

Gidak bilduma
Serie Guías

1

Herri-Kirolen irakaskuntzarako gida

Iñaki Mendizabal Elordi
Kepa Lizarraga Sainz
José Manuel Fuentes Mateos

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Gidak bilduma Serie Guías

1

Herri-Kirolen irakaskuntzarako gida

Iñaki Mendizabal Elordi
Kepa Lizarraga Sainz
José Manuel Fuentes Mateos

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2009

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan aurki daiteke:
<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteka>

Zuzendaritza teknikoa: Kirolaren Euskal Eskola

Koordinatzailea: José Manuel Fuentes Mateos

Egileak: Iñaki Mendizabal Elordi, Kepa Lizarraga Sainz eta José Manuel Fuentes Mateos

Argitaraldia: 1.a 2009ko abendua

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Kultura Saila

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastian, 1 - 01010 Vitoria.Gasteiz

Internet: www.euskadi.net

Fotokonposaketa: Composiciones RALI, S. A.
Particular de Costa, 8-10 - 7.ª - 48010 BILBAO

Lege Gordailua: VI 35-2010

AURKIBIDEA

1. GAIA. DIZIPLINAK, INSTALAZIOAK ETA MATERIALAK

SARRERA	17
1. HERRI-KIROLAK ETA DIZIPLINAK	18
1.1. Baserritarrak, pertsona buruaskiak	19
1.2. Loraldia eta gainbehera	19
1.3. Apustutik onarpen ofizialera	20
1.3.1. Erronka	20
1.3.2. Apustu-artekariak	21
1.3.3. Gobernu-ordezkariek	21
1.3.4. Federazioak	21
1.4. Hezur-haragizko basajaunak	21
1.4.1. Indarrarekiko gurtza	21
1.4.2. Bizitza luze kementsuak	22
1.5. Aparteko gorputzak	22
1.5.1. Gorpuzkera indartsua	22
1.5.2. Elikadura	22
1.6. Emakumea herri-kiroletan	23
1.7. Antzinako neurriak	24
1.8. Diziplinak: bakoitzaren laburpena	24
1.8.1. Aizkora	24
1.8.2. Animalia-probak eta giza probak	24
1.8.2.1. Idi-probak	24
1.8.2.2. Asto-probak	24
1.8.2.3. Zaldi-probak	24
1.8.2.4. Giza probak	24
1.8.3. Harri-zulatzailleak	25
1.8.4. Harri-jasotzea	25
1.8.5. Lokotx-biltzea	25
1.8.6. Sega	25
1.8.7. Txinga-eroatea	25
1.8.8. Sokatira	25
1.8.9. Trontza	25
1.8.10. Ontzi-eramatea	25
1.8.11. Ingude-altxatzea	26
1.8.12. Orga-jokoa edo gurdi-jokoa	26
1.8.13. Zaku-eramatea	26
1.8.14. Lasto-botatzea	26
1.8.15. Lasto-jasotzea	26
1.9. Herri-kiroletako bestelako jarduerak Euskal Herrian	26
1.10. Laburpena	26
2. DIZIPLINEN HISTORIA	27
2.1. Aizkora	27
2.1.1. Loriazko urteak	27

2.1.2. Aizkolarien tresna-aldaketa	28
2.1.3. «Mendeko erronka»	29
2.1.4. Egurra, lehia eta ebaketa	29
2.1.5. Emakumearen papera	30
2.2. Idi-probak (animalia-probak)	30
2.2.1. Hamarkada eztabaidatsuak	31
2.2.2. Kontrol zorrotza	32
2.2.3. Idia, ezinbesteko laguntza	32
2.2.4. Harria, proba-lekua eta uztarria	33
2.2.5. Animaliekin harriak arrastatzeko bestelako moduak	34
2.3. Giza probak	34
2.4. Harri-jasotzea	34
2.4.1. Arteondo eta Aritza	35
2.4.2. Gerraostea	35
2.4.3. Urtain, Soarte eta Endañetaren artean	36
2.4.4. Laurogeita hamarreko hamarkada: Goenatxo II.a eta Zelai, garaiezinak.	36
2.4.5. Perurena eta Saralegi, txapeldunen arteko borroka	37
2.4.6. Harria harrobirik gabe	37
2.4.7. Harria eta beruna, eztabaida ezkutua	38
2.4.8. Harri motak	38
2.4.9. Jasoaldia	38
2.5. Harri-zulatzailleak	39
2.5.1. Diziplina berpiztu egin zen	40
2.5.2. Txapelketak	40
2.5.3. Teknika eta apustu txikiak	41
2.5.4. Erronka berriak	41
2.6. Txinga-eroatea	41
2.6.1. Txinga berriek marka berriak	42
2.7. Trontza	42
2.7.1. Diziplinaren berpizkundea hirurogeita hamarreko hamarkadan	43
2.7.2. Tresna	43
2.8. Sokatira	43
2.8.1. Zirgalariak	44
2.8.2. Nazioarteko lehen harremanak	44
2.8.3. Mutriku eta Nuarbe	45
2.8.4. Nazioarteko txaloetatik egungo gainbeherara	46
2.9. Sega	47
2.9.1. 1920-1936. Segaren urrezko aroa Euskal Herrian	47
2.9.2. Gerraostea	48
2.9.3. Gipuzkoarren nagusitasuna ahuldu egin zen	48
2.10. Lokotx-biltzea	49
2.11. Iparraldeko jokoak	49
2.11.1. Ontzi-eramatea	50
2.11.2. Zaku-eramatea	50
2.11.3. Lasto-botatzea	50
2.11.4. Lasto-jasotzea	50
2.11.5. Ingude-altxatzea	50
2.11.6. Orga-jokoa	51
2.12. Laburpena	51

3. HERRI-KIROLLEN ULERKERA MODERNOA	52
3.1. Egungo egoeraren azterketa	52
3.1.1. Irudi desitxuratua	52
3.1.1.1. Terminologiari dagokionez	52
3.1.1.2. Irudiari dagokionez	52
3.1.2. Ahuleziak eta gabeziak	53
3.1.2.1. Arrazoi nagusiak	53
3.1.2.2. Arrazoi zehatzak	53
3.1.3. Ahalmena	54
3.1.4. Landu beharreko gaiak	54
3.1.5. Eskoletako egoera eta herri-kirolak	55
3.1.6. Kontzeptu berriak	56
3.2. Laburpena	56
4. HERRI-KIROLETARAKO INSTALAZIOAK ETA MATERIALAK	57
4.1. Instalazioak	57
4.1.1. Proba-lekuak	58
4.1.2. Zelaia	58
4.1.3. Bestelako instalazioak	58
4.2. Materialak	58
4.2.1. Egurra (aizkora eta trontzarako)	58
4.2.2. Aizkora	58
4.2.3. Sega	59
4.2.4. Trontza	59
4.2.5. Harriak (harri-jasotzerako)	59
4.2.6. Bestelako harriak (giza probetarako, animalia-probetarako eta harri-zulatzeko)	60
4.2.7. Lasto-jasotze eta lasto-botatzeko fardoak eta bestelako materialak	60
4.2.8. Sokatira (soka eta jantziak)	61
4.2.9. Txingak eta marmidak	61
4.2.10. Arto-buruak, saskiak eta zakuak (lokoxt-biltzerako eta zaku-eramaterako)	61
4.2.11. Orga eta ingudea	62
4.2.12. Laztabina (harri-zulatzailak)	62
4.3. Laburpena	63
Oinarrizko ideien laburpena	63
Bibliografia eta erabilitako informazio-iturriak	65
Gomendatutako bibliografia	65
Aipatutako bibliografia	65
Erabilitako web-orriak	65
Elkarriketatutako pertsonak	65
 2. GAIA. SEGURTASUNA ETA HIGIENEA	
SARRERA	69
1. HERRI-KIROLLEN ARRISKUAK	70
1.1. Giroko baldintzek sortutakoak	70
1.1.1. Tenperatura	70

1.1.1.1. Giro beroan aritzea	72
1.1.1.2. Giro hotzean aritzea	73
1.1.2. Hezetasuna	74
1.1.2.1. Giroan gehiegizko hezetasuna izatea	75
1.1.2.2. Ehunetan gehiegizko hezetasuna izatea	76
1.1.2.3. Giroan hezetasun txikia izatea	76
1.1.3. Haizea	77
1.1.3.1. Efektu mekanikoak	77
1.1.3.2. Efektu termikoak	77
1.2. Lur-eremuak eta joko-instalazioek sortutakoak	78
1.3. Materialak eta kirol-diziplina bakoitzaren berezko elementuek eragindakoak	78
1.4. Jantziek eta oinetakoek sortutakoak	80
1.5. Norberaren prestakuntzaren eta teknikaren ondorioz sortutakoak	81
1.6. Pertsona bakoitzaren ezaugarriek sortutakoak	81
1.7. Jarrera desegokiek edo legez kanpoko jokaerek sortutakoak	82
1.8. Laburpena	83
2. ARRISKUAK PREBENITZEA ETA TRATATZEA	84
2.1. Beroak sortutako arriskuak	84
2.2. Hotzak sortutako arriskuak	85
2.3. Giroko hezetasunean izan diren aldaketek sortutako arriskuak	87
2.4. Haizearen eraginez sortutako arriskuak	88
2.5. Laburpena	88
3. HERRI-KIROLETAKO LESIOAK	89
3.1. Traumatismoak eragindakoak	89
3.1.1. Hezurretako lesioak	90
3.1.2. Artikulazioetako lesioak	90
3.1.3. Giharretako eta tendoietako lesioak	90
3.1.4. Azaleko lesioak	90
3.1.5. Beste batzuk	91
3.2. Gaiak eragindakoak	91
3.2.1. Estresak sortutako hausturak	91
3.2.2. Espondilolisisa	91
3.2.3. Hazkunde-kartilagoko lesioak	92
3.2.4. Apofisitisa	92
3.2.5. Osteokondritis disekantea	92
3.2.6. Periostitisa	92
3.2.7. Tendinitisa	93
3.3. Laburpena	93
4. LESIOAK PREBENITZEA	94
4.1. Esfortzu-maila kontrolatzea	94
4.2. Arreta bereziak	95
4.2.1. Erresistentziaren entrenamendua	95
4.2.2. Indarraren entrenamendua	96
4.2.3. Malgutasunaren entrenamendua	96

4.2.4. Abiaduraren entrenamendua	97
4.2.5. Koordinazioaren entrenamendua	97
4.3. Entrenamendu-saioak eta txapelketak egitearen ondorioz sortutako arriskuak	97
4.4. Mediku- eta kirol-azterketak eta kontrolak	98
4.4.1. Gaitasuna neurtzeko mediku- eta kirol-azterketa	98
4.4.2. Kirol-medikuntzako kontsultak	99
4.5. Laburpena	100
5. JANARI- ETA HIGIENE-OHITURAK	101
5.1. Entrenamendu-saioaren higiezenko alderdiak	101
5.1.1. Aldez aurretik jatea	101
5.1.2. Entrenamendu-saioan zehar jatea	101
5.1.3. Entrenamendu-saioaren ondoren jatea	102
5.2. Likidoak birjartzea eta disolbatutako substantziak	102
5.3. Nola neur daiteke hidratazio-egoera?	103
5.4. Atsedeen hartzearen garrantzia	103
5.4.1. Nekea kontrolatzeko metodoa	104
5.5. Higieena, esfortzu fisikoa egin eta gero	104
5.6. Laburpena	105
6. LEHEN LAGUNTZA	106
6.1. Hasierako jarrera	106
6.2. Herri-kirolak egitean sor daitezkeen egoerak	107
6.2.1. Txokea edo <i>shocka</i>	107
6.2.2. Odoljariora	108
6.2.2.1. Sudurreko odoljariora edo epistaxisa.	109
6.2.3. Zauriak	109
6.2.4. Urratuak eta babak	109
6.2.5. Zaintiratuak eta luxazioak	110
6.2.6. Ubelak.	111
6.2.6.1. Begiko ubela	111
6.2.6.2. Begiko gorputz arraroak	111
6.2.7. Hausturak	111
6.2.8. Bero-kolpea.	112
6.3. Zer egin lesio traumatiko edo gain-erabileragatik lesioen aurrean	112
6.4. Laburpena	113
Funtsezko ideien laburpena	114
Bibliografia	115
Bibliografia gomendatua	115
Kontsultatutako bibliografia.	115
 3. GAIA. HERRI-KIROLAK IRAKASKUNTZA	
SARRERA	119
1. ESKOLAKO ERREALITATEA ETA HERRI-KIROLAK	121
1.1. Herri-kirolen federazioen eta ikastolen federazioen zeregina	122

1.2. Eskolako lehiaketak	124
1.2.1. Araba	124
1.2.2. Bizkaia.	125
1.2.3. Gipuzkoa.	128
1.2.4. Iparralde	130
1.2.5. Nafarroa	130
1.2.6. Euskadiko jokoak	131
1.3. «Herri-kirolak bultzatzen». Herri-kirolak eskolan sustatzeko proiektua.	132
1.3.1. Herri-kirolak herriz herri.	134
1.4. Laburpena	135
2. HERRI-KIROLETAKO DIZIPLINAK: TEKNIKA, TAKTIKA, ESTRATEGIA ETA PRESTAKETA FISIKOA	136
2.1. Aizkora.	136
2.1.1. Diziplinaren azalpen orokorra	136
2.1.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	137
2.1.2.1. Aizkora buru gainean jartzeko edo jasotzeko mugimendua.	137
2.1.2.2. Aizkorakada	138
2.1.2.2.1. Mozteko edo erasotzeko moduak	138
2.1.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	139
2.1.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	139
2.1.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	140
2.2. Gizon probak eta emakume probak	141
2.2.1. Diziplinaren azalpen orokorra	141
2.2.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	142
2.2.2.1. Kirolari helduak	142
2.2.2.2. Ikasleak	143
2.2.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	144
2.2.3.1. Kirolari helduak	144
2.2.3.2. Ikasleak	144
2.2.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	144
2.2.4.1. Kirolari helduak	144
2.2.4.2. Ikasleak	145
2.2.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	145
2.3. Harri zulatzaileak	146
2.3.1. Diziplinaren azalpen orokorra	146
2.3.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	146
2.3.2.1. Laztabina jartzea edo igotzea.	146
2.3.2.2. Harri-blokea jotzea	147
2.3.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	147
2.3.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	148
2.3.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	148
2.4. Harri jasotzea.	149
2.4.1. Diziplinaren azalpen orokorra	149
2.4.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	150
2.4.2.1. Harri-koadroa eta harri zilindroa	150
2.4.2.2. Harri-kubikoa.	151
2.4.2.3. Harri biribila.	151
2.4.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	152
2.4.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	152
2.4.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	153

2.5. Lokotx biltzea	153
2.5.1. Diziplinaren azalpen orokorra	153
2.5.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	154
2.5.2.1. Lasterketa-fasea	155
2.5.2.2. Lokotxak biltzea	155
2.5.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	155
2.5.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	155
2.5.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	156
2.6. Segia	156
2.6.1. Diziplinaren azalpen orokorra	156
2.6.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	157
2.6.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	158
2.6.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	158
2.6.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	159
2.6.5.1. Indarraren entrenamendu generikoa	159
2.6.5.2. Erresistentzia-entrenamendu orokorra	160
2.6.5.3. Entrenamendu berezia	160
2.7. Txinga eroatea	160
2.7.1. Diziplinaren azalpen orokorra	160
2.7.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	161
2.7.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	162
2.7.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	162
2.7.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	162
2.8. Sokatira	163
2.8.1. Diziplinaren azalpen orokorra	163
2.8.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	163
2.8.2.1. Gomaren eta belarraren arteko aldeak	164
2.8.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	164
2.8.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	164
2.8.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	165
2.9. Trontza	165
2.9.1. Diziplinaren azalpen orokorra	165
2.9.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	166
2.9.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	167
2.9.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	167
2.9.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	168
2.10. Ontzi eramatea	168
2.11. Ingude jasotzea	168
2.11.1. Diziplinaren azalpen orokorra	168
2.11.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	168
2.11.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	169
2.11.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	170
2.11.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	170
2.12. Orga jokia	170
2.12.1. Diziplinaren azalpen orokorra	170
2.12.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	170
2.12.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	171
2.12.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	171
2.12.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	171
2.13. Zaku eramatea	172
2.13.1. Diziplinaren azalpen orokorra	172
2.13.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena	173

2.13.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	174
2.13.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	174
2.13.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	174
2.14. Lasto botatzea	175
2.14.1. Diziplinaren azalpen orokorra	175
2.14.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena.	175
2.14.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	175
2.14.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	176
2.14.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	176
2.15. Lasto jasotzea	176
2.15.1. Diziplinaren azalpen orokorra	176
2.15.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena.	177
2.15.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak	178
2.15.4. Taktika eta oinarritzko estrategia	178
2.15.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak	178
2.16. Laburpena	179
3. HERRI-KIROLLEN KONTZEPTU BERRIA	180
3.1. «Guztientzako kirola»	180
3.1.1. Guztientzako herri-kirolak	183
3.2. Herri-kiroletan eskola-lehiaketako eredua garatzeko irizpideak	185
3.3. Herri-kiroletako eskola	187
3.3.1. Herri-kiroletako eskolaren formatua	188
3.4. Herri-kiroletako elkarteak	189
3.4.1. Elkartearen egitura-eredua	190
3.5. Joko-arauen egokitzapena	190
3.5.1. Lokotx biltzea	190
3.5.2. Zaku eramatea eta txinga eroatea	193
3.5.3. Sokatira, gizon probak eta emakume probak	194
3.5.4. Ingude jasotzea eta lasto jasotzea	196
3.5.5. Lasto botatzea, orga jokoa, harri jasotzea eta sega	197
3.6. Materialen egokitzapena	199
3.6.1. Lokotx biltzea	199
3.6.2. Zaku eramatea	200
3.6.3. Txinga eroatea	200
3.6.4. Sokatira	201
3.6.5. Gizon probak eta emakume probak	201
3.6.6. Beste diziplina batzuk	202
3.6.6.1. Ingude jasotzea	202
3.6.6.2. Lasto botatzea	203
3.6.6.3. Lasto jasotzea	203
3.6.6.4. Orga jokoa	204
3.6.6.5. Trontza	204
3.6.6.6. Harri jasotzea	205
3.6.6.7. Sega	205
3.7. Laburpena	206
4. HERRI-KIROLETAKO IRAKASKUNTZA-IRAKASKUNTZA	207
4.1. Ikaskuntzako etapak	207
4.1.1. Herri-kiroletako ikaskuntza-etapetarako proposamena	208

4.1.2. Helburuak zehaztean kontuan hartu beharreko faktoreak	209
4.1.2.1. Eskola-umeen ezaugarri ebolutiboak	209
4.1.2.2. Derrigorrezko eskola-hezkuntzaren oinarriak	210
4.1.2.3. Euskal kirol-eredua	210
4.1.2.4. Herri-kiroletarako eskola-mailako kirol-eredua	212
4.1.3. Helburu orokorrak	212
4.1.4. Etapakako helburu bereziak	213
4.1.5. Etapa guztietako lana	215
4.2. Laburpena	218
5. HERRI-KIROLETAKO ESTRATEGIA PEDAGOGIKOAK.	
HEZKUNTZA-JARDUKETARAKO EREDUA	220
5.1. Herri-kiroletako irakaskuntza-estiloak	221
5.1.1. Aginte zuzena	221
5.1.2. Zereginen esleipena	222
5.1.3. Elkarrekiko irakaskuntza	223
5.1.4. Aurkikuntza gidatua	223
5.1.5. Arazoen konponbidea	224
5.1.6. Autoirakaskuntza, sormenezko ikaskuntza edo autoikaskuntza	225
5.2. Irakaskuntzako metodoak	226
5.2.1. Metodo orokorra	226
5.2.2. Metodo analitikoa	227
5.2.3. Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntza	228
5.3. Jokoa, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzarako lan-tresna	229
5.3.1. Jokoaren ezaugarriak	230
5.3.2. Jokoaren garrantzia neska-mutikoen eta nerabeen garapenean	230
5.3.3. Joko soiletik herri-kiroletako diziplinetara	231
5.3.4. Jokoak aukeratzeko funtsezko irizpideak	232
5.4. Herri-kiroletako entrenatzailea	233
5.4.1. Herri-kiroletako entrenatzailearen eginkizunak	233
5.4.2. Herri-kiroletako entrenatzailearen jarrera	234
5.4.3. Saioak garatzeko aholku erabilgarriak	235
5.4.4. Herri-kiroletako entrenatzaileak kontuan hartu beharreko orientazio didaktikoak	236
5.5. Laburpena	237
6. HERRI-KIROLETAKO PLANGINTZA	238
6.1. Plangintza-motak	238
6.2. Plangintza guztiek bete beharreko eskakizunak	239
6.3. Plangintza, programazioa eta maiztasuna	239
6.4. Plangintzatik saiora	240
6.5. Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzaren plangintza	240
6.5.1. Epe luze eta ertainerako plangintza herri-kiroletan	241
6.5.2. Kirol-denboraldiaren plangintza	241
6.5.3. Unitate didaktikoa	243
6.5.3.1. Ikastunitateak egiteko urratsak	243
6.5.4. Saioa	245
6.5.4.1. Saioaren plana	245
6.5.4.2. Saioaren egitura	245
6.5.4.3. Saio-motak	246
6.5.4.4. Herri-kiroletarako saioen adibideak	247

6.6. Laburpena	248
Oinarrizko ideien laburpena	248
Bibliografia eta erabilitako iturriak	250
Bibliografia gomendatua	250
Bibliografia erabilia	250
Erabilitako beste iturri batzuk	250

1. GAIA
DIZIPLINAK, INSTALAZIOAK
ETA MATERIALAK

SARRERA

Gai honetako lehen bi ataletan herri-kirolen historia eta diziplinak ezagutuko ditugu. Herri-kirolen jatorri ilunetik abiatuta, haien sorreran eragina izan duten alderdiak ezagutuko ditugu pixkanaka eta, horrez gain, gerora izandako bilakaera aztertuko dugu, beste zenbait gai ere barne hartuz; hala nola mitologia, euskal nekazarien usadioak, baserritarren fisiologia berezia eta erronkak (diziplina horien oinarri nagusia).

Hirugarren atalean diziplina bakoitza egun zein egoeratan dagoen aztertuko dugu, Eusko Jaurlaritzak 2004. urtean eginiko ikerketa oinarri gisa hartuta, baina ikerketak atera zituen ondorioetako batzuk gaurkotuta.

Azken atalean herri-kiroletarako erabiltzen diren instalazio eta materialak deskribatuko ditugu, bai eta herri-kirolak azken mendeotan nola hobetu eta eraldatu diren azaldu ere, azken hiru hamarkadei arreta berezia eskainiz.

1. HERRI-KIROLAK ETA DIZIPLINAK

Munduko edozein leku, eskualde edo herrialdetako nekazarien kirolari edo kirol autoktonoari buruzko lerro batzuk idatzi nahi baditugu, herriaren ohitura eta usadio bihurtutako jolas eta dibertimendu-jarduera multzo bati buruz hitz egin behar dugu, baina jolas horien jatorri eta bilakaerak ez dute zertan toki horretako biztanleen izaera, bizimodua eta bizia ulertzeko moduarekin uztartuta egon. Hala ere, Euskal Herrian badira zenbait jarduera, jatorrian eta gerorako bilakaeran euskaldunen izaerarekin lotura estua izan dutenak; batez ere, nekazaritza-giroko biztanle edo baserritarren izaera eta jokabidearekin, eta haren inguruarekin; hots, baserriarekin. Horrenbestez, herri-kiroletako aldaerak zehatz-mehatz aztertuta, euskal nekazarien eguneroko bizitza eta lana nahiko zehazki ezagutu ahal izango dugu. Eguneroko bizitza hori bereziki gogorra da, gizabakoari lan nekazein eta etengabea eskatzen baitio; berezitasun hori islatzen dute, hain zuzen ere, nekazari horiek egiten dituzten kirolek.

Herri-kirolak (espainieraz *deporte rural vasco* eta frantsesez *force basque*) usadioz Euskal Herriko nekazaritza-giroan egiten diren kiroletako diziplina guztiak dira. Kirol horietako batzuk Euskal Herrian sortu dira eta han baino ez dira egiten (ez dira beste inondik ekarriak edo kopia-tuak), baina beste batzuk munduko hainbat tokitan egiten dira, modu batean zein bestean (adibidez, sokatira eta aizkora).

Euskaldunek beti izan dute lurrarekiko lotura berezia, eta lotura hori gauzatu da euskal herri-kiroletan; izan ere, baserritarrek kiroletan aurkitu izan dute dibertimendurako tokia, erronkarako, apusturako eta beren trebetasun eta indarren erakustaldia egiteko aukera. Usadioarekiko mirespen horregatik, mendeetan zehar ia guztia familiaren mende egon da, edo bestela, baserriaren mende, huraxe izan baita familiaren ikurrik nabariena. Antzinako bertsoetan agertzen diren kirolarietako askok horrexegatik ez dute izenik, baserriaren izenez ezagutzen baitituzte.

Euskal Herriko jokoak oso autoktonoak dira, eta gorputzeko energia eta erresistentzia handia erabili beharra da haien ezaugarri nagusietakoa, apustuekin batera; apustuek bultzatu zituzten, hain zuzen ere, diziplina desberdinak.

Arestian esan bezala, nekazaritzako lanetatik sortu dira ia herri-kirol gehienak, eta kirol bihurtu dira pertsonen arteko lehen eraginez; hots, lan jakin batean nor den trebeago edo nork duen indar gehiago erakutsi nahiagatik. Harri-zulatzailleak salbuespena dira, meatzarien lanean oinarritutako jarduera baita. Horrelaxe sortzen ziren erronkak, lanetik. Aisialdirako tarteetan baserritarrek, atsedean hartu beharrean, etxeko betebeharrak egiten jarraitzen zuten, baina etxean egin beharrean, plazara, mendira edo zelaira jotzen zuten, zirrara gosez inguratzen zen publikoaren aurrera, eta beste nekazariarekin gogor lehiatzera. Hala, etxera egurra ekartzeko enborrak moztetik, aizkolari edo enbor-ebakitzailen kirola sortu zen; eraikuntzarako harkaitz handiak mugitzetik, harri-jasotzea; dinamita-kartutxoak sartzeko zuloak egitetik, harri-zulatzailen kirola, eta abar. Mimetismo erabat harrigarria da, eta sarritan ikertu izan dute.

Beraz, aisialdia lanaren errepikapen bihurtzen zuten, laborari nekagaitz haiek ez baitzuten kirol-espiriturik, eta ez baitziren kultura fisikoan gehiegi aritzen. «Euskal joko eta kirolak gizakiaren eguneroko jardueren dramatizazioa dira» (Aguirre, R. 1983).

Gaur egun, kirolariak lehiarako baino ez dira prestatzen, baina lehen, nagusitasuna norena zen aizkorarekin erabakitzen zuten basomutilek, basoko zuhaitzak lekuko bakarrik zirelarik, eta idien jabeek apustu harrigarriak egiten zituzten ilargiaren argitan. Hala, etengabeko erronkek akuilatuta, eta gizon-emakume haien izaera lehiakorrek bultzatuta, lana kirolaren sorburu egin zen eta, kirolak, berriz, laneko baldintzak agertu zituen, Rafael Aguirrek liburu horretan bertan adierazi zuen moduan.

1.1. BASERRITARRAK, PERTSONA BURUASKIAK

Herri-kirolen munduan nabarmendu beharreko alderdi bat nekazarien buruaskitasuna da.

Modalitate desberdinak ulertzeko, gogoan izan behar da baserritarrak mendian urrun bizi zirela, eta egon daitezkeen ia lan guztiak bakar-bakarrik egiten zituztela. Gehienez jota, animalien laguntza izaten zuten; baserritarrak (gizon eta emakumeak) arduratzen ziren hesiak egiteaz, lurra goldatzeaz, sua egiteko egurra mozteaz, ganaduarentzako belarra mozteaz, esnea azokara eramateaz, tresnak zorrozteaz edo zakuak aletegira igotzeaz. Halabeharrez, iaio bihurtzen ziren eguneroko lanean, eta horrek hainbat diziplinatan lehian aritzeko aukera ematen zien. Baserritarrak erabat burujabeak ziren bizimodua aurrera ateratzeko orduan, eta naturak eta eguneroko lanak ekarritako zailtasunak bakar-bakarrik gainditzeko gauza zirela sinesten zuten; horregatik, kirolari asko diziplina bat baino gehiagotan aritu zen. Hori berresten duen hainbat izen ospetsu dago: Keixeta handia aizkolaria, korrikalaria eta segalaria izan zen; Kataolatza eta Ondartzak harriak jasotzen zituzten, enborrak moztu, korrika egin eta eskuzko pilotan ere aritzen ziren; Polipaso eta Arriyak enborrak moztu eta segan egiten zuten, Olasagastik bezala (azken hori beste hainbat diziplinatan ere nabarmendu da, adibidez harri-jasotzean); eta Usategieta harri-jasotzailea, boxeolaria, aizkolaria eta arraunlaria izan zen. Uzkudunek berak ere aizkorarekin jardun zuen Europako pisu astunetako txapeldun izan aurretik, eta Urtainek gauza bera egin zuen harri-jasotzearekin, gerora utzi eta boxeora igaro bazen ere.

1.2. LORALDIA ETA GAINBEHERA

Herri-kirolen lehen aipamen idatziak aurkitzeko, Nafarroako Foruen VI. liburura (XV. mendera) jo behar dugu, han «piertaga» (pertika, palanka) jaurtitzeko baldintzak zehazten baitira. Mende bat geroago, Bizkaiko harginek beren denbora librean egiten zituzten jolasei buruz idatzi zuen El Escorial-eko parrokoak.

Parrokiek, udalerriek edo mezenas pribatuak (Antoine Abbadia bidaiari eta zientzialaria izan zen garrantzitsuenetariko bat, Lore Jokokekin) babesten zituzten euskal kirolak, eta horri esker, XIX. mende amaieran eta XX. mende hasieran euskal kirolen loraldia iritsi zen. Loraldi horrek Gerra Zibilera arte iraun zuen, joera politiko gisa sortutako euskal abertzaletasunak bultzatuta. Garai horretan zehar, kirolen kontakizuna ahoz egiten zen funtsean, eta gerora bertso-paperen bitartez; hots, kirolarien egitateen berri ematen zuten eta euskarazko bertsoak jasotzen zituzten esku-orri modukoak bitartez. Horixe azaldu zuen Rafael Aguirrek bere *Deporte rural vasco* (Aguirre, R. 1983) izeneko liburu luzean. Hauxe aipatzen du: «gure bertsolarien bertsoak mundu modernoko lehen kirol-kontakizunak dira».

Gerra iritsi zen eta familia ugari desagiteaz gain, diziplina ugari ere bertan behera gelditu zen. Agintari eta udal arduradun asko nekazarien kirola jende ezjakin eta arruntaren kiroltzat hartzen hasi zen, baina errepresioa ez zen beste alor batzuetakoa bezain gogorra izan. Hala, diziplina horietako batzuk berpiztu egin ziren gerraostean eta hainbat probak, hala nola aizkorak, harri-jasotzeak edo segak bigarren 'urrezko aroa' ezagutu zuten berrogeiko eta berrogeita hamarreko hamarkadetan. Lehen loraldia, arestian aipatu bezala, XX. mendearen hasieran gertatu zen.

Berrogeita hamarreko hamarkadan lehen txapelketa ofizialak egin zituzten, eta kirolariak erronketatik kanpo lehiatzen hasi ziren, artean erronkak bazeuden ere. Hirurogeiko hamarkadatik aurrera kirolari-kopurua murriztu egin zen, eta hirurogeita hamarreko eta laurogeiko hamarkadetan atzerapauso nabarmena izan zen, Euskal Herriko egoera ekonomiko eta sozial aldakorrengatik eta baserritarren ohiko zeregin asko alboratuta gelditu zirelako. Teknologia berriek baserriko lanabes bakunak zokoratu zituzten, eta pixkanaka baserritarrak herri eta hirietara hurbildu ziren, beren ohiko lanak atzean utzita.

Egoera larri horrek bere horretan dirau gaur egun ere, modalitate batzuek berpizkunde bixia izan badute ere (adibidez, aizkorak eta harri-zulatzak). Baina, oro har, herri-kirolak gainbeheran daude, eta gutxi nahi izaten dute herri-kiroletako diziplinetan aritzea, eskatzen duten konpromiso eta gogortasunagatik, eta hurrengo ataletan azalduko ditugun bestelako gabezia eta baldintza jakin batzuek.

Federazioak sortu zirenean (lurraldeetakoak laurogeiko hamarkadaren hasieran sortu ziren, bai eta Euskadikoa ere, 1986an sortua) aire berria iritsi zen modalitate batzuetara, baina zaila da denboraren bilakaerari aurre egitea, eta bilakaera horrek beste kirol batzuk bultzatu zituen, errazagoak, erosoagoak eta ludikoagoak. Hala ere, Eusko Jaurlaritzak bere 2006-2010 urteetarako Plan Estrategikoan gainbehera hori epe ertainean leunduko zuela agindu zuen, edo gutxienez, atzerakadaren arrazoiak ezagutu eta hura arinduko zuela.

1.3. **APUSTUTIK ONARPEN OFIZIALERA**

1.3.1. **Erronka**

Herri-kiroletako diziplinak nekazarien arteko erronketatik sortuak dira, eta ez dute kirol-espiriturik; hots, kirolariek ez dute kirola atsegin hutsez egiten, inolako arrazoi ekonomikorik gabe. Aitzitik, modalitate gehienak erronka eta apustuetatik sortuak dira, eta erronka horiek helburu bakarra izaten zuten beti: irabaztea. Eta proba bat irabazi edo galtzea ez zen harro egoteko arrazoi bakarrik; jende askok aurrezkiak, ganadua eta baserriak ere galtzen zituen. Hala, apustuak eguneroko oigia ziren euskal nekazarien bizitzan, eta familietan kirola ez zuten beti begi onez ikusten. Gaur egun Euskal Herriko eskoletako haur askoren buruetan dagoen leloa, «parte-hartzea da garrantzitsuen», ez zen gizabanako zakar eta temati haien buruetan sartzen. Kirol-saioak borroka eta erronkarako hitzordu bikainak ziren, nekazaritzan ez baitzegoen dibertimendu handirik apustuez eta dantzaz aparte. Eta dantzetan ez zegoen apusturik.

Joko edo proba fisikoek dirua jokatzeko aukera ematen zuten, lehiakide batekin bat eginda ala gurutzatutako apustuetan probak iraun bitartean apustu eginez, lehia nola zihoan ikusita. Hona hemen adibide bat. 1903an, Santa Ageda eta Atxumarriak 20.000 errealeko apustu ospetsua egitea adostu zuten (egungo 5.000 eurotik gorakoa). Garai hartarako, itzelezko kopurua zen. Juan Ignacio Iztueta historialari eta antropologoak (Zaldibia, 1767-1845) bere *Guipuzkoako Condaira* lan ospetsuan idatzitako pasarte batean jakitera ematen du ohitura bitxi hori, gutxienez, XVIII. mende amaierakoa dela. «Laborari gipuzkoarrak alai eta dotore bertaratzen dira partida eta lehiaketetara, beren poltsa ezkutueta zortzi dukat gordeta. Eta haien etorkizun bakarra lana eta izerdia badira ere, bost, hamar edo hogeitaz ontza urre jokatzeko dituzte sarritan, bakoitzak bere gogora. Dirurik ez duenak bere idiak, behiak, mandoak, zaldiak, ahuntzak, ardiak edo baserri edo etxaldeak jokatzeko dituzte. Herriko plazan baten zein bestearen alde soinean zeramatzaten jaka zein gerrikoak jokatzeko ikusi dugu hainbat» (Iztueta, J.I. 1847). Izan ere, apustua lanaldi amaiezinetatik ihes egiteko ezinbesteko irtenbidea zen baserritarrentzat.

Herri-kirolen historia osoan eman den apusturik handiena 2008ko irailaren 28an suertatu zen, Tolosako zezen-plazan. Bertan Izeta II.ak eta Aimar Irigoyenek neurtu zituzten indarrak 137,5 kiloko zilindro zaharrarekin (hamar minutuko hiru txanda egin behar zituen bakoitzak), eta irabazleak aurkariaren 20.000 euro eskuratuko zituen. Harri jasotzaileen arteko desafio honek 3.500 lagun bildu zituen Tolosako zezen-plazan, eta Aimar Irigoyen atera zen garaile; Irigoyenek 115 aldiz jaso zuen harria, eta Izetak 108 aldiz).

1.3.2. Apustu-artekariak

Ikusleak (XIX. mende amaierara arte ez zen sarrera ordaindu beharrik) zuzenean oihukatzen zituen bere apustuak; hots, nork irabaziko zuen, zenbat denbora beharko zuen, lehiakideen arteko aldea zein izango zen, ahari batek zenbat topekada jasango zituen edo idi-pare batek zenbat plaza egin ahal izango zuen. Apustu-artekariak ez ziren 1915era arte agertu. Artekariak bitartekari gisa jokatzeko dute, eta irabazlearen portzentaje bat berentzat hartzen dute. Artekariak esku-pilotako frontoietatik datoz, eta gaur egun arte iraun dute. Artekariak gain, «hirugarren epailea» ere bazegoen, hots, apustuetako epaile gorena (kirolari beterano eta ospetsuak izan ohi ziren). Ez da ezagutu lanbide horretan jardun duen emakumerik, eta egoera horrek bere horretan dirau mende honetan ere, egungo apustu-artekari guztiak genero berekoak baitira.

1.3.3. Gobernu-Ordezkariek

Nolanahi ere, XIX. mende amaieratik aurrera, kontratuan (apustuetan) edo lehiaketan (txapelketetan) agindutakoa betetzen ote zen egiaztatzeko, gobernu-ordezkariek bat egon ohi zen. Gobernu-ordezkariek 1943ra arte jarraitu zuten horretan. Urte horrek berebiziko garrantzia izan zuen herri-kiroletarako. Abuztuaren 20an «profesionalen arteko gogortasun, bizkortasun eta trebetasun proben araudi ofiziala» egin zuten, eta atletismoko federazioen esku gelditu zen araudi hori aplikatu eta kontrolatzeko ardura. Huraxe izan zen euskal diziplinak kirol gisa onartu zituzten lehen aldia, diziplina horiek bestelako federazioetan txertatuta egon arren; esaterako, atletismoko federazioan.

1.3.4. Federazioak

Illo horri jarraituz, 1976. urtean euskal kirolen federazioa sortu zen, probintziak egituratua, eta gerora Euskal Herriko lurralde osoko Konfederazioarekin bat egin zuen. Konfederazio hori arduratu zen araudi berria idazteaz, Aretxa I.ak eta Juan María Artolak hogeitun urte lehenago idatzitako araudia oinarritzat hartuta. Araudi berri horretan ezagutzen diren diziplina guztiak hartu zituzten kontuan, eta arau orokorrekin gain, diziplina bakoitzerako arau espezifiko batzuk ere idatzi zituzten.

Azkenik, lauogeiko hamarkadaren hasieran lurraldekako federazioak sortu ziren pixkanaka (Bizkaikoa eta Gipuzkoakoa izan ziren aitzindari), eta 1986an Euskal Kirolen Euskadiko Federazioa sortu zen, Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako lurralde-federazioak elkartzeko dituen (Iparraldeko Federazioak harremana du Euskal Federazioarekin, baina bere kabuz lan egiten du eta ez dago haren arauen mende); huraxe izan zen herri-kirolen bultzatzaile nagusia.

1.4. **HEZUR-HARAGIZKO BASAJAUNAK**

1.4.1. Indarrarekiko gurtza

Herri-kirolak eta mundu zabalean egiten diren antzeko beste kirolak erabat desberdintzen dituen bigarren ezaugarria kirolariek erabiltzen duten energia fisiko eskerga da. Gaur egun, proba bakoitzeko denbora murriztu egin da ikuskizunaren mesedetan, baina mende hasierako apustuetan, korrikalariek egin beharreko ibilbide luzeak adosten zituzten; idi eta sega probek bi ordu irauteko zuten, eta harri-zulatzailen edo aizkolarien probak amaigabeak izan ohi ziren. Konparazio modura, Australian enbor-moztaileek hamar minutuz baino ez dute jarduten (enbor handi bat mozteko behar den denbora), eta euskaldunen erronkak berriz hogeita hamar minututik gorakoak dira beti. Hala ere, joko batek ere ez dakar kirolarien gorputzerako arrisku zuzenik, nahiz eta ahalgintzatik beragatik eta probaren ezaugarriengatik kolpeak edo era bateko zein besteko lesioak egon daitezkeen; nolanahi ere, ezbehar horiek arinak izan ohi dira.

Indarrarekiko gurtza argi eta garbi agertzen da herri-kiroletako diziplinetan. Baina potentziarekiko grina hori aspalditik dator. Indar eta trebetasun erakustaldiak euskal kondairetan abes-

tu ohi dira, eta bertso-paperetan ere agertu ohi dira (batzuetan, kirolariak bertsolari bati ordaintzen zion, probara lagundu eta kirolariaren balentriak abes zitzan).

Euskal kulturen indar fisikoak duen garrantzia euskal kondairekin hasi zen; hortaz jabetzeko, mitologiako pertsonaiei erreparatu besterik ez dago. Basajaun, jentilak, Tartalo, Eate edo Mikelats, guztiak dira erraldoiak, jeinuak eta izaki handiak; sekulako indarra dute, eta horri esker, zama handiak eraman ditzakete, ekaitzak eragin, harkaitzak jaurti, zuhaitzak errotik atera edo mendi osoak mugitu. Beste kultura askotan ez bezala, euskal mitologian itzelezko indar fisikoa erakusten duten gertaerekin amaitu ohi dira kontakizun edo istorioak, eta beste herrialdeetako alegietan, berriz, naturaz gaindiko indarrak agertu ohi dira ia beti.

Beraz, kondairetako heroiek eginiko balentria bikain horietan aurkitzen dute isla euskaldunek, eta indartsuenari, boteretsuenari ematen diote koroa (hots, txapela). Eta, horrenbestez, indarra da garaipenerako altxor baliotsua. Horixe bera adierazi zuen Rafael Aguirrek bere lanetako batean. Hauxe adierazi zuen: «Gogo eta bizitasun bera erakusten du euskaldunak gorputza, indar fisikoa gurtzen duenean. Gorputz mardul eta neurritsua boterearen adierazgarri da, bizitzaren adierazgarri, eta horrelako gorputzak baino ezin dira izan euskal kirol eta jokoaren ezaugarri diren indarra eta trebetasunaren jabe» (Aguirre, R. 1984b).

1.4.2. Bizitza luze kementsuak

Baserritarrek luzaroan gordetzen zuten indar hori. Zahartzean ere lanean jarraitzen zuten, baserrian ez baitzegoen erretirorik, ez eta askotan muskuluak atrofiatzen dituen bizimodu sedentariorik ere.

Bizitza luze kementsu horren adibide ugari dago: 1900eko abuztuaren 3an, Agustín Unanue 75 urteko aizkolariari metro bateko diametrodun enborra lau ordutan mozteko emandako baimena argitaratu zuen *El Pueblo Vasco*. Hona hemen beste adibide bat: 1960ko urriaren 2an, 50 urterekin, Justo Gallastegui 150 kiloko harri-kubikoa bost aldiz altxatu zuen bost minutuan, Tolosako zaleen txalo artean; urte horretan bertan, abuztuaren 13an, Arriya (55 urte) eta Errekalde (57 urte) aizkolariek lehia bizia izan zuten Azkoitian. Eta ez dira arestian aipatutakoaren adibide bakanak; askoz ere kasu gehiago egon dira, eta oraindik ere badaude. Mindegia aizkolariari edo Iñaki Perurenari berari erreparatu besterik ez dago; lehenak gazteenei erronka joz jarraitzen du, eta bigarrenak ez dio utzi erakustaldiak egiteari.

1.5. **APARTEKO GORPUTZAK**

1.5.1. Gorpuzkera indartsua

Euskal kirolariaren muskulu eta arnasketa ahalmena bikaina da. Horri esker, proba gogorre aurre egiteko prest dago, eta etengabeko ahaleginera egokituta du gorputza; ahalegin hori eguneroko egiten du baserrian, hango zeregin gehienak gogorrak baitira, eta indarra eta erresistentzia eskatzen baitute. Nekazari euskalduna egunean hamabost orduz lan egitera irits daiteke, udan batez ere. Goizeko lau t'erdietan jaikitzen da behiak jezteko, zelaia segatzeko eta belarra biltzeko, bat-bateko euri-zaparrada batek honda baitezake. Zazpitan, gosari arin baten ondoren, idiak uztartzen ditu soroak goldatzeko edo baratza lantzeko. Ondoren ganadua bazkatu behar da, egurra bildu edo hesiak konpondu. Erritmoak egonkor irauten du eta etenaldi txikiak egiten ditu (hamaiketako hartzeko, bazkaltzeko edo afaltzeko), gaueko bederatziak arte; ordu horretan, atseden hartzen du. Eta gaur egun bizimodu hori geroz eta gutxiagotan agertzen bada ere, iraganean gizon-emakume euskaldun askoren bizimodua halakoxea zen; izan ere, ez dezagun ahaztu emakumea ere zeregin gogor horietako askotan aritzen zela.

1.5.2. Elikadura

Elikadura izan da nekazaritza-giroko beste gai garrantzitsu bat, kirolarien errendimenduan eragin nabarmena izan duena. «Euskalduna, XIII. mendean, artatxikiz, gariz, arbiz, zenbait bara-

zkiz, gaztainez, sagarrez eta intxaurrez elikatzen zen; haragia egun berezietarako gordetzen zuten» (Aguirre, R. 1984c). Hori aintzat hartuta, badirudi Erdi Aroan elikadura ez zela erabat osatua; baina Amerikatik iritsitako artoak konpondu zituen herriaren elikadura-arazo gehienak, eta pixkanaka-pixkanaka, nekazariaren eguneroko elikadura aberastu egin zen, bai eta jatorduen maiztasuna ere: hasieran egunean bi jatordu egiten zituzten eta, gerora, hiru. XVIII. mendean, euskal nekazariak produktu hauexek ekoizten zituzten nagusiki: garia, artatxikia, Indietako artoa, baba, babarruna, sagarra, gaztaina eta intxaurrea.

XIX. mendean elikagai-krisia izan zen Euskal Herrian. Independentzia Gerraren (1808-1814) ondoren, euskaldunak ahturik gelditu ziren, eta ohiz kanpoko neurriak hartu zituzten elikagai batzuen ekoizpena hobetzeko. Halaber, alea gordetzeko biltegiak eraiki zituzten. Egoera tamalgarri hura XX. mende hasieran zuzendu zen, eta elikaduraren hobekuntza nabarmenak eragina izan zuen kirolean ere (taloa alde batera utzi eta eltzeoak, sagardoa eta ogia ugaritu ziren, eta haragia ere bai, giharren indarra gordetzeko funtsezko elikagaia). Baina dietetikaren zientziak beste kirol-modalitate batzuetan aurrera egiten zuen bitartean, nekazari-kiroletan oraindik sinetsita zeuden kaloriak hartzea zela indarra eta muskuluen potentzia gordetzeko modurik onena. Egoera hori berrogeita hamarreko hamarkadan hasi zen aldatzen, kirolariak ohiko moduan elikatzen zirenen eta medikuen aholkua jasotzen zutenen arteko desberdintasunak ikusten hasi baitziren. Manterola harri-jasotzailea izan zen alor horretan aurreratu zenetako bat. Gaur egun, sokatirako taldeek kirol-medikua dute aholku eman eta irakasteko, eta gainerako modalitateetan diharduten kirolariek ezin hobeto ezagutzen dituzte dieta orekatu eta osasuntsuaren onurak.

1.6. EMAKUMEA HERRI-KIROLETAN

Mendeetan zehar, emakumeak noiz edo noiz baino ez dira agertu Euskal Herriko plazetan. Donata «indartsua»-ren edo María Asunción Aceo segalariaren kasuek erakusten dute nekazari-kiroleko diziplinetan emakumeari emandako toki txikia. Mendeetan zehar, emakumeak nekazaritzako zereginak eta etxeko lanak egin behar izan ditu, eta ia ez du aisialdirako denborarik izan. Gehienetan, emakumeak etxean gelditu izan dira, eta begi txarrez ikusi izan da herri-kirole-tako probak ikustera joatea.

Baina hori erabat aldatu da azken hamarkadetan, batez ere laurogeiko hamarkadatik aurrera. Laurogeiko hamarkadaren amaieran eta laurogeita hamarreko hasieran sokatirako talde ugari sortu zen eta txapelketa bikainak antolatu zituzten. Baina emakumeak diziiplina horretan izan duen parte-hartzea txikitu egin da pixkanaka, XXI. mendean nagusiki. Azken urteotan beheranzko joera hori zuzendu egin da beste diziiplina batzuetan, hala nola txinga-eroatean, trontzan, segan edo harri jasotzen. 2005ean, adibidez, emakumeak Euskadiko Txapelketan lehiatu ziren sokatiran, lokotx-biltzean, trontzan eta txinga-eroatean. Gainerako diziplinetan ez ziren proba antolatzeko behar zen gutxieneko parte-hartzaile kopurura heldu –hiru parte-hartzaile, Euskadiko Herri-kirol Federazioaren araudiaren arabera–. Nabarmendu behar da, baita, 2008an emakumezkoen I Euskadiko Harri jasotze Txapelketa antolatu zela, bertan bi partaide izan zirela, María José Sardon eta Miren Urkiola.

Emakumeak geroz eta toki gehiago du nekazari-kiroletan, eta horren lekuko dira munduko sokatira txapelketetan euskal emakume tiratzaileek lortutako garaipen ugariak (gomazko pistan urrezko sei domina irabazi dituzte). Gorakada horren adibide dira, halaber, Saralegi eta Goitia ahizpak (aizkoran) eta Miren Urkiola eta Mari José Sardon harri-jasotzaileak. Emakumezko lehen-dakari bat ere badugu, euskal herri-kirolen federazioetan ezohikoa bada ere. Maika del Río da, Arabako Herri-kirol Federakundearen burua 2005az geroztik.

Hala ere, gorakada txiki hori gaur egun herri-kirolek duten egoera ahularen mende dago, eta herri-kirolen aldaeren arabera ere bada.

1.7. ANTZINAKO NEURRIAK

Gaur egun oraindik nekazaritza-kirolean erabiltzen den terminologiaren zati handi bat euskal nekazarien oinarritzko neurketa-unitateetan oinarritzen da, nahiz eta Euskal Herrira XIX. mende hasieran iritsi zen sistema metriko hamartarrak neurketa-unitate horiek baztertu dituen. Neurketa-unitate horien artean dira *plazak* (edo *iltzeak*, 22 eta 28 metro bitartekoak), *legoak*, *kanak* (kana 0,8 metro dira; kanako enborrak 108 ontza ditu, eta kana erdikoak 54), *arrak*, *ontzak*, *oinak*, *be-soak* (beso bat bi oin dira) eta *urratsak*. Pisuari dagokionez, *erralde* (5 kilo) eta *arroba* (12,5 kilo) terminoak erabili ohi dira. Zerealen uza neurtzeko *anega* erabiltzen zuten.

Halaber, golde-lurrari *golde* deritzo eta, lehen, *sagarlurra* terminoa erabiltzen zuten lurra neurtzeko, gaur egun erabat baztertuta badago ere.

1.8. DIZIPLINAK: BAKOITZAREN LABURPENA

Gaur egun Eusko Jaurlaritzak ofizialki herri-kirol gisa onartutako 18 kirol-diziplina daude.

1.8.1. Aizkora

Kirolariei aizkolari deritze. Lehiaketan, diametro jakin bateko enbor kopuru jakin bat aldezturik adostutako denboran (oro har 30 minutuan) aizkoraz ebaki behar da. Enborra lurrean jarri ohi da, aldezturik prestatuta eta horizontalean eta, horrenbestez, aizkolariak enborraren gainean zutituta ebakitzen du. Hainbat kirolari lehiatu ohi da aldi berean. Aizkolari-lehiaketak, batez bere, frontoietan, zezen-plazetan eta herriko plazetan egin ohi dira. Lehiaketa nagusia Euskadiko Txapelketa da eta, horrez gain, Urrezko Aizkora. Nazioarteko lehiaketak ere antolatzen dituzte, eta Euskal Herria ordezkatzeko duten aizkolariak joan ohi dira, baina ez dira Euskadiko Federazioaren gidaritzapean lehiatzen.

1.8.2. Animalia-probak eta giza probak

Proba horiek bereziki atondutako plazetan egiten dira, hots, proba-lekuetan. Han, parte-hartzaileek aldezturik finkatutako denbora-tarte batez harri handi bat arrastaka eraman behar dute, eta ahalik eta plaza (iltze) gehien egin behar dute. Harria nork eta nola arrastatzen duen kontuan hartuta bereizten dira proba motak.

1.8.2.1. *Idi-probak*

Harria idiek arrastatzea. Harriak idien laguntzaz arrastatzen dira. Arraste-modalitatearik ohikoena da.

1.8.2.2. *Asto-probak*

Harria astoek arrastatzea. Harriak astoen laguntzaz arrastatzen dira.

1.8.2.3. *Zaldi-probak*

Harria zaldiek arrastatzea. Harriak zaldien laguntzaz arrastatzen dira.

1.8.2.4. *Giza probak*

Harria gizon edo emakumeek arrastatzea. Ez dute animalien laguntzarik.

1.8.3. Harri-zulatzaileak

Harri-zulatzaileek kareharrizko blokeak zulatzen dituzte, kolpeka eta metalezko haga bati bira emanaz. Kirol hori ere usadiozko lanetan sustraitua dago, baina nekazaritzatik etorri beharrean, meatzaritzatik dator. Antzina, harkaitza edo minerala zartatzeko dinamita-kartutxoak sartzen zituzten zuloetan. Bizkaiko mendebaldean antzina meatzeak zeuden inguruetan egiten da kirol hori batez ere, baina azken urteotan Gipuzkoara ere hedatu da (zehazkiago esanda, Hondarribira, hangoak baitira egungo txapeldunak).

1.8.4. Harri-jasotzea

Pisu-altxaketaren aldaera bat da. Zenbait herritan forma irregularreko antzinako harriak erabiltzen badituzte ere, egungo harri-jasotzaile garrantzitsuenek lau forma erregularreko harriak erabiltzen dituzte: biribilak, zilindroak, kubikoak eta koadroak.

1.8.5. Lokotx-biltzea

Aldez aurretik finkatutako denbora tarte batean lokotx (arto-buru) kopuru jakin bat lurretik jaso eta otzara batean uztea da. Gaur egun egurrezko makila txikiak erabiltzen dituzte, lokotxen ordez.

1.8.6. Sega

Kirolariek, denbora tarte jakin batez (ordubetez), ahalik eta belar gehien moztu behar dute, txapelketarako sega luze batez baliatuz. Modalitate hori oso sustraitua dago Gipuzkoan eta Nafarroan, baina azken urteotan bizkaitarrak ere asko nabarmendu dira.

1.8.7. Txinga-eroatea

Burdinazko bi bloke (txingak edo errota-txingak) eramatea da. Bakoitzak 50 kilo pisatzen ditu (emakumeentzat, 25) eta esku bakoitzean bat eraman behar da, denbora-mugarik gabe, ahalik eta distantzia luzeena eginez. Errotetako lanetik sortua izan liteke, balantzarako pisu handiak erabiltzen baitzituzten.

1.8.8. Sokatira

Euskal Herriko herri-kirolen barruko diziplinatzat hartzen da, baina oso hedatuta dago mundu osoan, eta Europako eta munduko txapelketak izan ohi dira aldiaren behin. Kirol olinpikoa izan zen Aro Modernoko lehen Joko Olinpikoetan. Euskal Herritik kanpo nabarmendu diren taldeen artean, aipatzekoak dira Nuarbe (Azpeitia), Goiherri (Erandio) eta Gaztedi, Laukizekoa (azken bi horiek gizonezko zein emakumezko kategoriatan).

1.8.9. Trontza

Enborra (horizontalean edo bertikalean) trontza edo zerraz ebakitzea da. Bi-kirolarik hartzen dute parte, trontzaren alde banatan jarrita.

1.8.10. Ontzi-eramatea¹

Bi bidoi ahalik eta distantzia luzeenean eramatea da, bidoietako batek ere lurra ukitu gabe. Diziplina hori esne-tupinak eramaketatik dator.

¹ Iparraldean sortutako herri-kirolak.

1.8.11. Ingude-altxatzea²

Diziplina honetan, 18 kiloko ingudearekin ahalik eta jasoaldi gehien egin behar du kirolariak, zehaztutako garaieran dagoen oinarri batetik, minutu eta erdian.

1.8.12. Orga-jokoa edo gurdi-jokoa³

Ardatz baten inguruan, endaitza toki batean finko duen gurdia atzeko aldetik altxatu eta hari birak ematea da. Distantzia zirkunferentziaren arabera kalkulatzeko da eta gurpilek ez dute lurra ukitu behar.

1.8.13. Zaku-eramatea⁴

Bizkarrean 80 kiloko zakua hartuta egiten diren lasterketak. Proba errelebuka egin ohi da, kontrabandista euskaldunek, mugalariek alegia, antzinako ibilbideetan egiten zuten bezala.

1.8.14. Lasto-botatzea⁵

Kirolariek zaku bat jaurti behar dute garaiera jakin batera, pertika bat gaindituz; horretarako, sardea erabiltzen dute.

1.8.15. Lasto-jasotzea⁶

Denbora jakin batez, kirolariak zakua garaiera jakin batera altxatu behar du, soka eta polea baten laguntzaz. Jasoaldi gehien egiten duenak irabazten du.

1.9. **HERRI-KIROLETAKO BESTELAKO JARDUERAK EUSKAL HERRIAN**

Eusko Jaurlaritzak aurreko kapituluak aipatutako hemezortzi diziplinak onartzen ditu herri-kiroletan, baina badira beste jarduera batzuk, eta horietako batzuek garrantzia izan dute euskal nekazarien giroan; esate baterako, palanka-jaurtiketa, bola-jokoa edo ahari-topekak, oilar-borrokak, antzara-jokoa, makil-tira, toka, kalika edo berun-jasotzea. Gaur egun, joko horietako gehienek oso jokalaria gutxi dute, baina bakarren batek badu indarra oraindik (adibidez, bola-jokoak).

1.10. **LABURPENA**

- Herri-kiroletako diziplinak nekazaritzako eginbeharretatik sortuak dira, harri-zulatzea izan ezik, meatze eta harrobietako lanetik baitator.
- Diziplina horiek erronka eta apustuekin sortu ziren, eta nekazariei baserriko bizimodu monotono eta gogorretik ihes egiteko modua eskaintzen zieten.
- Herri-kirolen beste ezaugarrietako bat gogortasuna da, baina teknika eta batzuetan taktika (sokatiran adibidez) handia ere eskatzen dute.
- Herri-kiroletako diziplina askoren loraldia Gerra Zibilaren aurretik eta haren ondotik (1936-39) izan zen.
- Emakumeak bigarren mailako tokia izan du mendeetan zehar, baina joera hori aldatu egin da azken hamarkadetan, probetan parte hartzen duten emakumezko kirolarien kopurua asko handitu baita (aipatzekoa da, batez ere, sokatira, emakumeek dominak lortu baitituzte nazioarteko mailan).
- Gaur egun, Eusko Jaurlaritzak 18 diziplina ofizial onartzen ditu.

^{2, 3, 4, 5, 6} Iparraldean sortutako herri-kirolak.

2. DIZIPLINEN HISTORIA

2.1. AIZKORA

Aizkoraren jatorria ezagutzeko, denboran atzera egin behar da. Erdi Aroan, ontziolek eta burdinolek garrantzi handia izan zuten Euskal Herrian, eta egur eta ikatz ugari behar zenez, baso-mutil (egurgin) eta ikazkin asko zeuden. Gizon gogorrak ziren; baldintza zailetan lan egiten zuten, eta batzuetan, eguneko 14 orduz. Hala, enborrak lehenago nork moztuko apustu egiten hasi ziren egurgin haiek. Hasieran, lehiaketa horiek basoan egiten zituzten, lagunartean, baina denborak aurrera egin ahala, indarra hartzen hasi ziren, eta XIX. mendean aizkora-probak «Euskal Festen» programan sartu zituzten.



XIX. mendean zehar, aizkorak sutegietan (burdinoletan) egiten zituzten, metal landugabea erabiliz. Eskarmen-tuak, pixkanaka, lanabes «euskalduna» diseinatu zuen, buruan pisu handia eta ahoan txikiagoa zuena, eta tresna horixe erabili zuten XX. mendera arte.

Aizkorari buruzko lehen aipamen idatzia 1802ko ekainaren 7koa da. Egun hartan, Ezkurako Ramon Elizalde eta Astigarragako Hernandorenak apustua egin zuten Hernaniko plazan. Baina zalantzarik gabe, XIX. mende amaierako aizkolaririk ospetsuenak Joxe Arrospide azpeitiarra (1856-1916) eta Iñaxio Amutxastegi «Arliseta» (1874) izan ziren. Arrospideren izena *Euskalerria* aldizkarian agertzen da, Azpeitian 1893an eginitako Euskal Festei buruzko informazioa jasotzen baitu. «Arliseta», berriz, ospetsua izan zen XX. mende hasierara arte, gerora beste aizkolaria batzuen maisu izan baitzen.

Aizkorak indarra hartu zuen urte haietan, beste hainbat gizon ere nabarmendu ziren; esate baterako, Agustín Unanue, Manuel Azpillaga, Juan Bautista Agirretxe, Antonio García «Iturritxa», Francisco Iriondo «Otoña», Manuel Uruesagasti, Roque Epelde edo Garate «Mutilzarra».

2.1.1. Loriazko urteak

Euskal aizkoraren loraldia Gerra Zibilaren aurretik gertatu zen, 1922. eta 1930. urteen artean. Tarte horretan, aizkorak ordura arte inoiz ezagutu gabeko ospea bereganatu zuen.

Urte haietan zehar, hainbat izen nabarmendu ziren; hala nola Pedro Mari Otaño «Santa Agueda» (Beizama), Joxe Martin Goenaga «Atxumarria» (Azpeitia) eta Joxe Aranburu «Keixeta». Haien norgehiagoka ospetsuetan, plazak gainezka jartzen ziren (Tolosa, Azpeitia, Donostia eta Eibarko zezen-plazak 1903an eraikiak dira). Aizkoraren urrezko aldiaren marka izan ziren guztiak, eta gaur egun ere zale beteranoenek haien dueluak gogoratzen dituzte beren solasaldietan.

José Aramburu Aramendi «Keixeta»-k aparteko aipamena merezi du. Aizkolari hori Olaberri baserrian jaio zen, Aratz-Errekan (Urrestilla-Gipuzkoa), 1882an. Inoiz izandako aizkolaririk onenetakotzat hartzen da. Egin zituen 31 apustuetatik 28 irabazi zituen, eta erakustaldietan abantaila handia uzten zien bere aurkariak. Urte askotan jardun zuen kirolean, eta 42 urte bete ondoren lortu zituen bere garaipenik garrantzitsuenak. «Keixeta» gizon metodiko eta eredugarria zen, oso ongi zaintzen zuen bere prestakuntza fisikoa eta bere garaiko kirolarien artean ohikoak ziren jate-gehiagikeriak saihesten zituen. Antón Amube izan zuen ahaldun, eta zuhurtziaz prestatzen zizkion apustuetarako baldintzak. «Keixeta»-ren apusturik ospetsuena 1912ko martxoan Beizamako José María Irizar «Iruria» gaztearen aurka eginikoa izan zen. 1931ra arte lehiatu zen, eta gerora aizkolari ospetsuen prestatzaile gisa jardun zuen, 1962an hil zen arte.

Hogeita hamarreko hamarkadan (zehazkiago, 1928tik 1936ra) beste hiru kirolari nabarmendu daitezke: Errekalde, Arria eta Aguiñeta, «Keixeta» maisuaren lekukoa hartu zutenak.

Loriazko urte haietan, probak bereziki gogorrak eta luzeak ziren, eta 1932an Ignacio Saldias izeneko aizkolari nafar batek garesti ordaindu zuen sasoi hartako erronkek eskatzen zuten ahalegina: plazaren erdian erori zen hilik.

Gerrako eta gerra osteko halabeharrezko lozorroaren ondoren, aizkora berpiztu egin zen 40ko, 50eko eta 60ko hamarkadetan, eta hainbat aizkolari nabarmendu ziren: hala nola Antonio Soraluze «Korta», Martín Garciarena, Juan José Narbaiza «Luxia», Ramón Latasa, Juan Baleztena, Astibia eta Miguel Irazusta «Polipaso».

Hala, 1950eko martxoaren 5ean lehen txapelketa ofiziala egin zuten, Espainiako Txapelketa izenekoa. Donostiako zezen-plazan egin zuten. Txapelketa hartan Martín Garciarena atera zen garaile, nahikoa erraz. Gerora ospetsu egin ziren «Luxia» eta Garciarenaren arteko erronkak; horietako batean 16.000 zale bildu zituzten Donostian (1952).

1965eko urtarrilaren 17an, Donostiako zezen-plazan, Espainiako Txapelketa egin zuten berri, eta sei aizkolarik parte hartu zuten. «Polipaso» hernaniarra izan zen garaile, tarte txikiz izan bazen ere. «Polipaso»-k hainbat eta hainbat erronkatan defendatu behar izan zuen bere nagusitasuna, eta Miguel Berakoetxearen aurka eginikoak bereziki arrakastatsuak izan ziren; Berakoetxeak berak kendu zion txapela hurrengo urtean, agertoki berean (Anoetako belodromoan). Urte hartan bertan egin zuten binakako txapelketa ere. Latasa eta Arria izan ziren garaile.

2.1.2. Aizkolarien tresna-aldaketa

Beste herrialde batzuetako kirolariek harremana izateak iraultza bitxi bat ekarri zuen: aizkora-aldaketa. Hauxe kontatu zuen Aguirre Francok bere lan ugarietako batean: «1969an Bob Singleton izeneko aizkolari ingelesa etorri zen Donostiara, idazle honek gonbidatuta. Euskaldunen aizkoraren aldean guztiz desberdina zen aizkora ekarri zuen. Latasaren aurka lehiatzean, goitik behera porrot egin zuen. Horrexegatik, inork ez zion arretarik jarri Australiatik zetorren aizkora berri hari (Aguirre, R. 1984d).



Zazpi urte geroago ohartu ziren aizkolari euskaldunak euskal aizkora zaharkituta zegoela.

1976an nazioarteko lehen aizkolari norgehiagoka egin zen Donostiako belodromoan, Rafael Aguirrek berak bultzatuta. Saio garrantzitsu hartan kirolari australiar eta euskaldunak lehiatu ziren, eta euskaldunek porrot biribila egin zuten antipodetako kirolarien aurka. Euskaldunek (Arria II., Mindegia eta Astibia) garesti ordaindu zuten ebaketa bertikalean zeukaten eskarmentu-eza, baina beren porrotaren egiazko arrazoia beste bat zen: aizkora. Australiarren aizkoraren ahoa zabalagoa zen –«australiarra» esaten zaio, gehienak Kandan egiten diren arren-, bere pisua zertxobait handiagoa, eta sorbatza ez zen bularrerantz bihurtzen; gainera, kirtenak bihurtune bitxiak zituen. «Belodromoaren irteeran, australiarrek beren aizkora guztiak saldu zituzten –hamabost guztira– bost mila eta zazpi mila pezeta arteko prezioan bakoitza» (Aguirre, R. 1984e). Laster ohartu ziren aizkolari euskaldunak aizkora berri haiekin beren denborak nabarmen murrizten zituztela - ia heren bat - eta euskal aizkoraren

mitoa maldan behera erori zen. Erviti edo Jáureguik egindako tresnak erabiltzeari utzi zioten. Topaketa hark aro berri baten hasiera ekarri zuen.

Hurrengo urteetan Kanadako, AEBko, Australiako, Zeelanda Berriko eta Euskal Herriko aizkolarien arteko lehia gehiago egin zituzten; euskaldunek beren nagusitasuna berreskuratu zuten pixkanaka, proba luzeetan batez ere, maisuak baitira horretan. Gaur egun, halako txapelketak antolatzen jarraitzen dute, eta batzuetan «Munduko Txapelketa» deitzen bazaie ere, ez dira ofizialak, eta federazioetatik at prestatzen dira. Aizkora Amerikako Estatu Batuetan, Kanadan, Australian eta Zeelanda Berrian egiten da. Toki horietan, ebakitze azkarreko lehiaketak egiten dituzte; hemen, probarik laburrenak 30 minutukoak dira, eta beste herrialde horietan, aldiz, 2 edo 3 minutukoak. Bestalde, Euskal Herriko aizkora-zaleak nekazaritza-girokoak izan ohi dira. Hala ere, AEBn edo Kanadan ez da arraroa abokatu edo medikuek enborrak moztzen jardutea.

2.1.3. «Mendeko erronka»

Hirurogeita hamarreko hamarkadaren amaieran aizkolaria nafar bat nabarmentzen hasi zen, eta azken hamarkadetan balentria miragarriak egin ditu. Gainera, aizkolaritzako eta oro har herrikiroletako mito bizia izaten jarraitzen du. Mikel Mindegia da. Aizkolaria nafarra, 1949an jaioa, laurogeiko hamarkadako aizkolaritzan jaun eta jabe izan zen, eta Arria II.a, Mendizabal edo lurrebasoren mailako kirolari bikainekin lehiatu zen. Bestalde, Mindegia bere erronka ugariengatik egin da ospetsu, eta horien artean (eta beharbada aizkoraren historian izandako erronka guztien artean) ikusgarriena, zalantzarik gabe, 1983ko urtarrilaren 23an gertatu zen, Tolosako zezen-plazan. Garai hartako hedabideek «mendeko erronka» izendatu zuten hartan, Mikel Mindegia eta José Mari Mendizabal izan ziren aurrez aurre. 110 ontzako sei enbor eta 54 ontzako 52 enbor (kana erdi) moztu behar zuen bakoitzak; ordura arte inortxok ere onartu ez bezalako erronka izan zen. Mendizabal izan zen garaile, lau ordu eta 12 minututan bukatu baitzuen lana; Mindegiak lau ordu, 29 minutu eta 35 segundo behar izan zituen.

Azken hogeitaz Mindegiak proba ofizialetan lehiatzen jarraitu du, maila baxuagoan izan arren, eta gaur egun ere aizkolaririk gogorrenetakoa da iraupen luzeko probetan. Donato Larretxea, Ángel Arrospide eta Joxemari Olasagasti aizkolariek hartu zuten Mindegia nafarraren lekukoa, eta gaur egun Floren Nazabal da nagusi, nafarra hori ere. Hala ere, aizkolaria eta aizkora-zale ugari dago, eta etorkizun oparoa duten kirolarien artean hainbat izen aipa daitezke; hala nola Aitzol Atutxa, Jon Rekondo, Ugaitz eta Aratz Muguerza, Ohian eta Garikoitz Larretxea, Arkaitz Olano, Rubén Saralegi, Ander Erasun eta Julen Cañamares. Oso aizkolaria gazteak dira, hogeitaz ingurukoak, eta etorkizunean aizkolaritzan jaun eta jabe izatera deituak daude.

2.1.4. Egurra, lehia eta ebaketa

Euskal Herrian aizkolaria-proba ofizialetarako pago berdea erabiltzen da, adabegirik gabea. Orain pago gutxiago dagoenez, egur hori asko garestitu da, eta horregatik gaur egun pinua ere erabiltzen da, gehiago dagoelako (batez ere erakustaldi eta entrenamendu-saioetarako).

Halaber, lehiaketetan indarra eta erresistentzia erakutsi behar dira, eta horretarako, lodiera jakin bateko 6 enborretik 16ra bitartean moztu behar dira, ezarritako gutxieneko denbora batean (gutxienez hogeita hamar minutuan). Aizkora Euskal Herrian eta Australian egin izan da, eta gero-ora hedatu zen Zeelanda Berrira, Amerikako Estatu Batuetara eta Kanadara.

Gaur egun, lehiarik garrantzitsuenak Euskadiko Txapelketa, Urrezko Aizkora eta Urrezko Kopa dira, baina erakustaldiak eta nazioarteko topaketak ere antolatzen dituzte (ez dira ofizialak izaten).

Enborraren neurriak hauek dira:

- Txapelketetan: 54, 60 edo 72 ontzako enborrak.
- Erronketan: 80 edo 108 ontza arteko enborrak.

Aizkolaritzan ontza izeneko neurria erabiltzen da, eta haren bitartez neurtzen da enborraren perimetroa.

Mozketa:

- Azalaren fasea: hasieran aizkolariak aizkorakada pare bat ematen du azalean, orientatze gisa erabiltzeko. Horretarako, aizkorarik astunena erabiltzen dute (Australiakoa edo Zeelanda Berrikoa).
- Sakonera-fasea: ondoren, bi mozketak puntu berean elkartzen dira, eta azkenik, aizkolariak hor jotzen du, enborra bi zatitan hautsi arte.

2.1.5. Emakumearen papera

1.1.5. Aizkora gizonentzako kirola izan da nagusiki, baina azken urteotan aizkora heltzera animatu dira zenbait emakume. Hala ere, ez da txapelketa ofizialik egin. Emakume horien artean aipa daitezke, besteak beste, Azpeitiko Itziar Goenaga, Urretxuko Goitia ahizpak, Leitzako Kristina Saralegi edo Iturengo Maika Ariztegi.

Emakumeentzat ez da erraza diziplina horretan tokia aurkitzea, eta gaur egun oso emakume gutxi ekiten dio aizkolarari.

2.2. **IDI-PROBAK (ANIMALIA-PROBAK)**

Idi-proben lehen aipamen idatzia Ignacio Iztueta historialari eta musikariaren *Guipuzkoako Condaira* lanean dago. Rafael Aguirre Francok berak bere argitalpen guztietan aipatzen du Iztueta. Hona hemen aipamen baliotsu hori: «Gipuzkoarrek idi-apustuak egiteko zaletasun izugarria dute. Urte osoan zehar jakin-min handia sortzen duten apustuak egoten dira (...) Horrexegatik elikatzen dute gipuzkoarrek behi-azienda horren ongi » (Iztueta, J.L. 1847b).

Euskalerrria aldizkarian beste aipamen bitxi bat aurki dezakegu; bertan, kontakizun labur bat argitaratu zen, idi-proben funtsa eta jatorria harri handiak garraiatzeko idiak erabiltzea zela deskribatzeko. «Gipuzkoako mendietako baserritar guztien artean ez zen hizketarako beste gairik. Idi-apustuek betetzen zuten gizon temati eta adar-jotzaile haien gogo» (*Euskalerrria* aldizkaria. 1910).



Izan ere, idiek laguntza bikaina ematen zuten baserrietan, harrobietan eta Bizkaiko burdina-meatzeetan, bai eta erre-pide eta etxe asko eraikitzean ere. Idia izan da, duela nahiko gutxi arte, nekazaritzako eta harrobietako lan guztiak egiteko gauza izan den animalia-indar bakarra, zamarako mandoaren eta zaldiaren gainetik. Zaldia distantzia luzeetarako erabiltzen zen, baina garraio arin eta azkarrerako. Halaber, mendiko bide zailetan mandoak ongi egiten zuen lana, baina soroak lantzeko lana behi-animalientzako zen, bereziki idiarentzako; izan ere, animalia zintzoa, esanekoa, jasankorra eta indartsua zen.

Herri-kiroletako beste diziplina batzuetan bezala, soro eta harrobietako lanaren ondoren erronkak sortu ziren, eta idia animalia berezi bihurtu zen; jabeek gurtu egiten zuten, baserritarrek miretsi eta txalotu; talde txikietan, idien balentriak abesten zituzten, eta idi baten zein bestearen alde jokatzeko zituzten sosak. Idiak, goldea mugitzera ohituta, egunero entrenatzen ziren, soroetan lanean. Ez zuten beti elikadurarik egokia izaten eta bizi-baldintza gogorrak zituzten ezinbestean. Baina arrastatzeko dohainak erakusten zituzten animaliek arreta berezia jasotzen zuten, eta baserritarrek kontu handiz zaintzen zituzten haien elikadura eta osasuna, nahiz eta batzuetan idi-pareen jabeek akats larriak egin, elikadura eta medikuntzari buruzko ezagutza-ezagatik. Idia baz, taloz, azukrez, zahiz eta ardoz elikatu ohi zuten, baina elikadura hori aldatu egin zen denboraz eta ezagutza berriez. Zalantzarik gabe, egungo idiak askoz ere indartsuagoak eta osasuntsuagoak dira antzinakoak baino. Nolanahi ere, duela gutxi arte probalariek kafea, pa-

txarana edo kofiaka ematen zioten ganaduari proba hasi aurretik, «izerditan has» zitezen. Foru aldundiek ezarritako dopinaren aurkako kontrolek ohitura horiek desagerrarazi dituzte, ez baitzioten animalari inolako mesederik egiten.

2.2.1. Hamarkada eztabaidatsuak

XIX. mende amaieran eta XX.aren hasieran harri handiak, 2.500 kilotik gorakoak, arrastatzea zen ohikoena; gainera, harri horiei zakuak jartzen zizkieten gainean askotan. Ondorioz, ez zituzten hiru edo lau iltze edo plaza baino gehiago egiten, oro har. Probak ezin gogorrangoak ziren, eta akuilariak –idiak akuiluaz xaxatzen dituzten laguntzaileak– ez zuten beti idiarekiko errukirik izaten. Oro har, prentsak begi txarrez ikusten zituen horrelako probak; irakurlegoaren gaitzespena merezi zuten «basakeria, ikuskizun anker eta nazkagarri» gisa definitzen zituen. Batez ere, animaliek jasotzen zuten tratu txarragatik gaitzesten zituzten ikuskizunak. Eragozpen horien ondorioz, polemika piztu zen Gerra Zibilaren aurretik, eta hamarkada luzez iraun zuen.

Elgoibarren 1879an eginiko proba batean, zenbait ikuslek –inguruko bainuetxeetan ostatu hartuta zeuden atzerritarrek, gehienak– alde egin zuten, probalariek animaliei ematen zieten tratu txarragatik haserre. Bestalde, prentsak –Bilbokoak, batez ere– apustuen aurka egiten zuen, baserriar batzuek dirua eta baserriak galtzen baitzituzten horrelako erronketan (garai hartan Iztuetak edo Aguirre Francok berak jasotako lekukotza ugarien arabera, beti gizonak ziren). Garai hartako kazetari batzuen arabera, ez zegoen horrelako jokoak baimentzeko inolako arrazoirik, beste joko batzuk debekatuta baitzeuden (jokoa, oro har, eta ondorioz joko-etxeak debekatu izanaz ari ziren argi eta garbi). Kritikak geroz eta sutsuago egin ziren eta, azkenean, prentsak agintariak salatu zituen aho batez, horrelako probak baimenduta jokorako aitzakia ematen zutela argudiatuta. Kritikak gorabehera, Bilbon bertan egunero izaten ziren horrelako ikuskizunak, hiriko auzoetan zein inguruko Abando eta Begoñako elizateetan.

Kritikek, hala ere, eragina izan zuten erakundeetan, eta pixkanaka mugak jarri zizkieten arraste-probei. Lekeition, adibidez, herri-agintariak proba horiek leuntzeko agindua eman zuten. Bilboko egunkariak idi-proben aurka argitaratutako kexuak Gipuzkoako egunkariak ere bere egin zituzten. Are gehiago, Gipuzkoako gobernadore zibilak, kritika horiek zirela eta, idi-probak debekatu zituen 1880an. Gainera, arau hori hausten zutenentzat 20 pezetako isuna ezarri zuen, eta Guardia Zibilak, miñoiek eta herri-agintaritzetako agente guztiek arduratu behar zuten neurri hori behar bezala betetzen zela egiaztatzeaz.

Baina idi-probak oso sustraituta zeuden herritarrengan, eta plazetan halakoak antolatzen jarraitzen zuten. Bilboko egunkarien kexuek ez zuten ezertarako balio izan, 1881ean oraindik ere idi-probak egiten jarraitzen baitzuten. 1883an Bizkaia barnealdeko alkateek sinadurak bildu zituzten ofizialki era horretako ikuskizunak berrezartzeko, animalien salmentarako beharrezkoak zirela argudiatuta. Berriz ere, horren atzean apustuak berrezarri nahia zegoela salatu zuen Bilboko prentsak. Hala ere, horrelako erronkak desagerraraztea zaila zela aitortu zuten eta, horregatik, idi-probak legez onartzekotan, zenbait muga ezarri beharko zirela azaldu zuten. Agintariak ez ziren zorrotzegiak izan neurri horiek betearaztean eta horren eraginez probak ugaritu egin ziren berriz ere. Zenbaitetan, udalek bultzatzen zituzten proba-lekuen irekierak (Durangoko plazaren irekiera, adibidez, 1895ean).

1895ean Gipuzkoako gobernadore zibilak ikuskizun horien debekuari buruzko lehengo neurriak berretsi zituen, eta probintzia horretako foru aldundiak batzorde berezi bat sortu zuen, lurralde horretan egiten ziren idi-probei buruzko txostena egin zezan. Txostena ezin ezkorragoa izan zen eta, horrenbestez, era horretako ikuskizunak debekatzeko eskatu zion berehala foru aldundiak gobernadore zibilari. Gauza bera eskatu zioten Bizkaiko gobernadore zibilari, baina hark ez zuen halakorik egin. 1910ean, gobernuko ordezkari horrek berak zirkular bat bidali zien Bizkaiko alkateei, idi-probarik ez baimentzeko aginduz.

Beste behin ere, debekuek ez zuten ezertarako balio izan, eta probak egiten jarraitzen zuten. Errepublikari iritsi zenean, Bizkaiko gobernadore zibilak idi-probak debekatzeko beste saio bat egin zuen, eta 1932an probak bertan behera gera zitezen saiatu zen. Neurri hark ere ez zuen

harrera onik izan herritarren artean, eta euskal nekazari-giroko jokorik ospetsu eta sustraituene-takoak egiten jarraitu zuten: idi-probak.

2.2.2. Kontrol zorrotza

Polemika inoiz ez zen erabat desagertu, eta gaur egun oraindik haren oihartzuna entzuten da. Baina gehiegikeria eta iruzurak askoz ere kontrolatuago eta arautuagoak daude. Foru aldun-diek neurri zorrotzak ezarri dituzte duela gutxi arte gertatzen ziren gehiegikeriak kontrolatzeko. 1997an, Bizkaiko Foru Aldundiak dopinaren aurkako kontrola jarri zuen lehen aldiz herri-kiroletan eta, hala, handik aurrera horrelako ikuskizunetan animalien ongizatea bermatzeko kontrol-neurriak ziurtatu zituzten.

Ildo beretik, Bizkaiko Foru Aldundiko Nekazaritza Sailak animalien osasun eta ongizaterako araudi berria onartu zuen 2006an, animalia-probetan abereek tratu txarrik ez jasotzeko. Halaber, probetan nahitaez albaitari ofizial bat egon beharra ezarri zuten. Albaitari horren eginkizuna Ani-maliak Babesteko Legea betetzen dela bermatzea da, eta lehia hasi aurreko orduetan animaliak zaintzea (2005ean ez zen positibo bakar bat ere hauteman Bizkaian; 2006an lau kasu izan ziren eta bi proba bertan behera utzi zituzten tratu txarreatatik).

Akuiluaren punta mozteak ere buruhauste ugari ekarri die erakundeei. Azken urteotan ez dituzte baimendutako 11 milimetroak murriztu, ikerketa sakon batean oinarritutako arrazoi batega-tik. Ikerketa horren arabera, neurri hori murriztuz gero idiak urradura larriak izan ditzake; izan ere, punta ez da behar bezala idiaren larruan sartzen eta, ondorioz, eztenak irrist egin eta animalia-aren larrua urratzen du. Nahiago izan dute, horrenbestez, neurri hori alde batera utzi eta akuilari-ek idiei ematen dieten tratua kontrolatzea. Albaitari bat arduratzen da eginkizun horretaz, eta gehiegike-riak gertatzen direnean haiek ohartarazten dituzte epaileak, zapi berde bat astinduz. Gertatutakoa larria bada, zapi gorria ateratzen dute eta idi-parea kanporatuta gelditzen da –eta, horrenbestez, baita jabea ere–.

2.2.3. Idia, ezinbesteko laguntza

Euskal Herriko ohiko arrazak piriniarra eta terreña izan dira beti. Arraza horien jatorri zeha-tza ez dugu ezagutzen, baina Austrian eta Frantzia ere antzeko idiak dituzte. Baina XX. mende hasieratik aurrera, arraza piriniarrak idi-probetarako hobeak eta gogorragoak ziren beste zenbait arrazei bide eman zien. Hala ere, hori ez da izan idi horiek pixkanaka gutxitu izanaren arrazoi bakarra.

Baserritarrek behi-azienda hobetzeko berezko joera dute, halabeharrez, kalitate hobeko haragia eta esnea ekoizteko, eta horrek ere eragina izan du. Gipuzkoan eta Bizkaian sartu zen lehendabizi behi frisiarra, eta gerora Nafarroara ere hedatu zen. Arrazen arteko gurutzaketak etengabeak, ugariak eta kontrolik gabeak ziren eta, azkenean, Euskal Herriko bertako arrazak, adibidez piriniarra, betizu edo terreña erabat nahastu zituzten. Hala ere, azken urteotan baserritar eta erakundeak ahalegin handiak egiten ari dira arraza horiek berreskuratzeko, eta ferietan arraza garbiko animaliak erakusten dituzte berriz.

Gaur egun, plazetan gehien erabiltzen den idia bertzianoa da (Asturiasekoa), eta, noizean behin, tudankoa (Portugalekoa). Baina azken horiek bihurriagoak dira, eta probalari-ek nahiago dituzte Asturiasekoak Portugalekoak baino. Lehiaketetan ia ez da terreña arrazako idirik ikusten.

Lehiatuko diren idi guztiak irendu egiten dituzte jaio eta urtebetera, eta beste sei edo zazpi urte behar dituzte plazara irteteko prest egon arte. Denbora-tarte luze horretan, idiak egunero ordubetez edo ordu pare batez «lan egin» dezan saiatzen da jabea. Idiari oinez ibilaraztea da ohikoena, baina entrenamendu gisa traktore-gurpilak edo antzekoak ere jarri ohi zaizkio, zakuekin kargatuta, zamak eramatera eta arrastatzera ohitu dadin pixkanaka.

Pisu neurtuko arraste-probetan, idiaren pisuak ez du inoiz 550 kilotik gorakoa izan behar (idi-pareak 1.100 kilo izan behar du), eta pisu hori gainditzen badu, idiaren kilo gehigarri bakoit-zeko kilo eta erdiko zakua jartzen zaio gainean harriari. Pisu libreko lehiaketetan, jabeak nahi

duen idia atera dezake plazara, haren pisuak axola gabe; izan ere, idi batek 1.500 kilo har ditzake, arrazaren eta elikaduraren arabera. Animalia horiek, noski, pisu gehiago arrasta dezakete.



Ezkerrean zekor terreñoa, Nardizekoa (Mungia); eskuinean, korta bereko idi tudankoa.

2.2.4. Harria, proba-lekua eta uztarria

Euskal Herriko herri askotan probarria dute oraindik, inguruko baserritarrek beren idi-pareen indarra probatzeko erabiltzen zutena. Gaur egun, gure herri-kirol gehienetan gertatu den moduan, erronkek lehia eta txapelketei bide eman diete. Dagoeneko ez dira bi idi-pare elkarren aurka lehia-tzen. Zenbaitetan, 35 idi-parek ere parte har dezake sariak irabazteko. Horrelakoetan, ikuslegoa hartzeko bereziki egokituta dauden lekuak behar izaten dira. Horregatik, gaur egun, frontoi estalietan eta idi-probetarako egokitutako tokietan daude plazak.

Plazen (proba-lekuen) luzera aldatu egiten da. Distantzia desberdin asko daude, 22 metro-tik 28 metrora bitartekoak. Plaza gehienak uharriz estalita daude.

Denbora jakin batean ahalik eta plaza gehien egitea da probaren helburua. Guztiak plazan daudenean eta ordua iritsitakoan, epaileak txanden zozketa egiten du. Lehiakide bakoitzari ematen zaion denbora, oro har, 30 minutukoa izaten da. Apustueta, batzuetan, denbora gehiago ezartzen da. Denbora tarte edozein izanik ere, tarte hori amaitutakoan idiek egindako distantzia neurtzen dute epaileek. Distantzia hori plaza, zinta eta zentimetrotan ematen dute. Parte hartzen duen idi-kopuruaren arabera, probak uztarri bakarrean egin daitezke, harria idi bakarrek arrastatzen badu, edo bikoteka.

Gaur egun idi-proben hiriburua Abadiño da. Euskal Herriko idi-parerik onenak hango proba-lekuan biltzen dira San Blasetan (otsailean), manta preziatuak eskuratzeko asmoz.

Idiak edo idi-pareak itzainen laguntza jasotzen du bere ahaleginean. Txapelketa eta lehiaketetan, itzainen kopurua apustuan ezarritako baldintzen edo araudiak finkatzen duenaren arabera da. Animalien jabeek itzainik onenak kontratatatu ohi dituzte, haien artean alde nabarmenak baitaude (idia gidatzeko dohain bereziak behar dira).

Kareharrien forma laukizuzena da, eta aurreko aldean zertxobait estuagoak dira; aurrealde horretan zulo bat dute katea lotzeko. Harriaren pisua oso desberdina izan daiteke, 1.500 kilo eta 4.000 kilo artekoa. Tolosako harriak 4.000 kilo pisatzen du, eta Berriatua eta Mungiako harriek 4.500 kilo. Erronketan harri handiak erabili ohi dira gehiago. Lehiaketetan harri txikiagoak hautatzen dituzte, hartara ibilaldia azkarrago egin eta proba ikusgarriago egiteko.

Idi-probek asko lagundu dute euskal uztarria hobetzen. Uztarria funtsezko zatia da, eta behar bezala egokitu eta lotu behar zaio idiaren buruari. Uztarriak, gainera, animalien bultzada berdintzeko balio du; izan ere, ia beti idietako bat bestea baino indartsuagoa izaten da, kemen-tsua edo sutsuagoa. Uztarria artisauek egiten dute, eta pago-egurra erabiltzen da. 600 eta 700 euro artean kostatzen du uztarri batek.

2.2.5. Animaliekin harriak arrastatzeko bestelako moduak

Aipatutako idi-probez gain, Euskal Herrian beste animalia batzuekin ere egin izan dituzte arraste-probak; hala nola astoarekin, zaldiarekin edo mandoarekin. Baina proba horiek askoz ere urriagoak izan dira beti idi-probak baino, eta pisu gutxiagoko harriak erabili izan dituzte. Animalia horiek baserritarrarentzako osagarri bikaina izan dira, garraiorako edo baserritik herrira joateko erabiltzen baitzituzten.

2.3. **GIZA PROBAK**

Inork ez daki zehazki noiz erabaki zuen gizakiak harria bere gorputzaren indarrez arrastatzea, animalien edo makinaren laguntzarik gabe; baina litekeena da Euskal Herrian zaletasun hori gure lurraldeko harrobi ugariekin uztartuta egotea.

Harria erronka izan da beti gizakiarentzat eta, bereziki, baserritarrarentzat. Harria baserriak, zubiak eta errepideak eraikitzeke erabiltzen zuten, eta harrobietan jende jasankor eta indartsuak lan egin ohi zuen. Itxura guztien arabera, halaxe sortu zen batez ere Bizkaian sustraitutako modalitate hori. Giza dema edo giza proba izeneko diziplina horren jatorria, beraz, iragan urrunean galtzen da, baina ikertzaile batzuen arabera, XVIII. mendean baziren giza probak.

Gerra Zibilaren aurretik erronka eta erakustaldi bitxiak izan baziren ere, giza probek XX. mendeko bigarren erdian izan zuten loraldia. Proba zail horren helburua kate eta kako batez baka-rrik baliatuta 500 eta 1.000 kilo arteko harria arrastatzea da. Badira diziplina gogor horretan beren balentriengatik ospetsu egin diren izenak; esate baterako, Lazaro, Aitor Totorika «Markinako lehoia», Agustín Unamunzaga, Jon Olea «Sakoneta» edo diziplina horretako azken txapeldun handia, Mikel Alzola gernikarra. Gaur egun ez dago plazara agertu nahi duen kirolari gazterik, eta diziplina gainbehera garbian dago.

Arestian aipatu dugun moduan, giza proben urte onenak hirurogeita hamarreko eta laurogeiko hamarkadetan izan ziren. Erronka baten atzetik beste bat egiten zen eta sariak bikainak ziren. Nabarniz, Etxebarria, Arretxinaga, Berriatua eta Aulesti lehen mailako plazak izan ziren eta udalek antolatutako probetara kirolari ugari aurkeztzen zen. Munitibarren, adibidez, proba batean 16 gizon indartsuk parte hartu zuten, guztiak bizkaitarrak. Hala-ber, Markinako lehoiak kontatu du behin hirukote-proba batean parte hartu zuela, eta zehaztu zuen hamabi taldek izena eman zutela; hots, guztira 36 kirolarik. Proba hori Lekeitio izan zen, hirurogeita hamarreko hamarkadan.

Laurogeiko hamarkadatik aurrera, parte-hartzea gutxitzen hasi zen, egungo egoerara iritsi arte; gaur egun bost edo sei-kirolarik baino ez dute parte hartzen Bizkaiko eta Euskadiko txapelketetan. Gainera, horietako gehienek laurogeita hamarreko hamarkadatik dihardute lehian, eta baten batek, Basaibar markinarrak kasu, laurogeiko hamarkadatik.

Emakumea noiz edo noiz baino ez da diziplina honetan agertu, baina gaur egun neskek giza probak egiten dituzte eskolaz kanpoko ekintzetan. Baina harri astunaren ordeaz, gurpil txiki bat arrastatzen dute.



2.4. **HARRI-JASOTZEA**

Historiaurretik, gizakiak era guztietako azpiegiturak eraikitzeke beharra sentitu du, hainbat arrazoiengatik: lehenbizi dolmen edo trikuharriak izan ziren, gero harresiak, itxiturak, etxolak eta herrixka gotortu zaharrak. Azken mendeotan, eraikuntzak bilakaera etengabea izan du, eta egungo sofistikazio eta betetasunera iritsi gara. Gaur egun, eraikitzen laguntzeko elementu ugari dugu,

baina antzina materialak arrastaka garraiatu behar ziren, edo animalien laguntzaz; material horien artean ohikoenetakoa harria zen. Horregatik uste dugu harriak jasotzeko ohitura historiaurretik datorrela, lanetik lehiarako jauzia askoz ere beranduago eman bazen ere.

Harri-jasotzea Euskal Herrian oso sustraituta badago ere, hari buruzko lehen aipamen historikoak ezagutzeko XVI. menderaino egin behar dugu jauzi. Horixe azaltzen du behintzat Rafael Aguirre Francok bere lan luzeetako batean, *Juegos y Deportes del País Vasco* bildumaren barruan: «Bizkaiko harginek beren denbora librean egiten zituzten jolasei buruz idatzi zuen El Escorial-eko parrokoak» (Aguirre, R. 1984f). Dirudienez, El Escorial eraikitzen laguntzeko kontratatu zituzten hargin euskaldunek neurri bateko zein besteko harriekin erronkak eta lehiak egiten zituzten beren artean. Hala ere, litekeena da euskaldunak era guztietako harriak altxatzeko ahalegina aspalditik egitea, elkar ukitzera iritsi gabe indarrak neurtzeko modu erraz eta azkarra baitzen. Ziur asko, harri irregularrak erabiliko zituzten. Erromatarren garaitik, Euskal Herriko harrobi eta base-riak erronkarako joera handiko gizon gihartsuen haztegi izango ziren. Baina horiek guztiak susmoak baino ez dira, zale eta ikertzaileen usteak; izan ere, frogarik ez dutenez, logikara jotzen dute historiako hutsuneak betetzeko.

Hala ere, eta gure kirolik zaharrenetakoa izan arren, harri-jasotzeak historia labur eta berria du, baldin eta historiatzat iraganean kirol hori gure artean egiten zela frogatzen duten idatzizko kontakizunak hartzen baditugu. Gure kultura agrafoa da, herri-kirolei dagokienez. Harri-jasotzeari buruzko lehen aipamenak Itziarren 1886an jaiotako harri-jasotzaile bati buruzkoak dira. Arteondo zuen izena, eta bera izan zen harria plazara eraman eta ikuslego zabalaren aurrean erakutsi zuena –eta, aldi berean, bere burua ere erakutsi zuen–. Hark ezarri zituen altxatu beharreko harrien neurri eta pisuak, gaur egunera arte iraun duten modu eta arauak. Arteondok hasiera eman zion hirurogeiko hamarkadara arte luzatuko zen aldiari: harri-jasotzaile gipuzkoarren nagusitasunaren garaia.

2.4.1. Arteondo eta Aritza

Victor Zabala «Arteondo» 1910ean hasi zen erakustaldiak egiten eta mende hasierako erabateko txapeladuna izan zen. Baina pozak gutxi iraun zion, laster bere pareko aurkaria aurkitu baitzuen: Aritza. Zabala gizon indartsua zen eta beso luzeak zituen, baina ez zen oso garaia. Ezau-garri horiek guztiak ezin hobeak ziren harriak jasotzeko. Buruan txapel ñimiño bat erabiltzen zuen eta hala ibili zen hamarkadetan zehar Euskadiko plazarik onenetan, berrogei urterekin erretiratu baitzen. Hala ere, 1948an oraindik ere erakustaldiak egiten jarraitzen zuen.

Zabalaren aurkari handia Pedro María Txurruka «Aritza» (Mutriku, 1894-1964) izan zen. Aritza Arteondo baino beranduxeago hasi zen harriak jasotzen, baina laster jarri zen haren parean. Txurruka Zabala baino altuagoa zen eta gerri bikaina zuen. Horri esker, harriak bularretik sorbaldara bultzatzen zituen. Ezinbestean bi-kirolariek aurrez aurre topo egin zuten eta beren indar eta trebetasunak plazan neurtu behar izan zituzten. Proba garrantzitsu hura Eibarko zezen-plazan izan zen, 1925eko martxoaren 15ean. Esan beharrik ez dago herri-kirolen zale askok adi-adi jarraitu zutela proba (erronka ikustera 3.000 pertsona joan zirela kalkulatu dute). Erronka garrantzitsua zen: 172,5 kiloko edo 15 arroako harri-koadroekin neurtuko ziren, hamar minutuko bi txandatan. Aritzak aise menderatu zuen bere aurkaria; 21 jasoaldi egin zituen, eta Arteondok 13 baino ez.

Hurrengo urteetan, bi harri-jasotzaile haiek herri askotako festetako afixak bete zituzten, eta XX. mende hasierako izarrak izan ziren, Gerra Zibila hasi arte ia. Une hartan hasi ziren harri-jasotzaile berriak agertzen, Manuel Araquistain «Ziaran Zar» adibidez, edo Jose Iraeta, «Usuola» eta Ignacio Larrañaga «Etxezakorta» azkoitiarrak.

2.4.2. Gerraostea

Hogeita hamarreko hamarkadan, Ziaran Zar zilindro-harrien berezitasunean nagusitu zen, harri ez oso handietan (8, 9 eta 10 arroatan). 1934an errekor bikain hauxe ezarri zuen: hamar minutuko hiru txandatan 9 arroako (103,5 kilo) harria 202 aldiz jaso zuen. Sekulako balentria izan zen garai hartarako, eta gaur egun ere marka bikaina da.

