, atezainak jarduten dauden bitartean hurrengo ariketa prestatu, komunikazio egokia erabili, ...
 - Konpromiso motorraren denbora luzatzeko: Jokalariak ilaratan itxoiten egotea ekidin, beharrezko materiala edukitzea (atezain bakoitzak baloi bat adib.), ariketa motibagarriak erabili atezainen inplikazioa handitzeko, ...
 - Helburuak lortzeko denbora hobetzeko (konpromiso motorraren denbora helburu zehatz bat lortzeko): beroketan erabiltzen diren ariketak saioaren helburuarekin zerikusia edukitzea, saioaren parte nagusia beroketa eta “cool down” denbora baina luzeagoa izatea, ...
- Kirol gogobetetzea:

Planteatzen diren ariketak atezainen gustukoak eta motibagarriak izan beharko dira inplikazio gehiena lortzearen. Atezainak motibatua badaude ikasketa prozesua askoz ere errazagoa izango da. Horretarako 3 baldintza nagusi aurkitzen dira:

- Jokoa izango da ariketa guztien oinarria. Gure helburuak lortzeko jokoa erabiliko dugu eta ariketak bertan oinarritu beharko dira. Jokoarekin zerikusirik ez duten ariketak alde batera utziko ditugu.
- Atezainak baloiarekin duen kontaktu denbora ahalik eta handiena izan beharko da. Ikaskuntza prozesuaren lehenengo faseetan ikaslea oso egozentrikoa da eta talde barruan garrantzitsua dela sentitu nahi du, beraz geroz eta baloiarekin kontaktu denbora handiagoa eduki, asebateago egongo da.
- Planteatutako ariketak atezainaren arrakasta ahalbidetu beharko dute, bestela, motibazioa galdu egingo dezake. Horretarako 2x atezaina egoerak ekidin beharko dira ikaskuntzaren lehenbiziko faseetan.

- Ikaskuntza esanguratsua:

Ikasketa prozesuan, atezainak esperientzia kopuru handi bat bereganatu beharko du, etorkizunean arazoan aurrean dagoenean konponbiderik egokiena aurkitzen gai izateko. Bestalde jokalaria sormena ere lantzen saiatu behar gara, bere kabuz arazoei konponbide berriak bila ditzan. Sormena hori lantzeko, entrenamendu saio bat planteatzerakoan, hurrengo baldintzak betetzen dituen egoerak sortuko ditugu:

- Atezainak konponbide ezberdinak aurkitu eta erabili beharko ditu.
- Erabiltzen dituen keinu tekniko-taktikoak joko errealeko keinu berdina izan beharko dira.
- Erabiltzen dituen keinu tekniko-taktikoak eraginkorrak izan beharko dira.

- Gogoeta ahalmena:

Ikasketa prozesua eraginkorra izan dadin entrenatzailearen papera oso garrantzitsua izango da. Galderazko feedbacka eskainiko dio atezainari, gogoeta bultzatuz. Modu honetan atezainak zereginen zergatia ulertuko du eta erabilitako keinu tekniko-taktikoak joko errealean noiz eta nola erabili ikasi egingo du.

Entrenamendu saioaren planifikazioa

Welsh-ek (2004) esan zuen moduan, entrenamendu batean garatzen ditugun edukiak eta helburuak kontentuen arabera baldintzatuak egongo dira. Hainbat dira kontuan hartu behar ditugun faktoreak:

- Ezaugarri fisikoak:

Entrenamendua planifikatzerako garaian atezainen ezaugarri fisikoak kontuan hartzea ezinbestekoa da. Entrenamenduaren edukiak atezainen beharrekin bat eta bere ezaugarri fisikoekin bat joan beharko da. Adibidez, 8 urteko atezainekin goitiko baloiak entrenatzea ez litzateke egokia izango, koordinazio egokia ez dutelako eta partiduetan horrelako egoerarekin topo egingo ez dutelako.