Gerra Zibilaren ondoren, harri-jasotzaile talde oparoa sortu zen (Ondartza, Kataolatza, eta abar) baina, guztien artetik, Errekartetxo nabarmendu zen (Azpeitia, 1913). Santos Iriarte «Errekartetxo» ez zen sekulako gizontzarra, baina ez zuen parekorik izan 14, 15 eta 16 arroako harri handiak altxatzen. 1948an, bost minutuan lau aldiz altxatu zuen 200 kiloko harri-koadroa. Huraxe izan zuen lorpenik handiena, baina gero ere bere garaiko kirolariei erronka jotzeko indarrak gelditu zitzaizkion. 42 urte zituela (1955ean) 17 arroako harriarekin (195,5 kilo) lehiatzeko erronka egin zien.

Hortik aurrera hainbat izen nabarmendu ziren; hala nola Francisco Irazusta «Usategieta», Soarte, Atxaga, Odoltsu, Oliden, Agirre I.a edo Agirre II.a. Espezialistarik onenak gipuzkoarrak ziren artean ere, Aiatik Azpeitira bitartekoak nagusiki, baina Zestoatik Ondarroara bitartekoak ere bai, tartean Debakoak. Emakume gutxi hartzen zuen parte kirol zail honetan, baina bat behintzat ezagutzen dugu: Damasa «Indartsua»; gizonak menderatutako harri-jasotze kirolean urte gutxi batzuetan behintzat ospe pixka bat lortu zuena.

2.4.3. Urtain, Soarte eta Endañetaren artean

Soarte izan zen nagusi berrogeita hamarreko hamarkadan, eta Euskal Herriko lehen Txapelketa ere irabazi zuen Donostian 1957ko ekainaren 9an. Txapelketa hartan bildu ziren espezialistarik onenak. Egia esan, Itziarko harri-jasotzailea eta Aiako Juan Ibarguen Manterola berdinduta gelditu ziren, baina azken horrek bere maisuari eman zion txapela. Berdinketa horren ondorioz, proba ugari egin zuten elkarren aurka, eta lehen txapelketa ofizialaren ondorengo urteetan bi-kirolariak plaza askotan eta askotan agertu ziren, hala Iparraldean nola Hegoaldean. Manterolak, bestalde, errekorra lortu zuen 1959an (Azpeitian, Atxaga II.aren aurka eginiko erronkan), eta 1988ra arte ez zuen inork gainditu: 82 jasoaldi egin zituen 152 kiloko zilindro-harriarekin.

Harri-jasotzaile horiek gainbehera etorri zirenean, José Antonio Lopetegi Aranguren «Agirre II.a» azpeitiarraren unea iritsi zen. José Antonio 1950ean hasi zen, eta handik hamar urtera sekulako marka lortu zuen: ehun kiloko zilindro-harria 22 aldiz altxatu zuen minutu batean.

Aparteko aipamena merezi du bi aldiz Europako boxeo-txapeldun izan zen José Manuel Ibar Aspiazu «Urtain»-en bizitzak. Arroakoa (Zestoa) zen, eta boxeolari izan aurretik aizkolari eta harri-jasotzaile izan zen. Batez ere harri-jasotzean nabarmendu zen, sorbalda gainean harri handiak orekatzeko dohain bikaina erakutsi baitzuen.

Harri-jasotzearen historian garrantzia berezia duen beste gizon bat Endañeta da. José Manuel Agirre «Endañeta»-k (Deba, 1943) aparteko gaitasunak zituen harri-jasotzerako, eta hirurogei eta hirurogeita hamarreko hamarkadetako protagonista izan zen (batzuentzat, inoiz izan den harri-jasotzailerik onena da). Endañeta hamar arroa edo gehiagoko harri-kubiko eta koadroetan espezialista zen. Hainbat marka aipagarri egin zituen; besteak beste, 1965ean, Azkoitian, 125 kiloko harri-kubikoa (hamar minutuko hiru txandatan) 98 aldiz jaso zuen, eta beste behin Soarte handia garaitu zuen, 175 kiloko harri-koadroa 35 aldiz altxatuta, sei minutuko hiru txandatan (Azkoitia, 1967).

2.4.4. Laurogeita hamarreko hamarkada: Goenatxo II.a eta Zelai, garaiezinak

Endañetak utzitako arrastoaren atzetik, izen berriak sortu ziren; hala nola Perurena, Saralegi, lurrebaso, Aretxa II.a, Goenatxo I.a eta Goenatxo II.a, Zelai, Urtain IV.a eta Usategieta. Horietatik gehienak erretiratu dira jada lehiaketatik, kirol honek monotonía eta lotura handia eskatzen baitu; egunero entrenatzea, alegia. Nolanahi ere, horietako batzuek tartekako erakustaldiak egiten jarraitzen dute, edo seme-alabekin batera plazara joaten dira (Iñaxio Perurenak aspaldi hartu du Iñaki Perurena aitaren bidea, eta Zelai berriz, kirolari gazteak bultzatzen saiatzen da Mallabian duen eskolan).

Gaur egun ezagutzen ditugun harri-jasotzeko probek zerikusi gutxi dute antzina egiten zizuten apustu eta erronkekin. Arestian aipatu bezala, hargin eta gizon indartsuek ez zuten gaur egungo kirolean nagusi den ariketa fisikoarekiko grinarik ez eta kirol-espiriturik; irabazi jakin batzuk eskuratzeko lehiatzen ziren, apustuek erakarrita. Testuinguru horretan, ia ez zen erakustaldi

eta txapelketarik. Denborak aurrera egin ahala eta federazioak sortzean, txapelketak ugaritu egin ziren pixkanaka, eta gaur egun oso hedatuta daude, hala Iparraldean nola Hegoaldean, geroz eta parte-hartzaile gutxiago egon arren. Euskal Herrian harri handi eta txikiekin egiten diren txapelketak ospetsuak dira, bai eta beste zenbait deialdi ere (Insausti Harria txapelketa, Igeldoko Harria, eta abar).

Azken hamarkadetan, Goenatxo II.a (pisu handietan onena) eta Zelai (harri txikiekin parekorik ez du) nagusitu dira. Gaur egun, Aimar Irigoien gaztea da bi adar horietan nagusi, bi txapelketa horiek (2006 eta 2007) bi aldiz irabazi baititu jarraian. Haren aurretik ere gauza bera egin zuen beste gipuzkoar batek: Joseba Ostolazak.

2.4.5. Perurena eta Saralegi, txapeldunen arteko borroka

Harri-jasotzearen historiako bi protagonistak, markei dagokienez, Iñaki Perurena eta Mieltxo Saralegi dira, Leitzakoak biak. Perurenak esku bakarreko harri-jasotze errekorra du (267 kiloko zilindro-harriaz) eta Saralegik, berriz, errekor absolutua, 329 kilokoa (harri-koadroaz).

Perurena Leitzan jaio zen, 1956an. 1,82 metro luze da eta 119 kilo ditu. Harri-jasotzaile gisa, harri handiak jasotzen nabarmendu da, behin eta berriz markak hautsi baititu. Hark jaso zuen lehen aldiz 300 kiloko harria, eta 267 kilokoa beso bakarrarekin altxatu du. Bi eskuekin, 325 kilotan du errekorra. Gaur egun, erakustaldiak egiteaz gain, aktore-lanak egiten ditu EITBn. Perurenaren seme nagusiak aitaren lekukoa hartu du. Adituen arabera, hala jarraitzen badu, aitaren marka guztiak hautsiko ditu, tamaina handiagoa baitu, eta Iñaki bera baino indartsuagoa baita.

Saralegi ere leitzarra da. 1968an jaio zen. 1,82 metro luze da eta 132 kilo ditu. Saralegik kirolean eginiko ibilbidea ere ez da nolanahikoa. 12 urterekin 80 kiloko harria altxatu zuen. Urte bat beranduago, 100 kilokoa. Gaur egun espezialitate horretako errekorren jabe da, sorbalden gainean 329 kiloko harri-koadroa orekatzea lortu duen bakarra baita. Lorpen gogoangarria da, baina askoren ustez, ordea, «iruzurra»; izan ere, gauza jakina da horrelako harriek harria bezain beste berun dutela.

2.4.6. Harria harrobirik gabe

Gaur egun oso zaila da harri-jasotzaile berriak agertzea. Beste garai batzuetan ez bezala, gaur egun oso gazte gutxik heltzen dio diziplina honi, eta eskura dituzten beste kirol batzuetara jotzen dute. Bitxia bada ere, azken hamarkadetan aise gainditu dituzte antzinako markak; baina geroz eta kirolari gutxiago dago, eta zaletasuna ere ahulduz doa.

Era askotako arrazoiak daude, baina begi bistako hiru ataletan multzoka daitezke: batetik, harri-jasotzea ez dago sustraituta gaurko gazteengan, ez baitute ezagutzen, edo azaletik baino ez (oro har, haren gaineko uste okerrak edo partzialak dituzte); bestalde, esate baterako Iñaki



Iñaxio Perurena
leitzarra, Iñaki
ospetsuaren semea

Perurenak, Zelaik, Goenatxok edo Mieltxo Saralegik ezarritako markak oso zailak dira gainditzeko; eta oso kirol gogorra da, prestakuntza handia eskatzen du, eta pisua jasotzeko ezaugarri egokiak eduki behar dira. Horiek hala, gaztediak beste diziplina batzuetarako joera hartu du, beste kirol batzuk egiten ditu, eta belaunaldi berrietako oso gazte gutxik hartzen du lekukoa. Hala ere, oraindik badira harria hautatzen duten kirolari gazteak, beren markak eta beren idoloenak hausten saiatzen direnak; adibidez, Xabier Agirre eta Inhar Urruzuno bizkaitarrak eta Odei Iruretagoiena gipuzkoarra. Baina horiei oraindik bide luzea gelditzen zaie beren maisuen parera iristeko. Bestalde, emakume gutxik ekiten dio harria jasotzeari, baina 2007 eta 2009 bitartean gogor ekin diote zereginari. Hiru emakumezko ari dira harrijasotzen gaur egun: Miren Urkiola, M^a José Sardon eta Idoia Etxeberria. Sardonek dauka egungo errekor nagusia, 2008an ezarria. Kirolari honek 130 kiloko zilindro zaharra hiru aldiz altxatu zuen bost minutuko saioan.

2.4.7. Harria eta beruna, eztabaida ezkutua

Gaur egun, harri-jasotzean bi harri mota erabiltzen dira: irregularrak (inolako tratamendurik gabeak) eta aldez aurretik landuak (erregularrak). Bi modalitate daude: harri handiak eta txikiak. Modalitate bakoitzaren barruan hainbat neurri daude eta erregularrak forma hauek dituzte: zilindroa, kubikoa, koadroa eta biribila.

Edozein forma dutela ere, guztiak granitozkoak dira. Harri beltzak dira estimatuenak. Nolanahi ere, azken urteotan beruna gehitu zaie harri handienei, tamaina handiegia izan ez dezaten; harri-jasotzaile zaharrek ez dute hori begi onez ikusten, euren ustez horrek ohiko harri-jasotzea ordezkatu baitu; izan ere, harri-jasotzean harri hutsak erabili izan dituzte beti, hots, inolako aldaketarik gabeak. Egungo araudiak ez du moldaketa hori onartzen, baina txapelketa ofizialetan inor ez da ausartzen harriak puskatu eta barruan zer duten ikustera. Harri-jasotzailerik klasikoenek ez dute beruna baztertzen, baina beste nolabait deitu beharko litzaiokeela argudiatzen dute, kirolari handiek altxatzen dituzten harriak jada ez baitira harria, neurri handi batean (diziplinari izen berria jarri eta «karga-jasotze» izendatzea proposatzen duenik ere badago).

2.4.8. Harri motak

- Kubikoak (sei alde lau, heldulekurik gabe).
- Biribilak (bolak, heldulekurik gabe).
- Antzinako harri-koadroa (prisma erregularra edo paralelogramoa, landutako heldulekuekin).
- Sistema modernoko harri-koadroa (heldulekuek ez dute tamaina-mugarik eta harria arindua dago edozein lekutan, aurkako aldeko oinarriaren ertzetan izan ezik).
- Antzinako zilindro-harria (landutako zulodun zilindroa).
- Sistema modernoko zilindro-harria (zuloek ez dute tamaina-mugarik eta harriak pisua arindua du edozein lekutan, oinarriaren zirkunferentzian eta haren aurkako aldean izan ezik).



Lau harri erregularrak: zilindroa, biribila, koadroa eta kubikoa.

2.4.9. Jasoaldia

Arauzko jasoaldian, harriak oholatzetik sorbaldara joan behar du, harri-jasotzailearen aurreko aldetik. Harri-jasotzaileak gerrikoa jar dezake gerrian, harriaren ertza haren gainean ipintzeko. Sorbaldan harriaren beheko ertza edo harriak beheren duen puntua orekatu behar du eta une batez gelditu behar du, harria erortzen uzteko asmoa erakusteko, nahitaez, aurreko aldetik. Harriak oholatzaren aurka egiten duen talka leuntzeko hareazko zakuen edo gomazko piezen gainera botatzen dute harria. Laguntzaileak harria ukitu ahal izango du jaitsiera hastean.

Formaren ondorioz, kirolarientzako harriak zailenak irregularrak dira. Harri irregularren artean, ezagunena Amezketa Albizuriaundi harria da, 164 kilokoa. Badira beste batzuk ere; esaterako, Igeldoko Harria (139 kilo), Azpeitiko Pipia (191 kilo), Aiako Arrautz harria (154 kilo) edo Laukarizkoa (138 kilo).

Harri horiek ez dute heldulekurik, eta harri-jasotzaileek sekulako ahaleginak egin behar izaten dituzte harriari eusteko, harriaren pisuak berak dakarren zailtasunaz aparte.

1.5. HARRI ZULATZAILEAK

Azken urteotan, askorentzat ezezaguna suertatuko den herri-kirol baten gorakada ikusten ari gara: harri-zulatzailleena, hain zuzen ere. Hala ere, proba horiek ez dira berriak, mendebaldeko Bizkaiko meatzeen eskualdeetako harri-zulatzailleek duela mende bat baino gehiago sortu baitzuten. Kirol horrek, duela gutxi arte, ahaztua zirudien, baina azken urteotan (1998tik aurrera, batez ere), talde txiki baten bultzadari esker, berreskuratu egin da.

Diziplina hori, herri-kiroletako gainerako probak bezala, eguneroko lanetik sortua da, baina harri-zulatzailleak ez datoz nekazaritzatik, Bizkaiko meatzeetatik baizik (ez da emakume harri-zulatzailerik ezagutzen). Inguru hartan egiten zituzten erronka eta apustuak herrietako plazetara aldatu ziren pixkanaka, eta denbora gutxiren buruan harri-zulatzaila ospetsu egin zen. XIX. mende amaieran eta XX. mende hasieran, harri-zulatzailen lanbidea nahiko ohikoa zen harrobi eta meatzeetan, non sakonera handiko zuloak egiteko bolbora edo dinamita kartutxoak sartzen baitzituzten, gero zartarazteko; hala, nahi zuten harri edo minerala erauzten zuten. Bizkaiko meatzeen zonaldean (Ortuella, Gallarta, Galdames, Trapagaran eta Muskiz), burdina-mineralak erauzten zuten, eta Euskal Herriko beste zonalde batzuetan, Gipuzkoa eta Bizkaia artean batez ere (Markina, Deba, Itziar, Eibar, Mendaro eta Elgoibar), kareharria.

Harri-zulatzailleek altzairuzko lastabin luzeak erabiltzen zituzten lanerako, eta haiekin bi metrotik gorako sakonerako zuloak egiten zituzten askotan. Ogibide gogorra zen, langileek hamar kilotik gorako lastabina gainean hartuta eman behar izaten baitzuten egun osoa. Beharbada horregatik, edo ezinbesteko eginkizuna betetzen zutelako, gizon haiek oso preziatuak ziren; haien lana oso espezializatua zen eta «lehen mailako langileak» ziren. Horregatik, beste edozein behar-ginek baino soldata altuagoa jasotzen zuten.

XIX. mende amaieran eta XX. mende hasieran harri-zulatzailen probak egin ohi ziren herrietako plazetan. Arestian aipatutako eskualdeetan, proba ikusgarri horiek herriko festetako ikuskizunik garrantzitsuenetakoak izan ohi ziren. Udalerriek herri-kiroletako txapelketak antolatzen zituzten, eta horien artean harri-zulatzailen apustuak ere egiten ziren; adibidez, Tolosa eta Azpeitikoak. Garai hartan norgehiagokak bakarka egiten zituzten. Harri-zulatzailleek laguntzaileak zituzten lehiaketetan, eta adore emateko oihu egin ohi zieten: «baitz nik zulo sakonagoa egin!» edo «baitz bi minutuan zulo gehiago egin!». Proba batetik bestera zuloen sakonera eta probaren iraupena aldatu egiten ziren.



2007. urtean Gallartan egindako harri-zulatzaila proba.

Proba horien gaineko aipamen bibliografiko ugari dago. *El Pueblo Vasco* egunkariaren ale batek, 1910. urtean, Moncalvillo harri-zulatzaila goretsi zuen artikulu batean. 1917an Ortuellan egindako txapelketa baten argazkia ere badago. Vicente Blasco Ibáñezek, bestalde, harri-zulatzaila proba bat deskribatu zuen 1904ko *El intruso* bere lanean; txapelketa Azpeitian da, eta hango harri-zulatzaila baten eta Gallartako beste baten arteko lehia kontatzen du.

1930. urte aldera, Gerra Zibilaren aurretik, harri-zulatzailleen txapelketak desagertu egin ziren. Mailu hidraulikoa eta beste zenbait makina iritsi zirenean, ez zen gehiago eskuz zulatzeko beharrik izan harrobi eta meatzeetan. Dirudienez, ogibidea desagertu zenean erronkak eta kirol-diziplina bera ere desagertu egin ziren.

2.5.1. Diziplina berpiztu egin zen

Urte askoren buruan berreskuratu zen historia eta kulturako ondasun hori. Lehen saiakerak 1978an egin zituzten; Mendaroko Trinitate erromerian eta Arretxinaga auzoan (Markina-Xe-mein), harri-zulatzailleek erakustaldia egin zuten. Bi leku horietan, gaztaroan harri-zulatzaille izandako bi gizon adintsu lana eta kirola uztartzen zituen jarduera hari buruzko xehetasunak azaltzen hasi ziren.

Hogei urte geroago, 1998ko urriaren 3an, eta Ortuellako Euskal Jaiak zirela-eta, Autrigoiak Euskara Elkarteak harri-zulatzaille txapelketa antolatu zuen, ondare historiko hori berreskuratu eta euskararen erabilera bultzatzeko. Egun hartan hiru talde lehiatu ziren. Kirolari gehienak Ortuellakoak ziren, baina Trapagaran eta Abantokoak ere baziren. 30 minutuan ahalik eta zulo gehien egin behar zituzten, eta zuloek 10 zentimetro neurtu behar zuten. Etapa berri hartako lehen probako irabazleak Iñaki Arana, Jorge Mateo eta Jabier Santamaría izan ziren, lau zulo eginda; hots, beste era batera esanda, 40 zentimetro zulatuta. Ortuella 1901ean sortu zen ofizialki udalerrri gisa, eta herriarentzat garrantzitsua izan zen kirol hori berreskuratzea, haren ondare historiko eta kulturala salbatzeaz gain, herria bera baino usadio zaharragoa berreskuratu baitzuen. Meatzeak gehiago ustiatzen ez badituzte ere, burdina eta harri-zulatzailleak dira egun Bilbo inguruko herri horren nortasun-ikurrik garrantzitsuenak.

2.5.2. Txapelketak

Ortuellan antolatutako lehen probaren ondotik, 1999an proba eta txapelketa ofizialak egiten hasi ziren. Hala, gaur egun arte (2007), taldekako bederatzi txapelketa egin dituzte. Egungo txapelketak 30 minutukoak dira, eta egindako zuloek 10 cm-ko sakonera izan behar dute. Denbora-tarte horretan zulo gehien egiten duen taldea da garaile. Azken zuloa amaitu gabe gelditzen bada ere, haren zentimetroak zenbatu egiten dira. Kirolariak hirunaka, binaka edo bakarka lehiatzen dira (kasu horretan, probak 20 minutu irauten du). Talde bakoitzak botilero baten laguntza du, eta botilero horrek bi funtzio betetzen ditu: batetik, ura sartzen du zuloetan, barruan gelditzen diren harri txikiak ateratzeko, eta ahal den neurrian, laztarina gehiegi ez berotzeko; eta, bestetik, harri-zulatzailleen artean txandak antolatzen ditu. Botileroari zuloa amaituta dagoela iruditzen zaionean, epaileari deitzen dio zuloa neur dezan, eta hark 10 cm-ko sakonera duela egiaztatzen badu, oniritzia ematen du eta taldeak tanto bat lortu duela idatziko du.

1999. urtean eginiko Harri Zulatzailleen I. Liga horrela antolatu zuten. Zugaztietako taldeak irabazi zuen, liga osoan sei zulo eta lau zentimetroko batez besteko marka eginda. Gainerako taldeak Gallarta, Ortuella eta Abantokoak ziren. Orduz geroztik, liga urtero egin dute, eta hainbat taldek hartu dute parte. 2007ko Euskadiko Txapelketa kontuan hartuta, Trapagaran eta Zugaztietako hiru garaipenekin berdinduta daude; ondoren, haiengandik hurbil, egun diziplinan nagusi diren Jaizkibelgo gipuzkoarrak daude (bi txapel), eta ondoren Gallartako taldea dago, garaipen bakarrekin.

Aipatutako liga-txapelketaz aparte (2007. urteaz geroztik Euskadiko Txapelketa deritzo), harri-zulatzailleen beste liga ofizial batzuk ere badaude. Horietako bat kopa-txapelketen antzekoa da, finalera iristeko kanporaketak gainditu behar baitira. Horrelakoetan, proba guztiek formatu bera dute: 30 minutu eta 10 zentimetroko zuloak. Era berean, bakarkako txapelketa ere egiten da. Bakarkako proba gogor horiek antzinako txapelketen antz askoz ere handiagoa dute (lehiak 20 minutu irauten du, eta zuloek 10 cm dute). Gaur egun Hondarribiko taldea da proba horretan nagusi.

Txapelketez gain, kirolari horiek erakustaldiak ere egiten dituzte, kirol hau bultzatu eta eza-gutarazteko. 1988tik ehunetik gora antolatu dituzte Euskal Herrian.

2.5.3. Teknika eta apustu txikiak

Harri-zulatzailleen proba bat ikustean, gehien harritzen gaituena haren ikusgarritasuna da; gainera, zenbat eta talde gehiagok parte hartu, orduan eta ikusgarriagoa da proba. Harri-zulatzailleak behin eta berriz lastabina harriaren aurka kolpatzen ikustea, haien eztarrietatik ihes egiten duten arnasestu eta tartekako garrasi txikiak entzutea, harria kolpatzean sortzen diren ur-zurrustak, alde batetik bestera jauzi egiten duten harri txiki solteak... horrek guztiak berebiziko xarma ematen dio harri-zulatzeari.

Ikuslegoa xaxatzeko, antolatzaileek apustu txikiak egiten dituzte, hiru galdera erantzunda: proba nork irabaziko duen, talde irabazleak zenbat zulo egingo dituen eta amaitu gabe gelditzen den azken zuloak zenbat zentimetro neurtuko dituen. Erantzun guztiak asmatzen dituenak, edo egiazko emaitza gainditu gabe, gehien hurbiltzen denak, bildutako diru guztia jasoko du saritzat. Herri-kiroletan beti izan dira apustuak tarteko, eta harri-zulatzailleen kasua ez da salbuespena. Nolanahi ere, ez dituzte kopuru handiak jokutzen.

Kirolari berari dagokionez, ez da erraza harria zulatzea, eta are gutxiago hogeita hamar minutuan. Behinik behin indarra edukita nahikoa dela esango genuke, baina ez da egia. Erresistentzia fisikoa eta teknika funtsezkoak dira. Kolpe bakoitzean lastabina pixka bat biratu behar da, zulo biribila egiteko; bestela, ezingo litzateke zuloa sakondu, lastabina zuloan trabatuta geldituko bailitzateke, mugitu ezinik.

Harri-zulatzailleek beren ahalegina neurtu behar dute, erritmoari eutsi eta intentsitatea ez jaisteko. Horretaz arduratzen da botileroa. Hura da taldea antolatzen duena. Probaren hasieran, zulatzailer bati besteei baino gehiago eskatzen dio, haren txanda luzatu eta kolpe gehiago ematera behartzen du. Probak aurrera egin ahala, beste kirolari bati ematen dio txanda, baina beti zulatzailer bat utziko du, lehiaketaren amaieran freskotasunez lan egin ahal izan dezan.

2.5.4. Erronka berriak

Harri-zulaketa berreskuratu dela esan badaiteke ere, hobetu eta indartu beharreko alderdiak gelditzen dira oraindik. Lehen erronka kirol hori beste lurraldeetara hedatzea da, talderik gehienak Bizkaikoak baitira (Gipuzkoan bat dago, Hondarribian) eta, gainera, probarik gehienak Bizkaian bertan egiten baitira. Talde berriak baleude, kirola errazago hedatuko litzateke Euskal Herri osora.

Bigarren erronka aurten bete da. Harri-zulatzailleen urteko txapelketari Euskadiko Txapelketa izena eman diote eta, hala, falta zen ofizialtasuna lortu dute. Horrenbestez, lurralde bakoitzeko epaileak arduratzen dira probak ikuskatzeaz.

Kirol honek etorkizun ziurra izateko eta aurrera egiten jarraitzeko bete beharko litzatekeen azken helburua belaunaldi berriei lekukoa ematea da. Gazteen artean harri-zulatzailer berriak aurkitu behar dira. Kirolaren sendotasuna ez dago fitxa kopuruaren mende bakarrik, kirolarien batez besteko adinari ere erreparatu behar zaio. Gaur egun harri-zulatzearan diharduten kirolarien kasuan, batez besteko adina altua da. Baina arazo hori-konpontzea ez da erraza, talde horietako askoren egoera nahiko eskasa baita (kanpoan entrenatu behar dute, baldintza negargarrietan).

2.6. **TXINGA-EROATEA**

Hegoaldean (Bizkaian, Gipuzkoan, Araban eta Nafarroan) proba hau txinga izeneko pisuekin (50 kg gizonentzat eta 25 kg emakumeentzat) egin izan da beti. Kirolariak, joan-etorriak eginenez, «plaza» izenez ezagutzen den distantzia (28 m-ko luzera) ahalik eta aldi gehienetan bete behar du. Eskuetatik txingak askatzen diren unean amaitzen da proba. Diziplina hori Iparraldean egiten duten ontzi-eramatearen ahizpa da, eta «txinga-eroate» izenez ezagutzen da.

Modalitate honi buruzko lehen berriak mende hasierakoak dira. Batez ere Bizkaian egiten zen, baina gerran eta gerraostean utzi egin zioten txinga-eroateari. Pedro Urizarbarrena (Markina,

1936) urteetan aritu zen txinga-eroaten, eta, haren hitzetan, modalitatea errotetan sortu zen, errota-pisu edo errota-txinga izeneko 25 eta 50 kiloko pisu handiak erabiltzen baitzituzten. Pisu zabalak eta nahiko lauak ziren, egungo txingen aldean erabat desberdinak; izan ere, txingak askoz ere estuagoak dira, eta zilindro luzanga formakoak. «Zaharrenei entzunda jakin nuen kirol hau erroten inguruan jaio zela. Gizonak errotako pisuekin saioak egiten hasi ziren, batetik bestera eramanez, eta horrelaxe sortu omen zen txinga-proba», esan zuen Bolunbarri baserriko markinarrak.

Gerraostean (berrogeiko eta berrogeita hamarreko hamarkadan) probak herri eta auzoetako jaietan izaten ziren, baina oso leku jakinetan (batez ere Bizkaian).

2.6.1. Txinga berriek marka berriak



Txinga-eroatea hirurogeiko hamarkada inguruan etorri zen bere onera, txinga-eroatean setatu ziren kirolari gutxi batzuei esker; horien artean, aipatzekoak dira Juan Urberuaga «Oizko Lehoia», Aulestiko Landaburu, José Antonio Maguregui «Iparraguirre», «Ormaetxe» edo José Gurrutxaga. Garai hartan plazen batez bestekoa inoiz ez zen 12 edo 13 iltzetik gorakoa izaten, errota-txingak uztai lodiak baitzituen, eta kulunka handia egiten baitzuen.

Hirurogeita hamarreko hamarkadan errota-txinga zaharrak erabat aldatu ziren, eta egun erabiltzen diren piezak iritsi ziren. Aldaketa nabarmen hari esker, kirolariek plaza kopurua bikoiztu egin zuten... bai eta hirukoiztu ere. Gaur egun ohikoa da kirolari batek 25 plaza eta 31 plaza bitartean egitea, baina errekorra (ez ofiziala) Mendatako Santxorena da, erakustaldi batean 46 plaza egin baitzituen.

Juan Urberuaga eta Landabururen atzetik beste batzuk iritsi ziren; adibidez, Goirigolzarri anaiak, Joxe Mari Urbizu, Pedro Urizarbarrena, Pedro Urrutia, Irastorza, Elorriaga «Santxo», Legazpi, Mendiazpe, Idurre edo Gabina, diziplinaren urrezko aldia. Urte haietan, berrogei-kirolarik ere ematen zuten izena txapelketetan. Laurogeita hamarreko hamarkadan Juan Lertxundi eta Patxi Larretxea nabarmendu ziren, Román Hierro arabarra iritsi zen arte; hark, 1996an, bere lehen Euskadiko Txapelketa irabazi zuen, eta orduz geroztik beste zortzi garaipen eskuratu ditu. Gaur egun, Juan José Agirregabiria da nagusi txinga-eroatean, baina badira beste zenbait kirolari aipagarri ere (guztiak gipuzkoarrak); esaterako, Garikoitz Alberdi eta Josu Agirregabiria.

Emakumeak ere lehiatzen dira kirol gogor honetan, 2000. urteaz geroztik. Orduan irabazi zuen Mari Mar García gipuzkoarrak bere hiru txapeletatik lehena. 2007an txapela Arabara joan zen, Marta Moreno Francoren eskuetara.

2.7. **TRONTZA**

Trontza edo trontzalaria Iratiko (Nafarroa) basoetatik sartu zen Euskal Herrira, eta Iratira, aldiz, Italiatik iritsi zen XIX. mendearen bigarren erdian. Aldo Morante langileburuak ekarri zuen, hain zuzen ere, 1860. urte aldera.



Trontzak basomutil edo egurginen lana irauli zuen, eskuzko zerra hura erabilia errendimendu hobea zutela ohartu baitziren: mozketak askoz ere azkarragoak ziren, eta egur guztia ezin hobe aprobetxa zitekeen.

Gainera, bi pertsona baino ez ziren behar, bakoitza trontzaren alde batean.

Lehen lehiaketak 1870ean egin ziren, baina kirolariek ez zuten plazako jendaurrera jauzi egin XX. mende hasierara arte. Trontzak

ez zuen jarraitzaile askorik, eta ahuldu egin zen pixkanaka. Arano eta Goizuetan (Nafarroa) 1926 eta 1934. urteetan erakustaldiak egin zituztela dakigu, bai eta Gipuzkoan ere (Eibarko zezen-plazan). Motozerra asmatu zenean, trontza baztertuta gelditu zen, eta lehiaketak gutxitu egin ziren. Gerora, gerrak kirolen mapatik desagerrarazi zuen trontza.

2.7.1. Diziplinaren berpizkundea hirurogeita hamarreko hamarkadan

Berrogeiko hamarkadan, erronkak ugaritu egin ziren berriro (1943an José Mendizabal eta Ignacio Malkorak Peñagarikano anaien aurka egindakoa nahiko entzutetsua izan zen), baina seriotasunez antolatutako lehen txapelketak hirurogeita hamarreko hamarkadan izan ziren, Donostiako Kultur eta Turismo Ekintzetxeak bultzatuta. Garai hartan, zenbait bikote nabarmendu ziren; hala nola, Olalde-Armaolea bikotea edo Arrospide-Arria II.a aizkolariek osatutakoa. Laurogeiko hamarkadan, berriz, hauek aipa daitezke: Errandonea-Leiza, Intxaurbe (Astondoa edo Beitiarekin), Larrea aita-semeak, Larrañaga (Elorzarekin zein Kortaberriarekin lehiatuz), Latasa-Dolimon, Alkorta-Egaña edo Salbidea anaiak (Satur eta Patxi). Azken horiek laurogeita hamarreko protagonista ere izan dira, Armando eta Julián Larrearekin batera (Bizkaia).

Mende berriarekin batera, trontzako txapelkun berriak iritsi dira. Izan ere, Esnaola anaiak (Aitor eta Igor) azken urteotako trontzalari onenak izan dira, nahiz eta azken Euskadiko Txapelketa (2007) Barberena anaiek eskuratu. Horiek guztiak beteranoak dira jada, eta gizonezkoen artean belaunaldi gazteek ez dute lekukoa hartzeko zantzurik erakusten.

Emakumezkoetan, aldiz, ez da hala; harrobian badira zenbait trontzalari. Azken urteotan Naiara Etxebarria eta Nerea Etxebarria bizkaitarrak nabarmendu dira eta, horiez gain, Mari Estibaliz eta Garbiñe López de Uralde arabarrak eta Susana Agerre eta Maitane Txueka nafar gazteak.

Trontza garai berriei eusten ari da, eta belaunaldi gazteak ari dira nolabait lekukoa hartzen; baina trontza ez dago gainerako herri-kirolek nozitzen duten krisialditik salbu.

Gaur egun, lurraldeetako txapelketetan eta Euskadikoan mozketa hauek egiten dituzte:

- 60 ontzako 5 ebaketa bertikal (enborra horizontalean dagoela)
- 54 ontzako 6 ebaketa horizontal (enborra bertikalean dagoela)
- 54 ontzako 6 ebaketa bertikal (enborra horizontalean dagoela)
- 60 ontzako 5 ebaketa horizontal (enborra bertikalean dagoela)

Emakumezkoen txapelketetan, 45 ontzako 10 ebaketa egin behar dituzte.

2.7.2. Tresna

Aipatu dugun bezala, lehen trontzak Italiatik iritsi ziren, baina gero Suediatik ekarri zituzten. Gaur egun, trontzalariak AEBko tresna batez lehiatzen dira, *amerikanuek* (AEBra emigratutako euskaldunek) ekarri baitzuten berrogeita hamarreko hamarkadan; trontza horrek askoz ere hortz handiagoak ditu; zailagoa da mugitzen, baina erritmo egokia lortuz gero, askoz ere bizkorrago mozten du ohiko trontzak baino.

2.8. **SOKATIRA**

Kirol honen gaineko lehen aipamenak antzinako Egiptokoak dira eta, gero, antzinako Greziako Joko Olinpikoetan ere agertzen dira, han ere egin baitzuten sokatiran. Era berean, antzeko errituen arkeologia-arrastoak aurkitu dituzte Indian, Txinan, Borneon, Korean eta Hawaiin. Etruskoen frisoek ere horrelako lehiaketak erakusten dituzte irudi ezin ederragoetan. *Iliadan*, Zeusek desafio egiten die gainerako jainkoei, eta esaten die soka luze baten beste muturrean jartzan badira, guztiak batera arrastaka eramango dituela. Sokatirak, beraz, historia luzea du. Mundu zabalean *Tug of war* izenez ezagutzen dute, eta pixkanaka hedatu zen, batez ere Europan.

Klan, talde eta herrien arteko lehia gisa hedatu zen, eta toki horietan iraun zuen mendeetan zehar, herrietako denbora-pasa kutunenetakoa baitzen. Gaur egun, sokatira da nazioartean hedatuen dagoen herri-kirola, eta nazioarteko federazioa ere badu (TWIF), hogeita hamar bat nazio barne hartzen dituen. Nolanahi ere, talde gehienak ia bat-batean sortzen dira.

Eskoizian, adibidez, zortzi eta bost tiratzaileko (guztiak gizonezkoak) taldeak egiten dituzte, Brodick-eko *High land games* ospetsuetan parte-hartzeko. Tiratzaileek beren eskualdeetako jantziak eramaten dituzte, eta proba ikusgarria izaten da. Europako beste zenbait lekutan, taldeak sindikatu eta elkarte profesionalen inguruan sortzen dira eta, Ingalaterran, armadak ere sokatiran egiten du.

Sokatira sei aldiz izan da kirol olinpikoa: 1900ean (Paris-Frantzia), 1904an (St. Louis-AEB), 1906an (Atenas-Grezia), 1908an (Londres-Ingalaterra), 1912an (Stockholm-Suedia) eta 1920an (Anberes-Belgika). Hala ere, garai hartan Euskal Herrian ez zegoen sokatira arauturik.

Gaur egun, nazioartean lehiatzen diren taldeak zortzi gizon edo emakumez osatuta daude, eta tiratzaile horiek kategoriatan banatuta daude, beren pisuaren arabera; oro har, 480 kilotik 720 kilo artekoak dira. Lur eta goma gainean lehiatzen dira.

2.8.1. Zirgalariak

Dirudienez, Euskal Herrian sokatirak jatorri zehatza du, eta arrantzaleen portuetan egiten zen lanarekin edo herrietako gizonen artean tarteka eta bat-batean sortzen ziren erronkekin lotu ohi dute. Garai batean, itsasontziak portura arrastatzeko lana gizon edo emakume taldeek egiten zuten (batez ere emakumeek, hots, zirgalari ospetsuek), eta laster aurkitu zuten elkarri erronka jotzeko aukera.



Nolanahi ere, zenbait mende lehenago ere izaten ziren horrelako probak, haiei buruz ezer ez badakigu ere; izan ere, lehen aipamen fidagarriak XIX. mende erdialdeko bertso-paperetakoak dira. Inolako araudirik ez zegoenez, txapelketetan zortzi, hamar edo hamabi tiratzailek parte hartzen zuten. Euskal Herrian ezagun egin zen lehen taldeetako bat Jolastokietakoa izan zen, 1915ean Atotxan eginiko proba irabazi baitzuen.

1966an sokatirako Espainiako Txapelketa egin zuten Donostian. Txapelketa horretan hamar taldek parte hartu zuten, eta Franco-Española taldeak (Erandio) lortu zuen garaipena. Denborarekin lurraldekako federazioak sortuko zituzten pertsona gutxi batzuk arduratu ziren hura antolatzeaz, hirurogeiko hamarkadan izapide guztiak Espainiako Atletismo Federazioaren bitartez egin behar baziren ere.

1970eko azaroaren 22an Euskal Herriko Txapelketa egin zen Zarauzko Zinema frontoian (Atletismo Federazioaren barruan txertatutako herri-kirolen sasi-federazio batek antolatuta). Gizonezkoen hamabi taldek parte hartu zuten, eta berriz ere Erandiokoek irabazi zuten (eta 15.000 pezeta eta garaikurra eskuratu). Bigarren lekuan Markinako taldea gelditu zen. Zarautzen, taldeak pisu librez lehia zitezkeen, eta Rafael Aguirre Francok bere lanetako batean zehaztu du kirolari haien batez besteko pisua 117 kilo ingurukoa zela.

Proba haien ofizialtasuna zalantzazkoa bada ere (arestian esan bezala, ez baitzegoen herri-kirolen federaziorik), emaitzek argi erakusten dute zein taldek agintzen zuten hasierako garai haietan.

2.8.2. Nazioarteko lehen harremanak

Hirurogeita hamarreko hamarkadan sokatirak gorakada handia izan zuen Euskal Herrian. Gizonezkoen taldeak biderkatu egiten ziren (emakumezkoak oraindik sokatiran hasi gabeak ziren), bai eta probak ere. Proba horiek toki itxietan egiten zituzten, frontoi estalietan batez ere. Derio, Zornotza, Agurain, Ugao-Miraballes, Zarautz, Donibane Lohizune, Markina, Urnieta, Arangoiti, Lutzana, Deustu, Bolueta, Basauri, Mungia eta beste hainbat herrik txapelketak antolatzen

zituzten, eta haietako bakoitzean 20 taldek parte hartzen zuten batez beste. Aipatzekoa da garai hartako sokatira-taldeak erabat amateurak zirela, eta gaur egun teknikaz, entrenamenduaz, janzkeraz, araudiaz eta beste zenbait gaiez dugun ezagutzarik ez zutela; gai horiek, izan ere, funtsezkoak dira edozein diziplinatan hobetu ahal izateko. Aitzindari haiek irauli zuten Euskal Herrian lehiatzeko modua, ingelesezko modua eta teknikak imitatuz, ingelesak berebiziko maisuak baitziren sokatiran.

Hamarkada hartan izan zuten euskal taldeek lehenbiziko harremana nazioarteko sokatira taldeekin, baina topaketa hura traumatikoa izan zen Markina, Artziniega eta Mutrikuko euskal taldeentzat; hots, atzerriko taldeen aurka lehiatu ziren lehen taldeentzat.

Markinan txapelketa egin zuten 1972an, eta aurreikuspen guztien aurka, Mutrikuk irabazi zuen. Txapelketa haren ondoren, euskal tiratzaileek talde ingeles bat gonbidatzea erabaki zuten, euskaldunen lurra ezagutu zitzaten. Markina, Mutriku eta Artziniegako tiratzaileek beren poltsikotik ordaindu zituzten ingelesezko bidaia eta egonaldia (garai hartako 8.000 pezeta ordaindu zuen kirolari bakoitzak), eta ederki sufritu zuten haien nagusitasunarekin. Mutriku eta Markinak berehalako porrota izan zuten ingelesezko teknika eta prestakuntzaren aurrean, baina haiengandik ikasi zuten, eta handik aurrera gehiago arduratu ziren alderdi teknikoaz, janzkeraz (batez ere oinetakoez) eta prestakuntza fisikoaz (izan ere, funtsezkoa da sokatiran, erresistentziak bereizten baititu taldeak, teknikarekin batera). Sokatira-saioak Sestao eta Gasteizko futbol-zelaietan izan ziren; euskaldunek lehen aldiz jardun zuten lur gainean. Frontoian edo lurrean tiratzearen artean alde handia dagoela ohartu ziren. «Eusten ikasi genuen, eta huts-hutsean tiratzeari utzi genion, horixe egiten baitzen ordura arte Euskal Herrian. Teknikarekin asmatu egin genuen, baina gero ohartu ginen ingeles, irlandar eta suitzarrek, guk baino askoz ere tradizio handiagoa izanik, gauza bera egiten zutela: atzerantz botatzen zuten gorputza eta eutsi egiten zioten, harik eta beste taldea makaldu arte. Orduan atzerantz egiten zuten pixkanaka, baina diziplina galdu gabe. Haiek lur gainean egiten zuten, eta guk urte batzuk generamatzen frontoietan egiten», azaldu zuen José Mari Egañak (Mutriku, 1951), diziplina zail horretako euskal aitzindarietako batek.

2.8.3. Mutriku eta Nuarbe

Hirurogeita hamarreko hamarkadan, euskal sokatirako elitean ere errelebuia izan zen. Berrogeita hamar eta hirurogeiko hamarkadetan nabarmendu ziren taldeek, hala nola Artziniega, Loiu, Markina, Unquinesa, Mungia, Erandio, Transportes Ochoa, Txoriherri, Mecánica Olalde, Pozabale edo Gatika taldeek, beste batzuei eman zieten bidea; esaterako, Mutriku, Nuarbe (Azpeitia), Gaztedi (Laukiz) edo Goiherri (Erandio) taldeei. Azken horiek markatu zuten sokatiraren bilakaera hurrengo hamarkadetan, eta gaur egun ere talde horietako batzuek nagusi izaten jarraitzen dute.

Mutrikuko taldea izan zen hirurogeita hamarreko hamarkadako izarra. Baserritar gihartsuz osatutako talde hark (gehienak Saturraran hondartzaren inguruan eta San Jeronimo auzoan bizi ziren) liluratu egin zituen euskal zaleak, laurogeiko hamarkada hasierara arte. Talderik onena izan zen 720 kilotako kategorian, eta tarteka garaipenak lortu zituen beste pisu batzuetan ere (640 kilotako). Haien itzalean talde bikainak lehiatu ziren, hala nola Urnieta edo Markina.

Mutrikuren nagusitasuna laurogeiko hamarkada hasierara arte luzatu zen, une hartantxe igaro baitziren frontoietatik lurrera. Orduan, Nuarbe agertu zen indar betez. Azpeitiko auzo ñimiño horretako tiratzaileek ongi barneratua zuten aldeaz aurretik mutrikuarrek ikasitakoa, eta Euskadiko Txapelaldian izan ziren 1981ean, 640 kilotako (720 kilotako Mutrikuk agintzen zuen artean ere).

Urte hartan eta hurrengoan, bakarkako bi txapelketa ere egin zituzten, baina horiek frontoietan izan ziren. Mutrikuko José Mari Egañak bi txapel eskuratu zituen pisu librean (90 kilotik gorakoetan), proba ezin zailagoan.

Laurogeiko hamarkadaren hasieran, euskal tiratzaileak lur gainean aritzen ziren, frontoia atzean utzita; frontoi horietako kantzak, halaber, gomazko tirekin ordezkaturak zeuden ordurako.

Une horretan agertu zen Nuarbe, eta ia kategoria guztietan nabarmentzen hasi zen. Nuarbeko tiratzaileak askoz hobeak ziren eta 85ean ia pisu guztietako garaile ziren: 560, 640 eta 720.

Beste hainbeste egin zuten 86an eta 87an, lur gainean beti. Aldiz, neguan egiten ziren goma gaineko probetan, Goiherri (Erandio) eta Artziniega izan ziren hamarkada hartako talderik fidagarrienak.

2.8.4. Nazioarteko txaloetatik egungo gainbeherara



Laurogeiko hamarkadak froga-harri gisa jokatu zuen euskal talde askorentzat, nazioarteko lehiaketetan parte hartzen hasi baitziren. Mutrikuko taldea lehiatua zen nazioarteko taldeen aurka, ez 1972an bakarrik. 1979an, garai hartan Euskal Herri-kirolen Batzordearen (federazio moduko bat) lehen-dakari zen Rafael Aguirre Francoren bitartez, mutrikuarrek Ingalaterrara bidaiatu zuten. «Han, egiazko nazioarteko sokatira-lehiaketak nolakoak ziren ikusi genuen. Goizeko hamar t'erdietan hasten ziren eta arratsaldeko bostetan lehian ziharduten oraindik. Talde asko ziren, saio asko, eta horrek prestakuntza eta erresistentzia handia eskatzen zuen. Gu goizean hasi ginen lehiatzen, eta bigarren saiorako eskuak erabat apurtuak genituen. Hurrengo urtean Suitzara joan ginen, Nuarbe eta geu, baina ez genuen ezer egin. Euskal Herrian ez zegoen ligarik, ez zegoen jarraipenik, eta horrek asko oztopatzen gintuen. Etxeko lehiaketa-sistema aldatu beharra zegoen, bestela ez baikenuen ezer hobetuko», kontatu zuen José Mari Egañak. Urte hartan bertan bost euskal talde joan ziren Suitzara (Mutriku, Aramaio, Avellaneda, Lapurdi eta Donibane), baina batek ere ez zuen ezer garrantzitsurik lortu (Mutrikuk saio bat irabazi zuen, baina hori baino ez).

Pixkanaka, Euskal Herrian antolatzen hasi ziren txapelketetako ligetan zaildu egin ziren euskal tiratzaileak eta, azkenean, Nuarbek 1983an lortutako garaipen ospetsu batez egin zuen jauzi nazioartera.

Azpeitiarrak garaile izan ziren Europako klub txapelketan, 560 kilotan. 1984an balentria bera lortu zuten berriz euskaldunek, baina aldi hartan nazioarteko txapelketa batean izan zen: Mutrikuk Italian eginiko topaketa batzuk irabazi zituen, Nuarberen aurretik. Ibilbide bikain baten hasiera zen, eta ibilbide horrek XX. mende amaierara arte iraun zuen. Izan ere, euskal taldeek (gizon eta emakumeek) urrezko 22 domina irabazi dituzte 1991. eta 2001. urteen artean eginiko txapelketetan (klub txapelketetan irabazitako dominak zenbatu gabe, eta asko dira), eta ez dira lur gainean bakarrik nabarmendu, domina asko goma gainean irabazi baitituzte. Espezialitate hori euskal tiratzaileek bultzatu zuten, eta lehen Munduko Txapelketa Faduran (Getxo) egin zen, 1991n (espezialitate horrek indarrean dirau nazioarteko txapelketetan, eta bederatzi Munduko Txapelketa egin dituzte dagoeneko). Laurogeiko hamarkadaren amaieran emakume talde onak sortzen hasi ziren, eta ligarik indartsu eta jendetsuenak laurogeita hamarreko hamarkadaren hasieran izan ziren. Euskal Herrian lehiatu ziren emakumezkoen lehenengoko taldeak Girizia eta Harritzukuzubi izan ziren, 80. hamarkadaren hondarretan lehiatu ere. Gero gehitu zaizkien Goierri, Mutriku eta beste talde batzuetako emakumeak. Txapelketa aintzindari hauetan Girizia sartatu zen garaile, bi aldiz.

Urte luzez, Euskal Herriko talde eta selekzioak nazioartean lehiatu dira, baina oraindik ez zaie selekzio nazionalaren kategoriarik aitortu; hala, Euskadiko Federazioak, Espainia ordezkatzera behartuta zegoenez, TWIF (sokatirako nazioarteko txapelketak kontrolatzen dituen erakunde) uztea erabaki zuen 2005ean. Geroztik, euskal taldeak gure mugen barruan baino ez dira lehiatu (gomazko zoru gainean –neguan– zein belar edo lur gainean –udan–), baina hori duela gutxi aldatu da, 2008ko urtariletik aurrera euskal tiratzaileak klub txapelketak lehiaketetan eta nazioarteko txapelketetan. Gainera, Euskadiko Federazioak 4x4 erako txapelketak antolatzea erabaki du, hartara ohiko 8x8 erako saioetan irabazterik ez duten kirolariei aukera bat emateko. Nuarbe desagertu egin da lehiaketetatik eta gaur egun Abadiño, Goiherri eta Gaztedi talde bizkaitarrak dira aipagarrienak.

Gaur egun, sokatira krisialdi larria nozitzen ari da, hainbat alderdiren eraginez (horietako batzuk orokorrak dira eta herri-kiroletako beste diziplinei ere eragiten diete). Beherakada laurogeita hamarreko hamarkadan hasi zen, eta XXI. mendeko lehen urteotan krisialdia areagotu egin da.

2.9. SEGA

Sega kortetako ganadua elikatzeko soroetako belarra bildu beharretik sortua da. Penintsulako beste zonalde batzuetan ez bezala, Euskal Herrian erliebe aldapatsua dugunez, ezin zen makina mekanikorik erabili. Horregatik, belarra eskuz segatu behar zen, mekanismo bakar gisa sega baliatuz. Ondoren, belarra moztuta zegoenean, 3 eta 5 metro bitarteko belar-meta handietan pilatzen zuten, eta lehortzen utzi.

Sega nahiko diziiplina modernoa da, Euskal Herrian ez baitzegoen larre eta belardi handirik XVIII. mendera arte. Garai hartan aizkolariak ibiltzen ziren gure basoetan, ehunka hektareatan zuhaitzak botatzen; gero, zuhaitz horiek mundu osoan egonkortasun eta trinkotasunagatik prezia-tuak ziren euskal galeoi eta tramankulu ospetsuak eraikitzeke erabiltzen zituzten. Gehiegizko baso-zuritze haren ondorioz, lur-sail zabalak gelditu ziren zereal eta barazkiak landatzeko, eta ganaduaren bazkarako belarra ereiteko. Gerora lur gehiago ere garbitu zituzten, barazkiak lan-tzeko batez ere.

XIX. mendearen erdira arte, baserritarrek beren lurrak segatzen zituzten, eta ganadua aske uzten zuten, bere nahierara bazka zedin. XIX. mendean zehar hasi ziren sega barra-barra erabil-tzen, eta lehen segalari-izen ezagunak ez ziren mende nahaspilatsu horren amaierara arte agertu; orduan agertu zen Asteasuko José Iturrioz «Labisu», 1860 aldera hil zena. Horixe da «Labisu» delakoari buruz dakigun gehiena.

Urte gutxi geroago, laurogeiko hamarkadako Pello Errota bertsolariaren ahozko kontakizun batek era horretako lehia baten berri ematen du. Lehen erronka Iturriozko larreetan (Aia, Gipuzkoa) izan zen; hantxe lehiatu ziren Aiako «Izuela» eta Isasti baserriko (Zarautz) segalari bat, Uria ezi-zenekoa. Azkenak irabazi zuen.

2.9.1. 1920-1936. Segaren urrezko aroa Euskal Herrian

Sega oso sustraitua dago Gipuzkoan, eta hangoak ziren, hain zuzen ere, XX. mende hasie-rako segalaririk onenak. Aipatzekoa da Santa Ageda, segan ere jardun zuen aizkolari handia, batez ere 1905 eta 1915 urteetan. Harekin batera Mendieta aipa dezakegu, beizamarraren au-rrean galtzaile atera zena lau ordu baino gehiagoz lan egin ondoren, eta Segurola. Beste aizkola-ri bat ere nabarmendu zen segan, Atxumarria.

Mende hasieran probak amaigabeak izaten ziren, belar kopuru jakin bat denbora-mugarik gabe moztea baitzuten helburu. Hala, kirolariek bi ordutik gora ematen zuten maiz lehian.

Segalarien lehiaketarik garrantzitsuena Iturriozko larreetan (Aia) egin zuten, 1925eko iraila-ren 28an, astelehenez. Egun hartan bi segalari beterano izan ziren aurrez aurre: Pedro Mendiza-bal «Lokate» (Aia) eta José Arrieta «Prantsesa» (Astigarraga). Rafael Aguirre Francok bere li-buruan azaltzen du apustuak garai hartako 150.000 pezetara iritsi zirela, eta sei mila pertsona inguru bertaratu zirela erronka zuzenean ikusteko. Probarako bi ordu eta erdiko denbora-muga ezarri zuten eta Mendizabalek irabazi zuen, 4.294 kilo ebakita. Haren aurkariak 3.957 kilo moztu zituen.

Hogeiko hamarkadako beste bi protagonista Florentino Mayoz eta Juan Kortajarena «Ondartza» izan ziren, biak Asteasukoak (Gipuzkoa). Gerra Zibilaren aurretik Santa Agedaren semea ere nabarmendu zen, Miguel Antonio Otaño. Garai haietan, proba gehienak futbol-ze-laietan egiten zituzten, sega udan hasi behar baita zorrozten, futbol-liga amaitu eta berehala. Proba gehienak udazkenean izaten ziren. Lehia amaitutakoan, jolastokia ongarritzen zuten eta belar ugari hazten zen. Gainera, futbol-zelaiak mugatu egin zitezkeen, eta ikusleek angelu guz-tietatik gozatzen zuten erronkaz. Berazubiko estadioan (Tolosa) eta Etxebarrietakoan (Andoain) apustu ugari egin zituzten.

2.9.2. Gerraostea

Berrogeiko hamarkadan, sega-apustuak zertxobait berpiztu ziren. Erronkak bata bestearen atzetik egiten ziren, eta ez Iturriozko betiko larreetan bakarrik, Sumao eta Zamaburura ere hedatu baitziren; toki haietan, Oria ibaiaren bi irla zirenez, arazorik gabe kontrola zitekeen ikusleen sarrera.

Berrogeita hamarreko hamarkadan, gerora segako izarretako bat izango zen gizona nabarmendu zen: Asteasuko Eleuterio Tapia. 1955ean Manso garaitu ondoren, bere garaiko kirolaririk onenetakoa zela frogatu zuen. Horrez gain, aipatzekoa da, eta ez segan bakarrik, Hernaniko Miguel Irazusta «Polipaso», eta harekin batera, José Txapartegi. Gainera, segalarien alorrean gogoratzen den duelurik gogorrenetakoa egin zuten biek. 1957ko irailaren 29an lehiatu ziren, Iturriotzen (Aia), eta bi orduz jardun ondoren, Txapartegi gailendu zen; 8.955 kilo belar moztu zituen, eta haren aurkariak, berriz 8.908. Gaur egun ere horrenbeste belar ebakitzeak zaila dirudi.

Hirurogeita hamarreko hasieran, hiru gizon horiek duela gogoangarriak egin zituzten, eta 1965etik aurrera txapelketak aldian-aldian izaten hasi ziren. Belaunaldi berriek lekukoa hartu zuten, eta beste izen batzuk agertzen hasi ziren; hala nola Bernardo Irastorza (Irun), José Martín Agirre «Endañeta», edo José Ignacio Orbegozo «Arria», gerora eredu bihurtuko zirenak.

2.9.3. Gipuzkoarren nagusitasuna ahuldu egin zen

Gaur egun, segako probek ordubete irauten dute. Segalari bakoitzak sei laguntzaileko taldea du, belarra bildu, metatu eta pisatzen duena; horrez gain, bestelako laguntza ere ematen dio taldeak; segak eutsi, zorroztu, eta abar. Taldearen lana garrantzitsua da, zeren eta antolakuntzak ezarritako denbora agortu ondoren jaso gabeko belarrik gelditzen bada, belar hori ez da lortutako azken emaitzarako kontuan hartzen, behar bezala ebakita egon arren.

Proba oso gogorra da, segalariak makurtuta egon behar baitu; horrenbestez, gorputzenborra aurrerantz makurtuta eta birrikak estututa dituela arnastu behar du. Gainera, belarra behe-tik ebaki behar da, eta epaileek segalaria zigor dezakete, ebaketa okerra dela irizten badiote. Ohiko sega (lehenago Bellota etxeak eraikitzen zuena) desagertu egin da, eta errementari aleman bat tresna hura berreskuratu nahian ari da antzinako txantilo batean oinarrituta. Hala ere, segak urre gorria bezain garestiak dira (mila euro inguru balio du bakoitzak).

Azken urteotan hainbat segalari nabarmendu dira, besteak beste, Bixente Mitxelena, José Gabirondo eta Juan Manuel Erasun (azken hori ospetsua da, halaber, egin dituen apustuengatik; batez ere, Joxe Mari Olasagasti aizkolariaren aurkako apustua nabarmendu zen, hedabideetan izan zuen eraginagatik).

Azken hamarkadan, gipuzkoarren ohiko nagusitasuna nabarmen ahuldu da. Bizkaitar batek, Jon Lapazarane, Euskadiko Txapelketako hiru txapel lapurtu dizkie (azkena 2007an). Hala ere, Lapazaran ardi beltza da segaren alorrean, lehiakide gehienak gipuzkoarrak eta nafarrak baitira.

Gaur egun, segak lehiaketarako sistema berrien bila dihardu, ikusgarritasun handiagoa lortzeko. Zenbait elkarte, esaterako Almitza Elkartea (Gipuzkoa) sega bultzatzen ari da, atzerriko segalariak gonbidatuz eta emakumearen parte-hartzea sustatuz; izan ere, oraintsu arte emakumea ez da ia inoiz segaren munduan agertu. Oraingo, nazioarteko hainbat topaketa antolatuta dituzte, eta nahikoa arrakasta izan dute. Txapelketa horietan, ebakitako metro koadroaren sistema erabiltzen dute eta, horrenbestez, proba horietan bat-bateko ahalegin bizia saritzen da, ebakitzeko ohiko moduaren gainetik, azken hori askoz ere teknikoagoa eta erregularragoa izan arren. Nolanahi ere, segak egoera ahulean trabatuta jarraitzen du, eta segalari gazte gutxi dago; gainera, segalari gazte horiek oso urrun daude azken hamarkadetako txapeldunek lortutako marketatik.

Euskadiko Herri-kirol Federazioak ordu erdira jaitsi ditu Euskadiko Txapelketako kanporaketa-probak, eta baliteke laster finalarekin ere gauza bera egitea.

2.10. LOKOTX-BILTZEA

Batzuen ustez, lokotx-biltzearen jatorria uzta-biltzearekin lotuta dago (zehazkiago, arto-bilketarekin), eta beste batzuen ustez, berriz, lana ezagutzen hasteko balio zuen haur-joko erraz batekin. Nolanahi ere, jatorri hori zalantzazkoa da eta historiaren behe-lainoan galtzen da, beste herri-kirol gehienekin gertatzen den moduan.

Proben helburua ahalik eta denbora laburrenean arto-buru (lokotx³) edo egurrezko makila kopuru handiena (oro har, 50 ale) biltzea da. Lokotxak lerroan jarrita egoten dira, elkarrengandik 1,25 metrora, eta bildu ahala otzara batean sartu behar dira.

Proba gogorra da, sei minututik gora irauten du eta ez dago astirik atseden hartzeko, ez eta estrategia landuegiak asmatzeko ere. Izan ere, diziplina horretan diharduten kirolari gehienak atletismoan zaildu dira.



Laurogeiko hamarkadako garaile handia Ignacio Idoeta «Atxua» (Berriatua) izan zen, aldi berean Euskadiko Kros Txapelketa irabazi zuena. Laurogeita hamarreko hamarkadan Eugenio Córdoba eta Santiago Azurmendik hartu zioten lekukoa.

Mende berriaren hasieran, beste bi menderatzaile izan ziren lokotx-biltzean; Abel Onaindi bizkaitarra eta Fernando Etxegarai nafarra. 2006ra arte eutsi zioten nagusitasunari. 2007an Eneko Garmendia gipuzkoarrak irabazi zuen proba, segundo bateko aldearekin gainditu baitzuen Iñaki Eki-soain bigarren sailkatua. Emakumeen artean, Euskadiko Txapelketako (XXI. mende honetan abian jarria) garaile handia Maika Ariztegi nafarra izan da.

2.11. IPARRALDEKO JOKOAK

Eusko Jaurlaritzak 2006-2010erako Plan Estrategikoan sartu dituen herri-kiroletatik sei Iparraldeko lurraldeetatik (Lapurdi, Zuberoa eta Nafarroa Beherea) datoz. Hauexek dira:

- Zaku-eramatea
- Lasto-jasotzea
- Lasto-botatzea
- Orga-jokoa
- Ontzi-eramatea edo tupina-eramatea
- Ingude-altxatzea

Diziplina horiek aspalditik egiten dira aipatutako lurraldeetan (gehienez XX. mendekoak dira), baina erabat ezezagunak ziren Hegoaldean, harik eta joan den mendeko hirurogeita hamarreko hamarkada amaieran Mutriku Sokatira Taldeko kideek Bizkaira eta Gipuzkoara eraman zituzten arte. Talde horretako kideek Iparraldeko txapelketa askotan parte hartzen zuten (Donibane Lohizunen, Baigorri, eta abar) eta, joko horiek erakarrita, bere egin zituzten, eta Hegoaldera ekarri.

Iparraldeko Jokoen Bidasoaz beherako lehen erakustaldia San Jeronimo auzoan egin zuten, Mutrikun. Bigarrena Markinan izan zen.

Laurogeiko eta laurogeita hamarreko hamarkadetan, Euskal Herri osora zabaltzen ziren eta, gaur egun, 1987tik urtero antolatzen den Zazpi Herrialdeetako Txapelketa izeneko lehiaketaren bizkarrezurra dira. Hitzordu horretan, lurralde bakoitzeko kirolaririk onenak biltzen dira, eta hainbat diziplinatan lehiatzen dira, azken garaipenaren bila; talderik osoenak eskuratzen du garaipena, proba guztietan lortutako emaitzak batzen baitituzte. Talde batek jarraian hiru aldiz irabaztea lortzen badu, edo bost urtetan hiru aldiz irabazten badu, sari nagusia eskuratzen du.

³ Lokotxa: arto-buru aletua.

Urte hartan bertan (1987), diziplina horietako batzuetan aritu ziren Pariseko Bercy poligonoan antolatutako herri-kirol jaialdi erraldoian. Iparraldeko diziplinez gain, euskaldunek antzina-antzinatik egiten dituzten beste hainbat ere erakutsi zituzten, hala nola harri-jasotzea. Egun go-goangarri hartan, 10.000 pertsonatik gora bildu ziren poligonoan, eta Iñaki Perurenak 301 kiloko harri-koadroa altxatu zuen, ikusle guztiak gustura utziz.

Ikus ditzagun orain sei proba horien xehetasunak, herri-kiroletan Iparraldeko Joko gisa ezagutzen direnenak, hain zuzen.

2.11.1. Ontzi-eramatea

Modalitate honetan, kirolariek, esku bakoitzean 40 edo 50 litroko tupina hartuta, ahalik eta distantzia luzeena egin behar dute. Batzuentzat, kirol hau salgaiak garraiatzetik (maleta eta pakeak) eta alor horretan sortutako erronketatik etor liteke, baina beste batzuentzat, askoz ere gauza sinpleago batetik dator: esnea tupinetan garraiatzetik.

2.11.2. Zaku-eramatea

Euskal Herrian muga (bi estatuen artekoa) egiten duten zonaldeetan, zaku-eramatea mugalari edo kontrabandisten lanari lotzen zaio, mugalariek salgai debekatuak garraiatzen baitzituzten antzina. Gehienetan, garraio mota hori gauez egiten zen, polizien eta aduanen zaintzari ihes egiteko. Diziplina bitxi honetan, artoz edo antzeko zerbaitez betetako zakua (80 kilokoa) 120 metroan sorbalden gainean eramatea da helburua. Errelebu-proba da.

2.11.3. Lasto-botatzea



Neguan belar-fardelak baserrietako lastategietan edo sabaietan gordetzeko lanetik dator proba hau.

Sardearen laguntzaz, garaiera jakinean jarritako barraren gainetik fardela igarotzean datza. Barra geroz eta altuago jartzen da, eta lehiakide bakoitzak hiru saiakera egin ditzake garaiera bakoitza gainditzeko. Lortzen badu, barra altuago jartzen da.

Orain arte bi txapelketa ofizial baino ez dituzte egin, 2006an eta 2007an, eta bizkaitarrak jaun eta jabe izan dira. José Martín Bustinza eta José Lapazarán dira diziplina honetako izarrak.

2.11.4. Lasto-jasotzea

Lasto-jasotzeak antzeko jatorria du eta bere helburua polea bat baliatuz belar-fardel handi bat (30-45 kg) hainbat aldiz zazpi metrora altxatzea da.

Fardelak goian dagoen polea ukitzen duenean, kirolaria jaitsieraren inertziak baliatzen da, hartara gorantz abiatu eta lastoa altxatzeko bultzada aprobeitzeko; horrek irudi benetan ikusgarriak ematen ditu. Oro har, probak bi minutu irauten ditu.

2007an, I. Euskadiko Txapelketa egin zuten. Xabi Sein nafarrak irabazi zuen (23 jasoaldi), eta José Martín Bustinza bizkaitarrak lortu zuen bigarren postua.

2.11.5. Ingude-altxatzea

Metalezko pisu bat (eskuetara behar bezala egokitutako ingudea, 18 kilokoa) ahalik eta aldi gehienetan altxatzea da helburua. Ingudearekin bi txapa ukitu behar dira: lehena kirolariaren oi-

nen garaieran dago, eta bestea, haren burua baino 20 cm gorago. Proba azkarra da, 90 segundokoa, eta indar handia eskatzen du besoetan eta gerrian. José Fernando Lapazaran bizkaitarrak du Euskadiko Txapelketako marka bikaina, 100 jasoaldikoa. Iparraldeko diziiplina guztietan gertatzen den moduan, ez dago belaunaldi gazteek erreibua hartuko duten inolako zantzurik.



2.11.6. Orga-jokoa

Diziiplina honetan, kirolariak 200 eta 325 kilo arteko orga zahar bat altxatu behar du, eta bere ardatzaren inguruan birarazi.

Zehaztutako denboraren barruan (minutu eta erdian) gurdiari bira gehien ematen dionak irabazten du; batzuetan, ordea, kirolariak ahal bezain bira gehien eman behar dizkio. Lehen Euskadiko Txapelketa 2007an egin zuten, eta José Lapazaranez irabazi zuen; hurbiletik jarraitu zion Iñaki Laguno bizkaitarrak.

2.12. **LABURPENA**

- Eusko Jaurlaritzak 18 diziiplina ditu ofizialtzat herri-kirolen modalitatearen barruan.
- Horietako gehienak nekazaritzatik datoz, harri-zulatzaileren diziiplina salbu, euskal meatze eta harrobietatik baitator.
- Modalitate horietako gehienek loraldia joan den XX. mendean gertatu zen. Kasu batzuetan, esaterako segan edo aizkoran, Gerra Zibilaren (1936-39) aurretik eta ondoren izan zen, eta beste batzuetan, adibidez sokatiran, laurogeiko eta laurogeita hamarreko hamarkadetan.
- Federazioak sortu zirenetik, lehiaketak ugaritu egin dira (gehienak laurogeiko hamarkadaren hasieran sortu ziren).
- Iparraldeko Jokoak: Iparraldeko lurraldeetatik (Lapurdi, Zuberoa eta Nafarroa Beherea) datozen jokoak dira. Hauek dira: zaku-eramatea, lasto-jasotzea, lasto-botatzea, ontzi-eramatea, ingude-altxatzea eta orga-jokoa.

3. HERRI-KIROL EN ULERKERA MODERNOA

3.1. EGUNGO EGOERAREN AZTERKETA

Herri-kiroletako diziplinen egungo egoera desberdina da proba batetik bestera, baina makaltasun zantzu nabarmenak daude guztietan (gehiago edo gutxiago) eta, kasu askotan, ga-bezia eta arazo berdintsuak dituzte.

Eusko Jaurlaritzaren Plan Estrategikoan eginiko azterketan (2006ko ekainean) arazo horietako asko eta haien jatorriak azaltzen dira; izan ere, ikerketa horren helburua Eusko Jaurlaritzak onartutako 18 diziplina horien osasuna neurtzea zen, gero horren arabera lan egiteko. Eusko Jaurlaritzako Kirol Zuzendaritzak herriz herri, nazio mailan zein nazioartean herri-kirolak eta euskal kultura bultzatu nahian, diziplinen ikerketa zabala egin zuen, eta ikerketa hartatik zenbait datu interesgarri atera zen. Datu horietako batzuk azalduko ditugu atal honetan.

3.1.1. Irudi desitxuratua

Eusko Jaurlaritzaren ikerketako emaitzak 2006. urtean ezagutarazi zituzten eta, aditzera eman zuten, besteak beste, euskal gizarteak herri-kiroletako proben gainean duen irudia okerra dela, edo herri-kirolak desitxuratuta daudela.

3.1.1.1. *Terminologiari dagokionez*

- Herri-kiroletako modalitateari ‘nekazari-kirol’, ‘euskal kirol’, ‘herri-kirol’ eta abar deitzen zaio. Atal berean sartu ohi dira pilota eta arrauna ere.
- Ez dute buruan Eusko Jaurlaritzaren sailkapena (onartutako 18 diziplina).

3.1.1.2. *Irudiari dagokionez*

- Inkestetan parte hartu duten gehienentzat, 40 eta 60 urte bitarteko gizonak egiten dituzten kirolak dira.
- Batez ere nekazaritza-giroko gizonak zuzendutako kirolak direla uste dute.
- Indarrezko kirolak direla uste dute (zakarrak eta gogorrak).
- Baserrietako lanetatik datozela adierazten dute.
- Gure kulturaren eta euskal nortasunaren parte dira.
- Hemen baino ez direla egiten uste dute.
- Herrietako jaiekin lotzen dituzte.

- Apustuekin duten loturaz hitz egiten dute (batez ere, idi-probetan eta segan).
- Kirol horiek ez ditu edonork egiten; kirolariak familia-leinuetakoak dira.
- Herri-kirolei eustea nahi dute, eta hala izango dela sinesten dute.

3.1.2. Ahuleziak eta gabeziak

Ikerketa horrek, bestalde, unerik onenean ez den modalitate baten gabeziak agerian utzi zituen. Gabezia horiek bere horretan jarraitzen dute (edo are larriagoak dira, ahal bada) 2007an ere. Modalitateak arazo ugari ditu, eta arestian aipatu bezala, arazoez berdin eragiten diete dizi-plina guztiei. Gizartearen kirol-ohitura berriak, nekazaritzaren mundua eta haren lanak pixkanaka desagertzea, ezagutza eza, utzikeria, planifikazio txarra, kirol mota honek hedabideetan duen oihartzun txikia... horrek guztiak eta arazo gehiagok mehatxatzen dute herri-kirola, eta hark nekez jasaten du historiaren erasoa.

Eusko Jaurlaritzak 2004an eginiko eta 2006an kaleraturiko ikerketak alderdi horiek guztiak azaltzen ditu, baina azalpen honetan inkesta hartako emaitzak gaurkotu ditugu.

3.1.2.1. *Arrazoi nagusiak*

- Nekazaritzaren munduan, eta populazioan, oro har, izandako beherakada demografikoa; horrek parte-hartzaile kopurua murrizten baitu.
- Parte-hartzaileen batez besteko adin nagusia zenbait modalitatetan. Belaunaldi berriek ia ez dute lekukorik hartzen, eta jardunean diren kirolariek hamabost eta hogeitaz ar-tean daramatzate, batez beste, txapelketa eta lehiaketetan.
- Beste kirol batzuk daude, oso garrantzitsuak; mirestekoko moduko idoloak eskaintzen di-tuzte, eta hedabideek asko laguntzen diete. Kirol horiek, gainera, eskuratzeko moduko azpiegiturak dituzte, eta nahiko merkeak.
- Ikusle gutxi hedabideetan, eta emankizunen kalitate eskasa.
- Gizartearen kirol-ohiturak aldatu egin dira, eta herri-kiroletatik «urrun» dauden kiroletara hurbildu. Lehiaketa ez da gehiago helburua, kirola atseginenez egiten baita, edo entreten-i-mendu hutserako.
- Jendeak, oro har, gutxi ezagutzen ditu modalitate desberdinak.
- Modalitateek irudi txarra dute, inondik inora ere ez baitira modernoak; gizonentzako kirol gisa ikusten dira, nekazaritzaren munduarekin lotutako kirol gogor gisa.

3.1.2.2. *Arrazoi zehatzak*

- Federazioek baliabide ekonomiko, egitura, eta langile gutxi dituzte (egoera hori askoz ere larriagoa da Iparraldeko Federazioan).
- Probak kudeatzean, askotan ordainik gabe lan egin ohi dute, boluntario gisa, irabazi ekonomikoen truke izan ordez. Diziplinak kudeatzeaz edo bultzatzeaz arduratuko diren profesionalen behar larria dago.
- Batzuetan, federazioetako kudeaketa oso konplexua bihurtzen da, modalitate ugari da-goelako, eta bakoitzaren egoera oso desberdina delako.
- Euskadiko Federazioaren lidergoa behar da beste federazioen gainetik.
- Lurraldekako federazioen kudeaketan artean desberdintasun handiak daude.
- Urteko lehiaketa-egutegia dago, baina kanpoko alderdien arabera aldatzen da: lagun-tzeko prest diren udalak aurkitu behar dira, laguntza ekonomikoa zein antolakuntzakoa emango dutenak; batzuetan, kirolariak motibatu behar dira, edo parte har dezaten es-katu, indarrean den araudiak eskatzen duen gutxieneko kopurura (hiru parte-hartzaile) iristeko.

- Batzuen ustez, animaliadun probetako «apustueta gardenetasun falta» dago, eta horrek kalte egin dezake.
- Zenbait gai eztabaidatsuk, hala nola harri-jasotzean beruna erabiltzeak, seriotasuna kentzen diote kirolari berari.
- Txapelketa eta nazioarteko ikuskizunetan partzialki parte-hartzeak motibazioa ken diezaioke zenbait kirolariri; esate baterako, sokatiran, gaur egun nazioartean «klub»-en modalitatean baino ez baitira lehiatzen. Euskal kirolariak ez dira nazio mailan lehiatzen.
- Kirol-teknifikaziorako programen beharra.
- Entrenatzaileak trebatzeko beharra.
- Zenbait modalitateetan arazoak daude kostuak altuak direlako, adibidez, materialak eta lanabesak erosteko; halaber, erosteko zailtasunak daude, hornitzaileak falta direlako.
- Egitura trinko eta ongi antolatuak behar dira, eskola-lehiaketetatik maila gorenera bitartean (Nafarroan izan ezik; guztiek aitortzen baitute hango federazioa lan polita egiten ari dela).
- Herri-kiroletan hasi, entrenatu edo hobetzeko espazio (klub edo eskola) gutxi daude.
- Txapelketetako «aurkezpen estetiko» oso gutxi zaintzen da; espazioa, kirolarien irudia... eta horren ondorioz, denak dauka oso «oinarritzko» itxura.
- Bakarkako modalitateetan, kirolari batzuek beren interesen alde egiten dute eta ez dautaldeen lan egitera ohituak.
- «Herriko» jaiekin lotutako txapelketak; seriotasun falta, jai eta folklore giroa.
- Ekimen pribatu batzuek txapelketak eta erakustaldiak antolatzen dituzte etekin ekonomikoa lortu nahian, eta federazioek ez dituzte ekimen horiek kontrolatzen (askotan, kirolariek nahiago dituzte ekimen horiek lehiaketa baino).
- Hedabideei informazioa emateko orduan, lankidetzaren beharra da.

Eusko Jaurlaritzak eginiko azterketa latza da, eta horrelakoxea da ateratzen duen ondorioa ere: herri-kiroletako diziplina «bigarren mailako lehiakideak» dira ikuskizuna eskaintzen duten kirolen artean. Lehen maila eta tartekoa daudela kontuan hartuta, herri-kirola mailarik baxuenean dago.

3.1.3. Ahalmena

Baina guztiak ez dira ahuleziak herri-kiroletan. Alde on eta gogorrak ere badituzte:

- Diziplina gehienak Euskal Herriaren ikur bereizgarri dira (eduki etnografiko garrantzitsua dute).
- Askotan, herri-kiroletako berriak kirol-alorretik alor sozialera igarotzen dira.
- Diziplinetako batzuk oso ikusgarriak dira (harri-jasotzea, aizkora, lasto-jasotzea, harri-zulatzailak...).
- Diziplina desberdin ugari dago.
- Ez da publiko ugari biltzen duen kirola, baina nahiko ikuslego leiala du.
- Boluntario ugari dago. Pertsona horiek gaiari buruzko ezagutza handia dute.
- Familia-leinuak «zigiluak» bezalakoak dira; publikoak txalotu eta miretsi egiten ditu.

3.1.4. Landu beharreko gaiak

Adituen arabera, zenbait atal landu behar dira, nekazaritza-kirolak bizirik iraun dezan eta bere bertute guztiak edo batzuk behintzat gorde ditzan. Landu beharreko gaiak hauek dira:

- Diziplinak gizarte osoari hurbiltzea eta diziplina horietan aritzeko aukera ematea.
- Eskolako kirolean eragina izatea.
- Kirol parte-hartzailea bultzatzea.

- Errendimendu-kirolean ere eragina izatea, baina beste maila batzuetan.
- Enpresa eta erakundeetarako babesle-eredua sortzea, euskal kulturari lotua. Herri-kirolen babesa euskal kultura bultzatzearekin lotzea.
- Herri-kiroletako Olinpiaden kontzeptua berriro abian jartzea, eta bertan emakumearen parte-hartze handiagoa bultzatzea.
- Herri-kiroletarako zentro edo eskolak sortzea eta dauden klubei behar dituzten baliabideak ematea (langileak, materialak, baliabide ekonomikoak...).
- Ezarritako helburuen arabera, publiko bakoitzera egokitutako lehiaketak antolatzea (horretarako, modalitate erraz eta dibertigarriak daude, adin guztietara egokitutako materialekin).
- Kultur ekintzekin (nazional zein nazioartekoekin) lotzeko aukera.
- Kanpoan egiten diren ikuskizunak aprobetxatu eta herri-kiriolak txertatzea.
- Modalitateak merkatuko eskakizun berrietara egokitzea (zaleetara, hedabideetara...).
- Herri-kiriolak bultzatzen dituzten enpresa pribatuei laguntzea.
- Herri-kirola hirietara hurbiltzea, hazkunde-ahalmen altuko tokietara; horrela, kirola asko zabaldu daiteke.
- Diziplinak euskal diasporaren inguruan nazioartera zabaltzea.
- Emakumearen parte-hartze handiagoa bultzatzea.

3.1.5. Eskoletako egoera eta herri-kiriolak

Azken urteotan ikastolen federazioek eta zenbait foru aldundik alor horretan lan egin badute ere, oraindik ere gauza asko dago egiteko eskolen alorrari dagokionez.

Egungo irakaskuntza-ereduak, askotan, kirol federatuetako edo helduen kiroleko joko-sistemen eta jokatzeko moduen kopiak dira. Gainera, eredu lineala da, aspergarria guztientzat; izan ere, jakina da zer gertatuko den eta nola (ondorioz, haurren interesa jaisten da eta kirola egiteko ilusioa galtzen dute).



Euskal Herriko lurralde bakoitzak bere modura antolatzen ditu eskolako lehiaketak. Horrenbestez, herri-kiriolak desberdin bultzatzen dira lurralde bakoitzean. Hala, eskolako haurrengan herri-kiriolak bultzatzeko orduan zenbait desberdintasun daude. Funtsean, guztiek helburu bera dute, hots, diziplinak eskolako haurretara egokitzea, eta haur gehienak diziiplina horietan modu erabat ludikoan aritzeko moduan izatea. Hala ere, lurralde bakoitzeko eskola-antolamenduko egoeraren eta parte-hartzaileak lortzeko erabilitako sistemaren ondorioz, garatu beharreko sistema desberdina da eta, horrenbestez, desberdinak dira lurralde bakoitzeko parte-hartze kopuruak ere.

Iparraldekoa kasu berezia da, han ez baitago eskola-kiroleko egiturarik. Egiten den lana erabat boluntarioa da, eta parte-hartzaile gutxi batzuen esku dago.

3.1.6. Kontzeptu berriak

Bideo-jokoetan eta telebistan lehiatzeko berritu egin behar da, eta haurren arreta harrapatzen saiatu. Horretarako, teknikari berriek iraganeko ereduak hautsi eta metodologia desberdinekin aurrera egitea proposatzen dute.

Gakoak berberak dira eta adituak bat datoz haiekin. Puntu hauetan laburbil daitezke:

- Helburuak euskal kultura hedatzera bideratu behar dira; hots, herri hau bereizten duten, ez hobe ez okerrago, baizik eta desberdin egiten duten agerpen kulturaletan aberatsa den herri honekiko lotura bultzatzera.
- Sozializazioa bilatzea: guztiontzako moduko herri-kirolak.
- Beti jokoen alderdi ludikoa nabarmentzea, lehiatze hutsetik aldenduz. Ongi pasatzen, disfrutatzen eta jolas-egoerak aldatzen ikastea. Kirola-lehia bikotea eskolen eremutik kanporatzea.
- Diziplinak hautatu (erakargarrienak edo joko gehien eman dezaketenak) eta eskola-adineko tarte desberdinen arabera egokitzea. Edo diziplina bakoitzaren ezaugarriak ludiakoenak erabiliz, jolas berriak sortzea.
- Erregela eta arauak adin-tarte bakoitzera egokitzea, araurik errazenak hautatuz.
- Helduentzako materialak, arriskutsuak, espezifikoak, garestiak edo aspergarriak direnak, egokitzea. Orain arte lokotx-biltzea, zaku-eramatea, giza probak, ingude-altxatzea, lasto-jasotzea, sokatira, orga-jokoa eta txinga-eroatea egokitu dituzte, baina orain harri-jasotzerako eta segarako materialak ere ikusten hasi gara.
- Ikasteari balio gehiago eman behar zaio, eta gutxiago errendimenduari.
- Antolatzen ditugun ariketetan arrakasta bermatu behar dugu; bestela, ikasleak zapuztuta geldituko dira, eta interesa galduko dute.
- Parte-hartze mistoa bultzatzea.
- Ahalik eta eskola-haur gehien aktibo izan dadin lortzea, ariketa fisikoa egin dezaten, eta ohitura gisa badute, are hobeto.
- Joko dinamikoak eraiki behar ditugu, aldatzeko modukoak, eta era guztietako egoeretan aritu behar dugu; hala, gazteek hobeto menderatuko dituzte, eta mugimendu-adimena zorrozuko dute.

3.2. **LABURPENA**

- Herri-kiroletako diziplinak gizarteak, eta batez ere gaztediak, gutxien balioesten eta egiten dituen kirolen artean daude. Herri-kirolei buruz gizarteak duen irudia desitxuratuta dago, eta ia bakar-bakarrik nekazarien munduarekin lotu ohi da.
- Gizarteak kirol-ohitura berriak ditu, nekazaritza-mundua desagertuz doa pixkanaka, herri-kirolak ez dira ezagutzen, planifikazioa txarra da, oihartzun ahula dute hedabideetan, eta horren guztiaren eraginez, parte-hartze maila oso baxua da.
- Ahalmena. Gure herriaren kulturako altxorra dira. Gainera, zenbait diziplina oso ikusgarriak dira.
- Eskola-alorra. Erabaki bateratu eta praktikoak hartu behar dira. Egungo irakaskuntza-ereduek ez dute balio.
- Helburua euskal kultura hedatzea izan behar da (agerpen kulturaletan aberatsa den herri bateko kidea izatearen sentimendua; izan ere, agerpen horiek bereizten dute herri hau), bai eta herri-kirolak sozializatzea ere, pertsona guztien parte-hartzea bultzatuta.

4. HERRI-KIROLETARAKO INSTALAZIOAK ETA MATERIALAK

4.1. INSTALAZIOAK

Herri-kiroletan «instalazioez» hitz egiten dugunean, ahaztu ezineko oinarri bat dugu beti abiapuntu: diziiplina gehienak baserriaren inguruan sortu dira eta, zehazkiago, baserria zaindu eta ustiatzeko lan eta zereginetatik. Horrenbestez, suposa daiteke herri-kiroletako lehen erronkak nekazaritza-giroan gertatzen zirela, lehiarako grinatik urrun eta inguruan ikusle gutxi zegoela.

Hala, litekeena da aizkolarien lehen erronkak basoetako soilguneetan edo mendian bertan izatea, haritz eta pagoz inguraturik, lekuko bakarrak laneko kideak zirela (Julio Medem euskal zinema-zuzendariak bere *Vacas* filmean era horretako erronkak eta haien ondorioak modu berezian erakusten dizkigu); harri-jasotzaileen erronkak harrobi zaharren itzalean edo baserrian bertan egingo ziren, bizilagun eta familiarteko kide hurbilenen begien aurrean; segalariak beren etxeetatik hurbileko zelaietan jardungo zuten, eta harri-zulatzaileek burdina-meatzeetan bertan joko zituzten erronkak, kideen txaloen berotasunean.

Lehia bera ez zen ezagutzen, eta ariketa fisikoa apustuaren araberakoa zen. Hasieran guztia bat-batekoa zen, eta beharrezko azpiegiturak naturan ezkutatuta zeuden.

Baina hori guztia bilakatu egin zen, eta apustu eta erronkak garrantzitsuagoak eta erakar-garriagoak egin ziren heinean, lehiakideak dueluetarako agertokiak zaintzen hasi ziren. Espazio horiek bi-kategoriatan sailka ditzakegu:

- Espazio itxiak
- Espazio irekiak

Harri-jasotzaile eta aizkolariak espazio itxi edo erdi itxiak erabiltzen hasi ziren, hala nola frontoiak edo zezen-plazak, beren dohainak jendaurrean erakusteko. Segalariak, halabeharrez, espazio irekietara jo zuten eta denboraldiz kanpo belar trinkoa izaten zuten futbol-zelaiak hartu zituzten; probalariak uharriz estalitako plazak egin zituzten beren animaliekin harriak arrastatzeko (batzuk itxiak eta beste batzuk ez). Halaber, harri-zulatzaileek beren kirolean aritzeko tokiak finkatu dituzte (probak kanpoan izan arren) eta sokatirako tiratzaileak frontoi eta kiroldegietan aritzen dira (goma gaineke probetan), bai eta larreetan eta kanpoko zelaietan ere (lur gaineke saioetan).

Gaur egun, desafioen eta erronka biziaren xarma galdu egin denez, herri-kiroletako diziiplina asko leku mugatuetan egiten dira; esaterako, herriko plazetan, frontoietan, belodromoetan edo harria arrastatzeko berariaz eginiko eraikinetan, bai eta segalarien trebetasuna eta sokatirako tiratzaileen indarra neurtzeko balio duten larre urri eta ongi hautatuetan ere.

Euskal Herrian, herri-kiroletako modalitate guztietan aritzeko egokitutako toki bakarra dago: Mungiako (Bizkaia) Olalde kultur zentroa. Proba-lekua du, eta ia diziplina guztietan aritzeko eremu markatuak (bai eta materialak ere).

4.1.1. Proba-lekuak

Plaza laukizuzenak dira, 22 eta 28 metro bitarteko luzera dute, eta 6 metroko zabalera; uharritz estalita daude, harri handiak labaintzeko oso egokiak baitira. Animaliez edo haien laguntzarik gabe (giza probak) harriak arrastatzeko erabiltzen dira nagusiki. Plaza bakoitzean zortzitik hamar zintara daude, bakoitza hiru metro ingurukoa (zintak kolore desberdineko harritz markatzen dira). Proba-lekurik ospetsuena Abadiñokoa (Bizkaia) da, baina badira tradizio handia duten beste batzuk ere; esate baterako, Debakoa, Berrizkoa edo Azpeitikoa.

4.1.2. Zelaia

Larrea edo belardia sokatirarako eta segarako erabili ohi da.

- Segarako, aldezturik ezarritako denboran lehia egin ahal izateko behar adina belar izan beharko du belardiak. Belardia sailetan banatuko da, eta sortak osatzeko bildu beharreko sailak adieraziko dira. Sortak berdintsuak izan daitezten saiatu beharko da. Segalarien probetarako mugatzen diren azalerak desberdinak dira belar gutxi badago. Euskal Herriko belardirik ospetsuenak Gipuzkoan daude, Iturriotzen (Aia) eta Larraitzen (Zaldibia).
- Sokatirarako nahikoa da belar askorik ez duen eta bustiegi ez dagoen zelai bat mugatzea; bestela, proba lokaztegi egitea gerta daiteke, eta horrek tiratzaileen mugimenduak eta jarrerak zailtzen ditu.

4.1.3. Bestelako instalazioak

Herri-kiroletako gainerako diziplinek frontoietan (estali zein irekietan), kiroldegietan, belodromoetan, zezen-plazetan edo herri zein hirietako plaza irekietan egiten dira. Herri-kiroletako kirolariek, aizkolariek batez ere, saio ugari egin dituzte Azpeitia, Tolosa eta Donostiako (Ilunbe) zezen-plazetan. Harri-jasotzaileentzat, berriz, Anoetako Belodromoa da toki berezietako bat, harri-jasotzaile ospetsuenek marka bikainak lortu baitituzte han.

4.2. MATERIALAK

Herri-kiroletako diziplinek nekazari eta meatzarien lanak imitatzen dituztela kontuan hartuta, materialek ere bide beretik jotzen dutela esan dezakegu, azken hamarkadetan moldaketa garrantzitsuak izan badira ere; izan ere, materialak lehiara egokitu dira, eta «laborantzarako lanabes» huts izateari utzi diote.

Hona hemen diziplina desberdinetarako erabiltzen diren material eta lanabesak.

4.2.1. Egurra (aizkora eta trontzarako)

Aizkorarako zein trontzarako erabiltzen da. Pago berdeen enborrak erabili ohi dira, azal eta guzti; moztu berri egoten dira eta adabegi gutxi izaten dute kanpoaldean. Lodieran, 36 ontzatik (0,835 metroko diametroa) 108 ontza bitartekoak (2,504 metroko diametroa) izaten dira.



4.2.2. Aizkora

Lehiak diseinua eraldatu zuen pixkanaka, eta antzinako aizkoren altzairua asko hobetu zen. 1870. urte aldera Euskal Herriko aizkora «klasikoa» ezagutzen hasi zen, eta lanabes hu-



raxe erabili zuten lehiarako euskal aizkolariek XX. mendeko hirurogeita hamarreko hamarkada iritsi arte. Gaur egun Australiako aizkora erabiltzen da; hura ere altzairuzkoa da, baina euskal aizkora baino arinago eta zorrotzagoa. Bi erabiltzen dira: bata astunagoa, jarraitu beharreko bidea markatzeko (zenbaitek Zeelanda Berriko aizkorak erabiltzen ditu horretarako) eta beste bat arinagoa, lanarekin jarraitzeko. Australiatik ekartzen dituzte eta 600 eta 800 euro artean balio dute.

4.2.3. Sega

Sega altzairuzko pieza bat da, eta hiru zati bereizi ditu: ahoa, bizkarra eta orkatila, eta orkatilatik kirtena sartzeko lotura ateratzen da. Kirtena egurrezkoa da.



Lehiarako sega baserrietan erabili ohi dena baino askoz ere handiagoa da (baserritarrenak 0,95 metro neur dezake, eta lehiakoak 1,20 metro). Duela urte askotik hona ez da ohiko sega gehiagorik egiten, eta sega horiek Alemaniatik ekartzen hasi dira. Hala ere, horrek produktua garestitzen du (bakoitzak mila euro inguru balio du). Azkenaldian beste sega batzuekin ere probak egin dituzte, esaterako Austriakoarekin (askoz ere finagoa eta zorrotzagoa), baina ez da egokia Euskal Herriko zelaietan dagoen belar gogorrerako.

Material lagungarria:

- Arrastelu edo eskuarea: guztia egurrezkoa du eta moztutako belarra jasotzeko erabiltzen da.
- Balantza erromatarra: belarra pisatzeko erabiltzen da.

Zorroztarria. Sega zorrozteko erabiltzen da eta egurrezko edo plastikozko pote batean sartuta egoten da (sega-potoan). Materialak. Herri-kiroletako diziplinek nekazari eta meatzarien lanak imitatzen dituzte eta, horrenbestez, materialek ere bide beretik jotzen dute, azken hamarkadetan moldaketa garrantzitsuak izan badira ere; izan ere, materialak lehiara egokitu dira. Altzairua, egurra, harria eta burdina dira herri-kiroletarako materialen osagairik ugariak, baina garrantzi guxtiagoko beste zenbait material lagungarri ere badira.

4.2.4. Trontza

Metalezko zerra luze bat da, 1,50 metroko luzerakoa (gutxi gorabehera). Gaur egun, trontzalari guztiak Ameriketako lanabesekin lehiatzen dira; lanabes horiek behinola Italia eta Suitzatik ekarritako ohiko trontzek baino hortz handiagoak dituzte.

Material lagungarria:

- Astoa: aizkorarako zein trontzarako erabiltzen diren enbozrei eusteko egurrezko pieza.



4.2.5. Harriak (harri-jasotzerako)

Harri naturala erabiltzen da, harrobi edo harkaitz beretik erauzia; oro har, granitoa edo kareharria izaten da. Ez da onartzen harrian ageriko material arrotzik egoterik. Harri-koadroen eta zilindroen altuera 24 eta 32 ontza artekoa da; hots, 55,66 zentimetrotik 74,21 zentimetrorako bitartekoa.

Harri erregularrak zein irregularrak (landu gabeak) altxatzen dira. Finkatutako forma erregularrak hauek dira:

- Kubikoa. Kubo edo hexaedro formakoa. Sei aldeak laukiak eta neurri berekoak ditu. Ez du heldulekurik.
- Biribila. Izenak adierazten duen moduan, bola formako harria da. Ez du heldulekurik.
- Antzinako harri-koadroa. Prisma erregularreko harria, paralelogramoa. Lau alde luzeenak laukizuzenak dira. Oinarria eta haren pareko aldeak laukiak dira. Bi zulo edo helduleku ditu.
- Sistema modernoko harri-koadroa. Antzinako harriek ez bezala, heldulekuen bolumenak ez du mugarik. Halaber, harria edozein aldetan arindu daiteke, betiere pareko oinarriaren ertzak beren perimetro osoan ukitu gabe uzten badira.
- Antzinako harri zilindroa. Harrizko zilindroa da. Bi helduleku ditu eta, goialdean, hatzak sartzeko bi leku, bloke berean landuta.
- Sistema modernoko harri zilindrikoa. Antzinako harriek ez bezala, heldulekuen bolumenak ez du mugarik, eta harriaren pisua edozein aldetan arindu daiteke. Esku batekin altxatzeko, aurrealdean beste helduleku bat jarri ahal izango da, bai eta oinarrian ere.

Material lagungarriak: erretxina –harri edo hautsean– eta kola jarri ahal izango dira harrian zein eskuetan, besoetan eta kirolariaren arropetan. Gainera, harri-jasotzaileek jaka bigungarria erabiltzen dute, eurek egina.

4.2.6. Bestelako harriak (giza probetarako, animalia-probetarako eta harri-zulatzarako)



Harri landuzko bloke handiak erabiltzen dira (oro har, granitoa edo kareharria); bloke laukizuzenak izaten dira, aurrealdean estuagoak. Aurrealdean zulo bat egiten da katea lotzeko. Giza probetako harriek 500 eta 1.000 kilo artean pisatzen dute, eta animaliekin arrastatzeko harriak, berriz, 1.800 eta 4.500 kilo bitartekoak dira, animalien pisuaren arabera.

Harri-zulatzaileren harriak zertxobait txikiagoak dira (300 kilo ingurukoak) eta ongi landuta daude.

Arrastatze-probetarako material lagungarriak:

- Uztarria. Euskal uztarria adar-uztarria da; hots, animalien garondoa du oinarri, eta adarretatik eusten da. Betidanik uztarri bikoitza erabili da, pagoz, urkiz, intxaurrez edo haltzez egina, eta bi belarri edo ertzekoa. Uztarriaren neurriak desberdinak dira lurraldearen arabera, baina batez beste 1,30 m neurtzen du. Uztarri bikoitza artisau-lan berezia da, eramango duten idien neurrira egina baitago, eta ia guztiak landuta baitaude. Pago-egurrez egiten dira. Uztarri bakarra oso ezohikoa da Euskal Herrian eta 80 cm inguru neurtzen du.
- Akuilua. Akuilua gaztainondo-egurrezko ziria da, eta puntan 11 mm-ko iltzea du. Animaliak zigortzeko balio du. Epailak etengabe zaintzen dituzte akuilariak, probetan zehar animaliekin gehiegikeriarik egin ez dezaten.
- Makoa eta katea. Giza probetan aritzen diren probalariak erabiltzen dituzten tresnak dira. Katea harriari lotzen zaio eta kateari makoa. Gerrikoak (oihalezkoak) ere erabiltzen dira, bai eta gerria babesteko tapaki txikiak ere.



4.2.7. Lasto-jasotze eta lasto-botatzerako fardoak eta bestelako materialak

Lastozko fardelak lasto-jasotzerako zein lasto-botatzerako erabiltzen dira. Lasto-botatzerako erabiltzen den fardelaren pisua 12 eta 13 kilo artekoa da, eta lasto-jasotzerako erabiltzen dena, 45 kilokoa. Fardoa estu lotzen da, eta sare batez bildu, lastoa sakabanatu ez dadin.

Bestelako materialak:

- Sardea. Lasto-botatzerako erabiltzen da, eta 1,80 m-ko luzera du gehienez.
- Polea eta soka. Lasto-jasotzerako erabiltzen dira. Polea modu jakin batean jarri beharko da, sokari 7 metroko (15 cm +/-) ibilbidea egiten uzteko, korapiloaren goiko aldetik aurrera. Polearen diametroa 300 mm (gehienez kanpotik) eta 200 mm (gutxienez barrutik) bitartekoa izango da. Soka-muturraren diametroa 30 mm-koa izango da gutxienez, eta 35 mm-koa gehienez.