- Adina:
Atezain talde handi bat dugunean hauek adinaka sailkatzea aproposena da normalean. Hala ere, adin bereko atezainek garapen fisiko ezberdina, trebetasun maila, ... ezberdinak eduki ditzaketela kontuan hartu beharko dugu. Baliteke lan taldeak ezaugarri fisiko edo trebetasun mailaren arabera antolatu behar izatea.
- Esperientzia:
Atezainak motibatuta mantentzeko aurretik ikasitakoan sakondu edo eduki berriak garatu beharko ditugu. Eduki berberak behin eta berriz errepikatzen baldin baditugu interes falta sor dezakegu.
- Trebetasuna:
Atezain bakoitzaren trebetasun maila eta esperientzia kontuan hartuko ditugu ariketak proposatzerakoan. Beti ere, zailtasun maila bat planteatu beharko diegu hobetzen jarrai dezaten. Bestalde, atezain entrenamenduetan haien artean egiten dituzten pase-jaurtiketa kopurua handia da, beraz aspektu honen arabera trebetasun paretsua duten atezainak elkar lan egin dezaten saiatu beharko da.
- Taldearen tamaina:
Entrenamendua ahalik eta kalitate gehien eduki dezan eta atezainen konpromiso motorraren denbora ahalik eta luzea izan dadin, talde txikietan lan egitea aproposena izango da, hau da, entrenatzaile/jokalarien proportzioa txikia izatea. Talde txikietan lan egiterakoan espazioa eta materiala hobe erabili ahalko da eta entrenatzaileak atezain bakoitzari arreta gehiago jarriko dio.
- Homogeneotasuna:
Lan taldean homogeneotasuna bilatuko dugu, hau da, atezainek ezaugarri fisiko, trebetasun maila eta esperientzia berdintsua eduki dezaten saiatuko gara. Homogeneotasuna lortzen ez badugu,

entrenatzailea lan indibiduala bultzatzen saiatuko da, ariketak atezain bakoitzaren beharretara egokitzen.

- Klimatologia:

Neguan batez ere, egoera klimatologikoek ez digute era normal batean lan egiten utziko. Hotza, euria, argi falta, zelaiaren egoera, ... kontuan hartuko ditugu saioa prestatzerakoan, ariketak egoera hauei egokituz.

- Segurtasuna:

Entrenatzailea segurtasunaren arduraduna izango da. Horretarako materialaren erabilera egokia dela, klimatologia onargarria dela, entrenamenduaren estruktura eta edukiak egokiak izateaz arduratu beharko da.

Entrenamendu saioaren egitura

Ramon Madir-ek (2004) entrenamendu egitura bat proposatzen du hainbat aspektu pedagogiko eta fisiologiko kontuan hartuz. Entrenamendu honek ondoko egitura jarraituko du:

1. Informazioa fasea: Era motz eta argi batean jokalariei entrenamendua zehar landuko diren edukien eta helburuen informazioa emango zaie.
2. Beroketarako lan aerobikoaren fasea: beroketa ariketak izango dira, hurrengo ariketak era egoki batean ahalbidetuko dituztenak, batez ere aspektu fisikoan.
3. Intentsitate baxuko lan aerobikoaren fasea: fase honetan batez ere ariketa analitikoak egingo dira. Intentsitate baxukoak direnez errepikapen asko egin daitezke.
4. Intentsitate altuko lan aerobikoaren fasea: intentsitate altuko ariketak landuko dira, joko errealeko egoerak erabiliz.
5. Lan anaerobikoaren fasea: Fase hau aurrera eramateko beroketa egoki bat ezinbestekoa izango da lesioak ekiditeko. Fase honetan pertzepzioa, erabaki hartzea eta exekuzioa landuko dira ariketa motz (10 segundo baina gutxiago) eta intentsitate altukoak.

6. Erresistentzia abiadura fasea: 20-40 segundo arteko ariketak izango dira eta joko errealeko egoerak planteatuko dira. Potentzia eta abiaduraren erresistentziaren hobekuntza bilatuko dira. Ariketa hauek 16 urtetik beherako umeekin egitea ez da egokia izango.
7. Gihar espezifikoen entrenamendu fasea: Gimnasioan edo materialarekin burututako ariketak. Entrenamendua zehar erabili ez diren giharren indartze lan bat egingo da.
8. Konpetizio erritmoko fasea: Joko errealeko egoerak planteatuko dira, konpetizioko intentsitatea dutenak. Eremu murriztuan aurrera eraman daitezke 3x3 edo 4x4ko partiduak antolatuz.
9. Errekuperazio fasea: Intentsitate baxuko ariketak egingo dira entrenamendu edo partidu ostean ahalik eta azkarren errekuperatzeko.
10. Emaitzen analisiaren fasea: Entrenamenduan lortutako emaitzei buruzko informazioa emango zaie atezainei. Fase honek hurrengo entrenamendurako motibazioa mantentzen lagunduko digu.

10 fase hauetatik, lehenbiziko biak eta azkeneko biak entrenamendu guztietan aurrera eraman beharko ditugu. Beste faseak, taldeen ezaugarrien arabera, denboraldien arabera eta batez ere, entrenamenduaren helburuaren arabera aldatuko dira, batzuk edo besteak aukeratuz.

Entrenatzailearen profila

Welshek (2004) entrenamendu egoki bat aurrera eramateko, entrenamendu hori zuzenduko duen pertsonak hainbat ezaugarri bete behar dituela zehaztu zuen:

- Pertsonalitatea: Entrenatzailearen pertsonalitatea ezinbestekoa izango da atezaina motibatzekeo garaian. Atal honen barruan, hainbat faktorek entrenatzaileak partiduei eta entrenamenduei nola aurre egiten dien definituko dute:
 - Positibismoa: Entrenatzaileak beti jarrera baikorra eduki beharko du eta bere jokalaria eginbeharrekoa lor dezaketenez konbentzitu.

- Berotasuna: Dibertimendua izango da entrenamendu sesio bakoitzaren oinarrizko helburua eta horretarako entrenatzaileak klima egoki bat sortu behar du, non jokalariek esperientziatik ikasiko duten.
 - Lidergoa: Entrenatzaileak influentzia handia edukiko du jokalariengan, beraz, berak emandako eredia oso garrantzitsua izango da. Modu honetan jokalariek beregan konfiantza edukiko dute eta berak egindakoa jarraitzen saiatuko dira.
 - Autoritatea: Entrenatzaile on batek bere jokalariei behar duten konfiantza emango die ahalik eta gehien ikas dezaten. Horretarako bere jokalarien ezaguerak eta hauek aplikatzeko aukera eman beharko die, beti ere akatsak kritikatu gabe. Bere entrenatzaileen gehiegizko agindupean dauden jokalariak, haien erabaki propioak hartzearen beldur dira. Beraz entrenatzaileak bere autoritatea kontrolatzen jakin beharko du ikasketa klima egoki bat sortzearen.
- Gaiaren ezaguera: Entrenatzailea aurretik atezaina izatea ez da beharrezkoa baina formakuntza egoki bat jaso beharko du. Atezainaren jokaera aldaketa prozesu batean dago, beraz entrenatzailea beti ikasteko eta eboluzionatzeko prest egon beharko da. Horretarako adimen zabaltasuna eduki beharko du eta kritikoa izan beharko da, bere jokalariei informazio okerra ematea guztiz desagokia delako eta beregan duten konfiantza gutxitu dezakeelako.
 - Atezaina ulertu: Bere jokalarietatik ahalik eta etekin handiena lortzeko entrenatzaileak atezainak ulertu eta ezagutu beharko ditu. Haien ikasketa prozesua nolakoa den ikusi beharko du eta entrenamenduak prozesu horri moldatu beharko ditu. Horretarako ezinbestekoa izango da hurrengo puntua.
 - Behaketa eta puntu ahulen antzematea: Behaketa gaitasuna oso garrantzitsua izango da entrenatzaile batean. Berari esker bere jokalarien ahuleziak eta sendotasunak antzeman egingo ditu eta hoi

arabera entrenamenduen helburuak finkatu beharko ditu. Ahulezi eta sendotasun hauek aspektu tekniko, taktiko, fisiko eta psikologikoetan antzemateko gai izan beharko da.

- Antolakuntza: Helburua finkatu duenean, akats horiek hobetzeko entrenamenduak antolatu beharko ditu entrenatzaileak. Hori lortzeko progresio bat jarraitu beharko du entrenamenduak errazetik zailenera antolatuz. Adibidez, atezain batek aireko jokoarekin arazoak baditu, lehenbizi ariketak bakarrik egingo ditu, gutxika ariketa horiek aurkari eta kideekin batera egiteko.

Entrenatzailea entrenamendu planifikazio egoki bat sortzeko gai izan beharko da, atezainaren adina, eboluzio prozesua, aurretik ikasitakoa, ...-ren arabera planifikazio hori moldatu eta aurrera eramateko. Planifikazio hau urte osokoa izan beharko litzateke eta denboraldian zehar gertatzen diren ezustekoen arabera moldatu beharko du.

- Komunikazioa: Ikasleekin erabiltzen den komunikazioa oso garrantzitsua izango da ikaskuntza prozesuan. Entrenatzaileak emandako informazioa argia, laburra eta atezainaren ulermen mailara egokitua izan beharko da. Entrenatzaileak erabakitako estiloa, edo agintzailea edo atezainei galderak eginez eta erantzunak haiek aurki ditzaten, ez da garrantzitsua izango informazioa argi ulertzen baldin bada.

ATEZAIN GAZTEEN ENTRENAMENDUA HELTZE PROZESUAN

Ondoko atalean atezain gazteen entrenamendua nolako izan beharko den zehazten da. Entrenamendu hau, epe luzerako programazio batean oinarritzen da, hau da, umea 9-10 urte dauzkanetik, 17 urtetik gora dauzkan arte.

Madirrek (2002) programazio honetan 5 etapa ezberdin proposatzen ditu entrenamendua aurrera eramateko. Etapa hauek adin kronologikoa eredu moduan hartuko duten arren, atezainei hasierako ebaluazio bat egite komenigarria dela dio autoreak. Hasierako ebaluazio honekin atezainaren maila tekniko, taktiko eta fisiko bat egin dezakegu eta gure abiapuntua zein izango den jakingo dugu, dagokion fasean lan egiten hasteko.