4.2.8. Sokatira (soka eta jantziak)

- Soka. Txikotaren zirkunferentzia ez da 10 cm-tik (100 mm) behe-rakoa izango, ez eta 12,5 cm-tik (125 mm) gorakoa ere, eta ez du korapilorik ez eskuetarako beste heldulekurik izan behar. Sokaren muturrek usta eran amaitu behar dute (azpilduta egon behar dute). Soka 33,5 metro luze izango da gutxienez.
- Belarretarako oinetakoak (*out-door*). Lehiakideen oinetakoek ezin dute inola ere indartuta egon. Zolak, takoiak eta takoiaren aldeak maila berberean jarrita egon behar dute. Ez da onartzen metalezko oin-puntarik. Metalez xaflatutako takioia onartzen da, 6,5 mm-ko lodierakoa gehienez; horrek ere maila berean egon behar du bi aldeetan, eta oinetakoaren takoiaren behealdearekiko maila berean ere egon behar du. Ez da onartzen oinetakoen zola edo takoitik ateratzen den hortzik ez iltzerik.
- Goma gainerako oinetakoak (*in-door*). *In-door* sokatirarako erabiltzen diren oinetakoek onartutako kirol-oinetako egile batek egin bezala egon behar dute, eta zola ezingo da inola ere moldatu. Zolak gomaz edo antzeko materialez egin izan behar du, lurrari ahalik eta tinkoen heltzeko, baina ezin dio kalterik egin tiratze-azalera edo zoruari.



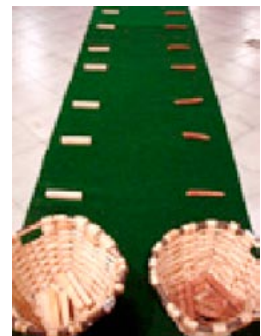
4.2.9. Txingak eta marmitak

- Txingak (txinga-eroatekoak) 50 kg-ko (gizonezkoentzat) eta 25 kg-ko (emakumezkoentzat) zilindro itxurako burdinazko piezak dira, eta burdinazko heldulekua dute. Neurri zehatzak: 30 cm-ko altuera izango dute, 5 cm +/-; 16, 30 cm-ko diametroa, 2 cm +/-; heldulekuak 5,50 cm-ko altuera izan behar du, 1 cm +/-, eta 22 mm-ko lodiera, 2 mm +/-; gainera, laua izan behar du.
- Tupina edo ontzia (ontzi-eroatekoa), Iparraldean erabili izan dena, aluminiozkoa da eta 41 kilo pisatzen du.



4.2.10. Arto-buruak, saskiak eta zakuak (lokotx-biltzerako eta zaku-eramaterako)

- Hauek dira lokotxen neurriak (txapelketa ofizialetan egurrezko makilak erabiltzen dituzte): 14 eta 20 cm bitarteko luzera. Biribilak badira, 2,5 cm-tik 3,0 cm-ra bitarteko diametroa izango dute, eta laukiak badira, 2,5 cm eta 3,0 cm bitartean neurtuko dute alderik alde. Zumezko otzaretan biltzen dira.
 - Zakuak (zaku-eramatekoak) 80 kilo pisatzen dute (1 kg +/-) eta artoz, gariz edo antzeko zerbaitez beteta daude. Emakumezkoen txapelketetan zakuen pisua 40 kilokoa da. Zakuaren bolumena edukiaren araberrakoa da, eta ez dago bestelako amarrurik.
- Zakua ertzetatik soka batez lotuta sortzen diren heldulekuak onartzen dira.



4.2.11. Orga eta ingudea

- Orga (orga-jokoa edo gurdi-jokoa). Orga-jokorako erabiltzen den orgaren egiturak egurrezkoa izan behar du. Orgak 4 metro eta 50 zentimetro neurtuko ditu (5 cm +/-), aurrealdeko pausatze-puntutik (gontzetik) orga kirolariaren besoetan pausatzen den puntura. Gutxienez 70x70 cm neurtuko duen plantxa baten erdian jarritako gontz batean pausatuko da haga. Gontz hori hagaren muturrean jarri beharko da. Orgak balantzaren gainean izan beharreko pisuak 200 kilokoa izan beharko du (hagaren pisua kenduta).
- Ingudea (ingude-altxatzerako). Txapelketetan 18 kiloko burdinazko tresna erabiltzen da. Puntatik oinarri bitarteko altuerak 320 mm-koa izan beharko du (20 +/-), eta 600 mm luze (20 +/-). Heldulekuek lauak izan beharko dute eta 40 mm-ko diametroa izan beharko dute (2 +/-), eta 160 mm-ko luzera gutxienez. Emakumezkoen txapelketetan, ingudearen pisua 10 kilokoa da. Heldulekuak gomaz estalita daude, eta haien diametroak ezingo du inola ere aipatutakoa baino handiagoa izan.



Ingude-altxatzerako material lagungarriak:

- Ingudeaz kolpatuko den oinarria «bisera»-rekiko paraleloan jarri beharko da, eta egur trinkozko laukizuzena izango da, 1.000 mm luze eta 200 mm-ko zabalera; guztira, 200 mm-ko altuera izango du. Zutoinetik oinarriaren puntara bitarteko distantziak 1.000 mm-koa izan beharko du. Oinarriaren goiko aldean U formako altzairu arruntezko xafla batez estalita egongo da. Xafla hori 500 mm luze izango da, eta 200 mm-ko zabalera eta 10 mm-ko lodiera izango du.
- Goiko xafla «bisera» izenez ere ezagutzen da; laukizuzena izan beharko du; 500 mm-ko luzera izan beharko du gutxienez, eta 400 mm-ko zabalera. Xafla horren eta kirolariaren alderik altuenaren (buruaren) artean 30 cm-ko tarte egongo da.

4.2.12. Laztabina (harri-zulatzaileak)



Hamabi-kiloko burdinazko haga da; aleazio bereziko puntak jartzen zai-zkio, zizel formakoak. Harri-zulatzaileek kareharria kolpatzeko erabiltzen dute.

Material lagungarriak:

- Eskularruak: egungo araudiaren arabera, kirolariek esparatrapuz estalitako eskularruak erabil ditzakete.

4.3. LABURPENA

- Herri-kiroletako lehen erronkak nekazaritza-giroan gertatzen ziren, lehiarako grinatik urrun eta inguruan ikusle gutxi zegoela.
- Baina hori guztia aldatu egin zen, eta apustu eta erronkak garrantzitsuagoak eta erakargarriagoak egin ziren heinean, lehiakideak dueluetarako agertokiak zaintzen hasi ziren.
- Espazio horiek bi-kategoriatan sailka ditzakegu: espazio itxiak eta espazio irekiak.
- Espazio itxien artean aipatzekoak dira proba-lekuak (kanpoan ere egon daitezke), frontoiak, belodromoak edo kiroldegiak.
- Espazio irekien artean belar edo lurrezko sailak eta zezen-plazak nabarmendu daitezke, baina diziplinetakoz batzuk herriko plazetan ere egiten dituzte, kanpoan.
- Materialak: herri-kiroletako diziiplina desberdinetan material eta lanabes asko eta asko erabili izan dira eta erabiltzen dira. Horietako gehienak baserritarrek erabilitako lanabesen bilakaeratik sortu dira, eta pixkanaka maila goreneko lehiara egokitu dira. Tresna horietako gehien-gehienak altzairuz, burdinaz, harriz edo egurrez eginak dira.

ONARRIZKO IDEIEN LABURPENA

- Herri-kiroletako diziplinaren sorrerak baserritarren usadio eta lanetara hurbiltzen gaitu ezinbestean. Beraz, herri-kirolak aztertzeak ez du lehiari buruzko jakintza bakarrik ematen; horrez gain, Euskal Herriaren etnografian eta haren izaeran sakontzen du.
- Lanak berak (lan gogor eta etengabeak) eta hark sortutako fisionomiak berebiziko atletak ematen ditu, ia atsedenik gabe egun osoz lanean zailduak, eta era guztietako diziplinatan arituak: aizkora, sega...
- Hala, nekazaritzako lanetatik sortu dira ia herri-kirol gehienak, eta kirol bihurtu dira pertsonen arteko lehiaren eraginez; hots, lan jakin batean nor den trebeago edo nork duen indar gehiago erakutsi nahiagatik. Harri-zulatzaleak dira salbuespena.
- Modalitate horiek guztiek erronka hutsetik sortuak dira, eta pixkanaka kirol bihurtu dira; hala ere, apustuak diziiplina askoren lagun izan dira gaur egunera arte.
- Gaur egun, Eusko Jaurlaritzak ofizialki herri-kirol gisa onartutako 18 kirol-diziiplina daude: sokatira, sega, aizkora, idi-probak, asto-probak, zaldi-probak, giza probak, harri-zulatzaleak, harri-jasotzea, lokotx-biltzea, txinga-eroatea, trontza, ontzi-eramatea, ingude-altxatzea, zaku-eramatea, orga-jokoa, lasto-botatzea eta lasto-jasotzea (azken seiak Iparraldean datoz).
- Aizkora. Egurgin eta ikazkinen lanetik sortua da. Gerra Zibilaren (1936-39) aurretik eta ondoren izan zuen loraldia. Hirurogeita hamarrek hamarkadatik aurrera, euskal aizkolariek beren markak hobetu ahal izan zituzten, euskal aizkora baino askoz hobea zen Australiako aizkora erabiltzen hasi zirenean. Aizkora da euskal zaleen artean arrakasta gehien duen diziplinetakoz bat, eta aizkolaritzan bizirik dirauen mitoa Mikel Mindegia nafarra da.
- Idi-probak eta animalia-probak. Eraikuntzan, harri-bloke handiak mugitu beharrean aurkitu zen gizakia. Euskal Herrian harrobi eta meatze ugari dago, eta animaliak (idiak, zaldiak, astoak) erabili zituzten toki haietatik erauzitako harri eta burdina arrastatzeko. Idi-probak baserritarren denbora-pasa kutunenetakoa dira, eta gutxi eboluzionatu dute azken mendeetan. Diziiplina horietan polemika piztu izan da, zenbaitetan animaliei ematen zaien tratatu txarragatik.
- Giza probak. Animalia-proben kirol bera da, baina kasu honetan harriak pisu gutxiago du (800 kilo, batez beste) eta gizon edo emakume batek arrastatzen du. Batez ere Bizkaian dago sustraitua.

- Harri-jasotzea. Badakigu XVI. mende aldera El Escorial eraikitzeke kontratatatu zituzten har-
ginak diziplina horretan aritzen zirela. Hasieran harri irregularrak ziren, eta XIX. mende
amaieratik aurrera gerora erabili diren lau harri erregular motak finkatu zituzten: kubikoa,
koadroa, esfera edo «bola» eta zilindrikoa. Mieltxo Saralegik lortu zuen markarik onena
2001ean, bi eskuekin 329 kilo altxatuta.
- Harri-zulatzailleak. Mailu hidraulikoa asmatu zen arte, espezialista haiek harria zulatzeaz
arduratzaren ziren, gero zulo horietan harria zartaraziko zuten dinamita-kartutxoak sartzeko.
Diziplina hori lanbidearekin batera desagertu zen, baina duela gutxi ekarri dute berriro gure
artera, 1998an, eta gaur egun hamaika taldek dihardute lehian txapelketa txikietan; ge-
hienak Ezkerraldekoak dira (Bizkaia).
- Txinga-errotea. Oso sustraituta dago Bizkaian, eta ustez hantxe sortu zen, ur-errotan i-
tzalean. Hirurogeita hamarreko hamarkadara arte, balantza erromatarreko pisuak erabil-
tzen zituzten txinga modura, baina laurogeiko hamarkadatik aurrera txinga erosoagoak
egin zituzten.
- Trontza. XIX. mendearen erdialdean, italiar batek trontza ekarri zuen Iratiko (Nafarroa) basoe-
tara, eta denbora gutxiren buruan, lanabes hori basoko errege egin zen. Motozerra moder-
noa agertu zenean, trontza desagertu egin zen Euskal Herriko mendietatik, bai eta ia plaze-
tatik ere. XX. mendeko hirurogeita hamarreko hamarkadatik aurrera, poliki-poliki etorri da
berri bere onera.
- Sokatira. Egipto urrunetik iristen zaizkigu antzina-antzinako diziplina honen lehen oiha-
rtzunak. Euskal Herrian, hirurogeita hamarreko hamarkadatik aurrera hartu zuen indarra.
Euskal tiratzaileek 22 domina irabazi dituzte nazioarteko txapelketetan. Urte luzez, Nuarbe
izan da gure ordezkari garrantzitsua.
- Segatira. Baserritarrek animaliak etengabe bazkatzeko behar zituzten, eta, horretarako, belar ko-
puru izugarriak ebakitzen zituzten urtean zehar. Hortik erronkara, beste hainbat diziplinatan
bezala, urrats bat baino ez zegoen. Diziplina horren loraldia Gerra Zibilaren aurreko urtee-
tan izan zen.
- Lokotx-biltzea. Baliteke arto-uzta biltzearen inguruan sortua izatea. Diziplina horretan diha-
rduen kirolari gehienak atletismoan zaildu dira.
- Iparraldeko jokoak. Sei diziplinek Iparraldeko lurraldeetan (Lapurdin, Zuberoan eta Nafa-
rroa Beherean) dituzte sustraiak. Hauexek dira: zaku-eramatea, lasto-jasotzea, lasto-bota-
tzea, orga-jokoa, ontzi-eramatea eta ingude-altxatzea.
- Egungo egoera. Egoera desberdina da diziplina batetik bestera, baina ia guztiek zenbait
arazo eta hutsune larri partekatzen dute.
- Gizarteak herri-kirolen irudi desitxuratua du, gizonekin eta nekazari-giroarekin bakarrik lo-
tzen baititu.
- Era berean, parte-hartzea maldan behera joan da azken urteotan. Herri-kirolak beste kirol
batzuekin lehiatu behar dira eta baserriak eskatzen zituen ohiko eginkizunak desagertuz
doaz; gainera, herri-kirolek ez dute osperik edo ez dira ezagutzen; besteak beste, arrazoi
horiengatik, herri-kirolak egoera larrian daude.
- Nolanahi ere, herri-kirolek badituzte kontuan hartu beharreko ezaugarriak ere; Euskal He-
rriko nortasun-ikurra dira, eta eduki etnografiko garrantzitsua dute; gainera, diziplinetako
batzuk oso ikusgarriak dira.
- Herri-kirolak berpizteko, sozializatu egin behar dira, eta gizarteari diziplina desberdinak
hurbildu behar zaizkio; kirol parte-hartzailea bultzatu behar da, jolas modura, eta lehia-
eredutik urrundu behar da. Horrez gain, jardunbide zehatzagoak ere behar dira; hala nola,
federazioak indartzea, bestelako txapelketak antolatzea, herri-kirolen eskola edo zentroak
sortzea, babesleak bilatzea edo emakumearen parte-hartzea handitzea.
- Ideia horiek eskoletan sartzen ari dira pixkanaka, baina oraindik lan asko dago egiteko.
Kontzeptu berriak gehitu behar dira: herri-kirolen bitartez euskal kultura hedatzea, dizipli-
nak ongi hautatzea (diziplina dinamiko eta parte-hartzaileenak aukeratuz), jokoan alderdi
ludikoari garrantzia ematea, parte-hartze mistoa bultzatzea, eta abar.

- Instalazioak. Herri-kiroletako diziplina gehienak baserriaren inguruan sortuak dira. Lehen erronkak nekazaritza-giroan gertatzen ziren, lehiarako grinatik urrun eta inguruan ikusle gutxi zegoela. Gaur egun, herri-kirolak espazio itxietan (frontoietan, belodromoetan, probalekuetan edo kiroldegietan) edo irekietan (belar edo lurrezko sailetan, zezen-plazetan edo herriko plazetan) egiten dira.
- Materialak. Herri-kiroletako diziplinek nekazari eta meatzarien lanak imitatzen dituzte eta, horrenbestez, materialek ere bide beretik jotzen dute, azken hamarkadetan moldaketa garrantzitsuak izan badira ere; izan ere, materialak lehiara egokitu dira. Altzairua, egurra, harria eta burdina dira herri-kiroletarako materialen osagairik ugariak, baina garrantzi gutxiagoko beste zenbait material lagungarri ere badira.

BIBLIOGRAFIA ETA ERABILITAKO INFORMAZIO ITURRIAK

Gomendatutako bibliografia

ARETXABALETA, J. R. 2001. *Deporte rural*. Getxo: Autoedizioa.

AGUIRRE, R. 1969. *Enciclopedia General Ilustrada del País Vasco*. Bilbao: Auñamendi Argitaldaria.

BENGOA, J.L. 1981. *Euskal Jokoak. Juegos Vascos*. Bilbao: BBK. Bizkaiko Gaiak.

Aipatutako bibliografia

AGUIRRE, R. 1984. *Juegos y deportes vascos (I. liburukia)*. Donostia: Kriselu argitaletxea.

———. 1984. *Juegos y deportes vascos (II. liburukia)*. Donostia: Kriselu argitaletxea.

———. 1983. *Deporte rural vasco*. Donostia: Txertoa argitaletxea.

Erabilitako web orriak

www.almitza.org

www.bidasoa.org

www.harrizulatzailleak.net

www.euskonews.com

www.kultura.ejgv.euskadi.net

www.ama-lur.com

www.kulki.org

www.herri-kirolak.org

www.gipuztik.net

Elkarrizketatutako pertsonak

ALKORTA, PEDRO (Euskadiko Herri-kirolen Federakuntzako lehendakaria)

ARRUZA «NARDIZ», JOSÉ LUIS (Billela-Mungiako idi-jabea eta probalaria)

ARETXABALETA, JOSÉ RAMÓN (harri-jasotzaile ohia eta Bizkaiko Federazio hasi berriaren lehendakari ohia)

BISCAY, JEAN PIERRE (Iparraldeko Herri-kirolen Federazioko lehendakaria)

EGAÑA, JOSÉ MARI (Mutrikuko sokatira-taldeko kide eta entrenatzaile ohia)
ETXEITA, IDOIA (Euskadiko Herri-kirolen Federakuntzako idazkaria)
ETXANIZ, ELI (Gipuzkoako Herri-kirolen Federakuntzako idazkaria)
GUTIÉRREZ, JUAN (Gallartako harri-zulatzailea)
GISASOLA «ZELAI», JOSÉ ANTONIO (Mallabiako harri-jasotzailea)
ISLA, JOSÉ (Bizkaiko Herri-kirolen Federazioko lehendakaria)
IDOETA «ATXUA», IGNACIO (Iokotx-biltzean aritua, Berriatuakoa)
LAPAZARAN, JON (hiru aldiz Euskadiko sega txapelduna izandakoa, Larruskaingoa -Markina-)
LARRETXE, DONATO (Berako aizkolaria)
LEUNDA, JON (kazetaria)
OLEA «SAKONETA», JON (giza probetan aritua, Aulestikoa)
PERURENA, IÑAKI (Leitzako harri-jasotzailea)
PLAZA, BELEN (Bizkaiko Herri-kirolen Federakuntzako idazkaria)
TOTORIKAGÜENA «MARKINAKO LEHOIA», ANTÓN (probalari ohia)
URRESTI, JAVIER (Mutriku Sokatira Taldeko kide eta lehendakaria)
URIZARBARRENA, PEDRO (txinga eroatean aritua, Markinakoa)
URBIZU, JOXE MARI (txinga eroatean aritua, Zegamakoa)
URETA PEÑA, BERNARDO (Abadiñoko probalaria)

2. GAIA

SEGURTASUNA ETA HIGIENEA

SARRERA

Jakin badakigu ariketa egitea behar-beharrezkoa dela gizakientzat; izan ere, onura fisiko, fisiologiko, psikologiko eta sozial ugari ditu.

Dena den, eguneroko bizitzak sarri erakusten digu kirola egiteak arrisku-egoerak sor ditzakeela, eta, batzuetan, berriz, lesioak edo istripuak, hainbat arrazoi direla medio: egin beharreko ahalegina; desplazamendu azkarretan edo indar gogorretan askatzen diren energiak; diziplina bakoitzeko elementuak; teknika; giroko baldintzak eta pertsona bakoitzaren ezaugarriak.

Horregatik, bada, kirolari ahalik eta etekin handiena ateratzea eta arriskuak murriztea helburu, Segurtasunaren eta Higienearen arloan herri-kiroletan maizen gertatzen diren arazoak deskribatu, eta, aldi berean, horiek saihesteko, murrizteko, eta, behar izanez gero, tratatzeko moduak aztertuko ditugu.



Euskal Herrialdeetako Herri-kirol Txapelketa. Atharratze, 2007-09-02.

1. HERRI-KIROLAK ARRISKUAK

Jarduera guztiek dute nolabaiteko arriskua: hala eguneroko etxeko lanek, ohiko desplazamenduek eta lanak, nola ariketa fisikoak eta kirolak.

Arriskua murrizteko lehendabiziko eta funtsezko urratsa haren jatorria eta gugan izan dezakeen eragina ezagutzea da. Hori da, hain zuzen ere, gure helburua, betiere, herri-kirolen ikuspegia aintzat hartuta.

1.1. GIROKO BALDINTZEK SORTUTAKOAK

Hona hemen herri-kirolak egiten dituen pertsonari eragiten dioten giroko alderdiak: tenperatura, hezetasuna, haizea, erradiazioak eta presioa. Ikasketen lehen mailan, kirolariei gehien eragiten dieten alderdiak azalduko ditugu.

1.1.1. Tenperatura

Gizakia animalia homeotermoa da. Horrek esan nahi du, ingurune baldintzak gorabehera, haren gorputzak 37 °C inguruko tenperatura egonkorra izan behar duela.

Hala ere, ariketa fisikoa egiten dugunean, erretako kalorien %70 baino gehiago lana ekoiztu beharrean bero bilakatzen da.

Horregatik, ariketa zenbat eta gogorragoa izan, orduan eta bero gehiago ekoizten da, eta, orduan, neurritz kanpoko beroa ezabatzeko arazoa sortzen da, barne-tenperatura maila onargarrietan egon dadin bermatzeko.

Une horretan, bada, erabat desberdinak diren bi egoera gerta daitezke: giroko tenperatura altua izatea edo baxua izatea.

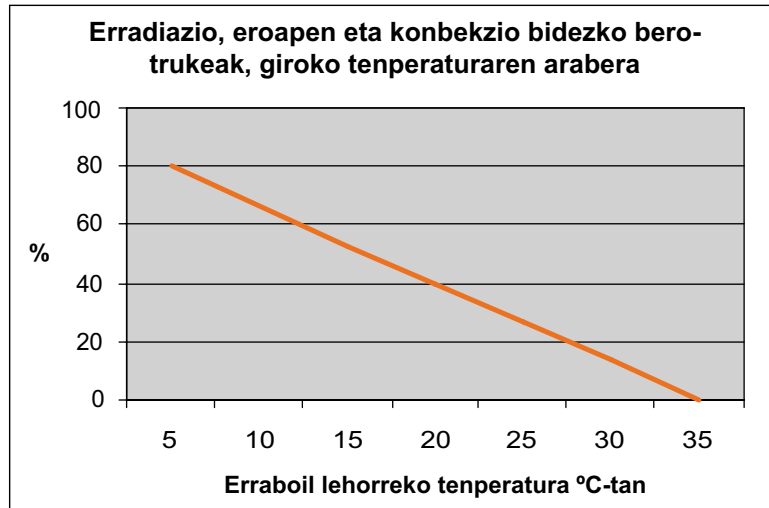
Lehendabiziko egoeran, gorputzak arazo asko izango ditu hozteko. Bigarrenetan, aldiz, erraz hoztuko da, baina hotzak eragindako beste arrisku batzuei egin beharko die aurre.

Nola orekatzen du gorputzak bere tenperatura giroko tenperaturarekin?

Gorputzaren eta ingurunearen arteko bero-trukea egiteko mekanismoak honako hauek dira: erradiazioa, eroapena, konbekzioa eta izerdia.

Objektu batek, biziduna zein bizigabea, ingurunea baino beroago badago, beroa zabaltzen du. Hori da, esaterako, berogailuen kasua.

Eroapen-mekanismoan, berriz, bero-energiaren trukea zuzeneko ukipen bidez egiten da. Hori gertatzen zaie, adibidez, harri-jasotzailearen oinei egun hotza denean eta oinutsik edo gal-tzerdi meheekin jartzen denean gomaren gainean, edo oinutsik jardun ohi den segalariari edo are txinga-eroaleari. Komeni da aipatzea ukitzen den materiala metalikoa bada, egurra edo kalamua denean baino tenperatura gehiago galduko dela eroapen bidez.



Konbekzioari dagokionez, haizeak edo urak beroa garraiatzen dute, gorputzaren eta ingurunearen artean beroaren aldetik dauden desberdintasunak orekatze aldera. Hain zuzen ere, mekanismo hori senti dezakegu, haize apur bat ateratzen duenean eta freskatu egiten gaituenean.

Giroko tenperatura baxua edo tartekoa denean, bero gehiena aipatutako truke-mekanismoak konbinatuz galtzen da. Hori da, hain zuzen ere, ondoko grafikoan ikus daitekeena.

Dena den, hiru mekanismo horiek erabiliz gorputzak ezin badio barne-tenperatura egoki bati (hau da, 37° C-ko ingurukoa) eutsi, beste baliabide bat erabil dezake: izerdia. Termometroak gora egiten duenean, izerdiari dagokio besteek ezin dutena orekatzea.

Horretarako, gorputzak 3 miloi inguru izerdi-guruin baliatzen ditu. Ordubetean, 2 litro izerdi inguru ekoitz ditzakete. Dena den, maila horri ezin diote denbora luzez eutsi.

Substantzia likido bat lurruntzen denean (lurrun-egoerara igarotzen da), beroa «lapurtzen» dio inguruneari. Horra hor beroa izerdi bidez galtzeko mekanismoaren oinarria. Dena den, ekoi-tzitako izerdiak geure azalaren gainean edo hura ukitzen lurrundu behar du. Horretan lagun de-zake, esaterako, kamiseta estu samar bat janzteak. Azalean behera irristatu eta lurrera erortzen bada edo zerbaitekin lehortzen badugu, izerdiak ez gaitu freskatuko eta likido-kopuru hori alferrik galduko dugu.

Beroa trukatzeko metodo horien guztien efektua indartu edo murrizteko, gorputzak beste baliabide batzuk ditu. Garrantzitsuenetakoak hodi-uzkurdura eta hodi-zabalkuntza dira.

Hodi-uzkurduraren bidez, ile-hodiek eta hodi periferikoenek edo gorputzean kanpoen dau-den hodiekin odol-fluxu txikiagoa jasotzen dute. Horrek esan nahi du azala hotzago dagoela eta bero gutxiago galtzen dela.

Mekanismo hori tenperatura baxuko egunetan ikus daiteke. Eskuak, aurpegia eta arropak estaltzen ez dituen gorputzeko atal guztiak zuri eta hotz geratzen dira, ahalik eta bero gutxien gal-tzeko.

Hodi-zabalkuntzaren mekanismoan, aldiz, organismoak gorputzeko zati bateko ile-hodiek ahalik eta gehien zabaltzen ditu. Hortaz, zati horrek ohi baino odol-fluxu handiagoa jasotzen du.

Odol gehien jasotzen dutenak kanpo-ingurunearekin kontaktuan dauden azaleko zatiak di-renean, horiek berogailu baten moduan jokatzen dute, eta ariketa fisiko gogorra egitean gorpu-

tzak sor dezakeen gehiegizko beroa ezabatzen dute. Kasu horietan, bada, ohikoa da lanean ari diren gorputzeko atalen odol-hodiak zabaltzen direla edo aurpegia gorritzen dela ikustea.

Kalorien «sarrerak» eta «gastuak» edo galerak kontrolatzeaz arduratzen den organoari hipotalamo deritzo. Gorputz osoan zehar sakabanatuta dauden bero-sentsoreen seinaleak jaso, eta informazio horren arabera, uzkuertzeko edo zabaltzeko aginduak bidaltzen dizkie odol-hodiei, batetik, odolaren fluxua erregulatzen gorputzeko hainbat tokitan, eta, bestetik, bero-galerak murriztu edo handitzeko, uneen-uneen beharren arabera. Helburua, betiere, gizakiaren gorputzak behar duen 37° C inguruko barne-tenperaturari modu egonkorrean eustea da.

Bestalde, bero-trukeari buruz ari garela, eta kirolariak prestatzeko aurrera eramango dugun lana hurrekin egingo dugula aintzat hartuta, komeni da ingurunearekin kontaktuan dagoen azala kontuan hartzea.

Illo horretan, 170 cm-ko luzera eta 64 kg-ko pisua daukan pertsona baten gorputzaren azalera 1,8 m²-koa da, gutxi gorabehera.

Aitzitik, 128 cm-ko luzera eta 25 kg-ko pisua daukan pertsona gazteago baten azalak 0,95 m² soilik neurtzen du.

Antza, pertsona helduak ingurunearekin kontaktuan dagoen azalera handiagoa duenez, modu nabarmenagoan sentitu beharko lituzke giroko tenperaturaren ondorioak. Hala eta guztiz ere, azalera masaz edo pisuaz zatituz gero, ikusiko dugu pertsona helduak 280 cm² azal duela kilo bakoitzeko, eta gazteenak, berriz, 380 cm² kilo bakoitzeko.

Horrek esan nahi du, bada, masa eta bero-energia ekoizteko, galtzeko eta xurgatzeko gaitasunari dagokionez, pertsona txikienean kontaktu handiagoa dutela ingurunearekin, eta, ondorioz, giroko baldintzengatik hozteko edo gehiegi berotzeko arrisku handiagoa dutela.

1.1.1.1. *Giro beroan aritzea*

Herri-kiroletako diziplinek berezkoa duten jarduera fisiko gogorraren ondorioz, bero asko ekoizten da. Horrek arazo handiak sortzen dizkio organismoari, giroko tenperatura altua denean.

Gihar-talde aktiboenen barruan erreakzio kimikoak gertatzen dira, energia lortzeko. Hala-ber, esan bezala, bero-kopuru handia askatzen da, eta horrek modu arriskutsuan igorarzen du barne-tenperatura.

Hodi-uzkurdura periferikoari esker, gihar aktiboak busti dituen odol beroa azaletik gertuen dauden hodietatik sakabanatzen da, hozteko; baina, giroa zenbat eta beroagoa izan, orduan eta arazo gehiago izango ditu sobera duen beroa askatzeko.

Haize apur bat badabil, edo praktikatzen ari garen diziplinan korrika egin behar badugu, adibidez: lokotx-bilketan, zaku-eramatean eta, neurri txikiagoan, txinga-eroatean, airearen kontra egiten den mugimenduak hozten lagunduko digu, konbekzio-mekanismoaren bidez. Aitzitik, kirol estatikoagoetan, harri-jasotzean, aizkoran, ingude-jasotzean, trontzan eta sokatiran kasu, organismoak izerdiaren lurruntze-mekanismoa soilik balia dezake barne-tenperatura maila eramangarrietan mantentzeko.

Metodo horren arazorik larriena da ur asko galtzen dela. Muturreko kasuetan, deshidratatu egin gaitezke eta errendimendua nabarmen murriz daiteke. Horrek guztiak arriskuak izan ditzake osasunean.

Deshidratazioa dela medio, gorputzeko pisuaren %2 galtzen bada (80 kg pisatzen dituen pertsona batek 1,6 kg soilik galduko lituzke), horrek errendimendua %20 murriztea eragingo luke. Hala, bada, ingudea 46 aldiz altxatu beharrean 37 altxaldi egingo lituzke, edo lokotx-bilketa 7,30 minutuan egin beharrean, 9 minutu beharko lituzke.

Osasunari dagokionez, beroak gorputzaren egokitzapen-gaitasuna gainditzen badu, neke sintomak, kolapsoa edo bero-kolpea sor daitezke.

Lehendabiziko sintomak nolabaiteko nekea edo ahultasuna, zorabioak eta konortea galtzea edo are aldarte-aldaketak izan daitezke. Hain zuzen ere, kirolaria haserrekor jar daiteke, eta urdu-ri edo galduta sentitu.

Arazoa larriagotzen denean, azala bero eta lehor (oso deshidratatuta badago) jar daiteke, gihar-astinaldiak edo dardarak gerta daitezke eta esfinterren gaineko kontrola edo konortea gal daitezke. Termometro batez neurtuko bagenu, barne-tenperatura, ziurrenik, 40° C ingurukoa dela ikusiko genuke.

Arazoari egokiro erantzun ezean, tenperatura 42° C-koa izatera helduko litzateke eta pronostikoa oso larritzat edo hilgarritzat jo beharko genuke. Izan ere, konponezinezko kalteak eragingo lituzke burmuinean, gibelean, giltzurrunetan eta beste hainbat organotan. Horiek horrela, bero-kolpeagatiko heriotza saihesteko, ezinbestekoa da prebentzio ona egitea, eta horrek porrot egingo balu, gehiegizko tenperaturak sor ditzakeen kalteak arreta handiz tratatzea.

1.1.1.2. *Giro hotzean aritzea*

Tenperatura baxuek kalteak eragin ditzakete organismoan: orokorrak eta atal zehatz batzuetan.

Arestian aipatu bezala, baldintza normaletan, gorputzaren barne-tenperatura 37° C-koa da. Hala ere, giroko tenperatura oso hotza bada, kanpoaldetik gertu dauden gorputz-fluxuak, gorputz adarretako artikulazioetakoak, esaterako, likatsuagoak eta malgutasun txikiagokoak direnez, tendoietan eta artikulazioetan lesioak izateko arriskua handitu egiten da.

Hori frogatzeko, malgutasun-proba bat egin dezakegu: behatz puntekin lurra ukitzen saia gaitzke hotz-hotzean eta, gero, beroketa on bat egin eta gero. Tentsio-sentipen bera edukita ere, berotu eta gero gehiago flexionatu gaitzkeela ikusiko dugu.

Gorputz-tenperatura baxuak nerbioek giharrei bidaltzen dizkieten seinale elektrikoen transmisioan ere aldaketak eragiten ditu. Kasu horretan, transmisioa motelagoa da.

Fenomeno horren ondorioz, baldarrago eta beranduago erreakzionatzen dugu. Ondorioz, arrisku handiagoa dago ezusteren bati erantzuteko orduan edo keinu azkarrak eta konplexuak egin behar direnean.

Halaber, komunikazio neuromuskular txarragoaren ondorioz, koordinazioak zehaztasun asko galtzen du giro hotza denean eta gorputzak tenperatura txikiagoa duenean. Horrenbestez, ohikoa da goera horretan lesioak sortzea.

Ikus dezagun adibide bat: korrika ari garela urrats bat egitean, une batean izterraren atzeko giharra energia handiz uzkuratzen da. Hanka atzeraka doa, lurraren kontra atzaparkada bat egingo balu bezala, eta aurrerantz bultzatzen gaitu. Ibilbide osoa bukatzean, behar-beharrezkoa da aurreko giharrek izterra eta hanka aurrerantz bultzatzea hurrengo urratsa egin ahal izateko.

Une horretan, hau da, gihar-multzo indartsu baten (trizepsak) uzkurdura bukatu eta are indartsuagoa den beste multzo batena (koadrizepsak) hasten denean, lehenengoa behar baino apur bat beranduago erlaxatzen bada, aurreko giharren uzkurdura indartsuak zuntz-haustura sor dezake atzekoetan. Haustura horren arrazoia, bada, hotzak eragindako koordinazio-falta izango da.

Giroko tenperatura baxuek metabolismoan ere izan dezakete eragin negatiboa.

Hain zuzen ere, erreakzio asko, energia lortzea barne, azkarrago egiten dira gorputzaren tenperatura ohi baino altuxeagoa bada, eta motelago, aldiz, tenperatura jaisten denean.

Horregatik, komeni da entrenamenduen edo lehiaketen aurretik ongi berotzea. Izan ere, barneko tenperatura altuxeagoa izateak, beste onura batzuen artean, ariketa fisikoa egiteko energia lortzea errazten du. Kirola egiten hotzarekin hasiz gero, aldiz, errendimendua murriztu egingo da.

Halaber, gogoan izan behar dugu hotz dagoenean gorputzak bero-galerak murrizten dituela eta, horretarako, kanpo-ingurunearekin kontakturik handiena duen zatietara (azala eta gorputz-adarretako giharrek) bideratzen duen odol-fluxua txikiagotzen duela, odol-hodien uzkurdura periferikoa deritzon mekanismoaren bidez. Baldintza horietan, bada, eta ariketa fisikoaren ikuspegia kontuan hartuta, odol-hodien uzkurdurak errendimendua mugatu eta hainbat arrisku sortzen ditu. Izan ere, gehien lan egin behar duten gihar eta artikulazio batzuetako odol-kantitatea murrizten du.

Baldintza hotzetan igaroko den denbora ere kontuan hartu behar da hotzaren arriskuak neurtzeko orduan. Izan ere, posible da tenperatura baxuak denbora laburrez jasatea, baita jantzi gutxirekin ere, baina egoera luzatzen bada, gero eta zailagoa izango da hotza jasatea.

Tenperatura baxuak jasan behar dituen pertsonaren ikuspuntuari dagokionez, adierazi dugu, jada, ariketa fisikoa lagungarri gerta dakiokela, hotza hobeto jasaten da-eta beroa sor badaiteke ariketa fisiko bidez.

Hala ere, nahikoa ez jateak (demagun elikagaiak mugatu direla pisua murriztea helburu duen dieta egiten ari garelako) metabolismoaren jarduera txikitzen du, bai eta barne-beroa sortzeko ahalmena ere. Ondorioz, zailagoa da giro hotza eraman ahal izatea.

Berriki gaixorik egon denak edo bihotzaren lan-ahalmena murrizten duten arazoak dituenak arazo bera du. Dena den, arazo horrek kirolariei baino gehiago eragingo die lan teknikoak egiten dituztenei, epaileei edo ikusleei. Orduan, bada, hotza ez da ongi jasaten, batez ere, jan eta gero edo ahalegin bat egin behar denean, berdín txikia edo ertaina izan. Bihotzak ezin du nahikoa odol ponpatu hotzari, digestioari eta ariketari aldi berean erantzuteko.

Muturreko egoeretan, galtzen den bero-kopurua ekoizten dena baino askoz handiagoa balitz, hipotermia-koadro edo hozte orokorra jazo daiteke. Lehen sintomak honako hauek izango lirateke: hotzikarak, hortzak karraskatzea, berandu erreakzionatzea, logura eta zurbiltasuna. Dena den, muturreko egoera horiek ez dira ohikoak herri-kiroletan.

Tokian tokiko efektuei dagokionez, entrenamendu edo txapelketaren batean giroko baldintzak gogorrak izan badaitezke ere, zaila da herri-kiroletan hotzak tokiko lesio larriak, izozketak kasu, sortzea.

Hala ere, odol-zirkulazio periferiko sentibera edo akasduna duten pertsonen ospelak atera dakizkieke (teknikoki, eritema pernio deritze) edo Raynauden sindromea paira dezakete.

Ospelak gorriune puztuak dira. Mingarriak dira eta, batzuetan, ultzeratuak. Hozberak diren pertsonen gune periferikoetan agertzen dira: eskuetan, oinetan, belarrietan edo sudurrean. Hozaz gain, hezetasuna dagoenean ere ager daitezke.

Raynauden sindromeari dagokionez, gaixoa zurbil-zurbil geratzen da, odol-fluxua bat-batean murrizten delako. Hatzen puntetan hasi eta esku edo oinetatik zabaltzen da. Minutu batzuk igarotzen direnean, gune kaltetua urdintzen, hozten eta gogortzen hazten da. Sentiberatasunean ere gorabeherak gertatzen dira, hala nola: inurridurak. Geroxeago, odol-fluxua azkarregi suspertzen da, eta gune kaltetua gorritu egingo da. Odol-fluxu handia dela medio, gaixoak taupadak sentituko ditu.

Hotzak eragin ditzakeen tokiko arazo horiek tenperatura baxuko materialak ukitzean sor daitezke, harria kasu, baina, batez ere, metalak ukitzean. Hori da, hain zuzen ere, txinga-eroatearen kasua.

Egurak, oihalak eta sokak beroa lapurtzeko ahalmen txikiagoa dute. Hartara, haiek erabiltzen dituzten diziplinetan hotzak eragindako tokiko lesioak jasateko arrisku txikiagoa dago.

1.1.2. Hezetasuna

Arnasten dugun inguruko airean ur-lurrina dago.

Kopurua ez da egonkorra. Aitzitik, giroko tenperaturaren eta gauden tokiak itsas mailarekiko duen altueraren arabera aldatzen da.

Oro har, tenperatura zenbat eta beroagoa izan, orduan eta ur-lurrun gehiagori eutsi ahal izango dio aireak; eta, alderantziz, tenperaturak zenbat eta hotzagoak izan, orduan eta lehorragoa izango da airea.

Adibidez: aire kilo batek 20° C-tan 120 gramo ur-lurrun izan ditzake. Aitzitik, aire-kopuru bera -20° C-tan egongo balitz, 7,8 gramo ur-lurrun soilik izango lituzke.

Horrek azal dezake, esaterako, zergatik arropa ez den lehortzen edo zergatik kostatzen zaion hainbeste egun oskarbia bai, baina oso hotza denean.

Altuerari dagokionez, berriz, ur-lurrun gehiago dago itsasoaren mailan mendi-gailurretan baino. Adibidez: 4.000 metroko altueran, kostaldeko hezetasunaren laurden bat dago soilik. Horiek horrela, bi alderdiak, hau da, giroko tenperatura eta altuera aintzat hartuta, baieztatu dezakegu, oro har, Erronkari Uribe Kosta baino lehorragoa dela eta Lapurdi, berriz, Arabako lautada baino hezeagoa.

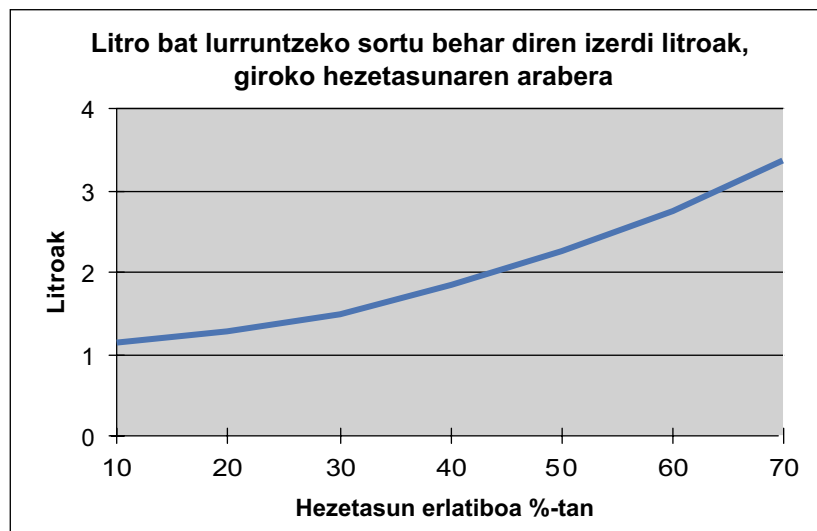
Giroko hezetasunaz gain, behar-beharrezkoa da gure jantziak egon daitezkeen kontuan hartzea; berdin hezetasun horren jatorria eguraldian (euria edo lainoa) edo gure izerdian egon.

Edozelan ere, hezetasun gehiegi zein gutxiegi izan daiteke kaltegarria.

Ikus ditzagun, bada, hezetasunaren ezaugarriak eta izan ditzakeen ondorioak.

1.1.2.1. Giroan gehiegizko hezetasuna izatea

Bero dagoenean, gorputza, batez ere, aktibo badago, gehiegizko beroa kanporatzen saiatzen da. Horretarako, izerdia sortzen du. Kontua da giroan hezetasun handia dagoenean, aireak ezin duela ur-lurrun gehiago hartu: erabat saturatuta dago, eta, horrenbestez, izerdia ezin da azalaren edo jantzien gainean lurrundu eta tantak lurrera erortzen dira, gure gorputza freskatu gabe. Beraz, izerdi asko bota behar dugu eta likido-kopuru handia galdu kantitate txiki-txiki bat lurrundu eta freska gaitzan lortzeko.



Hori gertatzen da, esaterako, saunan sartzen garenean edo hezetasun handiko pabiloi itxietan egindako entrenamenduetan edo txapelketetan. Dena den, aire zabalean ere gerta daiteke, egun askotan zehar euria egin ondorengo egun bero batean kirola egitean.

Giroko tenperatura altuak organismoan izan dezakeen eragina hobeto ulertzeko, koadro honi begiratzea komeni da. Airearen tenperatura eta hezetasun erlatiboa kontuan hartuta, gure gorputzak jasango lukeen tenperatura jaso da.

Hezetasun erlatiboa	Airearen temperatura °C-tan				
	20 °C	25 °C	30 °C	35 °C	40 °C
%0	17 °C	21,4 °C	25,6 °C	30,6 °C	35 °C
%20	18 °C	23,3 °C	27,8 °C	33,9 °C	40,5 °C
%40	19 °C	25 °C	30 °C	38,3 °C	50 °C
%60	20 °C	26,1 °C	32,2 °C	45,6 °C	65 °C
%80	21 °C	27,2 °C	36,1 °C	57,8 °C	81,1 °C
%100	22 °C	29,4 °C	42,2 °C	74,4 °C	

Ikus daiteke, hezetasuna eta temperatura igotzen diren neurrian, temperatura erlatiboa edo bero-sentsazioa izugarri hazten dela. Adibidez, 30° C-tan egiten ari den entrenamendu edo txapelketa batean, %60tik gorako hezetasuna badago, bero-arrisku handiko egoera jazo daiteke.

Ingurune bero eta hezeak, beraz, deshidratazioa eragin dezake. Arestian aipatu ditugu horrek errendimenduan eta osasunean izan ditzakeen ondorio txarrak.

1.1.2.2. *Ehunetan gehiegizko hezetasuna izatea*

Jantzietan hezetasun handia itsasten denean, eta giroa hotza bada, arazoa bestelakoa da.

Babesteko erabiltzen ditugun ehun gehienek hotzetik isolatzeko duten ahalmenaren zati handi bat galtzen dute bustitzen direnean.

Ehun batzuen zuntzek, barruko arropak eta kirol-jantziak egiteko maiz erabiltzen den kotoia-renak kasu, bustitzen direnean lehor daudenean ematen duten beroaren erdia soilik gorde dezakete. Ehun sintetiko batzuetan, proportzioa apur bat hobea da, baina 2/3ra iristen da soilik. Hala, bada, arropa horrekin lehen gustura bageunden, bustitzen bada, hotz izango gara.

Arrazoia da urak aireak baino 20 aldiz ahalmen handiagoa duela beroa garraiatzeko. Horrenbestez, ehunetan geratzen den hezetasunak bero-zubi gisa jokatzeko du gure gorputzaren eta kanpo-ingurunearen artean eta denbora-unitate bakoitzean lapurtzen dugun kaloria-kopurua 20 aldiz handiagoa da.

1.1.2.3. *Giroan hezetasun txikia izatea*

Gerta liteke arnasten dugun airean oso hezetasun gutxi egotea, bai itsas mailatik oso gora dagoen tokiren batean gaudelako bai tenperatura oso hotza delako.

Egoera batean zein bestean, arazoaren jatorria da hezetasuna lapurtzen zaigula gas lehor bat arnasketa-hodietatik sartu eta birika-albeoloetaraino iristen den bitartean. Ibilbide horretan, gasa berotu egiten da, eta heze dagoen arnasketa-mukosa ukitzean, hark duen uraren zati bat lapurtzen dio, eta arnasa botatzen dugun aldi bakoitzean kanporatzen du ura.

Modu horretan, bada, arnasa hartzen dugun bakoitzean deshidratatu egiten gara. Hain zuzen ere, galtzen dugun ur lurrundu horren zati bat ikus dezakegu egun hotz batean arnasa botatzen dugun bakoitzean sudurretik eta ahotik ateratzen den hodeitxoan.

Aldi bakoitzean galtzen den ura zinez txikia da. Dena den, komeni da gogoratzea egunean zehar askotan egiten dugula arnas. Halaber, nolabaiteko ariketa fisiko gogorra egiten badugu, minutu bakoitzean 6 eta 8 litro arteko aire-kopurua berritu beharrean, 150 litrotik gora berritu ditzakegu denbora-tarte berean. Horrek esan nahi du, beraz, galerak nabarmenak izango direla.

Giroko hezetasunean egon daitezkeen aldaketen efektuak hain muturrekoak ez diren baldintzetan ere ikus daitezke. Esaterako, Euskal Herriko kostaldeko kirolariek arnasketa-hodiak (sudurra eta ezpainak lehortzea) lehortzen zaizkiela senti dezakete, nahiz eta ahalegin gogorrik ez egin, Pirinioetako ibar garaianetan edo Arabako edo Nafarroako Erriberako tokirik idorrenetan entrenatzen badute.

Oraingoan ere, deshidratazioa da arriskurik larriena. Kasu honetan, baina, ez da izerdi asko botatzeagatik, baizik eta ura arnasketaren bidez galtzeagatik. Ildo horretan, komeni da gogortzea, arazo deigarria ez denez, ez dela oso kontuan hartzen eta sarri ez dela modu egokian prebenitzen edo tratatzen.

1.1.3. Haizea

Haize deritzo airearen desplazamenduari. Dena den, kirolari dagokionez, gerta liteke giroan haizerik ez ibiltzea, baina aktibo dagoen pertsonak, inguruan duen airearen aurka mugitzean haizearen moduko efektua sortzea.

Airearen mugimenduak bi modutako eragina izan dezake gudan: mekanikoa eta termikoa. Lehenengoan, desplazamenduetako energia-gastua edo objektuen ibilbidea aldatzen da.

1.1.3.1. *Efektu mekanikoak*

Beste modu batera esanda: haizeak desplazamenduaren kontrako noranzkoan jotzen badu, geldiarazi egingo gaitu eta bare dagoenean baino energia gehiago gastatu beharko dugu.

Herri-kiroletan, korrika egin beharreko distantziak luzeak ez direnez eta bi noranzkoetan izan ohi direnez, haizearen efektu mekanikoak beste kirol-modalitate batzuetan baino txikiagoak dira.

Dena den, joan-etorriko ibilbideak egitean, airearen kontra korrika aritzean egiten zaigun kaltea, gero, airearen alde aritzean itzultzen zaigula uste duena oker dago.

Efektu mekanikoaren eragin handiena jasotzen duten diziplinak lokotx-biltzea eta zaku-eramatea dira, modalitate horietan azkarrago mugitu behar dela kontuan hartuta.

Lokotx-biltzean, haizeak, gainera, onuragarri izan ohi ez den beste efektu mekaniko bat du: lokotxen ibilbidea aldatzen du, saskira botatzean.

1.1.3.2. *Efektu termikoak*

Ikuspegi termikoari dagokionez, haizeak atmosferaren eta gorputzaren arteko bero-trukea bizitu edo areagotzen du, konbekzio deritzon mekanismoaren bidez.

Modu horretan, bada, giroko tenperatura hotza bada, haizea badabil bare badago baino hotz handiagoa sentituko dugu. Azken batean, denok baliatzen dugu itxura batean konplexua den metodo hori bero dagoen jaki baten gainean putz egiten dugunean, azkarrago hoztu dadin.

Taula honetan, haizeak eta hotzak batera izan dezaketen eragina ikus daiteke:

Bero-sentsazioa, tenperaturaren eta haizearen arabera

Temperatura, haizerik gabe	18 km/h-ko haizea	36 km/h-ko haizea	54 km/h-ko haizea
5 °C	-2,5 °C	-7,5 °C	-10 °C
0 °C	-8 °C	-15 °C	-18 °C
-10 °C	-21 °C	-30 °C	-34 °C
-20 °C	-34 °C	-44 °C	-49 °C
-30 °C	-46 °C	-59 °C	-65 °C
-40 °C	-59 °C	-74 °C	-80 °C

Beraz, zerotik gorako tenperatura izanik ere, haizea badabil, bero-sentsazioa izozte-puntutik beherakoa izan daiteke, eta horrek, bada, arrisku-egoera eragin dezake.

1.2. LUR-EREMUAK ETA JOKO INSTALAZIOEK SORTUTAKOAK

Erakustaldiak, txapelketak eta are entrenamenduak egiten diren tokiek arriskuak eragin diezazkieke kirolariei.

Alderdi horrek garrantzi berezia du herri-kiroletan. Izan ere, kirol-jarduerei dagozkien bestelako toki eta instalazioetan egin ohi dira.

Frontoi eta kiroldegiez (kasurik onenean) gain, oso ohikoa da plazak eta bestelako espazio publikoak erabiltzea, hala nola: parkeak, kaleak eta abar. Kontuan izan behar da, baina, toki horiek ez daudela bereziki prestatuta korrika egiteko, gauzak altxatzeko, salto egiteko edo objektuak botatzeko.

Kontuan hartu beharreko lehenbiziko alderdia lurzorua da, bereziki oinutsik egiten diren diziplinetan, segan kasu.

Kirol-jarduerari berari ekin baino lehen, arriskuak sor ditzaketen hainbat alderdi-kontrolatu behar dira, besteak beste: itsasgarritasunari eta labaintzeari lotutako ezaugarriak; arrisku-elementuak eta oztopoak (zintarriak, espaloiak...) edo zoladuraren heldze-ahalmena aldatzen duten pintura-marka erliebedunak ba ote dauden ikustea; zoladuraren egoera (zuloak, pitzadurak, irregulartasunak...); hautsa, harea, harritxoak, olioak edo bestelako isuriak ba ote dauden ikustea; eta kutsadura biologikorik ba ote dagoen kontrolatzea, adibidez, animalien gorotza.

Beste arazo bat da toki berean beste jarduera batzuk egiten direla.

Esaterako, festetarako instalazioetan (kable elektrikoak egon daitezke lurrian edo zintzilik), mekano-hodiz eraikitako behin-behineko egituretan eta antzekoetan, zaila da irmotasunari, egonkortasunari, diseinu egokiari eta seinaleztatzeari lotutako baldintza egokiak bermatzea.

Arazo bera gertatzen da ikusleentzako espazioarekin.

Sarri, toki hori hesi mugikorrek edo zintekin soilik mugatzen da. Elementu horiek kirol-jarduera egiten ari den lekutik oso gertu jarri ohi dira, eta horrek arriskuak sor diezazkieke hala ikusleei nola kirolariei, esaterako: askatzen diren egur-zatien kolpeak edo haien kontra jotzea desplazamendu azkarrak eskatzen dituzten diziplinetan, lokotx-biltzea eta txinga-eroatea kasu.

Ildo berean, kontuan hartu behar da ikusleen artean haurrak egon daitezkeela. Ikusberak eta ipurtarinak dira, eta gurasoen ondotik ihes egiteko gaitasun harrigarria dute. Hartara, proba egiten ari diren lekura sar daitezke, eta hori arriskutsua izan daiteke.

Kirola egingo den instalazioaren edo lurzoruaren diseinua ere kontuan hartu beharrekoa da, batez ere, helburu horretarako eraiki ez denean. Izan ere, desnibelak, estutzeak, azalera-motaren aldaketak (asfaltoa, baldosa, hormigoia...) eta abar izan ditzake. Horiek guztiek eragina izan dezakete kirolarien eta ikusleen segurtasunean.

Argizatzeak ere arazoak sor ditzake. Argi gutxi edo kontraste handiegiak egon daitezke, edo kirolariak itsutu ditzake, proben nondik-norakoak aldatuz.

1.3. MATERIALAK ETA KIROL DIZIPLINA BAKOITZAREN BEREZKO ELEMENTUEK ERAGINDAKOAK

Herri-kiroletan erabiltzen diren elementuen ezaugarri batzuek arriskua eragin dezakete, eta, hori dela eta, kontrolatu egin behar dira, esaterako: sokatirako edo lasto-jasotzeko soka; mozteko tresnen ahoa, txingen heldulekuen irregulartasunak, zaku-eramatea deritzon probako zakuen jostura edo zimurrak eta abar.

Halaber, erabiltzen diren material osagarrietan, adibidez; diziplina batzuetako egitura metalikoetan, euskarri-lanak egiteko egurretan edo sokatiran erabiltzen diren ohol ahokatueta irregulartasunak, printzak edo soldadura-irtenguneak egon daitezke, edo, besterik gabe, gerta liteke muntatzean edo desmuntatzean gaizki maneiatzea eta lesioak eragitea.

Diseinua ere garrantzitsua da.

Esaterako, txingen heldulekuak diametro txikikoak badira, lodixeagoak balira baino kalte handiagoa egingo diete eskuei. Arazo bera dago diziplina batzuetako sokekin.

Gorputzaren kontra bermatzen diren elementuetako ehunek ehundura egokia izan behar dute. Halaber, ez dute zimurrik, irtengunerik edo josturarik izan behar kontaktuan dauden zatietan. Bestalde, altxatu beharreko elementuetan, egurrak edo harriak kasu, ertzak biribildu edo forma leunduagoak erabiltzen badira, haien kaltegarritasuna murriztuko da.

Funtsezko beste alderdi bat erabilitako egitura osagarrien eustea eta egonkortasuna da. Lastoa jasotzeko eta botatzeko armazoia edo altxatutako harri edo egurren erorketa leuntzeko erabiltzen dena kontu handiz jarri behar da, eta erabili baino lehen, ongi aztertu.

Bestela, erorketak edo ezusteko mugimenduak gerta daitezke, baina, horretaz gain, eusteko elementu horien gainean aplikatzen den energiaren kopuru handi bat galdu egingo da, ongi bermatuta ez badaude.

Jarraian, diziplina batzuen arrisku zehatzak azalduko ditugu. Sokatiran, esaterako, sokaren tentsioak bizkarrezurrarekiko ia modu linealean jotzen du; baina, norberaren taldearen eta aurkakoen tiraldietan, bizkarrezur lunbarrak flexio eta zabaltze mugimenduak egiten ditu, tiraldiaren presio handiak eraginda.

Baldintza horietan, ornoen arteko diskoak, orno lunbarretako zati artikulatuak eta haien ondoko nerbio-sustraiak handitu daitezke. Horregatik, beharrezkoa da babes-gerrikoak erabiltzea. Halaber, komeni da aldian-aldian ornoen arteko diskoak indarberritzen laguntzen duten keinuak egitea, hala nola: besoetatik zintzilikatzea.

Lasto-jasotzeak arrisku bereziak ditu. Begi-bistakoa da zakuak, jaistean, igotzen ari den pertsonaren aurka talka egin dezakeela, batez ere, probaren amaiera aldera, nekearen ondorioz teknika galtzen da-eta.

Halaber, gerta liteke soka, belar-zama igotzean, modu anarkikoan geratzea kirolariaren oinetan. Haren oinen inguruan kiribildu daiteke, eta zama jaistean, itzulipurdikoa eragin diezaioke.

Hori dela eta, ikasten ari garen bitartean edo entrenamendu-saioetan komeniko litzateke kaskoa erabiltzea, okzipitalak babesteko, eta, are gehiago, erorketak leunduko lituzkeen koltxoneta bat jartzea.

Txinga-eroatean eta kargaren bat jasotzea eskatzen duten beste diziplinetan, gerrikoa flexionatuz egiten badugu, gerrialdea eta errainaldea asko kargatuko dira. Horregatik, komeni da azpimarratzea hankak flexionatuz eta, gero, zabalduz jaso behar direla. Halaber, babes-gerrikoa erabiltzea komeni da.

Beste diziplina batzuetan ere arreta handia jarri behar zaio bizkarrezurrari. Diziplinek beraien edo teknika okerrekin sor ditzakete arriskuak. Hori da, esaterako, ingude-jasotzearen, lasto-botatzearen, harri-jasotzearen edo orga-jokoaren kasua.

Horietan guztietan, argi dago gerrialdea babestea ezinbestekoa dela. Horretarako, teknika ona eta gerrikoa behar dira.

Orga-jokoan besaurreak eta besoak ere babestu behar dira. Izan ere, eusteko egurrek ertz biribilduak badituzte ere, pisuak eta presioak kaltea eragin dezakete aipatutako gorputz-zatietan.

Lasto-botatzean altuera-listoiari eusteko erabiltzen den egitura, bai eta listoia bera ere, arriskutsuak izan daitezke kirolarientzat eta epaileentzat, jaurtiketa labur baten ondorioz erortzen direnean.

Listoiari soka luze batez oin bertikal batean edo bietan eustea irtenbide egokia izan daiteke listoia eroriz gero sor daitekeen arriskua murrizteko. Modu horretan, belar-zama soilik kontrolatu beharko genuke, kolperik ez jasotzeko.

Begi-bistakoa da mozteko tresnek lesioak eragin ditzaketela. Horregatik, ez dugu uste alderdi horri buruzko azalpenik eman behar dugunik. Dena den, erabiltzen diren enborrak muntatzean eta desmuntatzean eta haien euskarriak kentzean, kontuz ibili behar dugu egur-zatiekin eta iltzeekin eta ez dugu ahaztu behar enborrek ez dutela egonkortasun handirik. Hala-ber, sarritan, mailu egokien ordeaz, aizkorak erabiltzen dira iltzeak sartzeko.



Oro har, altxatu edo helduko diren elementuek ez dute ertz zorrotzik izan behar eta itsasgarritasun oneko azalera izan behar dute.

Forma zilindrikoa izanez gero, erradioak nahikoa zabala izan behar du, iltza dadin saihesteko, baina, aldi berean, aski txikia izan behar du, ongi heldu ahal izateko.

Ildo horretan, gogoratu behar da haurtzaroan eta gaztetasunean eskuek, batzuetan, hazkunde-fase azkarrak izaten dituztela. Horregatik, komeniko litzateke erabiltzen diren kirol-elementuen tamaina apurka-apurka egokituz joatea.

1.4. JANTZIEK ETA OINETAKOEN SORTUTAKOAK

Oro har, jantziek eta oinetakoek sor ditzaketen arriskuak alderdi hauei lotuta daude:

- haiek egiteko erabilitako materialetan izan daitezkeen arazoak,
- diseinu-akatsak edo
- modu desegokian erabiltzea

Lehenengo alderdiari dagokionez, kontuan hartu behar da herri-kirolen diziplina guztietan egin behar den jarduera fisiko gogorra dela medio, gorputzaren tenperatura asko igotzen dela. Igoera hori-kontrolatzeko, maiz, izerdia sortu behar da, hura lurrundu eta, ondorioz, hotz dadin lortze aldera.

Kirola egiten dugun bitartean soinean daramatzagun jantziak material hidrofiloak, hau da, hezetasuna xurgatzen duten materialez eginak badaude, segituan bustiko dira, giroa beroa eta ariketa gogorra badira. Hori da, esaterako, kotoiaren kasua.

Egoera horretan, jantziek lehor daudenean hotzetik babesteko duten gaitasunaren erdia galtzen dute. Hori, bada, arriskutsua izango da giroa hotza denean; aitzitik, onuragarria izango da kontrako kasuan. Izan ere, azala ukitzean, hezetasuna lurruntzean sortzen den gehiegizko tenperatura ezabatzen lagunduko digute.

Beste jantzi batzuk egiteko, berriz, ehun hidrofugo edo hidrofugatuak erabiltzen dira. Kasu horretan, ehunek ez diote izerdiari edo urari eusten; aitzitik, lehorrago mantentzen dira eta aurreko adibidean baino babes termiko egonkorragoa eskaintzen dute. Ezaugarri hori interesgarria da giroko tenperatura hotza denean edo egiten ari garen kirolean jarduera-uneak eta atsedenak tartekatzen direnean.

Diseinuari dagokionez, argi dago diziplina batzuetan, lokotx-biltzean kasu, beste kirol batzuetan erabiltzen diren jantzien modukoak erabil daitezkeela. Jasotze-diziplinetan, berriz, beren ezaugarriak egokitutako jantzi bereziak erabili behar dira.

Modalitate bakoitzerako espezifikoak diseinatutako babesak funtsezkoak dira, batez ere kirolari gazteen kasuan. Gerta liteke haien teknika nahikoa garatuta ez egotea eta, horregatik, ongi prestatuta dauden helduek baino arrisku handiagoa izan dezakete.

Erabilera desegokiak, berriz, ongi diseinatutako eta egindako jantzi batek bere ezaugarriak gal ditzan eragin dezake.

Adibidez, peto baten albo-lokarriak estutzen baditugu altxaldietan babesteko, petoa mugitu egingo da eta urratuak edo zauriak sor ditzake.

Oinetakoen kasuan ere jantzien materialari, diseinuari eta erabilerari buruz egin ditugun ohartarazpenak kontuan hartu behar dira.

Adibidez, kiroleko zapatila batzuen goiko ertza egiteko material oso gogorrak erabili badira, sokatirako tiratzaileen Akileseko tendoia estutuko dute atzera makurtzen direnean. Bestalde, altuak badira, lokotx-biltzean aritzen denak orkatila tolestu eta luzatzeko egin behar dituen mugimenduak mugatuko dituzte.

Erabilerari dagokionez, oinetakoak onak izatea ez du ezertarako balio neurri egokia ez badute edo ongi lotzen ez baditugu. Izan ere, oina mugitzean urradurak edo babak sor daitezke, eta orkatila bihurtzeko arriskua ere handituko da.

Halaber, komeni da jakitea, diziplina batzuetan, sokatiran kasu, oinetakoak indar handiz atxikitzen zaizkiola lurrari, eta haiek erabiltzearen ondorioz, deformazio handiak sortzen direla. Horregatik, funtsezkoa da oinetako egokiak aukeratzea, oinak jasan behar dituzten jarrera gogorren aurrean babesteko.

1.5. NORBERAREN PRESTAKUNTZAREN ETA TEKNIKAREN ONDORIOZ SORTUTAKOAK

Entrenamendu-saioak edozein txapelketarako seriotasun berarekin egin behar dira. Hala, bada, behar-beharrezkoa da saioaren egiturari modu zorrotzean jarraitzea (beroketa, luzatze-eraketak, osatze-saioa eta abar), diziplina bakoitzak eskatzen dituen babesak erabiltzea eta arretaz jardutea.

Erlaxazioa edo gehiegizko konfiantza direla medio, hori egingo ez bagenu, lesioa edo istripua izateko arriskua izango genuke.

Entrenamendu-saioa gaizki egituratzea arriskutsua da, bai eta gehiegi edo gogorregi entrenatzea edo teknika desegokia erabiltzea ere.

Gehiegi entrenatzearen ondorioz, gainkargagatiko lesioak edo moldaketa patologikoak sor daitezke, batez ere oraindik heldu gabe dagoen organismo bati buruz ari garenean.

Bestalde, entrenamendu-saio batean gehiegi nekatzen bagara, kirol-keinuak egiteko teknika hondatzen da, eta horrek arriskua areagotzen du.

Zuzentasun teknikoa, hain zuzen ere, oso garrantzitsua da etorkizunean gerta daitezkeen lesioak saihesteko. Horregatik, modu berezian entrenatzea komeni da, horrek beste trebetasun batzuk lantzeko denbora murriztea eragin badezake ere. Keinu tekniko on batek lesioak saihesteko duen eraginkortasunaren adibide argi bat lasto-jasotzea, txinga-eroatea eta zaku-lasterketa diziplinetan ikus daiteke. Korrika egitean, gorputzaren grabitate-zentroa gutxi altxatzen duen teknika baliatzea onuragarria izan daiteke bizkarrezurraren osasunarentzat.

Teknikari dagokionez, gogoan izan behar da indar asimetrikoa eskatzen duten diziplinetako entrenamendu-saioetan (heltze-jarrera sokatiran eta lasto-botatzean edo biren noranzkoa lokotx-biltzean eta txinga-eroatean), batez ere, gazteekin lanean ari garenean, komeni dela ariketa osagarriak egitea edozein desorekari antzemanaz gero.

1.6. PERTSONA BAKOITZAREN EZAUGARRIEK SORTUTAKOAK

Entrenamendu-programa prestatzerako orduan, kirolari bakoitzaren heltze-maila kontuan izan behar da.



Adina edo gorputzaren tamaina ez dira lan-taldeak osatzeko irizpiderik egokienak. Hala ere, diziplina batzuetan hobe da taldeak azken alderdi horren arabera sailkatzea eta ez adinaren arabera.

Egin beharreko lehenengo urratsa, mediku- eta kirol-azterketa egitea da. Kontuan izan beharreko arrisku-faktore pertsonalak antzemango ditu eta kirolari bakoitzaren hel-tze-mailaren berri emango digu.

Bizkarrezurreko arazoak, hala nola: zifosia, eskolio-sia edo hiperlordosia, aintzat hartu beharrekoak dira. Izan ere, sintoma horiek dituenak lesioak jasateko arrisku handiagoa izango du eta haren etorkizuneko garapenari eta osasunari eragin diezaiekete.

Oin-zolaren euskarri irregularra eta belaunaren artikulazioaren edo aldakaren angulazio be-hartuak, besteak beste, arreta bereziz tratatu beharko dira.

Kirolerako gaitasuna neurtzeko hasierako azterketa horretan antzeman beharreko arazoen artean daude dismetriak (hankek luzera desberdina izatea, adibidez) eta gorputzaren asimetriak, bai eta edozein muga fisiologiko edo aurretik izandako gaixotasunen batek sortutako mugak ere.

Hazkunde-fase azkarrenak antzematea ere kontuan hartu behar da. Izan ere, fase horietan entrenamendu-kargak murriztu beharko dira, hazkunde-kartilagoetatik hurbil dauden zatietan ge-hienezko trakzioak saihesteko.

Halaber, gurekin lanean ari diren pertsonen berezitasunen artean, aurretik jasan dituzten lesioak ezagutu behar ditugu, hau da: haien ahulguneak.

Alderdi hori ezagutzea garrantzitsua da, aurretik distentsioak, zaintiratuak edo luxazioak jasan dituzten pertsonak antzeko arazoak izateko aukera gehiago dituztelako. Horregatik, alderdi hori-kontuan izan beharko dugu kirolariak prestatzerakoan.

1.7. JARRERA DESEGOKIEK EDO LEGEZ KANPOKO JOKAEREK SORTUTAKOAK

Diziplina batzuetan, keinu tekniko bat gaizki egiteak zuzeneko arriskuak eragiten dizkie beste pertsona batzuei. Hori izan liteke, esaterako, sokatiraren kasua. Talde batek soka behar baino lehenago askatzen badu, aurkariak kontrolik gabe eror daitezke.

Hori saihesteko, kontuan hartu behar da tiraldia ez dela bukatzen epaileak txilibitua jotzen duenean, baizik eta bi taldeek oreka berreskuratzen dutenean modu ordenatuan.

Era berean, joan-etorriko ibilbideak dituzten probetan (txinga-errotea, zaku-eramatea edo lokotx-biltzea), hainbat pertsonak parte hartzen dutenean, ertzetan, biratzean edo ibilbidean ze-har kirolariek talka egin dezakete, batez ere oso nekatuta daudenean. Horregatik, epaileek txanda bakoitzean aldi berean jardun behar duten pertsonen kopuru egokia zehaztu beharko dute.

Hain agerikoak ez direnez, izaera edo nortasuna, gogo-aldarteak, autoestimua, uste etiko edo erlijiosoak, familiaren edo gizartearen presioa, elikadura-ohiturak edo bizi-erritmoa sarri ez dira kontuan hartzen kirolariak entrenatzerako orduan. Dena den, oso garrantzitsuak dira, arrisku fisikoak eta psikikoak sor ditzakete-eta.

Alderdi horiek, beraz, lan-programaren arrakasta edo porrota baldintzatuko dute. Horregatik, adi egon behar dugu, gurekin lanean ari diren pertsonengan errendimendua hobetzeko egiten ari garen ahalegina, edo, okerrago, haren osasuna kaltetuko lukeen edozein aldaketa antzemateko.

Jokabidean gerta daitezkeen aldaketak, oinarririk gabeko etsaitasuna, pisu-aldaketa esanguratsuak eta azal ezinak, neurritz kanpoko mendekotasuna, agresibitatea eta bestelako al-derdiak alarma-seinaleak dira eta ezin dugu ez ikusiarena egin haien aurrean.

Familiak edo gizarteak kirol-arrakasta lortzeko egiten duten presioa agerikoa denean, kontuan hartu behar da dopatzeko arriskuan erortzeko tentazioa egon daitekeela. Hartara, etikaren zein osasunaren aldetik dituen arriskuez ohartarazi beharko ditugu kirolariak.

Komeni da gazte-gaztetatik azaltzea edozein motatako tranpa egitea ez dela egokia.

Kirol-prestakuntzaz arduratzen direnek beren ikasleengan duten eragina kontuan hartuta, joko-arauak errespetatzeak duen garrantzia helarazi behar zaie. Eraitza hobe lortze aldera horiek aldatzea guztiz deitoragarria dela ulertu behar dute. Halaber, estrategiak eta taktikak prestatzen ditugun bitartean egiten ditugun iruzkinak zaindu behar ditugu. Arrakasta alde aurretik egingo lanean oinarritu behar da, ez ihesbide edo tranpen erabileran. Izan ere, tranpek ondorio pedagogiko kaltegarria izango lukete, batez ere, kirol-jokabidearen eredu izan beharko lukeen pertsona batek, hots, entrenatzaileak, sustatu dituen.

1.8. LABURPENA

- Herri-kirolek izan ditzaketen arriskuak ezagutzea da horiek saihesteko lehen urratsa.
- Tenperaturak, hezetasunak, haizeak, erradiazioek eta presio atmosferikoak gure organismoari eragiten diote, eta giroko baldintza aldakorrei egokitze mekanismoak abiaraztera behartzen dute.
- Gizakia animalia homeotermoa da, eta kanpoko tenperatura gorabehera, bere barne-tenperaturari eusten saiatzen da.
- Erradiazioa, eroapena, konbekzioa eta izerdia dira ingurunearekin bero-energia trukatzeko ditugun mekanismoak.
- Ariketa fisiko gogorrek gorputzaren tenperatura igoaraz dezake; izerdia botatzea tresna garrantzitsua da gehiegizko beroa ezabatze.
- Tenperatura hotzek arrisku-egoerak sor ditzakete. Hotzaren ondorioz, malgutasuna eta koordinazio neuromuskularra galtzen dugu, eta metabolismo energetikoa aldatzen da.
- Gehiegizko hezetasunaren ondorioz, izerdi asko bota dezakegu eta soinean daramatzagun jantzien isolamendu termikoa murriz daiteke. Era berean, hezetasun gutxiegi badago, arnasketa-bideetatik deshidratatu gaitezke.
- Haizeak efektu mekanikoak eta termikoak ditu. Botatako objektuen ibilbidea aldatzen du, desplazamenduen kostu energetikoa aldatzen du eta tenperaturaren efektua indartzen du.
- Herri-kirolak praktikatzeko lurra eta instalazioak modu kritikoan aztertu behar dira, arrisku-faktoreak saiheste aldera.
- Zuzenean edo zeharka erabiltzen den materialak segurua izan behar du. Ez du akatsik izan behar egoerari, diseinuari eta hura egiteko erabili diren materialei dagokienez. Diziiplina batzuek arrisku bereziak dituzte. Horiek ezagutu eta kontuan hartu behar dira.
- Jantziak eta oinetakoak jarduerara eta inguruko baldintzetara eta kirolarien ezaugarrietara egokitu behar dira. Halaber, funtsezkoa da modu egokian erabiltzea, gorputza babesteko duten zeregina behar bezala bete dezaten.
- Kirol-prestakuntzan, behar-beharrezkoa da entrenamendu-saioen eta txapelketen egitura egokiari eustea. Halaber, gazteen kasuan, neurriz kanpoko ariketa egitea saihestu behar da, haien organismoa oraindik erabat heldu gabe dagoela kontuan hartuta.
- Ezaugarri pertsonalek eragina dute jarduerak programatzeko orduan. Hazkunde-fase azkarak, nekealdiak, aldaketa morfologikoak edo aurretik izandako lesioak modu berezian hartu beharko dira kontuan.
- Arauen eta pertsonen aldeko errespetua da kirol-hastapenetan helarazi beharreko irakaspen garrantzitsuenetakoa bat. Hartara, kirol-prestakuntzaren arduradunek, ikasleen erreferentzia edo eredu diren aldetik, arreta berezia jarri behar dute printzipio hori helarazteko.

2. ARRISKUAK PREBENITZEA ETA TRATATZEA

2.1. BEROAK SORTUTAKO ARRISKUAK

Tenperatura beroa denean, arriskuak saihesteko lehen urratsa da entrenamenduak edo txapelketak eguerdian ez programatzea, une horretan bero handiagoa egon daitekeelako. Izan ere, kontuan hartu behar da herri-kiroletako diziplina asko erresistentzian oinarritzen direla.

Proba kirolariek eta ikusleek itzala izan dezaketen tokietan antolatzen saiatu behar dugu.

Entrenamendu-saioak toki itxi batean eginez gero, komeni da haize-lasterrak eragitea edo sortzea. Sentsazio termikoa txikitu eta izerdia lurruntzen lagunduko dute, gorputzaren hozketa hobetuz.

Ahalegin fisikoa egiten ari den pertsonaren gainean ura lurruntzea bere tenperatura neurri-zko mugetan mantentzen laguntzeko beste modu bat da.

Kirol-proba batzuetan, bero izugarria zegoenez, ur hotzez betetako txaleko pneumatikoak jarri zitzaizkien kirolariei, gorputza proba hasi baino lehen hozte aldera. Dena den, muturreko kasuetan, zentzuzkoagoa da txapelketa ezinbestean egin behar ote den aztertzea.

Jantziak aukeratzekoan, kolore argiak erabiltzea komeni da, erradiazio bidez jasotako beroa murrizteko. Halaber, azala ukitzen duen izerdia lurruntzeko prozesuari laguntzen dioten jantziak erabiliko ditugu.

Ez dugu ahaztu behar burua babestea ere garrantzitsua dela, batez ere, eguzki-erradiazioak gorputzaren bero-maila igo dezakeela ikusten badugu. Kasu horretan, praka laburren ordeztu behar da luze zuriak edo argiak janztea ere komeniko litzateke, horiek erabiltzea aukera ematen duten diziplinetan.

Kirola egin aurreko orduetan ongi hidratatzea arazoak saihesteko zentzuzko neurria da. Izan ere, jakin badakigu beroak izan dezakeen efektu negatiboen artean dagoela ur-kopuru handia galtzea izerdiaren bidez.

Ilido horretan, gogorarazi behar dugu, egarria, likidoak galtzen ari garela ohartarazteko alarma-mekanismo gisa, sentsore berantiarra eta zehaztasun txikikoa dela.

Izan ere, deshidratazioa nahiko handia denean soilik pizten da eta galdutako ur guztia berreskuratu baino lehen itzaltzen da. Hartara, gomendatzen dugu egarri izan baino lehen edatea eta egarria desagertu ondoren ere edaten jarraitzea.

Bestalde, ikusi da azukrea hartzeak izerdia sortzeko prozesua eta, ondorioz, estres termikora egokitze prozesua atzeratzen dituela. Hala, bada, hartzen dugun azukrea murriztea edo saihestea komeni da.

Edari alkoholodunak ere saihestu behar dira. Substantzia hori segituan metabolizatzean, gorputzaren barne-tenperatura igotzen da. Hartara, gehiegizko beroa murrizteko arazoa zailduko luke. Kafeinarekin eta antzeko substantziekin antzeko arazoa dago, gorputzak tenperatura kontrolatzeko erabiltzen dituen mekanismo baskularrak aldatzen dituztelako.

Kontuan izan beharreko beste alderdi bat da hotz dagoenean baino kaloria-kopuru apur bat txikiagoa hartzen saiatu behar dugula.

Nahikoa zeresan duten txapelketen kasuan, aldeztu aurretik baldintza beroetan egingo direla badakigu, komeniko litzateke aldeztu aurreko aklimatazio-fasea egitea baldintza beroetan. Modu horretan, izerdia azkarrago eta modu eraginkorragoan askatu eta elektrolito-kopuru txikiagoa galduko dugu.

Aurreztu aurrekoak eta atsedendaldiak tartekatzen dituzten diziplinetan, sokatira kasu, geldialdietan beroaren efektu negatiboa murrizteko modu egokia kopetan, lepoan, besapean edo belarrien atzealdean toalla edo zapi bustiak jartzea da. Modu horretan, odola hoztuko dugu, zati horietan azaletik gertu igarotzen da-eta.

Prebentzioak huts egiten duenean, gehiegizko beroak hura jasan eta, gainera, ahalegin fisikoa egin behar duen pertsonari sortzen dizkion arazoak tratatu beharko ditugu. Arazo horien larritasun-maila oso aldakorra da.

1.1.1.1 puntuan gehiegizko barne-tenperaturak sor ditzakeen sintomak eta zantzuak deskribatu ditugu. Hauek dira ohikoenak: izerdia, itolarrira, karranpak, ondoeza, nekea, akidura eta al-daketak jokabidean. Haien aurrean, beraz, honela jokatu behar dugu:

- a) jarduera fisikoa etetea
- b) leku fresko batean atsedena hartzea
- c) erradiazio kalorifikoen efektua, eguzkiarena esaterako, saihestea
- d) hidratatzea
- e) gorputzari hozten laguntzea
- f) egoera oso larria bada, ebakuatzea.

2.2. HOTZAK SORTUTAKO ARRISKUAK

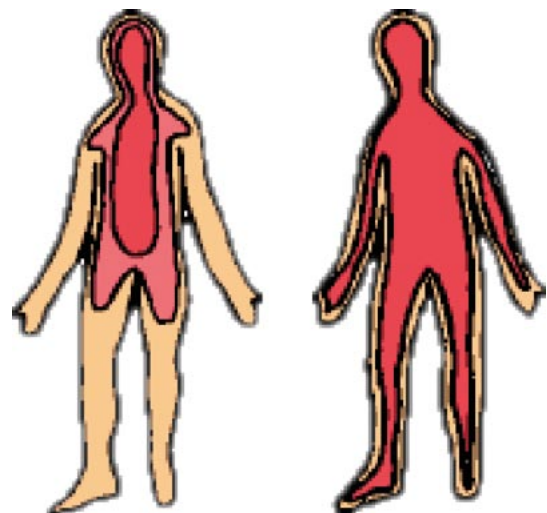
Hotzak organismoan izan ditzakeen efektu orokorreari aurrea hartzeko neurririk funtsezkoena edozein kirol-jarduera egin aurretik beroketa-saio nahiko gogorra egitea da.

Beroketaren xedea da organismoa jarduteko prestatzea hala ikuspegi fisiko edo fisiologikotik nola ikuspegi psikologikotik. Izan ere, errendimendua ez ezik, segurtasuna ere hobetu nahi da.

Gastatzen den energia-kopurua haziz, gorputzaren tenperatura zentrala eta periferikoa igotzea lortzen da. Hain zuzen, gastatutako energiaren %70-75 inguru bero bilakatzen da.

Hotz denean eta geldirik gaudela, gorputzaren gune zentralak soilik, hau da, buruaren barne-zatiek, toraxak eta abdomenak lortzen dute 37°C-ko tenperaturari eustea; gune periferikoak, aldiz, hotzago daude. Dena den, beroketa egokia eginez gero, barneko beroa mugitzen ari diren beso eta hanketara irits dadin lortuko dugu, irudian ikus daitekeen moduan.

Beroketaren bidez, bada, malgutasuna eta koordinazioa hobetuko ditugu, baina, era berean,



mugitu gabe egotetik bat-batean ahalegin gogorra egitera pasatzeak aparatu kardiobaskularrean, arnasketa-aparatuan, aparatu osteomuskularrean eta kirol-jardueran zeresana duten gainerakoe-tan izan ditzakeen ondorio latzak hobeto jasango dira.

Adibidez: gazte baten bihotzak, geldirik dagoenean, 60 eta 70 arteko taupadak izan ohi ditu minutu batean. Korrika ari denean, aldiz, 180 taupadatik gora izan ditzake minutu batean.

Kirola egiten hasten bada aurretik beroketarik egin gabe, organismoa bihotz-erritmo egokia lortu arte lanean ari den bitartean, oxigeno- eta mantenugai-eskaera sortuko da, batez ere, akti-boen dauden giharretan eta, ondorioz, haien funtzionamendua okerragoa izango da, errendimen-duari dagokionez.

Aitzitik, beroketa on bat egiten badugu, aski luzea eta progresiboa, proba hasten denean bihotzak dagoeneko azkarrago egingo ditu taupadak eta errazago egokituko da, ariketara ohituta dago-eta.



Bihotz-taupaden maiztasuna erakusten duen grafikoan ikus dezakegu 10 minutuan taupa-dak pixkanaka-pixkanaka hazten direla, minutuko 65etik hasi eta, fasearen amaieran, 171 lortu arte.

Beroketak ez du beti iraupen bera izan behar. Giroko temperatura, egin beharreko ariketa-ren programa eta pertsona bakoitzaren ezaugarriak hartu behar dira kontuan hura diseina-tzerakoan.

Adibidez: eguna zenbat eta hotzagoa izan, lan-programa zenbat eta gogorragoa izan eta keinu teknikoak zenbat eta konplexuagoak izan, orduan eta luzeagoa eta landuagoa izan beharko luke beroketak.

Kirolari bakoitzaren gorputz-osaera ere kontuan hartu behar da hotzak eragin ditzakeen arazoei aurrea hartzeko.

Pertsona oso argalek hotzaren aurrean babesteko ahalmen txikiagoa dute. Izan ere, aza-laren azpiko gantz-ehuna hotzaren aurka babesteko substantzia ona da, baina pertsona lo-

diena baino meheagoa dutenez, haien giharrek eta odol-hodiek beroa galtzeko aukera handiagoa dute.

Jatekoa murriztu behar dutenek ere zailtasun handiagoak dituzte hotza jasateko. Arazo hori izan dezakete sokatira-taldeetako kideek, ezarritako pisura egokitu behar duten aldietan.

Dieta egiteko garaian, beraz, arropa gehiago jantzi beharko dute, hoztu ez daitezten.

Elikaduraren gaiaren ildotik, substantzia batzuek organismoak bere oreka termikoari eusteko dituen baliabideei eragiten diete.

Hori da, esaterako, kafearen, tearen eta infusio horien antzeko bizigarriak dituzten edari batzuen kasua. Ondorio negatiboa da odol-hodi periferikoak uzkuertzen dituztela. Hau da, gorputzaren odol-hodi azalekoenak ohi baino gehiago estutu edo ixten dituzte. Ondorioz, zati horietara odol eta bero gutxiago iristen da, eta tenperatura hotzen efektuak nabarmenago jasango dituzte. Hori dela eta, egun hotzetan entrenatu edo lehiatu behar izanez gero, hobe da substantzia horiek ez hartzea.

Alkoholak kontrako efektua du: odol-hodiak zabaltzen ditu. Hau da, odol-hodi periferikoen diametroa gehiegi ireki edo handitzen du.

Ondorioz, hasieran, nolabaiteko bero-sentsazioa eragiten du. Horregatik, historian zehar hotzari aurre egiteko metodo gisa erabili izan da. Kontua da, baina, gorputzaren kanpoaldera odol gehiago iristen denean, kanpoko tenperatura hotzek hoztu egiten dutela eta barnerantz itzultzen denean funtsezko organoak hozten dituela, hala nola: bihotza, gibela, burmuina eta abar. Haien ohiko funtzionamendua aldatzen du, eta, horregatik, edari alkoholduak saihestu behar dira.

Tabakoa erretzea kaltegarria dela ikusi bada ere, baimenduta egon da. Are gehiago, legez sustatu da, helburu ekonomikoak betetze aldera. Beste arrazoi batzuk gorabehera, hotz denean saihestu egin beharko da, odol-hodiak uzkuertzen ditu-eta.

Elementu metalikoak ukitzegatik hotzak izan ditzakeen efektuei aurrea hartzeko, entrenamenduetan material itsaskorrekin estal ditzakegu edo, bestela, txirrindularitzan erabiltzen diren moduko eskularruak jantzi.

Azala sentiberagoa da hotz denean. Horregatik, modu horretan, prestaketa-saioetan azaleko lesio txiki baina kaltegarriak saihestea lortuko dugu.

Hipotermia jasateko arriskuari dagokionez, hari aurrea hartzeko modurik onena da unean-unean jarduera-mailari egokitutako arropa egokia erabiltzea eta euriagatik edo izerdiagatik busti daitezkeen jantziak ordezkatzeko.

Halaber, komeni da aldian-aldian edari beroak eta azukredunak hartzea, estalpean egin daitezkeen entrenamenduak leku itxietara aldatzea, edo, besterik gabe, entrenamendu-saioak laburtzea eta baldintzak gogorregiak badira bertan behera uztea.

2.3. GIROKO HEZETASUNEAN IZAN DIREN ALDAKETEK SORTUTAKO ARRISKUAK

Arestian aipatu bezala, hala beroak eta hezetasun handiak nola hotzak eta haize lehorrak deshidratazio handia eragin dezakete.

Lehenengo kasuan, ura izerdiaren bidez galduko dugu; bigarrenetan, berriz, arnasketa-hodietatik kenduko digu aireak organismoak behar duen uraren zati bat.

Arazo horrek osasunean eta errendimenduan izan ditzakeen ondorioak saihesteko, garrantzitsua da bi-kasuetan likidoak maiztasun handiz hartzea eta 5. kapituluan azalduko ditugun jarraibideei jarraitzea.

Halaber, beroa eta hezetasun handia daudenean, komenigarria izango litzateke haize-las-terrak sortzea, azalaren gainean dagoen izerdia lurruntzen laguntzeko. Modu horretan, barne-tenperatura murriztea lortuko dugu, baina gorputzeko likido gutxiago galduz.

Jantziek hezetasun handiegia dutenean hozteko dagoen arriskuari dagokionez, kontuan izan behar da baldintza horietan isolamendu termikoari lotutako ahalmena nabarmen murrizten dela. Hala, bada, bi modutan joka dezakegu: ahalik eta arropa gutxien jartzea (jarduera fisikoa eta tenperatura ongi neurtuz), izerdirik ez botatzeko edo hura murrizteko edo aldatzeko jantziak eskura izatea, hala izerdiagatik nola euriagatik bustitzen direnak ordeztzeko.

Modu horretan, katarroa edo hotzeria saihestuko dugu.

2.4. HAIZEAREN ERAGINEZ SORTUTAKO ARRISKUAK

Haizearen efektu mekanikoak saihesteko modurik oinarritzkoena entrenamenduak edo lehiaketak toki babestuetan egitea da, batez ere, haizeak gehien kalte ditzakeen diziplinen kasuan. Adibidez, lokotx-biltzean, lokotxak botatzean, komeni da haizerik ez ibiltzea.

Efektu termikoak, berriz, asko murriztuko dira toki itxietan. Halaber, jantzi batzuek (2. eta 3. geruzakoak, batez ere) mintzak dituzte eta beste batzuk haizeari iragaten uzten ez dioten ehunez egina daude. Horregatik, haizeak eragin dezakeen hotza nabarmen txikituko dute.

Halaber, txanoak, zapiak, *buff* deritzenak, galtzerdiak eta eskularruak erabiltzen baditugu, burua, aurpegia, lepoa eta gorputz-adarrak babestuko ditugu.

2.5. LABURPENA

- Ariketa fisikoa egitean tenperatura hotza izateak hainbat arrisku sor ditzake. Dena den, arrisku horiek murriztz daitezke, esaterako: kirola egiteko ordu eta toki egokiak aukeratuz, jarduerak ongi planifikatuz, kolore argiko jantziak erabiliz, asko hidratatuz eta organismoak egokitzeke duen ahalmena aldatzen duten substantziak, alkohola eta kafea kasu, saihestuz.
- Giro hotzetan, funtsezkoa da ariketa gogorraren aurretik beroketa-saioa egitea, koordinazioa, malgutasuna eta errendimendua hobetze aldera. Arropa, elikadura eta odol-hodiak aktibatzen dituzten substantziak ere kontuan hartu beharreko alderdiak dira.
- Giroko hezetasun-maila handia denean, izerdiaren bidez edo arnasketa-bideetatik deshidratatzeko arriskua dago. Arrisku horri aurre egiteko, funtsezkoa da likido asko hartzea modu egokian. Hozteko aukerari dagokionez, ongi isolatzen duten jantziak erabili behar dira hori saihesteko. Horretarako, material egokiz eginda daudela ziurtatu behar dugu.
- Haizearen efektu mekanikoak murrizteko, entrenamenduak eta txapelketak egiteko toki egokiak aukeratu behar dira. Bestalde, efektu termikoak arropa egokia jantziz saihestu edo murriztz daitezke.



Bihurri se recupera de su grave accidente

El Aizkolari eibarrés se recupera de las heridas producidas al accidentarse con el hacha en una exhibición. En concreto, se seccionó 3 tendones y después de una rápida operación ha estado con escayola hasta esta semana. Se espera que en 15 días pueda comenzar de nuevo con el hacha.

3. HERRI-KIROLETAKO LESIOAK

Lesioak sailkatzeko modu asko dago, eta ia ezinezkoa litzateke gerta daitezkeen guztiak deskribatzea, ez bakarrik herri-kiroletan baizik eta edozein kirol-modalitatetan.

Hala ere, ohikoenak edo arrisku handiena dutenak azaltzen saiatuko gara.

Jatorria kontuan hartuta, lesioak izan daitezke:

— Traumatismoak eragindakoak:

- Zuzenak: lesioa energia bortitz baten ondorioz sortzen denean. Adibidez: oinean txinga bat erortzea.
- Zeharkakoa: energiaren ondorioz gorputz-jarreraren gaineko kontrola galtzen dugunean eta horrek lesioa eragiten duenean. Adibidez: zaku-eramatean, oreka galtzen dugu bira ematean eta horren ondorioz orkatila bihurritzen zaigu (zaintiratua).

— Gaiak eragindakoak: keinu bera gehiegitan egitearen ondorioz, mugimendu horretan parte hartzen duen gorputzaren zatiren bat handitzen denean. Adibidez, «eserialdi» gehiegi egiten baditugu, errotularen atzealdeko kartilagoa handitu daiteke.

Halaber, funtsezkoa da apunte hauek irakurtzen dituztenek zer adinako pertsonekin lan egingo duten kontuan hartzea.

Hain zuzen ere, haurren eta gazteen gorputzen eta helduen gorputzen artean dauden funtsezko aldeak oso kontuan hartu beharrekoak dira.

Esaterako, hazkunde-kartilagoen ondorioz, hezurren luzera hazi egiten da, baina giharretako tendoiak, lotailuak eta horiek lotzen dituzten artikulazioetako beste zati batzuk mantsoago hazten dira. Ondorioz, organismoak malgutasuna galtzen du.

Halaber, kaltzifikatu gabeko zatien (metafisis) ondorioz, aldi batez hezurretako ertzak (epifisis) hauskorragoak dira eta apurtzeko edo kolpe edo tiraketa gogorrenetatik ateratzeko arrisku handiagoa dute.

Arestian aipatutakoaz gain, komeni da gogoan izatea haurrak azkar hazten direnean koordinazio txarragoa dutela. Hartara, lesio-mota jakin batzuk jasateko arrisku handiagoa dute.

3.1. TRAUMATISMOAK ERAGINDAKOAK

Eguneroko bizitzan, lanean, eta, batez ere, kirola egiten dugunean, pertsonak eta objektuak azkar mugitzen dira. Ondorioz, energia zinetikoaren kopuru handia sortzen da, eta erorketak edo talkak gertatuz gero, oso bortitzak izan daitezke.

Energia horrek zer ehuni eragiten dion kontuan hartuta, hainbat motatako lesioak gerta daitezke:

- hezurretakoak,
- artikulazioetakoak,
- giharretakoak eta tendoietakoak,
- azalekoak eta
- beste batzuk.

Jarraian, mota bakoitzaren barruko garrantzitsuenak azalduko ditugu. Haiek tratatzeko modua, berriz, lehen laguntzari buruzko atalean jorratuko dugu.

3.1.1. Hezurretako lesioak

Talde honetako lesiorik ohikoenak hausturak dira. Irekiak edo itxiak izan daitezke, pusketaren batek azala zulatzen duen ala ez kontuan hartuta.

Lesio larriak dira, eta, hezurraz gain, ondoko beste egitura batzuk ere kaltetu daitezke, hala nola: odol-hodiak, giharrek eta abar.

Halaber, oso ohikoak direnez, komeni da estresak sortutako hausturak edo fisurak eta hezurren kanpo-mintzaren (periostio deritzo) hanturak aipatzea.

3.1.2. Artikulazioetako lesioak

Kirola egitean artikulazioetan gerta daitezkeen arazorik ohikoenak zaintiratuak eta luxazioak dira. Artikulazioa harentzat ohikoa ez den noranzkoan mugitzera edo ahal duena baino gehiago luzatzera behartzen dugunean gertatzen da.

Arreta handiz artatu behar dira. Izan ere, arinak izanik ere, ongi sendatzen ez badira, etorkizunean arazoak ematen jarrai dezakete.

3.1.3. Giharretako eta tendoietako lesioak

Kasurik larrienetan, giharrek edo tendoiak erabat edo zati batean apur daitezke.

Lehenengo zantzua da kaltetutako giharrari lan eginaraztean min zorrotza eta lokalizatua sentitzen dugula. Halaber, haustura erabatekoa bada, «zartada» deritzon klaska eta deformazioa nabaritutako ditugu. Azken kasu horretan, bada, giharra puztu egin dela ikusiko dugu. Muskulua bera da kanpoko ainguratze-puntuetako bat galtzean uzkuertzen dena. Ordu edo egun batzuk geroago, hematoma agertzen da, lesioa gertatu den tokian.

Maiz, mota horretako lesioak giharra edo tendoiak uzkuertuta daudenean kolpatzen direnean gertatzen dira.

Kasu horietan, ez da masajerik eman behar lehenengo 72 orduetan. Halaber, kaltetutako zatiak deskantsatu egin behar du, hotza aplikatu behar da, konpresio-hesgailuak jarri eta zati-kaltetua goratu behar da, eta lesionatutako kirolaria osasun-zentro batera eraman.

3.1.4. Azaleko lesioak

Erreminten heldulekuen, sokaren eta eraman beharreko zakuen urratzeek edo harrien presioak eta labaintzeek eskuetako, besoaren barnealdeko, sorbaldeko eta izterretako aurrealdeko eta enborreko azala kaltetu dezakete.

Urratzeak eta presioak aldi berean eta sarri jasaten badira, kailuak agertu eta azala loditzen da. Aitzitik, haietara ohituta ez dauden tokiek jasan behar dituztenean, materiala edo teknika alda-



tu izanaren ondorioz, babak atera daitezke. Babak apurtzen badira, berriz, zauriak agertuko dira eta horiek infektatzeko arriskua egongo da.

3.1.5. Beste batzuk

Zaku-eramatearen probako erreleboak ematean, lasto-jasotzeko belar-zamaren ondorioz edo beste diziplina batzuetako egur-pusken ondorioz aurpegiak kolpeak jasan ditzake. Kolpeak bereziki arriskutsuak dira sudurrarentzat eta begientzat. Sudurrean odoljarioak sortu ohi dira (epistaxis deritze); begietan, berriz, ubelak ager daitezke edo egur-puska txikiak itsatsita gera daitezke.

Lehen laguntzari buruzko atalean, bi arazo horiek nola tratatu azalduko dugu.

3.2. **GAINKARGAK ERAGINDAKOAK**

Batzuetan, lesioak ez dira traumatismo gogor bakar baten ondorioz sortzen, baizik eta hainbat inpaktu edo ahalegin errepikaturen ondorioz.

Adibidez: hankak sakon flexionatu eta gero goranzko salto bat egiteak, baldintza arruntetan, ez luke lesiorik sortuko, baina hainbat salto egiten baditugu, koadrizepsaren tendoia errotulan edo errotularen tendoia tibian sartzean trakzio gogorra eta errepikatua gertatutako litzateke, eta horrek hanturak edo askapenak sor ditzake zati horietan.

Gainkargak eragin ditzakeen lesioen arrazoi ohikoenak dira:

- kirol gehiegi egitea hazkunde azkarreko faseetan,
- beroketa nahikoa ez egitea,
- entrenamendu gogorregiak eta luzeegiak egitea edo maizegi entrenatzea,
- kirol-keinu berberak gehiegitan errepikatzea,
- teknika desegokia,
- kirola egiteko lurzoru eta material desegokiak erabiltzea, eta
- jantzi eta oinetako desegokiak erabiltzea.

Jarraian, gainkargak sor ditzakeen hainbat lesio-mota azalduko ditugu.

3.2.1. Estresak sortutako hausturak

Hezurretako fisura txikiak dira. Ia mikroskopikoak dira eta oso zaila da haien ikustea. Batez ere, tibian eta peronean agertzen dira. Gehienetan, entrenamendu-kargak bat-batean ugari-tzeagatik, lurzoruaren aldaketengatik (esaterako, belarretan korrika egiten ari garela hormigoia zapaltzen hastea) eta oinetako desegokiak erabiltzeagatik (moteltze-ahalmen gutxirekin) sortzen dira.

Lesioa jasan duen tokia presionatzean edo lesioa dagoen gorputz-adarra bermatzean mina sentitu ohi da. Halaber, handitu egiten da eta toki horretako tenperatura igo egiten da. Dena den, oro har, zaila da lesio-mota hori diagnostikatzea.

3.2.2. Espondilolisisa

Ornoek atzerantz dituzten luzapenak hondatzea edo haietan haustura txikiak gertatzea da, muineko kanala itxiz. Luzapen horietan, hain zuzen ere, muinak haien artean lotzen dituzten artikulazioak daude.

Lesio honek gerrialdeko 4. edo 5. orno lunbarra kaltetu ohi du. Bizkarrezurra flexionatu eta zabaltzeko keinua errepikatzeak (oso ohikoa da keinu hori herri-kiroletako hainbat diziplinan,

adibidez: harri-jasotzean, lasto-botatzean edo aizkoran) sor dezake. Dena den, pertsona batzuek jaiotzetik dute, eta sintomarik antzeman gabe ere izan dezakete.

Dena den, ohikoena da gerrialdeko mina izatea. Askotan, alde batean soilik izaten da, baina, batzuetan, mina alde horretako ipurmasaileraino edo hankaraino zabaltzen da.

Ornoen atzeko arkuak 5 eta 6 urte bete arte osifikatzen ez direla kontuan hartuta, txiki-txikitatik ariketa gogorra egiten hasten diren pertsonak dira arazo hori jasateko arriskurik handiena dutenak.

3.2.3. Hazkunde kartilagoko lesioak

Traumatismo larriek ez ezik, ahalegin gogor eta errepikatuak ere haustura txikiak sor ditzakete metafisian edo hazkunde-zatietan.

Zati horietako ehunak oso aktiboak direnez, hausturak azkar kaltzifikatu daitezke, aldaketa-rik eragin gabe. Dena den, kasu batzuetan, kaltzifikazioak hezuraren etorkizuneko hazkundera eragotz dezake. Horregatik, gorputz-adarrek luzera desberdina izan dezakete edo hezurretako deformazioak sortu daitezke.

Erradioa, humeroa eta femurra dira arazo hori jasan ohi duten hezurretako batzuk.

3.2.4. Apofisitisa

Apofisia hezurretako ertzak, puntak edo irtenak dira; horietan, gihar-taldeak txertatzen dira.

Gihar horiek ahalegin gogorregiak eta errepikatuak egiten dituztenean, apofisiak handitu egiten dira, eta fisura txikiak ere jasan ditzakete. Sortzen den lesioari, beraz, apofisitisa deritzo.

Kasu larrietan, kontrakzio bortitz bat apofisiaren zatiren bat erauztera irits daiteke. Orduan, bada, abulsioa sortzen da. Hori gertatuz gero, argi dago beren tendoiak kaltetutako apofisi horretan txertatuta zituzten giharrek ezingo dutela ohi bezala lan egin.

Sintomak hauek izan ohi dira: kaltetutako zatian mina izatea, zatia handitzea eta hematoma agertzea. Hezurretako apofisi-kaltetuenak ukondoaren barnealdea, sorbaldako akromioia eta errotularen beheko aldeak izan ohi dira.

3.2.5. Osteokondritis disekantea

Osteokondritisan, erabat garatua ez dagoen eta, ondorioz, artikulazio-kartilagoz bilduta dagoen hezuraren zatia hondatu eta bizitasunik gabe geratzen da, odol-fluxuetako arazoak edo traumatismo errepikatuak direla medio. Ondorioz, askotan, artikulazio-kartilagoaren zatia askatu eta artikulazioaren barruan aske geratzen da. Horregatik esaten zaio disekante.

Lesio honek kaltetutako zatirik ohikoenak femurraren eta humeroaren muturra, femurraren beheko ertzak eta tibiaren goiko zatia dira.

Sintomarik ohikoenak mina eta kaltetutako artikulazioaren mugimendu mugatuak dira. Dena den, sarritan, arazoa ez da lesioak larriak direnera arte antzematen.

3.2.6. Periostitisa

¡Gazteengan, hazkunde-une azkarrenetan, bereziki, errotularen tendoiak errotularen beheko poloan eta «tibiaren tuberositatea» delakoan egiten dituen trakzio-ahalegin gogorregiek ainguratzen diren hezuraren kanpo-geruza handitzen dute, hezur hori osifikatze-prozesuan dago-eta.

Arazo horren sintoma ohikoenak dira mindu den zatia handitzea edo putzeia eta zati hori presionatzean edo koadrizepsari lan eginaraztean mina sentitzea, adibidez: eskailerak igo edo jais-tean, baloi bati jotzean edo makurtzen garenean. Arazo horri «crecenderas» deritza gaztelaniaz.

3.2.7. Tendinitisa

Tendoiaren hantura da. Normalean, entrenatuta ez dauden pertsonak egindako gehiegizko ahaleginaren edo teknikari lotutako akatsen edo aldaketen ondorioz sortzen da.

Mina sentitu ohi da eta ezin da kaltetutako tendoia- parte-hartzea eskatzen duen mugimendurik egin. Hasieran, mina aguantatzen badugu, lesioak hobera egin dezake ariketa egitean. Dena den, ariketa egin eta gero, mina eta mugitzeko zailtasunak areagotu egingo dira. Halaber, aktibo ez gaudenean ere, gauean, esaterako, mina sentitu daiteke.

Eskuz presionatzen badugu, tendoia sentibera egongo da. Ukitzean, bero, handituta edo lodituta dagoela senti dezakegu. Are gehiago, hatzen artean helduta dugun bitartean mugitzen badugu, barruan harea izango balu bezala sentituko genuke.

3.3. **LABURPENA**

- Zuzeneko edo zeharkako traumatismoak eta gainkargak sor ditzakete herri-kiroletako lesioak.
- Pertsona oso gazteekin lan egiten badugu, kontuan izan behar dugu beren organismoa ez dagoela erabat garatuta. Horregatik, gorputzeko egitura batzuk, hazkunde-kartilagoaren inguruko zatiak kasu, bereziki sentiberak izango dira ahalegin gogor eta errepikatuen aurrean.
- Traumatismoek, gehienbat, hezurretako, artikulazioetako, giharretako, tendoietako eta azaleko lesioak sortzen dituzte.
- Gainkargak eragindako lesioak arrazoi hauengatik sortu ohi dira: ariketa gehiegi egitea; beroketa nahikoa ez egitea; keinu gogorregiak eta luzeegiak egitea eta maiztasun handiz jardutea; teknika desegokia; kirola egiteko lurzoru eta material desegokiak eta jantzi eta oinetako desegokiak edo gaizki erabiliak.
- Gainkargak eragindako lesio asko oso larriak dira, eta haiek jasaten dituztenen errendimendua eta osasuna kaltetzen dituzte denbora luzez. Are gehiago, bizitza osorako ondorioak eragin ditzakete, eta, horregatik, arreta handiz jokatu behar dugu horiek saihesteko.

THARRATZE, 2007-09-02

	LOKOTZ	INGURU	LASTO	HARRI	TXURKA	ORGA	ZAKU	ARRANA	ALZKORA	SOXATRA	PUNTUAK	GUZTIRA
NAFARROA	7	6	6	5	6	2	7	6	7	5	57	1
GIPUZKOA	6	4	5	7	0	5	2	7	6	4	46	3
BIZKAIA	5	7	7	6	2	1	5	5	5	7	50	2
LAPURDI	3	5	4	0	7	7	6	4	1	6	43	4
ARABA	4	1	2	0	4	4	1	2	4	3	25	6
NAFARROA BEHEREA	1	2	1	0	5	3	4	3	2	2	23	7
ZUBEROA	2	3	3	4	3	6	3	1	3	0	28	5

le journal

4. LESIOAK PREBENITZEA

Arriskuak ezagutzea da horiek prebenitzeko lehendabiziko eta funtsezko urratsa. Dena den, arazoak saihesteko, komeni da jarraibide erraz hauek kontuan hartzea:

- zuhurtasunez jokatzeko entrenamenduak programatzeko orduan,
- entrenamenduak nola egiten diren kontrolatzea, eta
- lankide ditugun pertsonengan suma ditzakegun zantzu eta sintomei arreta jartzea.

Gomendio horiek, bada, tresna eraginkorrak izango dira arrisku gehienak saihesteko eta lesioen kopurua murrizteko.

Oro har, saiatu behar gara:

gure kargura dauden pertsona guztiek osasun-egoera onean daudela bermatzen. Horretarako, mediku- eta kirol-azterketa egin beharko dute,

- gorputza egingo den kirolera pixkanaka-pixkanaka egokitzeko prozesua aurrera eramaten,
- entrenatzeko instalazioak eta erabiliko diren tresnak egoera onean egon daitezen bermatzen,
- diziplina bakoitzean erabili beharreko babesgarriak modu egokian erabiltzen,
- jantziak eta oinetakoak egokiak izan daitezen eta egoera onean egon daitezen bermatzen,
- parte-hartzaileek joko-arauak eta keinu teknikoak ezagut ditzaten bermatzen,
- entrenamendu-saio bakoitzaren faseak errespetatzen, eta
- gogorregi ez jarduten.

Bestalde, komeni da gogoratzea herri-kiroletan banakako eta taldekako diziplinak daudela, baina ez, ostera, kontaktu-diziplinarik.

Berezitasun hori-kontuan hartu behar da arriskuak balioztatzeko orduan. Izan ere, kontaktu-kiroletan daudenekin alderatuz gero, nabarmen murrizten da herri-kiroletan izan daitezkeen arriskuen kopurua.

Edonola ere, gerta daitezkeen lesio batzuen larritasuna eta garrantzia kontuan hartuta, komeniko litzateke medikuarenera jotzea, diagnostiko zuzena egin dezan eta beharrezko irizten dituen tratamendu espezifikoak aplikatu ditzan.

4.1. ESFORTZU MAILA KONTROLATZEA

Nerabeen eta aurre-nerabezaroan diren haurren berezitasun anatomiko eta fisiologikoak ikusita, komeni da egiten dituzten ahaleginak neurtzeko metodoren bat erabiltzea.

Helduen kasuan, ahalegina antzemateko Borg Eskala erabili ohi da. Tresna erraza eta nahiko fidagarria da.

Nekea, azken batean, sentsazio psikofisiologikoa da eta aipatutako gazteek ez dute nekea helduen modu berean hautematen. Horregatik, hainbat adituk «Children's Effort Rating Table» (CERT) delako taula erabiltzea gomendatzen dute. Hemen jaso dugunaren modukoa da.

Taula hori sarri erabiltzen badugu, gogorregiak izateagatik osasun-arazoak sortzera hel daitezkeen entrenamendu-mailen berri izango dugu.

Halaber, gogoan izan behar dugu, pertsonen gogo-aldartean izan daitezkeen aldaketak direla medio, gerta litekeela egun batean jasagarriak diren erritmoak beste egun batean gogorregiak izatea, kirolaria aurreko entrenamendu-saioen ondoren osatu ez delako, gaizki deskantsatu duelako edo gaixotzekotan dagoelako.

Horrenbestez, ahalegin-sentsazioari buruz maiz galdetzea eta erantzuna kontuan hartzea lagungarriak izan daitezke etorkizuneko lan-saioak programatzerakoan, hainbat arazori aurrea hartze aldera.

1	Oso-oso erraza
2	Oso erraza
3	Erraza
4	Arina
5	Gogortzen hasia
6	Nahiko gogorra
7	Gogorra
8	Oso gogorra
9	Oso-oso gogorra
10	Eusten ezinezkoa

4.2. ARRETA BEREZIAK

Kontakturik gabeko kirol batean izan daitezkeen arrisku guztiak aztertuz gero, jabetuko gara faktorerik garrantzitsuen eta zuzentzen errazena entrenamendu-programa bera dela.

Hain zuzen ere, honako hauek dira lesioak jasateko arrazoirik ohikoenak: egiten dituen pertsonarentzat egokiak ez diren ariketak; ariketa gehiegi, gogorregi edo maizegi egitea; entrenamendu-saioetan nahikoa beroketarik edo osatze-ariketarik ez egitea; luzatze-ariketarik ez egitea; akatsak teknikan, materialetan, instalazioetan edo erabilitako jantzietan eta pertsonak programetara egokitu daitezen eta ez kontrakoa bilatzea.

Horrenbestez, kirolari gazteentzako lan-saioak diseinatzerakoan, kontuan hartu beharreko hainbat prebentzio-alderdi aztertu behar ditugu.

Dena den, gai izan behar dugu beren ezaugarri indibidualak, anatomikoak, fisiologikoak, mentalak, sozialak eta gainerakoak direla medio, kirola egiteagatik lesioak jasateko arriskurik handiena duten pertsonak identifikatzeko.

Arreta berezia izan beharko dugu haiekin lan egiten dugunean.

4.2.1. Erresistentziaren entrenamendua

Pubertarotik gertu dauden haur batzuen gorputza handia izan badaiteke ere, heldu gabe daude fisiologiaren aldetik.

Horrek sor ditzakeen arazoak murrizteko, erresistentziaren entrenamendu-programetan gihar- eta artikulazio-talde nagusi guztiak mugi daitezen saiatu behar gara.

Halaber, serieak eta bestelako ahaleginak ez dira giharrak mugitu ezin direnara arte luzatu behar. Aitzitik, giharrak nekatu aurretik eten beharko dira ariketa horiek.

4-5 urtetatik aurrera has daiteke erresistentzia entrenatzen, minutu bat soilik irauten duten jokoak tartekatuz eta hartu beharreko neurriak kontuan hartuz.

6 eta 9 urte bitarteko haurrekin, berriz, hiruzpabost minutuko trosta-saioak tartekatu daitezke entrenamendu-saioan, maiztasun erosoan ezarritik. Helburua, azken batean, erresistentzia

aerobikoa lantzea da. 14 eta 16 urte bitarteko gazteekin, modu indibidualizatuan, 30 eta 90 minutu arteko trosta aerobikoko saioak egin daitezke, eta ahalegin anaerobiko laktikoa lantzeko saioak ere tartekatatu.

4.2.2. Indarraren entrenamendua

Arriskurik handiena duen lan-saioa da. Beraz, hasi baino lehen, inork hori lantzeko debeku medikorik ez duela ziurtatu behar dugu.

Esaterako, eskeletoaren lerrokadurako arazoak (eskoliosia, zifosia, hiperlordosi lunbarra eta haren aldaerak) dituen pertsonak, indarraren entrenamenduek sor ditzaketen lesioak jasateko aukera handiagoa du. Arazo bera dute oin valgoak, errotula goratuak edo oinaren gehiegizko pronazioa duten pertsonak.

Era berean, artikulazio malguegiak edo gihar laburrak izateak (mugimendu artikularraren gaitasuna mugatzen du), aintzat hartzen ez badira, lesioa izateko arriskua areagotzen dute.

Saioa hasi aurretik, behar-beharrezkoa da teknika modu egokian irakastea, nahiko berotzea eta luzatze-ariaketak egitea.

Hasteko, komeni da norberaren gorputzaren pisua erabiltzea lan-karga gisa. Geroago, bikoteka lan egiten has daiteke, eta, azkenik, 14-16 urterekin (pertsona bakoitzaren heltze-maila kontuan hartuta) has daiteke pisu arinen gainkargak hartzen.

Arriskuak saihesteko, entrenamenduaren fase horretan behin bakarrik edo serie bakoitzean 8 aldiz, gutxienez, mugi daitezkeen kargak %50-70ean murriztea komeni da.

Oro har, errepikapen ugari egitea komeni da, baina karga arinekin eta beti pertsona bakoitzaren gaitasuna kontuan hartuta.

Aditu batzuen ustez, hobe da indar maximoko lanak 20 urte inguru bete arte ez egitea.

Kontuan izan behar dugu hazkunde azkarreko faseetan, metafisia eta hazkunde epifisarioko kartilagoak bereziki hauskorrak direla. Horregatik, zaintiratuak baino ohikoagoak dira hausturak, batez ere, hezurren zati distaletan.

Gazteek indarraren entrenamenduetan jasaten dituzten lesio gehienak teknika txarra, gehiegizko karga edo mugimendu bortitzak direla medio sortzen dira. Horregatik, arreta berezia jarri beharko dugu eta keinuak eta kargak estuki-kontrolatu.

Gaitasun horren entrenamenduetan egindako gehiegikeriek sarrien kaltetzen dituzten guñeak gerrialdeko giharrak dira.

Halaber, arnasketa egokia eta ahaleginaren erritmoari egokitua egiten erakutsi behar dugu.

Entrenatuz gero, aurre-nerabeek, nerabeek eta gazteek beren indarra handituko dute, baina ez haien gihar-masa handitu delako, baizik eta aktibazio neuromuskular hobe garatu dutelako edo nerbio-seinalea giharrera iristen denean gihar-zuntzen kopuru handiagoa aktibatzen ikasi dutelako.

Edonola ere, hainbat azterlanen arabera, gehienez, astean indarra lantzeko bi saio egitea da zuhurrena.

4.2.3. Malgutasunaren entrenamendua

Hazkunde azkarreko faseetan hezurak giharrak baino azkarrago hazten dira. Horregatik, gazteek tendoia txertatzeko guñeetan lesioak jasateko arrisku handiagoa dute.

Hazkunde azkarreko etapan tendoia txertatzeko guñeek izan dezaketen arriskua murrizteko, komeni da elastikotasuna modu berezian baina kontu handiz entrenatzea.

11 urtetik aurrera, gutxi gorabehera, hasten gara malgutasuna galtzen. Horregatik, gaitasun hori adin horren inguruan lantzen hasi beharko genuke.

Pertsona bat hazkunde azkarreko fase batean dagoela antzematen badugu, beroketan eta osatze-aldian tiratze-ariketa gehiago egitea eta gihar-ahaleginen indarra murriztea arriskuak murrizteko neurri egokiak dira.

Dena den, zuhurtziaz jokatzea komeni da. Izan ere, txertaketa-guneetako lesio baten ondorioz (Osgood-Schlatter lesioa, esaterako), batez beste, 3 hilabete egon beharko dugu kirolik egin gabe eta 6 edo 7 hilabetez entrenamenduak aldatu egingo dira.

Helduek malgutasuna galtzen dute pixkanaka-pixkanaka, baina gaitasun hori entrenatuz gero, galeraren erritmoa moteldu egin daiteke.

4.2.4. Abiaduraren entrenamendua

Abiadura berezko gaitasuna da. Dena den, landuz gero, garatzeko eta hobetzeko aukera dago.

Oinarri dituen osagai batzuk, giharren indarra kasu, arreta bereziz entrenatu behar dira. Izan ere, arestian aipatu bezala, trakzioak jasango dituen eskeletoa heldu gabe dago oraindik. Dena den, beste faktore batzuk, hala nola, neuromuskularrak, lehenago entrenatzen has daitezke.

6 eta 9 urte artean, keinuen maiztasuna eta mugimenduaren abiadura landu daitezke. Dena den, komeni da 14-16 urtera arte itxarotea (pertsona bakoitzaren heldutasun-maila kontuan hartuta) indarra eta abiadura konbinatzen dituzten ariketak egiten hasteko.

4.2.5. Koordinazioaren entrenamendua

Keinu tekniko espezifikoak egiteko gaitasun txikia duten pertsonak lesioak jasateko arrisku handiagoa dute, izan nekeagatik edo estresagatik edo izan traumatismo zorrotzengatik.

Herri-kiroletako diziplina batzuetan, oso mugimendu errazak erabiltzen dira. Ia edozein pertsonak ditu horiek egiteko behar diren trebetasunak. Hori da, esaterako, txinga-errotearen kasua. Aitzitik, beste diziplina batzuetan, lasto-jasotzean kasu, koordinazio handia behar da, arriskuak saihesteko.

Horregatik, entrenamendu-programetan koordinazio orokorra eta diziplina bakoitzerako espezifikoak lantzeko ariketak sartu behar dira.

Illo horretan, buru-gaitasuna ere garrantzitsua da, emandako jarraibideak eta sor daitezkeen arriskuak ulertzeko. Horrenbestez, arreta berezia jarri beharko diegu pertsona adigailorrei.

Gaitasun hori entrenatzen hasteko adinari dagokionez, esan behar dugu jaiotzetik bertatik has daitekeela. Izan ere, koordinazioak ingurunearekin ditugun harreman guztietan izango du eragina. Lau hankatan ibiltzeko, objektuak eskuratzeko, aurrerantz ibiltzeko eta abarrerako balio digu. Dena den, 6 urtetik hasi eta pubertaroko hazkunde azkarreko fasera arte entrenatu beharko dugu, koordinazio dinamiko orokor eta segmentario ona lortu nahi badugu.

4.3. **ENTRENAMENDU SAIOAK ETA TXAPELKETAK EGITEAREN ONDORIOZ SORTUTAKO ARRISKUAK**

Diziplina batzuetako entrenamenduetan, eta, batez ere, erakustaldietan edo lehiaketetan, elementu astunak, handiak eta manipulatzeko zailak mugitu behar dira, hala nola: harriak, enborrak, elementu moteltzaileak, ainguraketa-egurrak, tutuak, barrak, sokak, mozteko tresnak eta abar.

Entrenamenduetan edo probetan ez bezala, aipatutako elementuak garraiatzeko unean, ez da beroketarik egiten, ez dira gero erabiliko diren babesgarriak erabiltzen eta aparkalekueetatik eta garraio-ibilgailuetatik proba egingo den tokira arteko ibilbidea ez dago ongi-kontrolatua.

Argi dago, beraz, arriskuak egon badaudela. Horregatik, zentzuzkoa da prestatzaileak haien gainean ohartaraztea. Izan ere, prestaketa-fase horretan, eta, bukaeran, erabilitako materialak jasotzeko unean arreta handiz jokatu behar dela helarazi behar diete ikasleei.

Lesioak jasateko arriskua murrizteko, eskularruak, gerrikoak, oinetako bereziak eta lanean objektu astunak manipulatu ohi dituzten pertsonak erabiltzen dituzten beste elementu babesgarri batzuk erabili beharko dira.

4.4. **MEDIKU- ETA KIROL-AZTERKETAK ETA KONTROLAK**

Kirol-medikuntza funtsezkoa da ariketa fisikoa modu osasuntsuan eta eraginkorrean egin ahal izateko. Ariketa fisikoa egiteko gaitasuna neurtzeko mediku- eta kirol-azterketa eta aldian aldiako kontrolak dira prebentziorako eta orientaziorako dituen funtsezko tresnak.

4.4.1. Gaitasuna neurtzeko mediku- eta kirol-azterketa

Ez da herritar osasuntsuei buruzko azaleko azterketa. Aitzitik, ahulguneak eta indarguneak, gabeziak, mugak eta aldaketak zehazteko balio behar du. Halaber, horiek zuzentzeko eta osasuna eta errendimendua hobetzen laguntzeko balio behar du.

Lehendabiziko urratsa kirola, oro har, eta dagokion diziplina, zehazki, egiteko gaitasuna neurtzeko azterketa medikoa egitea da.

Hona hemen alderdi interesgarrienetako batzuk:

- Aurrekari familiarrak eta pertsonalak, hala osasunari nola kirolari dagokienez.
- Azterketa morfologikoa.
- Oin-zolaren euskarria, beheko gorputz-adarren lerrokadura, gerri lunbarraren eta espaltarraren oreka eta bizkarrezurraren lerrokadura neurtzea eta dismetriak edo ohiz kanpoko kurbatura bilatzea.
- Neurria, beso-luzera eta pisua neurtzea.
- Azalaren tolesturak, hezurren diametroak eta giharren perimetroak neurtzea edo inpedanziometroak erabiltzea gorputzaren osaera aztertzeko.
- Birikak eta bihotza auskultatzea.
- Bihotzaren maiztasuna neurtzea geldirik gaudela eta tentsio arteriala.
- Elektrokardiograma geldirik gaudela eta espirografia.
- Ahalegin-testa, kontrol elektrokardiografikoarekin eta tentsio arterialaren kontrolarekin.
- Oinarrizko hainbat gaitasun balioztatze testak:
 - Aerobikoak
 - Anaerobikoak
 - Alaktikoak
 - Laktikoak
 - Dinamometriak
 - Malgutasun-testak
 - Koordinazio-testak
- Odol- eta gernu-analisiak.

— Egindako proben emaitzak ikusita, beharrezko irizten diren gainerako proba osagarri guztiak.

Edukiak, jakina, aldatu egiten dira tokien eta zentro medikoen arabera. Dena den, proba batzuk ezinbestekotzat jotzen dira azterketa egokia izan dadin.

Azterketatik atera beharreko lehen ondorioa da jakitea ea pertsona hori-kirola, oro har, eta egin nahi duen modalitatea edo diziplina, zehazki, egiteko gai ote den ala ez.

Emaitza izan daiteke pertsona gai dela, murrizketarik gabe, gai dela, baina murrizketak edo arrazoitutako arretak dituela, atzemandako anomaliak direla medio, edo, besterik gabe, ezgai dela.

Murrizketak dituela adierazten bada, erabatekoak edo behin betikoak ote diren zehaztu behar da. Hau da, horiek eragiten dituen osasun-arazoak konponbidea ote duen esan behar da, eta horrela bada, pertsona kirola egiteko gai egingo luketen ezaugarriak deskribatu.

Gaitasuna neurtzeko azterketaren datuak jasotzean, arazo etiko bat sortuko da. Izan ere, legean xedatutakoaren arabera, lortutako informazioa konfidentziala da, eta azterketa egin duen kirol-medikuak eta aztertutako pertsonak soilik izan behar dute haren berri.

Hala eta guztiz ere, pertsona horren prestaketa fisikoaren eta teknikoaren arduradunak, gu-txienez, gaitasuna duen ala ez jakin behar du. Halaber, komeniko litzateke kirol-entrenamenduko programa pertsonala modu egokienean diseinatzen lagunduko dion informazio guztia ere ezagu-tzea.

Nire ustez, kirolariak berak erabaki behar du zer datu partekatu nahi dituen, konfiden-tzialtasunerako eskubidea eta kirol-emaitza ona ez ezik, osasun-egoera egokia lortzeko duen in-teresa ere kontuan hartuta.

4.4.2. Kirol medikuntzako kontsultak

Batzuetan, entrenatutako gaitasunen bilakaeran zerbait gaizki dabilelako susmoa dugu edo osasunak huts egiten digulako uste sendoa dugu. Orduan, kirol-medikuaren kontsultara jo behar dugu.

Kontsultara jotzeko arrazoirik ohikoenak honako hauek dira: gaixotasun zehatz batzuen le-hen sintomak edo prodromoak (katarroak, anemiak...); hazkunde azkarregiak eragindako gorabe-herak, adibidez, hazkunde-kartilagoaren inguruko guneetako mina; atsedeen-falta, azterketengatik edo estresagatik edo nekatuegi egotea, entrenamendu-programara egokitzeko arazoak direla medio.

Garrantzitsuena, beraz, arazoa larria izan aurretik antzemateko gaitasuna izatea da. Kon-tuan hartu beharreko pistak dira, besteak beste: gehiegi nekatzea lehen eramangarriak ziren en-trenamenduetan, haserrekor bilakatzen diren pertsonak, gaizki lo egitea, pisu asko galdu duten pertsonak eta abar.

Osasunaren alderdiren bat ahultzen denean, entrenamenduaren erritmoak egokitzeko mo-duari buruz galdetzeko ere jo ohi da kontsultara. Halaber, bisitatu beharreko beste espezialitate batzuetako medikuen bitartekaritza eta tratamendu farmakologiko orokorreari buruzko galderak ere oso ohikoak dira. Tratamendu horiek errendimenduekin eta dopinaren aurkako legearekin duten harremanei buruzko galderak dira.

Kirol-medikuak aholkulari gisa jardun behar du eta kirolariaren eta haren ekipo teknikoaren ondoan egon. Halaber, haren ezagutzak helarazi behar dizkie, osasun-egoera onari eusten eta errendimendua hobetzen laguntzeko.

4.5. LABURPENA

- Herri-kiroletako lesioak saihesteko, jarraibide errazak eta eraginkorrak dira entrenamenduak zuhurtasunez programatzea, entrenamenduen bilakaera kontrolatzea eta geure kargura dauden pertsonen kontzienteki edo modu inkontzientean adierazten dizkiguten ohar-tarazpenei arreta jartzea.
- Kontaktu fisiko zuzeneko diziplinarik ez dagoenez, horrek apur bat murrizten du lesioak gertatzeko arriskua.
- CERT taula hautemandako ahalegin-maila neurtzeko erabil daiteke. Taula horrek entrenamenduak kirolariaren ustez zer-nolako gogortasun-maila izan duen ezagutzeko balio du, betiere, haren egoera psikikoa eta fisikoa kontuan hartuta.
- Kirolean, entrenamendu-programa da arrisku-faktorerik garrantzitsuena eta errazen zuzendu daitekeena.
- Oinarrizko gaitasunak (erresistentzia, indarra, malgutasuna, abiadura eta koordinazioa) entrenatzerakoan, bakoitzaren berezitasunak hartu behar dira kontuan, batez ere, pertsona oso gazteekin lanean ari garenean. Adinari, beraz, arreta berezia eman behar zaio gaitasun bakoitza lantzeko ariketa-programa diseinatzerako orduan.
- Entrenamenduetan eta txapelketako hasierako fasean edo prestaketa-fasean ere arreta eta kontu handiz jardun behar da. Fase horretako lan askok kirolak berak baino lesio gehiago eragin ditzakete. Lan horien artean daude, esaterako, materialak alde batetik bestera eramatea, egiturak muntatzea eta abar.
- Hasierako kirol- eta mediku-azterketa funtsezko prebentzio-tresna da, pertsona bakoitzaren gaitasunak eta gabeziak identifikatzeko eta arriskuak murrizteko.
- Kotsultetan, entrenamenduaren bidez lortutako bilakaera aztertu eta kirola egiteak edo bestelako arrazoiren batek osasunean eragindako aldaketak antzeman eta tratatu ahal izango ditugu.

5. JANARI ETA HIGIENE OHITURAK

5.1. ENTRENAMENDU-SAIOAREN HIGIENEZKO ALDERDIAK

Jakin badakigu entrenatzea funtsezkoa dela errendimendua hobetzeko.

Entrenamendu-saio bakoitzak ongi diseinatuta egon behar du, koordinatuta izan behar du aurreko eta ondorengo saioei dagokienez eta modu egokian planifikatu beharra dago, entrenamenduaren aurretik, entrenamenduan zehar eta haren ondoren izan beharreko jokaerari dagokionez.

5.1.1. Aldez aurretik jatea

Ariketa fisikoa egitean, organismoko hainbat zatiren artean lehia handia pizten da ahalik eta odol-kopuru handiena lortze aldera. Horregatik, argi dago entrenamendu-saioa hasteko denbora gutxi falta denean jaten badugu edo aldez aurretik asko jaten badugu, gihar aktiboek ezingo dutela ahalegin fisikoa egiteko behar duten odol-fluxua jaso, bizi-likido horren kopuru handi bat digestio-prozesuari erantzuteko erabili beharko delako.

Ondorioz, komeni da gutxienez 3 orduko tartea uztea janari oparo baten eta ariketa fisiko gogorraren artean.

Dena den, denbora-tarte hori aldatu egin daiteke, ezaugarri pertsonalen, janari-kopuruaren eta motaren, eta aurreikusitako ariketa fisikoaren arabera.

5.1.2. Entrenamendu-saioan zehar jatea

Entrenamendu-saioa luzea bada eta haren gogortasunak eta diseinuak horretarako aukera ematen badute, gastatutako energia-iturriak ordeztu ahal izango ditugu, erraz digeritzen diren substantzien kopuru txikiak janez.

Gehienbat, karbono-hidrato askoko elikagaiak jaten dira, eta hidratatze-edariarekin batera hartzen dira.

Behar izanez gero, honako hauek jan ditzakegu: bizkotxoak, galletak, arroz-pasteltxoak, fruta lehorrak edo barratxo energetikoak. Dena den, kopurua eta horiek hartzeko erritmoa kontuan hartu behar ditugu, errendimendu fisikoa ez kaltetzeko eta digestio-prozesu normala ez eragozteko.

5.1.3. Entrenamendu-saioaren ondoren jatea

Entrenamendu-saioan egin behar den ahaleginaren ondoren, organismoak elikagaiak behar ditu, energia-iturrien gastua berrekuratzeko, eta, batez ere, glukogenoa eta ura eskatzen ditu, galdutako likidoa konpentsatzeko.

Galdutako gatz mineralak eta bitaminak ere kontuan izan behar dira, nekea kentzeko prozesuetan lagun dezakete-eta.

Oro har, glukogeno-erreserbak berreskuratzeari jartzen zaio arretarik handiena. Horretarako, bada, karbono-hidrato askoko elikagaiak erabiltzen dira. Dena den, kontuan izan behar da glukido-kate luze horren gramo bakoitza gordetzeko 2 gramo ur behar direla. Ondorioz, ur edo zuku asko edan behar da, baina fruta eta barazki gordinen garrantzia gutxietsi gabe.

Gibeleko eta giharretako glukogeno-kopurua murrizten duen ahalegina egin eta ordu batera edo bira, organismoak jaten ditugun karbono-hidratoak hartzeko erraztasun handiagoa duela ikusi da. Ezaugarri hori probestu eta irabiatuak eta karbono-hidratoen iturri diren beste substantzia batzuk lehenbailehen hartu ohi dira, gastatutakoa ahalik eta azkarren berreskuratzeko.

Halaber, gehienbat indarra lantzen den entrenamendu-saioen ondoren, ikusi da proteina edo aminoazido asko duten elikagaiak hartuz gero, ariketa fisiko zehatz hori estimulatu duen hipertrofia muskularreko prozesuari laguntzen zaiola. Horregatik, batzuetan, ahalegina egin eta ondorengo minutuetan, duxan edo arropa aldatzen ari garenean, esaterako, proteina askoko elikagaiak hartu edo aminoazidodun irabiatuak edaten dira.

Edonola ere, ohiz kanpoko elikagai horiek profesional adituen kontrolpean hartu behar dira, ez modu anarkikoan. Ildo berean, ez genituzke ezagutza egokiak ez dituzten pertsonak edo interes komertzialak soilik dituztenek gomendatuta hartu behar.

Ariketa egin eta gero, ez da komeni janari oparoak eta digeritzeko zailak egitea. Izan ere, digestio-aparatuak odol gehiago eskatuko luke eta horrek gihar nekatuenetara zuzendutako odol-fluxua murriztu eta haien osatzea atzeratuko luke.

5.2. **LIKIDOAK BIRJARTZEA ETA DISOLBATUTAKO SUBSTANTZIAK**

Ariketa fisikoa egitean, giro beroa denean eta luze jarduten dugunean, likido eta elektrolito asko galtzen dira, gehienbat, izerdiaren bidez. Baldintza horietan, bada, gorputzaren temperatura igo egiten da eta bihotzak ohi baino azkarrago egin behar ditu taupadak. Horrek lan egiteko gaitasuna murrizten du.

Izerdiak odol-plasmaren substantzia berberak ditu, baina beste kopuru batean: gatz-kontzentrazioaren erdia du, gutxi gorabehera. Horrenbestez, izerdia botatzen dugunean, gatzaren erdia gorputzean geratzen da.

Gehien galtzen den substantzia ura denean, funtsezkoa da ura edatea, organismoa osasuntsu mantentzeko eta errendimendurik onena izateko baldintzei eusteko.

Hala eta guztiz ere, ezin ditugu ahaztu izerdian aurki daitezkeen beste substantzia batzuk, elektroliotoak kasu (Na^+ , K^+ , Cl^- , Mg^{2+}), ez eta ariketa egiten dugun heinean gastatzen direnak ere, esaterako: karbono-hidratoak. Izan ere, haien erreserbak edari bidez bete daitezke.

Komeni da jakitea, oro har, uretan zenbat eta substantzia gehiago disolbatu, orduan eta mantsoago



xurgatuko dituela urdailak. Halaber, substantzia gehiegi hartzen badira, ondorio negatiboak jasan ditzakegu, hala nola: okak, beherakoa eta min gastrikoa. Horrenbestez, hidratazio-substantziak botatzerakoan, hobe da motz gelditzea eta ez substantzia kontzentratu gehiegi botatzea.

Uretan disolbatu ditzakegun substantzia energetikoei dagokienez, antza, glukosa-polimeroak (10-20 glukosa-molekula elkartzen dira, katea sortuz) energia-kopuru handienetakoa ematen dutenak dira, eta ez dute aparteko gorabeherarik eragiten. Ariketa giro hotzean egiten bada eta ordubetez baino gehiagoz egiten bada, %40ko kontzentrazioak ere erabil daitezke.

Bero badago edo ariketak gutxiago irauten badu, ur soila erabil dezakegu, edo glukosa-polimero gutxiago bota, adibidez, %3 eta %7 artean.

Gatz mineralei dagokienez, itxarotea komeni da eta ahalegina bukatu eta ondoren jango ditugun elikagaietan hartzea, ez bada izerdi asko bota dugula.

Dena den, beharrezkoa iritziz gero, produktu komertzialen orde, nahasketa propioa egin dezakegu, eta aurretik karbono-hidratoak dituen urari gatz eta bikarbonato sodiko apur bat bota.

Kontuan hartu beharreko beste alderdi bat uraren tenperatura da. Giro beroa denean, likidoak 10 eta 15° C arteko tenperatura izan behar du.

Edateko moduari dagokionez, esan behar dugu kopurua txikiegia bada, zaila izango zaiola urdailetik ateratzea. Aitzitik, gehiegi edaten badugu, urdaila dilatatu egingo du, eta min gastrikoak sor daitezke.

Horrenbestez, komeni da aldi bakoitzean 125 eta 150 ml artean edatea eta 10 edo 20 minuturik behin berriz edatea, betiere, giroko tenperatura eta izerdi-galerak kontuan hartuta.

5.3. NOLA NEUR DAITEKE HIDRATAZIO EGOERA?

Likido asko galdu izanak sortzen duen sentsazioetako bat egarria da. Haren bidez, organismoak alarma-mezua bidaltzen du, edan dezagun.

Hala ere, mekanismo hori ez da nahikoa eraginkorra: beranduegi pizten da, eta egarri garenarako, ur asko galdu dugu. Era berean, azkarregi itzaltzen da eta nahikoa da falta zaigun likidoaren zati bat edatearekin, egarria izateari uzteko.

Hidratazio-maila neurtzeko beste modu bat aldian-aldian pisatzea da. Normalean, pisuko gorabehera handiak likido-galerei lotuta daude. Hartara, egun batetik bestera pisu asko galdu dugula ikusten badugu, litekeena da gehiago hidratatu behar izatea.

Beste modu erraz bat gervuaren koloreari begiratzea da. Zenbat eta kolore biziagoa izan, orduan eta deshidratazio handiagoa izango dugu. Hala, bada, kolore argiagoa izan arte edatea gomendatzen dugu.

5.4. ATSEDEN HARTZEAREN GARRANTZIA

Entrenamendua funtsezkoa da errendimendua hobetzeko. Hala ere, sarri, ahaztu egiten zaigu atsedeen hartzea entrenamendu-saioaren fase garrantzitsuenetako bat dela.

Entrenamenduetan ariketa fisikoak egiten ditugunean, organismoa nekatu egiten da eta aldi batez lan egiteko gaitasuna murrizten da. Dena den, egokitapen-



mekanismoei esker, nekealdiaren ondoren, gorputzak egindako ahaleginaren estimuluei erantzuten die eta haren gaitasunak hobetzen ditu. Prozesu horri, hain zuzen ere, superkonpentsazio deritzen.

Entrenamendua oso gogorra izan bada, ahalegina txikia denean baino gehiago kostatuko zaigu indarberritzea. Hala ere, atsedenaldia ezinbestekoa da beti, entrenatutako gaitasunak hobetzeko.

Entrenamendu-kargak bata bestearengandik hurbilegi badaude edo gogorregiak badira, indarberritzea lortu baino lehen berriro nekatuko gara. Lan-gaitasuna murriztuz joango da entrenamendu-saio bakoitzean, eta, azkenean, gainentrenamendu-koadro bat pairatuko dugu. Hori da, hain zuzen ere, saihestu nahi duguna.

5.4.1. Nekea kontrolatzeko metodoa

Geldirik gaudela bihotz taupaden maiztasuna kontrolatzea da entrenamendu baten nekea gainditu ote dugun ala ez ikusteko modu erraz bat.

Horretarako, goizean, ohetik jaiki baino lehen, geldirik gaudela minutu batean ditugun taupadak zenbatzeko ohitura hartzea komeni da.

Lan-saio gogorren ondoren normala da hurrengo goizean bihotz taupaden erritmoa aurreko egunetakoa baino azkarragoa izatea. Erabat osatu ez garelako seinalea da. Horregatik, komeni da zuhurki jokatzeko egun horretan egin beharreko ahaleginekin.

Aitzitik, organismoak ongi jasan baditu programatutako ariketak eta jada osatu bada, bihotz-taupaden erritmoa betikoa edo are txikiagoa dela ikusiko dugu. Horrek esan nahi du, beraz, entrenamendu aski gogorra egin dezakegula, gehiegi nekatzeko beldurrik gabe.

Dena den, kontuan izan behar da beste alderdi batzuek ere geldirik gaudela izan dezakegun bihotz-taupaden maiztasuna alda dezaketela, besteak beste: gaixotasun infekzioso baten lehen zantzuak, gripea edo katarroa kasu, sintomak oso argiak ez badira ere; urduri egotea edo edozein arrazoi dela medio, gauean ongi deskantsatu ez izana.

Edonola ere, egunero geldirik gaudela minutuko ditugun bihotz-taupaden kopurua idazteko ohitura hartzea tresna ona izan daiteke, entrenamenduaren efektuak kontrolatze aldera.

5.5. **HIGIENEA ESFORTZU FISIKOA EGIN ETA GERO**

Entrenamenduetan, organismoak izerdia bota dezake, oreka termikoa mantentze aldera. Halaber, kirol-tresnekin, erabilitako materialekin eta lurzoruekin berarekin zikindu gaitezke.

Kontua da, bukatzean, komenigarria eta beharrezkoa dela higiene-moduren bat erabiltzea, garbitzeko eta gorputza indarberritzen hasteko. Aukerarik ohikoena dutxa da.

Aldageletara iristen garenerako, suposatzen da pixkanaka-pixkanaka normaltasunera itzuli garela. Horrenbestez, izerdi asko botatzeari utzi diogula eta jada arnasketa eta bihotz-taupadak baretu zaizkigula pentsatu behar dugu.

Kirol-arropa gainetik kendu baino lehen, dutxarako behar dugun guztia prestatuko dugu: bainurako txankletak, toalla, xaboia edo gela eta xanpua. Modu horretan, hozteko arriskua saihestuko dugu.

Prest gaudenean, toalla eskura, dutxatik gertu, uzten saiatuko gara, aldagela guztia ez bustitzea.

Ez dugu oinutsik egon behar. Uraren tenperatura erregulatzea posible bada, gure gustukoa jarriko dugu. Ur beroa soilik badago, lehendabizi burua bustiko dugu, eta, gero, oinak.

Horrela, hanketako odol-hodiak bat-batean zabal daitezen saihestuko dugu. Izan ere, horrek tentsio arteriala irauli dezake, eta zorabioa eragin.

Lehendabizi, gorputzaren goiko zatia garbituko dugu, eta, gero, beherantz joko dugu. Alderantziz egingo bagenu, ileko zikinkeriak, esaterako, garbitu berri dugun gorputza zikinduko luke, buruko ura eta xanpua edo xaboia erortzean.

Bukatzear garela, komenigarria izan daiteke uraren temperatura jaistea, dutxa tonifikatzailea egiteko. Oinak bustitzen hasi eta gorantz joko dugu. Modu horretan, hanketako hodiak uzkurtuko dira, eta odola enborrerantz bultzatuko dute.

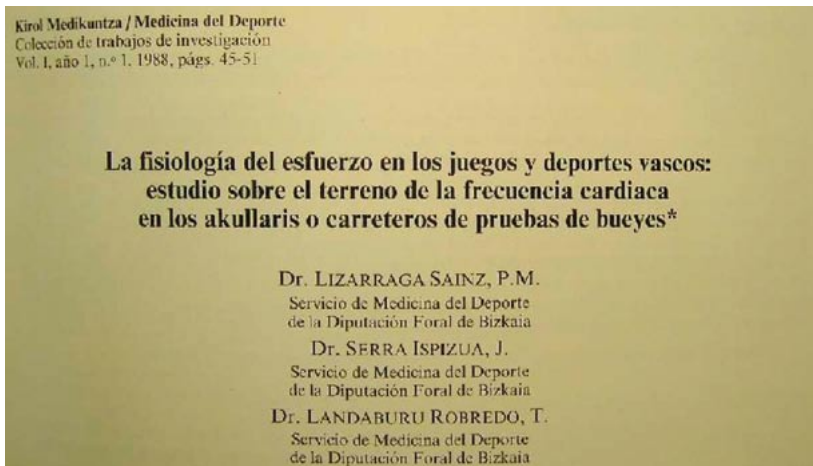
Dutxan bertan edo haren ondoan lehortzen saiatu behar dugu, aldagelak ez bustitzeko. Burutik hasi eta beherantz joko dugu. Gorputzeko hainbat zati igurzten ditugun heinean, erabilitako toallaren alde eta zatia aldatuz joango gara. Modu horretan, onddo bidezko infekzioen bat izango bagenu, hura zabaltzea saihestuko genuke.

Erabilitako kirol-arropa edo toalla ez ditugu lurrean utziko, baizik eta aldageletako pertxa edo bankuetan. Kaleko arropa garbia janzten dugun bitartean, txankleten gainean jarriko gara, oinak bustita baditugu, eta kirol-oinetako gainean, berriz, jada lehortuta badaude.

Instalazioak gero eta hobeto zaintzen badituzte ere, arestian aipatutakoa egiten badugu, gure oinetako edo beste erabiltzaile batzuen oinetako bidez aldagelan sar litekeen edozein germenekin kutsatzea saihestuko dugu.

5.6. LABURPENA

- Bizitza-higiene egokia funtsezkoa da osasuntsu egoteko eta errendimendua hobetzeko.
- Elikadura eta jarduera fisikoa estuki lotuta daude. Digestioa egiteko denbora-tarteak, elikagai-motak, ahaleginen gogortasuna eta beste aldagai batzuk ongi-konbinatu behar dira, gorabeherak saihesteko, adibidez: digestio-etendura edo errendimendu eskasa.
- Ura da organismoko elementurik ugariena. Kirolean funtsezkoa da hidratazio-maila egokiari eustea. Hartara, ura nola galtzen den eta nola berreskura daitekeen jakin behar dugu eta hidratazio-egoera neurtzeko gai izan behar dugu.
- Atsedena hartzea entrenamendu-prozesuaren oinarritzko zatia da. Geldirik gaudela bihotz-taupaden maiztasuna zein den kontrolatzeak ahaleginera egokitzeko dugun gaitasuna neurtzen eta gehiegizko nekea noiz jasango dugun jakiten lagun gaitzake.
- Ariketa fisikoa egin ondorengo higijenea organismoa indarberritzeko lehen urratsa da. Dena den, modu egokian egin ezean, osasun-arazoak eragin ditzake, hala nola: onddoen bidezko kutsatzea edo hoztea.



6. LEHEN LAGUNTZA

Kirolean arriskua areagotzen duten egoera asko jazotzen dira. Egoera horiek istripuak eragin ditzakete.

Keinu dinamikoegiak edo bortitzegiak, ikusle-kopuru handia, tentsio soziala eta lesioak eragin ditzaketen tresnen erabilera direla medio, garrantzitsua da kirolarekin zerikusia duten ahalik eta pertsona gehienek lehen laguntzari buruzko ezagutzak izan ditzaten eta osasun-arriskuko egoera baten aurrean nola jokatu jakin dezaten.

6.1. HASIERAKO JARRERA

Arrisku bat gertatzen denean, ohikoa da inguruko jendea urduri jartzea; lagun asko, berriz, jakin-min hutsez hurbiltzen dira ezbeharra gertatu den tokira eta beste batzuk, borondate onez baina prestaketa egokirik izan gabe, laguntzen saiatzen dira. Funtsezkoa da zer egin jakitea eta erabakitasunez jardutea:

- Istripua eragin duen arrazoia kontuan hartuta, toki horretan arriskurik ez dagoela ziurtatu behar da.
- Istripua izan duen pertsonaren egoera aztertzea, ahalik eta gutxien mugituz, eta zentzuzko moduan jardutea:
 - bere kordean dago?
 - arnasa du?
 - bihotzak funtzionatzen du?
 - odoljarioaren bat ikusten da?
 - ba al du beste lesiorik?
- Proban, osasun-zerbitzuak badaude, haiei deitu behar zaie edo, bestela, larrialdietarako 112 telefono-zenbakira hots egin.
- Pertsona bere kordean badago, lasaitzen saiatu behar dugu.
- Beharrezkoak ez diren pertsona aldendu daitezela eskatu behar zaie, eta tratatzeko edo ebakutzeko oztopo diren gauza guztiak kendu.

Kordean dauden pertsonekin, modu espontaneoan arnasa hartzen dutenean, ohikoena da babestea, beren egoera aintzat hartuta (hotza, beroa, lurrean egotea...), eta odola burmuinera, bihotzera eta biriketara bidaltzen lagunduko duen jarrera batean uztea. Horretarako, bada, hankak altxatuko dizkiegu.

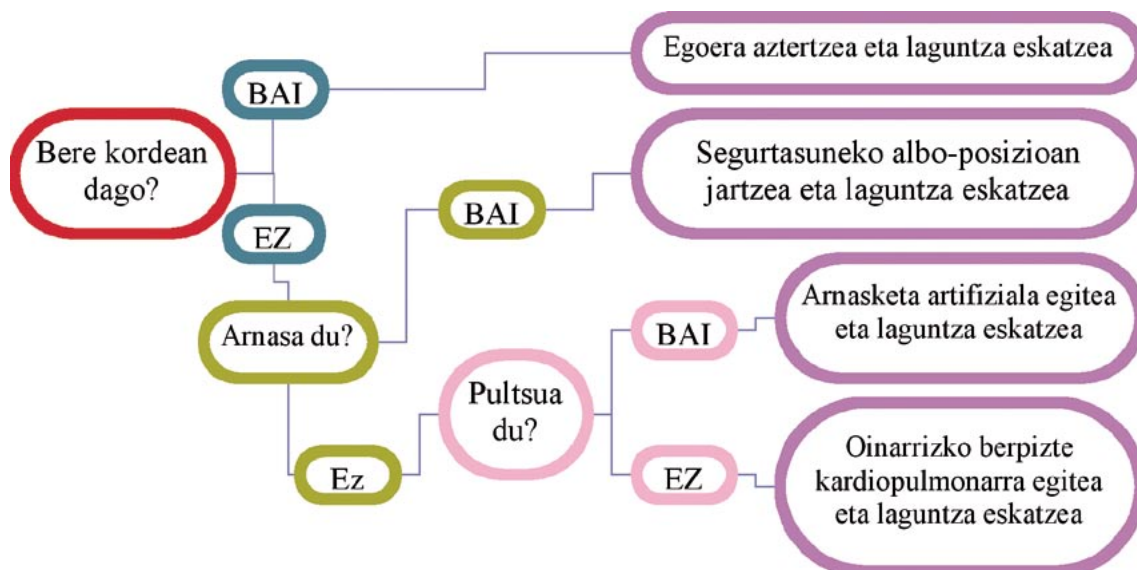
Kordean ez badago, baina arnasa modu espontaneoan hartzen badu, segurtasuneko albo-posizioan jarriko dugu, airearen sarrerak oztoporik ez duela ziurtatzeko.

Kordean ez badago eta, gainera, arnasarik egiten ez badu, istripua izan duen pertsona ahoz gora etzango dugu lurrian, ahoz ahoko arnasketa-maniobrak egiten hasteko.

Halaber, lepoaren alde banatan, zintzur-korapiloaren parean, gutxi gorabehera, arteria karotida ukitu eta pultsurik sentitzen ez bada, orduan, kanpoko bihotz-masajea egin beharko dugu.

Laburbilduz, maniobra horien guztien xedea bizi-organoei nahikoa oxigeno jasotzen jarrai dezaten ziurtatzea da, osasunaren arloko profesionalak heldu bitartean.

Istripua izan duen pertsona bati laguntzeko eskema



6.2. HERRI-KIROLAK EGITEAN SOR DAITEZKEEN EGOERAK

Gerta daitezkeen istripu guztiak aurreikustea ezinezkoa bada ere, herri-kiroletan gertatzeko aukera handiena dutenak bildu ditugu.

6.2.1. Txokea edo *shocka*

Askotariko arrazoiengatik gerta daiteke, hala nola: muturreko nekeagatik, ahalegina egin eta gero bat-batean gelditzeagatik, istripuak edo lesioak eragindako minagatik, odoleko glukosamaila gehiegi jaisteagatik edo bihotzeko arazo batengatik.

Arazo hori jasan duen pertsona nahastuta egon daiteke, tentelduta edo korderik gabe. Haren pultsua eta arnasketa motelak, azkarrek edo azalekoak izan edo geldituta egon daitezke, betiere, talka eragin duen arrazoiaren arabera.

Arrazoia gorabehera, arterien tentsioa modu bortitzean murrizten da, eta aparailu kardio-baskularra ez da gai ehunei behar duten odol guztia bidaltzeko. Baldintza horietan, bada, burmuinak odol-fluxuaren falta sumatzen du eta, horregatik, kordea, oreka eta beste funtzio batzuk galtzen ditu erabat edo zati batean.

Shock egoeran dagoen pertsona etzan eta haren hankak edo are besoak apur bat altxatzen baditugu, gorputz-adarretako odola enborreko organoetara eta burura bideratzen lagunduko dugu. Modu horretan, oxigenazioa hobetu egingo da, eta kordea berreskuratzen lagunduko diogu.

Kasua larria ez bada, kaltetutako pertsonak jaikitzei ahalegina egin nahi izatea oso ohikoa da. Orduan, odola berriz beheko gorputz-adarretarantz mugitzen denean, lurrera erortzeko arris-

kua sortuko da. Horrenbestez, bat-batean jaiki dadin saihestu beharko dugu eta indarberritzen den heinean pixkanaka-pixkanaka altxatzen lagundu.

Kaltetutako pertsona arestian aipatutako posturan jartzeaz gain, hotzaren edo beroaren aurka babestu behar dugu, eta bere kordean badago, hidratatu egin behar dugu. Halaber, unean bertan osasun-zerbitzuen laguntza eska dezakegu edo, bestela, geroago kontsultara joan dadin gomendatu, arazoaren jatorria azter dezaten.

6.2.2. Odoljarioa

Herri-kiroletako diziplina batzuetan mozteko tresnak, barrak eta beste elementu batzuk erabiltzen dira. Istripua gertatuz gero, zauria eragin dezakete, eta arteria edo zain garrantzitsuak lesionatuz gero, odoljarioa ere sorrarazi dezakete. Odola, kasu gehienetan, kanporantz aterako da, eta, beraz, ikusteko moduan egongo gara.

Moztutako hodia zaina denean, odola etengabe baina motel ateratzen da. Arteria denean, aldiz, modu bortitzean eta bihotz-taupaden erritmoari jarraituz aterako da odola.

Arterietako eta zainetako odolaren tonua ere desberdina da. Dena den, bi hodi-motetatik aldi berean odola ateratzen ez bada, behintzat, ezin izango diogu desberdintasun horri antzeman diagnostikoa egiterako orduan.

Heldu batek 5 litro odol inguru ditu. Dena den, nahikoa da litro erdi denbora-tarte laburrean galtzea, arazo larri bat eragiteko. Horrenbestez, odoljarioak ahalik eta azkarren gelditu behar dira.

Kanpoko odoljarioez gain, gerta liteke kolpe bortitzek edo apurketek odol-hodiak puskatzea gorputzaren barnean. Odola aterako da, baina kanpotik ezingo duzu ikusi. Barne-odoljarioak delakoez ari gara. Dena den, entrenamenduetan edo probetan ezer gutxi egin dezakegu horiei aurre egiteko. Egin dezakegun gauza bakarra da gorputz-adarrak burua baino apur bat gorago mantentzea, osasun-zerbitzuak etorri eta kaltetutako pertsona ospitalera eraman bitartean.

Odoljario larriren bat jasan duen pertsona zurbil egongo da eta haren azalak kolore morexka izango du. Pultsu azkarra edo motela izango du, galdu duen odol-kopuruaren arabera; nahastuta edo zorabiatuta egongo da, arnasketa nahasia izango du eta egarri izango da.

Hasieran, zuzenean presionatu behar dugu eskuez odola darion zaurian, gaza esterilizatuak edo antzekoak erabiliz.

Eskuaz presionatu ordez, zaurian gazak edo zapi tolestua jarri eta konpresio-hesgailuaz bildu ditzakegu.

Posible bada, zauritutako zatia altxatzea komeni da.

Odoljarioaren iturria arteria edo zaina den jakiteko gai bagara, odol-hodia estutzen saiatuko gara. Arteria denean, zauriaren eta bihotzaren arteko zatia estutu beharko da, eta zaina denean, berriz, alderantziz. Izan ere, bigarren kasuan, odola gorputzeko zati urrunduetatik bularraldera mugitzen da.

Aurreko urratsek odoljarioa murrizteko edo eteteko balio ez dutenean eta kaltetutako zatia hanka edo beso bat bada, beharrezkoa izan daiteke torniketea egitea.

Elementu zabal bat hartu behar da, esaterako: zapi bat, jantzi baten mahuka edo zangoa, estua ez den gerriko bat edo antzeko zerbait, baina sokak edo bestelako elementu meheak saihestu behar dira, presionatutako ehuna moztu dezakete-eta. Kaltetutako gorputz-adarra elementu horren bidez inguratuko dugu, bihotzaren eta odola darion zauriaren artean dagoen puntu batean. Gero, makila bat edo antzeko zerbait erabiliz birak emango ditugu hasierako elementu horrekin egindako kiribilean, zauritutako zatirantz doazen arteriak estutzeko. Halaber, odol-hodien igarobide dela dakigun gunearen gainean zehatzago presionatzeko, gazaz edo zapiz osatutako arrabola sar dezakegu torniketean.

Behin jarri eta presionatzen hastean, ez dugu ez ukituko ez mugituko. Han utziko dugu, osasun-zerbitzuko profesionalak iritsi arte.

Torniketea muturreko kasuetan soilik erabili behar da. Odolik gabe uzten du zati handi bat, eta gaizki edo denbora luzez erabiliz gero, lesio larriak eragin ditzake. Horregatik, torniketea zer ordutan jarri den idazteko ohitura dago, gero, osasun-zerbitzuko langileei esateko.

6.2.2.1. *Sudurreko odoljariora edo epistaxisa*

Traumatismoengatik edo sudurra ukitzeagatik sor daiteke. Dena den, beste arrazoi batzuek ere ager daiteke, esaterako, arterien tentsio altuegia edo koagulazio-arazoak izateagatik.

Odoljario hori tratatzeko, burua apur bat aurrerantz jarri, eta sudurra 5 minutuz estutu behar da, hegalean parean. Odoljarioa eteteko beste modu bat da bi-kotoi-zati garbi sartzea sudurraren zuloetan. Hobe da kotoiak hodiak uzkuratzen laguntzen duen produkturen batez edo produktu hemostatiko batez (sudurraren kongestioaren aurkako produktuak dira) bustitzea.

6.2.3. Zauriak

Azala urratzen denean zauri bat dugula esaten dugu.

Lehenik eta behin, agerian utzi behar dugu, traba egiten duten jantziak kenduz, eta zehatz-mehatz aztertu.

Tratatzen hasi baino lehen, eskuak garbitu behar ditugu edo, bestela, latexeko eskularruak jantzi. Odoljariorik ez badago, eta zauria azalekoa bada, garbitzeari ekingo diogu, haren gainean suero fisiologikoa aplikatuko dugu esterilizatutako gazak erabiliz, edo, bestela, uraz eta xaboez garbituko dugu. Halaber, zikinkeria edo izan ditzakeen hondarrak (lurra, egur-printzak eta abar) kenduko ditugu.

Zauria azalekoa bada, zati horretarako erabili ohi den antiseptikoa aplikatu dugu (baina alkoholik ez), eta lehortzen denean, aire zabalean utziko dugu. Osasun zerbitzuko langileek aztertu bitartean, jantziek edo bestelako gauzaren batek ukitzea saihestu behar dugu.

Zauriari odola badario edo bustita badago, gaza (kotoirik ez), tirta edo konpresaren bat jarriko diogu gainean, modu egokian tratatzen dutenera arte babesteko. Une horretan, bada, tetanoaren aurkako txertoa ba ote duen galdetu behar zaio zaurituari.

Zauria agerian geratzean, oso zabala edo sakona dela ikusten badugu, gaza esterilizatuekin edo zapi garbi batekin estali behar dugu, hesgailuarekin eutsiz eta zikindu dadin saihestuz.

Sabelaldeko edo begiko zauri sakonen kasuan, modu berean jokatu behar dugu. Dena den, zauria toraxean badago, eta, batez ere, zaurian aire-mugimendu moduko bat entzuten badugu, ahalik eta hobekien ixten saiatu behar dugu. Besterik ezean, esparatrapua jarri daiteke zaurian.

Zauria eragin duen elementua (makila, egur-zati handia, aizkora edo antzeko elementuren bat) pertsonaren barruan iltzatuta dagoenean, egoera berezia sortzen da.

Dena den, elementu hori ez da erauzi behar. Izan ere, aterako bagenu, odoljarioa handitu eta zauria larriagotu egingo litzateke. Horregatik, elementuari heldu eta geldirik mantentzen saiatu beharko dugu, arropa, toallak, bendak edo antzeko materialak erabiliz. Halaber, zauritua osasun-zentrora eraman beharko dugu, baina ahalik eta gutxien mugituz.

6.2.4. Urratuak eta babak

Azalak beste pertsona edo objektuen kontaktuaren aurrean babesten gaitu. Gorputzeko zati bat asko erabiltzen bada, azala babestu egiten da, eta, horretarako, haren lodiera hazi eta gogorguneak eta kailuak eratzten ditu. Sokatirako tiratzaileen eskuetan edo atzelariaren bizkarrean ikus daitezke horrelakoak.

Dena den, batzuetan, materialaren edo teknikaren aldaketaren bat dela medio, gorputzaren zati batek igurtzi edo presio gehiegi jasan behar du eta ez dago horretara ohituta. Orduan, zati

hori gorritu eta sentikor bilakatuko da. Ariketarekin jarraituz gero, laster agertuko da baba bat, barruan likido argia edo odoltsua izango duena.

Babak saihesteko modurik onena kirol-keinu edo material berrira pixkanaka-pixkanaka ohi-tuz joatea da, azala loditu dadin lortzeko.

Hori egin ezin badaiteke, beste material batzuekin igurzteko aukera murriztu beharko da. Horretarako, telazko bizpahiru esparatrapu-zerrenda aski zabalak erantsi beharko zaizkio azalari, edo, bestela, arazo horretarako bereziki diseinatutako silikona-partxeak erabili.

Prebentzioak huts egiten badu, babak eztanda egiten ez duen bitartean, azalak kanpo-infe-kzioa izateaz babestuko gaitu. Horregatik, nahikoa da ezerk ukitu edo apur dezan saihestea. Halaber, hori gertatzeko arriskurik ez badago, aire zabalean huts dezakegu, estali gabe.

Maiz, ordu batzuk igarotzea aski izango da barneko likidoa xurgatzeko, eta azala itsatsita geratuko da berriz. Dena den, gerta liteke, denbora-tarte baten ondoren, kaltetutako zatia galtzea eta haren azpian ehun mehe berri bat sortzea.

Beste batzuetan, berriz, baba apurtu eta haren edukia aterako da, edo, bestela, kirol-jar-duerarekin jarraitu ahal izateko, drainatu egin beharko dugu.

Jatorria eta metodoa edozein izanik ere (orratz batez ziztada egitea, drainatze-hari bat sar-tzea, mozketak txiki bat egitea zatirik baxuenean), zati hori-kanpotik eta, posible balitz, barrutik desinfektatu beharko dugu. Erabilitako materiala ere desinfektatu beharko da. Modu horretan, babaren azala apurtzean agertzen den zauria infekta dadin eragotzi nahi da.

6.2.5. Zaintiratuak eta luxazioak

Artikulazio bakoitzak mugitzeko ahalmen zehatza du. Ahalmen hori aldatu egiten da per-sona batetik bestera.

Muga elastikoak gainditzen direnean, kontaktuan egon behar duten artikulazioaren zatiak apur bat bereizten dira eta, jarraian, jatorrizko posizioa berreskuratzen dute. Fenomeno horri zain-tiratu deritzogu.

Artikulazioari eragiten dioten indarren gogortasunaren arabera, kontaktuan diren zati horiek erabat edo zati batean bereiz daitezke. Bi aldaera horiei, bada, azpiluxazio eta luxazio esaten zaie.

Hiru lesio-mota horietakoren bat (zaintiratu, azpiluxazioa edo luxazioa) gertatzean, lotailu batzuek eta artikulazioa inguratzen duen kapsulak tenkadak, zati bateko hausturak edo erabateko hausturak jasan ditzakete, hurrenez hurren.

Batzuetan, norberaren gorputzaren sentsibilitateari esker, gorputzak, neurritz kanpoko ten-tsioa hautematean, azkar-azkar erreakzionatzen du eta kaltetutako artikulaziotik pisua kendu edo haren jarrera mingarria aldatzen du.

Kasu horietan, bada, gerta liteke lesiorik ez gertatzea. Horren orde, bihurritu txiki bat soilik jasango dugu, eta handik gutxira kirola egiten jarraitu ahal izango dugu.

Zaintiratuaren sintomak mina eta hantura dira. Artikulazioa mugitu egin daiteke, baina gutxi, eta oso mingarria da.

Azpiluxazioa edo luxazioa badugu, berriz, kaltetutako zatia deformatuta egongo da, beste zatiekin alderatuz gero, eta ezinezkoa izango da mugitzea.

Zaintiratuaren kasuan, konpresio-hesgailua egingo dugu material elastikoa baliatuz, eta kal-tetutako zatian hotza aplikatu dugu aldian-aldian, laguntza egokia jaso bitartean.

Arazoa luxazioa bada eta ez guk ez kaltetuak ez badakigu hura tratatzen (batzuetan, erre-pikatu egiten direnez, kirolariak badaki zer keinu egin behar duen arazoa konpontzeko), artikula-zioa geratu den posturan uzten eta ez mugitzen saiatu behar dugu, eta, gero, gaixoa osasun-zentro batera eraman.

6.2.6. Ubelak

Herri-kiroletan kolpeak jasotzeko egoera asko jazo daitezke.

Kirol horiek egiten dituzten pertsonen desplazamendu azkarrak, erabilitako tresnak edo hainbat diziplinatako tresna eta material askoren pisu handia direla medio, talka gertatzen bada, kolpearen energia oso handia izan daiteke, eta, horregatik, ondorio larriak eragin ditzake osasunean.

Kasu arinetan, lehendabiziko sintomak mina eta nolabaiteko gorritasuna izango dira. Dena den, kolpea gogorragoa bada, hematoma edo koskorra sor dezake. Are gehiago, kolpeak azala nabarmen lesionatu badu, zati horretako azala galtzera irits gaitezke.

Hasiera batean, urrats hauek egitea komeni da, kaltetutako pertsona azkar indarberritu dadin:

Kolpearen efektuak aztertzea eta ubelaz bestelako lesio larriagorik ez dagoela ziurtatzea.

- a) Kolpea jasan duen zatia geldirik uztea.
- b) Zati horri hotza aplikatzea, spray bidezko produktuak, aldezturik hoztutako gela-poltsak edo izotza aplikatuz. Izotza plastikozko poltsa batean bildu behar da eta zapi-oihal edo antzeko baten bidez aplikatu.
- c) Material elastikoz lotzea eta estuegi ez konprimitzea.
- d) Posible bada, kolpea jasan duen zatia goratzea eta
- e) beharrezkoa bada, osasun-zentro batera eramatea.

Kolpearen ondoren, ez da kaltetutako gunean masajerik eman edo berorik aplikatu behar. Halaber, gune hori ez da mugitu behar. Izan ere, hori eginez gero, odol-hodi txiki gehiago apurtuko genituzke, zati horretara odol gehiago iritsiko litzateke, eta, horrenbestez, sor daitekeen hematoma ere handitu egingo litzateke eta haren sendabidea luzatu egingo litzateke.

6.2.6.1. *Begiko ubela*

Begiei eragiten dien traumatismoa gertatu bada, hotza aplikatu beharko dugu kaltetutako gunean 5 minutuz. Ez da begi-globoa konprimitu behar eta kaltetutako pertsona osasun-zentro batera eraman beharko dugu.

Traumatismoak kanpotik agerikoak ez diren lesioak sor ditzake. Horregatik, kanpotik zantzu nabarmenik ikusten ez bada ere, aditu batek begia azter dezan komeni da.

6.2.6.2. *Begiko gorputz arraroak*

Edozein materialetako zati txiki bat begian geratu bada, mina eta malkoak sortuko ditu, zerbait arraroa dugula sentituko dugu eta begia zabaltzeko zailtasunak izango ditugu. Sintoma horiek ikustean, bada, begia aztertuko, betazalari buelta emanez. Aurkitzen badugu, atera egingo dugu, gaza garbi bat edo zapi baten punta baliatuz.

Lur-, hondar- edo zerrauts-arrastoa bada, esaterako, begian ur garbia edo garbitze-kolirioren bat botaz garbitu dezakegu.

Ondoren, gaza bat jarriko dugu begian eta osasun-zentro batera joango gara.

Ez da begia eskuaz igurtzi behar eta ez gara saiatu behar gorputz arraroa objektu gogor batez ateratzen. Izan ere, bi-kasu horietan, lesio larriagoak eragiteko arriskua egongo litzateke.

6.2.7. Hausturak

Hezur bat apurtzeari haustura deritzo. Haustura irekia edo itxia izan daiteke, azala apurtzen den ala ez kontuan hartuta. Halaber, zatiak ezohiko posizioetan geratzen badira, haustura desplazatua gertatu dela esango dugu.

Batzuetan, erabateko hausturaren ordeztasunak, fisurak gertatzen dira. Kasu horretan, hautsitako zatia ez da mugitzen, eta, ondorioz, zaila da diagnostikoa egitea.

Pertsona oso gazteek haustura bereziak izan ditzakete, adibidez, zurtoin berdearen hausturak. Haien hezurak heldu batenak bezain zurrunk ez direnez, adar berde baten moduan apurtzen dira.

Illo berean, komeni da jakitea golpe batzuek, lurzoru gogorretan korrika egitean edo bat-batean joko-azalera aldatzean sortzen direnek, esaterako, estresak sortutako hausturak sor ditzaketela. Fisura txiki-txikiak dira, eta zaila da haiek erradiografiatan ikustean. Hala ere, mina ematen dute, eta ariketa egiteko aukera mugatzen die kaltetutako pertsonari.

Pertsona batek zurtoin berdearen haustura, estresagatiko haustura edo desplazatu gabeko haustura duenean, zaila da horiek antzematea. Izan ere, kanpotik ez da ezer berezirik ikusten.

Haustura desplazatuak edo irekiak, aldiz, erraz hautematen dira. Desplazatueta, deformazioa ikusten da, eta irekietan, berriz, zauria.

Aipatutakoez gain, hausturen oinarritzko beste ezaugarri bat mina da. Halaber, kaltetutako gunea edo gorputz-adarra handitu egiten da eta ezinezkoa da hura erabiltzea (inpotentzia funtzionala).

Hezurra apurtzea, berez, arazo larria da. Kontuan izan behar dugu, baina, apurtzean haren zatietako batzuek arteria, zain, nerbio edo organoren bat (birikak, bihotza, gibela) kaltetu dezaketela. Izan ere, batzuetan, puska zorrotzen modukoak dira.

Horregatik, bada, hausturaren bat gertatu delako susmoa badugu, hori ziurtatzeko gai ez garenean ere, kaltetutako gunea immobilizatzeari ekin behar diogu. Horretarako, makilen edo makuluaren moduko tresnak, ferula puzgarriak edo hutsak eta antzeko elementu espezifikoak erabili ditzakegu eta, gero, kaltetutako pertsona osasun-zentro batera eraman.

6.2.8. Bero-kolpea

Gorputzaren barne-tenperatura 40° C ingurura igoz bada, organismoak aldaketa garrantzitsuak baina ez behin betikoak jasango ditu. Hala ere, tenperatura horretatik gora, efektuak behin betikoak bihurtu daitezke. Horregatik, funtsezkoa da barne-tenperatura lehenbailehen murriztea.

Horretarako, urrats hauei jarraitu beharko diegu:

- a) kaltetutako pertsona toki fresko batean, edozein bero-iturritik urrun (eguzkiaren erradiazioa edo hark berotutako zoruak, esaterako) jarriko dugu,
- b) arropa kenduko diogu,
- c) busti eta haizatu egingo dugu, lurrun bidez hoztu dadin,
- d) izotz-poltsak jarriko dizkiogu besapeetan, izterondoetan eta garondoan,
- e) ez diogu azido azetilsalizilikoaren edo parasetamolaren moduko botikarik emango,
- f) kordea badu, hidratatzen saiatuko gara, edari hotzak emanez,
- g) hasiera-hasieratik laguntza medikoa eskatu beharko dugu, osasun-zentro batera eraman eta tratamendu egokia eman diezaioten.

6.3. **ZER EGIN LESIO TRAUMATIKO EDO GAIN-ERABILERAGATIKO LESIOEN AURREAN**

Arazo horiei erantzuteko jokabiderik onena lau puntu hauetan laburbilduta dago:

- 1) Geldirik uztea: lesionatutako zatia geldirik uzten badugu, lesioa larriagotu dadin saihestuko dugu eta osatzen lagunduko dugu.
- 2) Hoztea: lesionatutako tokian hotza aplikatuz gero, toki horretara odol gutxiago helduko da. Ondorioz, galdutako odol-kopurua eta ager daitekeen hematoma tamaina ere murriztuko dira. Halaber, kaltetutako gunea berotu, gorritu, mindu eta handitu dadin saihestuko dugu.

- 3) Estutzea: benda elastikoak edo ongi bildutako gaza- edo kotoi-paketeak baliatuz lesioaren gainean presionatuz gero, odola edo likido linfatikoa ateratzegatik sor daitekeen hantura edo konkorra murrizten lagunduko dugu. Halaber, lesionatutako zatiari eutsiz, haren mugimenduak mugatzen ditugu. Dena den, luza ezin daitezkeen bendak ez ditugu erabili behar. Izan ere, babestutako gunea handituko balitz, tornikete baten moduan joka dezakete.
- 4) Igotzea: gorputz-adarrak bihotza baino gorago jarritz gero, beherago daudene baino odol gutxiago jasoko dute. Bestalde, grabitate-legearen eraginaren ondorioz, likidoak hobeto drainatu edo askatuko dituzte. Horrenbestez, lesio traumatiko batengatik edo gain erabileragatik handituta badaude, erreakzio hori apaldu egingo da eta azkarrago osatzen lagunduko diegu. Adibidez, betiko tokian utzi beharrean, kaltetutako eskua lepotik zintzilikatutako beso-euskarri batean eraman dezakegu.

Funtsezkoa da norberaren mugak ezagutzea, eskura ditugun sorospen-baliabideak zein diren jakitea, larrialdia gertatuz gero nola jokatuko dugun alde aurretik pentsatzea eta, batez ere, istripua jasan duen pertsonari-kalterik ez egitea.

6.4. LABURPENA

- Kirola egiteak dituen arriskuak direla medio, garrantzitsua da lehen laguntzari buruzko ezagutzak izatea eta, batez ere, larrialdi-egoeretan, oro har, nola jokatu behar den jakitea.
- Istripua jasan duen pertsonarengan oinarritzko alderdi hauek kontrolatu behar ditugu: konortea duen ala ez, arnasarik egiten ote duen, bihotza ba ote dabilen eta odoljariorik edo bestelako lesiorik ikusten ote den.
- Beharrezkoa da 112 telefono-zenbakira deitzea eta modu ordenatuan eta koherentean jakinaraztea bildu ditugun datu guztiak eta eska diezazkiguketen beste datu guztiak.
- Komeni da jarduteko irizpideak buruz ikastea eta aldian-aldian berrikustea, behar izanez gero, modu automatikoan erabili ahal izateko.
- Batzuetan, zer egin behar ez den jakitea zer egin behar den jakitea bezain garrantzitsua edo garrantzitsuagoa da.
- Kirolaren arloan gerta daitezkeen lesio eta istripu askori erantzuteko jarraibiderik erabilgarrienak kaltetutako gunea geldirik uztea edo immobilizatzea, guneko hotza aplikatzea, hesgailu elastikoaren bidez estutzea eta kaltetutako gunea igotzea dira. Dena den, lesio bakoitzaren aurrean jarduteko modua ongi ikasi behar da eta zuhertasunez aplikatu.



FUNTSEZKO IDEIEN LABURPENA

- Giroko baldintzek, hau da, tenperaturak, hezetasunak, haizeak, erradiazioek eta presio atmosferikoak eragin handia dute gizakiarengan. Haien eragina handiagoa da ahalegin fisikoa egiten dugunean, esaterako, herri-kiroletan aritzen garenean.
- Herri-kirolak egingo diren tokiak eta instalazioak modu kritikoan aztertu behar dira, arriskuak saiheste aldera.
- Kontuan hartu beharreko alderdiak dira jantziak, entrenamendu-saioen egitura eta herri-kirolak egiten dituzten pertsonen ezaugarri pertsonalak.
- Kirol-maila honetan helaraz daitekeen irakasgai nagusia arauen eta pertsonen aldeko errespetua da.
- Tenperatura altua bada eta giroa hezea, deshidratazioa handiagoa izango da. Arazo hori saihesteko, bada, likidoak modu egokian edan behar dira.
- Jarduera gogorra egin baino lehen beroketa-ariketak egitea lesioei aurea hartzeko modu ona da.
- Zuzeneko edo zeharkako traumatismoak edo gainkargak dira herri-kiroletako lesioen jatorria. Gainkargagatiko lesioak, batez ere, gazteek pairatzen dituzte.
- Arriskuak saihesteko aukera gehien eskaintzen dituen fasea entrenamendua da.
- Prestaketa-programak zuhurtziaz antolatzea, egindako ahalegina hautemateko baliabideak eta giza organismoak haurtzaroan eta pubertaroan zehar dituen berezitasunak aintzat hartzea dira prebentzio-metodori onenak.
- Entrenamenduetan eta probetan jartzen den arreta bera jarri behar da horiek antolatzeke unean. Dagozkion babes-neurri guztiak erabili behar dira.
- Kirol Medikuntzaren arloak kirol-jarduera mugatu dezaketen arriskuak identifikatu eta herri-kirolak egiten dituen pertsona bakoitzaren bilakaera kontrolatu behar du. Horretarako, arriskuei aurea hartu behar die eta sor daitezkeen arazoak tratatu, osasuna lehenbailehen osatze aldera.
- «Jaten dugunak egiten gaitu». Horrenbestez, modu egokian elikatzea eta edatea funtsezkoa da osasuntsu egoteko eta errendimenduaren bilakaera egokia erdiesteko.
- Atsedean hartzea funtsezkoa da kirolaren entrenamendu-prozesuan.
- Kirolaren moduko arloetan bereziki garrantzitsua da lehen laguntzari buruzko ezagutzak izatea. Izan ere, ariketa gogorra egiten da eta pertsona andana biltzen da.
- Osasun-larrialdiei modu egokian erantzuteko lehendabiziko urratsa lasaitasuna da. Ezagutza hori funtsezkoa da egoera nola antolatu jakiteko eta 112 telefono zenbakian informazio egokia emateko.
- Garrantzitsua da aldian-aldian ezagutza horiek berrikustea eta, batez ere, zer egin behar ez den jakitea. Modu horretan, egoera larriagotu dadin saihestuko dugu.
- Herri-kirolak egitean sor daitezkeen lesio askotan, lagungarri izango zaizkigu lau urrats hauek: kaltetutako gunea geldirik uztea, immobilizatzea, zati horri hotza aplikatzea eta hesgailu elastiko bidez estutzea.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia gomendatua

- ASTRAND, P.O., RODAHL, K. 1985. *Fisiología del trabajo físico. Bases fisiológicas del ejercicio*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DEPORTIVA. 1998. *Manual ACSM de Medicina Deportiva*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- GUILLET, R., GENÉTY, J. 1975. *Manual de Medicina del Deporte*. Barcelona: Toray-Masson, S.A.
- LAMB, D.R. 1985. *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Ed. Pila Teleña.
- LÓPEZ MOJARES, L.M. eta beste batzuk. 2002. *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales*. Madrid: CIE Dossat 2000 S.L.
- MARCOS BECERRO, J.F. 1989. *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema S.A.
- WOOTTON, S. 1990. *Nutrición y deporte*. Zaragoza: Editorial Acribia S.A.

Kontsultatutako bibliografia

- ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA. 2001. Entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. *Pediatrics*, 107; 1470-1476.
- AHNEFELD, F.W. 1985. *Segundos deciden*. Barcelona: Ancora S.A.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. 1999. *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Ed. Paidotribo.
- AUERBACH, P.S. 2003. *Medicine for the outdoors*. Connecticut: The Lions Press.
- AUSTRALIAKO KIROL KONFEDERAZIOA. 1983. Los niños y el deporte. www.femede.es/popup.php?/OtrosDocumentos/NignosDeporte.
- BAR-Or, O. 1987. *Médecine du sport chez l'enfant*. Paris: Masson.
- BOISSEAU, N; DELAMARCHE, P. 2000. Metabolic and hormonal responses to exercise in children and adolescents. *Sports Medicine*, 30 (6); 405-422.
- CAMERON, J.R. 1993. Resistance training during preadolescence. Issues and controversies. *Sports Medicine*. 15 (6); 389-407.
- CHEVALIER, R.J.; LECHANTIER, J.P.; MIGNOT, S.; SCHAEFFER, P. 1973. *El libro de los primeros socorros*. Barcelona: Editorial Jims.
- DALTON S.E. 1992. Overuse injuries in adolescent athletes. *Sports Medicine*, 13 (1); 58-70.
- KIROL MEDIKUNTZAKO ISRAELGO ELKARTEA. Entrenamiento de fuerza para niños y adolescentes. *Internet*.
- KIROL MEDIKUNTZAREN NAZIOARTEKO FEDERAZIOA. El entrenamiento físico excesivo en niños y adolescentes. www.femede.es/popup.php?/Publicaciones/EntrenamientoFisico.
- LAMB, K.L.; ESTON R.G. 1997. Effort perception in children. *Sports Medicine*, 23 (3); 139-148.
- LIZARRAGA SÁINZ, P. M.; SERRA ISPIZUA, J.; LANDABURU ROBREDO, T. 1988. La fisiología del esfuerzo en los juegos y deportes vascos: estudio sobre el terreno de la frecuencia cardiaca en los akullaris o carreteros de pruebas de bueyes. *Kirol Medikuntza/Medicina del Deporte. Colección de trabajos de investigación*, 1; 45-51.
- LIZARRAGA, K. 1998. Efectos de la presión, humedad y temperatura sobre el ser humano. In *Manual de emergencias en montaña*; 29-38. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.

- . 1998. El ser humano y el viento. In *Manual de emergencias en montaña*; 39-42. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- . 1998. La vestimenta. In *Manual de emergencias en montaña*; 55-58. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- . 1998. Sol y piel. In *Manual de emergencias en montaña*; 43-46. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- LIZARRAGA, K., SERRA, J. 2000. *Diario de entrenamiento*. Bilbao: Dorleta S.A.
- LÓPEZ CHICHARRO, J. 2000. *Ejercicio físico y estrés medioambiental*. Madril: Master Line S.L.
- MAFFULLI, N. 1990. Intensive training in young athletes. The orthopaedic surgeon's viewpoint. *Sports Medicine*, 9 (4); 229-243.
- PUJOL-AMAT, P. 1991. *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*. Bartzelona: Espaxs.
- SHEPHARD, R.J. 1992. Effectiveness of training programmes for prepubescent children. *Sports Medicine*, 13 (3); 194-213.
- SHONA, L.BASS. 2000. The prepubertal years. A uniquely opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise? *Sports Medicine*, 30 (2); 73-78.
- SILBERNAGL, S.; DESPOPOULOS, A. 1983. *Atlas de fisiología*. Bartzelona: Ediciones Médicas Folium.
- STANITSKI, C.L. 1989. Common injuries in preadolescents and adolescents athletes. Recommendations for prevention. *Sports Medicine*, 7 (1); 32-41.
- TAIMELA, S., KUJALA, U.M.; OSTERMAN, K. 1990. Intrinsic risk factors and athletic injuries. *Sports Medicine*, 9 (4); 205-215.
- THILL, E.; THOMAS, R.; CAJA, J. 1990. *Manuel de l'educateur sportif*. Paris: Éditions Vigot.

3. GAIA

HERRI-KIROL EN IRAKASKUNTZA

SARRERA

Antzina, kirola gizarte-eliteen jarduera eksklusiboa zen. Gaur egun, ordea, masa-fenomenoa da, eta, nola edo hala, pertsona gehienetan du eragina. Kirolak eragin ekonomiko eta sozial handia du, pertsonen astialdia modelatu eta baldintzatu egiten du, osasunean du eragina, nortasunaren garapena sustatzen du eta, askotan, komunikazio-tresna zoragarria da, modalitate horien ekarpen kulturala ez aipatzearren.

Gure iritziz, bertoko kirolek horrelako ezaugarri asko dituzte, gure herrian, bertako aztura zein ohituretan nahiz bertako biztanleen eguneroko zereginetan oso-oso sustraituta dauden kirolak direlako. Bertoko kirolak, hizkuntza eta adierazpen kulturalak (dantza, esaterako) gure ezaugarri bereizgarrien elementuak dira, eta, aldi berean, gure kulturaren igorleak ere badira. Horrela, bada, ingude jasotzea, lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea, gizon probak, emakume probak edo antzeko diziplinak, besteak beste, gizartearen adierazpen kulturalak baino ez dira, eta, bertan, ohituraren arabera, eguneroko lanerako materialak erabili dituzte jokatzeko edo adiskide, auzokide eta senideen artean lehiatzeko. Apurka-apurka, jarduera horiek kirol eta ikuskizun bihurtu ziren, eta, horren ondorioz, herri-kiroletako diziplina gehienak sortu ziren.

Bertoko kirolak izateagatik, herri-kirolak nahikoa ezagunak direla eta biztanle-sektore guztiak egiten dituztela pentsa genezake, baina ez da halakorik gertatzen, inondik inora. Jende gehienak ez ditu herri-kiroletako diziplinak ezagutzen. Beraz, premiazkoa da diziplina horien egoera zein den aztertzea eta hurrengo urteetan garatuko ditugun jarduketetarako lerro estrategikoak lehenbailehen zehaztea. Jendartearen zabalitzea eta hiru ikuspegitatik sustatzea dugu helburu nagusi: kirola, kultura eta hezkuntza.

Gizartearen aurrerakuntza gero eta azkarragoa denez, gertatzen diren aldaketei buruz hausnartu eta gudan nolako eragina duten ikusi behar dugu. Aldaketa horien guztien ondorioz, hain zuzen ere, herri-kirolak are gehiago aldendu dira gizarte-saretik, herri-kirolariak baztertu egin dituzte eta, askotan, ostrazismora eraman dituzte. Hori dela-eta, urteen joan-etorrian, gero eta jende gutxiagok egiten ditu herri-kirolak. Besteak beste, egoera horretan eragin handia izan du gero eta agerikoagoa den aldaketa sozialak: landa-gizartea alde batera utzi dugu erabat eta, gaur egun, gizarte hiritarragoa da nagusi. Herri-kirolek etorkizuna izan dezaten, jarduketa-plan errealistak bezain objektiboak jarri beharko dira abian, eta gaur egungo gizartearen, kirol guztien eta herri-kirolen inguruabar bereziak hartu beharko dituzte kontuan.

Gaur egungo gizartearen, gero eta asti gehiago dugu aisialdirako. Hamarkadaz hamarkada, lanaldiak laburtu egin dira, eta, gaur egun, lanaldi murritzatuak ditugunez, opor-egun gehiago eta astialdi luzeagoa ditugu. Hiri handietan lan egiten duten biztanleak beste aukera batzuen bila dabiltza, asti hori erabiltzeko. Gaur egungo ongizate-gizartearen ondorioz, duela zenbait hamarkadatarako ez bezalakoa da gure bizimodua. Hori dela-eta, aisialdirako hezkuntza landu beharra dago haurtzarotik bertatik. Horrela, helduarora iristean, gizabanakoak euren astialdia modu

osasungarrian betetzeko gai izango dira, eta banan-banan zein taldean gozatuko dute euren inguruneaz. Kirol-modalitate horren sustapenerako programak diseinatzeko orduan, aldaketa hori hartu behar dugu kontuan, baina batez ere, herri-kirolak jende askok egitea lortu nahi badugu.

Gure gizartean gertatzen ari diren aldaketak eta herri-kiroletako diziplina bakoitzaren berezitasunak kontuan hartuta, zenbait proposamen egiten ditugu kirol-modalitate hori eskolan irakatsi/ikasteko orduan. Izan ere, gure ustez, irakaskuntza bera funtsezko arloa da herri-kirolak garatzeko.

Herri-kirolen irakaskuntza-arloa sei atal handitan banatu dugu. Lehen atalean, gaur egun herri-kirolek eskola-mailan duten egoeraren diagnostikoa egingo dugu. Nolako osasuna duten erakutsi eta Euskal Herriko lurralde bakoitzeko lehiaketak nola antolatzen diren azalduko dugu. 2005ean, Bizkaiko Foru Aldundiak, Bizkaiko Euskal Joko eta Kirol Federakuntzaren laguntzaz, plan aitzindaria jarri zuen abian, herri-kirolak eskolan sustatzeko asmoz. Guretzat oso interesgarria da plan horren oinarrizko ideiak azaltzea, berrikusi eta aztertu egin daitezen.

Bigarren atalean, ordea, herri-kiroletako diziplina bakoitzaren betearazpen teknikoa azalduko dugu, taktika zein oinarrizko estrategia aztertuko ditugu eta, kasuz kasu, gehien nabarmen-tzen diren ezaugarri fisikoak zeintzuk diren ikusiko dugu.

Hirugarren atalean, aldiz, zenbait aukera izango ditugu aztergai, pertsona guztiek herri-kiroletako diziplina desberdinak egin ditzaketen jakiteko, materialak eta joko-arauak egokituz gero. Horrez gain, gaur egungo joera kontuan hartuta (norgehiagokan hainbeste oinarritzen ez den sistema ludikoagoa), herri-kiroletako lehiaketa-sistemarako funtsezko irizpideak ezarriko ditugu. Era berean, atal honetan bertan azalduko dugu nolako ikuspegia jorratu behar duten herri-kirole-tako eskolek zein elkar-teek.

Ondoren, herri-kirolen irakaskuntza-ikaskuntzarako etapak proposatuko ditugu. Horretarako, honako faktore hauek hartuko ditugu kontuan: adin horietako neska-mutilen ezaugarriak, derrigorrezko eskola-hezkuntzaren oinarriak, euskal kirol-eredua eta kirol-modalitate honetarako eskola-lehiaketako eredu egokiena.

Bosgarren atalean, oster, kirol-modalitate hau irakatsi/ikasteko orduan herri-kiroletako entrenatzaileak erabili beharreko estrategia pedagogikoen nondik norakoak azalduko ditugu.

Azkenik, herri-kirolen plangintzaz hitz egin eta kirol-modalitate honetarako proposamen zehatza egingo dugu.

1. ESKOLAKO ERREALITATEA ETA HERRI-KIROLAK

1. arloan (Diziplinak, materialak eta instalazioak/3.1.5. puntua) herri-kirolek eskola-mailan duten egoera aurreratzen genuen oro har. Azterketa hori Eusko Jaurlaritzako Plan Estrategikoan zegoen oinarrituta (informazio hori zehatz-mehatz berrikustea gomendatzen dugu).

Federatutako jardunaren antzera, eskolako jardunaren egoera ere ez da lar ona azterketa horren arabera, eta, ez batean ez bestean, egoera ez da oso itxaropentsua. Labur-labur esanda, herri-kirolen egoera ez da lar osasungarria eskola-mailan. Arrazoiak ugariak dira, eta, oro har, diziplina guztietan dute eragina.

Antza denez, zenbait aldundik, ikastola-federazioek edo herri-kirolen lurralde-federazioek egin dituzten ahaleginak ez dira nahikoak izan, azken urteotako beheranzko partaidetza-joera areagotzeko (parte-hartzaileen kopurua urterik urte jaitsi da), eta etorkizuna ez dago batere argi. Lehen aipatu dugun azterketan, herri-kirolak biziberritzeko, zenbait arlo jorratu behar direla azaltzen da, eta eurretako bat eskola-kirola da, hain zuzen ere. Horretarako, zenbait jarduera proposatzen dira, gainera.

Eusko Jaurlaritzako Plan Estrategikoan herri-kirolek eskola-mailan duten egoerari buruz egindako azterketan, guretzat interesgarriak diren zenbait gai hartu beharko lirateke kontuan.

- Oro har, ikasleek ez dituzte herri-kirolak ezagutzen. Lehenengo eta behin, ikasleek herri-kirolak lar ezagutzen ez dituztela esan behar dugu. Ezjakintasun hori herri-kiroletako diziplinei buruzkoa da, eta haratago ere badoa. Beraz, errealitatearekin bat ez datorren irudia sortzen da herri-kirolen inguruan, eta, jakina, irudi hori ez da «ona».
- Neurri batean, ez dituzte herri-kirolak ezagutzen, eskola-mailan kirol-modalitate hori sustatzeko kanpaina gutxi egiten direlako. Ez da inolako planik diseinatzen, herri-kirolak jakitera emateko eta sustatzeko eta adin horietako neska-mutilengana hurbiltzeko. Gehienetan, lurraldeetan egindako lehiaketak eurak dira herri-kirolak sustatzeko eta jendea erakartzeko kanpaina hutsak. Dena dela, badago salbuespenik, hau da, Bizkaiko Foru Aldundiak 2005. urtean diseinatutako plana. Aurrerago aztertuko dugu. Bestetik, Euskal Herriko Ikastolen Konfederazioak, bertako lurralde-federazio kideen bitartez, zenbait jarduera antolatzen ditu ikastoletako ikasleen artean, herri-kiroletako diziplinak zabaltzeko, jakitera emateko eta garatzeko. Horrelako jarduera gehienak ikastorduetan egiten dira, eskola-orduez kanpoko ekitaldiak ere antolatzen diren arren.
- Bestetik, oso deigarria da herri-kiroletako kirol-eskolarik ez egotea, beste kirol batzuetan gertatzen den bezala. Herri-kiroletako elkarten kopurua nahikoa handia bada ere, oso gutxi lan egiten dute eskola-adinean dauden kirolariekin, eta, gainera, ez dute inolako kanpainarik egiten, elkartearen eta jardueraren etorkizuna bermatzeko. Horrela, ia-ia ezinezkoa da belaunaldi arteko txandaketa gertatzea. Bizkaiko adibidea Euskal Herri

osoan gertatutakoaren adierazgarri da: 2004. urtean kirol-erakundeen erregistroan inskribatutako berrogeita sei-kirol talde edo elkarteetatik (herri-kirolak modalitate onetsia izanda), batek baino ez ditu eskola-adineko neska-mutilak. Gainera, talde edo elkar-teek kirolari federatuekin edo erdi-profesionalekin baino ez dute lan egiten. Hala ere, zenbait zaletuk gazte-talde txikiei modu partikular zein autodidaktan irakasten dizkiete kirol honen ezaugarri funtsezkoenak. Zentzu horretan, interesgarria izango litzateke elkarteetan txertatutako herri-kirolen eskolak sortzea, elkarteen eta diziplinen etorkizuna bermatzeko.

- Horrez gain, nabarmendu egin behar da oso teknikari prestatu gutxi daudela herri-kiroletan, irakaskuntza-ikaskuntzako lanak garatzeko eta kirol hau eskola-ingurunean dinamizatzeko. Ez dago teknikarien prestakuntzarako planik, eta, azken urteotan, Jar-duera Fisiko eta Kirolaren Zientzia Fakultatean (lehengo SHEEn) baino ez da halako prestakuntzarik ematen. Banan-banan, maila erdi-profesionalean euren diziplinetan nabarmentzen diren kirolariek, ordea, kirol, teknika zein medikuntza arloko nolabaiteko jarraipena dute.
- Lehiaketa-sistemak ugariak direla nabaritu beharra dago. Euskal Herriko lurralde bakoitzak modu desberdinean antolatzen du eskola-lehiaketa. Antolaketa orokorra, lehiaketako diziplinak, lehiaketaren beraren egitura, egunen kopurua eta araudia oso-oso desberdinak dira lurralde batetik bestera. Edonola ere, lehiaketa guztiek ahalik eta eskola-partaidetza handiena lortzea dute helburu, errendimenduari garrantzia kentzen diote eta ludikotasuna lehenesten dute (Nafarroan izan ezik). Materialen eta araudiaren egokitzapena bat dator sistema guztietan. Aurrerago, Euskal Herriko lurralde bakoitzeko lehiaketa-sistemak aztertuko ditugu.
- Eskola-mailako parte-hartzaileen kopuruari dagokionez, hiru motatakoak daude:
 - Neska-mutil batzuek maiztasun handiagoaz edo txikiagoaz egiten dute herri-kiroletako diziplinaren bat, talde edo elkarteren baten ingurunean edo zaleturen baten zuzendaritzapean; eta ondoren, elkarte edo taldeko egituran sartzen dira, kirol-jardunarekin jarraitzeko. Euren kopurua oso txikia da, eta, urtez urte, beheraka ari da.
 - Beste batzuek diziplinaren bat edo batzuk egiten dituzte eskola-ingurunean edo, besterik gabe, lurraldeetan antolatutako lehiaketa ofizialetan parte hartzen dute aurretiazko prestakuntzarik gabe. Lurralde guztietan gehien zabaldua dagoen jarduna da, eta ezin dugu esan joera goranzkoa edo beheranzkoa denik, zenbakiak oso desberdinak direlako urte batetik bestera. Era berean, ez da erraza lurraldeetako partaidetzak erkatzzea, eskola-txapelketa bakoitzaren egitura desberdina delako.
 - Beste batzuek ikastolen federazioek antolatutako jardueretan parte hartzen dute. Oro har, ikastolen edo ikastetxeen arteko jaialdiak dira. Bertan, hain zuzen ere, herri-kiroletako diziplinak egiten dituzte, eta neska-mutilek tailerretan nahiz beste jarduera osagarri batzuetan parte hartzen dute. Topaketa horiek jai-giro ludikoan garatzen dira, eta, oro har, ikastorduen barruan egiten dira. Partaidetza oso desberdina da urte batetik bestera eta lurraldeen artean.

Bestetik, beste kirol batzuekiko lehiak eta kirol batzuek zein besteei jasotako babes mediatikoak eragin erabakigarria dute parte-hartzaileen kopuruan.

1.1. HERRI-KIROL EN FEDERAZIOEN ETA IKASTOLEN FEDERAZIOEN ZEREGINA

Herri-kirolen lurralde-federazioek eta ikastolen federazioek zenbait ekimen jarri dituzte abian, ikasleen artean herri-kirolak sustatzeko. Lantzean behin, bi erakundeek batera lan egin duten arren, gehienetan euren kabuz jardun dute. Horren ondorioz, biek egindako lanak behin baino gehiagotan gainjarri dira.