Autoreak proposatzen dituen faseak 5 dira:

- 1go etapa: espezializaziorik gabeko fasea (9-10 urte, benjamin kategoria).
- 2. etapa: hastapen fasea (11-12 urte, alebin kategoria).
- 3. etapa: garapen fasea (13-14 urte, kategoria infantila).
- 4. etapa: perfektionamendu fasea (15-16 urte, kadete kategoria)
- 5. etapa: goi errendimenduko fasea (17 urtetik gora, juvenil eta amateur kategoriak)

Ramon Madirrek (2002) ondoko planteamendua denborarekin hurrengan lan egiteko proposatu zuen. Etapen artean progresio nahiko eta koherente bat zehazten du, atezaina etengabeko hobekuntza batean egon dadin. Progresioarekin oso adeitsuak izan beharko gara entrenamenduaren onurak egonkortzeko. Hau da, ez ditugu epe motzeko helburuak finkatu behar baizik eta pazientziaz lan egin, progresioa jarraituz eta emaitzak epe luzera izango direla jakinez.

Etapa bakoitzean progresio logiko bat planteatzen du, errazenetik zailenera joanez. 4 fase edukiko ditu progresio honek:

- 1go fasean, bakarrik edo aurkari batekin egindako ariketak egingo dira.

- 2. fasean, 2 edo aurkari gehiagoren kontra egindako ariketak egingo dira.
- 3. fasean, taldekide bate do gehiagorekin aurkarien kontra egindako ariketak.
- 4. fasean, talde ariketak izango dira, taldekideak aurkarien kontra, joko errealeko egoerak imitatuz.

Taula 10. *Etapas bakoitzaren blokeak. Madir, 2002.*

1.º bloque

EJERCICIOS Y JUEGOS CON O SIN UN SOLO ADVERSARIO

Aprendizaje de habilidades fundamentales del portero en situaciones previsibles

Situación de juego (ejemplo)	=	Contenido táctico (posicionamiento)	+	Contenido técnico (parada)	+	Acción Ofensiva (golpeo con el pie)
------------------------------	---	-------------------------------------	---	----------------------------	---	-------------------------------------

2.º bloque

EJERCICIOS Y JUEGOS CONTRA DOS O MÁS ADVERSARIO

Consolidación de habilidades y capacidades en situaciones que se modifican

Situación de juego (ejemplo)	=	Contenido táctico (posicionamiento)	+	Contenido técnico (parada)	+	Acción Ofensiva (golpeo con el pie)
------------------------------	---	-------------------------------------	---	----------------------------	---	-------------------------------------

3.º bloque

EJERCICIOS Y JUEGOS CONTRA ATACANTES CON AYUDA DE UNO O MÁS DEFENSAS

Correcta selección de capacidades en situaciones imprevisibles

Situación de juego (ejemplo)	=	Contenido táctico (posicionamiento)	+	Contenido técnico (parada)	+	Acción Ofensiva (golpeo con el pie)
------------------------------	---	-------------------------------------	---	----------------------------	---	-------------------------------------

4.º bloque

JUEGOS DE EQUIPO SIMILARES A LA COMPETICIÓN CON INTERVENCIÓN DEL PORTERO

Perfeccionamiento, disponibilidad y correcta selección de capacidades en situaciones imprevisibles por medio de juegos simplificados o de situaciones tipo como córner o tiro libre.

Progresio honekin etapa bakoitzean ikasitako aspektu tekniko-taktikoak egonkortzea eta ondo barneratzea bilatzen da. Horregatik oso garrantzitsua

izango da etapa bakoitzerako aukeratzen diren edukiak. Eduki hauek geroz eta zailago egiten joko errealera hurbilduko gara, atezainak partidu batean jasan ditzakeen bizipenak imitatuz.

Ondoren ikasketaren etapak aztertuko dira, beti ere Ramon Madirrek (2002) zehaztutakoan oinarrituz.

1go etapa: espezializaziorik gabeko fasea (9-10 urte, benjamin kategoria)

Lehenbiziko fase honetan, entrenatzailearen papera hezitzailearena izango da. Kirol munduko oinarrizko aspektuak erakutsiko beharko zaie haurrei, hala nola, beroketa egoki bat nola egin, arnasketa nola egin, entrenamendu ostean zein luzaketak eta nola egin, ... Orokorrean kirol-higiene ohiturak har dezaten saiatu beharko da entrenatzailea.

Helburu nagusia atezaina baloiarekin familiarizatu dadin izango da, ezaguera tekniko minimo batzuen bidez.