Gaur egun, Gipuzkoan baino ez dituzte koordinatzen Herri-kirolen Gipuzkoako Federazioaren eta Ikastolen Federazioaren jarduketak. Herri-kirolen Federazioak laguntza teknikoa ematen du, Gipuzkoako Aldundiak eskola-kirolean sustatzen duen lehiaketa antolatzeko. Ikastolen Federazioak, ostera, behar besteko teknikariak jartzen ditu, eskatzen duten ikastetxeetan sustapen-kanpainak abian jartzeko.

Arabian, ez dago inolako harremanik Ikastolen Federazioaren eta Herri-kirolen Federazioaren artean. Aspaldi, Ikastolen Federazioak laguntza teknikoa ematen zuen Arabako Foru Aldundiak kirol gutxituen sustapenerako bultzatutako kanpainan (kirol horien artean, herri-kirolak zeuden).

Gainerako lurraldeetan, herri-kirolen federazioen eta ikastolen federazioen artean ia-ia harremanik ez dagoela esan daiteke.

Oro har, herri-kirolen federazioek lurralde bakoitzeko eskola-lehiaketa antolatzen dute. Ikastolen federazioek, ordea, herri-kiroletako diziplinak zabaltzen dituzte ikasleen artean, hiru ikuspegi-kontuan hartuta: kultura, kirola eta hezkuntza.

Erakunde batek eta besteak garatzen duten lana desberdina da lurralde bakoitzean. Aurreago, eskola-lehiaketarako lurralde-ereduak nolakoak diren azalduko dugu.

Ikastolen federazioek garatutako lanari dagokionez, Euskal Herriko Ikastolen Konfederazioaren bitartez, zenbait jarduera antolatzen dira zazpi euskal lurraldeentzat, eta, gero, bakoitzak beste jarduera zehatzago batzuk garatzen ditu. Hona hemen lurralde guztietan berdinak diren jarduerak:

- Egonaldiak (*XIBA ur barnetegiak*). Bertan, herri-kirolen eta jokoan inguruko jarduerak garatzen dira.
- Irakasleentzako prestakuntza-ikastaro teoriko eta praktikoak (prestakuntza-mintegiak).
- Herri-kirolei eta beste euskal joko zein kirol batzuei buruzko eztabaida-foroa (Foroa eta Nazio Topagunea).
- Materialaren salmenta eta kudeaketa (material salmenta eta gestioa).
- Ikastetxeentzako aholkularitza (*XIBA* ikastetxeetan).
- Zazpi lurraldeetako jaialdiak, herri-kirolak eta beste euskal joko zein kirol batzuk egiteko (Herrien arteko jaialdiak).
- Herri Urratsean, lurralde bakoitzeko ikastola bat Senperera joaten da (Lapurdi), herri-kiroletako lehiaketan parte hartzeko.

Ondoren, lurralde historiko bakoitzean garatzen diren jarduera zehatzak zeintzuk diren azalduko dugu.

Arabako lurraldean, inguruko ikastetxeen arteko jaialdiak antolatzen dituzte, eta, bertan, neska-mutilek herri-kiroletako diziplinekin egiteko aukera daukate. Oro har, jaialdi horiek ikastorduetan egiten dira oso jai-giro ludikoan.

Era berean, lau saioko ikastunitatea ere egin dute herri-kiroletako diziplinei buruz. Hain zuzen ere, jaialdietan parte hartuko duten ikastetxeetako soin-hezkuntzako irakasleek erabiltzen dute ikastunitate hori. Irakasleek soin-hezkuntzako klaseetan ematen dituzte saio horiek, ahal den neurrian neska-mutirik jaialdi horietan parte hartzeko prestatuta egon daitezzen.

Bizkaian ere, horrelako jaialdiak egiten dira ikastolen eta ikastetxeen artean. Horrez gain, zenbait ikastetxetako ikastorduetan, herri-kirolen eta beste euskal joko zein kirol batzuen inguruko jarduerak egiten dituzte neska-mutilekin (euskal jolas-joko formazio saioak). Bestetik, herrien txapelketak ere egiten dira Bizkaian, euskal joko zein kirolak sustatzeko eta aisialdirako alternatiba berria izan daitezkeela erakusteko.

Gipuzkoan ere, Araban eta Bizkaian bezala, jaialdiak antolatzen dira. Dena dela, badago alderik, Gipuzkoan lehen hezkuntzako, bigarren hezkuntzako eta unibertsitateko ikasleek ere parte hartzen dutelako (euskal joko eta jaialdiak). Gainera, lehen eta bigarren hezkuntzako zenbait

ikastetxetako eskola-curriculumean, euskal joko eta kirolak lantzen dira saio batzuetan (euskal joko eta kirolen sustapena). Bizkaian bezala, Gipuzkoan ere, udalerrien arteko jarduerak garatzen dira, euskal joko eta kirolak aisialdirako alternatiba berria izan daitezkeela erakusteko (euskal jolas eta jokoak aisialdian).

Euskal Herriko gainerako lurraldeetan bezala, Nafarroan, Lapurdin, Zuberoan eta Nafarroa Beherean ere ikastolen eta beste ikastetxe batzuen arteko jaialdiak antolatzen dira, neska-mutilen artean jakitera emateko eta herri-kiroletako diziplinez gozatzeko. Eskola horietako ikastorduetan, gainera, joko eta kirol-diziplina horiek lantzen dituzte zenbait saiotan.

1.2. ESKOLAKO LEHIAKETAK

Lehen esan dugunez, eskolako lehiaketak herri-kiroletako lurralde-federazioek antolatzen dituzte, eta Euskal Herriko lurralde bakoitzak bere erara antolatzen ditu.

Oso erakunde desberdinak izan arren (diziplinen izena ere desberdina da), kasu guztietan eskola-partaidetza handia lortzea eta, errendimendua barik, ludikotasuna lehenestea da helburu nagusia. Kasu guztietan, materialak eta arauak egokitzen dituzte ikasleen adinera.

1.2.1. Araba

(Arabako Foru Aldundiko eskola-araudian agertzen diren diziplinen izenak hartu ditugu kontuan ezer aldatu gabe).

Arabako herri-kiroletako lehiaketak ikastetxeen artean egiten dira, eta bi fasetan daude banatuta:

1. fasea herri-kiroletako lehiaketan parte hartu nahi duen ikastetxean bertan egiten da, izena eman ondoren. Ikastetxeko neska-mutil guztiak lehiatu daitezke kasuan kasuko kategorietan, bertan parte hartu nahi izanez gero.

Fase hau antolatzeko eta garatzeko, Arabako Herri-kirolen Federazioko teknikaria izena eman duen ikastetxera hurbiltzen da, eta hantxe bertan antolatzen du lehiaketa.

Diziplina hauetako lehiaketak egiten dira: zakulariak (zaku-lasterketa), oskol bilketa, neska-mutil proba, sokatira, ingudea eta txinga-lasterketa. Hiru lagunek osatutako taldeek parte hartzen dute. Zakulariak eta txinga-lasterketa erreleboka egiten direnez, probako distantzia hiru parte-hartzaileen artean egiten dute. Esate baterako, txinga-lasterketan eta zakularietan, hirukoteek 180na metro egingo dituzte erreleboka (parte hartzaile bakoitzak 60 metro egingo ditu, beraz). Oskol-bilketa, ingudea eta neska-mutil proba, ordean, banan-banan egiten dira. Adibidez, oskol-bilketan, parte-hartzaile bakoitzak lokotx-kopuru zehatza bildu behar du, eta beste talde batzuetako parte-hartzaileekin lehiatu beharko da. Besteek ere kopuru bera bildu beharko dute banan-banan. Sokatirako taldeak zortzi lagunekoa izango dira, eta pisu libreko TWIF Nazioarteko Federazioko arauak errespetatuko dira.

Kategoria bakoitzean, adinaren arabera materiala eta pisuak erabiliko dira. Materialak ikasleentzako pisu egokiez diseinatuta daude, eta zenbat eta nagusiagoak izan, orduan eta pisu gehiago jartzen zaie. Horren ondorioz, kategorian ere egiten dute gora. Esate baterako, txinga-lasterketan: benjaminak, 4 kg; kimuak, 8 kg; haurrak, 12 kg; eta kadeteak, 20 kg. Materialen pisua ez da desberdina mutil eta neskeentzat, ingudearen proban izan ezik. Bertan, hain zuzen ere, pisuaren pisua txikixeagoa da neskeentzat, haurren zein kadeteen kategorietan.

Lehiaketaren 2. fasea, osterat, parte hartzen duten ikastetxeen artean egiten da. Ikastetxe bakoitzak honako ordezkari hauek aurkeztu ahal izango ditu gehienez:

	Categorías							
	Benjamín femenino	Benjamín masculino	Alevín femenina	Alevín masculino	Infantil femenino	Infantil masculino	Cadete femenino	Cadete masculino
Oskol-bilketa	3	3	3	3	3	3	3	3
Neska-mutil proba	3	3	3	3	3	3	3	3
Ingude	3	3	3	3	3	3	3	3
Zakulariak	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos
Txingas	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos
Soka-tira	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo

Herri-kirolen Eskola Araudia: Arabako Foru Aldundia.

Aurrean aipatutako lehiaketak egiteko orduan, ikastetxearen ustez parte-hartzaileei oinarri-zko ikaskuntzarako eta/edo trebakuntzarako orduak eman behar bazaizkie, Herri-kirolen Arabako Federazioak begirale espezializatuak eta/edo beharrezkoa materiala eskainiko dizkie, eta ikastetxeak berak ordaindu beharko ditu sortutako gastuak.

Lehiaketa-sistema honetan, errendimenduari barik, ikasleen partaidetzari ematen zaio garrantzi handiagoa. Denboraldiren batean parte-hartzaileen kopurua oso handia izan den arren, gaur egun ez daude lehiaketa honetan parte hartu nahi duten ikastetxe gehiegi. Are gehiago, azken bi denboraldiotan, ikastetxe bat bera ere inskribatu ez denez, ezin izan da lehiaketa garatu. Arabako Foru Aldundiak urterik urte argitaratzen duen araudiak orain dela zenbait urte abian jarritako berbera da. Herri-kirolen Arabako Federazioaren ustez, sistema aldatu, modernizatu eta gaur egungo ikasleen premietara egokitu beharra dago. Era berean, sustapen-kanpainak ere egin behar dira, herri-kiroletara ahalik eta ikasle gehien erakartzeko, partaidetza oso txikia da-eta.

Gaur egungo egoera laurogeiko eta laurogeita hamarreko hamarkadetakoa ez bezalakoa da. Laurogeiko hamarkadan, milatik gora neska-mutilek parte hartzen zuten lehiaketan, honako diziplina hauetan: sokatira eta lokotx-biltzea. Lehiaketa hori zenbait fasetan egituratuta zegoen. Lehen fasea ikastetxeetan bertan egiten zen, gaur egun proposatzen den moduan ia-ia. Ondoren, eskualdekako edo «taldekako» fasea egiten zen; eta gero, Arabako finalak. Lehiaketa taldeka antolatzen zen. Taldeak mutilenak edo neskenak ziren (ez mistoak). Haurren kategoriako talde onenak Euskadiko jokoetan parte hartzen zuten.

Laurogeita hamarreko hamarkadan, Herri-kirolen Arabako Federazioak programa berezia jarri zuen abian, Arabako ikastetxeetako ikasleen artean kirol-modalitate hau sustatzek eta kadete zein gazteen kategorietako kirolariak erakartzeko. Lehenengo eta behin, jarduera bera sustatzen zen ikastetxeetan bertan, ikastorduetan (soin-hezkuntzako klaseetan). Ostean, ikasle interesdunentzako entrenamenduak antolatzen ziren. Programaren amaieran, lurralde-mailako lehiaketa egiten zen honako diziplina hauetan: lokotx biltzea, sokatira, zaku eramatea, ingude jasotzea eta trontza.

Beste garai bateko programa arrakastatsu horiek murriztu eta murriztu egin ziren, harik eta gaur egungo egoerara iritsi arte. Izan ere, eskola-mailako jarduna oso urria da eta ez da lehiaketarik egiten.

1.2.2. Bizkaia

(Bizkaiko Foru Aldundiko eskola-araudian agertzen diren diziplinen izenak hartu ditugu kontuan ezer aldatu gabe).

Araban ez bezala, Bizkaian herri-kiroletako eskola-lehiaketa taldeen artean egiten da eta ez ikastetxeen artean. Kasu honetan, kirol-talde, kirol-elkarte edo ikastetxe bakoitzak nahi beste talde aurkeztu ditzake kategoria bakoitzean.

Banan-banakoa barik, kirolari helduen artean gertatzen den bezala, partaidetza kolektiboa da (taldekakoa). Hori dela-eta, talde bakoitzeko parte-hartzaileen gutxieneko eta gehienezko kopurua zehazten da, izena emateko orduan (8-12 parte-hartzaile, benjaminen kategorian; eta 10-15 parte-hartzaile, kimu eta haurren kategorietan). Parte-hartzaileen gehienezko edo gutxieneko kopurua errespetatzeko zailtasunik edukiz gero, taldea onartua izateko eskaera egingo da. Proba bakoitzean egin beharreko errepikaldiak, egikaritzapenak edo birak ahalik eta berdintasun handienaz banatuko dira taldeko kide guztien artean. Horrela, taldean parte-hartzaile gehiago edo gutxiago egotea garrantzitsu samarra izango da lehiaketaren garapenean. Talde bakoitzak bere kategoriako diziplina guztietan parte hartuko du.

Lehiaketa-sistema kontzentrazioarena izango da, hau da, Herri-kirolen Federazioak eskualde bereko taldeen arteko kontzentrazioak antolatuko ditu, izena eman duten taldeen kopurua eta euren jatorria kontuan hartuta (lau eskualdea zehaztuko dira). Eskualde bakoitzean, hiru kontzentrazio egingo dira gutxienez. Kontzentrazio guztiak egin ondoren, finala antolatuko da, eta, bertan, eskualdeetako talde guztiak elkartuko dira. Beraz, talde guztiek lau lehiaketa-saiotan parte hartuko dute, gutxienez.

Lehiaketa-saioak ezartzeko orduan, gainerako kirolen egutegia hartuko da kontuan, ahal dela, beste kirol-modalitate batzuetan lehiatu ahal izateko. Oro har, lehiaketa igande-goizetan egingo da.

Kategoriaren arabera, zenbait probatan parte hartuko dute:

Benjaminak	Kimuak	Haurrak
Txingak	Txingak	Txingak
Zaku-lasterketa	Zaku-lasterketa	Zaku-lasterketa
Lokotxak	Lokotxak	Lokotxak
Sokatira	Sokatira	Sokatira
(Ingudea)	Neska-mutil proba	Neska-mutil proba
	(Ingudea)	Lasto-jasotzea
		(Ingudea)

Ingudearen proba ikasle elbarriek baino ez dute egingo.

Hurrengo kategoriara igotzean, ikasleek ordura arte egiten ez zuten beste diziplina batean ere parte hartu ahal izango dute. Oso suspengarri ona da ikasleentzat, urte bat edo bi gehiago dituztenean proba berrietan parte hartu ahal izango dutelako.

«Ingudearen» proba ikasle elbarriek baino ez dute egingo. Proba banan-banan egingo dutenez, euren taldearentzako puntu gehiago lortu ahal izango dituzte.

Talde bakoitzak kontzentrazio bakoitzean lortutako puntuen araberrako sailkapena egingo da. Finalean, eskualde guztietako taldeak elkartuko dira. Kontzentrazio horretan, talde berriak egingo dira, talde bakoitzak aurreko kontzentrazioetan erdietsitako puntuazioa kontuan hartuta. Hartara, talde bakoitza maila bereko beste batzuen aurka lehiatuko da.

Haurren kategoriako lehen eta bigarren sailkatuek Euskadiko jokoetan parte hartuko dute. Horrez gain, kimuen kategoriako talde onenek lehiaketa horretara gonbidatuak izateko aukera izango dute.

Bizkaian, gainerako lurraldeetan bezala, ikasleen ezaugarrietara egokitzen da materiala.

Lehiaketan, talde askok parte hartzen dute aldi berean, jai-giro ludikoan garatzen da eta, beti-beti, alderdi horri ematen diote lehentasuna, kirol-errendimenduaren eta beste alderdi ba-

tzuen gainetik (gurasoak ere seme-alabekin proba konbinatuan parte hartzera gonbidatzen dituzte).

Urtero, aldaketak egiten dira lehiaketari buruzko araudian. 2007-2008ko denboraldian, araudia aldatu da, elbarriek lehiaketan parte hartzeko aukera izan dezaten.

Irailetik abendura, federazioko teknikaria ikastetxez ikastetxe joaten da, ikastunitatea proposatzeko eta ikastorduan (soin-hezkuntzako klaseetan) erabiltzeko moduko materiala eskaintzeko.

2005-2006ko kirol-denboraldira arte, herri-kirolak ez ziren eskola-eremuan agertzen, eskola-kiroletarako programetako beste kirol-aukera bat bezala. Lehiaketa abian jarri zeneko lehen kirol-denboraldian (2005-2006an), 800 inguru ikaslek parte hartu zuten, eta kopuru hori handitu eta handitu egin da urterik urte.

Hona hemen diziplina bakoitzaren ezaugarri nagusien azalpenak:

Txingak. Bi txinga eraman behar dira, esku banatan, eta 20 metroko ibilbidea ahalik eta denbora laburrenean egin behar da (joaneko 10 metroak eta itzulerako beste 10ak). Ibilbidea ahalik eta lasterren egin behar da, baina korrika joan gabe. Proba txandaka egingo da, eta parte-hartzaileek 20na metro egingo dituzte txanda bakoitzean. Talde bakoitzak egin beharreko birak ahalik eta berdintasun handienaz banatuko dira taldekideen artean. Taldeek egin beharreko bira-kopurua desberdina izango da kategoria bakoitzean, bai eta txingen pisua ere.

Lokotx bilketa. Zoruan ilaran jarrita dauden lokotx guztiak banan-banan bildu eta saskian sartu behar dira. Ondoren, banan-banan, jatorrizko lekuan jarri beharko dira berriro. Proba txandaka egingo da. Parte-hartzaileek bina lokotx hartu edo jarriko dituzte, hurrengo parte-hartzaileari txanda eman baino lehen.

Talde bakoitzak bildu beharreko lokotx-kopurua eta egin beharreko distantzia kategoriaren arabera aldatuko dira.

Zaku lasterketa. Sorbalda gaineen zaku bat eraman behar da, eta ahalik eta denbora laburrenean egin behar da 20 metroko ibilbidea. Proba txandaka egingo da, eta parte-hartzaileek 20na metro egingo dituzte txanda bakoitzean. Talde bakoitzak egin beharreko bira-kopurua ahalik eta berdintasun handienaz banatu beharko da taldekideen artean.

Talde bakoitzak egin beharreko bira-kopurua eta eraman beharreko pisua kategoriaren arabera aldatuko dira.

Neska-mutil proba. Talde bereko bi parte-hartzailek beste taldekide bat garraiatu beharko dute pneumatiko baten gaineen, soka edo kate batetik tira eginda, eta ibilbidea 20 metrokoa izango da (joaneko 10 metroak eta itzulerako beste 10ak). Hiru parte-hartzaileko taldeek hiruna bira egin eta, bira bakoitzean, euren posizioak trukatu beharko dituzte, hiru kideko beste talde bati txanda eman baino lehen. Talde bakoitzak egin beharreko bira-kopurua ahalik eta berdintasun handienaz banatu beharko da taldekideen artean.

Lasto-jasotzea. Taldeek 45na aldiz jaso beharko dute lasto-fardoa, sokaren eta polearen laguntzaz, eta ahalik eta denbora laburrenean egin beharko dute. Parte-hartzaile bakoitzak soka-tik egingo du tira, fardoa zehaztutako altueraraino jasotzeko. Proba txandaka egingo da. Tirakadaren kopurua ahalik eta berdintasun handienaz banatu beharko da talde bakoitzeko kideen artean. Fardoaren pisua 20 kilokoa izango da.

Sokatira. Parte-hartzaile kopuru bera duten bi taldek sokaren bi muturretatik egingo dute tira, talde aurkaria sokaren erdiraino herrestan erakarri eta zoruko marka gainditu arte. Modalitate honetan, zenbait tirakada egingo dira taldeen artean. Beraz, talde bakoitzak unean-unean zer parte-hartzailek egingo duten tira aukeratuko du eta gainerakoak beste tirakada baterako gertatuko dira. Banaketa ahalik eta berdintasun handienaz egin beharko da.

Talde bakoitzeko parte-hartzaileen kopurua kategoriaren arabera aldatuko da.

Ingudea. Diziiplina hau 2007-2008ko denboraldian sartu da, eta ikasle elbarriek egingo dute. Ahalik eta «ukitu» edo «jasoaldi» gehien egin beharko dituzte neska edo mutilaren oinaldean eta ingudearen «biseran» dagoen «plataforman». Parte-hartzaileek 3na segundo izango dituzte horretarako. Egindako «ukituen» kopuruaren arabera, puntu gehiago edo gutxiago lortuko dituzte taldearentzat (baremoa dago ezarrita).

1.2.3. Gipuzkoa

(Gipuzkoako Foru Aldundiko eskola-araudian agertzen diren diziplinaren izenak hartu ditugu kontuan ezer aldatu gabe).

Gipuzkoan, orain dela urte asko hasi ziren herri-kirolen diziiplina sustatzen, eta sokatira eta lokotx biltzea eskaintzen zituzten. Geroxeago, marmita edo ontzi eramatea ere hasi ziren eskaintzen.

2002-2003ko denboralditik aurrera, zenbait modalitate ezarri zituzten eskola-adinean lantzeko, eta, horretarako, materiala nahiz lehiaketa bera egokitu zituzten. Horren ondorioz, eskola-partaidetza nabarmen igo zen, baina benjaminen nahiz kimuen kategorietan, batez ere. Orduan, honako diziiplina hauek ezarri zituzten: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea, gizon probak, emakume probak eta sokatira.

Hona hemen kategoria bakoitzerako ezarri zituzten zenbait pisu eta distantzia:

— Benjaminak:

- Lokotx biltzea. 15 lokotxen biltzea.
- Ontzi eramatea edo marmita. 1 kg.
- Zaku eramatea. 3 kg eta 15 m-ko distantzia.
- Sokatira. 8 tiratzaile.
- Gizon probak eta emakume probak. 6 bira eta 120 m-ko distantzia.

— Kimuak:

- Lokotx biltzea. 24 lokotxen biltzea.
- Ontzi eramatea edo marmita. 2 kg.
- Zaku eramatea. 5 kg eta 24 m-ko distantzia.
- Sokatira. 8 tiratzaile.
- Gizon probak eta emakume probak. 6 bira eta 120 m-ko distantzia.

— Haurrak:

- Lokotx biltzea. 30 lokotxen biltzea.
- Ontzi eramatea edo marmita. 3 kg.
- Zaku eramatea. 5 kg eta 15 m-ko distantzia.
- Sokatira. Zortzi tiratzaile.
- Gizon probak eta emakume probak. 6 bira eta 120 m-ko distantzia.

2004-2005eko denboraldian, *korrikalariak* izeneko proba sartu zuten, baina arrakasta handirik eduki ez zuenez, eskola-kiroletik ateratzeko erabakia hartu zuten.

Gaur egun, Gipuzkoako Foru Aldundiak zenbait ibilbide proposatzen ditu, herri-kirolen modalitatea lantzeko: hastapeneko ibilbidea (edo irakaskuntzakoa) eta lehiaketaren ibilbidea.

Hastapeneko ibilbidea egin nahi duten ikastetxeak Herri-kirolen Federazioarekin jarri behar dira harremanetan, herri-kirolen inguruko jardunaldiak antolatzen dituelako eskolan bertan. Saioak soin-hezkuntzako klaseetan garatzen dira (ahal dela). Ikastetxe horretako ikasleek modu ludikoan parte hartuko dute proposatutako jardueretan, eta herri-kirolen diziplinak ezagutzeko eta egiteko aukera ere izango dute. Lan hori egiteko, Herri-kirolen Gipuzkoako Federazioak Ikastolen Federa-

zioaren laguntza jasotzen du. Ikastolen Federazioak, gainera, teknikariak (kirolen irakaskuntzako adituak) jarriko ditu, ikastetxe interesdunetan lan egiteko.

Nolanahi ere, ikastetxeak lehiaketaren ibilbidean izena ematen badu (bi ibilbideetan eman daiteke izena), ikasleek zenbait kontzentrazioetan parte hartuko dute eskualde eta/edo udalerrri bereko beste ikastetxe batzuekin. Bertan, hain zuzen ere, (kategoriaren arabera) egun batean, bitan edo hirutan banatutako lehiaketa egingo dute. Ikastetxeek nahi beste talde aurkeztu ahal izango dituzte. Kimuen eta haurren kategorietan, eskualde eta/edo udalerrri bakoitzeko bi talde onenek Gipuzkoako txapelketako finala jokatu dute, eta, bertatik, Euskadiko Jokoetan parte hartuko duten finalistak irtengo dira aldi berean.

Hona hemen eskola-kiroletan sustatzen diren diziplinak (eskola-araudiaren arabera, «jokoak» dira): sokatira, giza proba, lokotx bilketa, zaku eramatea eta txinga eramatea.

Jokatzeko moduari dagokionez, talde bakoitzak 5 «jokoetan» parte hartuko du, benjamin, kimu, haur eta kadeteen kategorietan. Talde bakoitzeko kideek proba guztietan parte hartuko dute, eta izena eman duen talde bakoitzak bere eskualdeko jardunaldi guztietan parte hartu beharko du. Joko bakoitzean, 3 edo 4 taldek parte hartuko dute.

2006an, herri-kirolen lau federazioek, hiru foru-aldundiek eta Eusko Jaurlaritzak hitz egin ondoren, Euskadiko Eskola Jokoei buruzko arautegia adostu zen (material eta distantzietan egingako egokitzapenak), eta, orain, lortutako hitzarmena hartzen da oinarritzat (Euskadiko Jokoa-rako adostutako distantziak eta pisuak).

Hona hemen, labur-labur, modalitate bakoitzean nola jokatu behar den, pisuak eta distantziak kontuan hartuta.

— Lokotx bilketa. Taldeek zoruan jarritako 24na lokotx bildu eta saskian sartu beharko dituzte. Ondoren, saskitik atera eta hasierako lekuan jarri beharko dituzte berriro. Proba txandaka egingo da. Txanda bakoitzean, kasuan kasuko neska edo mutilak bi lokotx bilduko ditu. Lehenengo, bat; saskian sartuko du; eta gero, bestea. Ondoren, taldeko beste kide bat irtengo da. Horrelaxe egingo dute, harik eta zoruko lokotx guztiak bildu eta hasierako lekuan jarri arte.

— Zaku eramatea. Ikasleek bira bana emango diote zirkuituari, zakua bizkarrean daramatela. Bira amaitutakoan, zakua emango diote beste taldekide bati; eta horrek, hirugarrenari. Horrelaxe egingo dute, harik eta taldeko kide guztiek parte hartu arte.

Parte-hartzaileraren bati zakua zorura erortzen bazaio, taldekideek baino ez diote lagunduko bizkarrean berriro jartzen.

Zakuaren pisua 3 kilokoa izango da benjaminentzat; 6 kilokoa, kimuentzat; 8 kilokoa, haurrentzat; eta 10 kilokoa, kadeteentzat.

— Giza proba. Taldeek launa kide izango dituzte: 2 neska eta 2 mutil. Zirkuituari bi bira emango dizkiete. Bira bakoitzean, ikasle bat gurpilaren gainean jarriko da, eta taldekideek gurpiletik egingo dute tira.

Lehen bira amaitzean, helmugaren parean, gainean dagoena jaitsi eta beste taldekide bat jarri beharko da gurpilaren gainean. Behean, ordea, tiratzailea jarri beharko da, zirkuituari bigarren bira emateko.

Hirugarren bira egiteko, beste talde berri bat irtengo da. Talde horretako kideak, ordea, beste 4 ikasle izango dira (aurrekoak ez bezalakok), eta prozesu bera egingo dute.

Gutxienez, zirkuituari sei bira emango dizkiete guztira.

— Txinga eramatea. Joko hau kimu, haur eta kadeteen kategorietan garatuko da, batik bat. Ikasleek bira bana emango diote zirkuituari.

Txingen pisua 2 kilokoa izango da benjaminentzat; 4 kilokoa, kimuentzat; 6 kilokoa, haurrentzat; eta 8 kilokoa, kadeteentzat.

- Sokatira. Tirakada bakoitzean, talde bakoitzeko 8 ikaslek parte hartuko dute (neskak eta mutilak). Sexuaren arabera gutxieneko ikasle-kopurua hirukoa izango da. Tirakada batetik bestera, aldaketak egin ahal izango dira. Taldeek 2na edo 3na tirakada egingo dituzte talde bakoitzaren aurka. Berdinketarik egonez gero, denbora laburrenean irabazi duen taldea zein den hartuko da kontuan.

Gaur egun, diziplina berriak sartuko dituen ala ez aztertzen ari da federazioa.

1.2.4. Iparraldea

Iparraldean, ez dago herri-kirolen arloko eskola-lehiaketarik. Kirol-modalitate horren inguruan egindako lana borondatezkoa da erabat, eta elkarteak osatzen duten inguruko zenbait kirolari eta talderen eskuetan dago (Herri-kirolak Elkartea). Beraz, ez da federazioa. Elkartek, hain zuzen ere, inguruko ikastetxe pribatu batzuekin lan egiten du, eta, bertan, GAIA proiektua jarri dute abian, herri-kiroletako diziplinen ezagutza eta garapena ikasleen artean zabaltzeko.

Elkartek Herri-kirolen Euskal Federazioarekin ere lan egiten du, «Zazpi Herrialdeak Txapelketa» eta antzeko kirol-ekitaldiak antolatzeko.

1.2.5. Nafarroa

(Nafarroako Kirol Jokoetako eskola-araudian agertzen diren diziplinen izenak hartu ditugu kontuan ezer aldatu gabe).

Nafarroako eskola-lehiaketak ez dauka inolako zerikusirik gaur egun Bizkaian edo Gipuzkoan garatzen denarekin. Bizkaiko edo Gipuzkoako topaketetako partaidetzazko jai-giroa bigarren mailan geratzen da zeharo, eta, ezereen gainetik, lehiari ematen zaio lehentasuna. Beraz, eskola-lehiaketa lehiaketa federatuaren simulazioa dela esan daiteke.

Herri-kiroletan, hiru kategoria ezartzen dira: kimuak, haurrak eta kadeteak. Taldeak mistoak, neskenak edo mutilenak izan daitezke, eta guzti-guztiak euren kategoriako txapelketa bakar batean lehiatzen dira.

Proba konbinatua egiten dute (hiru kategorietan) gehi bigarrena: sokatira (haur eta kadeteen kategorietan). Proba konbinatuan, bost diziplina daude: lokotxak, txingak, zakuak, korrikalariak eta trontza (azken hori haurren kategoriatik aurrera). Proba konbinatuan, ahalik eta denbora laburrenean egin behar da proba guztien zirkuitua, eta, bertan, taldekide guztiek parte hartu behar dute.

Ikasleek taldeka parte hartzen dute, eta, proba bakoitzean, honako ikasle-kopuru honek esku hartzen du (taldeak 8 lagunekoak dira):

Proba	Kop.	Kimuak	Haurrak	Kadeteak
Lokotxak	1	Metro batera jarritako 8 lokotx (1. lokotxa saskitik 2 m-ra)	Metro batera jarritako 10 lokotx (1. lokotxa saskitik 2 m-ra)	Metro batera jarritako 12 lokotx (1. lokotxa saskitik 2 m-ra)
Txingak	1	80 m eta 3 kg esku banatan (2 bira)	80 m eta 5 kg esku banatan (2 bira)	60 m eta 10 kg esku banatan (2 bira)
Zakuak	3	80 m eta 6 kg-ko zakua (bira bana)	80 m eta 10 kg-ko zakua (bira bana)	80 m eta 15 kg-ko zakua (bira bana)
Korrikalariak	1	160 metro (2 bira)	160 metro (2 bira)	240 metro (3 bira)
Trontza	2	—	70 cm-ko 2 trontza	70 cm-ko 3 trontza

Nafarroako herri-kiroletako eskola-araudia.

Parte-hartzaileek ez dute proba konbinatuan zereginak aldatzerik. Esate baterako, kirolari batek ezin izango du lehen txandan zaku-proban parte hartu eta beste batean lana korrikalariarekin aldatu.

Gaur egun, kategoria bakoitzeko 9 taldek parte hartzen dute Nafarroako Foru Erkidego osoan, eta lau jardunaldi gehi finala egiten dituzte. Jardunaldi bakoitzean, 2 taldeko 3 multzo banatzen dira. Multzoak Herri-kirolen Nafarroako Federazioak berak ezartzen ditu.

Lau jardunaldietako proba konbinatuko denborak batu eta 4 denbora onenak finalera iristen dira.

Proba konbinatuko taldeek sokatira egiten dute egun berean. Sokatiran, txapelketa federatua bezala lehiatzen dira, eta haurrentzako (480 kg) zein kadeteentzako (540 kg) gehienezko pisuak zehazten dira. Ez dago benjamin eta kimuentzako sokatirarik. Gomazko zoruan lehiatzen dira, eta jardunaldiz jardunaldi batzen joango den puntuazioa lortuko dute jardunaldi bakoitzean.

1.2.6. Euskadiko jokoak

(Euskadiko Eskola Jokoetako araudian agertzen diren diziplinen izenak hartu ditugu kontuan ezer aldatu gabe).

Lurraldeak zenbait erataria lehiatu daitezkeenez eta materiala zein diziplinak desberdinak direnez, 2006an Eusko Jaurlaritzak, herri-kirolen federazioek eta foru-aldundiek Euskadiko Eskola Jokoetarako arautegia adostu zuten.

Hona hemen arautegi horretako puntu garrantzitsuenak:

1. Partaidetzari dagokionez, Euskadiko Txapelketa kimu zein haurren kategorietan antolatuko da, eta lurralde historiko bakoitzeko bi taldek parte hartu ahal izango dute, Nafarroa eta Iparraldea kontuan hartuta.
2. Materiala kategoria bakoitzera egokituko da.
3. Ikasleek diziplina hauetan parte hartu ahal izango dute:
 - Haurren kategorian: sokatira, lokotx bilketa, zaku eroatea, giza proba eta txingak.
 - Kimuen kategorian: sokatira, lokotx bilketa, zaku eroatea eta txingak.
4. Aipatutako probak ez ezik, modalitate zehatzaren Euskadiko Txapelketa ere antolatu egingo da haurren kategorian, EAEko bi lurraldetan gutxienez eskola-kiroletako programetan partaidetzarik badago.
5. Lehiaketa taldeka antolatuko da, eta taldeak mistoak, neskenak edo mutilenak izan ahaliko dira. Taldeak, gainera, 10 ikaslekoak izango dira gutxienez; eta 15ekoak, gehienez. Zirkuitua antolatuko da, eta talde guztiek batera parte hartuko dute. Talde parte-hartzaileak bi multzotan banatuko dira, proba guztiak egiteko orduan.
6. Hona hemen diziplina bakoitzeko lehiaketarako arauzko alderdi garrantzitsuenak:
 - Sokatira.
 - Taldeak 8 ikaslekoak izango dira (mistoak).
 - Bi tirakada egingo dira talde bakoitzaren aurka.
 - Bi tirakadetan, taldeko kirolari guztiek parte hartuko dute.
 - Lokotx bilketa.
 - Derrigorrezkoa izango da taldeko kide guztiek parte hartzea.
 - Taldeek zoruan jarritako 30na lokotx bildu eta saskian sartu beharko dituzte. Ondoren, saskitik atera eta hasierako lekuan jarri beharko dituzte berriro. Lehiaketa txandaka egingo da, eta, txanda bakoitzean, ikasleek bina lokotx bilduko dituzte.
 - Kirolari bakoitzak hiru txandatan parte hartu ahal izango du gehienez.

— Zaku eramatea.

- Derrigorrezkoa izango da taldeko kide guztiek parte hartzea.
- Ikasleek 15 m-ko bina luze egingo dituzte, bizkarrean zakua daramatela. Ibilbidea amaitutakoan, hurrengo parte-hartzaileari emango diote zakua eta horrek hurrengoari, harik eta 15 txanda egin arte. Kirolari bakoitzak bi txandatan parte hartu ahal izango du gehienez.
- Hona hemen zakuaren pisua: 6 kg, kimuentzat; eta 8 kg, haurrentzat.

— Giza proba.

- Derrigorrezkoa izango da taldeko kide guztiek parte hartzea.
- Ikasleek 10 m-ko bina luze egingo dituzte gurpilaren gainean jesarrita. Bien bitartean, bi taldekidek gurpiletik egingo dute tira, zorutik herrestan eramanda.
- Lehen ibilbidea amaitzean, helmugaren parean, gurpilaren gainean dagoena jaitsi eta tira egiten zuen beste taldekide bat jarri beharko da gainean. Aldi berean, beste taldekide batek ordezkaturako du zeregin horretan, txandaka tiratzaileak izateko eta gurpilaren gainean joateko (ibilbide bat).
- Guztira, taldeek 15na txanda edo ibilbide egingo dituzte.
- Gehienez ere, ikasleek bina txanda egingo dituzte gurpilean eserita; eta seina, tira egiten.

— Txingak.

- Derrigorrezkoa izango da taldeko kide guztiek parte hartzea.
- Ikasleek 15 m-ko bina luze egingo dituzte oinez, txinga esku banatan daramatela. Ibilbidea korrika eginez gero, jokotik kanpo geratuko dira.
- Guztira, taldeek 15na txanda egingo dituzte.
- Gehienez ere, ikasleek bina txanda egingo dituzte.
- Hona hemen txingen pisua: 4 kg-koak, kimuentzat; eta 6 kg-koak, haurrentzat.

Hona hemen onartutako arautegiaren alderdi adierazgarrienak:

- Batez ere, lehiaketan parte hartzea izango da garrantzitsuenak. Ikasle bakoitzak proba guztietan parte hartu beharko du derrigorrean.
- Taldeak osatzeko orduan, inolako genero-desberdintasunik egingo ez denez, mistoak, neskenak edo mutilenak izan ahalko dira.
- Lehiaketaren egiturari dagokionez, ia-ia proba guztiak txandaka egingo direla nabarmendu beharra dago.
- Materialak ikasleen adinen arabera egokituko dira.
- Ikasleek errazen egiten diren espezialitateetan parte hartuko dute.



1.3. «**HERRI-KIROLAK BULTZATZEN**». **HERRI-KIROLAK** **ESKOLAN SUSTATZEKO PROIEKTUA**

Herri-kirolak bultzatzen proiektua Bizkaiko Foru Aldundiak Herri-kirolen Bizkaiko Federazioaren laguntza teknikoaz abian jarritako ekimena da, eta kirol-modalitate hau Bizkaiko eskoletan sustatzea du helburu nagusi.

2003-2004ko kirol-denboraldian, honako hauxe zen herri-kirolen egoera Bizkaian:

- Kirolaren osasuna ona zen lehia-mailan, baina ez zegoen eskola-kirolik edo oinarritzko kirolik. Bizkaian, bi errealitate desberdin daude: batetik, lehiaren beraren osasuna ona

da eta partaidetza-maila on samarra dela esan daiteke; eta bestetik, eskolako errealtatea dugu. Azken horri dagokionez, herri-kirolen kirol-modalitatea eskola-esparruan eskola-kiroletako programen barruan kirol-jarduera moduan agertzen ez dela esan behar dago.

- Hona hemen eskola-mailako oinarritzko bi gabeziak: ez dago eskola-ingurunean diziplinak dinamizatzeko besteko entrenatzailerik; eta ez dago material egokiturik, kirolaren «irudi txarra» kirol hori egiteko eragozpena izan ez dadin.
- Herri-kiroletako taldeen kopurua handia izan arren, oso-oso gutxi lan egiten dute eskola-adineko umeekin. Horrez gain, ez dute inolako erakarpen-kanpainarik egiten, taldearen etorkizuna eta jarduera bermatzeko. Beste kirol batzuetan ez bezala, ez dago herri-kiroletako eskolarik. Taldeek kirolari federatuekin edo, batzuetan, erdi profesionalekin lan egiten dute.
- Federaziotik kanpo, BIEk (Bizkaiko Ikastolen Elkarteak) ikastolen arteko topaketak antolatzen ditu lehen hezkuntzako ikasleen ikastorduen barruan, eskola-adineko neska-mutilen artean herri-kiroletako diziplinak sustatzeko.

Iraganean egoera horri aurre egiteko abian jarritako ahaleginek ez zuten uste bezalako emaitzarik lortu. 1998-1999ko denboraldian, herri-kirolak azken aldiz agertu ziren eskola-kiroleko jardueren artean. Orduan, Bizkai osoko bost ikastetxek baino ez zuten parte hartu honako diziplina hauetan antolatutako lehiaketan: lokotx biltzea, sokatira, harri jasotzea, txinga eroatea eta zaku eramatea.

Hori dela-eta, Bizkaiko Foru Aldundiak *Herri-kirolak bultzatzen* proiektua diseinatu eta abian jarri zuen. Asmo handiko plana zen, eta honako hauexek ziren bere ezaugarri nagusiak.

- Proiektuaren helburuak.
 - Kultura, historia eta kirol arloko ikuspegi hirukoitzetik, eskola-adineko neska-mutil guztiei herri-kiroletako diziplinak erakustea.
 - Eskola-adineko neska-mutilen hastapena sustatzea herri-kiroletako diziplinetan eta kirolari berriak erakartzea kirol honetara.
 - Eskola-esparruan, herri-kirolen modalitatearen agerpena bermatzea, eskola-kiroletako programen barruan neska-mutilentzako beste kirol-aukera bat izan dadin.
 - Diziplina horien etorkizuneko kirol-jarduna bultzatzea, taldeen eta kirolaren beraren etorkizuna bermatzeko.
 - Talde edo elkarteekin lotutako herri-kiroletako eskolak egituratzea.
- Garatutako jarduketak.
 - Ikasleei eta gizarteari herri-kiroletako diziplinak erakusteko jarduketak:
 - *Herri-kirolak herriz herri* programaren diseinua (programa hau 2007-2008ko denboraldian jarri da abian. Hurrengo puntuan azalduko dugu zertan datzan).
 - Ikastetxeetan herri-kiroletako diziplinak sustatzeko jarduketak:
 - Egokitutako materialak sortzea. Herri-kiroletako diziplinak egiteko orduan, ikasleen adinera egokitutako materialak diseinatu eta sortu egiten dira.
 - Ikastetxeei materiala uztea. Ikastetxeei sortutako materiala eskaintzen zaie, soin-hezkuntzako irakasleek klasean erabili dezaten.
 - Herri-kirolen ikastunitatea diseinatzea. Ikastunitatea diseinatu eta soin-hezkuntzako irakasleei eskaintzen zaie, materialarekin batera.
 - Ikastetxeek herri-kiroletako teknikariaren laguntza jaso dezakete. Honako hauexek izango dira bere zereginak:
 - Soin-hezkuntzako irakasleei laguntzea ikastunitatea garatzen edo materiala erabiltzen ari diren ikastetxeetan.

- Egun zehatzetan, herri-kiroletako ezohiko jarduerak antolatzea: Euskara Eguna, ikastetxeko jaia...
- Ikastetxeei ikastorduez kanpoko herri-kiroletako jarduerak diseinatzen eta antolatzeko laguntzea eta behar besteko taldeak osatzea, herri-kiroletako eskola-lehiaketan parte hartu dezaten.
- Herri-kiroletako eskola-lehiaketarako sistema diseinatzea eta abian jartzea (1.2.2. puntua eta Bizkaiko eskola-araudia berrikusi). Eskola-araudia sortzea.
- Herri-kirolak 2005-2006ko denboraldirako Bizkaiko eskola-kiroletan zehaztutako kirol-jarduerak arautzeko arautegiari buruzko foru-dekretuan sartzea.
- Behar den moduko proiektua diseinatzea, herri-kiroletako eskolak sortzeko. Behar besteko proiektua diseinatzen da, herri-kiroletako taldeak edo elkarteak dituzten udalerrietan herri-kirolen modalitateko kirol-eskolak sortzeko. Proiektua garatzeko, ezinbestekoa da herri-kiroletako talde edo elkarteak (teknikariak eskainiko dituzte), udala (finantziarioa emango du) eta Herri-kirolen Bizkaiko Federazioa inplikatzeko (teknikaria eskainiko du, eskola koordinatu eta kudeatzeko).

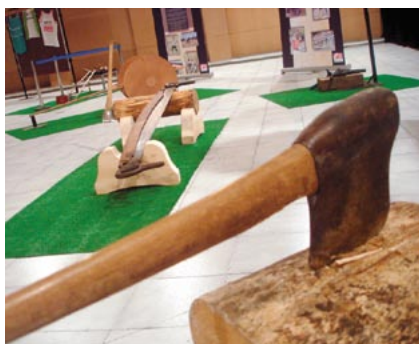
1.3.1. Herri-Kirolak Herriz Herri

Herri-kirolak herriz herri Bizkaiko Foru Aldundiko Kirol Zuzendaritza Nagusiak sustatutako proiektua da, eta herri-kirolen modalitatea zabaltzea du helburu nagusi. Horretarako, gizarteari eta, batez ere, gazteei erakutsiko die zeinen aberasgarriak diren eta nolako ondarea osatzen duten herri-kiroletako diziplinek. Era berean, izpiritu didaktiko bezain ibiltaria ere badu *Herriz herri* programak.

Funtsean, programan, ikustaldi gidatua egiten da herri-kiroletako diziplinetan erabilitako tresnek, beste elementu batzuek eta informazio-panelek osatutako erakusketan zehar. Bertan, begiraleak (arlotako adituak) modalitate bakoitzaren ezaugarriak azaltzen ditu, panelen eta tresnen laguntzaz.

Ikustaldiaren amaieran, hamabi minutuko bideoa ematen da, herri-kiroletako diziplina bakoitzaren alderdi epikoak nabarmentzeko. Aldi berean, irudi horiek ageri-agerian uzten dute kirol honen xehetasun ezkutuenak, eta estetika deskriptibo-poetikoa lortzen da, bertaratutakoak hasiera-hasieratik erakartzeko asmoz.

Herriz herri programa jende guztientzako den arren, eskola-esparrua du helburu nagusi. Ikastetxeek ez ezik (9 eta 18 urte arteko gazteak), beste talde batzuek ere parte hartu dezakete programan; esate baterako, erakusketa ikusgai dagoen udalerriko euskaltegiak, kirol-elkarteak, kultur elkarteak edo gizarte-elkarteak.



1.4. LABURPENA

- Herri-kirolen modalitatearen osasuna ez da oso ona eskola-mailan. Oro har, egoera horrek diziplina guztietan du eragina:
 - Oro har, ikasleek ez dituzte herri-kirolak ezagutzen.
 - Oso kanpaina gutxi egiten dira, herri-kirolak sustatzeko.
 - Ez dago herri-kiroletako eskolarik.
 - Herri-kiroletako teknikari aditu gutxi daude, irakaskuntza-ikaskuntzako zereginak garatzeko eta kirola bera eskola-ingurunean dinamizatzeko.
 - Lehiatzeko sistemak desberdinak dira Euskal Herriko lurraldeetan, eta partaidetza-mailak ere oso irregularrak eta desberdinak dira lurraldeen artean.
 - Oso kirolari erregular gutxi daude herri-kiroletako diziplinetan.
- Oro har, herri-kirolen federazioek lurralde bakoitzeko eskola-lehiaketa antolatzen dute, eta ikastolen federazioek diziplinak eurak zabaltzen dituzte ikasleen artean, kultura, kirol eta hezkuntza arloko ikuspegi hirukoitza kontuan hartuta.
- Euskal Herriko lurralde bakoitzean, euren erara antolatzen dute eskola-lehiaketa. Kasu guztietan, eskola-partaidetza handia lortzea eta, errendimenduari barik, ludikotasunari lehenetasuna ematea da helburu nagusia. Kasu guztietan, materialak eta arauak egokitzen dituzte ikasleen adinaren arabera, Nafarroan izan ezik, bertan eskola-lehiaketa lehiaketa federatuaren antz-antzekoa delako.
- Lurraldeetako lehiaketa-sistemak, erabilitako materiala eta lehiapeko diziplinak desberdinak direnez, 2006. urtean Eusko Jaurlaritzak, herri-kirolen federazioek eta foru-aldundiek Euskadiko Eskola Jokoetarako arautegia adostu zuten.
- Herri-kirolen modalitatea oso aberasgarria da eta aukera asko eskaintzen ditu, eta kirol hori garatzeko sistema desberdinak dira ezaugarri horien adierazgarri.
- 2005-2006ko ikasturtean, *Herri-kirolak bultzatzen* programa jarri zen abian, kirol-modalitate hau Bizkaiko eskola-esparruan sustatzeko asmoz. *Herri-kirolak bultzatzen* programa Bizkaiko Foru Aldundiak sustatzen du Herri-kirolen Bizkaiko Federazioaren laguntza teknikoaz.

2. HERRI-KIROLETAKO DIZIPLINAK: TEKNIKA, TAKTIKA, ESTRATEGIA ETA PRESTAKETA FISIKOA

2.1. AIZKORA

2.1.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Batez ere, XIX. mendean aizkolarien taldeek Euskal Herriko mendietan egiten zuten jardueraren ondorioz sortutako diziplina da. Aizkolari-taldeek egurra hornitzen zieten Euskal Herriko burdinola handiei (hainbat eta hainbat ikatz behar zuten, burdina tratatzeko). Laster, basoetako lanerako beharrezkoak ziren indarra eta erresistentzia kirol-erronka moduan plaza-ratu ziren.

Ohiturari begira, Euskal Herriko aizkolarien arteko lehia indarrean eta erresistentzian oinarrituta egon da, batik bat. Proben ohiko iraupena 30 minutukoa izan ohi denez, proba aerobikoa da erabat (geroxeago ikusiko dugunez). Nolanahi ere, historian zehar, aizkolari ospetsuen arteko erronka handiak antolatu dira, eta lehiaketako denborak askoz luzeagoak izan dira. Aizkolariek, hain zuzen ere, enbor-kopuru jakin bat moztu behar zuten lehiaketan, eta orduak eta orduak eman zitzaketen zeregin horretan. Horra hor Mindegiak eta Mendizabalek Tolosako plazan egindako erronka (1983). Izan ere, lau ordu baino gehiago iraun zuen.

Euskal Herrian egin ohi dituzten probetan, aizkolariek zoruan horizontalean jarritako enborra moztu behar dute, goitik behera doazen aizkorakaden bitartez (mozketa bertikala). Beste herrialde batzuetan (Australian, esaterako), ordea, askoz arruntagoa da zoruan bertikalean jarritako enbor bakarria abiatzen mozteko (mozketa horizontala). Halakoetan, aizkora zorua parean mugitzen da ia-ia. Beraz, aizkolariek ez du grabitatearen laguntza jasotzen aizkorakada ematean, eta giharren inplikazioa ere desberdina da. Bestetik, Euskal Herriko lehiaketa arrunten aldean, horrelako abiadura-probetako erresistentzia anaerobikoa da, inolako zalan-tzarik gabe.

— Mozketa-motak:

- Horizontala. Euskal Herriko arruntena. Oro har, aerobikoa da.
- Bertikala. Australian bezala. Oro har, abiadura-mozketa da, eta erresistentzia anaerobikoa handiagoa da.

Aizkolarien txapelketak gure geografiako udalerrietako plaza eta zezen-plazetan (atari zabalean) edo pilotalekuetan (leku estalietan) egiten dira. Historian zehar, proba horietan erabiltako aizkorek hobera egin dutenez, azken hamarkadotan euskal aizkora tradizionala utzi dute alde batera eta aizkora australiarra erabiltzen hasi dira, bertokoa baino eraginkorragoa

da-eta. Aizkoraren pisua 3,5 kilo ingurukoa denez, oso tresna astuna da, eta nahikoa erresistentzia eta indarra eduki behar dira erabiltzeko orduan. Euskal Autonomia Erkidegoan zein Nafarroako Foru Erkidegoan, aizkolarien probak herri-kiroletako eskola-programetatik kanpo daude gaur egun.

2.1.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Aurreko puntuan aurreratu dugunez, Euskal Herrian enborrak bertikalean moztu ohi dituzte. Izen horrek, ordea, ez dauka zerikusirik enborraren posizioarekin, aizkorakadaren mugimendua-ekin baizik (goitik beherakoa da-eta). Diziplina honetan, aizkolaria zutik eta artez jartzen da zoruan luzetarako iltzatutako dagoen enborraren gainean. Enborra iltzatzeko erabilitako zeharraga txiki bien (*koadradiioen*) altuera 8-12 cm artekoa denez, behar besteko egonkortasuna ematen diote, proban zehar aizkolariaren aizkorakadei zirkin bat bera ere egin gabe eutsi ahal izateko. Posizio bertikaletik hasita (artez eta zutik), aizkolariak aizkora jasotzen du buruaren gainetik, eta, grabitatearen indarraren laguntzaz, indarrez eta abiaduraz jaitsarazten du goitik behera doan aizkorakadan. Amaitzeko, mozketa bera gertatzen da. Mozketa hori-kanpora begira dauden oinen planoaren azpitik egiten da, eta oinak elkartuago edo banatuago egongo dira, aizkolariaren mozketa-fasearen arabera.

Aizkolariaren mugimendua bi fase desberdinetan dago banatuta:

- Armaketa.
- Aizkorakada.

Keinu orokorra zenbait fasetan banatuko dugu, mugimendu orokorra hobeto ulertzeko. Horrez gain, banaketa horri esker, errazagoa izango da irakastea eta akatsak antzematea, fase batekin edukiko dutelako zerikusia. Hona hemen fase bakoitzaren interpretazioa.

2.1.2.1. *Aizkora buru gainean jartzeko edo jasotzeko mugimendua*

Luzapen-mugimendua da, eta, bertan, aizkolariak hankak eta gorputz-enborra luzatzen ditu, harik eta erabat artez egon arte. Aldi berean, aizkora buru gainetik jasoko du, eta, une horretan, besoak luzatuago edo ez hain luzatuta egongo dira, egin beharreko armaketa luzeagoa edo laburragoa den kontuan hartuta. Mugimendu horretan, gorputz osoko giharrak daude inplikaturik: hankak, gorputz-enborrak eta besoak modu erritmikoan eta harmoniaz parte hartzen du keinu horretan.

Fase horren amaieran, hankak luzatuta eta apur bat banatuta egon behar dira, eta gorputz-enborra ia-ia bertikalean edo bertikalean egon behar da, mozketa-fasearen eta aizkolariaren ezaugarri fisikoen arabera (aizkolari indartsuenak ez dira hainbeste arteztu behar). Besoak apur bat tolestuta egon behar dira, eskuak burua baino goragoko planoan egon behar dira eta kirtenaren beheragoko aldetik heldu behar diote aizkorari. Luzapen-fasea da, beraz. Gorputz-segmentu bakoitzaren (hanken, gorputz-enborraren eta besoen) luzapen-maila mozketa-fasearen araberrakoa izango da, batez ere (luzapena handiagoa izango da lehen mozketetan; eta txikiagoa, azkenetan). Oro har, honelakoxeak izango dira posizioak:

- Burua: gorputz-enborraren luzapenean.
- Besoak: jasota eta luzapen osora iritsi gabe; eta eskuak, buruaren gainetik eta sorbaldak zein ukondoak baino goragoko planoan.
- Gorputz-enborra: luzatuta, ia-ia bertikalean.
- Hankak: luzatuta edo ia-ia luzatuta eta apur bat bananduta.
- Oinak: elkarrekin eta kanpora begira (zertxobait).



2.1.2.2. Aizkorakada

Mugimenduaren bigarren fasean, aizkolariak armaketaren keinua desegingo du. Besoak jasota dituela lortutako posizio bertikaletik, gorputz-enborra indarkeriaz tolestuko du, hanken laguntzaz. Mugimenduan laguntzeko, hankak tolestu eta luzatu egingo dira, eta aldakak gora/behera/gora mugimendua egingo du. Hanken eta gorputz-enborraren mugimenduak besoen zirkinarekin bat egingo du. Izan ere, mugimenduaren azken fasean, aizkora modu lehergarrian azkartuko dute, indarkeriaz luzatzen diren bitartean. Besoen luzapen hori handiagoa edo txikiagoa izango da, moztutako enbor-gunearen arabera (gorago edo beherago egin daitekeelako): besoak luzatuago egongo dira beheragoko mozketetan; eta apur bat tolestuago, goragoko mozketetan.

Mugimendu horren amaieran, honelaxe geratu ohi dira gorputz-segmentuak:

- Burua: gorputz-enborrarekiko lerroan edo apur bat luzatuta.
- Burua: ia-ia luzatuta.
- Gorputz-enborra: ia-ia horizontalean tolestuta; eta batzuetan, behetik (aizkorakadak gorputz-enborraren beheragoko aldean ematen direnean).
- Hankak: luzatuta edo ia-ia luzatuta, mozketaren altueraren arabera.
- Oinak: elkarrekin eta kanpora begira (zertxobait), hau da, armaketa-faseko posizio berean.

2.1.2.2.1. Mozteko edo erasotzeko moduak

Orain arteko azalpenak alde batera utzita, nabarmendu egin behar dugu mozketaren mugimendu orokorra betearazteko bi modu daudela, lehiaketako fase baten edo bestearen arabera (aurreko ataletan, zenbait aldiz aurreratu dira ginetik). Fase bakoitzeko mugimenduak desberdin samarrak izango dira, luzapen-mailei eta armaketen luzerari dagokienez, batik bat.

Honako hauexek dira fase horiek:

- Azaleko lana.

Enborra mozteko prozesuaren hasierako faseko kolpeak dira. Fase horretan, ahalik eta indar handiena eman behar zaio aizkorakadari, eta, horretarako, aizkolariaren jarrerak luzatuagoak izango dira, armaketak luzeagoak izan daitezen eta aizkorari ahalik eta indar zein abiadura handiena emateko.

- Barruko lana.

Mozteko prozesuaren azken fasea da. Indarra barik, zehaztasuna eduki behar da, eta armaketak zein mozketak mugimenduak labur eta azkarragoak izango dira. Aizkolariak posizio tolestuagoetan lan egingo du, eta gorputz-palanken azken luzapen-mailak txikiagoak izango dira.



2.1.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Aizkolariaren teknikako akats arruntenak mugimenduan parte hartzen duten gihar-palanken inplikazio akastunak izan ohi dira, batez ere. Izan ere, ondorio kaltegarriak dituzte kirolariaren errendimenduan, baina horrez gain, lesio handiak ere sorrarazi ditzakete. Beraz, ahalegina hain handia denez, funtsezkoa da teknika ahalik eta modu zuzen eta ergonomikoenean betearaztea.

Oro har, honako hauexek dira mugimenduaren fase bakoitzerako azaldutako akats arruntenak:

— Armaketa-fasea.

- Aizkorari goregitik heltzea, palanka-efektua nabarmen murrizten delako.
- Hankak luzatuta edukitzea beti, armaketa-faseko laguntzan zertxobait tolestu gabe egotea, bizkarreko giharrak larregi-kargatzen direlako.
- Armaketa laburregia izatea, baina batez ere, azaleko lanean. Hori dela-eta, gorputza ez da bertikaletik hurbil dagoen posizioa helduko fasearen amaieran, eta inertzia asko galduko da osteko mozketak mugimenduan. Gainera, gerriko giharrak larregi-kargatuko dira, une oro uzurtuta egongo direlako.
- Aizkora behar beste ez jasotzea sorbalden altueraren gainetik.

— Mozketa-fasea.

- Mozketa zehatz ez izatea.
- Kolpe artezik ez ematea, mozteko gaitasuna galtzen delako.
- Besoez ahalegin isolatua egitea gainerako gorputz-palankak behar beste inplikatu gabe (hankak eta gorputz-enborra, batik bat).
- Fase guztian zehar, hankak zeharo luzatuta edukitzea, mugimenduan tolestura-luzapen txikiena ere egin gabe.

2.1.4. Taktika eta oinarritzko estrategia

Aizkolarien estrategian zeresan handia izango du probaren iraupenak. Beraz, esfortzua dosifikatzea izango da garrantzitsua. Horrez gain, beste gauza batzuk ere hartu beharko dira kontuan.

— Aizkora zorroztea, tresna behar den moduan garbitzea eta olio z igurtzea.

— Enborra irekitzen hasteko hasierako mozketetan eta mozketaren azken fasean, ez da tresna bera erabiliko. Mozten hastean, funtsezkoa da buru astunagoko aizkorak erabil-

tzea, lan zakarragoa egiteko aukera ematen dutelako. Amaieran, ostera, zehaztasuna handiagoa izan behar denez, aizkora arin eta erabilgarriagoak erabili behar dira.

- Aizkora-mota egurraren gogortasunera ere egokitu behar da, eta aizkolariak badu erabaki hori proba hasi baino lehen hartzerik.
- Iraupen luzeko probetan, oso kontuan hartu beharra dago zenbat eta aizkorakada zehatzagoak eman, orduan eta gutxiago eman beharko direla. Horrela, bada, aizkolari teknikoagoek ahalegina ekonomizatu ahal izango dute.
- Enborraren gogortasunaren arabera, aizkorakada gehiago edo gutxiago eman beharko dira egurrak salto egiteko. Mozketa-fasean ere, oso kontuan hartu beharko da, esfortzua dosifikatu ahal izateko.
- Perimetro handiagoko enborrak mozteko, kirten luzeagoko aizkora erabili beharko den aztertu beharko da. Hartara, enborraren beheko aldera iritsi ahal izango dira, batere naturalak eta erosoak ez diren jarrerak erabili gabe.
- Enborraren goiko aldea moztu beharko da lehenbizi, eta, apurka-apurka, beherantz egin beharko da.
- Oro har, aizkorakadak berdintasunez banatu beharko dira mozketa-aren bi aldeetan, honako kadentziaren arabera: erdian/behean/goian eta erdian/goian/behean. Beste aldera joan baino lehen, (aizkolariaren arabera) erdiraino edo erdia baino apur bat gehiago moztu beharko da.

2.1.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Diziplina aerobikoa da, eta indar handia eduki behar da. Probaren ohiko iraupena 30 minutukoa da. Denbora horretan, aizkolariak ez du indarberritzeko aukerarik, enbor batetik besterako iragaitza berehala egiten delako. Teknikaren aplikazioa zuzena izan behar da, baina horrez gain, diziplina honetako azken emaitzak lotura estua izango du kirolariaren erresistentzia-gaitasunarekin.

Hori dela-eta, entrenamenduan, erresistentzia garatu eta hobetu egingo da. Horretarako, bi ariketa-mota azalduko ditugu.

- Erresistentzia garatzeko ariketa orokorrak:
 - Lasterketa-ariketak (metodo jarraituak eta zatikatuak).
 - Gimnasioko lana (serie eta errepikaldi asko eta indarberritzeko fase osagabeak).
- Erresistentzia garatzeko ariketa bereziak.

Batez ere, aizkoraz berregin beharko da kirol-mugimendua, hau da, enborrak mozteko mugimendua. Mozteko ariketa berezien artean, honako hauexek bereiziko ditugu:

 - Ariketa jarraituak (enbor-mozketa jarraitua). Intentsitate ertain eta handiak, iraupen luzeko esfortzuak eta indarberritzeko fase laburrak.
 - Ariketa zatikatuak: intentsitate handiko mozketa-serieak egin behar dira eta indarberritzeko faseak osoagoak edo ez hain osoak izan behar dira (helburuen eta landu beharreko entrenamendu-tarteen arabera).

Gainera, enborrak mozteko indar fisiko handi-handia eduki behar denez, funtsezkoa da lehen azaldutako entrenamendua eta indarraren entrenamendua bateratzea. Aizkoraz beraz zehatz-mehatz egin beharrekoa alde batera utzita, indar-lan hori gimnasioan garatu beharra dago, eta, batik bat, indarra nahiz erresistentzia-indarra ahalik eta gehien garatzea eta handitzea izango da helburua.

2.2. GIZON PROBAK ETA EMAKUME PROBAK

2.2.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Euren ezaugarriak bereziak direnez, animalien bidez egindako herresta-probak apunte hauetatik kanpo geratzen dira (eskola-kirolari eta partaidetza-kirolari buruzkoak dira-eta). Edonola ere, eskola-kiroletan herri-kirolak egiteko aukerak aberasteko asmoz, azken urteotan giza probak gaztetxoekin egiteko modua garatu da. Ikasleek ez dute harri handirik herrestan eraman behar, jatorrizko diziplinan egiten den bezala. Horren ordez, gainazal leunean irristatzen den kautxuzko gurpilaren gainean eseritako kidea eraman behar dute herrestan (batzuetan, pisu zehatzeko kaxa ere eramaten da herrestan kategoriaren arabera).



Modalitate honetako mugimendua zenbait erataria egin daiteke. Jatorrizko proban, probalariak bizkarra emanda egiten du aurrera, harria herrestan eraman ahal izateko, eta gerri-kolpe bakoitzean kargatzen du gorputzaren pisu osoa. Ikasleentzat egokituta modalitatean, ordea, alboz edo aurrez (pisu gutxi eroanez gero) egin dezakete korrika, kidea herrestan eramateko. Halakoetan, herrestaren mekanika aldatu egiten da erabat, jatorrizko proban baino indar gutxiago erabiltzen delako. Dena dela, abiaduraren inplikazioa handiagoa da. Ikasleentzako modalitatean, indarrari barik, alderdi dinamikoei eman zaie lehentasuna (irizpide egokiaz, gure ustez).

Gizon proba edo emakume proba ofizialetan, probalariak 600 eta 850 kilo arteko harria eramaten du herrestan, eta katearen bidez harrira lotzen duen gakoaz egiten du tira. Ikasleentzako proba garatzeko, ordea, antolatzaileek ekarritako gurpila erabiltzen da, eta bere ezaugarriak ez dira oso zehatzak, auto-gurpil berri samarra baino ez da-eta (apurtuta daudenean, gurpil zaharrenen metalezko zuntzek ebakidurak egin ahal dizkietelako lehiakideei).



Gizon proba edo emakume probetako ikasle-taldeen, zenbait kirolari daude, eta, txandaka, herrestan eramateko edo eramanean izateko zereginetan parte hartzen dute. Distantzia eta lehiakide bakoitza zenbat aldiz eramango duten herrestan edo zenbat aldiz bultzatuko duen aldundi bakoitzak ezarritako eskola-araudien arabera aldatuko da.

— Araba.

Taldeakideak gurbilaren gainean herrestan eraman beharrean, 28 metroko distantzian kaxa bat eraman beharko dute herrestan. Kaxaren pisua kategorien arabera aldatuko da:

- Benjaminak: 20 kg
- Kimuak: 40 kg
- Haurrak: 60 kg
- Kadeteak: 80 kg

— Bizkaia.

Bizkaian, diziplina hau kimuen eta haurren kategorietan egiten da, eta ikasleak hiru kirolariko taldeetan lehiatzen dira. Lehiaketari buruzko araudiaren arabera, gehienez ere 15 lehiakide egon ahal izango dira talde edo ikastetxe bakoitzeko. Beraz, 15 laguneko talde bakoitzak hiruna laguneko beste bost talde osatu beharko ditu. Hiruko talde bakoitzean, parte-hartzaile bakoitza behin eramango dute herrestan. Ondoren, posizioa aldatu eta parte-hartzaile horrek beste bi taldekideak eramango ditu herrestan. Joan-etorriaren distantzia 10 metrokoa izango da, eta, guztira, 15 aldiz egin beharko da proba bakoitzean. Probaren iraupena, beraz, 7 edo 8 minutukoa izango da gutxi gorabehera.

Talde batek 5 taldeak osatzen ez baditu, talde parte-hartzaileek euren arteko txandak egin beharko dituzte, harik eta proba amaitu arte (15 joan-etorri). Hori dela-eta, batzuek behin baino gehiagotan egin beharko dute proba.

— Gipuzkoa.

Bizkaian bezala, gorpila eraman behar da herrestan. Gipuzkoan, ordea, proba hori egiteko, launa ikasleko taldeak osatzen dira, eta bi neska eta bi mutil izan behar dira derri-gorreetan. Taldeek bina bira eman beharko dizkiote zirkuituari, eta, bira bakoitzean, gorpillean dagoenaren posizioa txandakatuko dute. Bi birak amaitutakoan, beste talde batek parte hartuko du (beste bi mutil eta bi neska izango dira; desberdinak, baina talde berekoak), harik eta taldeak probak gutxienez eduki behar dituen sei birak egin arte.

2.2.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

2.2.2.1. *Kirolari helduak*

Proba ofizialean, probalariak nekez mugitzen den harri astun-astuna eramango du herrestan. Abiadurak ez du batere garrantzirik, eta harria tirakada txikietan mugitzea da helburua. Horrela, zirkin guztiak batuz gero, ahalik eta metro gehien lortu beharko dira.

Probalariak erabilitako teknikaren arabera, harriari bultzadatxoak eman behar dizkio, bere gorputzaren pisuaren laguntzaz, batez ere. Horretarako, aurrera egiteko norabideari bizkarra emanda jarriko da, eta, besoak ia-ia luzatuta dituela, katearen bidez harria lotzen duen gakoari helduko dio. Bizkarra emanda, probalariak atzez egingo du, eta, aldi berean, bizkarraz nahiz hankeaz egingo du tira. Hankak, hain zuzen ere, apur bat luzatu beharko dira, eta besoak indar-emaileak baino ez dira izango. Aldi berean, orekari eusten lagunduko diote probalariari, atzerantz «etzaten» denean erori ez dadin. Hankak eta gorputz-enborra gorantz eta atzerantz bultzatzean, hanka berehala altxatzen da apur bat zortitik, eta, orduan, probalariak zenbait zentimetro mugiarazi behar du, bere pisu guztia hutsean kargatzen duen bitartean (abioaren norabidean). Harriaren zirkintxo hori lortutakoan, probalaria altxatu egingo da, eta tiraketa-mugimendua egingo du berriro.

Tiraketa-fasean, gorputz-palanka nagusiek honako eginkizun hauek egingo dituzte, oro har:

- Burua: apur bat tolestuta eta kokotsa bularra ukitu nahian.
- Besoak: herrestan zehar, posizio berean egongo dira, zorura begira, erabat luzatu gabe. Eskuak, ordea, gorputzaren aurreko aldean elkartuko dira, aldakaren parean.
- Gorputz-enborra: atzerantz luzatuta, harria benetan herrestan eramatean «etzango» da, zortitik zertxobait altxatu denean.
- Hankak: batez ere, eurei esker, harria zertxobait altxatu daiteke, eta, ondoren, aurrera egiteko mugimenduan, gorputzaren pisu guztiari eutsiko diote. Oinak elkarrekin daudela, apur bat luzatuko dira, eta pisua punten gainean jarriko dute tira egiteko orduan (gorputza atzerantz dagoenean).



2.2.2.2. Ikasleak

Lehen esan dugunez, ikasleen herresta-sistemak ez dauka inolako zerikusirik gizonak edo emakumeak egindako herri-herrestarekin (harria bizkarra emanda eramaten dute herrestan). Herrestan eramane behar duten kidearen pisuaren arabera, ikasleek zenbait jarreretatik egin ahal izango dute tira. Hori dela-eta, betearazpen teknikoak ere ugariak izango dira.

— Aurrerantz korrika eginda.

La-ia beti, mugitu beharreko pisua erraz lekualdatzen denean erabiltzen da herrestatzeko modu hori (abian jartzerik ez duen autoa sakatzeko jarritako posizioaren antzekoa da). Posizio horretan, gorputzaren beraren pisua ez da oso lagungarria sakatzeko (atzeraka tira egitean, ordea, aurkakoa gertatzen da), eta hankak beste era batera lan egiten dute, batez ere luzapenerako giharrak inplikatzeko dituzten angelu itxiagoetan (koadrizepsa). Posizio horretan, hain zuzen ere, ez dago indar handiegirik egiterik, baina abiadura handiagoa lortzeko aukera ematen du. Horrela, proba ez da hain gogorra, eta ez da lehiakideen bizkarraren kalterako. Halakoetan, goiko trenan indar-igorlea baino ez da, eta berezko posizioan lan egiten du.

Bultzadarako makila bularraren parean jarri behar da, eta, ahal dela, bertan gainean jarri behar da gorputzaren pisua.

Horrela tira egitean, gorputz-segmentuen posizioak honako hauexek izango dira, oro har:

- Burua eta gorputz-enborra: aurrerantz makurtuta, abioaren norabidean.
- Besoak: tolestuta, ukondoak gorputzera itsatsita eta makilari eusten dioten eskuak gora begira.
- Hankak: aurrerantz egiteko berezko posizioan (autoa sakatzeko denean bezala).



— Atzerantz.

Sakatzeko modu egokiena da, herrestan eramane beharreko zama handia denean. Halakoetan, gorputzaren pisua erabiltzen da, eta, tira egitean, hankak angelu irekiagoetan jartzen dira, indar handiagoa egiteko.

Halakoetan erabilitako posizioak antz handia du gizon proba edo emakume proba ofizialekin probalariak erabilitakoarekin. Hala ere, badago funtsezko alderik: harritik tira egitean, probalariak hankak dituzte luzatuta; eta oinak, batera. Ikasleek, ordea, berez egiten dute aurrera, txandakako zangokadak edo urratsak ematean. Mekanika horren ondorioz, euren jarrerak albokoagoak dira (abioaren norabidean begiratu eta ez erortzeko ahalegina egiten dutenean, batez ere). Halakoetan, indarraren ezaipena galtzen bada ere, abiadura handiagoa lortzen da, eta behaztopa egiteko eta erortzeko arriskua areagotzen da (atzeraka joatean).

Horrela betearaztean, gorputz-segmentuen posizioak honako hauexek izango dira, oro har:

- Burua: apur bat makurtuta, bularrera begira edo abioaren norabidean.
- Gorputz-enborra: atzerantz luzatuta edo apur bat alboratuta.
- Besoak: luzatuta eta zorura begira eta aldakaren aurretik makilari heldutako eskuak ia-ia elkartuta.
- Hankak: berez egingo dute aurrera, txandakako urrats txikiak eman ondoren.

2.2.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

2.2.3.1. *Kirolari helduak*

Hona hemen kirolari helduen akats nagusiak:

- Besoaz indar handiegia egitea eta hanken zein gorputz-enborraren indar handiagoa txarto erabiltzea.
- Gorputzaren pisua atzeraka harriaren gainean kargatzean eta tira egitean, oinak ez kentzea. Hori dela-eta, harrapatuta geratu ahal izango dira, harria bera halakorik ez gertatzeko diseinatuta dagoen arren.
- Gakoa behar den moduko neurrian ez erabiltzea. Beraz, ez dago kolpea orekatzerik.

2.2.3.2. *Ikasleak*

- Aurrerantz sakatzea. Halakoetan, zenbait akats bereizgarri gertatzen dira:
 - Oro har, kirolariek aldakaren pareraino jaisten dute makila. Horren ondorioz, besoek ez dute inolako indarrik egiterik, eta palanka garrantzitsua galtzen dute. Gainera, neurri batean ez dute gorputzaren pisua herresta-sisteman kargatzeko aukerarik.
 - Bestetik, batzuetan batera bultzatzen ez dutenez, lehiakideetako bat atzerago geratzen da, eta, ia-ia ez dio ezertan laguntzen bikotekideari. Halakoetan, makila ahalik eta modu perpendikularrean joan behar da abioaren norabidea kontuan hartuta.
- Atzerantz tira egitean. Halakoetan, honako hauexek dira akats garrantzitsuenak:
 - Tiratzaileak batera ez doazenez, desorekak sortzen dira. Aurreko posizioan bezala, makila ahalik eta modu perpendikularrean joan behar da abioaren norabidea kontuan hartuta.
 - Bikotekideen jarrerak oso desberdinak dira eta ez dute inolako zerikusirik euren artean. Hori dela-eta, indarra ez da modu berean ezartzen.
 - Beso tolestuez egindako tiraketa larregizkoa denez, garrantzi handiegia ematen zaie indarraren ezarpenaren ehuneko osoan.
 - Makilari txarto heltzean, esku batez egindako tiraketa besteaz egindakoa baino handiagoa izatea.

2.2.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

2.2.4.1. *Kirolari helduak*

Proba honen alderdi estrategikoek probaren erritmoarekin dute zerikusi handia, eta, horretarako, probalariaren ezaugarri fisikoak hartu beharko dira oso kontuan.

- Oro har, harritik tira egitean, probalari indartsuenek distantzia handiagoak lortzen dituzte tirakada bakoitzean. Nolanahi ere, lehenago nekatzen direnez, 9-15 kolpe egin ostean zenbait segundoz hartu behar dute atseden.

- Oro har, erresistentzia handiagoa edukita hain indartsuak ez diren probalariak are konstanteagoak dira euren lanean, eta atsedean txikiena ere hartu gabe amaitu dezakete proba.
- Proban, funtsezkoa da bulkadak jarraituak izatea, ez delako batere zentzuzkoa batzuetan asko aurreratzea; eta beste batzuetan, os gutxi edo ezer ez.
- Bestetik, probalekuaren ezaugarriak ere hartu behar dira kontuan, gainazala azkarragoa edo geldoagoa izan daitekeelako. Beraz, nolabaiteko eragina izan dezake probalariak harriari emandako kolpeetan.
- Azkenik, estrategiaren barruan, oso ondo balioetsi behar da nolako luzera duen probalaria eta harria lotzen dituen kateak eta gerrirako babesak egokiak diren ala ez. Era berean, oso garrantzitsua da nolako oinetakoak erabiltzen diren (hobe da mendirako botak edo jaurtitzailen oinetakoak erabiltzea) eta orkatilak, belaunak (belaun-babesez) eta oingaina babestea.

2.2.4.2. *Ikasleak*

Proba honetako estrategia-kontzeptuetan oso garrantzitsua da nola antolatzen diren errelebolariak, tira egiteko eta bultzatuak izateko orduan.

2.2.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Proba ofizialen iraupena 30 minutu ingurukoa denez, gehienezko indarreko proba dela esan dezakegu, baina horrez gain, gihar-erresistentzia handia ere eduki behar da. Probarako teknika berezia trebatu behar da, eta, horrez gain, prestakuntza fisikoaren helburua indarra bi zentzu hauetan hobetzea izan behar da inolako zalantzarik gabe:

- Gehienezko indarra handitzea (anaerobikoa).
- Erresistentzia-indarra handitzea (aerobikoa).

Harria herrestan eramateko berezko ariketetatik haratago, entrenamenduetan ariketa horiek zenbait intentsitatetara berreginez gero, gimnasioan halteren bidez trebatzea da indarra hobetzeko modu onena, inolako zalantzarik gabe. Bi eratako ariketak egin ahal izango dira:

- Indartzeko ariketa orokorrak (palanka handiak eta gihar-multzoak).
- Indartzeko ariketa bereziak (proban zehar erabili beharreko giharrek, batez ere).

Aldi berean, ariketa-mota bakoitzaren barruan, diziplinan inplikazio handiena duten bi indar-adierazpenak landu beharko dira, lehen esan dugun moduan: gehienezko indarra eta erresistentzia-indarra.

- Gehienezko indarra hobetzeko kontzeptuak.

Halakoetan, probalariak pisu handien bidez entrenatu beharko da gimnasioan. Denboraldiaren hasierako ariketak generikoak izango dira, eta, lehiaketa hurbiltzen den heinean, gero eta bereziagoak izan beharko dira. Helburua gehienezko indarra hobetzea denean, honako hauexek izan behar dira kontsigna nagusiak:

- Ahalik eta pisu handienak.
- Ia-ia osorik indarberritzea.
- Seriekako errepikaldien kopuru txikia.
- Entrenamendu-saiokako serieen kopuru txikia ere bai.
- Betearazpen-abiadura txikia.

- Erresistentzia-indarra hobetzeko kontzeptuak.

Erresistentzia-indarra hobetzeko, gehienezko indarra trebatzeko ez bezalako lana egin behar da. Halakoetan, bolumenarena da kontsigna nagusia.

- Pisu handiak, baina ez gehienezkoak, errepikaldi asko egin behar direlako.
- Oso-osorik ez indarberritzea.
- Seriekako errepikaldien kopuru handia.
- Entrenamendu-saiokako serieen kopuru txikia ere bai.

2.3. **HARRI ZULATZAILEAK**

2.3.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Antzinako harrobietatik heredatutako diziplina da. Bertan, mailu pneumatikoa agertu baino lehen, burdinazko barra handiak (barrenak) erabiltzen diren, harria zulatze eta dinamita-kartu-txoak sartzeko. Egokitutako eta kirol-adierazpen bihurtutako jarduera Bilboko itsasadarreko Ezker-aldean garatu zen, batik bat, Meatzaldean, hain zuzen ere. Hori dela-eta, gaur egun, harri-zulatzaille gehienak dira bertakoak.

Probok hiru kirolariko taldeetan garatzen dira, eta, harri-bloke handiak zulatze iraupenari dagokionez, aldez aurretik zehaztu gabeko txanden arabera lan egiten dute. Lan egiteko orduan, harri-zulatzaillea tente eta zutik jartzen da harri gainean, eta barrenaz jotzen du goitik behera doan mugimendu bertikalean. Barrenaren pisua 12 kilokoa da. Proben iraupena 30 minutukoa da, eta, bertan, harri-zulatzailen talde bakoitzak ahalik eta zulo gehien egin beharko ditu, eta, araudian zehaztutakoaren arabera, 10 zentimetroko sakonera eduki beharko dute.

Erresistentzia eta indar proba da. Era berean, gogortasun handia eduki behar da eskuetan. Eskuak babesteko, kirolariek (oro har) pilotariek bezalako materialak erabiltzen dituzte (takoa eta esparatrapua, batik bat).

Gaur egun, autonomia-erkidegoko foru-aldundi batek ere ez du diziplina hau kontuan hartu, eskola-kiroletako programen barruan.

2.3.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Lehen esan dugunez, diziplina honetan, kirolariak zutik eta tente jartzen da harri-blokearen gainean (oro har, kareharria da), eta 12 kiloko pisua duen burdinazko barra handiaz (barrenaz) etengabe jotzen du harria, goitik behera doan mugimendu bertikalean.

Beraz, esfortzu handiko mugimendu globala da, eta, bertan, gorputz-palanka guztiek harmoniaz parte hartu behar dute: hankak, gorputz-enborra eta besoak.

Harria jotzeko keinua ondo bereizitako bi fasetan banatu daiteke:

- Armatzeko mugimendua edo barrena sorbalden planoaren gainetik igotzeko zirkina.
- Harri-blokeari emandako kolpea.

2.3.2.1. *Laztabina jartzea edo igotzea*

Mugimendua luzapenezkoa da erabat, eta hanketan hasten da. Hasieran, apur bat tolestuta daude, armaketaren fasearen amaieran erabat luzatzen dira eta harri-zulatzaillea behatz-puntetan ere jartzen da. Aldi berean, hasieran apur bat tolestuta dagoen arren, gorputz-enborra luzatu egiten da erabat, eta hankak ere batera mugitzen dira. Azkenik, besoak (beti-beti tolestuta) gorputzera itsatsita egongo dira luzapen-mugimendu horretan zehar. Euren ibilbidea goitik behe-rakoa izango da, azken posizioan erdi luzatuta geratuko dira eta eskuak buruaren gainetik geratuko dira gutxi gorabehera (kirolariaren indarraren eta prestakuntza-mailaren arabera). Horrez gain, armaketa-fasean zehar, harri-zulatzailleak barrari beheko eskuaz ematen dio, eta, aldi berean, besoak altxatzen ditu.

- Burua: gorputz-enborraren parean edo apur bat makurtuta.

- Besoak: erdi luzatuta, 90 gradutik gorako angeluan, eskuak gora begira buruaren gainetik eta, beti-beti, ukondoaren zein sorbalden gaineko planoan.
- Gorputz-enborra: erabat luzatuta, ia-ia bertikalean.
- Hankak: erabat luzatuta.
- Oinak: sorbalden zabaleraren arabera banatuta, kanpora begira eta pisua behatz-puntetan zamatuta.



Beraz, oro har, armaketa-posizioaren amaieran, honelaxe egongo dira gorputz-segmentu guztiak.

2.3.2.2. *Harri-blokea jotzea*

Erabat luzatuta, harri-zulatzailak indarrez makurtuko du gorputza, hanketan hasi eta gorputz-enborrera zein besoetara iristen den goitik beherako mugimenduan. Besoek, hain zuzen ere, azken azelerazioa igorri behar diote barrenari, harri-blokea jo baino lehen. Nolanahi ere, aurreko guztia alferrikakoa da, inpaktuaren unean bertan mugimenduan sortutako indar hori guztia harrira behar bezala igortzen ez bada, eskuez barrari indarrez eutsita. Hori dela-eta, eskuek funtsezko zeregina dute barrenak harrian ematen duen kolpearen eraginkortasunean, eta behar bezala babestu behar dira, lehen esan dugunez.

Kolpaketa-posizioaren amaieran, gorputz-segmentuak posizio honetan egongo dira, oro har:

- Burua: zertxobait tolestuta, barrenaren beheko aldeari begira.
- Besoak: tolestuta eta, ukondoaren artikulazioan, 90 gradu inguruko angelua eratuta.
- Gorputz-enborra: apur bat tolestuta eta beso gainean barne bilduta.
- Hankak: tolestuta, baina belak 90 gradura tolestu gabe.
- Oinak: sorbalden zabaleraren arabera banatuta, kanpora begira eta egonkortasunez.



2.3.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Herri-kiroletako diziplina gehienetan gertatzen den bezala, harri zulaketan esfortzu fisiko handia egin behar denez, oso garrantzitsua da mugimenduak behar bezala egitea, mugimendu-

ren bat desegokia izanez gero (palankek desegoki lan eginez gero), lesio larriak edo ez hain larriak sortu daitezkeelako, baina batez ere, bizkarrean.

Hona hemen, oro har, mugimenduaren fase bakoitzerako azaldutako akats arruntenak:

— Armaketaren fasea.

- Armaketa oso luzatuta ez dagoen posizioan amaitzea eta gorputz-enborra tolestuta edukitzea, gerrialdea lar kargatzen delako.
- Hanken laguntza ez erabiltzea barrena sorbalden gainetik igotzeko fasean, besoak eta bizkarra larregi-kargatzen direlako.
- Besoak behar beste ez altxatzea, osteko azelerazio-fasean ibilbiderik ez edukitzean inertzia galtzen delako.

— Kolpaketaren fasea.

- Inpaktua zehatza ez izatea eta zuloan ez asmatzea, armaketaren eta kolpaketaren mugimendu osoaren errendimendua hutsaren hurrengoa izango delako.
- Bira bakoitzaren ostean palankari bira ez ematea.
- Kolpeen kadentzia erregularra ez izatea.
- Harria ukitzen duenean, barrari tentsiorik gabe eustea, indarra behar bezala igortzen ez delako.
- Mugimenduan hankak ez erabiltzea eta, barrena azkartzeko orduan, besoen indarrari lehentasuna ematea.
- Eskuak eta begiak behar den moduan ez babestea.

2.3.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

30 minutuko txandakako proba denez eta kirolariek txandaka lan egiten dutenez, estrategiak zeresan handia dauka, baina batez ere, txandak egiteko orduan:

Hori dela-eta, txandak nola egingo diren zehazteko orduan, honako hauxe hartu beharko da kontuan:

- Harri-zulatzailleentzat oso neketsua da harria zulatzen hastea (zuloa irekitzea). Oro har, hiru lehiakideetatik indartsuenak egingo du lan hori. Horretarako, barrena zabalagoa erabiliko du.
- Oro har, harri-zulatzailleek 10na eta 15na kolpe emandakoan egiten dituzte txandak, hasieran, behintzat. Amaieran, ordea, lehiakide bakoitzaren indarraren arabera iraungo du txandak. Zuloa irekitakoan, barrena finagoa erabili beharko da.

Txandak nola antolatu behar diren alde batera utzita, estrategiaren beste alderdi garrantzitsu batzuk ere nabarmendu behar dira:

- Proban zehar, funtsezkoa da zuloa unean-unean garbitzea. Hondakinak garbituz gero, harri-zulatzaillearentzat are errazagoa izango da harria zulatzea.
- Taldekako proba denez, amaierako errendimendua hiru taldekideen erregularutasunaren eta homogeneotasunaren arabera izango da erabat. Ez da batere egokia harri-zulatzaille indartsu bat edukitzea eta beste biek askoz maila txikiagoa izatea. Alde horretatik, entrenamendua antolatzeke eta programatzeko orduan, oso kontuan hartu behar da errendimendua bera hobetu beharra dagoela, taldekako kiroletan egiten den bezala.

2.3.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Harri-zulatzailleen jardueraren iraupena 30 minutukoa denez, kirolari bakoitzak minutu erdiko txandakako lana egiten du, eta, ondoren, minutuz batez hartzen du atseden.

Beraz, garatu beharreko lana jarraitua da talde osoarentzat, baina aldi berean, zatitua da kirolari bakoitzarentzat. Horren ondorioz, jarduketa-tarte batzuetan, intentsitate handia lortzen da, eta erresistentzia anaerobikoak zeresan handia du. Hori horrela izanik ere, probaren iraupen osoa eta lehiakideak lanean ari diren bitartean indarberritzeko duten aukera kontuan hartuta, gaitasun aerobikoa erabakigarria da proba honetan, lehiatzeko modu bitxiaren ondorioz badagoelako indarberritzeko aukerarik.

Ezarri beharreko entrenamendu-metodoak entrenamendu-sistema aerobikoetan daude oinarrituta, batez ere. Intentsitatea handiagoa edo txikiagoa izango da, hau da, etengabea edo tartekatua. Dena dela, erresistentzia anaerobikoa ere landu beharra dago.

Oro har, horrelako lana (bertan, indarrak ere badu lehentasunik) modu generikoan egin daiteke gimnasioan, sendotzeko ariketa berezien edo ez hain berezien bitartez (bertan, serie eta errepikaldi asko egingo dira, oro har) eta barraz egindako entrenamendu bereziaren bidez. Hain zuzen ere, etengabea (intentsitate txikiagoa) edo tartekatua (intentsitate handiagoa) izan daiteke. Gaur egun, praktikak egiaztatu egiten du harri-zulatzaille gehienak horrelaxe entrenatzen direla eta, horretarako, harria bera darabilte.

2.4. HARRI JASOTZEA

2.4.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Diziplina honetan, oso harri astuna jaso behar da, harik eta sorbaldaren gainetik horizontalean orekatu arte. Modalitateak indartsuen arteko antzinako erronketan du jatorria. Behinola, harri irregularrak erabiltzen zituzten, aurretiaz zehaztutako formarik gabe. Hala ere, Arteondotik aurrera, 4 forma erregularrez landu zituzten, eta gaur egungo harri-jasotzaileek horietatik erabiltzen dituzte: biribilak, zilindroak, kubikoak eta koadroak.

Jasoketan bertan, harriaren formak zeresan handia duenez, harri bakoitzean berezko mugimendu bereziak eta desberdinak egin beharko dira. Alde horretatik, oso kontuan hartu behar da harri-koadroak eta zilindroak heldulekuak dituztela; eta biribilek zein kubikoek, ez, ordea.

Diziplina honetako lehiaketak zenbait erataria egin daitezke. Honako hauexek nabarmenduko ditugu:

- Esku batez edo biez ahalik eta pisu handiena jasotzea.
- Esku batez edo biez denbora zehatz batean ahalik eta jasoaldi gehien egitea.

Lehiaketa ofizialetan, kirolari bakoitzak lau harri eredu edo formatuekin egiten dituen jasoaldien kopuru osoa zenbatuko da. Harri bakoitzaren bidez, 3 minutuan ahalik eta jasoaldia gehien lortzea da helburua. Hona hemen araudiak zehaztutako pisuak:

Harri txikien txapelketa:

- Biribila: 100 kg
- Kubikoa: 112,5 kg
- Zilindroa: 125-150 kg
- Koadroa: 125-150 kg

Harri zilindroaren eta koadroaren pisua desberdina izan beharko da, kirolariaren irizpidearen arabera.

Harri handien txapelketa:

- Biribila: 125 kg



- Kubikoa: 150 kg
- Zilindroa: 175-200 kg
- Koadroa: 175-200 kg

Harri zilindroaren eta koadroaren pisua desberdina izan beharko da, kirolariaren irizpidearen arabera.

Azkenik, Euskadiko Autonomia Erkidegoan zein Nafarroako Foru Erkidegoan, gaur egun ez dira harri-jasotzaileen probak egiten herri-kiroletako eskola-programetan.

2.4.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Aurreko idatz-zatian esan dugunez, jasotzeko modu bakoitzaren betearazpen teknikoa desberdina izango da, harri-mota bakoitzaren arabera. Harria jasotzeko keinua (edo jasoaldia) zenbait fasetan dago banatuta, eta, azkenean, ahalik eta mugimendu global dinamikoena sortu behar da. Jasoaldia zenbait mugimenduren batuketara da, beraz, eta mugimendu horiek desberdinak dira harri-mota batetik bestera. Hurrengo ataletan azalduko dugu zeintzuk diren.

2.4.2.1. *Harri-koadroa eta harri zilindroa*



— Harri-jasotzailea harriaren aurrean jarriko da, eta hankak irekita egongo dira harriaren albo banatan. Posizio horretatik, lehenengo eta behin aurrerantz sakatuko du, eta zertxobait pibotatuko da albo distalenaren gainean. Horrela, harria orekatuta geratuko da, eta harri-jasotzailearen posiziotik urrunago dagoen alboan baino ez da egongo oinarrituta.

— Harri-jasotzaileak hankaz inguratuko du harria, orekan eutsi ahal izateko. Ondoren, gorputz-enborra tolestu, besoak luzatu eta harriaren atzealdean eta behealdean, zoruko euste-puntuaren gainetik jarritako heldulekuetara ino eramango ditu eskuak.

— Heldulekuen bitartez, harri-jasotzaileak harritik egingo du tira bereganantz, besoak luzatuta dituela. Ondoren, goiko erpinak jarriko ditu izterren gainean, eta harria bertan gainean pibotatuko du. Gorputza aurrerantz makurtuta egongo da oraindik. Besoak luzatuta egongo direnez, hankak eta guriak eutsiko diote zamari.



— Harria posizio horizontalera heldu denean, oraindik besoak luzatuta dituen harri-jasotzailearen gorputzak atzera egingo du balantzaka, harriaren gainean kontrapisu handia egiteko asmoz. Keinu horretan, gorputz-enborra luzatu egingo da, eta, aldi berean,

hankak are gehiago tolestuko dira eta aldaka beheratu egingo da. Horren ondorioz, belaunak nabarmen egingo dute aurrera.

— Hurrengo mugimenduan, harri-jasotzaileak are atzerago botako du gorputza, eta, besoen zein bere pisuak sortutako kontrapisuaren laguntzaz, bu-larrera hurbilduko du harria. Une horretan, harriaren heldulekuak begien parean egongo dira, besoak 90 gradu inguruko angeluan egongo dira tolestuta eta eskuak aurpegiaren aurrean egongo dira.

— Posizio horretatik, harri-jasotzaileak harria biratu beharko du bularraren gainean. Horretarako, une horretara arte sortutako inertzia erabiltzen saiatuko da. Mugimenduaren azken



fase honetan, harria horizontalean jarri beharko da harri-jasotzailearen sorbaldaren gainean. Hori lortzeko, kirolariak heldulekuetatik harriaren behealderaino eramango ditu eskuak, eta, bertatik, gorantz sakatuko du. Aldi berean, atzerantz luzatutako gorputza aurreratuko du, eta azpian sartuko da.

- Harria sorbaldaren gainean horizontalean orekatutakoan, sorbaldaren gainetik erortzen utziko du harri-jasotzaileak.

2.4.2.2. Harri-kubikoa

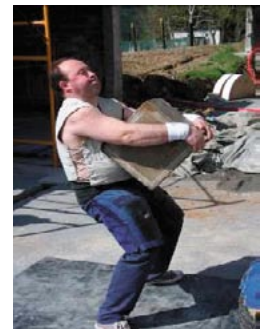
- Harri honek heldulekurik ez duenez, mugimenduaren lehen fasean, harri-jasotzaileak behetik eusteko moduan jarri beharko du harria. Horretarako, harri-jasotzailea harriaren alboan jarriko da, eta oinak harriaren albo banatan ipiniko ditu. Posizio horretatik, harriaren gainean makurtuko da, beraganantz hurbilduko du eta aurreko erpinen gainean biratuko du. Horrela, harri-jasotzaileak harriaren alde urrunagoa jasoko du, eta orekan eutsiko dio jasotzailearengandik hurbilen dagoen alboaren gainean. Alde distalenean sortutako espazio berri hori oso erabilgarria izango da, harria behetik hartzeko eta jasoaldiari berari hasiera emateko.



- Harria zorutik jasotzeko, harri-jasotzaileak eskuak sartuko ditu behetik, besoak luzatuko ditu eta, batez ere, hanken indarra erabiliko du. Fase hori amaitzeko, harriaren goiko erpinak jarriko ditu praken gogorruneetan, izterren goragoko aldean. Fase honen amaieran, harriak bira-laurdena egin du jasoaldiaren hasieratik.

dura arte makurtuta dagoen harri-jasotzailea luzatu egingo da, gorputza atzerantz kargatuko du eta kontrapisua egingo du harriaren gainean. Harria, gainera, erpinen gainean pibotatuko da, harik eta bularraren gainean egon arte.

- Harria izterren gainean jarritakoan, or-



- Harriaren goiko aldetik, eskuak posizioz aldatuko dira, harriaren behealdean jartzeko. Berrito ere, gorputza atzerantz luzatuko da, eta besoek harria indarrez sakatuko dute behetik, harria sorbaldaraino irristatzeko. Fase honen amaieran, beste bira-laurden bat eman denez, guztira hiru bira-laurden eman dira mugimendua hasi zenetik amaitu arte.

2.4.2.3. Harri biribila

- Halakoetan, harri-jasotzaileak hankak irekiko ditu harriaren albo banatan, baina ez du harria ukituko. Hemen, ez da harria balantzan jarri beharko, jasoaldia prestatzeko.
- Harri-jasotzaileak gorputz-enborra tolestu eta besoak luzatuko ditu, harriari behetik heltzeko. Hasiera batean, hankak ia-ia luzatuta egongo dira.





- Belaunak apur bat tolestuta eta berriro luzatuta, harria izterren pareraino igo beharko da jasoaldiaren lehen fasean. Bertan oinarritu eta lehen aldiz orekatuko da.
- Eskuek harriaren behealdea bilatuko dute berriro, bertatik berriro tira egin ahal izateko. Gainerako harrietan erabilitako luzapen-mugimendu beraren bitartez, harri-jasotzaileak izterretatik bularrerantz biratuko du harria, harriaren pisuaren eta kirolariaren teknikaren arabera dinamikoagoa edo ez hain dinamikoa den mugimenduan.

- Harria bularraren pareraino iritsi denean, eskuek harriaren behealdea bilatuko dute betiko moduan, sorbaldaren pare-raino bultzatzeko. Une horretan, harriaren azpian sartuko da harri-jasotzailea.



2.4.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Harriak forma desberdinetakoak izan arren, jasotzeko keinuaren mekanika edo koordinazioa oso-oso antzekoa da. Hori dela-eta, lehen prestakuntza-maila honetan, diziplina honetako akats arruntenak zeintzuk diren azalduko dugu.

Honako hauexek dira:

- Jasoaldien hasieran, hankak luzatuta edukitzea eta behar den moduan ez erabiltzea, besoen indarrak bakarrik harria zorutik jaso nahian.
- Harria gerriraino jaso ondoren, gorputzaz kontrapisua eginda behar bezala lan ez egitea, luzatuegi egotea eta besoez larregi tiratzea.
- Posizioz aldatu behar direnean, esku-aldaketak behar bezala ez egitea.
- Harria benetan jasotzen denean, arnasa eta bultzada-faseak ez koordinatzea.
- Oinetako bigunegiak erabiltzea, korrika egiteko modukoak, oso-oso desegokiak direlako diziplina honetarako.
- Harria ahalik eta lerro bertikalenean ez jasotzea.