Kontsiderazio afektiboak

Fase honetan umea alaia, abenturazalea eta irekia da. Zentzu kritikoa garatzen hasten da eta ikasitakoari zentzu bat bilatzen hasten da. Talde barnean onartua izatea oso garrantzitsua izango da berarentzat.

Helburuak

Etapa honen bukaeran hainbat dira umeei bete behar dituzten helburuak:

- Jokoaren inguruko arauak ezagutu eta haien aplikazio praktikoa erabiltzen ikasi.
- Atezainaren mugimendu espezifikoaren patroiak ezagutu, denbora eta espazioan zehar imitatuz, mugitzen diren objektuekiko.
- Etapa honen aspektu tekniko-taktikoak barneratu eta joko errealean hauek erabili.
- Erabaki hartzea landu, zentzu taktikoarekin batera jokoan zehar erabaki egokiak hartzen gai izateko.
- Gorputz eskema garatu.

- Higiene ohiturak barneratu.
- Taldekideak eta materiala errespetatzen ikasi.

Edukiak

Aurreko puntuan esan den moduan etapa honetan trebetasun motorraren hobekuntza bat bilatzen da. Horretarako metodologia ludikoa erabiliko da, eta jolasak izango dira nagusi. Bestalde, joko errealaren erabiltzea ere komenigarria izango da, era honetan akats teknikoak agertuko baitira eta atezainak aspektu honen ikasketari zentzua aurkituko dio. Hauen bidez, ondoko aspektu fisikoak hobetzen joango dira:

- Desplazamenduak: oinez, korrika, kuadrupedian, ...
- Jauziak: aurrera, atzera, alboetara, ...
- Birak: edozein plano eta ardatzaren gainean.
- Edozein objekturen jaurtiketa eta errepezioa: kasu honetan baloi edo pilotak.

Etapa honetan beste kirolentzat aplikagarriak diren aspektu taktiko batzuk lantzen hasiko gara, hala nola, erritmo eta norabide aldaketak, jaurtiketak, desmarkeak, baloi eramatea, ...

Aspektu ezberdinen banaketa

Etapa honetan garatu beharreko aspektuak modu honetan banatuko dira:

- Egokitzapen fisikoa: %80
- Eduki teknikoak: %10
- Eduki taktikoak: %10

Esan den moduan etapa honetan gorputz eskema garatzea garrantzitsuena izango da, aurrerago landuko ditugun mugimenduen oinarri bat edukitzeko.

2. etapa: hastapen fasea (11-12 urte, alebin kategoria).

Etapa honetan umea futbolarekiko espezializatzen hasi beharko da. Aurreko etapan landutako gorputz eskema hobetzen jarraitu beharko da. Honekin batera aspektu tekniko-taktikoen edukiak garrantzi handiagoa hartuko dute. Joko errealeko egoerak inportanteenak izango diren arren, gutxika hariketa analitikoak erabili beharko dira, teknikaren hobekuntza lortzearren.

Kontsiderazioa afektiboak

Etapa honetan umeak lehiaketarekiko duen interesa handituko da, eta bertan lortutako emaitzek bere konfiantza eta motibazioan eragin dezakete. Taldekide eta helduek bereganako duten iritzia bere auto-pertzepzioan asko eragingo du. Gutxika bere kabuz erabakiak hartzen joango da eta honek bere familiarekiko independentzia handitzen joatea suposatuko du.

Helburuak

Etapa honen bukaeran, atezaina ondoko helburuak bete beharko ditu:

- Egoeraren arabera erabili beharreko keinu tekniko egokia aukeratu, hau da erabaki hartze egokia edukitzea, jokoaren arabera.
- Gorputz eskema garatzen jarraitu.
- Barneratutako aspektu tekniko-taktikoak gutxika eta era egokian erabiltzen hasi.
- Atezainaren mugimendu espezifikokoak zehaztasunez eta arintasunez exekutatzeko hasi.

Edukiak

Etapa honetan aspektu tekniko-taktikoei garrantzi handiagoa edukiko dute, beraz hauek lantzen dituen ariketak erabiltzen hasi beharko da. Hauen zailtasuna gutxika handitzen joango da etapa honen helburuak bete arte.

Aspektu ezberdinen banaketa

Etapa honetan aspektuen banaketa honakoa izango da:

- Egokitzapen fisikoa: %60
- Eduki teknikoak: %15
- Eduki taktikoak; %25

Etapa honetan eduki taktikoak teknikoak baina garrantzi handiagoa hartuko dute. Atezainak zelaian gertatzen denaz ohartzea eta horren arabera erabakia hartzea izango da garrantzitsuena, exekuzio teknikoaren mailari garrantzia eman gabe. Teknika garatzea ez da egokia izango, atezain gaztea etengabeko hazkunderan dagoelako eta mugimendu patroiak etengabe doitu beharko dituelako. Beraz, ze keinu tekniko erabili behar duen erabakitzea, exekuzio maila baino garrantzi handiagoa edukiko du.

3. etapa: garapen fasea (13-14 urte, kategoria infantila).

Etapa honetan normalean nerabezaroa hasten da eta honek aldaketa fisiologiko ugari dakar. Altueran aldaketa handiak emango dira hezurren hazkundeagatik baina giharrei dagokionez oraindik ez dira horren azkar handituko. Adi egon beharko gara gure kirolariek postura egokiak eduki dezaten.

Etapa honetan ariketa analitikoek joko errealeko ariketen garrantzi bera hartuko dute, biak parean egonda. Gutzika keinu tekniko basikoen perfektionamendua bilatuko dugu, zentzu taktikoak garrantzi handia duen bitartean.

Kontsiderazio afektiboak

Esan bezala, atezaina nerabezaroan sartu egin da eta honek bere jarreran ezegonkortasun bat suposatuko du. Jarrera eta animo aldaketa ugari edukiko ditu, eta agresibo eta sentibera izatera ailegatu daiteke. Motibagarriak zaizkion jarduera edo kirolean arreta handia jarriko du bestelakoak alde batera utziz.

Helburuak

Etapa honen bukaeran, atezaina ondoko helburuak bete beharko ditu:

- Atezainarengan eragina duten arauen ezaguera eta aplikazioa barneratu.
- Atezainen mugimendu espezifikoen exekuzio eraginkorra lortu.
- Erabaki hartze egoki bati esker aurre-hartzea lantzea.

- Etapa honi dagokion taktika indibidual eta kolektiboa barneratzea.
- Aurreko etapetan lortutako ohitura higienikoak erabiltzen jarraitzea.
- Taldekideenganako errespetua edukitzea.

Edukiak

Aurreko etaparekiko aldaketa gutxi egongo dira. Aurrekoan ikasitakoan sakondu beharko da, egokitzapen fisikoari garrantzi handia ematen jarraituz eta taktika indibidualari garrantzi handia emanez. Gutxika atezainei eskakizun handiagoa eskatuko zaie, ariketen karakter ludikoa gutxika galduz.

Aspektu ezberdinen banaketa

Etapa honetan aspektuen banaketa honakoa izango da:

- Egokitzapen fisikoa: %50
- Eduki teknikoak: %15
- Eduki taktikoak; %35

Etapa honetan gorputz eskema nahiko garatua dagoela suposatzen da, beraz egokitzapen fisikoak, nahiz eta garrantzitsuena izaten jarraitzen duen, garrantzi pixka bat galduko du. Aldiz eduki taktikoek garrantzia lortuko dute, fase honetan erabaki hartzea oso garrantzitsua izanik.

4. etapa: perfektzionamendu fasea (15-16 urte, kadete kategoria)

Etapa honetan, atezaina nerabezaroaren efektuen gutxipen bat jasango du eta ez ditu horrenbeste aldaketa fisiologiko jasan beharko. Gainera bere organismoan gertatzen diren aldaketen ondorioz indar entrenamenduak garrantzia lortzen hasiko da. Etapa honetan teknikaren entrenamendua berebiziko garrantzia hartuko da, beraz ariketa analitikoak ohikoenak izan beharko dira.

Atezaina aspektu ezberdinen arabera ebaluatua izango da, hala nola, aspektu fisikoengatik, aspektu tekniko-taktikoen mailagatik edota balore pertsonalengatik. Beraz bere entrenamendua integrala izan beharko da, inongo aspekturik kanpoan utzi gabe.

Helburuak

- Atezainarengan eragina duten arauen ezaguera eta aplikazioa menperatu.
- Etapa honi dagokion taktika indibidual eta kolektiboa barneratzea, jokoan zehar suertatzen diren arazoei konponbide eraginkorrak emanez.
- Atezainen mugimendu espezifikoen exekuzio eraginkorra menperatu eta aplikatu.
- Erabaki hartze egoki bati esker aurre-hartzea menperatzea.

Edukiak

Jarduera analitikoak izango dira etapa honen oinarria eduki teknikoek berebiziko garrantzia hartuko dutelako. Hala ere joko errealeko ariketak eta metodo globala erabiltzen jarraitu beharko da garrantzi gutxiagorekin behar bada ere.