2.4.4. Taktika eta oinarritzko estrategia

Estrategian bertan, honako alderdi nagusi hauek hartu behar dira kontuan:

- Erresistentzia-probetan eta lehiaketa ofizialetan, ezinbestekoa da esfortzua dosifikatzea eta lehen jasoaldietan ez nekatzea.
- Harri batzuk beste batzuk baino hobeto menperatzen dituztenean, harri-jasotzaileak ahalik eta ondoen jasaten ahalegintzen dira txarren doazkien harrietan, eta ahalik eta alde handiena ateratzen saiatzen dira ondoen doazkien harrietan.
- Funtsezkoa da babes egokiak dituen arropa erabiltzea, harriek eta, batez ere, ertza dutenek (kubikoak eta zilindroak) min eman ahal diotelako harri-jasotzaileari. Horretarako, larruzko gogorruneak jartzen dira arropetan, baina batez ere, izterretan.
- Harriak garbi-garbi egon behar dira, hautsaren ondorioz eskuetatik irristatu daitezkeelako eta are zailagoa izan daitekeelako harria jasotzea.
- Heldulekurik ez dutenez, harri biribiletan erretxina modukoa erabiltzen da, eskupilotako palan erabiltzen denaren antzekoa, hobeto heldu ahal izateko. Erretxina hori are solido-tuago egon beharko da udan, tenperatura handia denean; eta urtuago, neguan, giro-tenperatura txikiagoa denean.

- Sarritan, harri-jasotzaileak olioia igurzten dute sorbaldan, petoaren azpian, jasoaldiaren azken fasean harria hobeto irristatu dadin.
- Erresistentzia-probetan, harri arinagoen bidez jasoaldi asko egin behar direnez, hobe da peto finagoa erabiltzea, harria errazago irristatu dadin.

2.4.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Diziplina honetan, indarra nagusi denez, horren arabera landu beharra dago. Hori dela-eta, entrenatzean, gehieneko indar-adierazpenak eta erresistentzia-indarra garatu eta hobetu egin behar dira, zer modalitate egiten den kontuan hartuta.

Horretarako, harri-jasotzaileek bi eratako lana egin beharko dute:

1. Keinu teknikoa hobetzeko asmoz harrien bidez egindako lan berezia.
2. Oro har gimnasioan indartzeko egindako lan generikoa. Ariketak bereziagoak edo ez hain bereziak izango dira, eta transferentzia handiagoa edo txikiagoa izango dute lehiaketako mugimenduei begira.

— Gehieneko indarraren entrenamendua:

- Zama handiak.
- Gihar-multzo handiak.
- Indarberritzeko epealdi osoak edo ia-ia osoak.
- Entrenamendu-bolumen handiegirik ez.

— Erresistentzia-indarraren entrenamendua:

- Zama erdiak.
- Gihar-multzo handiak.
- Indarberritzeko epealdi osagabeak.
- Lan-bolumen handiak.

Kontzeptu horiek kontuan hartuta, harri-jasotzaileak berak erabaki beharko du (garatzen duen proba-motaren arabera) denboraldi zer fasetan landu beharko duen indar-adierazpen bat edo bestea.

2.5. **LOKOTX BILTZEA**

2.5.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Erresistentzia-proba honetan, euren artean 1,25 metroko distantziara dauden lokotxen kopuru zehatza bildu eta otzaran sartu behar dira ahalik eta denbora laburrenean, aurretiaz zehaztutako ordena jarraitu gabe. Gaur egun, lokotxak barik, eginkizun bera duten makilatxoak erabiltzen dira, askoz hobeto biltzen direlako.

Lokotxak biltzeko probak, modu berean eta arau berberen arabera egiten dira beti. Dena dela, bildu beharreko lokotxen kopurua aldatu ohi da. Proba ofizialetan, 50, 75 eta 100 lokotx jarri daitezkeenez, kirolariak guztira egin beharreko distantzia eta probaren iraupena aldatu egingo dira.

Eskola-kirolean, lasterketaren distantzia murriztu egiten da, lokotx gutxiago daudelako. Gainera, aldundi bakoitzak bere araudian zehazten du zenbat lokotx jarri behar diren. Bestetik, probaren eskakizun-maila gutxitzeko asmoz, lokotx bilketako eskola-lehiaketak taldeka egiten dira. Beraz, talde bakoitzeko kideek lokotxak txandaka bildu eta sartzen dituzte otzaran. Horrez gain, eskola-kirolari dagokionez, nabarmendu egin behar da zenbait aldunditako araudiaren arabera taldeek lokotxak jatorrizko posizioan jarri behar dituztela berriro, probako beste fase batean. Har-

tara, lehiaketan garapena berez arintzen da inolako zalantzarik gabe, baina batez ere, talde-kopurua handia denean.

- Araba. Lokotxak 1,25 m-ra jartzen dira. Kategoriaren arabera, parte-hartzaileek bildu beharreko lokotxen kopurua aldatuko da:
 - Benjaminak: 10 lokotx.
 - Kimuak: 15 lokotx.
 - Haurrak: 20 lokotx.
 - Kadeteak: 25 lokotx.
- Bizkaia. Proba hiru eskola-kategorietan egiten da: benjaminak, kimuak eta haurrak.
 - Benjaminak: taldeek 24na lokotx bildu eta otzaran sartu beharko dituzte. Ondoren, berriro banan-banan jarri beharko dituzte jatorrizko lekuan. Parte-hartzaileek joan-etorriko bina ibilbide egingo dituzte, taldekide bati txanda eman baino lehen. Hain zuzen ere, taldekideen arteko txandak egingo dituzte, harik eta lana amaitu arte.
 - Kimuak eta haurrak: taldeek 30na lokotx bildu eta jarri beharko dituzte berriro. Kategoria edozein dela ere, lokotxen arteko distantzia 1,25 metrokoa izango da beti.
- Gipuzkoa: benjaminen kategoriatik hasi eta kadeteen kategoriarainoko lehiaketak egiten dira. Kasu guztietan, taldeek 24na lokotx bildu eta berriro jarri behar dituzte jatorrizko lekuan. Taldekide bakoitzak bi lokotx bildu edo itzuliko ditu segidan. Araudian ez da zehazten zenbateko distantziara jarri behar diren lokotxak.
- Nafarroa. Proba kimu, haur eta kadeteen kategorietan egiten da. Eskolako lehiaketa zortzi-kirolariko taldeetan egiten bada ere, lehiaketako proba bakoitzean ezin izango dute taldekide guztiek parte hartu. Lokotxak biltzeko diziplinan, taldeko kide batek baino ez du proban parte hartuko.
 - Kimuak: euren artean metro bateko distantziara dauden zortzi lokotx bilduko ditu. Lehenengo lokotxa otzaratik bi metrora egongo da jarrita.
 - Haurrak: euren artean metro bateko distantziara dauden hamar lokotx bilduko ditu. Lehenengo lokotxa otzaratik bi metrora egongo da jarrita.
 - Kadeteak: euren artean metro bateko distantziara dauden hamabi lokotx bilduko ditu. Lehenengo lokotxa otzaratik bi metrora egongo da jarrita.

2.5.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Aurreko idatz-zatian adierazi dugunez, kirolariak banan-banan bildu beharko ditu ilaran jarritako lokotxak, eta lehiakideek baino lehenago sartu beharko ditu otzaran. Lokotxak biltzeko ordena aurretiaz zehaztuta ez dagoenez, kirolaria leku hurbilenetik edo urrunenetatik edo ausaz hasi ahal izango da lokotxak biltzen. Modu berean, arau batean ere ez da azaltzen nola sartu behar den lokotxa otzaran. Beraz, urrunetik jaurti daiteke, saskiratzeko behar besteko gaitasunik edukiz gero. Dena dela, ezin izango da beste lokotx bat bildu, harik eta aurrekoa otzararen barruan egon arte. Hori dela-eta, jaurtitzean edo saskiratzeko asmatu ezean, ezinbestekoa izango da lokotxa zorutik biltzen hurbiltzea eta otzaran sartzea, hurrengoaren bila joan baino lehen (beraz, denbora luze galdu daiteke).

Izan ere, txandakako proba denez, lasterketa jarraituko faseak eta lantzean behingo geldialdiak tartekatzen dira (lokotx bakoitza biltzean eta otzaran sartzean). Bestetik, geldialdi bakoitzean, gorputza zoruaren pareraino makurtu beharko denez, giharrek esfortzu osagarria egin behar dute hanketan, bizkarrean eta gerrian. Beraz, luzarora begira, lasterketa hutsa baino gogorragoa eta zorrotzagoa da proba hau (giharrei dagokienez).

Oro har, proba bi fasetan dago banatuta:

- Lasterketa-fasea.
- Lokotxen biltzea.

2.5.2.1. *Lasterketa-fasea*

Atletismoko lasterketen antzekoa da, zenbait alde bereizgarri dauden arren:

- Lasterketa desberdina izan behar da (zangokadaren luzeraren eta maiztasunaren arabera), egin beharreko distantzia zein den kontuan hartuta (lokotxaren distantzia).
- Ilarako lokotx urrunenetara iristeko, atletismoko lasterketa egin beharko denez, zangokada luzeak eman beharko dira.
- Otzaratik hurbilen dauden lokotxetara iristeko, luzerari barik zangokaden maiztasunari eman beharko zaio lehentasuna. Hori dela-eta, urratsak laburragoak izango dira.

2.5.2.2. *Lokotxak biltzea*

Gorputza gelditu eta makurtu egin behar da lokotxa biltzeko. Halakoetan, korrikalaria hankak lar tolestu gabe makurtu beharko da, hankak ostean luzatzeko keinuaren ondorioz apurka-apurka gainkargatzen direlako. Era berean, oso garrantzitsua da makurtzeko orduan gorputzaren norabidea kontrolpean edukitzea. Izan ere, otzarara begira makurtu beharra dago, gorputza luzatzean eta lasterka hastean gorputzaren orientazioa behar den modukoa izan dadin.



2.5.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Lokotxak biltzeko probarako ikaskuntza teknikoa ez da zaila. Korrika egiteko mugimendua eta makurtzeko keinua berezkoak dira pertsona guztien artean. Beraz, diziplina honetan, gaitasun aerobikoa izango da probako emaitzan zeresan handia edukiko duen alderdia eta ez hainbeste betearazpen teknikoarekin bakarrik zerikusia duten alderdiak. Hala ere, badago besteak baino akats arruntagorik, batzuk lokotxa urrunegitik saskiratzen saiatzen direlako. Horren ondorioz, askotan, lokotxa saskitik kanpo erortzen da eta korrikalaria abian jarri behar da (erritmoa aldatu behar du) kanpora bota duen lokotxaren bila joateko. Gainera, batzuetan, biraka joango da eta are gehiago urrunduko da saskitik. Beraz, egindako distantzia proban bertan eskatutakoa baino handiagoa izango da azkenean. Bestetik, ikasleei lokotxa lar makurtu gabe biltzen irakatsi behar zaie, gorputz-enborra eta hankak gehiegi tolestuz gero, denbora galduko dutelako, gainkargatu egingo direlako eta nekatu egingo direlako.

2.5.4. Taktika eta oinarrizko estrategia



Lokotxak ausaz bildu daitezkeenez, proba honetako estrategian lokotx bakoitzean egin beharreko esfortzu egokia zehaztu beharra dago, zer distantziatara dagoen kontuan hartuta. Hori dela-eta, esfortzu eta eskakizun fisiko horiek antolatu behar dira neke-egoera txiki edo handiagoen arabera (probaren hasiera eta amaiera). Zentzu horretan, erresistentzia handia eduki arren hain gogorrak ez diren korrikalariak (balaztaldietan eta abioetan barik lasterketan ahalmen handiagoa dutenek) probako azken fasean bildu beharko dituzte urrunago dauden lokotxak. Gogorrak izan arren erresistentzia txikiagoa duten korrikalariak, ordea, urrunago dauden lokotxak hartu beharko dituzte lehendabizi.

(oraindik fresko samar daudenean), eta joan-etorri gutxiago eta erritmo-aldaketa handiagoak behar dituzten lokotxak bilduko dituzte amaieran.

Bestetik, beharbada estrategian oso erabakigarria da lokotxa nondik saskiratuko den zehatz-mehatz ezartzea eta aukeratzea, horretan asmatuz gero, nabarmen murriztuko delako lasterketaren distantzia osoa. Alde horretatik, ez da inolako lelokeria estrategian bertan lokotxak saskiratzeko saialdiak egitea, punteria hobetu ahal izateko.

Erresistentzia-proba denez, funtsezkoa da esfortzua dosifikatzea, lehen minutuetan energiak ez agortzeko. Dena dela, oso zaila da ikasleekin halakorik gertatzea, lehiaketak txandaka egiten dituztenez, erresistentzia-probak barik trebetasun eta abiadura probak direla esan daitekeelako.

2.5.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Erresistentzia aerobikoko proba denez, iraupen-korrikalari ohiak nabarmentzen dira. Agerikoa denez, atletismoan bezala entrenatu beharra dago, hau da, era guztietako lasterketa-sistemak landu behar dira. Gainera, entrenamendu berezia ere egin beharko da, proba bera ere praktikan jartzeko.

Beraz, honako hauexek izango dira ezarri daitezkeen entrenamendu-sistemak:

— Era guztietako erresistentzia-lasterketen entrenamendua.

- Metodo jarraituak (lasterketa jarraitua, fartleca, interval-traininga...).
- Etenkako metodoak (serieak, aldapak...).

— Probaren entrenamendu berezia: jarraian eta etenka (landuko den intentsitatean arabera). Bigarren kasuan (etenkako entrenamenduetan), indarberritzeko zenbait denbora jorratuko dira.

Horrez gain, diziplina honetako gihar-eskakizuna handia denez, oso garrantzitsua izango da gimnasioan sendotzeko lan berezia egitea. Izan ere, hanketako giharrak indartu beharko dira, eta, horretarako, esertzeko eta erdi esertzeko ariketak egingo dira.

2.6. **SEGA**

2.6.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Diziplina honek lotura zuzena du antzina baserrietan (batez ere) egiten zen lanarekin, kortan ganaduari jaten emateko belarra ebakitzen zuten-eta. Sega oso proba sustraitua izan zen Gipuzkoan, joan den mendeko 30eko hamarkadan batik bat. Kirol-denboraldia amaitutakoan, hain zuzen ere, erronka itzelak egiten zituzten futbol-zelaietan, belarra hazi-hazita zegoen-eta.

Segako probetan, kirolariek ahalik eta belar-kopuru handiena ebaki behar dute denbora zehatzean, lehiaketarako sega luzearen bidez. Sei laguntzailerainoko taldeak sega zorrozten du, batetik; eta kirolariak segatzen duen belarra metatu, bildu eta pisatu egingo dute, bestetik.

Oro har, segalarien proben iraupena 30 minutukoa da (kanporaketetan); eta ordubetekoa, finaletan. Proba garatzeko aukeratutako zelaia landetan banatzen da, eta antzeko ezaugarriak dituzten sortetan antolatzen dira (belarraren altuera, lurzorua orografia...). Horrez gain, lehiakideen artean zozketatu behar dira proba hasi baino ordu erdi lehenago.

Segalariak zenbait sega erabili ditzakete, 3 eta 5 tresna artean, hain zuzen ere (probaren iraupen osoaren arabera).

2.6.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Lehiaketan zehar, segalariak posizio bilduan lan egin beharko du, eta gorputz-enborra zein hankak oso-oso tolestuta egon beharko dira. Besoak luzatuta egongo dira ia-ia, eta jarrera hori ezer gutxi aldatuko dute proban zehar, indarberritzeko tarte laburretan landaz aldatzen direnean izan ezik. Giharrei begira, oso-oso posizio gogorra denez, oso zaila da arnasa hartzea.

Tolestura-posizio horretatik hasita, segalariak gorputz osoa kulunkatuko du alde batetik bestera, aldaketatik abiatu eta gorputz-enborraren zein besoen laguntza duen biraketa-mugimenduan. Horrela, kirolariak segakada luzeagoak eman ditzake, eta belar gehiago ebaki dezake segaz.

Belarra segatzen duen neurrian, segalariak urrats txikiak eman beharko ditu aurrera egiteko. Horretarako, beti-beti atzerago duen hanka mugituko du lehenago (eskuinekoa, sega eskuine-tik ezkerrera kulunkatzen bada).

— Segalariaren hasierako jarrera.

Probaren betearazpenari dagokionez, honako parametro hauen arabera azalduko dugu segalariaren hasierako posizioa:

- Burua: luzatuta.
- Gorputz-enborra: erabat tolestuta, ia-ia horizontalean.
- Besoak: gorputz-enborraren parean luzatuta, behera begira, esku menderatzailea aurreratuta (eskuinekoa, oro har) eta ukondoak apur bat tolestuta.
- Aldaka: tolestuta.
- Hankak: tolestuta, belauneko artikulazioan 90 gradura iritsi gabe eta hankak oso irekita, egonkortasun handiko posizioan (kulunkatzean ez desorekatzeko).

— Sega bera.

Lehen azaldutako tolestura-posiziotik (posizio hori jartzeko, erresistentzia handia eduki behar da hanketan), segalariak sega kulunkatuko du alde batetik bestera, lurraren arrasean, belarra ebakitzeko moduko keinua eginda.

Kulunka-mugimendu gori gerritik dator, eta gerria zein gorputz-enborra biratzeko mugimendu orokorrean laguntzen duten besoetara hedatzen da. Ibilbide bakoitzaren amaieran (segaren joan-etorria), segalariak bi urrats emango ditu aurrera egiteko, eta atzerago daukan hanka mugituko du lehenengo.

Honelaxe azaldu daiteke mugimendua:

- Burua: luzatuta dago eta gorputz-enborra kulunkatzeko mugimenduan laguntzen du.
- Besoak: tolestuta eta ukondoko artikulazioan 90 gradu baino handixeagoa den angelua eratuta, alde batetik bestera kulunkatzen dira, gerri zein gorputz-enborretik datorren mugimenduan. Segalariak aurreratutako dagoen eskuko muturraz emandako azken bulkada nabarmendu beharra dago. Eskumuturra tolestean, ebakiduraren ibilbidea luzatu daiteke erabat.
- Gorputz-enborra: tolestuta, ia-ia horizontalean, alde batetik bestera eta goitik behera kulunkatuko da, gerritik datorren biraketa-mugimenduan. Ondoren, armaketan zehar luzatuko da zertxobait, eta keinu hori bat dator aurrera egiteko eman beharreko bi urratsekin.
- Hankak: irekita eta tolestuta, belauneko artikulazioaren 90 gradura iritsi gabe, apur bat kulunkatuko dira gorputz-enborra biratzeko mugimenduan lagundu nahian. Ebakidura bakoitzaren amaieran, zertxobait luzatuko dira, urrats bana emango dute eta atzerago dagoenak zuzenduko du mugimendua.
- Ebakiduraren amaieran, eskumuturra apur bat biratuko da, eta sega irauliko da (horrela erraz askatuko du belarra).



2.6.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Diziplina honetako funtsezko akatsek segalariak segatzeko jarri beharreko posizioarekin dute zerikusia.

- Euren artean, posizio artezegia jartzea da garrantzitsuena. Horrela, gerria gainkargatu egiten denez, segalariak ezin diolako posizioari eutsi probaren amaierara arte.
- Beste akats batek ere segaren posizioarekin du zerikusia, gorputz-enborra larregi-kulunkatzen delako gorantz eta beherantz, ia-ia beti tolestura-posizioari eutsi beharrean. Gorantzko eta beherantzko kulunka horien ondorioz, gerria gainkargatu egiten da.
- Bestetik, akats teknikoa da sega orekan ez eramatea, askoz zailagoa izango delako eba-kidura zehatza bezain garbia izatea.
- Belarra segatzeko lan orokorrari dagokionez, oso akats handia da sega behar bezala ez zorroztea. Era berean, oso kaltegarria izango da probako azken emaitzari begira.
- Proban zehar ez hidratatzea.

2.6.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

Segako diziplinan, estrategia edo probaren hasierako antolaketa erabakigarria izan daiteke. Hori dela-eta, zenbait faktore kontrolatu behar dira. Euren artean, hauexek nabarmenduko ditugu:

- Lehenengo eta behin, segatu beharreko landen ezaugarriak ebaluatzea. Ezaugarri horien artean, malda-maila, lurraren baldintzak eta belarra bera balioetsi behar dira.
- Belarra garaia denean, norantz eroriko den aztertu beharko da, norabide horretan ebakitzeko. Izan ere, kontrara eginez gero, ebakitako belarrak osteko lana oztopatuko luke, oraindik ere ebaki gabe dagoen belarraren gainean erortzean.
- Landa maldan badago, hobe da zeharka lan egitea, hau da, ez gorantz ez beherantz, lurraren gaineko altuerari eutsita baizik.
- Belarra nolakoa den kontuan hartuta, ebakitzeko estrategia ere erabaki beharko du segalariak. Belar gutxi dagoenean, segak lan handiagoa egin beharko duenez, lehenago kamustuko da. Lehortean segatuz gero, makila gehiago ere egongo dira lurrian. Beraz, are azkarrago kamustuko da sega. Nolanahi ere, belarra ona denean eta bigun dagoenean, hau da, erraz ebakitzen denean, segaren lana hain gogorra izango ez denez, ez da hain azkar kamustuko. Bestetik, gaur egun, ebakitako belar guztia ez ezik, ebakiduraren kalitatea ere puntuatzen da.
- Bestetik, oso kontuan hartu behar da belarra siku edo bustita dagoen. Lehenengo kasuan, hobe izango da sega luze eta finagoa erabiltzea; eta bigarrenetan, lodiagoa eta laburragoa.

- Azkenik, baliteke landetan sator-zuloak aurkitzea edo landak zikin egotea. Hori dela-eta, segalariak sega gehiago altxatu beharko duenez, are gehiago kamustuko da ezinbestean.
- Hori horrela izanik ere, estrategiaren barruan oso kontuan hartu behar da zeinen garrantzitsua den segalariaren laguntzaileak egindako lana, kirolariak utzitako eta proban zehar berriro erabili beharreko sega zorroztu behar duelako.

2.6.6. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Segako probak zenbait dirauen eta mugimendua orokorra dela kontuan hartuta, erresistentzia aerobikoko proba denez, kirolariaren erresistentzia-gaitasun orokorra eta indarra bikainak izan behar dira. Aitzitik, ez da gehieneko indar-maila handirik eduki behar, orain arte azaldu-tako herri-kiroletako probetan gertatzen zen bezala, gainditu beharreko erresistentzia handia ez delako.

Hori dela-eta, hiru eratako entrenamenduak egin daitezke diziiplina honetan:

- Indarraren entrenamendu orokorra, lan generikoa.
- Erresistentziaren entrenamendu orokorra.
 - Ariketa aerobikoak (lasterketa, mendiko ibilaldi azkarrak...).
- Erresistentzia-indarraren entrenamendu berezia.
 - Entrenatzeko ariketa bereziak (gerriko eta gorputz-enborreko giharrek).
 - Probaren beraren edo mugimendu zehatzen praktikaldia.



2.6.6.1. Indarraren entrenamendu generikoa

Oro har, lan hau gimnasioan egin behar da. Ariketa generikoak egingo dira, eta, segako diziiplina oso orokorra denez, gihar-multzo handiak trebatuko dira (hankak, bizkarra, sorbaldak eta bularra). Entrenamendu hori, gainera, denboraldiaren hasieran egin beharko da, batik bat, eta erresistentzia orokorraren entrenamendu aerobikoarekin koordinatu beharko da.

Honako hauexek izango dira entrenamendua antolatzean kontuan hartu beharreko funtsezko erreferentziak:

- Lan-kopuru handia (serie eta errepikaldi ugari).
- Erabatekoak ez diren atsedenaldiak (indarberritzeko epe laburrak).
- Betearazpen-abiadura ertaina.
- Hiruzpalau saio astean.

2.6.6.2. Erresistentzia-entrenamendu orokorra

Oro har, lasterketa aerobikoan oinarrituta, denboraldiaren hasieran antolatu beharko da batez ere, indarraren entrenamendu generikoko saioekin koordinatu beharko da. Lehiaketan aurretiko eta lehiaketan garaian, lasterketa-saio gehiago egingo dira, eta etenkako lana ere egin ahal izango da serieetan, gaitasun anaerobikoa eta lanerako tolerantzia hobetzeko asmoz, odolean laktato ugari edukita. Proba honetan, ohikoa da laktato-maila handiak edukitzea.

2.6.6.3. Entrenamendu berezia

Probako lehiaketa-baldintzak berregin behar dira, hau da, belarra ebaki behar da entrenamenduetan. Horrela, parametro fisiko bereziak hobetuko dira, eta beste era batera nekez hobetu daitekeen maila teknikoa ere bai.

Zentzu horretan, segalariek oso ariketa berezia egin ohi dute, hau da, harea-metak haizatzten dituzte palaz. Ariketa hori hondartzan bertan ere egin dezakete. Jarritako posizioak eta harea zamatzeko edo mugitzeko beharrezkoa den kulunka-mugimenduak antz handia dute segalariaren keinuarekin. Hori dela-eta, oso prestaketa berezia da lehiaketa-epealdian. Oro har, hondartzako goiko aldeetan egiten da, harea siku dagoelako eta errazago mugitzen delako.

Lan berezia intentsitate handiko etenkako lana izan ohi da, eta indarberritzeko epealdiak osoagoak edo ez hain osoak izango dira, entrenatzean aukeratutako tarte aerobioa kontuan hartuta.

2.7. TXINGA EROATEA

2.7.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Txinga eroateko diziplinan, bi pisu zilindriko edo txinga eraman behar dira (oro har, burdinazkoak dira), bat esku bakoitzean, ahalik eta distantzia luzeenera, inolako denbora-mugarik gabe. Proba ofizialetako txingen pisua 50na kilokoa da (25 kg, emakumeentzat; eta 35 kg, gizonentzat). Antzina errotetan egindako lanean egon daiteke proba honen jatorria, balantzarako pisu handiak erabiltzen zituztelako. Iparraldean, ordea, badirudi-kantinen edo marmiten garraioarekin zerikusia duela.

Probaren araudia oso erraza da. Plazako alde batetik bestera joan behar da askatasunez, eta lehiakideak euren estrategiara ondoen egokitzen den abiadurara joan ahal izango dira. Kiro-laria proban zehar gelditu ahal izango da, baina ez ditu inoiz bi txingak lurrean utziko, hau da, eskuetatik zintzilik eduki beharko ditu beti eta ez ditu gorputzeko edozein ataletan etzango.

Lehenengo pisuak edo txingak zorua ukitzen dueneko lekua izango da ibilbidearen amaiera, eta aurrerago dagoen gunetik neurtuko da distantzia.

Txinga eroatea erraz betearazten denez, Euskal Herriko lurralde guztietako herri-kiroletako eskola-lehiaketetan egiten da. Edonola ere, gizon proba zein emakume probetan gertatzen zen bezala, indar hutsa barik alderdi dinamikoagoak lehenetsi dira (parte-hartzaileen adinen arabera). Hori dela-eta, txingen pisuak nabarmen gutxitu dira, ikasle guztiek parte hartzeko aukera eduki dezaten.

— Araba.

Proba hirunaka egiten da. Hirukoteek 180na metro egin behar dituzte (60na metro, hain zuzen ere).

Txingen pisua kategorien arabera aldatuko da.

- Benjaminak: 4 kg
- Kimuak: 8 kg

- Haurrak: 12 kg
- Kadeteak: 20 kg

— Bizkaia.

20 metroko ibilbidea egin behar da (10 metroko joana eta 10 metroko etorria) ahalik eta denbora laburrenean, baina korrika joan gabe, hau da, azkar ibilita. Parte-hartzaile bakoitzak ibilbide hori egingo du, eta, ondoren, talde bereko beste kide bati emango dizkio. Kategoriaren arabera, talde bakoitzak joan-etorri-kopuru desberdina egin behar izango du. Bira-kopurua berdintasunez banatzen da taldekideen artean.

- Benjaminak: 3 kg txinga bakoitzean eta 12 bira (12 joan eta 12 etorri).
- Kimuak eta haurrak: 6 kg txinga bakoitzean eta 15 bira (15 joan eta 15 etorri).

— Gipuzkoa.

Diziplina kimu, haur eta kadeteen kategorietan egiten da, batez ere. Ikasle bakoitzak zirkuituari eman behar dio bira, baina gainerako diziplinetan bezala, ez da luzera zehazten. Proban, taldekide guztiek parte hartuko dute txandaka. Txingen pisuak hauexek izango dira:

- Benjaminak: 2 kg
- Kimuak: 4 kg
- Haurrak: 6 kg
- Kadeteak: 8 kg

— Nafarroa.

Kimu eta haurren kategorietan, kirolariak 80 metroko distantzia egin beharko du (bi bira, 20 metroko distantzian). Kadeteek, ordea, 60 metro egingo dituzte (bi bira, 15 metroko distantzian). Txingen pisuak hauexek izango dira.

- Kimuak: 3 kg
- Haurrak: 5 kg
- Kadeteak: 10 kg

2.7.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Proba honen betearazpena erraza bezain naturala da, guztiok eskuetatik zintzilik pisuak eramaten ohituta gaudelako. Diziplina honetan, hain zuzen ere, txingen pisuaren ondorioz, besoak modu naturalean luzatzen dira gorputzaren alboan, tolestuta eramatea erronka zailegia delako pisua handia denean. Posizio horretatik (besoak gorputzaren alboan zintzilika), ibili egin behar da, baina oraingo honetan besoak ez dira aurrera eta atzera kulunkatuko (eskuetan pisurik eraman ezean, egingo genukeen bezala), eta luzatuta egongo dira beti.



2.7.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Txinga eroatea indar eta erresistentziako diziplina da. Bertan, lehiakideek arrazoi fisikoen-gatik bakarrik uzten dute proba, eta teknikak ez du garrantzi larregirik. Ikasleei dagokienez, ia-ia abiadura-proba dela esan dezakegu, garraiatu beharreko pisua txikia delako eta egin beharreko distantziak ere bai. Hori horrela izanik ere, ikasleek zenbait akats tekniko egin ditzakete eta honako hauek izango lirateke arruntenak:

- Txingari behetik jarritako hatz lodiaren bidez «pintza» eginez ez heltzea. Hori dela-eta, txingak eskutik irristatu edo labaindu egin daitezke.
- Aurrera egitean gorputza aurrerantz makurtuta edukitzea, erabateko posizio bertikalean eraman beharrean. Jarrera hori egokia ez denez, lesio larriak sortu ditzake bizkarrezurra-ren beheko aldean.
- Ibiltzean sorbaldak aurreratu edukitzea. Akats hori probako azken fasean gertatu ohi da, indarrak agortzeaz daudenean. Gorputza aurrerantz tolestean, askoz zailagoa izango da indarberritzea.
- Ibiltzean grabitate-zentroa larregi-kulunkatzea. Horren ondorioz, txingak goitik behera mugitzen dira, eta esku zein besaurreetako tentsioa areagotzen da. Azken batean, kale egiten dutenak direnez, zeresan handia dute probako errendimenduan. Txingak ez kulunkatzea, belak josten dituztelako.
- Ikasleen kategorietan, ohiko akatsa da txingak besoak tolestuta eramatea, txingek pisu askorik ez dutelako.



2.7.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

Diziplina honetako estrategian, probako kadentzian, abiaduran eta erritmoan asmatu beharra dago, batez ere. Askotan, esku zein besoetan indar handia duten kirolariek (erori gabe txingei luzaroan heltzeko gai direnean) nahiago dute astiroago joan, beheko gorputz-adarrek esfortzu larregi egin ez dezaten. Zenbat eta abiadura handiagoa, orduan eta gehiago kulunkatzen da grabitate-zentroa eta orduan eta gehiago gainkargatzen diren esku zein besaurreak. Eskuetan indar handirik ez duten kirolariak, ordea, azkarrago doaz, ahalik eta denbora laburrenean metro gehien egin ahal izateko.

2.7.5. Sasoi fisikoaren implikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Diziplina honetako ezaugarri fisikoa nagusia erresistentzia-indarra da, eta, indar-erresistentzia hori, gainera, besaurre zein hanketan dago kokatuta. Beraz, oro sendotzea izan behar da entrenamenduaren helburua, baina batez ere, gorputz-adarrak. Horrez gain, esku nahiz besaurreen erresistentzia entrenatu beharko da modu berezian, proba bera praktikan jarrita. Oro har, iraun luze edo laburragoko serieak egingo dira (etenkako metodoa), eta

atsedenaldi luze edo laburragoak ere egingo dira, entrenamenduaren helburu edo tartearen eta denboraldiko epealdiaren arabera.

2.8. SOKATIRA

2.8.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Sokatira nazioartean ospe handiena duen herri-kirola da, munduko herrialde askotan egiten dutelako. Hain zuzen ere, diziplina olinpikoa izan zen Aro Modernoko lehen Joko Olinpikoetan (Atenas, 1896).

Indar eta erresistentziako proba honetan, zortzi laguneko bi taldeek parte hartzen dute, eta, sokaren mutur batean eta bestean jarrita, tira egiten dute, aurkariak aurretiaz zehaztutako distantzian herrestaka eraman nahian. Distantzia horiek noiz gainditu diren jakiteko, 5 marka ezartzen dira sokan: erdikoa eta bi gehiago sokaren alde banatan (guztiak erreferentzia moduan erabiltzen dira).

Sokotirako txapelketetan, taldeak kategorien arabera lehiatzen dira, taldekideen pisu guztiaeren arabera. Bi modalitate daude:

- Belar gaineko sokatira.
- Goma gaineko sokatira.

Tira egitean legez kanpoko posizioak jarri daitezkeenez, onartutako zein gaitzetsitako posizioak azaltzen dira araudian. Bi falta-ohartarazpenen ondoren, edozein taldekidek hirugarrena eginez gero, talde osoa geratuko da kanpoan.

Bi talderen arteko topaketak edo lehiaketak bi tirakadaka jokatzen dira, eta txanponaren bidez zozketatzen da talde bakoitza zer aldetan hasiko den tiraka. Ondoren, posizioak aldatuko dira. Berdinketarik gertatuz gero, hirugarren tirakada egingo da. Horretarako, talde bakoitza zer aldetan jarriko den zozketatuko da berriro. Lehian bi talde baino gehiago daudenean eta sailkapenerako tirakada berriak egin behar direnean, tirakaden arteko zentzuzko atsedenaldia (6 minutukoa, gehienez ere) hartu daitekeela azaltzen da araudian.



Aldundi guztiek diziplina hau sartzen dute herri-kiroletako programetan. 6-8 kirolari lehiatzen dira (kategorien arabera), eta 2-3 tirakada egiten dituzte.

Nafarroan, lehiaketa federatuaren antz-antzekoa da, eta gehienezko pisuak ezartzen dira: haurrentzat, 480 kg; eta kadeteentzat, 540 kg. Nafarroan, ez dago sokotirako lehiaketarik benjaminen eta kimuen kategorietan.

2.8.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Aurreratu dugunez, sokotirako diziplinaren barruan, bi modalitate daude: goma eta belarra. Edonola ere, apunte hauen ikuspegiari begira (eskola-segmentuarentzat dira, batez ere), betearazpen teknikoa edo teknikaren azalpena antzean azaldu daitezke:

- Burua: apur bat tolestuta eta kokotsa bularrera begira, bertara itsatsiko balitz bezala.
- Besoak: soka eskuinaldera uzten denez, eskuineko besoa gorputz-enborretik hurbilen egon behar da. Hasierako posizio horretatik, estrategiaren eta lehiaketaren egoeraren arabera aldatuko da besoen posizioa. Posizioari eutsita, besoak zeharo luzatuta egongo dira, eraso-posizioan bezala.

- Gorputz-enborra: atzerantz etzanda, babes-posizioan. Eraso egiterakoan, apur bat biltzen da soka gainean, besoez tira egiteko keinua errazagoa izan dadin.
- Hankak: ia-ia luzatuta, sorbalden parean irekita eta oin-puntak aurrera begira babes-posizioan. Eraso egiterakoan, atzera egiten dute, talde guztiak sinkronizatu beharreko kadentzia mailakatuan.



2.8.2.1. *Gomaren eta belarraren arteko aldeak*

Badago euren arteko alderik, hanken indarra modu desberdinean igortzen delako zoladurara. Belarrean, orpoa sartu daitekeenez, burdinazko zoladun bota bereziak erabiltzen dira. Goman, ordea, ez dago halakorik egiterik, baina ezinbestekoa da indarra zapatilen puntaz egitea. Beraz, itsaspen handikoak izan behar dira. Belarrean, apur bat alboratuago daude hankak. Goman, oster, oinak aurrera begira daude.

2.8.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Besteak beste, diziplinako akats nagusiok nabarmenduko ditugu:

- Oinetako egokiak ez erabiltzea: nahikoa itsaspena dutenak, goman; eta takoi egokia dutenak, belarrean.
- Sokatik tira egitean, posizioari ondo eusten ez jakitea.
- Sokan gehiegi etzatea.
- Soka izterrean jartzea.
- Belarrean behar bezala ez finkatzea.
- Besoak tolestuta daudenean tira egitea, indar handiagoa behar delako eta kirolariak lehenago nekatzen direlako.
- Etengabe tira ez egitea, kolpeka baino.
- Eskola-kiroletan, baliteke lehiakideak behar ez den moduan lekurtzea, sokaren bi aldeetan banatuta, guztiak alde berean eta araudiaren arabera jarri beharrean.
- Behar bezala ez babestea; esate baterako, bigungarridun kamisetak ez erabiltzea.
- Zortzigarren edo azken tiratzailearen posizioa gainerako taldekideena baino garaiagoa ez izatea. Gainera, kirolari horrek besteek baino babes gehiago eramango beharko ditu.

2.8.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

Sokatira indar eta erresistentziako diziplina bada ere, teknika eta estrategia ere funtsezkoak direla esan beharra dago.

Lehenengo eta behin, ezinbestekoa da tiratzaileak posizio egokietan jartzea. Erresistentzia handiena dutenak eta teknika handiena dutenak lehen postuetan egon behar dira, posizio horietan taldearen tirakadaren erritmoa zehazten delako eta lerro zuzenari eutsi behar diotelako, zortzi taldekideek tira egiteko erabilitako erreitik irten gabe. Bestetik, tiratzaile guztiak erdi etzanda egon beharko dira, azkena izan ezik, apur bat artezago jarriko delako. Eraso sinkronizatua izan behar da eta guztiek aldi berean egin behar dute tira. Horrelaxe eginez gero, aldi berean egingo dute indarra eta ez dira alferrik nekatuko, gerora begira euren kalterako izan daitekeelako.

2.8.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Sokatiran, erresistentzia-indar handia eduki behar da, eta entrenamenduaren helburua alderdi hori lantzea izan behar da. Hortik aurrera, bi aukera daude: sendotzeko lan orokorra eta sendotzeko lan berezia.

— Sendotzeko lan orokorra.

Batez ere, denboraldiaren hasieran egingo da. Bereziagoa izango den osteko lanerako prestatzea da helburu nagusia. Gimnasioan egin behar da, eta tiratzeko keinuan inplikaturako gihar-multzoak sendotu behar dira. Horrez gain, oso egokia izango da prestaketa-fasearen hasieran erresistentzia-lan orokorra egitea, parametro aerobikoak hobetzean probarako erresistentzia-indar berezi handiagoa lortuko delako.

Oro har, honako hauexek izango dira lan horren ezaugarri bereizgarriak:

- Entrenamendu handia.
- Serie ugari.
- Errepikaldi ugari.
- Indarberritzeko epe osagabeak.
- Batez ere, gihar-multzo handien lana (hankak eta bizkarra).

— Sendotzeko lan berezia.

Oro har, soka bera erabilia egin behar da tira. Horretarako, gaur egun, polea-sistema diseinatu da, eta, horri esker, talde osoak bere pisuaren kontra tira egin dezakeenez, teknikaren ezarpena oso egiazkoa da.

2.9. **TRONTZA**

2.9.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Trontza Italiatik inportatutako tresna da, antza. Lehen aldiz, Iratiko (Nafarroa) basoetan hasi ziren erabiltzen. Ohiko aizkoraren aldean, aurrerakuntza handia izan zen, motozerraren asmakizunaren antzekoa, hain zuzen ere. Trontza binaka erabiltzen da, eta enborrak bertikalean zein horizontalean mozteko aukera eskaintzen du.

Horizontalean jarritako enborrak zorutik 40-50 zentimetrora jarri behar dira. Bertikalean jartzen direnean, ordea, moztu beharreko aldea zorutik 40-60 zentimetrora egongo da.

Euskadiko txapelketetako araudiaren arabera, gizonen 22 trontza egin behar dituzte; eta emakumeek, 10.

Nafarroan eta haurren zein kadeteen kategorietan baino ez, diziplina hau herri-kiroletako eskola-lehiaketan sartzen da (70 cm-ko 2 trontza, haurren kategorian; eta 70 cm-ko 3 trontza, kadeteen kategorian).

2.9.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Lehen aurreratu dugunez, erabilitako tresnaren ezaugarriak kontuan hartuta, binaka garatu beharreko diziplina da. Trontzalariak enborraren albo banatan jarriko dira, eta trontzari muturretik helduko diote. Posizio horretatik, mozten hasiko dira, eta mugimendu hori bi fase desberdinetan banatu ahal izango da: tiraketa-fasea eta bultzada-fasea.

— Tiraketa-fasea.

Mozteko fasea bera da, trontzalariak benetan mozten duelako enborra, trontza beregana ekartzean. Mugimendu horretako osagai nagusia tolestea eta biltzea da, hasiera batean besoak erabat luzatuta egongo direlako, eta, ondoren, erabat tolestuta eta gorputzera itsatsita egongo direlako.

Oro har, gorputzak posizio hauek izango ditu mozketa horizontalean:

- Burua: enborrarekin lerrokatuta edo apur bat luzatuta.
- Besoak: tolestuta, ukondoetako artikulazioan 90 graduko angelua eratuta eta gorputz-enborrera itsatsita. Eskuak eta ukondoak altuera berean egongo dira ia-ia.
- Gorputz-enborra: aurrerantz apur bat inklinatuta, mugimenduaren amaieran.
- Hankak: aurreratuago dagoen hanka luzatuta egongo da; eta bestea, atzeratuagoa, apur bat tolestuta. Bi hankak irekita egongo dira egonkortasun handiko posizioan.
- Eskuineko hanka aurreratutakoa bada, kirtenari ezkerreko eskuaz helduko zaio beheko aldean; eta eskuinekoaz, goiko aldean.



Mozketa bertikala bada, keinuaren mekanika berbera izango da, eta, batez ere, besoen posizioa aldatuko da. Halakoetan, ukondoak eskuak baino goraxeago egongo dira, eta trontzari horizontalean helduko diote.

— Bultzada-fasea.

Kideari laguntzeko fasea da, eta, bertan, trontzalariak berreskuratzeko mugimendua egingo du. Hartara, tolestuta zeuden besoak erabat luzatuta geratuko dira gorputzetik urrun.

Oro har, honako hauexek izango dira gorputzaren posizioak mugimenduaren amaieran:

- Burua: apur bat luzatuta.
- Besoak: luzatuta mugimenduaren amaieran, ia-ia horizontalean.
- Gorputz-enborra: aurrerantz makurtuta, besoen norabidean.
- Hankak: aurreko fasekoaren aurkako posizioan. Oraingo honetan, aurreratutako hanka egon behar da tolestuta, eta gorputzaren pisuari eutsi beharko dio. Atzeratutako hanka,



osteratuta, erabat luzatuta egongo da. Fase batetik bestera, gorputzaren pisua atzeratutako hankatik aurreratutakora kulunkatu da.

- Aurreratutako oinaren (adibidez, eskuinaren) pareko eskuak (adibidez, eskuinekoak) helduko kirtenari goiko aldetik.

Mozketa bertikalean, batez ere trontzari heltzeko modua aldatuko da berriro, eskuak horizontalean jarri beharko direlako.

2.9.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Diziplina honetako akats nagusia bikotekideen artean bateratasunik ez egotea da, hau da, indar-batasuna behar bezalakoa ez izatea.

Oinarrizko akats hori alde batera utzita, honako hauexek dira trontzalarien akats arruntenak:

- Tresna artez ez eramatea, mozketan eraginkortasuna galtzen delako.
- Trontza zabalegiak egitea, egurraren erresistentzia handiagoa izango delako mozteko orduan.
- Arnasa eta mugimendua ez bateratzea.
- Trontza berreskuratzean indar larregi egitea, kideak tiraketa-mugimendua egiten duen bitartean, erreminta ez delako behar bezain fin joango.
- Moztean trontzaren luzera osoa ez erabiltzea. Kirtenak enborra jo behar du, berreskuratzeke edo bultzatzeko fasearen amaieran.

2.9.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

Diziplina honetako estrategiaren barruan oso garrantzitsua da azpimarratzea araudipean ez dagoen tresna erabili daitekeela. Hori dela-eta, praktikan, baliabide ekonomiko gehien dituzten trontzalariek tenple handiagoko trontza hobeetan inbertitu ahal izango dute, amerikarretan, oro har; eta, hasiera-hasieratik, alde handiak egongo dira lehiakideen artean.

Erremintan bertan egon daitezkeen aldeak albo batera utzita, honako hauxe hartu beharko da kontuan:

- Trontzaren hortza egurraren gogortasunera egokitu beharko da. Pinuan eta antzeko egur erretxinatsuetan, hortz irekiagoak erabili behar dira, bestela trontza apurka-apurka trabatuko delako ibilbidean.
- Oso garrantzitsua da bikotearen indarrak bateratzea. Oro har, indartsuena izango da egurrean gehien sakonduko duena. Izan ere, berehala ikusten da nor den, trontza enboretik igarotzen den bakoitzean zenbait zerrauts irteten den kontuan hartuta.
- Trontzalari indartsuenak ez du berreskuratzeke fasean lar bultzatu behar, trontza okertu egin daitekeelako eta, horren ondorioz, oso zaila izango delako bikotekideak bere lana egitea.
- Trontzalari trebeenak hobeak izaten dira mozketa bertikalean, teknika hobeak izan behar delako. Hori dela-eta, horrelako mozketan behar besteko teknikarik ez duten trontzalariek euren lana arindu beharko lukete mozketa horizontaletan.
- Mozketa bertikalean, teknika oso ona izan behar da, eta mozketa horizontalean baino trontza arinagoak eta erabilgarriagoak erabili behar dira. Oro har, trontza finagoak eta laburragoak izaten dira.

2.9.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Trontzan, indarra eta erresistentzia eduki behar dira, batez ere. Proba ofizialen iraupena 15-20 minutukoa denez, batzuetan 12 edo 13 minututan amaitu daiteke proba.

Batez ere, gorputz-enborreko eta goiko gorputz-adarretako gihar-multzoak daude inplikatu-ta. Euren artean, dortsalak, deltoideak, trizepsek eta bizepsek garatzen dute lan handiena, tirake-ta edo bultzada fasea den kontuan hartuta. Bi faseetan, hankak tolestura-posizio isometrikoan egongo dira, eta ez dira belaunetako artikulazioko 90 graduetara iritsiko. Bestetik, ez dute herri-kiroletako beste diziplina batzuetan besteko zeresanik izango.

Trontzalariaren entrenamenduaren helburua erresistentzia-indarra eta gaitasun aerobiko orokorra hobetzea izan behar da, probaren iraupena luzea delako.

Entrenamendua aizkolariak egindakoaren antzekoa izan daiteke, baina inplikaturako giha-rrak modu bereziagoan trebatu beharko dira.

Gomendatutako entrenamenduak gaitasun aerobiko orokorra hobetzeko lasterketa-ariketa guztiak dira, jarraikakoak nahiz etenak izan. Horrez gain, erresistentzia-indarra ahalik eta modu berezienean hobetzeko lana ere izango da erabakigarria. Entrenamendu hori gimnasioan egin beharra dago. Halakoetan, aurreko ataletan aipatu arren, kopurua izango da garrantzi-tsuen:

- Serie ugari.
- Errepikaldi ugari.
- Zama ertain eta handiak.
- Indarberritzeko epealdi osagabeak.

2.10. **ONTZI ERAMATEA**

Proba honek baserrietako esne-banaketan du jatorria.

Txinga eroatea bezalako diziplina da, oraingo honetan bi pisu eraman beharrean kirolariak ahalik eta distantzia handienera bi bidoi edo kantina (41na kilokoak) eraman behar baditu ere. Probaren araudia eta betearazpena ere txingetan bezalakoa da, aldaketa bakarra dagoen arren. Izan ere, bidoiak txingak baino zabalagoak direnez, lehiakideek irekiago eraman ditzakete be-soak. Hori dela-eta, baliteke gihar dortsalak eta deltoidea are gehiago gainkargatzea.

2.11. **INGUDE JASOTZEA**

2.11.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Diziplina honetan, gizonak ahalik eta jasoaldi gehien egin beharko dituzte minutu eta er-dian, 18 kiloko burdinazko ingudeaz. Emakumeek, ordea, 10 kilokoa jaso beharko dute. Ingudea zoruaren parean dagoen oinarrian edo txapan egongo da, eta kirolariaren buruaren gainetik 30 zentimetrorra jarritako plantxaraino (biseraraino) igo beharko da.

Herri-kiroletako beste diziplina batzuetan gertatzen den bezala, aldundi batek ere ez du ingude jasotzea sartu herri-kiroletako eskola-programan.

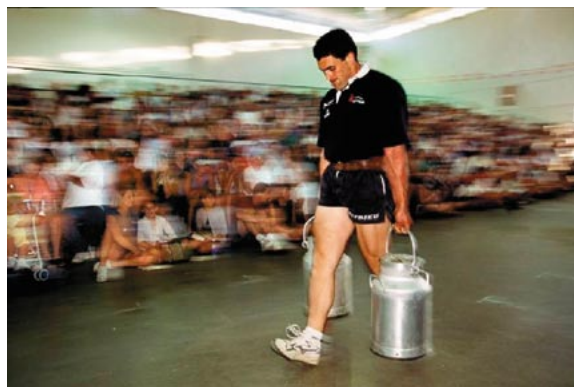
2.11.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Lehen esan dugunez, proba honetan, burdinazko ingude astuna jaso behar da zorutik buruaren gainetik dagoen altuerara, ahal beste aldiz eta denbora mugatu batean. Hasieran, ba-dirudi besoek lan handiena egiten dutenak direla, zorutik goiko plantxara eraman behar dutelako

ingudea. Hala ere, keinua sakon aztertuz gero, agerikoa da mugimenduaren benetako bultzatzaileak hankak direla. Kirolaria erdizka eseri beharko da zenbait aldiz, eta, hanken euren bultzadaz, ingudea jaso beharko du gora eta behera. Ondoren, eskumuturrak gorantz mugitu (luzatu) eta azken bulkada emango dio ingudeari, kirolariak ingudez goiko txapa ukitu dezan.

Beraz, besoek bulkada horiek igorri behar dituzte, eta, horretarako, hankak eta eskumuturrak luzatu eta tolesteko keinuarekin koordinatu beharko dira.

Mugimendu bi une desberdinetan banatu daiteke: beheko posizioa (ingudea behean dagoenean) eta goiko posizioa (ingudea goian dagoenean).



Oro har, honelaxe azaldu daitezke bi posizio horiek:

— Beheko posizioa edo ingudea behean dagoenean:

- Burua: gorputz-enborraren luzapenean edo apur bat luzatuta.
- Gorputz-enborra: aldakari dagokionez apur bat luzatuta.
- Besoak: luzatuta eta zorura begira, zintzilik eta eskumuturrak tolestuta.
- Hankak: 90 gradura iritsi gabe tolestuta, oinak irekita eta kanpora begira, gutxi gorabehera.

— Goiko posizioa edo ingudea goian dagoenean:

- Burua: beheko posizioan baino luzatuago.
- Gorputz-enborra: bertikalean edo apur bat atzerantz luzatuta.
- Besoak: gorantz eta tolestura-maila ukondoetako artikulazioko 90 gradukoa izanda. Eskumuturrak luzatuta egongo dira, ingudeak goiko plantxa ukitzen duenean.
- Hankak: erabat luzatuta.



2.11.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Inolako zalantzarik gabe, diziplina honetan, armaketan zehar hankak ez tolestea da akats handiena, gerriak larregi lan egin behar duelako. Hankak erabiltzen ez dituen kirolariak ez ditu gorputzeko palanka indartsuenak erabiltzen, eta, horrez gain, besoak, bizkarra zein gerria ginkargatzen ditu. Gerriak, gainera, esfortzu handia egiten duenez, lesio handiak sortu daitezke bertan.

Funtsezko akats larri hori alde batera utzita, beste keinu oker batzuk ere antzematen dira sarritan. Honako hauexek nabarmenduko ditugu:

- Burua gora eta behera kulunkatzea, begiradaz ingudearen atzetik joan nahian, bitarteko puntuan finko eutsi beharrean.
- Probaren erritmoa ez kalkulatzeko, hau da, azkarregi hastea eta zailtasun handiaz amaitzea hasieran baino askoz erritmo okerragoan.
- Eskumuturrak behar bezala ez erabiltzea, hau da, mugimenduko fase bakoitzaren arabera ez tolestea eta luzatzea.
- Diafragma noiz uzkuartzen den kontuan hartu gabe arnasa hartzea.

2.11.4. Taktika eta oinarritzko estrategia

Proba honetako emaitzan, zenbat jasoaldi egin diren kontuan hartzen denez, estrategian eta taktikan oso ondo zehaztu beharko da kirolariak nolako erritmoa edo kadentzia erabili beharko duen probako lehen zatian. Akats nagusia azkarregi hastea denez, kirolariak oso entrenatuta ez badaude, kadentzia hori apurka-apurka gutxituko da eta, nekearen nekeaz, ezinezkoa izango da jasoaldi bakar bat ere egitea.

Probako lehen zatiko hasierako erritmoa nolakoa izan behar den zehazteko, minutu eta erdiko iraupenean berregin beharko da proba. Handik aurrera, ez da zaila izango erritmo egokia zehaztea eta hasieratik amaierara behar besteko kadentziari eustea (errakuntza-saialdia metodoaren bidez ere egin daiteke). Ondoren, zenbat eta esperientzia handiagoa edo sasoi hobea eduki, orduan eta zehatzagoa izango da egokitzen hori. Gainera, aldaketa hori berez gertatuko da.

2.11.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Ingudearen pisua eta esfortzuaren iraupena (minutu eta erdi) kontuan hartuta, oso proba anaerobikoa da, eta gihar-multzoek zeresan handia dute, baina batez ere, beheko gorputz-adarrek.

Hori dela-eta, entrenamenduak organismoaren gaitasun anaerobiko orokorra hobetzea eta, batez ere, hanken indarra eta gihar-erresistentzia handitzea du helburu nagusi.

Gaitasun anaerobikoa hobetzeko, ezinbestekoa da entrenamendua intentsitate handikoa izatea. Halakoetan, proba modu berezian landu beharra dago eteneko sistemen bidez (serieak), hobetu nahi izanez gero. Intentsitate eta indarberritzeko epealdi desberdinetako jasoaldi-serieak antolatu daitezke, denboraldi fasearen arabera, batik bat. Era berean, pisu handiagoko ingudeak ere erabili ditzakegu (20-22 kilokoak).

Dena dela, lan anaerobikoan, zorrotzasunez jokatu beharra dago, eta behar bezala antolatutako oinarritzko entrenamendua egin behar da, kirol-denboraldiko lehen zatian. Oinarritzko entrenamendu hori (gihar-erresistentziaren garapena, batez ere) gimnasioan egin behar da, sendotzeko ariketa berezien bitartez nahiz probako ariketa berezien bitartez. Oro har, serieen iraupena luzea izan behar da, eta lehiaketaren iraupenaren antzekoa izan behar da, indarraren barruan erresistentzia-indarra lantzeko, batik bat.

2.12. **ORGA JOKOA**

2.12.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Seguruenik, antzina askotan lokatzez betetako bideetan harrapatutako orgak altxatu behar zirelako sortu zen proba hau. Gaur egungo proban, 250 kilo inguruko orga altxatu behar da leban eta, zoruan oinarritutako ardatzaren gainean (haga) alde baterantz biratu behar da. Antzeko beste hainbat probatan bezala, erresistentzia neurtzea eta, gurpilek zorua ukitu gabe, ahalik eta bira gehien ematea da helburua.

Aldundi batek ere ez du diziplina hau sartu herri-kiroletako eskola-programan.

2.12.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Proba honetan, funtsezkoa da orgari leban posizio orekatuan eutsi ahal izatea. Hori lortutakoan, oinez bira egitea ez da batere zaila (beharrezko indarra alde batera utzita), posizio naturalean ibili behar delako eta gorputza apur bat baino ez delako alboratu behar ibileraren norabiderantz. Beraz, orgari goian eustea da erabakigarriena, eta, horretarako, posizio egokia

jarri behar da, besoei dagokienez, batez ere, esfortzu handiena egiten dutenak direlako. Era berean, oso garrantzitsua da ondo arnastea eta diafragma orgaren kontra ez zapaltzea.

Oro har, honelaxe azaldu daiteke posizio hori:

- Burua: gorputz-enberraren luzapenean, apur bat tolestuta, baina ibileraren norabiderantz biratuta.
- Gorputz-enborra: ibilbidearen norabiderantz apur bat alboratuta eta sorbaldak aurreratuta.
- Besoak: laurogeita hamar graduko angeluan tolestuta eta orgari behetik eusten dioten ahurrak behera begira (pronazioan).
- Hankak: luzatuta eta berezko urrats laburrak emanda.

2.12.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Hona hemen diziplina honetako akats arruntenak:

- Besaurreak orgaren azpian txarto jartzea, euskarri ona lortzen ez delako.
- Besoak behar bezala ez babestea, lesioak sortu daitezkeelako.
- Orga orekaz ez eramatea, horren ondorioz jasotzaileak larregizko esfortzua egin beharko duelako.
- Hankak aurreratzeko, oinak elkarren atzean herrestan eramatea, berezko urratsak eman beharrean.
- Azkarregi ibiltzen saiatzea, orga kulunkatu egiten delako eta besaurreak zein sorbaldek eutsi beharreko pisua areagotu egiten delako.



2.12.4. Taktika eta oinarrizko estrategia

Proba honetako estrategian, oso garrantzitsua da nola arnasten den halako pisu handia eramanda, orgak etengabe zapaltzen duelako diafragma. Hori dela-eta, ahalik eta arinen ibiltzeko ahalegina egiten da, biriketan airea dagoen bitartean. Hortik aurrera, oso zaila da jarraitzea.

2.12.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Ezeren gainetik, diziplina honetan, indar gorena eta erresistentzia-indarra garatu behar dira behar den moduan. Gehienezko indarra funtsezkoa da, orgaren pisua oso handia delako (200 kilotik gorakoa). Erresistentzia-indarrean, oso garrantzitsua izango da ikustea kirolariak nolako gaitasuna duen probak dirauen minutu eskasetan nekeari eusteko.

Inplikaturako gihar-multzoak hanketakoak eta gerrikoak izango dira, eta sarritan gainkargatuko dira. Proba honetarako entrenamenduan, indar gorena eta erresistentzia-indarra garatu beharko dira, eta gihar-multzo horiek sendotu beharko dira, batik bat.

Bi eratako lana egin behar da:

- Gimnasioko lan generikoa (indar gorena eta erresistentzia-indarra handitzeko).
- Lan berezia.
 - Gimnasioan (probarako berezko giharrek).
 - Orgaz (lehiaketa-aldian, batez ere).

2.13. ZAKU ERAMATEA

2.13.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Diziplinak euskal mugalariek egiten zituzten ibilbide historikoetan du jatorria. Gaur egun, proba honetan, ahalik eta azkarren egin behar da korrika, bizkarrean zaku bat arto, gari... eramanda. Gizonentzako probetan, zakuaren pisua 80 kilokoa da; eta emakumeentzako probetan, 40 kilokoa. Oro har, proba txandaka egiten da, antzinako kontrabando-lanetan bezala. Eskola-kirolaren barruan, zaku eramatea aldundi guztietako programetan agertzen da, oso erraza eta ikusgarria delako. Hona hemen probak lurralde bakoitzean dituen ezaugarriak:

— Araba.

Hirunakako lehia da, eta, guztira, 180 metro egin behar dira. Honako haxe da zakuen pisua, kasuan kasuko kategoriaren arabera:

- Benjaminak: 4 kg
- Kimuak: 12 kg
- Haurrak: 15 kg
- Kadeteak: 20 kg

— Bizkaia.

Kirolariek 20na metro egin beharko dituzte (10 metroko joana eta 10 metroko etorria). Taldeek honako distantziak egin beharko dituzte, euren kategoriaren arabera:

- Benjaminak: 12 bira eta 4 kg-ko pisua (joan-etorria buelta bat da).
- Kimuak eta haurrak: 15 bira eta 8 kg-ko pisua.

— Gipuzkoa.

Kasu honetan, ikasle bakoitzak zaku bat eramango du, eta buelta bat emango dio zirkuituari. Ez da luzera zenbatekoa den zehazten. Hona hemen zakuen pisuak:

- Benjaminak: 3 kg
- Kimuak: 6 kg
- Haurrak: 8 kg
- Kadeteak: 10 kg

— Nafarroa.

Kasu honetan, kirolariek 80na metro egin beharko dituzte, zakua sorbaldetan daramatela. Hona hemen zakuaren pisua, kategoria bakoitzaren arabera:

- Kimuak: 6 kg



- Haurrak: 10 kg
- Kadeteak: 15 kg

2.13.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Diziplina honetan, ahalik eta azkarrean egin behar da lasterka. Nolanahi ere, sorbalda gainean zakua garraiatu behar denez, lasterketaren mekanika beste abiadura-diziplina batzuetan (atletismoan) ez bezalakoa da.

Kasu honetan, korrika egitean, grabitate-zentroa aurreratuta eduki behar da, eta gorputza apur bat tolestuta eraman behar da. Horrela, zakua lepoan eta bizkarrean oinarrituko da. Eskuek zakuari belarrien bidez muturretatik eutsi behar diotenez, ezin dute lasterketako mugimenduan parte hartu, goranzko posizioan geratzen direlako blokeatuta. Bertan, hain zuzen ere, ukondoak erabat tolestuta daude, eta ez dute inolako kulunkarik egiterik.



Beraz, honako hauexek dira lasterketaren ezaugarriak:

- Zangokadaren luzera txikia da; eta urratsen maiztasuna, oso handia (luzera handiko urrats asko). Hantak ezer gutxi altxatzen dira atzetik, aurrerantz egiten delako korrika eta, horretarako, belarriak jasotzen direlako.
- Korrika egitean, grabitate-zentroa ezin da goitik behera larregi-kulunkatu, bestela zakua bote egingo duelako lepo eta bizkarraren gainean (korrika egitean, ez dira jauzi lar eman behar).

Probako fase garrantzitsuenetakoa zakua kideen artean aldatzekoa da, inolako zalan-tzarik gabe, ekintza hori txarto eginez gero, nekez berreskuratu daitekeen denbora preziatua galdu daitekeelako.

Taldekiek bi eratara aldatu dezakete zakua. Bietan, funtsezkoa da lasterka hastear dagoen kirolariak zakua lasterketaren norabidera begira hartzea, hau da, aurrera be-gira.

- Zakua aldatzeko lehen moduan, zakua eman behar duen kirolariak buruaren gainetik pasatuko dio kideari. Beraz, larregizko inertziaren ondorioz zakua lurrera ez erortzea eta hartzaileak bizkarrean jartzeko zailtasunik ez edukitzea izango da helburu nagusia. Ho-rretarako, hirugarren taldekidea hartzailearen atzean jarriko da, eta eskuez tope egingo du, zakua hartzailearen bizkarretik biraka jaitsi ez dadin.
- Zakua emateko bigarren moduan, ordea, zakua eman behar duen kirolariak irteerako marra gaindituko du, eta lasterketako norabiderantz lekutatutako hartzailearekin jarriko da bizkarrez bizkar. Kasu honetan, kirolarien arteko zaku-aldaketa naturalagoa izango da, eta ez da hain erraz lurrera eroriko, hartzailearen burua bere topea izango delako.

2.13.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Diziplina honetako akats arruntena aurrerantz tolestuta larregi-korrika egitea da eta, irteerako metroetan, batez ere, oreka galtzea eta lurrera erortzea. Oso kontuan hartu behar da zakua lurrera erortzen bada, indar eta denbora asko galduko dela bizkarrean berriro jartzen, nahiz eta taldekideek ekintza hori egiteko laguntza eman dezaketen.

Hona hemen kirolarien zaku-aldaketaekin lotutako beste akats nagusi batzuk:

- Ibilbidea egiten hastear dagoen kirolariak korrika datorrenari begira jartzen du bizkarra, zakua hartzean denbora irabaziko duelakoan.
- Hirugarren kideak ez du aldaketan laguntzen (ez du zakua jartzen laguntzen).
- Zakua ez da bizkarraren erdian jartzen eta, horren ondorioz, erori egin daiteke.
- Zakuari ez zaio belarrietatik behar den moduan heltzen.
- Zakua bi-kirolarien buruen gainetik pasatuta aldatzen denean, buruak aurrerantz tolestea, kontrako aldeetarantz modu koordinatuan biratu beharrean. Horrela egin ezean, burukadak gertatu daitezke.
- Balizan edo konoan azkarregi biratzea. Horren ondorioz, oreka galtzen da: zakua erori egin daiteke.

2.13.4. Taktika eta oinarritzko estrategia

Zaku eramatea indar eta abiadura diziplina da, eta, bertan, parte-hartzaileek ahalik eta azkarren egin behar dute korrika. Beraz, ez da estrategiari garrantzi handia ematen dion proba, baina erreleboak ondo egin behar dira teknikari begira, denbora lar ez galtzeko. Horrez gain, funtsezkoa da azkarregi joan gura ez izatea, zakua lurrera erori daitekeelako kirolariaren kalterako.

Taktikaren barruan, askotan taldeek nahiago dute korrikalari azkarrenak lehenengoak izatea, lehiakideen aldean abantaila psikologikoa lortzeko.

2.13.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Zaku eramatea abiadura-proba da, eta, bertan, funtsezkoa da indarra edukitzea, ez delako nahikoa azkarra izatea. Hain zuzen ere, pisu gutxiko korrikalari azkar-azkarrek arazo handiak edukiko dituzte hain zaku astuna zamatzeko, eta, horren ondorioz, ezin izango dute lasterketa-fasean euren abiadura erabili.

Entrenamenduan, gihar-masa irabazi beharra dago, gero euskarria izango delako. Horrez gain, intentsitate handiz entrenatu behar da hanken potentzia. Horrelako lanean, bi estrategia erabili behar dira, gorputz-enborra eta goiko gorputz-adarrak edo hankak diren kontuan hartuta.

- Gorputz-enborra eta goiko gorputz-adarrak.

Lasterketa lar oztopatu gabe zakua garraiatzeko oinarri ona lortzea izan behar da helburua. Lan egitean, indarra eta gihar-masa (hipertrofia) irabazi behar dira. Beraz, honelako ariketak egingo dira gimnasioan:

- 6-8 serie gihar-multzo nagusi bakoitzeko (sorbaldak, dortsala, bularra...).
- 8-10 errepikaldi ariketako.
- Gehienez ezarri daitekeen indarraren %70-80tik hurbil dauden pisu azpimaximoak.
- 2 minutu inguruko indarberritze-epealdi osagabeak.

- Hankak.

Kasu honetan, potentzia irabazi behar da, batez ere. Horretarako, gehienezko indarra eta abiadura hobetu behar dira. Honelaxe egingo dira ariketak:

- Gehienezko zamak.

- Indarberritzeko epealdi osoak ia-ia.
- 4-6 serie gihar-multzo bakoitzeko.
- 3-6 errepikaldi serie bakoitzeko.
- Betearazpen-abiadura handia.

Diziplina honetan, zama handia eramanda eserialdiak egitea da errendimendua hobetzeko ariketa berezia. Nolanahi ere, oso gogoan eduki behar da horrelako lanerako gihar-eskakizuna oso handia dela eta kirolariak lesioak egiteko arrisku handi-handia duela, lan-oinarria ona ez bada. Lan-oinarri horretan, gihar-multzo guztiak egokituko dira apurka-apurka, eta denboraldiaren hasieran landu beharko da. Hori dela-eta, denboraldiko bigarren zatian egin beharko da proposatutako lan bereziagoa.

Horrez gain, herri-kiroletako diziplina honetako kirolariek lan bereziagoa egin ohi dute, eta, horretarako, zakuak eurak erabiltzen dituzte entrenatzeko. Horretarako, honako bi estrategiak erabiltzen dituzte:

- Serie laburrak egiteko zaku astun-astunak. Horrela, indarra lortzen dute.
- Ibilbide luzeak egiteko zaku arinak. Horrela, erresistentzia hobetzen dute.

2.14. **LASTO BOTATZEA**

2.14.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Diziplina honek landako lanean du jatorria. Baserritarrek meta handietan pilotzen duten belarra eskola baten inguruan. Horrela, sikatu egiten zen.

Lasto botatzea oso diziplina ikusgarria da, eta, bertan, kirolariak 12 edo 13 kiloko fardoa botatzen du gorantz, 6 metrotik gorako altueran jarritako listoa gainditzeko asmoz. Jaurtiketa hori egiteko, jaurtitzailak palanka moduan erabiliko duen sardaren laguntza edukiko du, baina ez da inolaz ere 180 zentimetrotik gorakoa izango. Hori dela-eta, atletismoko altuera-jauzien logikan oinarritutako jaurtiketa-proba da, eta, gehienez ere, 3 saialdi egin daitezke altuera bakoitzean (atletismoan bezala).

Iparraldeko jatorrizko proba hau ez da aldundietako herri-kiroletako eskola-programetan sartzen (seguruenik, zailegia delako).

2.14.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Kasu honetan, jaurtiketa dinamikoa izango da. Lehiakidea listoriaren bertikaletik urrun dagoen distantziatik hasiko da, fardoa sardaren puntan eramango du eta sorbalda batean oinarrituko du horizontalean. Hortik aurrera, listoriaren bertikaletik metro batera edo metro eta erdira iristean, kirolariak sardaren kirtena bilduko du bularrentzat, bat-batean, eta sarda bertikalean utziko du ia-ia. Orduan, bertikaltasunera iritsi baino lehentxeago, hankeztu eta besoez egindako bulkadaz sarda gorantz azkartuko da modu koordinatuan, eta, horren ondorioz, fardoa askatu eta listoirantz irtengo da berehala.

Jaurtizeko keinuaren azken fasean, funtsezkoa da hankeztu egiten duten lana, bata bestearen alboan batera jarrita, luzatu egiten direlako eta gimnasioetako halteretan bezalako erdi eserialdia egiten delako.

2.14.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Hona hemen akats arruntenak:

- Behar besteko abiadurarik ez hartzea.
- Besoak bularrera ez eramatea.

- Mugitzean hankak eta besoak ez luza-tzea.
- Bertikalarekiko metro bat edo biko marjina utzi gabe listoiaren azpian sartzea.
- Fardoa listoitik urrunegi dagoen lekutik jaurtitzea.
- Goranzko ibilbidean barik, aurreranzko ibilbidean jaurtitzea fardoa. Askotan, 8-10 metrora erortzen da (urrunegi).
- Jaurtitzean hankak eta gorputz-enborra ez erabiltzea.
- Fardoa behar bezala sartuta eta ondo erdiratuta ez eramatea sardan. Hori dela-eta, dantzari egiten du, biraka dabil edo bulkada-fasean mugitzen da eta ez dago indarra behar den moduan ezartzerik. Gainera, horren ondorioz, konpentsazio itzelak egin beharko dira bulkada-fasean, baina eskumuturraz, batik bat.



2.14.4. Taktika eta oinarritzko estrategia

Proba honetako estrategian, ondo zehaztu beharra dago nola jaurtiko den fardoa. Aurrean azaldutako betearazpen-teknikoa egokiena den arren, zenbait kirolarik nahiago dute fardoa harea palaz biltzean bezala jaurtitzea. Betearazpenean errazagoa omen den mugimendu horren ondorioz, ez dago jaurtiketa-altuera berberak lortzerik eta teknika gutxiagoko eta indar handiagoko keinua da, beso, sorbalda eta dortsalei dagokienez, batik bat.

Listoia oso altu dagoenean, kirolari indartsuek nahiago dute fardoa luzetara jaurtitzea eta ez zeharka. Listoia gaitziztean, zakuak bere ardatzean bertan bira egiten duenez, zentimetroak irabazten ditu, bira hori luzetara ematen denean zeharretara eman beharrean. Nolanahi ere, are indar handiagoa eduki behar da jaurtiketa hori egiteko, sardan sartutako lastoak egiten duen paila handiagoa delako, masa-erdigunea sardaren kintenetik urrunago geratzen.

2.14.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Indar eta potentzia proba denez, teknika funtsezkoa da. Honako hauexek dira entrenamendurako bi orientazioak:

- Fardoaz beraz probako teknika bereziaren entrenamendua egitea.
- Parametro hauen arabera, gihar-potentziaren entrenamendu orokorra egitea gimnasioan:
 - Zama maximoak eta azpimaximoak.
 - Atsedena luzeak.
 - Gihar-multzo handien lana.
 - Betearazpen-abiadura handiak.

2.15. **LASTO JASOTZEA**

2.15.1. Diziplinaren azalpen orokorra

Zama altuera jakin batera altxatzeko asmoz, polea erabiltzea oso lan arrunta izan behar da lan-arlo guztietan, baserrian ere bai. Bertan, hain zuzen ere, baserritarrek lasto-fardoak zamatzen zituzten korten eta bihitegien goiko alderaino. Lastoa jasotzeko diziplina, indarra eta erresistentzia funtsezkoak dira, eta teknika bera ere oso garrantzitsua da. Proban, lasto-fardoa jaso behar da (45 kilokoa) ahal beste aldiz 2 minutuan zehar, 7 metroraino, gizonen artean; eta 5 metroraino, emakumeen artean. Horretarako, soka eta polea erabiliko ditu kirolariak.

Fardo-jasotzaile onenek 20 jasoaldi egiten dituzte probak dirauen bi minutuetan. Emakumeen fardoak 30 kiloko pisua du.

Bizkaiko Aldundiak baino ez du diziplina hau herri-kiroletako eskola-araudian sartzen. Proban, hain zuzen ere, taldeek 45na jasoaldi egin behar dituzte, eta jasoaldiak berdintasunez banatu beharko dira taldekide guztien artean.

2.15.2. Diziplinaren betearazpen teknikoaren azalpena

Fardoa jasotzeko proban, bi fase bereizi daude. Lehen fasean, fardoa polearen euskarriaren goiko alderaino igoko da, eta, bertan ukituta, bigarren fasean, lurrera eroriko da berriro. Orduan, prozesua hasiko da berriro.

— Fardoa jasotzeko fasea.

Probaren hasierako fasea izango da. Lehen jasoaldian, kirolariak zenbait aldiz egin beharko du tira sokatik, harik eta fardoaren korapiloak polea ukitu arte. Hurrengo jasoaldietan hori aldatu egingo da, ondorengo erosketa-fasean gorputzak egiten duen kontrapisuari esker, kirolariak fardoaren korapiloa eramango duelako polearaino, sokan bulkada bat edo bi eginda. Horrela, teknika ona izanez gero, esfortzua ez da hain handia izango.

Sokaren tirakadari esker, fardoa igo egingo da, eta, mugimendu hori egiteko, honako posizio hauek hartu beharko dira kontuan, oro har:

Bultzada-mugimendua besoetatik hasten da, eta, hasierako posizioan, erabat luzatuta egon beharko dira. Hortik aurrera, beherantz bilduko dira, eta eskuak gerrirantz eramango dira. Keinu horretan, gorputz-enborra makurtu beharko da lehendabizi, eta gerri-kolpea eman beharko da amaitzeko. Mugimenduko azken fasean, hankak ere tolestu egingo dira, tiraketa-mugimendua luzeagoa izan dadin, fardoak igotako distantziak lotura zuzena izango duelako bildutako sokaren luzerarekin. Tiraketa-fase osoan zehar, funtsezkoa da sokari ahalik eta indar handienaz eustea.

Fardoa jasotzeko fase osoan zehar, hankak lurrean egongo dira finkatuta, irekita eta ahalik eta egonkortasun handiena lortzeko moduko posizioan.

— Fardoa jaisteko fasea.

Fase honetan, kirolaria sokari helduta igoko da. Fase honetako teknika landuagoa izan beharko da, polearen diametro txikiaren ondorioz (20-30 zentimetro) jasotzailea fardoa igotzen den lerro beretik igoko delako. Hori dela-eta, kolpeak eta behaztopak gertatzen dira askotan.

Kasu honetan, igoera garbia eta altuena egitea izan behar da helburua, ondoren grabitatearen indarra erabiltzeko eta gorputzaz kontrapisua egiteko.

Aurrean azaldutakoa lortzeko, jasotzaileak hauxe egin behar du:

- Fardoa jasotzea, harik eta korapiloak polea ukitu arte.
- Fardoa erortzen uztea. Horretarako, eskuak apur bat irekitzea eta sokari bertatik irristatzen uztea, erredurarik sortu gabe.
- Fardoa kirolariaren buruaren paretik igarotzen denean, kirolariak oinak tolestu, sokari indarrez heldu eta gorantz zein apur bat atzerantz egingo du jauzi.
- Sokaz igotzean, polearen bertikaletik aldentzea, beherantz doan fardoarekin talka ez egiteko. Hori lortzeko, ez da besoak erabat luzatuta daudenean



igo behar, besoak tolestuta egon behar direlako sokari heltzean eta ukondoak sokatik urrunen jarri behar direlako. Zenbat eta jauzi handiagoa egin, orduan eta esfortzu txikiagoa egin beharko du kirolariak, fardoaren korapiloak polea ukitu dezan.

- Kirolaria lurrera jaisten denean, oinak irekita egon behar dira, lurrean pilatutako soka saihesteko, aire-mugimendua hobeto kontrolatzeko eta zutik jaitsiko garela bermatzeko.
- Lurrera iritsitakoan, belaunak tolestuko ditugu (eserialdia egingo bagenu bezala), eta polearaino geratzen den tarte jasoko dugu besoez. Horretarako, sokatik goitik behera egingo dugu tira (lehen kolpean, besoek eta dortsalek lan egingo dute, batez ere).

2.15.3. Betearazpen teknikoko akats arruntenak

Hona hemen diziplinako akats nagusiak:

- Erorketa-fasean gorputzak kontrapisu moduan sortutako inertzia ez erabiltzea, fardotik gorantz tiratzean, batez ere.
- Igotzean eta jaistean, polearen bertikaletik ez aldentzea. Hori dela-eta, talkak gertatzen dira fardoarekin.
- Fardoa orekaz ez igotzea eta jaistea, biraka baizik.
- Igotzeko fasearen hasieran hankak ez erabiltzea eta behar besteko bultzada ez ematea.
- Fardoa pisu hila balitz bezala lurreratzea eta kolpe handiegia jotzea.

2.15.4. Taktika eta oinarritzko estrategia

Hona hemen diziplinaren ezaugarri nagusiak: abiadura, indarra, erresistentzia eta koordinazioa. Estrategia nagusia esfortzua dosifikatzea izan behar da, bi minutuan azido laktikoaren sorrera handi-handia izan daitekeelako. Horren ondorioz, errendimendua nabarmen murriztu daiteke probako azken fasean.

Bestetik, probaren garapenean kontuan hartu beharreko alderdi bakunak bezain garrantzitsuak ere badaude. Besteak beste, lehiatzeko orduan, eskuak oso siku egon behar dira, eta erre-txina ere erabili behar da, soka irristatu ez daitezen. Izan ere, irristatuz gero, errendimendua ez da behar bestekoa izango eta eskuak larrutu egin daitezke.

2.15.5. Sasoi fisikoaren inplikazioa eta entrenamendurako orientazioak

Diziplina honetarako entrenamenduan, probaren iraupena hartu behar da kontuan, osagai anaerobikoa oso handia delako. Dena dela, nolako mugimenduak egin behar diren eta nolako gihar-palankak dauden inplikatuak zehaztu beharra dago.

Ingude jasotzean (antzeko iraupena du) eta antzeko beste diziplina batzuetan ikusi dugun bezala, entrenamendu anaerobikoko lana intentsitate handikoa denez, entrenamendu benetan gogorrak eta zorrotzak antolatu behar dira. Asimilatzeke eta ustezko lesioetatik babesteko aurretiazko oinarria lortu gabe, ez dago halako lana egiterik.

Oinarritzko lana denboraldi osoan zehar egin behar da, gimnasioan, batik bat. Antolatutako ariketak generikotasunetik berezitasunera joango dira denboraldiak aurrera egin eta lehiaketa-pealdira hurbildu ahala.

16.16. **LABURPENA**

- Herri-kioletako diziplina guztiak ez dira eskola-kirolaren barruan sartzen.
- Oro har, eskola-kirolean sartzen diren diziplinetan, indarrari-kendu nahi izan diote protagonismoa, gehienetan lehentasunezkoa delako. Hartara, herri-kioletako probak egokitu egin dira, dinamikoagoak eta ikusgarriagoak izan daitezzen. Aldi berean, ikasle guztiek parte hartu dezakete, euren indarraren garapen-maila edonolakoa dela ere.
- Eskola-probak nola antolatu diren kontuan hartuta, ikasleak taldeka lehiatuko dira. Horrela, parte-hartzaileek banan-banako erantzukizun gutxiago izango dute, eta partaidetza sustatuko da erantzukizun-premia handia duen kirolean.
- Herri-kioletako diziplinak ugariak direnez, zaila da guztiak menperatzea. Edonola ere, herri-kirolen barruan diziplina anitzeko jarduna hastapenean kontuan hartu beharreko funtsezko helburua da.
- Menderatu ahal izateko, hobe da mugimenduak faseetan banatzea, baina batez ere, diziplina zailenetan; aizkoran edo harri-jasotzean, batez ere. Horrela, errazago ikasiko dute.
- Oro har, indarra da herri-kirolen ezaugarri fisiko nagusia, erresistentzia-indarra adierazpean, batik bat. Hori horrela izanik ere, ia-ia modalitate guztietan indar gorenaren maila ere bikaina izan behar da, erreminten pisua handi-handia delako oro har.
- Lokotx biltzea oso proba berezia denez, profila gainerako probetan ez bezalakoa izan behar da. Oro har, atletismoko iraupen-lasterketekin lotutako kirolariak dira, eta ez dute beste modalitate batzuetan parte hartzen.
- Entrenamendu-sistemen helburu nagusia indarra garatzea eta hobetzea denez, banan-banan landu daitezke, zenbait diziplinatan errendimendua handitu ahal izateko.
- Kirolariaren azken errendimenduan indarrak garrantzi handia badu ere, oso gogoan eduki behar da teknika ere funtsezkoa dela zenbait probatan; aizkoran edo segan, esate baterako. Hori dela-eta, entrenamendu fisikoko zati handi batean, proba bera landu beharko da modu berezian, horrelaxe bakarrik hobetu ahal izango delako keinu teknikoa.

3. HERRI-KIROL EN KONTZEP TU BERRIA

Atal honetako lehen puntuan aurreratu dugunez (Eskolako errealitatea eta herri-kirolak: bertan kirol-modalitateak eskola-mailan duen egoera aztertu dugu), biztanle-segmentu horrek ez ditu oro har kirol-modalitateok ezagutzen eta ez du oso iritzi ona kirol honi buruz. Hain zuzen ere, Herri-kirolen Plan Estrategikoan (2006. urtea) adierazten denez, gainerako biztanleek ere ikasleek bezalako iritzia dute. Gehienetan, diziplina horien garapena indar gordinarekin, gogortasunarekin, helduekin eta zakarrekin (40-60 urte arteko gizonekin, gehienetan) edo apustuekin dago lotuta.

Kirol hau ulertzeko modua oso kaltegarria da bere diziplinen sustapenari begira. Horrela, «desitxuratutako» irudi hori aldatzea da gure erronka nagusietakoa, bestela oso zaila izango da biztanle guztiengana iristea.

Gure gizartean, diziplina zehatz batean diharduten gero eta kirolari gutxiago ikusiko ditugu, baina aitzitik, herri-kirolak era ludikoan garatzeko aukera eskaintzen duten adierazpen kultural gehiago ikusiko ditugu. Bertan, egokitutako materiala erabiliko da adiskideekin lehiatzean, jendeak barre egin eta dibertitu egingo da eta, aldi berean, zerbait ospatuko dute edo asteburua igaroko dute adiskide eta senideekin batera. Biztanleen kirol-ohiturak jardun atsegingarrirantz edo entretenimendurantz bilakatu badira (agonia-osagaiaren garrantziaren kaltetan), etorkizuneko kontzeptu hori landu beharko dugu geure kirolean, gaur egungo ideia delako eta garaiekin bat egin beharra dagoelako.

Irudia eta kontzeptua aldatzeko, behar besteko egokitzapenak egin beharko ditugu diziplinen garapena baldintzatuko duten faktoreetan. Materiala, joko-arauak, zenbait helburu eta interesetara egokitutako lehiaketa-formatuak eta, nola ez, herri-kiroleko eskolen sorrera ditugu hizpide. Bertan, hain zuzen ere, ikasleen eta gizartearen premietara egokitutako ereduak landuko dira hezkuntza-jarduketari begira.



3.1. «GUZTIENTZAKO KIROLA»

«Guztientzako kirola» kirolaren kontzeptzio berria da. Azken hamarkadotan sortu da, eta gero eta jarraitzaile gehiago ditu. Ariketa fisikoa ulertzeko modu horrek gizarte-aldarrikapenean du jatorria, biztanle guztiek kirola egiteko eskubidea eduki behar dutelako. Kontzeptzio horrek lo-

tura handia du jolasarekin eta atsedenarekin, hau da, astialdian ariketa fisikoa eta kirola egiteko joerarekin.

Gaur egungo gizarte aurreratuetan, eskubide bateratua bada ere, orain dela gutxira arte pribilegioa zen, eta oso biztanle gutxi zeukaten kirola egiteko aukera. Horren ondorioz, «Guztientzako kirolaren» aldeko mugimenduak aldarrikatu egiten du pertsona guztiek era guztietako jarduera fisikoak eta kirolak egin ditzaketela eta horretarako aukera dutela, gaur egun jarduera horiek bizi-kalitateko osagai adierazgarria dira-eta. Dena dela, ez da mugimendu horren aldarrikapena bakarrik, beste gizarte-sektore asko ere horren alde daudelako.

«Guztientzako kirolaren» aldeko mugimenduari esker, nazioarteko zenbait erakundek eta munduko nazio zein estatu gehienek eskubide hori onetsi dute. Onespen horren adierazgarri, Hezkuntza Fisiko eta Kirolaren Nazioarteko Gutuna dugu, eta, bertan, honelaxe azaltzen da eskubide hori: «gizaki guztiek hezkuntza fisiko eta kirolerako oinarritzko eskubidea dute, ezinbestekoak direlako euren nortasunaren erabateko garapenari begira. Ahalmen fisiko, intelektual eta moralak hezkuntza fisiko eta kirolaren bidez garatzeko eskubidea hezkuntza-sisteman bertan zein gizarte-bizitzako gainerako alderdietan bermatu beharko da». Horrez gain, «norberak, bere herrialdeko kirol-tradizioaren arabera, aukera guztiak eduki behar ditu, hezkuntza fisikoa eta kirola egiteko aukera, sasoi fisikoa hobetzeko eta bere dohainen araberrako kirol-maila lortzeko».

Kirolen arloko Europako Kontseiluaren babespean sortutako «Guztientzako kirolaren» Europako Gutunean, gazteei buruzko aipamen berezia egiten da. Bertan nabarmentzen denez, gazte guztiek inolako salbuespenik gabe edukiko dute era guztietako kirola egiteko aukera, eta aukera horiek berdinak izango dira neskentzat zein mutilentzat. Gainera, adin-tarte guztien edo premia bereziak dituzten talde guztien edozein eskakizun zehatz hartu beharko da kontuan.

«Guztientzako kirola» kontzeptua kirolaren ohiko kontzepzioa ez bezalakoa da, kirola bera ez ezik, jarduera fisikoaren zenbait modu ere hartzen dituelako kontuan ezereen gainetik: antolatutako gabeko berezko jokoak nahiz lantzean behin egindako gutxieneko ariketa fisikoa.

Kirolaren kontzepzio berri hori humanismoaren eta tolerantziaren idealetan dago oinarrituta, eta nazioarteko lankidetzan diharduten erakundeen orientazioaren ezaugarri bereizgarriak dira.

Hori dela-eta, argi eta garbi dago zer helburu lortu nahi dugun kirol-jarduna sustatzean: biztanle guztiek ariketa fisikoetan eta kirolean bete-betean parte hartzea.



Kirol Errendimendu Handiari buruzko Masterreko apunteak (2007). Fernando Sánchez Bañuelos.

«Guztientzako kirolak» eta hezkuntza fisikoak ezaugarri bera dute: prestakuntza-ahalmen integrala eta osasunaren inguruko kezka zein orientazioa, sasoi fisikoaren eta bizi-kalitatearen hobekuntzaren bitartez. Hala ere, bestetik, hezkuntza fisikoarekin ere badago lotuta, jolasa, atsedena eta gozamina ere badelako eta, sarritan, orientazio hedonista ere baduelako testuin-

guru honetan. Edonola ere, «Guztientzako kirolak» baditu aldeak hezkuntza fisikoarekin, berezkoa eta borondatezkoa delako eta hezkuntza-sistemetako irakaskuntza formaletik aparte dagoelako.

«Guztientzako kirolaren» aldeko mugimenduan, beste gizarte-eragile publiko eta pribatu batzuen jarduketa nabarmentzen da (eskolaren zereginaz gain), gazteek apur-apurka eta iraunkortasunez ariketa fisiko edo kirolen batean parte hartu dezaten. Beraz, kirol elkarte eta talde publiko eta pribatuak ere zeresan handia edukiko dute prozesu horretan guztian, kirol-jardun iraunkorra sendotzeko aukera eskainiko diotelako jendeari. Horren ondorioz, oso garrantzitsua da kirolaren irakaskuntzako proposamenek orientazio hori edukitzea eta kirol-ohitura egonkorak sustatzeko moduko motibazioa sortzea.

Gizarteratzea ere bada «Guztientzako kirolaren» helburu garrantzitsuetakoa. Esparru horren barruan, oso garrantzitsua da umeek eta nerabeek kirola eta jarduera fisikoa astialdian egiteko aukera izatea eta, horren bitartez, gozamina lortzea, lankidetzaren ikaskuntza bultzatzea eta gainerakoekin harremanetan jartzeko moduko jarduera den ariketaren aldeko jarrera onak sustatzeko. Horrela, biztanle gehienek (umeek eta helduek) kirol-adierazpen horiek ikusi eta bizi egin ahal izango dituzte, eta, aldi berean, euren kultura-maila handiagotuko dute.

«Guztientzako kirolaren» esanahi sozialak dimentsio handia du, eta Europako Kontseiluak haxe adierazten du horri buruz: «Guztientzako kirola» ideia originala da, jendea kirolak betetzen dituen edo bete ditzakeen zereginetatik hurbiltzen delako kirolera. Kirolaren kontzeptu horren eta ohiko kontzepzioaren arteko aldea *Guztientzat* hitzean datza. Guztientzako kirolak kirolaren zeregina sustatzen du gizartearen».



Hori dela-eta, honako hauexek dira Guztientzako kirolaren kontzeptutik kirol-jardunarekin zerikusia duten helburuak eta, horrez gain, lotura estu-estua dute garapen integral, osasun edo antzeko kontzeptuekin:

- Garapen mental eta fisikoa.
- Balio moralen, kirol-izpirituaren, diziplinaren eta arauen ulermena.
- Norberarekiko, gainerakoekiko eta gutxiengoekiko errespetua.
- Tolerantziaren eta erantzukizunaren ikaskuntza, bizitzako funtsezko osagaiak direlako gizarte demokratikoan.
- Norberaren kontrolaren lorpena, norberarenganako maitasunaren garapena eta autorrealizazioa.
- Bizimodu osasungarriaren lorpena.

Kirolaren kontzepzio berri horretatik, gugan eragin zuzena duten oinarritzko zenbait ideia atera ditzakegu:

- Biztanle guztiok (euskal herritar guztiok) gure tradizioen arabera kirol-jarduerak egiteko eskubidea dugu, gure trebezia edo gaitasun fisikoa edonolako dela ere.
- Kirol-aukera hori herri-kirolak egiteko aukeran gauzatu behar da, besteak beste.
- Kirol talde eta elkarte publiko nahiz pribatuak herri-kirolen jardun iraunkorra sendotzeko abaguneak eskaini beharko dituzte.



3.1.1. Guztientzako Herri-Kirolak

Herri-kiroletako diziplinak «kirolerantz» bilakatu dira, eguneroko zereginen (edo baserriko bizimoduaren) luzapen moduan sortu zirenetik. Ibilbide luze horretan (sorreratik gaur egunera arte), ez dituzte jatorrizko eta berezko ezaugarri bereizgarriak galdu. Horiek horrela, ez dira inolaz ere desagertu ez errendimenduaren hobekuntza, ez apustuak, ezta gainditzeko grina ere. Beraz, kirol-diziplina horietan, kirolari gutxi egon dira beti, eta gero eta gutxiago egongo dira, hasiera-hasieratik kirola egiteko eta lehiatzeko erakutsi behar den maila handia bezain zorrotza bada, maila hori gutxi batzuek baino ezin izango dutelako erdietsi.

Horregatik, herri-kirolak gizarteratu nahi baditugu, formatu egokiak bilatu beharko ditugu, kirol honetara hurbildu nahi duten guztien premiei eta interesei aurre egiteko. Formatu horietan, zenbait alderdi hartu beharko ditugu kontuan; esate baterako, adina, norberaren trebetasunak eta gaitasunak edo kirol-modalitate hau egiteko interesak (batzuentzat, behinola egiten zutena gogoratzea; beste batzuentzat, kulturizatzea; batez zenbaitentzat, adiskideekin ondo pasatzea; eta beste batzuentzat, norberaren edo inoren markak gainditzea izango da herri-kirolak egitea).

Argi eta garbi eduki behar dugu guztiok herri-kirolak egin ditzakegula, gure gaitasunak, trebezia-maila, adina edo sexua edonolakoak direla ere. Herri-kirolak egitean, geure premiei erantzungo diegu, baina horrez gain, adierazpen kultural horiek beste ikuspegi batetik ezagutzeko eta balioesteko aukera ere edukiko dugu. Herrien kultura eta historia ezagutzeko eta balioesteko, bertan sustraitutako kultur edo kirol jardueretan parte hartu beharra dago, ikus-entzuleak bakarrik izanda ez dagoelako helburu horiek lortzerik.

Herri-kirolen modalitatea gizarteratzeko, honako hauei buruzko formatuak egokitu behar dira:

- Umeek kirol-ibilbide moduan egin ahal izango dituen ibilbideak.

Ibilbide horiek 2003-2007ko Kirolaren Euskal Planean agertzen dira, eta herri-kiroletarako gauzatu behar izango ditugu. Hona hemen proposatutako ibilbideak: eskola-kirola (ikastorduetan bertan eta ikastorduez kanpo), partaidetzarako kirola, errendimendu-kirola eta goi-errendimenduko kirola.

Ikastorduetan bertan eta ikastorduez kanpo, ikasle guztiei eskaini beharko diegu herri-kirolak egiteko aukera, bai eta muturreko errendimendu-sentsazioen bidez aurrera egin nahi duten helduei ere. Era berean, euren sasoi fisiko eta/edo mentalerako muturreko egoerak sortzen ez dituen egoera atseginean dibertitu nahi dutenentzat ere egokitu beharko da.

Gaur egungo gizartean, gero eta jarraitzaile gehiago dituzte antolatu gabeko edo erdi antolatutako berezko kirol-jarduerak («Guztientzako kirolaren» haritik), eta partaide-tzarako kirolaren barruan kokatuko ditugu. Horrelako jardueretan, honako hauxe da helburu nagusia: era osasungarrian une atsegin igarotzea, eguneroko zereginak ahaztea, gainerakoekin harremanetan jartzea eta sentsazio fisikoak antzematea, baina emozioak askatasunez nahiz berezkotasunez erabakitzea eta partekatzea.

— Lehiaketak.

Lehiaketek era guztietako parte-hartzaileen premiei erantzun beharko diete. Horrela, bada, kirol-ibilbide bakoitzean, ibilbide hori aukeratu duten kirolarien interesetara egokitutako lehiaketa-mota edukiko dugu.

Eskola-adineko umeentzako lehiaketa egokia egituratu beharko dugu. Hartara, topaketa horietan, espezialitate errazenetan lehiatu ahal izango dira era ludiko zein dibertigarrian, prestakuntza-etapa bakoitzera egokitutako materialen bitartez.

Horrez gain, kirol-marka hobetu nahi duten helduentzako lehiaketak ere egon beharko dira (egitura klasikoagoa duten lehiaketak). Beste batzuetan, ordea, jokoa eta dibertsioa izango dira funtsezko ardatzak. Gastronomia bera da horren adibide argia. Lehiaketa gastronomiko asko antolatzen dira, eta, bertan, mundu guztiak parte hartzen du, hobeto ala txarrago egin arren. Bertan sortutako giroari esker, oster, adin guztietako jende ugari parte hartzen du lehiaketan. Halako lehiaketetan, hain zuzen ere, parte hartzea da garrantzitsuena. Parte-hartzaile gehienek proba egin eta ondo pasatu nahi dute lagunekin, sutegiaren aurrean. Horrela, barre artean ikasi eta hobetu egiten dute. Askok eta asko eguna igarotzen eta jaten baino ez doaz, beste era bateko asmorik gabe. Oso kontuan hartu beharreko egoera da, herri-kiroletara eramane daitekeelako jardun, txapelketa edo lehiaketarako beste aukera bat izango balitz bezala.

— Herri-kiroletako eskolak.

Gure kirol-eskolaren ereduaren erronka handietakoa herri-kiroletako diziplinaren bat egiten duten neska-mutilen kopuru handiena lortzea da. Beraz, eskola-kirolaren eta herri-kiroletako eskolen helburua inklusioa izan behar da eta ez hautaketa. Dena dela, adin zehatz batetik aurrera «talentuei» garatzen laguntzen dieten ereduak ere egon behar dira. Oso kontuan hartu behar ditugu ikasle guztiek ez dituztela premia berberak (gauza bera gertatzen da helduen artean).

Ahalik eta kirolari gehien lortu behar ditugu gure kirolerako, eta, horrez gain, jarduera hori ez da lantzean behingoa izango, hau da, herri-kiroletako ohiko kirolariak izatea lortu beharko dugu.

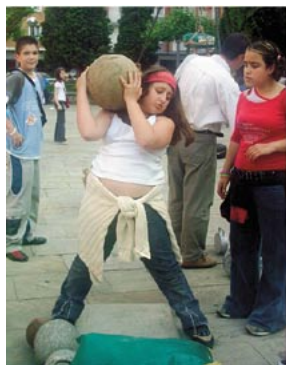
— Elkarateak.

Elkaratek herri-kirolak egiten jarraitzeko aukera eskaini beharko diete nahi dutenei, euren maila, gaitasuna edo interesak edonolakoak direla ere.

— Materialak eta joko-arauak.

Herri-kiroletako diziplinak adin guztietakoek egin ditzakete. Ikasleek, helduek eta adinekoek euren ezaugarri fisikoetara egokitutako nekazaritza-tresnekin jokatu dezakete, euskal kultura bizitzeko eta belaunaldi bereko edo beste adin batzuetako jendearekin sentipenak partekatzeko. Horretarako, erremintak biztanle-sektore bakoitzaren ezaugarrietara egokitu besterik ez dugu, hamar urteko neska-mutilek eta hogeita hamar urtekoek ez dutelako tresna berberak erabiltzerik.