Aspektu ezberdinen banaketa

Etapa honetan aspektuen banaketa honakoa izango da:

- Egokitzapen fisikoa: %40
- Eduki teknikoak: %40
- Eduki taktikoak; %20

Esan den bezala, etapa honetan teknikaren entrenamenduak garrantzia lortuko du, aurreko etapetan ikasi diren tekniken perfektzioa bilatuz. Eduki taktikoak gutxitu egingo dira eta batez ere taktika indibidualaren perfektzioa bilatuko da. Egokitzapen fisikoak garrantzia galduko du, beti ere atezainek edukiko dituzten fase sentikorrek kontuan hartuz.

5. etapa: goi errendimenduko fasea (17 urtetik gora, jubenil eta amateur kategoriak)

Etapa honetan aurreko etapetan landutakoaren emaitzak bilduko dira. Planifikazioa behar bezala jarraitu baldin bada, atezainak ahalik eta maila konpetitiboenean lehiatzeko behar dituen baliabideak edukiko ditu. Ariketak orokorrean analitikoak izango dira, metodo globala oso gutxitan erabiliz.

Helburuak

Etapa honetan ez da helburu zehatzarik egongo. Aurreko etapetan lortutakoaren hobekuntza bilatu beharko da, urritasunak gehien dituen aspektua gehiago landuz. Aspektu guztiak lantzen jarraitu beharko da, praktika faltak okerrera joatea eragin dezakeelako.

Edukiak

Esan den moduan metodo analitikoa izango da gehien erabiltzen dena, teknikaren hobekuntza helburu nagusia delako. Aurretik landutako eduki guztiak lantzen jarraitu beharko da, ahal den moduan hauek hobetuz eta perfekzioa bilatuz.

Aspektu ezberdinen banaketa

Etapa honetan aspektuen banaketa honakoa izango da:

- Egokitzapen fisikoa: %30
- Eduki teknikoak: %45
- Eduki taktikoak; %25

Etapa honetan eduki teknikoak protagonistak izango dira. Bertan keinu teknikoaren perfektzionamendua lortu nahiko da, beraz planteatzen diren ia ariketa gehienak helburu hori lortzera zuzenduak egongo dira.

Eduki taktikoek ez dute garrantzi handirik edukiko baina etapa honetan defentsako taktika kolektiboa lantzea garrantzitsua izango da.

Egokitzapen fisikoari dagokionez, helburu zehatzagoak bilatuko dira, gorputz eskemaren garapenetik, erreakzio abiadura hobetzera adibidez.

Aurreko etapa guztiak laburbiltzeko, lehenengo fasean atezain gaztearen garapen motorra garrantzitsuena izango dela esan daiteke. Garapen hori aurrera doan heinean, faktore taktikoek garrantzia hartuko dute, jokalaria jokoa uler dezan eta egin beharrekoa ondo hautatu dezan. Azkenik, azkeneko fasean erabakitako akzio horien perfekzioa bilatuko da teknikaren garapenaren bitartez.

ONDORIOAK

Lan honetan aurkeztu den informazioa aztertu eta laburtu ondoren, hainbat dira atera daitezkeen ondorioak.

Lehenik eta behin, entrenamendu programazio bat prestatzeko, kirolaren analisi sakon bat egin beharko da, hau da, nora goazen jakin beharko dugu. Atezain batek partidu batean zehar gehien errepikatutako akzioak ezagutzen baditugu, gure entrenamenduetan akzio horiei garrantzi gehiago eman beharko diegu partiduan ahalik eta akats gutxien egin ditzan, beti ere aspektu guztiak kontuan izanik.

Alde batetik, atezain baten entrenamendu prozesua, epe luzeko programazio batean oinarritu behar dela esan daiteke. Programazio hau etapaka banatu beharko da, eta etapa bakoitzaren edukiak gaztearen heltze prozesuari egokitu behar zaizkio. Etaparik garrantzitsuenak lehenbizikoak izango dira, non atezaina gaitasun motorrak garatuko ditu, hurrengo etapetan ikasiko dituen mugimenduak burutzen ahalbidetuko dituztenak. Azkeneko etapak perfektionamendu etapak izango dira eta atezaina zein mailatan lehiatuko den definituko dute.

Aipatutako programazio honi fidelak izan beharko gara, pazientzia edukiz eta etapa bakoitzaren denborak errespetatuz. Etapa hauek errespetatzen ez baditugu, eta ondorioz atezain gazteen garapen erritmoa errespetatzen ez baditugu, haien ikasketa prozesua eta are gehiago, haien garapen fisikoa asko kaltetu dezakegu.

Bestalde, entrenamendua prestatzeko garaian ez dugu metodo bat edo bestea erabaki behar izango. Ikasketa fasearen arabera eta gure helburuaren arabera gehien komeni zaigun metodoa erabaki beharko dugu, biak baliogarriak izanik. Hala ere, orokorrean metodo globala formakuntza osoago eta zabalago bat zuzentzen lagunduko digu, aspektu guztiak (fisiko, tekniko, taktiko eta psikologiko) batera landuz. Metodo analitikoa ordea, helburu zehatz batean lan egiteko eta batez ere teknikaren hobekuntzarako erabiliko dugu, ariketa batean errepikapen ugari burutzen ahalbidetuko gaituelako.