Gauza bera gertatzen da arauekin. Izan ere, kirolarien adin eta aukeretara egokitu beharko dira, edonork diziplina hauetan parte hartzeko aukera eduki dezan.



3.2. **HERRI-KIROLETAN ESKOLA-LEHIAKETAKO EREDUA GARATZEKO IRIZPIDEAK**

Neurri handi batean, kirol gehienetarako garatzen diren eskola-lehiaketako ereduak tradizioaren arabera kirol federatuen erabili izan diren lehiaketa-sistemen plagioak dira.

Hori dela-eta, honako haxe galdetu beharko genioke geure buruari: noiztik dituzte premia berberak neska-mutilek eta helduek? Euren errealitateak desberdinak dira erabat. Ikasleen premiak eta helduenak zeharo desberdinak direnez, euren premia eta interesetara egokitutako lehiaketa-eredua (eta kirol-jarduera) beharko dute. Ikasleek ez dituzte helduak imitatu behar eta ez dute helduek bezala jokatu behar. Dena dela, badirudi hori gertatzea nahi dugula, askotan federatutako joko zein lehiaketa ereduak kopiatzen jarraitzen dugu-eta.

Eredu klasikoak gaintitu beharko genituzke, euren kirol-egitura lehiaketa-kirolarena delako (historiari begira, sendotu nahi izan zuen beste edozein ereduren gainetik inposatu dira). Gaur egun, hain zuzen ere, kirola egiteko eta lehiatzeko modu hori gutxiengodun aukera da erabat.

Bestetik, García Ferrandoren datuei erreparatzen badiegu (García, M. 2001), 2000. urtean 100 lagunetatik 66k inolako lehiaketa-asmorik gabe egiten zuten kirola. Eurretatik, 15 lagun, ordea, dibertitzeko eta ondo pasatzeko asmoz baino ez ziren lehiatzen adiskideekin. Lehiaketa-esparrutik kanpoko kirol-jarduera ludikorako joera gehiengodun aukera da gaur egungo gizartean. Hori dela-eta, ohiko lehiaketa baino lehiaketa ludikoagoa eskaini beharko genuke, ohikoaren helburu bakarra kirol-arrakasta baino ez delako ia-ia, eta badirudi aukera hori-kirolari gehienek gustukoa ez dela.

Hona hemen herri-kiroletako eskola-lehiaketako eredu egituratzean erreferentziatzat hartu behar ditugun irizpideak. Irizpide horiek, gainera, bat datoz gaur egungo neska-mutilen premia eta interesekin. Beste autore batzuek ere, Muñozek (Muñoz, A. 2001) edo Lozanok (Lozano, A. 2001), esaterako, irizpide horiek hartu dituzte kontuan, beste kirol batzuetako lehiaketa-ereduak ezartzeko.

Herri-kiroletarako eskola-lehiaketako eredu honako irizpide hauen arabera egituratu behar da:

- Lehiaketa subjektura egokitzea, errendimendu-kirolera transferentzia gutxiago daukan arren. Horren ondorioz, haxe lortuko da:
 - Joko-arauak etapa bakoitzera egokitzea. Hasierako lehiaketetan, joko-arau soilenak erabiliko ditugu, eta, ondoren, arau zail eta zorrotzagoak ezarriko ditugu apurka-apurka. Arauen bilakaerak lehiaketaren intentsitatean ere izan beharko du eragina. Lehiaketaren intentsitatea areagotu egingo da, etapetan aurrera egin ahala (egin beharreko distantzia luzeagoak, jardunaren iraupen luzeagoa, errepikaldi gehiago...).

- Materialak neska-mutilen adinera egokitzea. Materialen pisuak eta neurriak neska-mutilen adinaren arabera izan beharko dira. Zenbat eta urte gehiago eduki, orduan eta aukera gehiago izango dituzte pisu eta tamaina handiagoko materialak erabiltzeko.
- Lehiaketan, gehiago balioetsi behar da ikaskuntza; eta gutxiago, errendimendua. Ideia hori oro har onetsita dagoen arren, lehiaketa gehienetan ez da horrela islatzen eta, azkenean, parte-hartzaileen errendimendua da gehien balioesten dena.
- Ikasleen artean, alderdi ludikoak eta elkarrekiko harreman onak sustatzea. Lehen adine-tan, lehiaketak bete-betean dibertitzeko benetako jai ludikoak izan beharko lirateke.
- Ohiko sailkapenak alde batera uztea, ikasle bakoitzak gainerakoen aldean duen errendi-mendu-maila islatzen dutelako jendaurrean. Horrela, neska-mutilen lehia-grina murriztu ahal izango dugu.
- Apurka-apurka lehiatzen hastea. Ikasleak apurka-apurka lehiatzen hasi beharko dira. Hasiera batean, ikastetxean bertan antolatutako lehiaketetan parte hartuko dute; gero, udal-lehiaketetan; geroago, eskualdeko lehiaketetan; eta azkenean, lurraldeko lehiakete-tan. Beraz, aukera horiek guztiak kontuan hartzen dituen lehiaketa-egitura eduki behar dugu.
- Neska-mutilak maila bereko edo antzeko mailakoekin lehiatuko direnez, parte-hartzaileak taldeetan banatu beharko dira, baina horretarako ez da adina bakarrik kontuan hartuko.
- Neska-mutilek lehiaketako diziplina guztietan parte hartzea.
- Lehiaketa taldeka garatzea. Horrela, neska-mutilek beste batzuekin bakarrik lehiatzean baino antsietate gutxiago izango dute. Taldekideek euren zereginak izango dituzte lehiaketan zehar. Taldeak ez dira ugariegiak izango, kideek ahalik eta denbora luzeenean parte hartu dezaten.
- Beste kirol batzuetan antolatutako taldeei eman beharko diegu aukera, herri-kiroletako lehiaketan parte hartu dezaten, diziplinak lar ezagutzen ez badituzte ere.
- Partaidetza mistoa sustatzea. Hezkidetza guztiek onartutako kontzeptua da, betiere jar-dueretan berdintasun-neurri egokiak ezartzen badira.
- Lehiaketa egokituta egon behar da, neska-mutil elbarriek ere parte hartzeko aukera edu-ki dezaten.
- Lehiaketak kontzentrazio moduan egingo dira, eta inguru bereko talde askok parte har-tuko dute. Horrela, ahal dela, ez da joan-etorri luze eta astunik egin beharko.
- Lehiaketak ez dira astero egingo, eta euren arteko denbora-tarteak luzeagoak izango dira. Asteroko lehiaketa (ohiko lehiaketa) umeentzako eta gurasoentzako zama astuna da azkenean. Lehiaketak hamabost egunean behin, hiru astean behin edo hilean behin antolatzea proposatzen dugu. Hartara, familia ez da estu eta larri ibiliko asteroko lehiake-tengatik, ikasleak ez dira gogaituko eta lehiaketak ez du interesik galduko.
- Oso garrantzitsua da familiak lehiaketan «integratzea». Horretarako, lehiaketan parte hartzeko eskatuko diegu, eta, horretarako, antolaketa-zereginetan laguntzea proposa-tuko diegu (umeak eramatea eta ekartzea, azpiegiturak jartzea...). Gurasoak pieza bat gehiago izango dira lehiaketaren egituran.
- Lehiaketen estetika zaintzea. Oso garrantzitsua da lehiaketen estetika zaintzea: lehiake-tarako eta ikus-entzuleentzako eremuak behar den moduan zedarritzea, megafonia ona jartzea, taldeak behar bezala ekipatuta joatea...
- Guztientzako sariak: materialak nahiz afektiboak. Lehiaketan parte hartu duten neska-mutil guztiek euren saria jaso behar dute eta ez bakarrik kirol-emaiza onenak lortu dituz-tenek. Sari horiek materialak izan ahalko dira, baina ez dira inoiz sari afektiboak faltako.



3.3. HERRI-KIROLETAKO ESKOLA

Azken hamarkadotako joeraren arabera sortutako kirol-eskolak etorkizuneko kirolarien benetako «haztegiak» dira. Eskola horietan, hautaketa-prozesua garatzen da, eta, bertan inplikaturik gehienek halakorik onartzen ez badute ere, taldearen, elkartaren edo kirolariaren errendimendua hobetzea baino ez dute helburu. Hori dela-eta, bere garaian, benetako gotorlekuak balira bezala egituratu ziren eskolak eta elkarteak, hau da, sistema piramidalaren bitartez (urteak bete ahala, parte-hartzaileak uzten dituzte kanpoan erakutsitako errendimenduaren arabera) euren modalitateko kirolari gehiago eta hobeak lortuko zituztela uste zuten.

Gure ustez, ez da batere egokia eredu hori herri-kiroletan ezartzea. Bihar-egunean harri-jasotzaile profesional bi edo hogeitaz egoteko asmoz sustatzen ote dugu harri jasotzea milaka ikasleren artean? Erantzuna «ezezko» biribila izan beharko litzateke.

Munduan kirol-entrenamenduan aditua den Matveeven esanetan (Matveev, L.1983), kirol-talentu bat dago ez diren hamar milaren artean. Beraz, ez-errealistak ez izateko, gainerako 9.999ei emango diegu lehentasuna, eta hautaketa-sistemak ezarriko ditugu kirol irakaskuntzako, jarduneko eta lehiaketako sistema berrietan, talentua bertan egongo delako, garatuko delako eta ikusi egongo dugulako.

Herri-kiroletako eskolaren ikuspegia desberdina izan behar da erabat. Gure eskolen helburua ez da hautaketa izan behar, guztiz kontrakoa baizik, kirol-diziplina hauek ezagutu eta egin nahi dituzten neska-mutil guztiak hartu behar dituztelako kontuan, haien interesak, gaitasunak edo trebetasun-maila edonolakoak direla ere. Partaidetza izango dugu funtsezko helburu, lehen esan dugun bezala, ustezko «talentuak» antzemateko sistemak ere eduki behar ditugun arren.

Herri-kiroletako eskola merkatuan dauden gainerako produktuekin lehiatu beharko da. Ikasleek dibertitzeko eta astialdiaz gozatzeko aukera izango dute, eskaintako produktu ugarien artean aukeratuz gero. Guk herri-kirolak saldu behar ditugu, gure kirola sustatzean argi eta garbi jakin behar dugu kultura saltzen dugula eta gizakiei laguntzen diegula aberastasun eta oreka handiagoaz garatzen. Horrela, patologia fisiko eta mental ugari saihestuko ditugu, baina horrez gain, jarduera fisiko osasungarritik igorritako alaitasuna eta bizipoza ere bultzatuko ditugu.

Produktuen merkatu handi horretan, honako hauexek daude, besteak beste: bideojokoak, filmak, musika, liburuak, telebista, ikastaroak eta «eskolaz kanpoko» jarduerak. Jarduera horien guztien artean, bideojokoak eta telebista dira neska-mutil gehien atentzioa erakartzen dutenak. Oro har, guk fenomeno horiek kritikatu eta gutxietsi egiten ditugu, baina gure jarrera konstruktiboagoa izan beharko litzateke eta geure buruari galdetu beharko genioke zergatik lortzen duten neska-mutil gehienak erakartzea eta harrapatzea. Askotan, produktu horiek gure kirol-ereduaren bidez emandakoa baino dibertsio handiagoa eskaintzen diete. Beraz, gogor lan egin behar dugu, ikasleek kirol hau borondatez egin dezaten eta eskainiko dizkiegun jarduera ugariak haien gustugustukoak izan daitezen.

Lehiaketa-sistemetan gertatzen zen bezala, gaur egungo irakaskuntza-ereduak federatutako kiroleko eta helduen kiroleko sistemen eta jardunbideen plagioak dira. Eskola-kirolean, kirol-hastapenean, landu ohi den irakaskuntza-eredua ikasleen premietatik aldentzen hasi da. Eredu hori lineala da, eta edonor aspertzeko modukoa, ageri-agerikoa delako zer gertatuko den. Horiek horrela, ikasleek jardueraren inguruko interesa eta kirol-jardunarekiko ilusioa galtzen dituzte.

Pertsonak, oro har, eta ikasleak, batez ere, ziurgabetasun handia sortzen duten egoera berritzaileen bila dabiltza. Hartara, aiduru daude, ilusioa dute, atentzioa jartzen dute eta jarduteko prest daude. Beraz, ziurgabetasun handiko jarduerak proposatu beharko diegu neska-mutilei, haien atentzioa erakartzeko eta herri-kirole-tako eskolan luzaroan geratzeko.

Bestetik, ikasleek gero eta presio handiagoa dute, eta gero eta zeregin gehiago dauzkate. Eguneroko ikasketa-zereginekin nahikoa ez dutenez eta irakaskuntzako ikastaro arautuei zein hizkuntzei garrantzi handia ematen dizkiegunez, neska-mutilek era guztietako adimen-jarduerak egin behar dituzte ezinbestean, eta gero eta denbora laburragoa dute kirol-jarduerak egiteko. Herri-kirole-tako eskolak ere zeresan handia eduki dezake, jarduera fisikoaren eta jardueraren intelektualaren arteko oreka berrezartzeko orduan, gero eta premia larriagoa eta nabariagoa delako.



Ez dugu herri-kirole-tako eskolan ezarriko dugun hezkuntza-jarduketako eredua sakon aztertuko, hurrengo atalean azalduko dugulako oso-osorik. Dena dela, nabarmendu egin nahi dugu konstruktibismoa eta ikaskuntza adierazgarria izango direla irakaskuntza-ikaskuntzako prozesuaren zutabeak. Batez ere, irakaskuntza-sistema ez-zuzentzaileak erabiliko ditugu, eta metodologia orokorrak analitikoak baino zeresan handiagoa edukiko du. Jokoa gure lan-tresna nagusia izango da, beraz.

Hona hemen proposamena: oinarritzko trebetasunak garatzen dituzten jardueretatik beste jarduera berezi batzuetara igarotzea ikaskuntzaren kontzepzio konstruktibista eta adierazgarritik.

3.3.1. Herri-Kirole-tako eskolaren formatua

Herri-kirole-tako eskolak zenbait organismo edo instituzioren menpean eta/edo kudeaketa-pean egon daitezke. Batzuetan, ikastetxe baten menpe egongo dira, eta ikastetxeko guraso-elkarteak, eskolaz kanpoko kirol-batzordeak edo horretarako sortutako beste instantzia batek kudeatuko ditu. Halakoetan, eskola kasuan kasuko ikastetxeko eskolaz kanpoko jardueren eskaintzetakoa izango da, eta gainerako kirol-eskoletakoak bezalako xedeak nahiz helburuak edukiko ditu.

Beste kasu batzuetan, udal-eskola izan ahalko da, eta udalak, udaleko kirol-erakundeak edo kiroldegia udalerriko umeei eskaintzen dizkien jardueren barruan kokatuko da. Halakoetan ere, zenbait eratarik kudeatu ahal izango da.

Herri-kirole-tako eskola elkarte edo mankomunitate baten menpe ere egon daiteke, eta erakunde horiek bertako jarduerak kudeatu ahal izango dute.

Herri-kirole-tako eskolaren formatu guztien artean, guretzat interesgarri berezia daukan formatu bat dago, egokiena delako, geure helburu nagusia lortzeko: biztanle guztiek herri-kirole-tako diziplinak egiteko aukera edukitzea.

Herri-kirole-tako eskolaren formatu egokienean, udalak eta herri-kirole-tako elkarteak parte hartu beharko lukete aldi berean, hau da, erantzukizunak partekatu beharko lituzkete.

Udalaren erantzukizunak:

- Herri-kiroletako eskola elkartearekin batera finantzatzea (materiala, entrenatzaileak, sustapen-kanpainak...).
- Instalazioak egun eta ordutegi egokietan edukitzea prest, jarduera garatu ahal izateko.
- Herri-kiroletako eskolaren berri ematea, bandoaren, udalerriko neska-mutilentzako gutun pertsonalizatuaren edo udalak erabili ohi duen edozein sistemaren bitartez.

Herri-kiroletako elkartearen erantzukizunak:

- Behar besteko entrenatzaileak jartzea, eskola behar den moduan abian jartzeko.
- Udal-eskolaren eta herri-kiroletako elkartearen jarduketak koordinatzea.
- Jarduera ondo doala ikuskatzea.
- Herri-kiroletako eskola udalarekin batera finantzatzea (materiala, entrenatzaileak, sustapen-kanpainak...).

Formatu horretan, beste eragile edo instituzio batzuek parte hartu dezakete, aurreko eragilean lana sendotzeko; esate baterako, herri-kirolen federazioek. Honako hauexek izan litezke euren eginkizunak:

- Entrenatzaileen eta elkartearen lanean aholkatzeko eta/edo laguntzeko teknikaria jartzea.
- Erakarpen-kanpainetan laguntzea.
- Herri-kiroletako eskola guztien jarduketa koordinatzea.

Gainerakoen aldean, formatu honek badu abantailarik, jarduerak garatzeko finantziarioa eta instalazioak bermatuta daudelako eta, entrenatzaileak jartzean, elkarteak eskolaren kontrola izango duelako. Hori dela-eta, erraz samarra izango da kirolari guztien kirol-jarduna ziurtatzea, federatutako kategoriara igarotzen direnean. Bestetik, elkartea eskolatik «elikatzen» denez, bere iraupena bermatu ahal izango du.

Bizkaian, 2007an, saiakuntza moduan, herri-kiroletako zenbait eskola sortu dira formatu horrekin, eta emaitzak onak izan dira orain arte. Hala ere, zenbait urte itxaron beharko dira, proiektu horien balioespen oinarrituagoa egiteko.

3.4. HERRI-KIROLETAKO ELKARTEA

Herri-kiroletako elkartea eta eskola funtsezko piezak dira kirol-modalitate honen garapenari begira. Hain zuzen ere, aurreko puntuan ikusi dugu nolako harremanak ezarri behar diren bi erakunde horien artean.

Elkarreak herri-kiroletako eskolan hasi ziren ume guztiei (eta handik igaro gabe kirol-modalitate hau egin nahi duten beste batzuei) eman nahi die kirola egiten jarraitzeko aukera, haien maila, gaitasunak edo interesak edonolakoak direla ere. Elkartearen bitartez, eskolan hasitako lanari emango diogu jarraipena, eta herri-kirolak iraunkortasunez sendotuko ditugu kirolarien artean.

Nolanahi ere, une honetan elkarreek, oro har, ez dute behar besteko baliabide ekonomiko, material eta pertsonalik, zeregin hori garatzeko. Oro har, herri-kiroletako elkarteak ez dira berri-tzen, eta, askotan, pertsona berberak eusten diete batzuetan zaharkituta dauden egiturei.

Elkarreak talde handiek zuzendu beharko lituzkete, etengabe birziklatu beharko lituzkete eta behar den moduko formulak aztertu beharko lituzkete, elkartearen inguruan iraunkortasunez hazteko eta arlo guztietako kirol-eskaintza hobetzeko.

3.4.1. Elkartearen egitura-eredua

Elkartean, bi eratako zereginak egin behar dira, batez ere: batetik, ordezkaritza, gobernu zein administrazio arloko zereginak; eta bestetik, kirol-zereginak. Zeregin horiek garatzeko, ezaugarri desberdinak dituzten pertsonak egon behar dira.

Tradizioaren arabera, kargu horiek prestasun handiagoa eduki duten pertsonak bete dituzte, postuaren araberrako ezaugarri bereizgarriak kontuan hartu gabe. Bestetik, askotan, «boluntario» horiek zenbait kargutako eginkizunak hartu dituzte euren gain. Oraindik ere, gobernu, administrazio zein kirol arloko zeregin guztiak egiten dituzten pertsonak kudeatzen dituzte elkarte asko, eta, sarritan, pertsona horiek elkarteko bertako kirolari federatuak ere badira.

Nolanahi ere, gure ustez, hori ez da egitura egokiena, eta, kargu bakoitzean, eginkizunen araberrako ezaugarri bereizgarriak dituen pertsona desberdin bat egon beharko litzateke. Hartara, honako hauxe izango litzateke herri-kiroletako elkartearen oinarritzko egitura:

— Ordezkaritza, gobernu eta administrazio arloko zereginak.

- Batzar Nagusia. Elkarteko gobernu-organo gorena da, eta kide guztiek osatzen dute.
- Zuzendaritza Batzordea. Kirol-elkartea arautzeko organoa da, eta elkarteko zuzendaritzaz nahiz administrazioaz arduratzen da. Elkarteko gaien kudeaketa administratibo eta ekonomikoaz arduratuko da, eta Batzar Nagusiaren jarraibideen arabera garatu beharko ditu eginkizun horiek. Hona hemen batzordekideak:
 - Presidentea. Elkartekoa bertakoa izango da. Besteak beste, Zuzendaritza Batzordearen bileretarako deia egingo du, bilera horietako burua izango da eta haren jarduketak koordinatuko ditu.
 - Presidenteordea. Presidentearen ordezkoa izango da hura ez dagoenean.
 - Idazkaria. Honako hauexek jasotzea eta bideratzea da bere eginkizun nagusia: sarre-ra-eskabideak, bileretako aktak, bazkideen fitxategia eta erregistro-liburua, iragarki-aula eta erakundeko administrazio-lanen zuzendaritza.
 - Diruzaina. Honako hauxe egongo da bere ardurapean: elkarteko kontabilitatea, diru-sarrerak, gastuak eta eragiketa ekonomikoak.
 - Kideak. Gutxienez, pertsona bat egongo da elkarteko atal bakoitzeko.
- Presidentetza. Elkarteko organo betearazlea da, haren lege-ordezkaritza du, gobernu zein administrazio organoetako burua da eta organo horiek behar bezala hartutako erabakiak betearazi behar ditu derrigorrean.

— Kirol-zereginak.

Elkarteko teknikariek garatuko dituzte. Honako hauexek dira, labur-labur:

- Erakarpen-planak egitea.
- Kirolari bakoitzaren kirol-egutegia egitea.
- Entrenamenduak egituratzea eta antolatzea.
- Entrenamenduak zuzentzea eta kontrolatzea.
- Tokian tokiko txapelketak antolatzea.
- Kirolariek topaketa edo lehiaketetara joatea.

Administrazio-zeregin eta kirol-zereginetarako karguetan daudenek laguntzaileak eduki ahal izango dituzte (kirolarien gurasoak, kirolari ohiak edo zaletuak).

3.5. **JOKO-ARAUEN EGOKITZAPENA**

Hasiera batean, diziplina batzuk aukeratu ditugu, eta beste batzuk utzi ditugu alde batera, eskola-adineko neska-mutilentzat egokienak direlakoan. Hautaketa hori egiteko erabili ditugun

oinarrizko irizpideak honako hauexek izan dira: nolako zailtasun-maila duen diziplina bakoitzaren ikaskuntzak eta betearazpen teknikoak (errazen ikasten eta egiten diren diziplinak hautatu ditugu); jardunean zehar parte-hartzaileen osotasun fisikoa babestea (hasiera batean, kirolarientzat arriskutsuak ez diren diziplinak aukeratu ditugu; hori dela-eta, aizkora, trontza eta antzeko diziplinak utzi ditugu kanpoan, bertan erabili ohi dituzten tresnak arriskutsuak izan daitezkeelako); eskola-adineko neska-mutilek egiteko modukoak izatea, joko-eremua, materialak eta tresnak kontuan hartuta (alde horretatik, harri zulatzaileak, sega edo zenbait animalia-proba kanpoan geratuko lirateke, oso zaila delako diziplina horiek garatzea); diziplina bakoitzera egokitzeko aukerak edukitzea, ikasleek parte hartu dezaten, euren egitura orokorrak bere horretan iraun dezan eta proba desitxuratu ez dadin (zenbait diziplina ikasleentzat egokitzean, berezko ezaugarriak galtzen zituzten); diziplina bakoitzak eskaintzen dituen aukerak, arauak aldatzean eta joko-materialak egokitzean, zenbait aldaera diseinatzeko, entrenamenduetan hobeto lantzeko eta neska-mutilen errepertorio motorra handitzeko.

Zenbat eta diziplina gehiago eskaini (ikasleen aukera eta premia ludikoen arabera), orduan eta hobeto. Guretzat ez da nahikoa herri-kirolen zenbait diziplina eta euren ustezko egokitzapenak erakustea, ahal diren guztiak apurka-apurka eta era antolatuan jakitera ematea eta abian jartzea baizik.

Era guztietako material, esparru eta arauen bidez lantzen diren diziplina asko daudenez, joko-egoera asko eta ugariak proposatu ditzakegu, eta, aldi berean, are gehiago handitu dezakegu neska-mutilen aberastasun motorra.

Gizakiak etengabe bilakatzen dira, euren izaera etengabe aldatzen dute eta zenbait erataria jartzen dira harremanetan ingurunearekin. Lan egiteko moduak, sinesmen erlijiosoak, garraio-sistemak eta hezkuntza-sistema bilakatu dira. Gizartea, oro har, eta, agerikoa denez, gure jokoak nahiz kirolak ere bilakatu egin dira. Herri-kirolen modalitatea ere bilakatu egin da. Antzinako diziplina horien kokagunea, antolamendua, materiala... aldatu egin da, belaunaldiek euren ezaugarri bereizgarriak dituztelako eta bizitza nahiz kirola beste era batera ulertzen dutelako. Bilakaera hori, gainera, oso aberasgarria da diziplinei eurei eta kirolariei begira.

Bestetik, ezin gara «diktadoreak» izan iraganean zenbait inguruabarretan emandako eta bilakaeraren eraginez desagertu diren eta desagertuko diren joko edo adierazpenetan. Aitzitik, gure jarrera irekia izan behar da, eta eskola-adineko neska-mutilen, gizartearen eta euskal herri-tarren gaur egungo premiak bilatu behar ditugu, diziplina horiek eguneratzeko orduan nolako alaketak egin behar diren jakiteko, hau da, materialak egokitzeko eta joko-arauak aldatzeko. Araudiak ireki eta arauak egokitu beharko ditugu egoera pedagogikoen arabera.

Lau elementu kirol joko eta jarduera gehienetan agertzen dira, eta, ondo bateratuz gero, entrenatzaileek ezin konta ahala aukera izango dituzte, entrenamendu-saio bakoitzean diziplina bakoitzeko jarduerak, joko alternatiboak eta aldaerak proposatzeko. Parte-hartzaileak, jokorako espazioa edo eremua, jardunaren denbora eta materiala dira elementu horiek, eta, nahi beste al-diz bateratuz gero, era guztietako jarduerak diseinatu ahal izango ditugu. Joko dinamiko eta ugariak eratu behar ditugu, ustezko egoera-kopuru handiena eskaini behar dugu, umeen adimen motorra suspertu behar dute eta gizarteratzen lagundu behar diete.

Hona hemen zenbait aukera, herri-kirolen diziplina bakoitzeko jokoak eta jarduerak eratzeko. Lagin txikia baino ez da. Dena dela, irudimen apur baten bidez, entrenatzaileak bere proposamenak eratuko ditu, eta neska-mutilen adin, interes, premia eta aukeren arabera lortu nahi dituen helburuen araberrako eskaintzak egingo ditu.

3.5.1. Lokotx biltzea

Funtsean, diziplina honetan, ahalik eta denbora laburrenean aurretiaz zehaztutako lokotx-kopurua bildu behar da lurretik eta saskian sartu behar dira.

Lehen aipatu ditugun elementuak kontuan hartuta (subjektua, espazioa, denbora eta materiala), jokoak eta jarduerak proposatu ditzakegu, diziplinaren egitura orokorrari eutsita eta ez desi-

txuratuta. Materialari dagokionez, ez dugu atal honetan sakon aztertuko, hurrengo atalean oso-
osorik jorratuko dugulako.

Hona hemen aukerak:

- Subjektua. Diziplinako parte-hartzailea edo parte-hartzaileak. Honako egoera hauek pro-
posatu ditzakegu: lankidetza, oposizioa eta oposizio-lankidetza.
 - Antolaketa. Antolatutako joko eta jardueretan, umeek banan-banan, binaka edo kide-
kopuru egokienak osatutako taldeetan parte hartu ahal izango dute.
 - Parte hartzeko modua. Jokalariak banan-banan edo taldekideekin batera parte hartu ahal
izango dute (binaka, hiruak...), eskutik helduta, oinetik edo gerritik lotuta, «astoka»...
 - Norgehiagokak. Taldeko jokalaria banan-banan lehiatu ahal izango dira talde aurka-
riko jokalaria baten edo gehiagoren kontra; edo taldeka (txandaka, esaterako), talde
aurkariko jokalaria guztien kontra.
 - Joan-etorriak. Joan-etorriak jauzika, korrika, lau hankatan, aurrerantz edo atzerantzko
lasterketan, zakuan sartuta, begiak estalita eta laguntzailearekin egin ahal izango dira,
eta, bidean, zenbait oztopo gainditu behar izango dituzte, talde aurkariko jokalarien
oposizioaren aurrean...
- Espazioa. Kirol-diziplina honek espazioarekin jokatzeko aukera asko ematen dizkigu.
 - Lokotxak gurutzean, ilaran, horretarako diseinatutako zirkuituan edo denak batera zaku,
uztai edo saskiaren barruan jarri ahal izango ditugu. Euren arteko distantzia berdina
izango da edo aldatu egingo dugu. Espazio handiagoa edo txikiagoa erabiliko dugu,
lokotx gehiago edo gutxiago erabiliko ditugu, inolako antolaerarik gabe banatuko ditu-
gu espazio osoan zehar...
 - Saskia (uztaia, zakua edo baldea) irteeran, helmugan, erdian, bildu beharreko objek-
tuen artean... jarri ahal izango da. Lokotxak eta saskia non dauden kokatuta kontuan
hartuta, jokalariek egin beharreko distantzia berbera edo desberdina izango da joan-
etorri bakoitzean.
- Denbora. Denborak ere jarduteko zenbait modu eskainiko dizkigu.
 - Denborarik gabe. Halakoetan, talde aurkarian baino lokotx gehiago (edo beste objektu
batzuk) bildu beharko dira (harik eta lokotxak amaitu arte).
 - Denborarekin. Halakoetan, denbora zehatz batean, ahalik eta denbora laburrenean
edo talde aurkariak baino lehen lortu beharko da helburua.
- Materiala. Materialak ere hainbat aukera eskaintzen dizkigu, baina geroxeago aztertuko
ditugu zehatz-mehatz.
 - Azken oharra: honako hauexek erabili ahal izango ditugu: lokotxak, zerrategiko maki-
lak, baloiak, pilotak, parte-hartzaileen zapatilak, neska-mutilen arropa eta pisu zein ta-
mainagatik erraz erabili daitekeen beste edozein objektu.



3.5.2. Zaku eramatea eta txinga eroatea

Funtsean, zaku eramatean, distantzia zehatz bat egin behar da (joan-etorriko ibilbidea, oro har), bizkarrean zakua eramanda.

Txinga eroatean, burdinazko bi bloke eraman behar dira ahalik eta distantzia handienara, bat esku bakoitzean, inolako denbora-mugarik gabe.

Diziplina biak batera jorratuko ditugu, proposamenen arteko oinarritzko aldea objektuak garraiatzeko modua besterik ez delako. Kasu batean, objektuak bizkarrean edo sorbaldetan eramango dira; eta bestean, tamaina txikiagoko bi objektu garraiatuko dira, bat esku bakoitzean.

Aurreko kasuan bezala, lau elementuak bateratuz gero (subjektua, espazioa, denbora eta materiala), hainbat proposamen antolatu ahal izango ditugu, diziplina hauek entrenamendu-saioan landu ahal izateko.

Hona hemen aukerak:

- Subjektua. Diziplinako parte-hartzailea edo parte-hartzaileak. Honako egoera hauek proposatu ditzakegu: lankidetza, oposizioa eta oposizio-lankidetza.
 - Antolaketa. Antolatutako joko eta jardueretan, umeek banan-banan, binaka edo taldeka (kide-kopuru egokiena izango dute) parte hartu ahal izango dute.
 - Parte hartzeko modua. Jokalariak banan-banan edo taldekideekin batera parte hartu ahal izango dute (binaka, hirunaka...), eskutik helduta, oinetik edo gerritik lotuta, «as-toka»... Horrez gain, era guztietako garraioak egin ahal izango dituzte (zakuak, koltxoak, kutxak, kideak eramatea...); eta edonola (besoetan, sorbaldan, bizkarrean...).
 - Norgehiagokak. Taldeko jokalaria banan-banan lehiatu ahal izango dira talde aurkari jokalar baten edo gehiagoren kontra; edo taldeka, talde aurkari jokalar guztien kontra (txandakako jokoak, esaterako, talde bereko jokalarien arteko lankidetza sustatzeko).
 - Joan-etorriak. Joan-etorriak era guztietara egin ahal izango dira (zama eraman behar dugula kontuan hartuta): jauzika, korrika, bi edo lau hankatan, aurrerantz edo atzerantzko lasterketan, taka-takan (zaku eramatean), begiak estalita eta laguntzailearekin. Bidean, gainera, zenbait oztopo gainditu behar izango dituzte, talde aurkari jokalarien oposizioaren aurrean...
- Espazioa. Hona hemen espazioarekin jokatzeko zenbait aukera.
 - Ibilbideak nahierara diseinatu ahal izango ditugu, hau da, egin beharreko ibilbideak luzatu edo laburtu ahal izango ditugu. Besterik gabe, ez dugu distantzia aurretiaz zehaztuko edo ahalik eta distantzia luzeena egitea izango da helburua...
 - Ibilbideak joanekoak edo joan-etorrikoak izan ahalko dira, zirkuituan egin ahal izango dira eta oztopoak gainditu beharko dira edo ez...
 - Naturan antolatutako zirkuituak, garraioa eta guzti. Oso aukera aparta eta erakargarria da umeentzat, eta hainbat abagune eskaintzen ditu aldi berean.
 - «Posten» zirkuitua, erreleboekin edo erreleborik gabe (jokalaria edo garraiatu beharreko materiala edo biak txandakatu ditzakegu).
 - Era guztietako jokoak antolatu ditzakegu aurretiaz ibilbidea zehaztu gabe, elementu bat edo batzuk hartzeko (zakuak, kaxak, koltxoak...) eta gunek jakin batera edo batzuetara eramateko.



— Denbora. Denborak ere zenbait aukera emango dizkigu.

- Denborarik gabe. Halakoetan, bizkarrean talde aurkariak baino zaku (zaku eramatea) edo txinga (txinga eroatea) gehiago garraiatzea izango da helburua (harik eta objektuak amaitu arte). Bestetik, ahalik eta distantzia luzeena egitea ere izan daiteke helburua (denbora kontuan hartu gabe), kasuan-kasuan bizkarrean edo eskuetan objektua eramanda.
- Denborarekin. Halakoetan, denbora zehatz batean, ahalik eta denbora laburrenean edo talde aurkariak baino lehen lortu beharko da helburua (esate baterako, zirkuitua talde aurkariak baino lehen egitea).

— Materiala. Era guztietako objektuak garraiatu ahal izango ditugu, betiere euren pisua eta tamaina umeen adinaren arabera badira. Zakuak, kutxak edo koltxoak erabili daitezke zaku eramatean; eta ur-bidoi txikiak, harriz edo hareaz betetako poltsak, betetako xaboi-potoak, pintura-potoak edo ur-baldeak besterik ez, txinga eroatean.

3.5.3. Sokatira, gizon probak eta emakume probak

Sokatiran, bi taldeko sokaren bi muturretatik egingo dute tira, talde aurkaria herrestan erakartzeko asmoz.

Gizon probetan edo emakume probetan, kirolariek objektu astuna eramango dute herrestan (helduek harria erabiltzen dute; eta ikasleek, gainean zama daraman gorpila), gurpilera lotutako soka edo katetik tira eginda.

Zaku eramatean eta txinga eroatean bezala, bi diziplinak batera aztertuko ditugu, bi-kasuetan parte-hartzaileek gauza bera egin beharko dutelako funtsean: sokatik edo katetik tira egitea, erresistentzia gainditzeko ahaleginean. Lau elementuei buruz egindako proposamenak bi diziplinetan erabili ahal izango dira (subjektua, espazioa, denbora edo materiala).

Hona hemen aukerak:

- Subjektua. Diziplinako parte-hartzailea edo parte-hartzaileak. Diziplina hauetan, parte-hartzaileen kopuruarekin eta bakoitzaren zereginekin jokatzeko aukera ugari ditugu. Honako egoera hauek proposatu ditzakegu: lankidetza, oposizioa eta oposizio-lankidetza.
- Antolaketa. Herrestatzeko jarduerak eta jokoak antolatu ahal izango ditugu (objektuak, taldekideak edo aurkariak herrestan eramatea). Bertan, umeek banan-banan, binaka edo taldeka parte hartu ahal izango dute (taldeetan, kide-kopuru egokia egongo da).

- Parte-hartzaileen zeregina. Gizon probetan edo emakume probetan, talde bakoitzeko jokalariek zenbait zeregin eduki ahal izango dituzte: tiratzailea eta «paketea» (koltxoiaren, gurpilaren... gainean eserita).
- Parte hartzeko modua eta norgehiagokak. Jokalariek banan-banan jokatu ahal izango dute talde aurkari jokalar baten edo batzuen kontra («bat baten aurka edo zenbait aurka» tirakadak); edo taldekideen laguntzaz ere bai, (binaka, hirunaka edo talde osoak egindako herrestak edo «tirakadak»). Gizon probetan edo emakume probetan, oso egokia da txandaka parte hartzea.
- Joan-etorriak. Joan-etorriak era guztietara egin ahal izango dira (zama herrestan eramane behar dugula kontuan hartuta): korrika, bi edo lau hankatan, aurrerantz edo atzerantz. Bidean, gainera, zenbait oztopo gainditu behar izango dituzte, talde aurkari jokalarien oposizioaren aurrean...

— Espazioa.

- Ibilbideak nahierara diseinatu ahal izango ditugu, hau da, egin beharreko ibilbideak luzatu edo laburtu ahal izango ditugu. Besterik gabe, ez dugu distantzia aurretiaz zehaztuko edo ahalik eta distantzia luzeena egitea izango da helburua. Egin beharreko joan-etorria edo espazioa gutxienezkoa ere izan daiteke (bultzadarako edo herresta txikiatarako jokoak, kideak atzera egin dezan; eta guk, aurrera). Aitzitik, ibilbide luzeko jokoak ere proposatu ditzakegu.
- Ibilbideekin jokatu dezakegu, eta ibilbideak joanekoak bakarrik edo joan-etorrikoak izan daitezke; zirkuituan egin ahal izango dira eta oztopoak gainditu beharko dira edo ez; edo «posten» zirkuitua antolatu ahal izango da erreleboekin edo erreleborik gabe (tiratzaileak, «paketeak», herrestan eramane beharreko materiala edo biak txandakatu ditzakegu).
- Kasu honetan ere, zirkuituak antolatu ahal izango ditugu naturan, herresta jardueraren barruan sartuta. Naturan garatutako jarduerak ziurgabetasun handiagoa sortzen dute naturan, eta, horren ondorioz, egin beharreko jarduerak are ugariagoak dira. Horrela, neska-mutilen aberastasun motorra sustatu ahal izango da.
- Era guztietako jokoak antolatu ditzakegu aurretiaz ibilbidea zehaztu gabe, elementu bat edo batzuk herrestan eramateko (gurpilak, kaxak, koltxoiak...), harik eta gune jakin batera edo batzuetara iritsi arte.

— Denbora. Denborak ere zenbait aukera emango dizkigu.

- Denborarik gabe. Halakoetan, talde aurkariak baino objektu gehiago herrestatzea izango da helburua (harik eta objektuak amaitu arte). Bestetik, zenbait jarraibideren arabera, objektu astuna ahalik eta urrunen eramatea izango litzateke helburua (denbora kontuan hartu gabe). Sokatiran, talde aurkaria herrestan erakartzea izango da helburua, baina denbora kontuan hartu gabe.
- Denborarekin. Halakoetan, denbora zehatz batean, ahalik eta denbora laburrenean edo talde aurkariak baino lehen lortu beharko da helburua. Sokatiran antolatutako jarduera eta jokoetan, talde aurkaria erakarri dezakete herrestan denbora zehatz batean.

— Materiala. Era guztietako objektuak herrestatu ahal izango ditugu, betiere euren pisua eta tamaina umeen adinaren arabera badira (gurpilak, zakuak, kaxak edo koltxoiak, besteak beste). Bestetik, diametro desberdineko sokak edo kateak erabili ahal izango ditugu, edo bultzada-jokoak egin ahal izango ditugu gorputzaren beraren bitartez, inolako materialik erabili gabe.

Diziplina hauetan, oso garrantzitsua da nolako oinetakoak erabiltzen dituzten jokalariek eta nolako gainazalean egingo diren jarduerak: gomazko zorua, zoru irristagarria edo lurra. Lurzorua irristagarri samarra bada, askoz errazago garatuko da jarduera.



3.5.4. Ingude jasotzea eta lasto jasotzea

Ingude jasotzean, kirolariak ahal beste aldiz jaso beharko du pisua, oinarri batetik altuera jakin bateraino.

Lasto jasotzean, jokalariai zakua jaso beharko du altuera jakin bateraino, sokaren eta polearen laguntzaz.

Gure proposamenak bi diziplinetan erabili ahal izango dira.

Hona hemen aukerak:

- Subjektua. Diziplinako parte-hartzailea edo parte-hartzaileak. Honako egoera hauek proposatu ditzakegu: lankidetza, oposizioa eta oposizio-lankidetza.
 - Antolaketa. Antolatutako joko eta jardueretan, umeei banan-banan, binaka edo taldeka (kide-kopuru egokiena izango dute) parte hartu ahal izango dute.
 - Parte hartzeko modua. Lasto jasotzean, jokariei banan-banan edo taldekideekin batera parte hartu ahal izango dute (binaka, hiruak... egindako txandetan).
 - Norgehiagokak. Talde bateko jokalariai banan-banan lehiatu ahal izango dira talde aurkari jokalariai baten edo batzuen kontra; edo taldeka, talde aurkari jokalariai guztien kontra (txandakako jokoak, esaterako, talde bereko jokalariai arteko lankidetza sustatzeko).
- Espazioa. Kasu honetan, espazioak ez digu aukera askorik ematen.
 - Oztopoak gainditzeko edo ez gainditzeko zirkuituak antolatu ditzakegu, bai eta zenbait «posta» dituzten zirkuituak ere, diziplinetako oinarritzko mugimenduak egiteko («postetan», erreleboak ere egin daitezke). Aurreko kasuetan bezala, zirkuituak antolatu ditzakegu naturan bertan. «Postak» ere konbinatu ahal izango ditugu, diziplina bateko edo beste betearazpenak egiteko.
- Denbora. Denborak ere zenbait aukera emango dizkigu.
 - Denborarik gabe. Halakoetan, ahalik eta «ukitu» edo «jasoaldi» gehien egitea izango da helburua. Bestetik, talde edo jokalariai aurkariak edo jokalariai aurkari bakoitzari «ukitu» edo «jasoaldi» gehiago egitea izango da xedea. Bi-kasuetan, erresistentzia-probak izango lirateke (kasu batean, norberaren kontra; eta bestean, talde aurkari jokalariai arteko).
 - Deborarekin. Halakoetan, denbora zehatz batean edo talde aurkari bakoitzari baino lehen lortu beharko da helburua (ahalik eta «ukitu» edo «jasoaldi» gehien egitea denbora zehatz batean, talde aurkari bakoitzari baino gehiago egitea edo «ukitu» edo «jasoaldi» kopuru jakin bat egitea).

- Materiala. Edozein objektu erabili dezakegu, lurretik buruaren gainetik dagoen altuerara-ino igotzeko (betiere pisua egokia bada) edo sokaz eta «poleaz» igotzeko (zakua, baloi medizinalak...).
- Zenbait pisutako baloi medizinalak erabili ditzakegu, ikasleen adinaren arabera.



3.5.5. Lasto botatzea, orga jokoak, harri jasotzea eta sega

Lasto botatzean, pisua (zakua edo fardoa) jaurti behar da altuera zehatz batean jarritako listoiaren gainetik. Kirolariak sarda erabiliko du horretarako.

Orga jokoan, lema gainean finko dagoen orga biratu beharko da ardatzaren gainean eta atzeko aldetik altxatu beharko da.

Harri jasotzean, pisua (harria) altxatu behar da, sorbalden gainetik jarri arte.

Segan, ahalik eta belar gehien ebaki behar da denbora zehatz batean, segaren laguntzaz.

Gure ustez, zenbait arrazoiengatik, ez da egokia eskola-adineko umeekin diziiplina hauek lantzea. Lasto botatzean, kirolariek zakuari heltzeko eta jaurtitzeko darabilten sardaren ordeztan hain arriskutsua ez den beste erremintaren bat erabili beharko genuke, sarda oso arriskutsua izan daitekeelako ikasleen eskuetan.

Orga jokoan, pisan eta tamainan neska-mutilen adinera egokitutako antzeko orgak edo erremintak eduki beharko genituzke. Aukera hori-kanpoan utzi dugu, eraikitzea oso garestia delako. Izan ere, gaur egun ez dago seriean egiterik.

Harri jasotzean, kirolariek darabiltzaten harrien ordeztan tamaina, psi eta material desberdineko beste batzuk erabili beharko genituzke, eta neska-mutilen adinaren arabera egon beharko lirarteke egokituta. Aurreko kasuan bezala, kostua oso garestia izango litzateke, ez dagoelako seriean egiterik. Diziiplina honen osagai teknikoa handia denez, zaila da harrien ordeztan beste elementu batzuk erabiltzea, keinu teknikoaren betearazpena desitxuratu gabe. Dena dela, harri biribilaren edo «bolaren» ordeztan pisu egokia duen baloi medizinala erabili liteke; harri zilindroaren ordeztan, tamaina egokia duten pintura-potoak; eta harri-kubiko zein koadroaren ordeztan, kortxo edo antzeko materialen batez betetako kartoizko kaxa egokiak.

Segan, ez dugu ohiko erremintak erabiltzerik, oso arriskutsuak direlako. Lehiaketako eremua ere diziiplina hau lantzeko beste eragozpen bat da. Antolatutako joko edo jardueretan, diziiplina honetako ohiko keinu teknikoak egin ditzakegu, baina eskola-adineko umeentzat egokitzean erabat desitxuratuko genuke.

Material egokia edukiz gero, jokoak nahiz jarduerak antolatu genitzake, gainerako diziplineetan egin dugun bezala. Hona hemen zenbait egokitzapen-proposamen, ikasleek diziiplina horietan

ra hurbiltzeko eta eurei buruzko zerbait jakiteko. Hala ere, lehen esan dugunez, gure asmoetara hobeto egokitzen diren diziplinak daudela uste dugu.

Ñabardurak ñabardura, diziplina hauetarako proposamena oso antzekoa izango litzateke: lasto botatzea, orga jokia, harri jasotzea eta sega. Hona hemen aukerak:

- Subjektua. Diziplinako parte-hartzailea edo parte-hartzaileak. Honako egoera hauek proposatu ditzakegu: lankidetzak, oposizioa eta oposizio-lankidetzak.
 - Antolaketa. Antolatutako joko eta jardueretan, umeei banan-banan, binaka edo kidekopuru egokienak osatutako taldeetan parte hartu ahal izango dute.
 - Parte hartzeko modua. Batez ere, jokalariek banan-banan parte hartuko dute diziplina hauetan: lasto botatzea, harri jasotzea eta sega. Orga jokoan, ordea, banan-banan edo taldeekin batera parte hartu ahal izango dute (binaka, hirunaka...).
 - Norgehiagokak. Taldeko jokalariai banan-banan lehiatu ahal izango dira talde aurkari jokalariai baten edo gehiagoren kontra; edo taldeka (txandaka, esaterako), talde aurkari jokalariai guztien kontra.
- Espazioa. Segan izan ezik, gainerako diziplinetan espazioak ez digu aukera lar emango.
 - Oztopoak gainditzeko edo ez gainditzeko zirkuituak antolatu ditzakegu, bai eta zenbait «posta» dituzten zirkuituak ere, diziplinetako oinarritzko mugimenduak egiteko («postetan», erreleboak ere egin daitezke). Aurreko kasuetan bezala, zirkuituak antolatu ditzakegu naturan bertan. «Postak» ere konbinatu ahal izango ditugu, diziplina bateko edo besteko betearazpenak egiteko.

Segan, ordea, marjina handiagoa edukiko dugu espazioarekin jokatzeko. Proposatutako jarduerak egokituz, umeei segalarien keinu teknikoak imitatu beharko dute. Halakoe-tan, hockeyko makila erabili ahal izango dugu segaren orde. Joko horietan, objektuak herrestatuko dituzte alde batetik bestera (belarra ebakitzeko keinua imitatuz). Nahi beste jokatu ahal izango dugu espazioarekin. Neska-mutilek nahi bezain handia den joko-eremuko objektu guztiak «segatu» behar izango dituzte. Gainera, era guztietako formak ere eduki ahal izango ditu. Irizpide hauek erreferentziatzat hartuta, nahi beste proposamen diseinatu egin ahal izango ditugu.

- Denbora.
 - Denborarik gabe. Halakoetan, ahalik eta «jasoaldi», bira edo jaurtiketa gehien egitea edo talde edo jokalariai aurkariak edo jokalariai aurkariak baino gehiago egitea izango da helburua. Kasu guztietan, erresistentzia-probak izango lirateke.
 - Denborarekin. Halakoetan, denbora zehatz batean edo talde aurkariak baino lehen lortu beharko da helburua (harriaz ahalik eta «jasoaldi» gehien egitea, orgaz ahalik eta bira gehien ematea, zakuaz ahalik eta jaurtiketa gehien egitea edo denbora zehatz batean ahalik eta objektu gehien «segatzea»). Bestetik, erabilitako denbora kontuan hartuta, zenbait «jasoaldi», bira edo jaurtiketa egiten diren ikustea ere izan liteke xedea.
- Materiala.
 - Lasto botatzean, bi oinarri, bi horma edo zi zutabe eduki beharko ditugu (futboleko atea ere erabili dezakegu) altuera zehatz batean, eta, bertan, listoia, soka edo goma jarriko dugu, pisua gainetik pasatu ahal izateko. Kanpoan eginez gero, bi zuhaitz erabili ditzakegu. Jaurti beharreko zakua, fardoa edo pisua ere beharko ditugu, bai eta sardaren ordezkia ere.
 - Orga jokoan, neurri eta pisu egokiak dituen orga beharko dugu edo haren ordezkio «haga» txikia.



- Harri jasotzean, lehen esan dugunez, pisu eta neurri egokiak dituzten baloi medizinalak, kaxak edo potoak erabili ditzakegu.
- Segan (nahiz eta proba desitxuratu), hockeyko makilak eta era guztietako elementuak erabili ahal izango ditugu biltzeko: baloiak, pilotak, konoak, arropa, zapatilak.

3.6. MATERIALEN EGOKITZAPENA

Euskal joko eta kirol askotan erabiltzen den materialari erreparatzen badiogu, konturatu egingo gara sarritan gure arbasoek objektu arruntenak erabili dituztela horrelako jarduerak egiteko: lokotxak, harriak, segak, itsasontziak, lasto-fardoak, orgak, garau-zakuak, esne-bidoiak... Agerikoa denez, urteen joan-etorrian, materiala gehiago edo gutxiago bilakatu da (kasuaren arabera), eta garai bakoitzean eskuragarri dagoena erabili da.

Materiala sortzeko, lehendik dagoena egokitzeko edo jardueraren berezkotasuna galdu gabe beste material bat erabiltzeko konplikazioak modu nabarian aldatzen dira, kasuan kasuko diziplinaren arabera. Horiek horrela, zenbait diziplinatan (zaku eramatea, txinga eroatea, lokotx biltzea edo gizon probak eta emakume probak), erraz egokitzeko moduko materiala aurkitu dezakegu merkatuan. Hori dela-eta, garatu beharreko jarduera oso gutxi aldatuko da jatorrizkoaren aldean. Dena dela, materiala neurrira ere egin dezakegu, nahiz eta garestiagoa izan. Bestetik, guk geuk, entrenatzaileok, material alternatiboa diseinatu dezakegu, gure ardurapeko taldearen ezaugarrien arabera zer erabiliko dugun kontuan hartuta.

Beste diziplina batzuetan, ordea, material egokia sortzea, lehendik dagoena egokitzea edo beste bat erabiltzea are zailagoa izan daiteke, diziplina desitxuratu nahi ez badugu, behintzat (segaren kasuan, esaterako).

3.6.1. Lokotx biltzea

Jatorrian, modalitate honetan erabiltzen ziren materialak lokotxak eta otzarak ziren.

Lokotxen ordez, egurrezko takoak erabili daitezke (txapelketa ofizialetan ere, halaxe egiten da). Era berean, zerrategietan eta kirol-materialeko enpresetan aurkitu ditzakegun plastikozko koadroak ere erabili daitezke. Dena dela, edonolako objektua erabili daiteke, diziplina honekin zerikusia duten jokoak egiteko (betiere zentzuzko pisua badute, jakina). Eskola-adineko neska-mutilekin lan egiten dugunean, arropa, zapatilak, baloiak edo pilotak eurak erabili ditzakegu, joko alternatibo ugari proposatzeko.

Otzararen ordez, honako hauexek erabili ahal izango dira: baldea, zakua, edukiontzi txikia, paperontzia edo eskura dugun beste edozein ontzi.



3.6.2. Zaku eramatea

Funtsean, diziplina honetan, zakua garraiatu behar da sorbalden gainean, eta taldekideei pasatu behar zaie (taldean parte hartuz gero).

Jatorrizko materiala garauz betetako zakuak ziren (artoa edo garia, oro har).

Zenbait sistema erabili dira, jatorriz erabiltzen ziren lasto-zakuak moldatzeko eta ikasleen diziplina-jardunerako iraunkorrak bezain egokiak izateko. Hartara, hasiera batean, lasto-zaku txikiak egin ziren plastikozko poltsa batean sartuta. Aldi berean poltsa hori jatorrizko materialaz zegoen estalita (zakua). Gaur egun, lasto-zakuaren barruan, plastikozko poltsa txikiak sartzen dira hareaz, gatzez edo alez beteta. Sistema horren bidez, zakuaren pisua egokitu dezakegu umeen ezaugarrietara, eta, horretarako, poltsa gehiago edo gutxiago sartuko ditugu, lortu nahi dugun pisuaren arabera. Ohiko lasto-zakuaren ordeztu, lonazko zakua erabiltzen hasi dira, aurrekoa baino askoz gogorragoa delako. Lonazko zaku horiei heldulekuak jarri dizkiete ertzetan (pertsiana-sokaz egindakoak), ondo oratu ahal izateko. Erraz aurkitzen ez diren arren, zaku horiek salgai daude merkatuan. Zakuaren tamaina eta pisua jatorrizko zakuarena ez bezalakoak dira erabat. Edonola ere, gure zakuak egin ditzakegu plastiko gogorrez, oihalez, lonaz edo beste edozein materialez egindako poltsen bidez, eta hareaz, harriz edo alez bete daitezke. Pisua eta tamaina jaitsi behar ditugu, gure zakuak 5 eta 10 kilo artekoak izango direlako (5 kg inguru, benjamin eta kimuen kategorian; eta 10 kg, haurren kategorian).

Nolanahi ere, ikasleekin lan egitean, edozein objektu garraiatu ahal izango dugu, betiere pisua eta tamaina egokiak badira.



3.6.3. Txinga eroatea

Funtsean, diziplina honetan, pisua garraiatu behar da esku banatan, aurretiaz zehaztutako edo zehaztu gabeko distantzia egiteko (lehiaketa federatuetan, ez dago aurretiaz zehaztutako distantziarik).

Jatorrizko materiala errotetatik edo ur-errotetatik atera zen: burdinazko pieza zilindrikoak ziren, kirten handia zeukaten eta psi moduan erabiltzen ziren errotako balantzaren. Iparraldean, ordea, aluminiozko marmita edo bidoia erabiltzen zuten.

Proba honetarako materialak etxeko moldagarritasuna dauka, eskuan eramateko moduko heldulekua daukan pisua baino ez dugulako behar. Funtsean zilindrikoa den pisua hareaz edo likidoz betetako botila izan daiteke. Ikasleen adinaren eta gorpuzkeraren arabera, gehiago edo gutxiago bete ahal izango dugu botila, eta pisu desberdinak lortuko ditugu. Botilaren ordeztu, bidoi txikia, poltsak edo xaboi edo pintura potoak erabili daitezke. Ontzi horiek likidoz, hareaz, harriz edo beste edozein produkturen bidez bete ahal izango ditugu, pisu egokia lortzeko asmoz.

Gaur egun, ikasleen premietara egokitutako material estandarra ere badugu, hau da, diziplina hau egin nahi duten ikasleentzat berariaz diseinatutako kirtendun eta metalezko zilindroak. Helduentzako txingak diseinatu ziren bezala, ikasleentzako txingak diseinatu dira, eta, gaur egun, euskal geografian zehar antolatutako txapelketa eta/edo erakustaldietan daude ikusgai. Ikasleekin erabilitako pisuak 2-3 kilokoak dira benjamin zein kimuen kategorian; eta 5 kilokoak, haurren kategorian. Pisuak eskuragarriak izan daitezke, baina ez lar eskasak, diziplinaren muina, forma eta eramateko estiloa errespetatu ahal izateko.

Azken diseinua txinga hutsak dira (merkatuan daude salgai). Eurei esker, pisua handitu edo txikitu egin dezakegu, barruan burdinazko pieza zilindriko gehiago edo gutxiago sartuta. Horrela, ikasleen premietara egokitu ahal izango dira. Sistema abantailatsua da, beharrezkoak diren pisu guztietako txingak erosi behar ez ditugulako eta guk geuk pisu horiek lortu ditzakegu, txinga-sorta bera eta burdinazko pieza zilindrikoak erabilia.



3.6.4. Sokatira

Diziplina honetan erabiltzen den oinarrizko materiala soka da (gutxienez, 10 cm-ko diametroa dauka, eta bere luzera ez da 33,5 metrotik beherakoa), bai eta belarretarako edo gomarako izan daitezkeen oinetakoak ere (kasu bakoitzean, oinetakoak nolakoak izan behar diren azaltzen da araudian).

Oinetakoei dagokienez, agerikoa da ikasleek edozein oinetako eroso erabili ahal izango dutela. Hain zuzen ere, ez die minik eman behar, eta proban edo jokoan erabilitako zorura egokিতuta egon behar da.

Sokan ere, ez dago lar egokitzerik, sokaren lodiera baino ez dugulako kontuan hartuko (sokaren lodiera ikasleen eskuaren araberakoa izango da, ondo oratzeko aukera izan dezaten). Hala ere, sokaren lodiera ez da txikiegia izango, ezin izango dutelako behar den moduan oratu, ihes egingo dielako eta eskuak urratuko dizkielako. Merkatuan, nahierako lodiera zein luzera guztiak ditugu aukeran.



3.6.5. Gizon probak eta emakume probak

Diziplina honetako jatorrizko formatuan, harri landuzko bloke handiak erabiltzen dira (500-1.500 kiloko pisua dute). Angeluzuzenak dira, barrualdea estututa dago eta, bertan, harria herrestan eramateko erabiltzen den tiraketa-katea sartzeko zuloa dago.

Eskola-adinean, proba honetan erabiltzen den materialak ez du zerikusi handirik jatorrizko harri horiekin. Duela zenbait urte, diziplina hau erraz lortzeko moduko material soilez garatzeko modua asmatu zuten: autoko gurpilaren estalkia, katea eta egurrezko makila. Katea estalkian bertan jartzen da; eta beste muturrean, heldulekua.

Egurrezko heldulekutik tira egin ahal izango da, ikasle bat gurpilaren gainean eserita doan bitartean. Herresta ez da desagertuko (probaren muina), baina harria barik, pertsona eramango da herrestan gurpilaren gainean. Diziplina egokitzean, alderdi ludikoa areagotzen denez, ikasleen artean egiteko proba dibertigarrienetakoa da. Tiratzaileek eta gurpil gainean doanak parte hartuko dute proban, azkenak orekari eutsi beharko diola ez jausteko. Beraz, ezin izango dira azkarregi joan. Oro har, ikasle guztiak txandakatu egiten dira, eta zenbait zeregin betetzen dituzte: tiraketa eta gurpilean eserita. Horixe bera da gizon edo emakume probetan gehien erabilitako sistema. Izan ere, oso erraza da materiala lortzea, eta horrela egindako diziplina oso erakargarria da neska-mutilentzat.

Entrenamendu-saioetan, zenbait material astun jarri ditzakegu gurpil gainean. Gurpildun edo gurpilik gabeko plataformak ere erabili ahal izango ditugu, herresta-jokoak egiteko. Hasiera batean, gainean pisua (ikaslearena edo ikasleena) eramango duen objektutik tira egiteko erabili dezakegun guztia izango da baliagarria, gizon proba edo emakume probetarako jokoak asmatzeko.



3.6.6. Beste diziplina batzuk

Nolabait esateko, aztertutako diziplinek moldagarritasun pribilegiatua izan dute, eskola-kirolean egin ahal izateko. Bertan, kirolaren berezkotasuna errespetatu ahal izan da, ikasleen eskakizunetara egokitutako materialen bitartez.

Gainerako diziplinak egokitzen ari gara, ez delako batere erraza segurtasuna, erosotasuna, kirol-funtsa eta jarduteko aukerak eskaintzen dituen sistema bilatzea. Modalitate hauek daude multzo horretan: ingude jasotzea, lasto botatzea, lasto jasotzea, orga jokoa, trontza, harri jasotzea eta sega.

3.6.6.1. *Ingude jasotzea*

Diziplina honetarako materialak gutxi eta soilak dira. Lehenengo eta behin, ingudea dugu; eta bigarrenaz, egurrezko oinarria eta txapazko sabaia edo «bisera» dituen tresna. Ingudeaz, beheko egurra zein goiko txapa joko ditugu.

Burdinazko material egokitua dago, eta jatorrizkoa bezalakoa da, baina ikasleen premietara egokitutako tamaina dauka. Hartara, leba erabili daiteke, «artefaktua» igotzeko eta jaisteko eta parte-hartzailearen altueraren arabera jartzeko. Oso material astuna da eta nekez garraiatu edo mugitzen da, egurrezko oinarria edo plataforma oso astuna delako (bertan, tresnaren egitura guztia finkatzen da, egonkorragoa izan dadin). Errazago garraiatzeko eta ikasleek ikararik edo arriskurik gabe garatzeko, oinarria eta «bisera» eta ingudea bera hain astuna ez den materialaz egin behar direla uste dugu (plastikoa edo antzekoa). Ingudea barik, baloia ere erabili genezake gazte-txoen artean. Diziplina honetan, gainera, badugu beste arazorik, objektu horiek seriean egiten ez direnez eta berariaz eraiki behar direnez (forjan, errementerian, aroztegian edo antzeko lantegian), oso garestiak direlako

Edonola ere, etxeko egokitzapenak ere egin ahal izango ditugu, ingudea barik, baloia edo antzekoa erabiltzeko. Zorua bera, gainera, oinarria izango da, eta «bisera» jarriko da horman edo zutaberen batean.



3.6.6.2. *Lasto botatzea*

Diziplina honetarako jatorrizko materialak lasto-fardoak eta sarda dira. Kirolariek fardoari eusteko eta listoiaren gainetik jaurtitzeko erabiltzen duten sardaren orde, beste erreminta egoki bat erabili beharko genuke, sarda oso arriskutsua delako ikasleentzat eta edonoiz gertatu daitekeelako istripua. Halakoetan, egokitzapena zailagoa da, sardaren orde, nekez aurkituko dugulako eginkizun bera betetzen duen beste erreminta bat inolako arriskurik sortu gabe.

Zenbait lekutan, Araban, esaterako, jatorrizkoak bezalako erremintak erabiltzen dituzte lasto botatzean, baina ikasleen arabera egokitutako tamainak dira. Sardak bi pintxokoak dira, eta punta erdizilindrikoa dute. Hartara, ikasleek erakustaldiak egin dituzte, sustapen-jardunaldietan, batez ere. Jatorrizko materiala segurtasun handiagoaz eta ez hain era astunean egokituko balitz, diziplina egiteko aukera gehiago sortuko lirateke. Sardako puntetan plastikozko moldurak jarri beharko genituzke, zakuari heltzean eta jaurtitzean arriskurik ez sortzeko.

Jaurtiketetan gainditu beharreko egiturari dagokionez, egokitzapena erraza denez, bi horma edo zutabe baino ez ditugu eduki behar, listoia, soka edo goma hutsa jartzeko (futboleko atea ere erabili genezake). Horrela, bada, lehiaketa-eremua edukiko genuke.

Jarduerak naturan eginez gero, zuhaitzak oinarritzat erabili daitezke, eta soka euren gainean jarri dezakegu. Fardoak jaurtitzeko ere, ez da ezinbestekoa sarda edukitzea, errazago egin daitekeelako. Horretarako, zakua edo fardoa binaka jaurti dezakete, bi muturretatik oratuta eta aldi berean botata. Horrela, ordea, diziplina desitxuratzen ari gara. Jarduera horretarako, zaku eramatean erabilitako zakua ere erabili dezakegu.



3.6.6.3. *Lasto jasotzea*

Diziplinarako jatorrizko materialak fardoa, soka eta poleari eusteko egitura izango dira. Sokaren eta polearen bidez, zenbait aldiz jaso beharko da fardoa.

Ez da batere erraza proba hau ikasleentzat egokitzea eta azkar bezain seguru erabiltzea. 2006-2007ko kirol-denboraldira arte, lurraldeetako herri-kiroletako jardueren programazioan ez zen diziplina honetako lehiaketarik agertzen. Dena dela, erakustaldiak egiten ziren noizean behin, eta, bertan, ikasleek zein gurasoek parte hartzen zuten. 2006-2007ko kirol-denboraldian, Bizkaian, saiakuntza moduan, diziplina saretu zen haurren kategorian. Proba ikusgarria da benetan, ikusentzuleek gozatu egiten dute eta kirolariek ere bai.

Argazkian ikusten dugunez, jarduera egiteko zer material behar den kontuan hartuta (polea-dun egitura), ezin da edozein eremutan abian jarri, eta aurretiaz muntatu beharra dago. Hori dela-eta, zaila da diziplina hau ikasleen artean garatzea (erregulartasunez, behintzat).

Nolanahi ere, erraz samarra da entrenamendurako ohiko lekuan polea finkoa jartzea sabaiaren edo gorago dagoen lekuan, metalezko egitura etengabe muntatzen eta desmuntatzen ibili gabe entrenatu ahal izateko.

Fardoaren ordeztu, beste elementu batzuk erabili daitezke: autoko gurpilen estalkiak, zenbait pisutako zakuak...



3.6.6.4. Orga jokoa

Diziplina honetan, orga altxatu behar da lurretik eta haren ardatzaren gainean eman behar zaio bira.

Proba hau egokitzeko, jatorrizko orgaren pisua eta tamaina murriztu behar dira erabat. Orga txikia eraikitzea izango da aukera bideragarriena (gaur egun, horixe egiten ari da, diziplina hau ikasleen artean sustatzeko). Gaur egun, ez dago material hori seriean egiterik, oso-oso garestia delako. Hori dela-eta, gure ustez, «erakustaldirako» diziplina da, eta oso egokia da herri-kirole-tako topaketetan egiteko eta erakusteko.

Ikasleak erakartzeko, taldeen arteko lehiaketak izan behar dira (txandaka): talde aurkariak baino bira gehiago ematea denbora zehatz batean.



3.6.6.5. Trontza

Zerraz, ahalik eta xafra gehien moztu behar dira. Kirolari bakoitzak bere alderantz egingo du tira, besteak aurrekoari bera eramaten uzten dion bitartean. Sinkronizazioaren erritmoa 1:1 da.

Ikasleen artean, Nafarroan baino ez da egiten ia-ia eta haurren kategoriatik aurrera. Badago alderik helduen kirol-jardunari dagokionez, moztu beharreko enborren diametroa desberdina delako. Modalitate honen moldagarritasuna eskasa denez, zaila da eskola-adinean egitea eta, are gehiago, adin goiztiarretan. Dena dela, herri-kirole-tako unean uneko topaketetako erakustaldi-jarduera osagarri interesgarria izango litzateke guztientzat, hau da, ikasle zein helduentzat.



3.6.6.6. Harri jasotzea

Harria lurretik jaso (erregularra edo irregularra) eta sorbaldara eraman behar da. Zenbait harri-mota daudenez, jasotzeko zenbait modu ere badaude, ustezko heldulekuen eta mugimendu-aukeren arabera. Harri erregular arautuak biribila, zilindroa, kubikoa eta koadroa dira.

Hasiera batean, oso erraza da espezialitate honetako materiala egokitzea. Izan ere, harri-motak beste neurri eta material batzuez berregin daitezke, eskola-adineko umeentzat hain astunak ez izateko eta euren ezaugarriak kontuan hartzeko. Prototipo batzuk egin diren arren, gaur egun ez dira seriean egiten. Oraingoz, enkarguz egin beharko dizkigute, nahiz eta garestia izan Bestetik, etxeko egokitzapenak ere baditugu, hau da, pintura-poto zilindrikoak, material erdi astu-nez betetako kartoizko kaxak edo baloi medizinalak. Edonola ere, etxeko egokitzapenei esker, oinarritzko materiala edukiko dugu, umeek jokatzeko eta diziplinako mugimenduak ikasteko.



3.6.6.7. Segá

Diziplina hau oso-oso txarto egokitzen da eskola-kirolaren eskakizunetara. Batetik, sega erreminta arriskutsuegia da umeen esku uzteko; eta bestetik, kirol hau egiteko eta lehiatzeko eremua ez dago gehienon eskueran.

Zenbait egokitzapen egin daitezke, baina guztiek diziplina desitxuratzen dute (neurri handi edo txikiagoan). Segaren ordez, hockeyko makila erabili daiteke, eta, belarraren ordez, konoak, pilotak edo umeen zapatilak jarri daitezke. Ondoren, bildu edo lekualdatu egin behar izango ditugu, diziplina honetako keinu teknikoek bitartez. Lehen esan dugunez, horrela eginda, diziplinaren funtsa galtzen da.

Gaur egun, begirale batzuek neurrira egindako egurrezko segak erabiltzen dituzte, umeei erreminta hori ezagutu dezaten. Horren bidez, konoak eta lurrean jarritako beste objektu batzuk «segatzen» dituzte.



3.7. LABURPENA

- Oso ikasle gutxi ezagutzen dituzte herri-kiroletako diziplinak. Kirol-modalitate honi buruz duten irudia ez da batere ona.
- Kirol-ohiturak jardun atsegingarrirantz edo entretenimendurantz bilakatu badira (agonia-osagaiaren garrantziaren kaltetan), etorkizunean kontzeptu hori landu beharko dugu geure kirolean, gaur egungo ideia delako eta garaiekin bat egin beharra dagoelako.
- Irudia eta kontzeptua aldatzeko, behar besteko egokitzapenak egin beharko ditugu diziplinen garapena baldintzatuko duten faktoreetan.
- Herri-kirolen modalitatea gizarteratzeko, honako hauei buruzko formatuak egokitu behar dira:
 - Umeek kirol-ibilbide moduan egin ahal izango dituen ibilbideak. Ibilbide horiek 2003-2007ko Kirolaren Euskal Planean agertzen dira, eta herri-kiroletarako gauzatu behar izango ditugu.
 - Lehiaketak. Lehiaketek era guztietako parte-hartzaileen premiei erantzun beharko diete.
 - Herri-kiroletako eskolak. Herri-kiroletako eskolek kirol-diziplina hauek ezagutu eta egin nahi dituzten neska-mutil guztiak erakarri behar dituzte, haien interesak, gaitasunak edo trebezia-maila edonolakoak direla ere. Partaidetza gure helburu nagusia izango den arren, ustezko «talentuak» antzemateko sistemak ere eduki beharko ditugu.
 - Elkartek. Elkartek herri-kiroletako eskolan hasi ziren ume guztiei (eta handik igaro gabe kirol-modalitate hau egin nahi duten beste batzuei) eman nahi die kirola egiten jarraitzeko aukera, haien maila, gaitasunak edo interesak edonolakoak direla ere.
 - Materialak eta joko-arauak parte-hartzaileen adin eta aukeretara egokitu beharko dira, diziplina hauek edonork egiteko modukoak izan daitezen.
- Argi eta garbi eduki behar dugu guztiok herri-kirolak egin ditzakegula, gure gaitasunak edo trebezia-maila, adina edo sexua edonolakoak direla ere.

4. HERRI-KIROLETAKO IRAKASKUNTZA-IKASKUNTZA. HEZKUNTZA-JARDUKETARAKO EREDUA

4.1. IKASKUNTZAKO ETAPAK

Oraindik ere, kirol-arloan, eztabaidan ari dira, ez dutelako inolako hitzarmenik lortu, ikasleak kirol-jardun espezializatua egiten noiz hasi beharko liratekeen zehazteko orduan. Autore askoren esanetan, epealdi egokiena 8 eta 12 urte artekoa da, euren ustez une horretan ondoen bereganatzen dutelako teknika. Adin hori, hain zuzen ere, «urrezko aroa» da eurentzat. Antón Garcíaren eta laguntzaileen iritziz (García, A. 1989), «kirol-jardunaren irakaskuntza-ikaskuntza behar bezala garatzeko, proposatutako jarduera atsegina izan behar da umeentzat, eta, horretarako, proposatutako zereginak eduki sortzaile handia eduki beharko dute beti, eta zehaztutako helburuak lortzeko benetako aukerak izan beharko dituzte. Aurrera egin ahala, are gehiago bereganatu behar dira goragoko mailara iristeko eta arrakasta egokiaz lehiazteko ezinbestekoak diren elementu teknikoak».

Horrela, autore gehienek adierazten dutenez, 8 eta 12 urte arteko epealdia egokiena da kirol-jardun espezializatuan hasteko. Iñaki Ortúzarrek ondo baino hobeto azaltzen du zer irizpide erabiltzen den ikuspegi hori ezartzeko bere doktoretza-tesian: «El deporte escolar y el profesorado de educación física» (Ortúzar, I. 2004). Honako hauxe dio, hain zuzen ere: «...elitera begira dagoen kirol bakarreko kirol-ibilbidea eta helburuak kontuan hartuta». Devisek edo Peirók (Devis, J. 1995), ordea, hastapen-etapa irekiagoak proposatzen dituzte adinari begira, eta ez dute espezializazioa aipatzen. Jokoak edo joko aldatuak dituzte hizpide, eta euren ikuspegia ez dator bat beste autore batzuek esandakoarekin, ez dutelako inondik inora kirol-espezializazioa aipatzen. Eskola-adineko herri-kirolen diziplinatarako ikaskuntza-etapak zehazteko orduan, azken eredu horiek hartu beharko genituzke kontuan.

- 1. fasea: joko aldatuak (10-11 urte). Progresioa: itu egiteko, batea erabiltzeko, inbaditzeko jokoak eta kantxa banatukoak.
- 2. fasea: berriro ere, joko aldatuak, baina kirol-joko zehatz bateko teknika estandarra sartu daiteke.
- 3. fasea: kirol-jokoa bera, kasuan kasuko teknika eta joko-egoera zehatzak. Noizean behin, joko aldatuekin uztartu daitezke.

Devis eta Peiró (1995)

- 1. etapa: oinarritzko trebetasun eta gaitasunerako jokoak (6-8 urte).
- 2. etapa: joko erraztuak. Kirol aurrekoak (8-11 urte).
- 3. etapa: kirol txikiak eta parte-hartzaile gutxi (>10 urte).
- 4. etapa: joko aldatua eta joko-arau erraztuak (<11 urte).
- 5. etapa: joko arautua (<13 urte).

Wein (1988) in Hernández (1992).

Bestetik, García Arandaren eredua (García, J. 1995) ere hartu behar da kontuan, kirol-eredu klasikoaren eta progresisten arteko adostasuna bilatzen saiatzen da-eta.

- 1. etapa: 8-9 urte. Lehiaketa arauturik EZ, ikastetxean bertan edo tokian-tokian, kirol-estetikako jokoak, kirol-hastapenerako unean uneko jarduerak.
- 2. etapa: 9-10 urte. Benjaminak. Kirol anitzeko jarduerak eta, lantzean behin, tokian tokiko eta eskualdeko lehiaketak.
- 3. etapa: 11-12 urte. Kimuak. Aurrekoaren antzeko egitura, edukian izan ezik (adinera ego-kitura). Ustezko gatazka elkarte edo taldeekin.
- 4. etapa: 13-14 urte. Haurrak. Lehentasunezko kirol-modalitatea egiteko joera eta kirol anitzeko jarduera osagarriak. Apurka-apurka, talde edo elkarteetan sartzea.
- 5. etapa: 15-16 urte. Kadeteak. Ikasleen urrats guztiak talde edo elkarteetara bideratzea, gutxi batzuentzat bakarrik izan EZ daitezten.

García Aranda (1995).

4.1.1. Herri-Kiroletako ikaskuntza-etapetarako proposamena

Hona hemen García Aranda, Wein, Devis eta Peioren eruedetan oinarrituta herri-kiroletarako aurkezten dugun eredua. Bertan, herri-kirolen diziplina bakoitzaren egoera berezia eta gaur egungo gizarte eta kirol errealitatea hartu ditugu kontuan. Gure erudian, alderdi ludikoei eta jolasari ematen diegu lehentasuna, kirol-emaitzen eta errendimenduaren kaltetan, bi alderdi horiek ere kontuan hartzen ditugun arren. Azken etapetaraino, kirol anitzeko jarduera ludikoak dira. 13 edo 14 urtetik aurrera, kirolariei diziplinaren baten era espezializatuan egiteko aukera eskainiko diegu.

- 1. etapa: 6-8 urte. oinarritzko trebetasun eta gaitasunerako jokoak.
- 2. etapa: 8-9 urte. Ziurgabetasun handiko jokoak, kirol-estetikakoak eta ariketa ugariak. Honako modalitate hauetako kirol-hastapenerako unean uneko jarduerak: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira.
- 3. etapa: 9-10 urte. Benjaminak. Modalitate hauetako joko aldatuak: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira. Era berean, tokian tokiko (ikastetxean eta/edo herrian) eta eskualdeko (zenbait udalerritako eskolen artean) lehiaketak.
- 4. etapa: 11-12 urte. Kimuak. Berriro ere, adinaren arabera joko aldatuak eta parte-hartzaile gutxi. Giza probetako jokoak ere sartuko dira. Eskualdeko lehiaketak egingo dira kontzentrazio moduan, eta ludikotasun, kirol zein jai giroari emango diegu lehentasuna.
- 5. etapa: 13-14 urte. Haurrak. Lehentasunezko kirol-diziplina bat egiteko joera, eta gainerako jarduera osagarriak. Diziplina hauek sartuko ditugu: lasto jasotzea eta ingude jasotzea. Apurka-apurka, talde edo elkarteetan sartzea.

Adin horretatik aurrera, ahal beste diziplina sartu ahal izango ditugu, materiala edo joko-eremua kontuan hartuta.

- 6. etapa: 15-16 urte. Kadeteak. Joko eta jarduera arautuak. Ikasle guztiak elkarte edo taldeetarantz bideratzea. Elkarte edo talde horiek diziplina bat edo batzuk egin nahi dituzten guztientzat egongo dira zabalik, euren helburua edozein dela ere. Beraz, EZ dira markak eta kirol-emaitzak hobetu nahi dituzten gutxi batzuentzat bakarrik izango.

4.1.2. Helburuak zehaztean kontuan hartu beharreko faktoreak

Irakaskuntza-ikaskuntzaren amaieran lortu nahi ditugun helburuak zehazteko orduan (epealdi horrek 16 urtera arte iraungo du), zenbait alderdi izen beharko ditugu kontuan eta euren araberrako xedeak ezarriko ditugu:

- Adin horietako neska-mutilen ezaugarri ebolutiboak.
- Eskola-adineko neska-mutilen hezkuntza-prozesua. Bertan, hezkuntza-jarduketa sistematikoaren bitartez, pertsonaren garapen integrala lortzea da helburu nagusia. Geure jarduketa-eremutik, garapen integral hori sustatu beharko dugu.
- Euskal Kirol Eredua eta neska-mutilek kirol-ibilbidean egin ahal izango dituzten ibilbide desberdinak.
- Eskolan sustatu nahi dugun kirol-eredua (herri-kiroletako eskolaren eredua eta lehiaketa-eredua).

4.1.2.1. *Eskola-umeen ezaugarri ebolutiboak*

Adina	Garapenaren ezaugarriak	Kirol-jardunerako ondorioak
6/7 urtera arte	Keinuzko sena eta ludikoa. Ezezagunak sortutako jakin-mina. Ipuin-zaletasuna eta ikasteko jarrera afektibo egokia. Kontzentratzeko gaitasun ahula (joko ugaritan du zeresana). Adin honetan, jokoa murriztea kaltegarria izango da adimenaren garapenari begira. Gaitasun motor onak dituzten neska-mutilek onespene onak dute kideen artean. 4 eta 7 urte artean, eraldaketa morfologikoa gertatzen da. Altueran hazten dira, eta neska-mutil txikien ohiko neurriak galtzen dituzte.	Trebetasun motorretan oinarri zabala lortzea. Irudimena lantzeko oinarrizko ariketak egitea, korrika egiteko, jauzi egiteko, igotzeko, herrestan eramateko, jaurtitzeko, biratzeko, kulunkatzeko, orekatzeko... Prestaketa fisiko orokorra. Era guztietako entrenamendua eta forma jokatuak.
6/7 urtetik 10/11 urtera	Keinuzko jokabide sutsua. Kiroletarako grina (neska-mutil askok ematen dute izena kirol talde edo elkarteetan). Oreka fisiko ona, jarrera baikorra eta jakintzak zein trebetasunak bereganatzeko gaitasun handia. Ikasteko epealdi egokia. Trebetasun motorrak ikasteko ahalmen handia, baina ikasitako keinuak finkatzeko ezintasun handia ere bai. Ikasitako edozein mugimendu berri sarritan errepikatu beharko da, errepertorio motorrean egonkortasunez finkatu ahal izateko.	Oso-oso adin egokia da, trebetasun motorrak lortzeko. Keinu-errepertorio handiagoa eta koordinazio-gaitasunen hobekuntza eskola aurreko lehen eta bigarren adineko kirol-prestakuntzaren oinarriak dira. Izan ere, diziplina antzitzeko entrenamendua izango da nagusi. Adin aparta da, ondoren finduko diren oinarrizko teknikak finkatzeko. Arrakasta-esperientzia ugari kirol-jardueran sustatzaileak egitea. Lan ugaria egiten jarraitzea.

.../...

.../...

Adina	Garapenaren ezaugarriak	Kirol-jardunerako ondorioak
10/11 urtetik 12/13 urtera	Oro har, ikasteko epealdi onena da. Aurreko epealdiarekiko aldeak gradukoak baino ez dira, eta iragaitzak arinak dira. Taila, pisua eta harmonia handitzen dira gorputzaren neurrietan. Askoz indar handiagoa. Gorputzaren kontrol handia.	Zailtasun-maila handiko eta espazio-denbora eskakizun handi-handiko keinuak ikasteko eta bereganatzeko aukera. Keinu-errepertorio handiagoa, baina ez erdi ikasitako keinuak, trebetasun motor zehatzekin baizik. Atentzio handia jartzea, okerreko keinuak ez automatizatzeko.
12/13 urtetik 14/15 urtera	Erabateko aldaketa fisikoak (pisuaren gorakada, sexualitatearen agerpena, neurrien aldaketa). Nortasun berria finkatzeko arazoengatik no-labaiteko ahulezia psikikoa. Autonomiarako eta norberaren erantzukizun-etarako guraria. Balio handia du taldearen jardura kolektiboak. Interes-aldaketa handia (askok bertan behera uzten dute kirol-jardura). Kirol-jardunaren oinarria adin bereko kideekin harreman soziala edukitzeko premia da, batez ere.	Koordinazio espezializatuen murrizteke, indarra/pisua lotura higitzean. Keinua kontrolatzeko zehaztasun gutxiago eta mugimendu «itxuragabeen» agerpena. Entrenatzeko gaitasun gorena eta egoera fisikoaren zehaztaileen garapena (indarra, erresistentzia, abiadura). Adimen-maila handiagoa, kirolariak entrenamenduko egitarauan parte hartzeko. Erabakitzeko gaitasun handiagoa uztea. Batez ere, programazio-akatsen ondorioz uzten dute kirol-jardura (gogorregia edo alde-bakarregia). Entrenatzaileak kirol-motibazioari eutsi behar dio.
14/15 urtetik 18/19 urtera	Garapen eta hazkuntzako parametro guztien bilakaera geldoa. Neurrien harmonizazioa eta koordinazio-gaitasun handiagoa. Egoera fisikoa eta koordinazioa intentsitate gorenetan bereganatu daitezke. Fase berria da errendimendu motorren hobekuntza. Mugimendu zailenak azkarrago ikasten dira eta hobeto eusten zaie. Oreka psikiko handiagoa eta entrenamendurako ondorio hobeak.	Gorputzaren neurrien oreka, egonkortasun psikikoa, adimen-maila handiagoa eta behatzeko gaitasun finagoa. Hori dela-eta, nerabezaroa «bigarren urrezko aroa» da ikaskuntzari begira. Entrenamendu trinko bezain biziari eusteko gaitasuna. Nerabezaroaren amaieran, zenbait kirolekin errendimendu-epealdi gorena lortzen denez, entrenamenduko eduki eta metodo guztiak erabili daitezke.
18/19 urtetik aurrera	Garapen eta hazkuntza prozesuaren amaiera.	Entrenamenduko eduki eta metodo guztiak erabiltzeko aukera. Ezaugarri teknikoaren hobekuntza, akats bereziak desagertzean. Banakotasunaren atentzio gorena eta indarren zein ahulezien finketa. Heldutasun taktikoa funtsezkoa da emaitzak lortzeko orduan.

4.1.2.2. Derrigorrezko eskola-hezkuntzaren oinarriak

Adin horietako neska-mutilen hezkuntza-prozesuaren zenbait giltzarri nabarmendu behar ditugu. Gure eskola-sistemak sustatzen dituen irakasbideek hezkuntza ez-bereiztailea bermatu nahi dute, desberdintasunak konpentsatu nahi dituzte eta aniztasuna errespetatu nahi dute. Horrez gain, jakintzen esparrutik haratago joan nahi dute, gure kultura osatzen duten arau, jarrera eta balioen mundu konplexura iristeko.

Azken batean, irakasbide horiek adin horietako neska-mutilen garapen integrala lortu nahi dute, dimentsio fisikoa, afektiboa eta intelektualak kontuan hartuta. Gizarterapena, autonomia eta

domeinu instrumentalak hezkuntzako hiru jarduketa-lerro handiak dira bizitzako etapa hasiberriotan. Helburu horiek lortzeko, hezkuntzako zenbait tresna hartuko dira kontuan: familia, eskola eta hezkuntzako beste eragile batzuk (gure kasuan bezala), eta era koordinatuan zein osagarrian garatu behar dira, jarduketan arteko koherentzia eta lankidetzaz bilatzeko.

Eskolako hezkuntza fisikoari dagokionez, honako puntu hauetan laburbildu genitzake derri-gorrezko eskola-hezkuntzaren helburuak:

- Neska-mutilen garapen fisiko eta motorra harmoniaz sustatzea.
- Ikasleei maila egokiak bermatzea jarduera fisikoaren arloan.
- Ohitura eta bizimodu osasungarriak sortzea.
- Ikasleen artean kirol-ohiturak sortzea.

4.1.2.3. Euskal Kirol-eredua

Helburuak ezartzeko orduan, Euskal Kirol Eredua eta neska-mutilek kirol-ibilbide moduan egin ditzaketen ibilbide desberdinak hartu beharko ditugu kontuan. Hurrengo grafikoan, argi eta garbi ikusten dira ibilbide horiek:

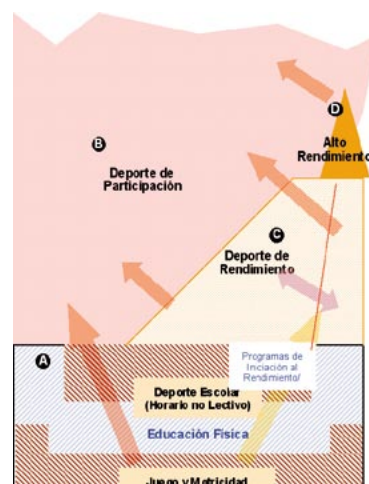
Helburuek zerikusi zuzena edukiko dute aipatutako ibilbidearekin. Gure kasuan, eskola-kirola eta partaidetzako kirola izango ditugu aztergai.

2003-2007ko Kirolaren Euskal Planean adierazten denez, eskola-kirola «0 eta 16 urte arteko neska-mutilek egindakoa da, kasuan kasuko eskaintzaren antolaketan parte hartzen duten Kirolaren Euskal Sistemako egiturak edo eragileak edonolakoak direla ere. Horren ondorioz, Horren ondorioz, 0 eta 16 urte arteko neska-mutilek era antolatuan edo berez ikastorduetan edo eskola-orduez kanpo egiten dituzten jarduera motor, fisiko eta/edo kirol-jarduera guztiak sartzen dira eskola-kirolean». Horrez gain, hauxe ere azaltzen da bertan: «eskola-adinean, kirol-jarduera egokiari eman behar zaio hasiera, eta eskola-adineko jarduera fisikoa neska-mutilen hezkuntza integralaren osagaitzat hartu behar da, bai eta balio egokiak igortzeko tresna moduan eta etorkizuneko kirol-jardunaren berme moduan ere».

Honako hauxe dio partaidetzako kirolaren kontzeptuari buruz: «partaidetzako kirola kirolariak aisialdi, jolas, harreman, estetika eta/edo osasunari begira egindakoa da, lehiaketarako kirol-eremu antolatu arautuetan edo ez arautuetan egiten den kontuan hartu gabe». Horrez gain, hauxe ere azaltzen da bertan: «hori dela-eta, kirol-jardun horrek bizitza-ohitura osasungarriaren filosofia-rekin du zerikusia, eta, gure gizartean, ezinbestean sustatu behar da, herritarren osasunaren eta segurtasunaren mesedetan».

Kirolaren Euskal Planean proposatutako Eskolako Kirol Ereduek honako helburu hauek lortu nahi ditu:

- Eskola-adineko neska-mutilen artean kirol-ohitura sortzea.
- Ikasleen partaidetza-tasak handitzea ikastorduez kanpoko hezkuntza fisikoan eta kirolean.
- Neska-mutilen partaidetza orekatzea hezkuntza fisikoan zein kirolean, eta, jarduera horietan, nesken partaidetza areagotzea.
- Behar besteko kirol-jarduerak sustatzea, gure ingurumena eta ondare kulturala errespetatzen dituen bizimodu osasungarria garatzeko.
- Eskola-adineko neska-mutilen kirol-jardun ugaria bultzatzea, baina batez ere, lehen hezkuntzaren esparruan.



Kirolaren Euskal Plana. Euskal Kirol Eredua. Eusko Jaurlaritzako Kirol Zuzendaritza (2003).

Beraz, eskola-adinean, kirol anitzeko jardun bateratua garatu behar da, neska-mutilek zenbait kirol egiteko aukera izan dezaten. Hazi, hobetu eta euren aukerak zein interesak ezagutu ahala, honako hauexek izango dira aukerak: aisialdirako jarduera (jarduera osasungarria eginez ondo pasatzeko asmoa) edo errendimendurako nahiz lehiaketarako kirol-jarduna (kirol-errendimendu bete-betere ere iritsi ahal izango dira).

4.1.2.4. *Herri-Kiroletarako eskola-mailako kirol-eredua*

3.2. (Herri-kiroletako eskola-lehiaketarako eredua garatzeko irizpideak) eta 3.3. (Herri-kiroletako eskola) puntuetan, herri-kiroletako eskolen funtzionamendurako funtsezko irizpideak ezartzen genituen, bai eta eskola horietan lan egiteko irakaskuntza-eredua eta eskola-adineko neska-mutilen premien arabera lehiaketa-sistema garatzeko giltzarriak ere.

Kirolarien hautaketari barik, «inklusioari» lehentasuna ematen zioten eskolak aldarrikatzen genituen.

Proposatutako irakaskuntza-ereduak eskola-kirolaren egitura klasista hautsi behar zuen (kirola-lehiaketa-errendimendua), eta partaidetzazkoagoa zen ereduaren alde geunden, ikaskuntza gehiago eta errendimendua gutxiago balioesteko.

Era berean, kirol-jardunak ahalmen sozial eta kultural ikaragarria duela ere nabarmentzen genuen, bai eta norberaren osasunaren onerako dela eta gizabanakoen, herrialdeen nahiz kulturaren arteko elkarreragin soziala sustatzen duela ere.

Horrez gain, gure ereduak lehiaketa subjektuaren arabera egokitzea proposatzen du (arauak eta materialak), bai eta lehiaketa barik ludikotasuna sustatzea, partaidetza mistoa izatea, zereginak aldatzea, familia osoa inplikatzeko eta parte-hartzaile guztiak saritzea ere.

4.1.3. Helburu orokorrak

Lortu beharreko helburuak zehazteko orduan, beste hezkuntza-eragile bat garela hartu behar dugu kontuan eta gure jarduerak era antolatuan zein osagarrian proposatu beharko ditugula sistemako gainerako eragileekin batera, jarduketan arteko koherentzia eta lankidetzat bilatzeko asmoz. Hartara, aurreko kapituluetan azaldutakoa hartu behar dugu kontuan eta horren arabera jokatu.

Beraz, herri-kiroletako entrenatzaileek honako hauxe sustatzeko ahalegina egin beharko dute:

- Gizabanakoaren garapen integrala sustatu beharko dute. Horretarako, behar den moduko kirol-jarduera bultzatuko dute, gure ingurumena eta ondare kulturala errespetatzen dituen bizimodu osasungarria garatzeko asmoz (ohitura higienikoak, jarrera egokiak eta norberaren zein inoren gorputza errespetatzeko moduko ariketa fisiko egokiak).
- Herri-kiroletako jarduerak eta jokoak sustatu beharko dituzte, neska-mutilek parte hartzeko, gainerakoekin harreman orekatuak bezain konstruktiboak ezartzeko, bereizkeria saihesteko eta jokabide oldarkorrak nahiz aurkakotasunak alde batera uzteko.
- Herri-kiroletako jarduerak eta jokoak erabili beharko dituzte, errendimendua barik hezkidetzat eta partaidetzat bultzatu ahal izateko.
- Parte-hartzaileen arteko lehiakortasuna zein erkaketak eta emaitzaren garrantzia murriztu beharko dituzte, eta ikaskuntza nahiz norberaren lorpenak balioetsi beharko dituzte.
- Joko garbia sustatu beharko dute herri-kiroletan.
- Ikasleen partaidetza-tasa handiagotu beharko dute herri-kiroletan, eta parte-hartzaile guztiei aukera eman beharko diete, kirol-modalitatea egiten jarraitzeko eta Euskal Kirol Ereduko ibilbideren bat hautatzeko.

Etap hori amaitzean, eskola-adineko neska-mutilek honako helburu hauek bete beharko dituzte:

- Herri-kirolen ondare kulturala ezagutu, balioetsi eta gozatu beharko dute, eta bete-be-tean artatu eta hobetu beharko dute.
- Euren gaitasunak eta gorputzaren ezagutza erabili beharko dituzte herri-kiroletako jar-dueran, eta kasuan kasuko inguruabar zein baldintzetara egokitu beharko dituzte.
- Ohitura higienikoak eta norberaren zein inoren gorputza errespetatzen duten jarrera na-hiz ariketa fisiko osasungarri egokiak eduki beharko dituzte, eta lankidetza zein errespe-turako jarrerak ere garatu beharko dituzte.
- Herri-kirolak egiteko ohitura bereganatu beharko dute.
- Lortutako trebezia-maila edonolakoa dela ere, herri-kirolak egiten jarraitu beharko dute, eta Euskal Kirol Ereduan zehaztutako ibilbideren bat hautatu beharko dute.

4.1.4. Etapakako helburu bereziak

Ikaskuntza-etapa bakoitzerako, oinarritzko zenbait helburu berezi zehaztu ditugu, eta entrenatzailearen gidaria izango dira eguneroko zereginetan.

1. etapa (6 - 8 urte). Trebetasun-jokoak eta oinarritzko gaitasunak bereganatzeko jokoak.

- Gorputzaren kontrola hobetzea eta funtsezkoak diren eredu motor ugariak beregana-tzea, mugimendu-aukera berriak eratzeko.
- Herri-kiroletarako gaitasun motorrak eta oinarritzko trebetasunak behar bezala garatzea.

Entrenatzailearen zeregina:

- Sormena eta garapen mentala suspertzea eta neska-mutilei herri-kirolak egiteko modu jokatu ugariak eskaintzea.
- Ikaskuntza adierazgarria sustatzea. Bertan, hain zuzen ere, entrenatzailea bera izango da irakaskuntza-ikaskuntzako gidaria.
- Neska-mutilei behar besteko tresnak ematea, herri-kiroletako materiala eta joko-eremua ezagutzeko.

2. etapa (8 - 9 urte). Ziurgabetasun handiko jokoak, kirol-estetikakoak eta ariketa ugariak.

- Herri-kiroletarako beharrezkoak diren gaitasun motorren eta oinarritzko trebetasunen errepertorioa handitzea.
- Neska-mutilek herri-kirolak egitean dituzten arazoak konpontzea, oinarritzko eredu moto-rrak bereganatzeko, pertzepzio-estimuluetara egokitze, mugimenduak hautatzeko eta euren aukerak aurretiaz ebaluatzeko.
- Jokatzen ikastea eta oinarritzko arauak ezagutzea: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira.

Entrenatzailearen zeregina:

- Ziurgabetasun handiko eta kirol-estetikako jokoak proposatzea eta herri-kiroletako mate-rial alternatiboa erabiltzea.
- Eskolako lehiaketaren eta/edo erakustaldiaren sorreran nahiz antolaketan parte hartzea, neska-mutilek ikaskideekin jokatu dezaten.

3. etapa. Benjaminak (9 - 10 urte).

- Herri-kiroletarako beharrezkoak diren gaitasun motorren eta oinarritzko trebetasunen errepertorioa handitzen jarraitzea. Trebetasun horien betearazpenean hobetzea eta au-rrera egitea.
- Neska-mutilek espezialitateetan dituzten arazoak konpontzea eta, horretarako, norbera-ren ekimena erabiltzea.

Entrenatzailearen zeregina:

- Herri-kiroletako berezko jarduera berritzaile ugariak antolatzea material alternatiboaren bitartez, bai eta herri-kiroletako diziplinen euren aldaerak diren jokoak ere.
- Emaitzaren garrantzia gutxitzea eta, errendimendua barik, ikaskuntza-prozesua balio-estea.
- Neska-mutilen onarpena eta interesa lortzea antolatutako jardueretan.
- Euren ikasleekin batera beste ikastetxe batzuen aurkako lehiaketetan parte hartzea.

4. etapa. Kimuak (11 - 12 urte).

- Neska-mutilek gutxieneko eraginkortasunaz erabiltzea herri-kiroletako joko eta jardueretarako bereganatutako gaitasunak eta trebetasunak.
- Diziplina honetan hastea: gizon probak edo emakume probak.

Entrenatzailearen zeregina:

- Herri-kiroletako berezko jarduera berritzaile ugariak antolatzen jarraitzea material alternatiboaren bitartez, bai eta herri-kiroletako diziplinen euren aldaerak diren jokoak ere. Gainera, joko horiek adin horretako neska-mutilen ezaugarrietara egon beharko dira egokituta.
- Kirolariak ikastetxeen arteko lehiaketa-sistema alternatiborantz bideratzea eta, lehiaketari barik, ludikotasunari nahiz jai-giroari lehentasuna ematea.

5. etapa. Haurrak (13 - 14 urte).