Azkenik, entrenatzaileak faktore ugari eduki beharko ditu kontuan entrenamendu saio bat prestatzerakoan. Epe luzerako programazioari arretaz jarraitzeaz aparte, taldearen ezaugarriak eta ingurumen ezaugarriak kontuan hartu beharko ditu saioa era ziur eta eraginkor batean eman dadin.

ETORIKIZUNEKO ILDOAK

Lan hau burutzerako garaian hainbat oztopo aurkitu ditut. Alde batetik futbolari buruz eta zehazki futbol atezainei buruzko artikulua akademiko edo zientifiko gutxi daudela esango nuke. Artikulu asko entrenatzaile edo "adituak" idatziak dira, inongo base zientifikorik gabekoak, bakarrik horien esperientzian oinarrituak.

Bestalde, formakuntza etapetan dauden eta futboleko aritzen diren gazteei buruzko artikulua gutxi topatu ditut. Nire ustez, etapa bakoitzaren jardura konpetitiboa ezagutzeak, etapa bakoitzean landu beharreko edukiak zehazten lagundu dezake. Horretarako partiduen analisia egitea izango litzateke egokiena, Sainz de Baranda eta al.-ek (2008) egindako ikerketa bezala baina kategoriatxiki partiduetan.

Beraz, etorkizunean atezain gazteei buruzko analisi sakon batek eta haien garapenean oinarritutako artikulua zientifiko gehiagok, egindako lan honen hobekuntzan lagunduko lukete, ondorioz atezain gazteen entrenamendu prozesua hobetzen lagunduz.

APLIKAZIO PRAKTIKOA

Burutu den lan hau edozein atezain entrenatzailearentzat baliogarria izateko pentsatua izan da. Beraz, edozein errendimendu mailatan dela ere aplikagarria izango da. Epe luzerako programazio honen aplikazioa atezainen ikasketa prozesuan hobekuntza bat suposatuko duela uste da. Hala ere, gaur egun futbol munduan dagoen lehiakortasun mailaren ondorioz, ezin da esan noraino izango den hobekuntza hau.

Bestalde, programazioaren aplikazioa hezkuntzan prestatua dagoen entrenatzaile baten bidez izan beharko da, programazioaren berezitasunak ezagutu, ulertu eta aplikatzeko gai izango dena.

BIBLIOGRAFIA

Álvarez, J. (2012). La actividad competitiva del portero de fútbol: análisis objetivo y orientaciones para el entrenamiento específico. *Futbolpf: Revista de preparación física en el futbol*, 3, 68-83.

Balyi, I., & Way, R. (2005). The role of monitoring growth in long-term athlete development. *Canadian Sport for Life*.

Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

Bonizzoni, L. & Leali, G. (1995). *El portero, preparación física, técnica y táctica*. Madrid: Gymnos.

Cañadas Pesquera, J. (2015). *Mentalidad del portero de fútbol* (2º ed.). Vigo: MCSports.

Di Salvo, V., Benito, P. J., Calderón, F. J., Di Salvo, M., & Pigozzi, F. (2008). Activity profile of elite goalkeepers during football match-play. *Journal of Sports medicine and Physical fitness*, 48(4), 443.

García Ocaña F. (2000). *El portero de fútbol* (3rd ed.). Barcelona: Paidotribo.

Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(6), 1491-1509.

Madir, I. R. (2002). Nuevas perspectivas del entrenamiento del portero de fútbol en el desarrollo evolutivo. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(69), 27-36.

Madir, I.R. (2004). *Planificación del modelo de formación integral del portero de fútbol en el proceso evolutivo*. Sevilla: Wanceulen.

Mato López, R. (2010). Análisis de las acciones del portero. *Training futbol*, 178, 24-33.

Ortega Toro, E. & Sainz de Baranda Andújar, P. (2003). El diseño de tareas en el fútbol base: su aplicabilidad al puesto específico del portero. *Cuadernos de psicología del deporte*, 3(1), 15-32.

Pascual Verdú, N., Alzamora Damiano, E. N., Martínez Carbonell, J. A., & Pérez Turpin, J. A. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28). 94-97.

Sainz De Baranda, P., Ortega, E., & Palao, J. M. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 127-134.

Yagüe, J. M. (1991). Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de futbol moderno. *Training Fútbol*, 40, 12-17.

Welsh, A. (2004). *Manual del portero de fútbol*. Madrid: Ediciones Tutor.