- Herri-kiroletako egoera berezietako ikaskuntza tekniko-taktikoan aurrera egitea.
- Euren gaitasunak, trebetasunak eta trebezia motorrak ezagutzea, balioestea eta erabiltzen jakitea, modu teknikoan erantzuteko eta herri-kiroletan sortzen diren egoerei aurre egiteko.
- Herri-kirolak etengabe egiteko ohiturak bereganatzea, jarrera kritikoa erakustea eta kirol-jarduera honen balio positiboak sustatzea.
- Diziplina hauetan hastea: lasto jasotzea eta ingude jasotzea; bai eta egin ditzakegun beste guztietan ere.

Entrenatzailearen zeregina:

- Ustezko «kirol-talentuak» herri-kiroletako jarduera espezializatuagorantz bideratzea.
- Apurka-apurka, ikasleak herri-kiroletako elkarte edo taldeetarantz bideratzea, udalerriko eta/edo eskualdeko kirol-elkartegintzaren sarean parte hartzeko.
- Herri-kiroletako diziplinaren baten lehentasunezko jarduna sustatzea, neska-mutilen banan-banako gaitasunen eta gustuaren arabera.
- Neska-mutilentzako kirol-ibilbideak bereiztea: partaidetza eta errendimendua. Era berean, horren araberrako lan-taldeak ezartzea.

6. etapa. Kadeteak (15 - 16 urte).

- Egokitzapen fisikoaren bidez, kapital motorra hobetzea edo handitzea, herri-kiroletan errendimendua hobetzeko asmoz. Horrez gain, gorago iristeko eta nork bere buruari eskatzeko jarrera garatzea.
- Proposatutako joko eta jardueretan, taktikaren zein estrategiaren inguruko arazoak konpontzea (gaitasun motorraz ari gara).
- Herri-kiroletako jarduerak egitean, arauak behar bezala ezartzea.

Entrenatzailearen zeregina:

- Aukeratutako espezialitatearen berezko lan-sistemak biziagotzea, beharrezkoa izanez gero.
- Ikasleak herri-kiroletako talde edo elkarteetan sartzea, errendimendurako jardueretan, emaitzak hobetzeko jardunetan edo sustapen zein jaietarako jardueretan parte hartzeko.

4.1.5. Etapaz guztietako lana

1. etapa: 6-8 urte. Trebetasun-jokoak eta oinarrizko gaitasunak bereganatzeko jokoak.

4 eta 7 urte artean, eraldaketa morfologikoa gertatzen da neska-mutilen artean. Altueran hazten dira, eta neska-mutilen ohiko neurriak desagertzen dira.

Etapaz honetako neska-mutilentzat oso erakargarria da ezezaguna, eta ikasteko jarrera afektibo egokia dute (kontzentratzeko gaitasun ahula duten arren). Hori dela-eta, era guztietako jokoak eta jarduerak proposatu beharko ditugu.

Gaitasun motor onak dituzten neska-mutilek onespenez ona dute kideen artean.

Jokoa ikaskuntzarako oinarrizko tresna izango da, eta, murriztuz gero, adimen-garapenaren kalterako izango da.

Jarduerak ugariak eta oinarrizkoak izango dira. Irudimena suspertu beharko dute, korrika egiteko, jauzi egiteko, herrestan eramateko, bultzatzeko, jaurtitzeko, biratzeko, kulunkatzeko, orekatzeko... Hartara, trebetasun motorren oinarri zabala eta prestaketa fisiko orokorra lortuko dituzte.

Ikaskuntzako etapaz honetan, herri-kiroletako elementuak, materialak eta jokoak funtsezan ezagutzeko jarduerak proposatu beharko ditugu.

6 urtetik aurrera, eta lehenago ere bai, erabat ludikoak eta partaidetzazkoak diren jarduerak egin beharko lirateke, ikasleek euren trebetasun zein abilezia motorren erreperitorioa aberastu dezaten eta euren sormena sustatu dezagun.

2. etapa: 8-9 urte. Ziurgabetasun handiko jokoak, kirol-estetikakoak eta ariketa ugariak.

Etapaz honetan, neska-mutilek kirolak oso-oso gustuko dituztenez, euren keinuak sutsuak bezain oldarkorrak dira. Oreka fisikoa ona da, jarrera baikorra da eta jakintzak nahiz trebeziak bereganatzeko gaitasuna handia da. Beraz, trebetasun motorrak ikasteko eta bereganatzeko etapaz egokia dela esan dezakegu. Keinuen erreperitorioa handitzea eta koordinazio-gaitasunak hobetzea etapaz honetako kirol-prestakuntzaren muina da.

Diziplina anitzeko entrenamendua entrenatzaileen kezka nagusia izango da, eta ondoren findu egingo dituzten oinarrizko teknikak finkatu beharko dituzte neska-mutilek.

Diziplina hauetako kirol-hastapenerako jarduerak proposatuko ditugu: lokotx biltzea, txingeroatea, zaku eramatea eta sokatira.

Oso joko dinamiko eta ugariak eta era guztietako jarduerak erabiliko ditugu, neska-mutilek zenbait trebetasun eta abilezia motor erabili ditzaten: jauziak, lasterketak, tiraketak... Era guztietako materiala erabiliko dugu.

Herri-kiroletako zenbait diziplinako hastapen-jokoak sartzeko une egokia da: lokotx biltzea, txingeroatea, zaku eramatea eta sokatira.

Neska-mutilen artean, lankidetzaz zein partaidetzaz bultzatuko ditugu, errendimenduarekin zerikusia duen guztia erabiltzen.

Proposatzen ditugun joko guztiek kirol-estetika eduki beharko dute. Hau da, jokoak deigarriak izan beharko dira, parte-hartzaileak erakartzeko. Horretarako, eskura ditugun baliabide eta

elementu guztiak erabiliko ditugu: markagailuak, behar den moduko seinaleak dituzten guneak, petoen bidezko talde-bereizketa...

Ikastorduetan, erakustaldiak edo lehiaketak egin beharko lirateke ikastetxean bertan, ikasgelaka eta/edo mailaka, eta ekitaldi horiek ahalik eta edertasun estetiko handiena eduki beharko lukete. Ekitaldi horiek, gainera, egun zehatzetan egin litezke: Euskararen Eguna, Kirolen Eguna edo, zergatik ez, Herri-kirolen Eguna.

3. etapa. Benjaminak (9-10 urte).

Etap hau aurrekoaren jarraipena da, eta neska-mutilek trebetasun motorrak ikasteko gaitasun handia dute, baina era berean, ez dute ikasitako keinuak finkatzerik. Ikasitako edozein mugimendu berri sarritan errepikatu beharko da, neska-mutilen errepertorio motorrean egonkortasunez finkatu nahi izanez gero.

Etap honetan, aurreko etaparen lantzen hasitako jokoetan sakonduko dugu, eta beste berri batzuekin tartekatuko ditugu, neska-mutilen keinu-errepertorioa aberasteko asmoz.

Oraindik ere, era guztietako lana garatuko da, jardunak sustatzaileak izango dira eta arrakasta-esperientzia asko egingo dira.

Batez ere, diziplina hauetako joko aldatuak ezarriko dira: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira. Herri-kiroletako diziplinak landuko dira, diziplinaren beraren aldaerak diren era guztietako jokoen bitartez.

Bestetik, aurreko etaparen aldean, ikasleek ikastetxeen arteko eskualde-txapelketan parte hartuko lukete. Hori dela-eta, lehiaketako diziplinen joko-arauak ikasi eta onartu egin beharko dituzte.

4. etapa. Kimuak (11-12 urte).

Etap honetan, aldaketa asko gertatzen dira ikasleen ingurunean, eta, horrez gain, adineko berezko aldaketa fisiologikoei ere egin behar diete aurre: taila eta pisu handiagoak, gorputz-indar handiagoa eta subjektuaren neurrien harmonia handiagoa. Aldaketa horien ondorioz, adin horietako neska-mutilek plazera sortzen dieten sentazio fisiko eta emoziozko berriak behar dituzte, eta inguruko beste pertsona batzuekin harremanetan jartzeko premia handia dute.

Euren garapenaren ondorioz, oso keinu zailak ikasi eta bereganatu ditzakete, eta, horregatik, espazioa/denbora domeinuko eskakizun handiei aurre egin behar diete. Beraz, keinu-errepertorioa handitzeko une egokia da, baina ez dira erdi ikasitako keinuak erabili behar, trebetasun motor zehatzak baizik. Gainera, atentzio handia jarri behar da, okerreko keinuak ez automatizatzeke.

Ikasteko epealdi ona da, eta aurreko epealdiarekiko aldeak graduak dira; eta iragaitzak, arinak.

Adinaren arabera egokitutako joko aldatuak erabiltzen jarraituko dugu. Parte-hartzaile gutxi egongo direnez, kirolariak jardunerako aukera gehiago edukiko dituzte. Etapa honetan, gainera, are garrantzi handiagoa izango du jokoen garapenean erabilitako tekniken eraginkortasunak.

Aurreko etapetan egindakoak ez ezik (lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira), diziplina honetako jokoak ere sartuko dira: gizon probak edo emakume probak. Erabilitako distantziak eta pisuak aurreko etaparen baino handiagoak izango dira, bai eta proposatutako jardueren konplexutasuna ere.

Unean uneko jarduerak proposatu behar ditugu, kirol-talentua antzemateko. Hartara, ahalmenaren arabera bilakatu ahal izango da. Gure helburua ez da espezializazio goiztiarra bilatzea, ezta hurrik eman ere. Dena dela, ikasleen fitxak eduki beharko genituzke (ikasleen ezaugarri pertsonal eta motorrak adieraziko dira bertan), gizabanakoa bera zein irakaskuntza-ikaskuntzako prozesua bera ebaluatzeke.

Horrez gain, lehiaketetan parte hartu beharko dugu neska-mutilekin, eta, bertan, lehia zein errendimendua barik, ludikotasuna eta jai-giroa izango dira nagusi. Horrelako lehiaketak sarriagotan egingo dira.

5. etapa. Haurrak (13-14 urte).

Etapazailenetakoa da kirol-mailan. Bertan, adin hauetako neska-mutileen interesak aldatu egiten dira erabat, eta askok kirol-jarduera uzten dute bertan behera.

Maila fisikoan, aldaketa handi-handiak gertatzen dira tailan nahiz pisuan, sexualitatea agertzen da eta gorputzaren neurriak zeharo aldatzen dira.

Koordinazio espezializatuak murriztu egiten dira indarra/pisua lotura higitzean, keinuak kontrolatzeko zehaztasuna murrizten da eta mugimendu «itxuragabeak» agertzen dira.

Hona hemen etapako beste ezaugarri bereizgarri batzuk: autonomiarako eta norberaren erantzukizunetarako gurraria eta nortasun berria finkatzeko arazoengatik nolabaiteko ahulezia psikikoa.

Adin-tarte honetan, kirola ekitaldi soziala da, eta neska-mutilek balio handia ematen diote ñabardura horri. Hartara, kirol-jardunaren oinarria adin bereko kideekin harreman soziala edukitzeko premia da, batez ere.

Gizabanakoen entrenamendu-gaitasuna handia bada ere (egoera fisikoaren zehaztaileen garapenagatik: indarra, erresistentzia, abiadura), programazioko akatsen ondorioz (gogorregia edo aldebakarregia) baliteke kirol-jarduera bertan behera uztea. Entrenatzaileak kirol-motibazioari eutsi beharko dio.

Herri-kiroletan, lehentasunezko kirol-espezialitate baterantz bideratuko ditugu neska-mutirik, eta gainerako espezialitateen jarduera osagarriak antolatuko ditugu. Honako espezialitateak sartuko ditugu: lasto jasotzea eta ingude jasotzea. Horrela, entrenamenduen eta lehiaketaren inguruko motibazioa areagotuko da.

Baldintzak egokiak badira eta beharrezko materiala badugu, hemendik aurrera herri-kirolen gainerako diziplinara sartu ahal izango ditugu.

Espezialitate bakarra bete-betean egin nahi duten kirolariak apurka-apurka sartuko ditugu herri-kiroletako elkarte edo taldeetan. Bertan, hain zuzen ere, modu bereziagoan landuko dituzte aukeratutako espezialitatearen teknika, taktika eta estrategia.

Ikasleek eurek lehiaketa hautatuagoa eta biziagoa eskatuko digute apurka-apurka, gustura egiten duten lehentasunezko espezialitateerantz bideratzeko.

Etapazailenetatik aurrera, ibilbide desberdinak eskaini beharko genituzke, herri-kirolak egiten jarraitzeko: partaidetza edo errendimendua.

6. etapa. Kadeteak (15-16 urte).

Etapazailenetan gaude, eta 18 edo 19 urtera arte luzatu daiteke. Epealdi horretan, garapen eta hazkuntzako parametro guztien bilakaera moteltzen da, errendimendu motorrak hobera egiten du erabat.

Gorputzaren neurriak harmonizatu egingo dira, eta koordinatzeko gaitasuna handiagoa izango da. Egoera fisikoa eta koordinazioa intentsitate gorenetan bereganatu daitezke etapazailenetan. Adin hauetako neska-mutilek azkarrago ikasten dute, eta hobeto eusten diete ikasitako mugimenduei. Horrez gain, oreka psikikoa ere handiagoa denez, oso ondorio onak ditu entrenamenduari begira.

Gorputzaren neurriak orekatuta daude, egonkortasun psikikoa gero eta handiagoa da, adimen-mailak gora egiten du eta behatzeko gaitasuna findu egiten da. Hori dela-eta, nerabezaroa «bigarren urrezko aroa» da ikaskuntzari begira.

Etapan honetan, ikasleen urrats guztiak bideratu behar ditugu elkarte edo taldeetara, bertan garatutako jardueretan parte hartu dezaten.

Elkarte edo talde horiek herri-kiroletako espezialitatearen bat egiten duten guztientzat egongo dira zabalik. Beraz, ez dira markak eta kirol-erakundeak hobetu nahi dituzten gutxi batzuentzat bakarrik izango. Herri-kiroletako eskolen eta elkarte edo taldeen jarduketak koordinatu beharko lirateke, eskola-zikloaren amaieran ikasle guztiak elkarte edo taldeetako egituren sartu daitezkeen. Elkartearen edo taldearen parte hartzeko arrazoia, gainera, errendimendua hobetzea izan daiteke edo jai-giroko kirol-jarduerak ludikoak gozatzea.

Kirol-lotunea ez galtzea eta herri-kirolak egiten jarraitzea da helburua, bizibide, ihesbide edo lagunen arteko topagune moduan.

4.2. LABURPENA

— Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzan, honako etapa hauek igaro beharko dituzte neska-mutilek:

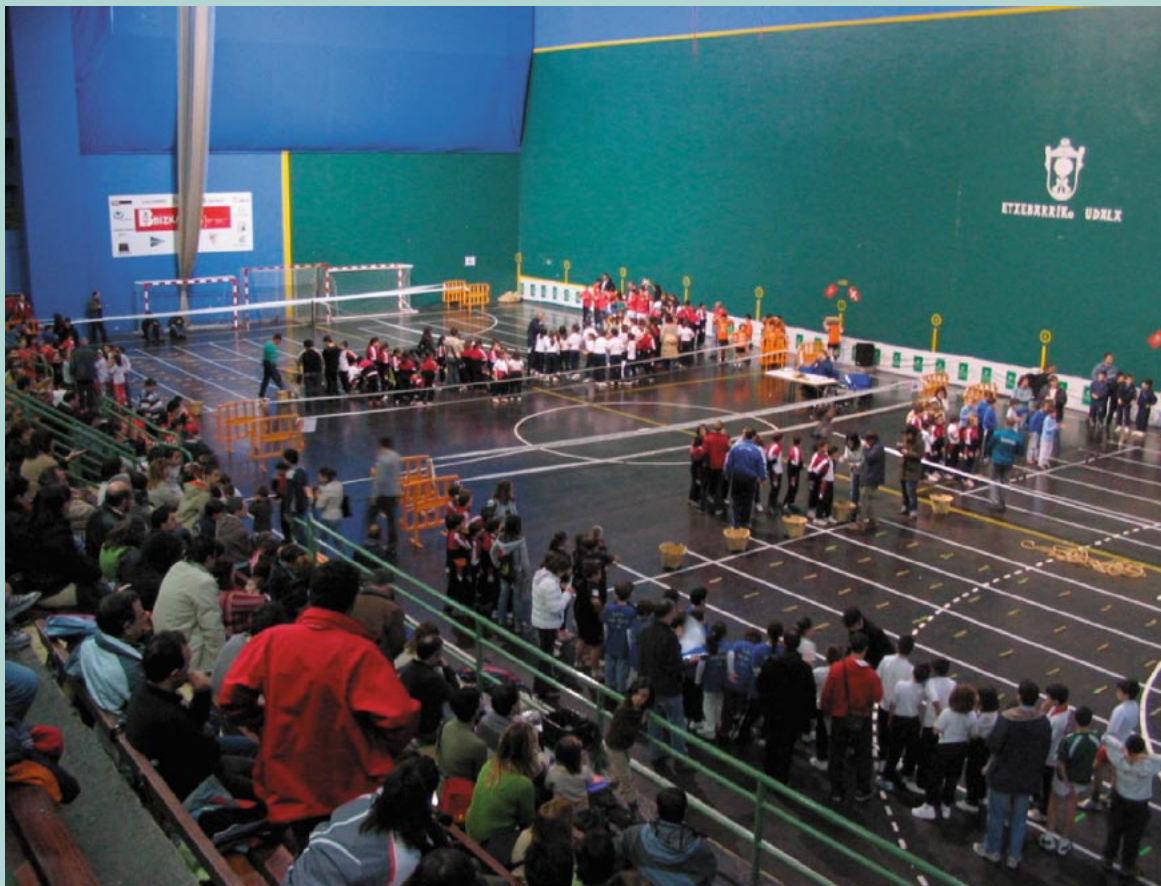
- 1. etapa: 6-8 urte. oinarrizko trebetasun eta gaitasunerako jokoak.
 - 2. etapa: 8-9 urte. Ziurgabetasun handiko jokoak, kirol-estetikakoak eta ariketa ugariak. Honako modalitate hauetako kirol-hastapenerako unean uneko jarduerak: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira.
 - 3. etapa: 9-10 urte. Benjaminak. Modalitate hauetako joko aldatuak: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira. Era berean, tokian tokiko (ikastetxean eta/edo herrian) eta eskualdeko (zenbait udalerritako eskolen artean) lehiaketak.
 - 4. etapa: 11-12 urte. Kimuak. Berritoki ere, adinaren arabera joko aldatuak eta parte-hartzaile gutxi. Gizon proba edo emakume probetako jokoak ere sartuko dira. Eskualdeko lehiaketak egingo dira kontzentrazio moduan, eta ludikotasun, kirol zein jai giroari emango diogu lehentasuna.
 - 5. etapa: 13-14 urte. Haurrak. Lehentasunezko kirol-diziplina bat egiteko joera, eta gainerako jarduerak osagarriak. Diziplina hauek sartuko ditugu: lasto jasotzea eta ingude jasotzea. Apurka-apurka, talde edo elkarteetan sartzea.
- Adin horretatik aurrera, ahal beste diziplina sartu ahal izango ditugu, materiala edo jokoremia kontuan hartuta.
- 6. etapa: 15-16 urte. Kadeteak. Joko eta jarduerak arautuak. Ikasle guztien urratsak elkarte edo taldeetara bideratzea. Elkarte edo talde horiek diziplina bat edo batzuk egin nahi dituzten guztientzat egongo dira zabalik, euren helburua edozein dela ere. Beraz, EZ dira markak eta kirol-erakundeak hobetu nahi dituzten gutxi batzuentzat bakarrik izango.

— Eredu honetan, herri-kirolen diziplina bakoitzaren egoera berezia eta gaur egungo gizarte eta kirol errealitatea hartu ditugu kontuan. Gure ereduaren, alderdi ludikoei eta jolasari ematen diegu lehentasuna, kirol-erakundeen eta errendimenduaren aldetan, bi alderdi horiek ere kontuan hartzen ditugun arren. Azken etapetarako, kirol anitzeko jarduerak ludikoak dira. 13 edo 14 urtetik aurrera, kirolari diziplinaren baten era espezializatuan egiteko aukera eskainiko diegu.

— Eskola-etaparako (16 urtera arte) zehaztutako helburu orokorrak alderdi hauetan oinarrituko dira:

- Adin horietako neska-mutileen ezaugarri ebolutiboak.
- Derrigorrezko eskola-hezkuntzaren oinarriak.
- Euskal Kirol Eredua eta neska-mutilek kirol-ibilbidean egin ahal izango dituzten ibilbide desberdinak.
- Sustatu nahi dugun kirol-eredua (herri-kiroletako eskolaren eredua eta lehiaketa-eredua).

- Proposatutako helburu orokorrak lortzeko (eskola-etapa osorako), irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzean neska-mutilek helburu zehatzagoak lortu beharko dituzte.
- Herri-kirolen irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzean egin beharreko lana zehazteko orduan, etapa bakoitzean dauden neska-mutilen ezaugarri ebolutiboak hartu beharko dira kontuan.



5. HERRI-KIROLETAKO ESTRATEGIA PEDAGOGIKOAK. HEZKUNTZA-JARDUKETARAKO EREDUA

Herri-kiroletako entrenatzaileak jakin egin behar du nola jokatu neska-mutilekin, entrenamendu-saioan gertatzen diren egoera pedagogikoei aurre egiteko orduan. Metodologia didaktikoak jardunbide horiei guztiei erantzuten die, eta zenbait estrategia pedagogiko edo hezkuntza-jarduketarako ereduak eskaintzen dizkigu kasu bakoitzean.

Metodoa gure jarduketak gidatuko dituen tresna izango da, lortu nahi ditugun helburu zein xedeetan dago oinarrituta eta estrategia pedagogikoen bitartez instrumentalizatzen da.

Estrategia pedagogikoak herri-kiroletako entrenatzaileak erabiltzen dituen irakaskuntza-tekniken, ekintzen eta jardunbideen multzoa dira, eta entrenamendu-saioa gidatzea eta dinamizatzea dute helburu, proposatutako helburuak eta xedeak lortu ahal izateko.

Herri-kiroletako entrenatzaileak irakaskuntza-ikaskuntzako metodo eta estilo guztiak ezagutu eta bereganatu egin behar ditu, proposatutako helburuak erraz lortu ahal izateko. Behar bezala bateratu behar ditu, eta testuingurura zein saioko egoera berezietara egokitu behar ditu.

Proposatzen dugun jarduketa-eredua (estrategia pedagogikoak) ikaskuntzaren kontzepzio konstruktibista eta adierazgarrian dago oinarrituta, hezkuntzako curriculum-ereduan gertatzen den bezala. Izan ere, gure jarduketak eredu horrekin koordinatu behar ditugu, guztiok neska-mutilen hezkuntza-prozesuan parte hartzen dugu-eta. Kontzepzio konstruktibistaren arabera, neska-mutilek aurreko jakintzen arabera ikasiko dute, eta jakintza berriak modu adierazgarri bezain nabarian eratu beharko dira horien arabera. Hau da, neska-mutilek aurretiazko jakintzak bateratu behar dituzte, esperientzia berriak integratu ahal izateko. Beraz, bereganatutako jakintzak eta esperientziak bezain garrantzitsuak izango dira irakaskuntza-ikaskuntza garatzeko modua eta ikasi beharreko eduki berriak.

Besteak beste, ikaskuntza adierazgarrian, jarduera motorra neska-mutilen jarduera mentalarekin eta jarrera egokiarekin lotu beharko da. Denek ondo pasatzen, gozatzen, joko-egoerak aldatzen eta joko-sustatzaileak izaten ikasi behar dute, eta prozesu berritzaileetako liderrak izan behar dira. Bertan, gainera, guztien artean eta guztientzat ezarriko dituzte arauak, mugak eta aukerak. Ez da nahikoa keinu teknikoak edo jokaldi taktikoak barruratzea. Horrez gain, aukerak bilatzen ikasi behar dute, eta, kideekin edo bakarrik, joko-egoera adimentsuak sortu behar dituzte. Hartara, baliabide gehiago izango dituzte, eta adimena zein gorputza batera landuko dituzte, euren helburuak lortzeko asmoz, Helburuak, gainera, desberdinak izango dira une eta egoera bakoitzaren arabera.

Hasiera batean, herri-kiroletarako ikaskuntza-etapen inguruan egin dugun proposamenean, trebetasun eta abilezia motorren errepertorioa aberastu eta neska-mutilen sormena sustatu be-

harko dugu. Ondoren, diziplina guztietako joko aldatuak egingo ditugu, eta neska-mutilen adinetara egokituko ditugu. Amaitzeko, azken etapetan, joko eta jarduera espezializatuagoak eta aratuagoak egingo ditugu. Oinarrizko trebetasunak garatzen dituzten jardueretatik beste jarduera bereziago batzuetara igarotzea da proposamenaren helburua, kontzepzio konstruktibista eta ikaskuntza adierazgarria kontuan hartuta.

5.1. **HERRI-KIROLETAKO IRAKASKUNTZA-ESTILOAK**

Hona hemen herri-kiroletako entrenatzaileek neska-mutilekin egunero garatutako zereginen erabili ahal izango dituzten zenbait irakaskuntza-estilo. Bata ala bestea erabiliko da, garatu beharreko ikaskuntza-mota, neska-mutilen etapa eta lortu beharreko helburuak kontuan hartuta.

Honako alderdi hauek zeresan handia dute irakaskuntza-estiloetan: nola aurkezten den informazioa, nolako prozedurak erabiltzen diren eta nork hartzen dituen erabakiak (entrenatzailea edo neska-mutilak eurak izan daitezke).

Irakaskuntza-estilo bakoitzean, modu batera aurkeztuko dira ikasgaia, entrenatzailearentzako edo neska-mutilentzako «zeregin» zehatza eta euren arteko harremana ezartzeko modua.

Estilo baten edo bestearen aukeraketa ez da inoiz neutroa izango, euskarri duen hezkuntza-filosofiarekin eta proposatutako helburu zein xedeekin lotuta egongo delako. Estilo bakoitzean, irakaskuntza-ikaskuntza prozesua era batera ulertuko denez, arrazoi psikologiko, sozial edo didaktikoetan oinarritutako hezkuntza-erabakiak hartuko dira.

Era guztietako irakaskuntza-estiloak daude: zuzendaritza-kutsu handiagoa dutenak, «aginte zuzena», neska-mutilak ikaskuntza sortzaileagorantz daramatzatenak, «autoirakaskuntza edo ikaskuntza sortzailea».

Hona hemen herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzan ezarpen-aukera handiagoak izango dituztenak, gure proposamenaren inspirazio-iturria den filosofia kontuan hartuta.

1. Ereduak berregiteko estiloak (estilo horiek entrenatzailea dute ardatz).

- Aginte zuzena.
- Zereginen esleipena.

2. Ereduak sortzeko estiloak (estilo horiek neska-mutilak dituzte ardatz).

- Elkarreragileak.
 - Elkarrekiko irakaskuntza.
 - Aurkikuntza gidatua.
- Ikasleak helburu dituztenak.
 - Arazoen konponbidea.
 - Autoirakaskuntza edo ikaskuntza sortzailea.

5.1.1. Aginte zuzena

Komando-estiloa edo metodo tradizionala ere esaten diote.

Umeak barik, entrenatzailearen «zuzendaritza-zeregina» nabarmentzen du. Irakaskuntza-estilo honetan, entrenatzaileak erabaki guztiak edo gehienak hartzen ditu: zer egin behar den, nola eta noiz.

Neska-mutilek entrenatzaileak berak edo umeren batek egindako erakustaldien bidez, filmatutako irudien bidez edo ahozko azalpenen bidez aurkeztutakoa errepikatu eta berregin egin beharko dute.

Horrela, neska-mutilek ahal den modu bakarrean eta epealdi laburrean ikasiko dituzte zereginak.

Irakaskuntza-estilo honetan, honako hauxe izango da entrenatzailearen «zeregina»:

- Eman beharreko irakasgaiari buruzko erabaki guztiak hartzea (saioan landu beharreko diziplina edo diziplinak eta garatu beharreko jarduerak).
- Saioan zehar, erabaki guztiak hartzea.
 - Zereginak egiteko agintzea.
 - Erabili beharreko materiala zein den esatea eta antolatzea.
 - Ikasleak antolatzea (taldeka, banan-banan...).
 - Egin beharreko jardueretan, hasiera, betearazpen eta amaierako denborak eta atsedenaldiak zehaztea.
 - Jarduerak egiteko beharrezkoak diren arropak eta itxura zehaztea.
 - Galdera argigarrien hasiera eta amaiera zehaztea.
- Ikasleei egin beharreko «zereginaren» eta irakasgaiaren *feedback*a eskaintzea.

Horrelako irakaskuntzan, honako hauxe baino ez da izango neska-mutilen «zeregina»:

- Entrenatzaileak proposatutako zereginak berak azaldu dituen moduan egitea.

Ikasleentzat ez da batere estilo adierazgarria, men egiteko obediencia betikotzen du eta talde handietan ezartzen da berdintasunez. Beraz, nekez lagunduko digu herri-kiroletarako proposatutako eskola-eredua ikasteko etapa bakoitzean proposatutako helburuak lortzen.

Azken ikaskuntza-etapetan baino ez, neska-mutilek herri-kiroletako diziplina bat egitea aukeratu dutenean (segurtasunen edo antolaketaren arabera beharrezkoak diren egoera berezietan bezala) baino ez dugu estilo hau edo zuzendaritza-kutsu handiagoa duten beste estilo batzuk erabiliko.

5.1.2. Zereginen esleipena

«Praktika-estiloa» ere esaten diote.

Batzuetan, herri-kiroletako entrenatzaileak kontuan hartu beharko du neska-mutilek ere erabakitzeko gaitasuna eduki dezaketela entrenamendu-saioan: euren esfortzu-maila, atsedenaldiak edo kirolak egiteko lekua. Zereginak esleitzeko estiloa helburuak lortzeko erabili daiteke entrenatzailearentzat.

Lan-metodo honetan, neska-mutilek proposatutako jardueren garapenean partaidetza ir-moa izango dutenez, entrenatzailearen protagonismoa ezkutuan geratuko da nolabait. Aitzitik, li-beratuago egongo da, eta baldintza hobeetan egongo da, pribatutasunean umeei informazio eta atzeraelikadura gehiago emateko.

Estilo honetan, neska-mutilei denbora eskainiko zaie, banan-banan eta pribatutasunez lan egin dezaten. Aldi berean, entrenatzaileak ere denbora nahikoa izango du, ikasleei banan-banako *feedback* pribatua eskaintzeko.

Horrelako irakaskuntza-estiloan, entrenatzailearen «zeregina» zenbait jarduketa zehatzetan islatuko da:

- Eman beharreko irakasgaiari buruzko erabaki guztiak hartzea (saioan landu beharreko diziplina edo diziplinak eta garatu beharreko jarduerak), saioa garatu baino lehen.
- Entrenamendu-saioan, egin beharreko zeregin edo jardueri buruzko erabakiak har-tzea.
- Neska-mutilen jarduketei buruzko informazioa biltzea eta banan-banako *feedback* pribatua eskaintzea.

Bestetik, horrelako irakaskuntzan, neska-mutilek beste ekarpen batzuk egin beharko dituzte:

- Entrenatzaileak proposatutako jarduerak egin behar dituzte.
- Honako alderdi hauei buruzko zenbait erabaki hartu behar dituzte:
 - Zereginen betearazpenaren ordena eta erritmoa zehaztea.
 - Egin beharreko jardueretan, hasiera, betearazpen eta amaierako denborak eta atsedenaldiak zehaztea.
 - Jarduerak egiteko beharrezkoak diren arropak eta itxura zehaztea.
 - Proposatutako zereginak egiteko eremuetan lekuratzea.

Aginte zuzenaren estiloaren aldean, hainbesteko zuzendaritza-kutsurik ez duen irakaskuntza-estiloa da, eta entrenatzaileak ikasleak, euren interesak, asmoak eta gaitasunak ondo ezagutzen dituenean ezarri daiteke. Modu berean, entrenatzaileak ondo baino hobeto ezagutu behar ditu esleitu beharreko zeregin motorren eskariak eta eskakizunak. Irakaskuntza-ikaskuntzako bi-tarteko edo azken etapetan erabili ahal izango dugu.

5.1.3. Elkarrekiko irakaskuntza

Irakaskuntza-estilo honetan, neska-mutilak binaka elkartzen dira. Beraz, neska-mutilak betearazleak eta behatzaileak izango dira, eta zeregin aktiboa garatuko dute entrenamendu-saioan. Izan ere, erabakiak hartzeko eta iritziak emateko prozesuan parte hartuko dute, baina beti-beti entrenatzailearen ikuskaritzapean.

Irakaskuntza-estilo honetan, ikaskide batekin lan egin eta beharrezko *feedbacka* eskainiko zaio, entrenatzaileak prestatutako irizpideetan oinarrituta.

Horrelako irakaskuntzan, zenbait jarduketa garatzea izango da entrenatzailearen «zeregina»:

- Neska-mutilak binaka antolatzea.
- Behatzaileei eurei buruzko eta betearazleen jarduketei buruzko *feedbacka* eskaintzea. Beti-beti, entrenatzaileak behatzaileari eman beharko dio betearazlearen jarduketari buruzko *feedbacka* eta ez betearazleari, entrenatzaileak betearazlearen ekintzan zuzenean esku hartuko balu, balioa kenduko liokeelako ikasleari emandako partaidetza aktiboari.
- Entrenamendu-saioan zehar behatzaileek egin ditzaketen galderei erantzutea.

Bestetik, neska-mutilek beste ekarpen batzuk egin beharko dituzte:

- Betearazlearen eta behatzaileen zereginak hautatu beharko dituzte.
- Betearazleak jarduera egingo du.
- Behatzaileak betearazlearen lana erkatuko du entrenatzaileak eskainitako irizpideekin, ondorioak aterako ditu eta *feedbacka* eskainiko dio betearazleari.

Irakaskuntza-estilo hau erabiltzean, progresioa gertatu behar da betearazi eta behatu beharreko zereginen kopuruan zein zailtasunean. Entrenatzaileak «behaketa-fitxak» egin behar ditu, ikasleek erabili ditzaten. Hartara, are behaketa egokiagoa eta zehatzagoa egin ahal izango du.

Estilo hau oso egokia da ikaskuntzako azken bi etapetan erabiltzeko, nolabaiteko adimengaitasuna eduki behar delako, entrenatzaileak eskainitako irizpideak bereganatzeko, iritziak adierazteko eta erabakiak hartzeko.

5.1.4. Aurkikuntza gidatua

Estilo honetan, neska-mutilek euren kabuz aurkitu beharko dute nola betearazten den teknika, nola egiten den mugimendua edo nola ikasten den taktika zehatz bat. Entrenatzaileak neska-

mutiak gidatuko ditu, hasiera batean eurentzat ezezaguna den eta aurretiaz zehaztutako dagoen helburua aurkitu dezaten. Entrenatzaileak, ordea, ondo zehaztuta edukiko du, eta proposatutako zenbait galdera bereziren bidez azalduko die.

Horrelako irakaskuntza-estiloan, honako haxe izango da entrenatzailearen «zeregina»:

- Galderak diseinatu behar ditu, apurka-apurka neska-mutilek teknika nola garatzen den edo proposatutako helburua lortzean zer taktika den egokiena jakin dezaten. Galdera bakoitzean, neska-mutilek teknika edo taktika horren osotasunaren zati bat aurkituko dute.
- Ikasleei era sekuentziatuan egingo dizkie galderak.
- Neska-mutilei aldian aldiko *feedbacka* eskaini beharko die.
- Ikasleek jorratutako kontzeptuak ikasi dituztela bermatu beharko dute.

Bestetik, neska-mutilek beste ekarpen batzuk egin beharko dituzte:

- Entrenatzaileak proposatutako galdera edo arrastoa entzun beharko dute.
- Galdera bakoitzaren erantzuna asmatzen saiatu beharko dira.
- Azken erantzuna aurkitu behar dute, entrenamendu-saioan lortu beharreko kontzeptua delako.

Estilo honetan, ahalik eta etekin handiena atera behar zaie neska-mutilek proposatutako arazo motorren konponbidea bilatzeko eta aurkitzeko dituzten gaitasunei.

Neska-mutilek modu praktikoa jakingo dute nolako loturak dauden ikaskuntza-zereginen eta mugimendu zehatz batzuk egiteko printzipio edo kontzeptuen artean.

Idea hau oso oinarritzkoa da ikaskuntza adierazgarrian: iraganaren nahiz orainaren arteko eta orainaren zein etorkizunean egin eta ikasiko denaren arteko loturen ezarpena. Beraz, irakaskuntza-estilo hau bat dator herri-kiroletarako dugun eredua garatzeko proposatu nahi dugun ikaskuntza-moduarekin. Metodo hori, gainera, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuko fase guztietan erabili beharko dugu.

Neska-mutilen eta entrenatzailearen artean sortuko diren elkarreraginei esker, lehenengoen partaidetza adierazgarriagoa izango ikaskuntza-prozesuan. Inolako zalantzarik gabe, herri-kiroletan hainbat ikaskuntza-egoera sortu daitezkeenez, aukera metodologiko horren arabera proposatu daitezke.

5.1.5. Arazoen konponbidea

«Sorkuntza-lan konbergentea edo dibergentea» ere esaten diote.

Ikaskuntza-estilo honetan, neska-mutilek proposatutako arazoaren edo egoeraren konponbidea aurkitu behar dute, arazoak argitu behar dituzte eta ondorioak atera behar dituzte, pentsaera kritikoko prozesu logiko arrazoituen bidez.

Metodologia honetan, lotura argia dago jarduera motorren eta adimen-jardueraren artean. Bestetik, horren bitartez, irakaskuntza banakotu egiten da, eta hausnarkorrakoa da.

Proposatutako arazoaren konponbidea izango den jarduera motorra adimen-mailako erabakiak hartzeagatik sortuko da, eta konponbide horrek eragin berbera izango du ondoren hartuko diren erabakietan. Horiek horrela, autorregulazio kognitibo-motorrerako prozesua eratuko da.

Horrelako irakaskuntzan, honako haxe izango da entrenatzailearen «zeregina»:

- Konpondu beharreko arazoa edo egoera aurkeztu beharko die neska-mutilei.
- Neska-mutilen arazoibidearen jarraipena egin beharko du.
- *Feedbacka* edo arrastoak eskaini beharko ditu, neska-mutilek arazoa konpondu dezaten. Inolaz ere ez da konponbidea emango.

Bestetik, neska-mutilek beste ekarpen batzuk egin beharko dituzte:

- Entrenatzaileak proposatutako arazoa edo egoera entzun eta aztertu egin beharko dute.
- Banan-banan landu beharko dute euren prozedura, konponbidea bilatzeko edo ondorioa ateratzeko.
- Arazoa konpontzeko moduko erantzuna aurkitu beharko dute.
- Azkenik, prozesua eta irtenbidea egiaztatu beharko dituzte ebaluazio-prozesuaren bidez.

Neska-mutilei gainditu beharreko zailtasun, arazo edo egoera motorra proposatu behar diegu, euren jakin-mina suspertzeko eta erronkatzat hartzeko. Egoera horrek arazoa konpontzeko interesa sortu beharko du neska-mutilen artean, eta arazoa konpontzeko bilaketa-jarduerara eramane beharko ditu.

Herri-kiroletan, arazo-egoera ugari ematen dira, eta irakaskuntza-estilo honen arabera konpondu daitezke. Egoera motorrak proposatu ahal zaizkie neska-mutil guztiei, nork bere konponbidea aurkeztu dezan. Horretarako, entrenatzaileak inolako ebaluazio-iritzirik emango ez duenez, ikasle bakoitzak emandako konponbidea erkatu edo egiaztatu beharko du.

Herri-kiroletako diziplina gehienek ez dute arau lar, ezta teknika zailegirik ere. Hori dela-eta, gehienetan, oinarritzko informazioa eman ondoren, arazoak konpontzeko metodoa erabiliko dugu, eta neska-mutilei erabateko askatasuna utziko diegu, elementuen zein gorputzaren bidezko saiakuntzak egiteko eta proposatutako zereginen konponbiderako hainbat aukera bilatzeko.

Neska-mutilak euren erabakien jabeak izango dira, eta arakatzen nahiz saiakuntzak egiten ausartuko dira, porroterako ikararik sentitu gabe edo entrenatzaileak proposatutakoari behar den moduan erantzuteko gai izango ote diren beldur izan gabe. Horrela, era sortzailean eta autonomoan ikasiko dute.

Neska-mutilei proposatutako arazoak euren bilakaera-etaparen araberrakoak izango dira, eta proposatutako helburua lortzeko modukoa izan beharko da. Arazoak konpontzeko, aurretiaz ikasitako zenbait trebezia edo estrategia bereganatu beharko dituzte, bestela, nekez konpondu ahal izango dutelako arazoa. Ulergarria denez, egoera berriei buruzko arazoak edo egoerak proposatu beharko dira eta ez aurretiaz bizitako egoerei buruzkoak.

Proposatutako egoerak edo konpondu beharreko arazoak irtenbide bat edo batzuk eduki ditzake. Arazoak irtenbide bakarra duenean, aurkikuntza konbergentea izango da. Arazoa zenbait eratara konpondu ahal bada, ordea, aurkikuntza dibergentea izango da. Halakoetan, onargarria izango da prozedura, abilezia motor edo konponbide bat beste guztien gainetik nabarmentzea. Arazoa behar den moduan konpontzeko irtenbidea ematea da helburua.

5.1.6. Autoirakaskuntza, sormenezko ikaskuntza edo autoikaskuntza

Irakaskuntza-estilo honetan, neska-mutilei aukera ematen zaie, eurek proposatutako arazoak aurkitzeko eta konponbideak garatzeko.

Irakaskuntza-estilo honetan, neska-mutilen jarduketa autonomia sustatzen da, eta ekimena bultzatzen da, trebetasunak ikasteko eta arazo motorrak konpontzeko.

Neska-mutilek praktika-egoerei emango diete hasiera, eta entrenatzaileari eskatuko diote laguntzeko, beharrezkoa iruditzen zaienean. Izan ere, iritzia edo laguntza eskatu ahal izango diote, egokia iruditzen bazaie.

Neska-mutilek eurek egin beharreko zereginen programa diseinatuko dute, lortu beharreko helburuak kontuan hartuta.

Horrelako irakaskuntzan, honako hauxe izango da entrenatzailearen «zeregina»:

- Neska-mutilen planetarako baldintza orokorrak ezartzea eta sustatzea, praktika behar den modukoa izan dadin.

- Neska-mutilek eskatzen diotenean, laguntza ematea.
- Neska-mutilen lorpenak eta lortzeko modua onartzea.

Bestetik, neska-mutilek beste ekarpen batzuk egin beharko dituzte:

- Ikaskuntza-esperientzia hastea, betearaztea eta ebaluatzea.
- Entrenatzailea nola, noiz eta non erabili erabakitzea.

Oso sistema erabilgarria da herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzako lehen etapetarako, neska-mutilek erabateko askatasuna izango dutelako, herri-kiroletako elementuetara hurbiltzeko, erabiltzeko, arakatzeko, saiakuntzak egiteko eta ezagutzeko, proposatutako helburuen lorpenerako une oro entrenatzailearengana jo ahal izango duela jakinda. Nolanahi ere, gure ustez, ez da batere estilo egokia bitarteko etapetarako edo etapa aurreratuenetarako.

Euren gaitasun, jarrera edo interesei dagokienez, herri-kiroletako entrenatzailearekin lan egingo duten neska-mutilek banan-banan dituzten aldeak kontuan hartuta, oso egokia izango litzateke irakasteko metodo idealik ez dagoela esatea. Izan ere, bata ala bestea aukeratu beharko dugu, unean uneko inguruabarren, etaparen eta lortu beharreko helburuen arabera.

Dena dela, neska-mutilak ardatz dituen irakaskuntza-ikaskuntzaren proposamen konstruktibista egin dugunez, erabiltzen dugun edozein metodok banan-banako ikaskuntza-prozesuak errespetatu beharko ditu, eta trebakuntzak berak eragina izango du prozesu kognitibo zein afektiboetan.

Bestetik, proposatutako eskola-kiroleko ereduan, neska-mutilek ohitura eta trebetasun motor adierazgarriak bereganatu behar badituzte (proposamen motor sortzaileak garatzeko moduan), lehentasunezko helburua izango da irakaskuntza-ikaskuntzako prozesua banan-banakoa izatea.

Garatutako proposamenen arabera jokatzeko, irakaskuntza-estiloa ez da zuzendaritzakoa izan behar, arazo-egoeren pedagogiara egokitu behar da. Ikaskuntzako lehen etapetan, honako irakaskuntza-estiloa izango da nagusi: autoikaskuntza, aurkikuntza eta arazoen konponbidea. Zereginak eta antolaerak estrategia horren araberrakoa izango dira, eta ikaskuntza adierazgarria eraginkortasunez sustatzen duten egoerak eskaini beharko dituzte. Ikaskuntzako azken etapetan baino ez, inguruabar bereziak gertatzen direnean, zuzendaritza-kutsu handiagoa duten estiloak aukeratu ahal izango dira (aginte zuzena edo zereginen esleipena), bai eta segurtasunagatik edo antolaketagatik halakoak eskatzen dituzten egoera berezietan ere.

5.2. IRAKASKUNTZAKO METODOAK

Herri-kiroletan, bi metodologia-mota bereizi ditzakegu: metodologia orokorra eta metodologia analitikoa.

5.2.1. Metodo orokorra

Metodologia orokorrean, jokoaren egoera aurkeztzen da, eta, bertan, honako elementu hauek esku hartzen dute: materiala, eremuak, kideak eta aurkariak.

Metodo honek badu abantailarik, alderdi teknikoak, taktikoak, fisikoak eta psikologikoak lantzen direlako aldi berean, praktikan jokoko elementu guztiak agertzean. Metodo honen bidez entrenamenduan erdietsitako hobekuntza lehiaketan islatzen da berehala.

Nabarmendu egin behar da metodo honek motibazioa sustatzen duela eta, horri esker, neska-mutilak bete-betean inplikatzeko direla jardueran.

Dena dela, badu desabantailarik, ez delako metodo analitikoa bezain zehatza, baina batez ere, alderdi teknikoei dagokienez.

Mugimenduan parte hartzen duten mugimenduetan duen eragin-mailari begira (pertzepzioa, erabakia eta betearazpena), nabarmendu egin behar da pertzepzio zein erabakirako mekanismoen gaineko eragina gorenarekin dela eta eragin ertaina duela betearazpen-mekanismoaren gainean.

Pertzepzio-mekanismoaren gaineko eragin-maila gorenarekin da, ez dagoelako inolaz ere aurkeztuko diren egoerak eta ekintzak aurreikusterik. Hori dela-eta, behar bezala eta azkar antzeman behar dira elementu hauek sortutako aldaketak etengabeak: materiala, joko-eremuak, kideak eta aurkariak.

Era berean, erabaki-mekanismoaren gaineko eragin-maila ere bada gorenarekin, joko-egoerak etengabe aldatzen direlako edo egoerok aldatzeko moduko estimuluek igartzen direlako. Beraz, egoera berriaren azterketa azkarra egin behar da, eta nola konponduko den erabaki beharra dago.

Betearazpen-mekanismoaren gaineko eragin-maila, ordea, ertaina da, metodoaren ezaugarriak kontuan hartuta jokoaren helburu diren baino ekintza gehiago egiten direlako. Hori dela-eta, mekanismo hau metodo analitikoan baino modu barreiatuagoan eskatzen da.

Orokorra da, zereginean bertan eta lortu beharreko azken helburuan bertan oinarrituta dagoelako. Beraz, proposatzeko orduan, ez da kontuan hartzen ez kirol keinu-forma bakoitzaren banakakotasuna, ezta mugimendu estereotipatuaren kontzeptzio analitiko eta berregilea ere.

5.2.2. Metodo analitikoa

Metodo analitikoan, jokoko ekintzak era isolatuan lantzen dira, edo mugimendua edo keinu teknikoa osagai dituen zatietan banatzen da, aztertu, betearazi eta ikasi ahal izateko. Lehiaketan esku hartzen duten elementuak modu isolatuan jorratuko dira.

Metodo hau ezarritik gero, hobekuntza handi-handia izango da, lortu beharreko helburua oso berezia eta zehatza denean. Betearazpen zuzenen kopuru handia lortzea errazagoa denez, ekintza, mugimendu edo keinu tekniko hori baldintza berezietan ikasteko aukera gehiago egongo dira.

Dena dela, badago eragozpenik, ariketa analitikoek joko-egoeraren betearazpenaren osagai ugarietako batean baino ez dutelako eraginik: teknika, taktika, estrategia, eremuak, materiala, ezaugarri fisikoak, kideak, aurkariak... Ez dira lortutako hobekuntza guztiak azaleratuko, lehiaketan jokoko elementuak eta alderdi guztien eraginpean egongo direlako, nahiz eta entrenamenduan kontuan hartu ez diren.

Metodo honen ezarpenak ez du motibazio-maila handirik sortzen neska-mutilen artean, gehienetan mugimendua, ekintza edo keinu teknikoa etengabe errepikatzea delako helburu nagusia. Erakargarriagoa izan dadin, motibazio estrinsekokoak hartu beharko lirateke kontuan.

Metodo honen ezarpenak ez du motibazio-maila handirik sortzen pertzepzio eta erabakirako mekanismoetan. Aitzitik, eragin gorenarekin dauka betearazpen-mekanismoaren gainean.

Pertzepzio-mekanismoa ezer gutxi eskatzen da, aurkeztutako egoerak oso egonkorak direlako sarritan edo gehienetan.

Erabaki-mekanismoaren eragin-maila hutsaren hurrengoak izango da ia-ia, kirolariak egin beharreko guztia aurreikusita dagoelako eta jakitun delako, ekintzari hasiera eman baino lehen.

Betearazpen-mekanismoaren eragin-maila, ordea, gorenarekin da, oro har mugimendu, ekintza edo keinu tekniko baten ahal beste errepikaldi egitea delako helburu nagusia.

Herri-kiroletako edozein diziplina hartuz gero, metodo analitikoa erabiltzean, oso kontuan hartu beharko da diziplina hori osagai dituen zatietan banatuko dela. Zati bakoitza, gainera, era isolatuan landuko dugu, eta azkenean baino ez dugu diziplina oso-osorik jorratuko (zati guztiak landu ditugunean).

5.2.3. Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntza

Antón Garcíaren esanetan (García, A. 1989a), funtsezko hiru alderdia hartu behar dira kontuan, kirolak ikasteko orduan:

- Nola ikasten dute umeek eta nerabeek? Hau da, zein da berezko metodo didaktikoa?
Benetako eta berezko metodo didaktikoan, jakintza eta jarduera orokorretan oinarritzen gara, neska-mutilak jakintza eta jarduera sintetiko hausnarkor bezain integratzaileetartantz bideratzeko orduan. Ikaskuntza horretan, eragin handia izango dute faktore hauek: subjektuaren heldutasun-maila, ahalmen motorraren aurretiazko esperientzia motorrak eta ikaskuntza berrietarako erabili daitezkeen ustezko transferentzia positiboak.
Umeak eta nerabeak ez dira inoiz elementu analitiko batetik abiatuko, jatorrizko edo eragindako interesaren arabera berezko jakintza orokorretik baizik. Zatiak aztertzen ditu, eta batasunaren kontzientzia etengabeari eusten dio. Horrela, jakintza hausnarkorrera iristen da, eta, bertan, osotasunaren egitura sumatu behar da elementu bakoitzean.
- Funtsezko zer elementuk edukiko dute eragina ikaskuntza motorraren prozesuan?
Ikaskuntza motorraren prozesuan, funtsezko hiru elementu hauek izango dute eragina:
 - Motibazioa. Une oro agertu behar da. Prozesuari hasiera ematen dion «ziria» da, eta ezartzen dugun edozein metodologiaren oinarrian egongo da.
 - Erdietsi beharreko helburuak edo xedeak. Gizabanakoaren aukeren arabera izan behar dira.
 - Proposatutako helburua edo xedea lortzeko bete-betean edo txarrago asmatutako saialdi guztien garapena edo egokitzapen-prozesua. Hona hemen egokitzapen-prozesuaren faseak: bereizkuntza-prozesua, integrazio-prozesua, orokortasun-prozesua eta transferentzia-prozesua.
- Horren ondorioz, zeintzuk izan daitezke ikaskuntza motorraren etapa metodologikoak?
Ikaskuntza-prozesuan, lau etapa proposatu daitezke, eta ez dira ezinbestean bata bestearen atzean eman behar. Batera eta parean eman daitezke askotan. Honako hauexek dira etapa horiek:
 - Trebetasun motor orokorrak bereganatzea. Neska-mutilek bereganatutako oinarrizko forma motorrak izango dira, eta abiapuntua izango dira, konplexutasun handiagoko ikaskuntza motor ugariagoak eta aldagarriagoak eskuratzeko.
 - Ikaskuntza bera. Aldi berean, gainera, zenbait etapa izango ditu:
 - Jokoaren edo kirolaren jakintza orokorra eta ikaskuntza globala.
 - Kirol aurreko joko ludiko-ludikoak.
 - Joko erraztua.
 - Banan-banako teknika berezia.
 - Taktika kolektiboa edo taldekoa.
 - Joko edo kirolaren garapena, arau guztiak kontuan hartuta.
 - Lehiaketa-esperientziak.
 - Ikaskuntza finkatzea eta egonkortzea. Kirolaren oinarriak soltuz eta naturaltasunez egiteko gaitasuna lortu nahi izanez gero, aurreko urrats guztiak etengabe eta modu eutsian landu beharko dira.
 - Hobekuntza. Etengabe egingo da prozesu osoan zehar.
Horren ondorioz, herri-kiroletan erabiliko ditugun estrategia pedagogikoek ez dute zerikusi handirik kirolen irakaskuntzan erabili ohi direnekin (kasuan kasuko kirolaren teknika zein taktika azkar ikastea eta prestaketa fisiko zehatza egitea delako euren helburua). Orientazio didaktikoan oinarritu behar gara, eta merezitako balioa eman behar

diogu. Kirol-hastapenean, orokortasunetik berezitasunera joango gara, metodo orokorretik metodo analitikora, taktikatik teknikara eta zergatik eta zertarakotik nolara.

Oro har, ikaskuntzako lehen etapetan erabiliko dugu metodologia orokorra. Azken etapetan, ordea, teknikak edo jardunbideak finkatu nahi baditugu, metodologia analitikoagoa erabiliko dugu, lantzean behin bakarrik ezarriko den arren.

Metodo analitikoari barik, metodo orokorrari ematen zaio lehentasuna, neska-mutilek zeregin bakoitzean proposatutako arazoak konpondu behar dituztelako, baina batez ere, erantzunak sorrarazten dituzten egoerak, ereduak berregin beharrean.

Zeregina oso konplexua bada, hobe da metodologia analitikoa erabiltzea (zeregina ere zatietan banatu dezakegu). Edonola ere, garatu beharreko zeregina edo ikasi beharreko teknika erraza bada, estrategia orokorra erabili dezakegu, eta betearazpenaren alderdiren bat izan daiteke atentzioaren ardatza. Irakaskuntza-estrategia biak bateratzea metodo onena izango da eta emaitza onenak eskainiko dizkigu.

Ikaskuntza-etapa bakoitzerako proposatu ditugun helburuei erreparatzen badiegu, konturatu egingo gara azken helburua ez dela etapa bakoitzean betearazpen-teknika finkatuen bidez ahalik eta errendimendu handiena lortzea, etapa bakoitzean koordinazio orokorrak ezarriko ditugulako, ondoren trebetasun bereziagoetara joateko eta, apurka-apurka, konstruktibotasunez, adierazgarritasunez eta autoegokitasunez, neska-mutillak herri-kiroletako diziplinetan hasteko.

Entrenamendu-saio bakoitzean, saioen artean nahiz etapen artean, landu beharreko edukiak zenbait egoeratik abiatuta aurkeztuko ditugu, eta egoera horiek orokor eta soilenetatik joango dira berezi eta konplexuenetara.

Edukiak lantzeko orduan, lehenengo eta behin ez dira betearazpen-elementu teknikoak irakatsi behar; eta ondoren, erabaki-elementuak. Hain zuzen ere, bateratu egin behar dira, kirolariek trebetasuna eta guztia ezartzeko modua aldi berean ikasi ditzaten.

Lehenengo eta behin, egoera taktikoa proposatu beharko genuke, jokoaren ezaugarriak ulertu beharko genituzke, jokoaren errealitatetik isolatutako eta errepikatutako eredu teknikoak irakatsi baino lehen. Kirol-jokoen irakaskuntza ulergarria izan dadin, joko bakoitzaren printzipioa ulertu behar da hasieratik, eta trebetasun teknikoak zergatik eta zertarako erabiliko diren zehaztu beharko da. Eredu honetan, pentsaera taktikoaren garapena trebetasun teknikoaren garapena baino lehenagokoa izango da beti, eta trebetasun teknikoak zentzua izango du, proposatutako arazoaren konponbidea lortzeko moduko betearazpen-eskemak bilatzen hastean. Prozesu horretan, gainera, kirol-jokoaren printzipio orokorra eta parte-hartzaileen artean ezarritako harremanak hartuko dira kontuan.

5.3. **JOKOA, HERRI-KIROLETAKO IRAKASKUNTZA-IKASKUNTZARAKO LAN-TRESNA**

Jokoa tresna nagusia izango da herri-kiroletako entrenatzailearentzat, eta entrenamendu-saioko lana egiteko erabiliko du.

Jokoa neska-mutilek egindako jarduera motor berezkoenetakoa da. Zenbait adinetan, neska-mutilek egiten duten gehiena jokoa da. Beraz, jokoa ezinbesteko jarduera da, garapen fisiko, intelektual, sozial eta emozional egokia lortzeko.

Neska-mutilek ez dute jokatzeko jakintza edo esperientzia baliotsuak ateratzeko eta euren gurasoen laudorioak lortzeko asmoz, eurentzat funtsezko jarduera delako, plazera eta poztasuna sentitzeko. Horrez gain, jokoaren bidez, inguruko munduarekin harremanetan jartzen ikasten dute, jaiotzetik bulkadak ezartzen dituzte eta euren gaitasunak jartzen dituzte probapean.

Jokoa berezko jarduera garbia da umeentzat; eta jarduera atsegingarri bezain kontzientea, helduentzat. Lehenengo kasuan, jokoaz ari gara, eta, bigarrenean, helduen jokora egin dugu jauzi, kirolera, alegia.

Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzari emango diogun ikuspegia ludikoa izango da funtsean. Trebetasunen eta abilezien ikaskuntza gehienak joko-testuinguruan egin daitezke.

Jokoaren, neska-mutilen garapen integrala sustatzen ari gara, eta, horrez gain, kideekin naturaltasunez dibertituz ikasiko dute. Faktore hori, hain zuzen ere, oso garrantzitsua da behar den moduko elkarbizitzari begira.

5.3.1. Jokoaren ezaugarriak

Jokoaz ari garenean, ludikotasunarekin lotzen dugu jarraian. Zer da ludikoa, ordea? Beste jarduera batzuetatik bereizteko orduan, zeintzuk dira jokoaren berezko ezaugarriak? Hitz horien jatorriari erreparatuz gero, «jokoa» hitzak dibertsioarekin, txantxarekin, oso serioa ez den zerbaitekin du zerikusia. «Ludikoa» hitzak, oster, ume-jokoaren, jolasaldiaren eta dibertsioaren kontzeptuekin du zerikusia. Beraz, hitz batuak dira, eta jarduera dibertigarri bezain alaiarekin dute zerikusia. Euren ezaugarriak, gainera, honako eskema honetan sailkatu ditzakegu, Lavegak adierazten duen bezala:

- Borondatezkoa, askea. Inork ez du derrigorrean jokatu behar.
- Dibertigarria, atsegina, alaia, pozgarria. Oroitzapen atseginak dakartzkigu, beti-beti ondo pasatzearen sinonimoa delako.
- Berezkoa, senezkoa, irrazionala. Garen bezala agertzen gara: korrika egingo dugu, jauzi egingo dugu, haserretu egingo gara.
- Doakoa, antzua, hutsala. Jendea ondo pasatzeko elkartzen da, ez du beste helbururik.
- Ziurgabea, gorabeheratsua, abenturazalea. Ez dakigu zer gertatuko den, den-dena berria da, abentura da, kasu bakoitzean desberdina izango da.
- Anbibalentea, kulunkaria. Pozaren pozez egingo dugu jauzi edo ez.
- Konprometitua, guratakoa, kontzientea. Jokatzean, erabakiak hartzen dira, jokoa interpretatzen dugu eta ekintzak egiten ditugu.
- Estetikoa, sortzailea. Zenbat eta estetika handiagoa izan, orduan eta jende gehiago erakarriko du. Oro har, masa-kirol bihurtutakoak oso estetikoak dira.
- Fantasiatzkoa, sinbolikoa, fikziozkoa. Benetako bizitzarekin bat ez datorren munduan murgiltzen gara.
- Serioa, beharrezkoa, solemnea. Une horretan jokutzen ari denarentzat jokoa dena da; jokoa besterik ez dago.
- Arautua, normatibizatua. Joko guztiek arauak, mugak dituzte, eta jokalariek errespetatu egin behar dituzte.

5.3.2. Jokoaren garrantzia neska-mutikoen eta nerabeen garapenean

Hona hemen zergatik aukeratu dugun jokoa herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzan herri-kiroletako entrenatzailearen funtsezko tresna izateko.

Joko guztiek berezko ezaugarriak dituzte. Ezaugarri horiek bereizgarriak dira, baina horrez gain, erabiltzen dituen ikaskuntzei, hobetzen dituen gaitasunei eta sortzen dituen garapenei buruzko zenbait galderari erantzuten diete.

- Jokoak ahalmen fisikoak eta psikikoak garatzen lagunduko die neska-mutilei, eta, aldi berean, euren mugak zein gaitasunak ezagutzen ere lagunduko die. Neska-mutilek jokoa proposatutako arazoak konpondu ahala, zenbait arlotan dituzten mugak eta gaitasunak zeintzuk diren jakingo dute.

- Jokoa gainerakoekin harremanetan jartzeko iturria izango da, eta neska-mutilei ingurua ezagutzen, errealitatera egokitzen eta arauak, ohiturak zein balioak barruratzen lagunduko die. Jokoa bitartez, neska-mutilek euren ikuspegitik deszentralizatuko dira, eta jokoa zehar garatzen diren egoeren arabera zereginak egiten ikasiko dute (lankidetzaz oposizioa), bai eta estrategiak zehazten eta, oro har, taldearen jardueran parte hartzen ere.
- Jokoa borondatezko eta guratako jarduerak denez, askotan neska-mutilek baliabide terapeutiko moduan erabiliko dute, lasaitzeko, tentsioak askatzeko, oldarkortasuna bideratzeko eta galdutako oreka berreskuratzeko.
- Jokoa borondatea sendotzen eta erantzukizuna handitzen lagunduko die neska-mutilei.
- Jokoa bitartez, neska-mutilek ikaskuntza guztiak eskuratu eta euren trebetasun zein abilezia guztiak garatu ahal izango dituzte. Hainbat eta hainbat joko egoki daude, proposatutako ikaskuntza, trebetasun edo abilezia guztiak eskuratzeko. Herri-kiroletako entrenatzaileak egokienak aukeratu beharko ditu, proposatutako helburuak lortu ahal izateko.
- Jokoa neska-mutilei lagunduko die irudimena, sormena eta esperientzia pertsonala sustatzen, aberasten eta garatzen. Gainera, zuzendaritzakoa ez den ikaskuntza-estiloa erabiltzen badugu, neska-mutilek jokoa proposatutako arazoak konponduko dituzte era autonomo bezain sortzailean.
- Jokoa esker, neska-mutilek gainditzeko izpiritua garatu ahal izango dute.

5.3.3. Joko soiletik herri-kiroletako diziplinetara

Neska-mutilek bidea urratu behar dute, hau da, joko soiletik herri-kiroletako diziplinaren baten jardun arautura doan bidea. Dena dela, bitarteko mailatik igaro beharko dira kirol aurreko jokoen bitartez.

Joko soila iraupen laburreko eta joko-baldintza bakuneko jarduerak motor ludikoa da (arau eta kontsigna gutxikoa), eta, garatzeko orduan, neska-mutilek ez dute ezaugarri fisiko handirik eduki behar eta ez dituzte teknika konplexuak bereganatu behar.

Kirola, ordea, iraupen luzeko eta arau ugariko jarduerak motor ludikoa da (batzuetan nekez ulertu daitezke arau horiek). Oro har, kirola egin ahal izateko, gaitasun fisiko handiak garatu behar dira, eta konplexuak eta ez hain konplexuak diren teknika bereziak bereganatu behar dira.

Kirol aurreko jokoa bi aukeren arteko zubi dira. Iraupen ertaineko jarduerak izango dira, eta arau bakunak izango dituzte, baina joko soiletan baino konplexuagoak izango dira. Joko horiek egiteko, gutxieneko ezaugarri fisikoak eduki behar dira, eta oinarritzko teknikak bereganatu behar dira.

Kirol aurreko jokoen barruan, bi eratakoak daude: kirol aurreko joko generikoak eta kirol aurreko joko bereziak (edo joko aldatuak, orain arte erabili dugun terminologiaren arabera). Kirol aurreko joko generikoetan, zenbait kirola ezaugarri fisikoak, trebetasunak, abileziak, taktikak eta joko-taktikak lantzen dira, gehienetan erabili ahal izango direlako. Oinarritzko trebetasun eta abilezia hauek bereganatzeko moduko jokoez ari gara: korrika egitea, balazta egitea, jaurtitzea, jasotzea, garraiatzea, gainditzea... Oro har, indarra, erresistentzia, abiadura eta malgutasuna garatzen dira, edo taktika eta estrategia orokorrak lantzen dira, joko-kideekin aritzeko edo aurkariaren kontra joateko.

Kirol aurreko joko berezietan edo joko aldatuetan, ezaugarri fisikoak garatzen dira, eta kirol modalitate edo diziplina zehatz bateko trebeziak, abileziak, taktikak eta estrategiak eskuratu eta bereganatu egiten dira. Askotan, joko horien egitura orokorrak antzekotasun handia dauka bereganatutako ikaskuntzen jasotzailea den kirolaren egiturarekin edo kirolaren zatiren batekin.

Kirol aurreko joko generikoak eta bereziak edo aldatuak herri-kiroletako edozein diziplinaren ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan erabilik dira. Horrelako jokoen bitartez, neska-mutilek abi-

lezia, trebetasun, teknika, taktika eta estrategia oinarritzkoenak bereganatuko dituzte, eta herri-kiroletako diziplinen funtsezko arauak ikasiko dituzte.

Hona hemen jardun-moten lehentasunezko kokapena herri-kirolen irakaskuntza-ikaskuntzako etapetan egin dugun proposamenean.

- 1. etapa (6-8 urte). Joko soilak.
- 2. etapa (8-9 urte). Joko soilak eta kirol aurreko joko generikoen lantzean behingo erabilera.
- 3. etapa (9-10 urte). Benjaminak. Kirol aurreko joko generikoak eta joko bereziak edo aldatuak, honako diziplina hauetan: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira.
- 4. etapa (11-12 urte). Kimuak. Kirol aurreko joko generikoak eta, aurreko etaparen aldean, joko berezien edo aldatuen erabilera handiagoa, honako diziplina hauetan: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea eta sokatira.
- 5. etapa (13-14 urte). Haurrak. Noizean behingo kirol aurreko joko generikoak. Gehienetan, joko bereziak edo aldatuak erabiliko dira honako diziplina hauetan: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea, sokatira, gizon probak edo emakume probak, lasto jasotzea eta ingude jasotzea. Kirol-espezialitateen jardun erabat arautua.
- 6. etapa (15-16 urte). Kadeteak. Joko bereziak eta jardun arautua.

Lehen, joko soilaren, kirol aurreko jokoen eta kirolaren beraren artean dauden aldeak eta distantzia ikusi ditugu, beharrezko ezaugarri fisiko eta kognositiboaren mobilizazioari dagokionez. 6 eta 8 urte arteko neska-mutileen ezaugarriak kontuan hartuta (maila guztietan oso helduak ez diren subjektuak), joko soilaz lan egin beharra dago, batez ere, kirol aurreko jokoak alde batera utzita. Bigarren etapa horren amaieran baino ez gara hasiko lantzean behin kirol aurreko joko generikoak sartzen.

Kirol aurreko joko berezien eskakizun motorrak nolakoak diren kontuan hartuta, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuko hirugarren etaparen amaieran bakarrik erabiltzea proposatzen dugu.

Kirol aurreko joko bereziek eta erabat araututako kirol-jardunak ikaskuntzako azken hiru etapetan edukiko dute lekua, beharrezko eskakizun motor eta kognositiboak aurreko etapetako neska-mutileen gaitasunen gain-gainetik daudelako.

5.3.4. Jokoak aukeratzeko funtsezko irizpideak

Lehen ikusi dugunez, jokoak zeresan handia dauka herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan. Unean-unean zer joko erabili behar dugun jakin behar dugu, ordea.

Era askotako jokoak daude, bai eta jokoak sailkatzeko hainbat modu ere. Sailkapenerako erabilitako zenbait irizpidek honako alderdi hauekin dute zerikusia:

- Banan-banan landutako ezaugarri fisikoa (indarra, erresistentzia, abiadura, malgutasuna).
- Banan-banako edo taldekako jarduna (banakakoak edo taldekakoak).
- Garatzeko erabilitako materiala (baloia, soka, pikak, elementurik gabe).
- Arauen konplexutasuna (bakunak edo konplexuak).
- Joko-eremua (pilotalekua, jolastokia, natura).
- Jatorria (bertokoak, eskualdekoak, nazionalak).

Askotan, zenbait irizpide erabiltzen dira sailkapena egiteko orduan (esate baterako, kideekin egindako indar-jokoak).

Jokoak hautatu eta ezarri baino lehen, hausnartu egin beharra dago, ez dugulako proposatutako eginkizuna betetzen ez duen joko desegokiena aukeratzetik. Hautaketa hori egiteko, funtseko irizpide hauek hartu beharko ditugu kontuan:

- Neska-mutilen gaitasun motor, kognositibo eta afektiboen arabera izan beharko dira. Jokoa neska-mutilen gaitasunen gain-gainetik badago, ez da inolaz ere euren mesederako izango. Bestetik, behe-behetik badago, denbora galtze itzela izango da. Ikuspegi-kognositibotik, neska-mutilak irudimena erabiltzera behartzen dituzten jokoak proposatu beharko ditugu. Nahikoak ez diren jokoek ez dute adimen motorraren garapenerako inolako estimulurik sortuko, eta, oso konplexuak badira, edonor etsitzeko modukoak izango dira. Afektibotasunari dagokionez, jokoek neska-mutilen interesa piztu behar dute ezinbestean.
- Proposatutako ikaskuntzak lortzeko modukoak izan behar dira. Hau da, jokoak saioan erdietsi nahi ditugun helburuen arabera izan behar dira: gaitasunak, trebetasunak, abileziak, teknikak edo taktikak bereganatzea. Transferentziaren kontzeptua oso garrantzitsua da arlo honetan.

Entrenamendu-saioan duten ezarpenari dagokionez, honako hauxe nabarmendu behar dugu:

- Prestaketak ez dira luzeak eta zailak izan behar.
- Neska-mutilek erraz ikasi eta egiteko modukoak izan behar dira.
- Taldeko neska-mutil guztiek bete-betean parte hartu behar dute.
- Jardueraren eta atsedenaldiaren arteko oreka egon behar da.
- Aldaerak eduki beharko dituzte.
- Ez du inolako eraginik eduki behar neska-mutilen osotasun fisiko, psikiko edo afektiboan.

5.4. **HERRI-KIROLETAKO ENTRENATZAILEA**

Entrenatzailea herri-kiroletako talde, elkarte edo eskolako funtzionamenduaren organigramako elementu garrantzitsuenetakoa da. Harreman zuzena edukiko du kirolariekin, eta, neurri handi batean, euren eraginpean egongo da eskolaren, taldearen edo elkartearen arrakasta edo porrota, bai eta neska-mutilek bereganatu dezaketena ere.

Bestetik, entrenatzailearen zereginak garrantzi handia edukiko du, herri-kiroletako diziplinen berezko edukiak irakatsiko dituelako eta gizabanakoaren garapen pertsonalaren gidaria izango delako, balioak, jokabide-ereduak eta jarrerak igortzean.

5.4.1. Herri-kiroletako entrenatzailearen eginkizunak

Herri-kirolak bete-betean bultzatu litezke, herri-kirolen arloan beste kirol batzuetan dauden antzeko eskolak sortuko bagenu. Eskola horiek talde edo elkarteekin egon beharko lirateke lotuta, eta, bertan, neska-mutilek herri-kiroletako diziplinak ezagutu eta egin egin litzakete. Kirolariak eskola-kategoriatik kategoriatik federatura igarotzen direnean, kirol-jardunari eusteko aukera eduki beharko lukete, eskolarekin zerikusia duen elkarte edo taldearen egiturapean.

Hona hemen herri-kiroletako entrenatzailearen eginkizunak, azken batean eskola horietara doazen neska-mutilen irakaskuntza-ikaskuntzaren arduraduna izango da-eta.

Laburbilduta, honako hauexek izan beharko lirateke horrelako eskoletako entrenatzailearen eginkizunak:

- Kideak erakartzeko kanpainak egitea udalerriko edo udal-mailako ikastetxeetan.
- Kirolari guztien jarraipen-fitxak egitea.

- Entrenamendu-taldeak egituratzea, adinak, gaitasun pertsonalak, interesak eta diziiplina kontuan hartuta.
- Kirol-denboraldi osorako lan-plana egitea eta herri-kiroletako eskolaren erreferentzia izango diren helburuak eta lan-metodoak zehaztea.
- Kasuan-kasuan, udal, ikastetxe edo herri-kiroletako elkartearekiko loturari eustea eta eskolaren bilakaeraren balantzea aurkeztea, gainera daukan erakundeak eskatzen ditoean.
- Eskolako kirolarien eta gurasoen arteko lotunea izatea eta gurasoei eskolaren edo lehiaketaren garapenarekin zerikusia duen guztiaren berri ematea, beharrezkoa denean.
- Eskolako kirolarien partaidetza egituratzea eskola-kirolean, fitxak bideratzea eta ikasturtean zehar egin beharreko formalismo guztiak egitea.
- Urtean zehar, herri-kirolen inguruko jarduerak antolatzea, eskola bultzatzeko asmoz.
- Entrenamendu guztietan parte hartzea.
- Neska-mutilei eskola-kiroleko partaidetzetan laguntzea.

5.4.2. Herri-kiroletako entrenatzailearen jarrera

Herri-kiroletako entrenatzailea irakaskuntza-ikaskuntza prozesu osoko funtsezko dinamizatzailea izan behar da. Neska-mutilak suspertuko ditu ikasi dezaten, proposamenak eta iradokizunak egingo ditu, kirolariak orientatuko ditu aurreikusitako helburuak lortu ditzaten eta ikaskuntza-prozesua zein lortutako emaitzak balioetsiko ditu. Bere jarrera positiboa izan behar da, eta zeregin horiek entrenamendu-saioan zehar egiteko prest egon behar da beti.

Jardueraren barruan egon behar da, neska-mutilekin parte hartzen; edo jardueratik kanpo, ikusle moduan, nondik norako guztiak jasotzen. Dena dela, lanean zentratuta egongo da une oro.

Neska-mutilen aukeren balioespen positiboa egingo du, aurreikuspen onei eutsiko diete eta euren buru-estimua zein autonomia sendotu behar ditu, aurrera egin dezaten.

Akatsak zuzentzeko ikuspegia positiboa izango da. Kirolariak egindako ahaleginagatik laudatuko ditu, ondo egindako ekintzak nabarmenduko ditu eta akatsak era konstruktiboan zuzenduko ditu. Kirolarien lana onetsiko du, eta, batez ere, ondo egindakoa nabarmenduko du.

Ahalegina ez ezik, lortutako emaitzak ere sarituko ditu.

Segurtasun eta konfiantza giroa sortzen lagunduko du, jarduerak hobeto egiteko eta proposatutako helburuak errazago erdiesteko. Ilusioz lan egin behar du, gogotsua eta alaia izan behar da eta kirolariekin izan behar du elkarreragina. Izan ere, lanaz gozatu behar du, eta giro positiboa sortu behar du entrenamendu-saioan.

Liderra izan behar da eta bere jokabidea eredugarria izan behar da, bere kirolariek imitatu egin nahi izango dutelako seguruenik. Aldi berean, jarrera zuzena eta orekatua erakutsi behar du, arbitroen, gurasoen, garaipenen eta porroten aurrean.

Lehiaketetan, jarrera positiboa izango da, eta oso-oso kontuan hartuko du kirolariek zer egin dezaketen eta ez euren aukeren gainetik dauden xedeak. Entrenatzaileak bere emozioak kontrolatzen ikasi behar du, behar den moduan jokatzeko.

Birziklatu eta prestakuntza etengaberako programetan parte hartu beharko luke. Entrenatzaileak ulertu egin behar du bere prestakuntza etengabea izan behar dela eta irakaskuntza-ikaskuntzarekin zerikusia duten alderdi guztietan sakondu behar duela.

5.4.3. Saioak garatzeko aholku erabilgarriak

Hona hemen herri-kiroletako entrenatzailearentzat lagungarriak izango diren zenbait aholku erabilgarri. Horrela, saioen antolaketa orokorra hobetuko du, jardunaren iraupenari errentagarritasun hobe aterako dio eta erraztasun handiagoz lortuko ditu proposatutako helburuak.

Entrenamendu-saioan jardunaren iraupena luzatzeko aholkuak:

- Garaiz iristea bertutea da eta herri-kiroletako entrenatzaileak eredia eman behar du. Izan ere, garaiz heldu behar da entrenamenduetara eta behin eta berriro esan behar die umeei modu berean jokatzeko. Horrela, errentagarritasun handiagoa aterako diogu jarduerari berari.
- Jardueraren iraupena luzatu egin daiteke, neska-mutilak etxetik arropa egokiaz jantzita badatoz. Horrela, ez da aldageletan denborarik galduko, eta entrenamendu-saioa adierazitako orduan hasi ahal izango da.
- Entrenatzaileak aldeztu aurretik eduki beharko du prestatuta ariketa-saioa (materiala, eremuen zedarripena...), hasieran horrelako zereginak egiten denborarik ez galtzeko.
- Entrenatzaileak ez du larregizko azalpen luzerik emango, eta ahalegina egin beharko du, neska-mutilek entrenamendu-saioa galdera gehiegiz eta lekuz kanpoko jardueraz behin eta berriro eten ez dezaten. Azalpenak argiak bezain errazak izango dira, eta entrenatzaileak neska-mutil guztien atentzioa erakarri beharko du azalpenak ematen hasi aurretik.
- Entrenatzaileak proposatutako jardueretan, neska-mutilak ez dira luzaroan euren txandaren zain egon beharko.

Entrenamendu-saioa besteen antzera egiterik ez duten neska-mutilei buruzko aholkuak:

- Zenbait arrazoiengatik (lesioak edo gaixotasuna), sarritan entrenamendu-saioa besteen antzera egiterik ez duten neska-mutilak daude. Halakoetan, ahal dela, entrenamendura joan beharko dira, behatzaile edo entrenatzailearen laguntzaile moduan ikasten jarraitu ahal izango dutelako. Neska-mutil horiek saioaren antolaketarekin eta garapenarekin zehazki duten zenbait zeregin egingo dituzte: kirol-materialaren kontrola, zaindariak edo epaileak, laguntzaileak, ohar-hartzaileak...

Hona hemen zenbait gomendio, entrenamendu-saioan proposatutako zereginak egitean neska-mutilak antolatzeke eta parte hartzeko:

- Entrenatzaileak kontrolatu egin beharko du neska-mutil guztien partaidetza ahalik eta berdinean dela jardueraren guztietan.
- Proposatutako jarduerak egiteko taldeak eratzean, hobe da neska-mutilak jarduerara bera egiteko duten mailaren arabera elkartzeko, euren sexua edo beste faktore batzuk kontuan hartu gabe.

Zenbait aholku, neska-mutilak entrenamendu-saioan motibatuta egon daitezten:

- Era guztietako jarduerak antolatzea (lar ugariak izan gabe) eta erakargarrienen iraupena luzatzea edo errepikatzea.

Ez ditugu zereginak edo jarduerak etengabe aldatu behar. Hezitzaileen edo entrenatzaileen artean, ohikoa da proposatutako zereginak etengabe aldatzea, ikasleen motibazioa edo atentzio etengabea erdiesteko asmoz. Gogoan izan behar dugu neska-mutilek denbora beharko dutela jardueran «sartzeko» eta kontzentratzeko. Jarduerak etengabe aldatuz gero, neska-mutilen atentzioa barreiatu egin daiteke eta kontzentrazioa galdu dezakete. Ariketaren bat ondo doala eta ikasleak motibatuta daudela eta bete-betean parte hartzen dutela ikusten badugu, beharbada ez dugu saioaren zati batean edo saio osoan zertan aldatu. Nahikoa izango litzateke ariketaren beraren zenbait aldaera proposatzea edo elementu berriren bat proposatzea, zeregina aldatu gabe.

- Materiala sarritan aldatzea eta material berritzaileak jarduerak sartzeari.
- Saio batetik bestera «interes-gunea» aldatzea.

Materiala erabiltzeko aholkuak:

- Neska-mutilek entrenamendu-saioan erabiltzen den materialaren ardura hartu eta zaindu egingo dute. Euren zereginetako izango da materiala eramatea, egokitzea, artatzea eta biltegiratzea, eta zeregin hori naturaltasunez onartu beharko dute.

Zenbait aholku, neska-mutilen ohitura higienikoak egokiak izan daitezke:

- Euren ohitura higienikoak egokiak izan behar direnez, arropa eta oinetakoa egokiak eraman beharko dituzte entrenamenduetara, eta, saioaren amaieran, duxatu eta arropaz aldatu beharko dira. Horretarako, zentzuzko denbora emango zaie. Dena dela, gomendagarria izango da duxatzea, ez derrigorrezkoa. Beharbada, 10 urtetik beherako neska-mutillak ez dira behar bezain autonomoak, zeregin hori eraginkortasunez egiteko. Halakoetan, saioaren amaieran apur bat garbitzeko toaila ekartzeko gomendatuko diegu. Hain zuzen ere, ohitura higieniko osasungarrietarako hastapena izan daiteke.



5.4.4. Herri-kiroletako entrenatzaileak kontuan hartu beharreko orientazio didaktikoak

Entrenamendu-saioan, neska-mutilekin lan egiteko orduan, herri-kiroletako entrenatzaileak metodologiari buruzko oinarriko eta funtsezko printzipioak hartu behar ditu kontuan.

Metodologia malgua erabiliko du. Egin beharreko ariketen proposamenak kirolari bakoitzaren aukeren arabera izango dira, bai eta helburuak ere. Proposatutako ariketetan, arrakasta bermatu beharko dugu, frustrazioaren ondorioz neska-mutilek jardueraren inguruko interesa galdu dezaketelako. Helburua norberaren hobekuntza izango da eta ez kirolari bakoitzaren aukeren gainetik zehaztutako xedeen hobekuntza. Lortu beharreko helburuak kirolari bakoitzaren gaitasunen eta aukeren arabera izango dira eta ez taula estereotipatuaren edo gainerako kideen arabera.

Entrenatzaileak metodologia aktiboa eta partaidetzazkoa erabiliko du. Neska-mutillak euren jarduerako protagonistak izan beharko dira, eta euren zereginen ardura hartu beharko dira. Luzaroan zain ez egiteko, entrenatzaileak behar bezala antolatu eta sistematizatu beharko du garatu beharreko lana. Jarduna aktiboa izan behar da erabat, eta ez da itxaron-ilararik egon behar. Hausnarketa teorikotik gertatzen diren jarduerarik gabeko epealdiak saihesteko, saioaren hasieran edo amaieran egingo ditugu. Hastapen-etapetan, kontu handiz ibili behar da azalpen teorikoekin, helburua ez delako neska-mutilek jakintza-maila handia lortzea, euren interesa eta jakin-mina piztea baizik. Lankidetzaren eta laguntasunaren sustatzea dira une oro.

Neska-mutilen sormena sustatu beharko da beti, eredu finko eta estereotipatu edo errepikagarrietatik ihesi (ikaskuntzako azken etapetara arte, behintzat). Gainera, jokoak edo forma jokatutakoak izango dira lan-tresna nagusiak. Adimen motorra sustatu behar denez, joko-egoerak aldatu eta berriak eratu behar dira. Horrela, neska-mutilek azkartasun mental eta motor handiagoa edukiko dute, edozein zeregin aurrerantzeko. Horrez gain, jarduerak batzuetatik besteetarako transferentzia erraztu beharra dago. Entrenatzaileak ereduak baino ez ditu emango, kirolariak bere jarduerak egokitu dezan, aukeratzeko/erabakitze askatasuna urratu gabe. Ohiko entrenamendu-eskemak aldatu behar ditugu apurka-apurka, kirolari adimentsuak prestatzeko eta ez «kirol-robotak».

Ez dago herri-kiroletako diziplinetan goizegi zertan espezializaturik, diziplina guztiak egiteko moduko aberastasun motorra bilatu behar dugulako.

Metodologia inductiboa bilatu beharra dago. Une oro, neska-mutilek gorputzeko zer atal ari den mugitzen jakin behar dute.

Herri-kiroletako diziplinak euren sorlekuetan eginez gero, ziurgabetasuna handiagoa izango da, eta beste ingurumen-faktore batzuk sartuko dira jokoan. Hori dela-eta, kirolarien aberastasun motor eta mentala bultzatuko da. Logistika, meteorologia eta bideragarritasuna kontuan hartuta, zaila izango da herri-kiroletako espezialitate gehienak kanpoan edo berezko lekuetan egitea, baina noizean behin eremu horietara joan beharra dago, oso atsegina eta konstruktiboa izan daitekeelako neska-mutilentzat.

Jarduera guztiak jokoaren printzipioetan egongo dira oinarrituta. Ikuspegi metodologikoak oso ikuspegi ludikoa izango du. Ikaskuntza gehienak eta trebetasunak joko-testuinguruan lortuko dira.

5.5. LABURPENA

- Estrategia pedagogikoak herri-kiroletako entrenatzaileak erabiltzen dituen irakaskuntza-tekniken, ekintzen eta jardunbideen multzoa dira, eta entrenamendu-saioa gidatzea eta dinamizatzea dute helburu, proposatutako helburuak eta xedeak lortu ahal izateko.
- Proposatzen dugun jarduketa-eredua (estrategia pedagogikoak) ikaskuntzaren kontzepzio konstruktibista eta adierazgarrian dago oinarrituta.
- Era guztietako irakaskuntza-estiloak daude: zuzendaritza-kutsu handiagoa dutenak, «aginte zuzena», esaterako; eta neska-mutilek ikaskuntza sortzaileagorantz bideratzen dituztenak, «autoirakaskuntza edo ikaskuntza sortzailea», esaterako. Herri-kiroletako entrenatzaileak estilo bat edo bestea aukeratu beharko du unean-unean, egin beharreko ikaskuntza-mota, neska-mutilen etapa eta lortu beharreko helburuak kontuan hartuta.
- Herri-kiroletan, bi metodologia-mota bereizi ditzakegu: metodologia orokorra eta metodologia analitikoa.
 - Metodologia orokorrean, jokoaren egoera aurkezten da, eta, bertan, honako elementu hauek esku hartzen dute: materiala, eremuak, kideak eta aurkariak.
 - Metodo analitikoan, jokoko ekintzak era isolatuan lantzen dira, edo mugimendua edo keinu teknikoa osagai dituen zatietan banatzen da, aztertu, betearazi eta ikasi ahal izateko.
- Jokoa tresna nagusia izango da herri-kiroletako entrenatzailearentzat, eta entrenamendu-saioa lana egiteko erabiliko du.
- Neska-mutilek bidea urratu behar dute, hau da, joko soiletik herri-kiroletako diziplinaren baten jardun arautura doan bidea. Dena dela, bitarteko mailatik igaro beharko dira kirol aurreko jokoen bitartez.
- Joko egokienak aukeratu behar ditugu, neska-mutilen gaitasun motor, kognisizitibo eta afektiboak kontuan hartuta. Horrez gain, jokoak egokiak izan behar dira, proposatutako helburuak lortu ahal izateko.
- Entrenatzailea herri-kiroletako talde, elkarte edo eskolako funtzionamenduaren organigramako elementu garrantzitsuenetakoa da. Entrenatzailearen zereginak garrantzi handia edukiko du, herri-kiroletako diziplinen berezko edukiak irakatsiko dituelako eta gizabakoaren garapen pertsonalaren gidaria izango delako, balioak, jokabide-ereduak eta jarduerak igortzean.
- Herri-kiroletako entrenatzailea irakaskuntza-ikaskuntza-prozesu osoko funtsezko dinamizatzailea izan behar da. Neska-mutilek suspertuko ditu ikasi dezaten, proposamenak eta iradokizunak egingo ditu, kirolariak orientatuko ditu aurreikusitako helburuak lortu ditzaten eta ikaskuntza-prozesua zein lortutako emaitzak balioetsiko ditu. Bere jarrera positiboa izan behar da, eta zeregin horiek entrenamendu-saioan zehar egiteko prest egon behar da beti.

6. HERRI-KIROLETAKO PLANGINTZA

Zeregina erraza denean, bertan kontrolatu beharreko elementu edo faktore gehiegi ez dardenean, erratzeko inolako beldurrik gabe inprobisatu dezakegu. Zeregina zaila bada, zenbait helburu denbora zehatz batean lortu behar badira (horretarako, baliabide ekonomiko, pertsonal eta materialak zein instalazio zehatzak ditugu), ordea, den-dena aurretiaz prestatuta eduki behar dugu, zereginak gainezka egin ez diezagun. Halakoetan, ezinbestekoa da plangintza egitea.

Plangintza, hain zuzen ere, funtsezko tresna izango da, ahalik eta era errazenean eta arrakasta-aukera handienaz zereginaren azken emaitza baldintzatuko duten elementu edo faktore guztiak kudeatu ahal izateko. Plangintzak elementu edo faktore horiek guztiak ondo baino hobeto txertatzea du helburu, proposatutako helburuak errazago lortzeko.

Plangintzarik ez badago, baliabideak ez dira behar bezala erabiltzen, eta, askotan, ez dago proposatutako helburuak lortzerik.

Plangintza egitean, zenbait ekintzaren garapena aurreikusi eta denboran antolatzen ditugu. Modu formalean, etorkizuneko ekintzarako erabakiak aurretiaz prestatzea da plangintza, eta, betibeti, helburu batzuk lortzea dauka xede.

- Prozesua da, ez delako amaitzen plana egiten denean. Izan ere, jarraipena eman ahal zaio, behar besteko egokitzapenak eginda.
- Plangintza aurretiazkoa eta prestaketarako izango da beti.
- Plangintza egitean, ideologia batean kokatutako erabakiak hartzen dira. Ez dugu nahi ditugun erabakiak hartzerik.
- Jarduteko egiten da plangintza.
- Plangintzak errealitateari hartu behar dio aurre. Zer gertatuko den aurreikusi eta usteko aukerak zehaztu behar ditu.
- Plangintzaren oinarria zenbait helbururen lorpena erraztea da.

6.1. PLANGINTZA-MOTAK

Hiru plangintza-mota daude denboraren arabera:

- Epe luzerako plangintza edo estrategikoa. 8 edo 10 urtetik beherakoa ez den epealdirako egindako plangintza da. Enpresen arloan, epe luzeagorako plangintzak ere egiten dituzte. Sektore batzuetan, lau urteko epealdietarako plangintza egiten dute, hau da, legealdien iraupenerako. Proposatutako helburuak oso orokorrak eta zabalak dira. Epe ertain eta laburrerako osteko plangintzak epe luzerako plangintzan oinarritzen dira.

Gure plangintzan, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntza osoa agertuko da, neska-mutilak kirol-modalitate hau egiten hasten direnetik (6 edo 8 urte), eskola-kiroleko etapa amaitzen den arte (16 urte). Eskola-etaparen amaieran, herri-kiroletarako proposatutako helburu orokorrak lortzen saiatuko gara.

- Epe ertainerako plangintza edo taktikoa. 2 edo 4 urtetik beherakoa ez den epealdirako plangintza da.

Hau da, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzarako proposatutako etapa bakoitzeko plangintza izango litzateke. Lortu beharreko helburuak etapa bakoitzerako zehaztu ditugunak izango lirateke.

- Epe laburrerako plangintza edo eragilea.

Kirol-denboraldiaren plangintzaz ari gara. Ondoren, herri-kiroletako entrenatzaileak egitura txikiagoetan banatuko du plangintza, harik eta saio bakoitzera iritsi arte. Zenbat eta egitura txikiagoak diseinatu, orduan eta zehatzagoak izango dira helburuak.

6.2. PLANGINTZA GUZTIEK BETE BEHARREKO ESKAKIZUNAK

Plangintza guztiek oinarritzko zenbait eskakizun bete behar dituzte. Honako hauexek dira:

- Proposatutako helburuak lortzeko modukoak izango dira. Helburuak plangintza guztien erreferentzia-puntuak izango direnez, ondo zehaztuta egon behar dira, eta zehatzak bezain errealistak izan behar dira. Helburuak zehaztu baino lehen, geure egoera berezia aztertu eta zehatz-mehatz balioetsi behar ditugu geure aukerak. Orduan bakarrik zehaztu ahal izango ditugu helburuak nolabaiteko zehaztasunaz.
- Aukeratutako baliabideek helburuen lorpena bermatu behar dute, baina ahalik eta kostu txikienaz eta eraginkortasun handienaz. Helburuak lortzeko aukera emango diguten baliabideak oso ugariak izan daitezkeenez, arrazionalizatu eta eraginkorrak zein merkeenak aukeratu behar ditugu.
- Plangintza egitura txikiagoetan egon behar da banatuta. Plangintza egitura txikiagoetan edo bitarteko epealdietan banatu behar dugu, eta epe laburragorako helburuak zehaztu behar ditugu, helburu orokorrak lortzeko moduko xedeak, alegia.
- Ebaluatzeko, neurtzeko eta zuzentzeko mekanismoak prestatuko dira. Amaieran ez ezik, urtean behin, hiru hilean behin, hilean behin, egunero... ere egin beharko dira kontrolak. Horrela, zehaztutako bitarteko helburuak betetzen ari dela egiaztatuko dugu eta, hala ez bada, neurri egokiak hartu ahal izango ditugu.

6.3. PLANGINTZA, PROGRAMAZIOA ETA MAIZTASUNA

Plangintza, programazioa eta maiztasuna kirol-arloan entrenamendu-egituretarako erabili ohi diren hiru termino dira. Nolanahi ere, askotan, termino horiek bereizgabe erabiltzen dira sinonimoak izango balira bezala, euren esanahia desberdina izan arren.

Plangintzaz ari garenean, entrenamenduaren alderdi globalez eta orokorreaz ari gara. Honako hauexek ditugu hizpide: oso epe luzerako helburuak, estrategiak, erabiliko ditugun jarduketak-ereduak (entrenamendu sistemak eta metodoak), baliabideak, tresnak eta lortutako emaitzak kontrolatzeko prozedurak.

Programazioan, zehaztasun-maila askoz handiagoa da. Bertan, are gehiago zehaztuko ditugu plangintzan agertzen diren elementu guztiak, eta denboran antolatu eta banatu egingo ditugu.

Jardueren sekuentziak eta denborak zehazten ari garenean, maiztasun hitz egin dezakegu.

6.4. PLANGINTZATIK SAIORA

Kirolaren eta bere entrenamenduaren irakaskuntza-ikaskuntza hierarkizatutako egituren arabera antolatu daiteke. Antolara honetan, egitura bakoitzak egitura txikiagoak izango ditu osagai, eta proposatutako xedek lortzeko moduko sekuentzia logikoa eratuko dute denen artean.

Hona hemen kirolen arloan erabili ohi diren entrenamendu-egiturak.

- Epe luze edo ertainerako plangintza. Lehen ere, bi egitura-mota horiek aipatu ditugu. Zenbait kirol-denboralditarako izan daiteke. Halakoetan, epe ertainerako plangintzaz hitz egingo genuke. Era berean, kirol-bizitzako etapa baterako (eskola-etaparako) edo kirolariaren kirol-bizitza osorako ere izan daiteke. Azken bi-kasuetan, epe luzerako plangintza izango litzateke.
- Epe laburrerako plangintza. Oro har, kirol-denboraldi baterako da.
- Makrozikloa. Kirol-denboraldiko epealdiak dira. Bi, hiru edo lau hilabete iraungo dute.
- Mesozikloa. Makrozikloko epealdiak dira. Hiru, lau edo bost aste iraungo dute, makrozikloaren iraupenaren arabera.
- Mikrozikloa. Mesozikloko epealdiak dira. Astebete edo hamar egun iraungo dute. Entrenamendu-saioek mikrozikloa osatuko dute.
- Entrenamendu-saioa. Entrenamendu-unitate errazena edo «entrenamendu-unitate funtzionala» da. Zehaztasun-maila handieneko egitura da.

6.5. HERRI-KIROLETAKO IRAKASKUNTZA-IKASKUNTZAREN PLANGINTZA

Irakaskuntza-ikaskuntza prozesua eta entrenamendua kirolaren kontzepzio zehatz-zehatzaren arabera antolatzen dira, eta, bertan, kirol-helburua da xede nagusia. Sekuentzia horrek errendimendua handitzea eta une zehatz batean kirolaria sasoi onean egotea du helburu nagusi.

Nolanahi ere, sekuentziazio hori ez dugu gure kasuan ezartzerik. Hain zuzen ere, herri-kiroletarako proposatu dugun irakaskuntza eta praktika ereduak eskola-kirola ulertzeko egitura klasista hori hautsi nahi du (kirola-entrenamendua-lehiaketa-errendimendua). Gure ereduaren askoz gehiago balioesten dira partaidetza eta ikaskuntza, kirol-errendimenduarekin zerikusia duten alderdiak baino.

Eskola-etapa amaitzean, gure xedek eta helburuek honako faktore hauekin dute zerikusia: gizabanakoaren garapen integrala, osasuna, partaidetza, kirol-ohituren eta higienikoen lorpena, lankidetzak nahiz errespetu jarriaren garapena eta kultura-ondarearen gozamena.

Kasuak eta helburuak desberdinak dira erabat. Guretzat, neska-mutilak ez dira sasoi onean jarri behar kirol-denboraldiko epealdi zehatz batean. Horrek ez du esan nahi gure asmoa ez dela kirol-emaizta onak lortzea, baina ez da gure funtsezko helburua izango.

Bestetik, beste faktore batzuk ere hartu beharko ditugu kontuan, gure jarduketetan zeresan handia izango dute-eta: eskolako egutegia eta ordutegia, batez ere. Hartara, plangintza egiteko orduan, ikasketa-epealdiak eta oporrak hartu beharko ditugu kontuan: Gabonak, Aste Santua eta uda.

Herri-kiroletarako proposatu dugun irakaskuntza-ikaskuntzan, bost une egongo lirateke. Honako hauexek dira:

- Epe luzerako plangintza edo eskola-etapa osorako plangintza. Eskola-etapa osoari begira, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzan esku hartuko duten elementu eta faktore guztiak egituratuko ditugu. Plangintza hori orokorra izango da, baina oso kontuan hartu beharko da elementu eta faktore horiek guztiak behar bezala lotuta egon behar direla euren artean. Aldi berean, plangintza horrek epe ertainerako zein epe laburrerako

plangintzetan izango du eragina. Hain zuzen ere, lehen zehaztapen-maila izango litzateke, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntza antolatzeke orduan.

- Epe ertainerako plangintza edo herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzaren plangintza. Bigarren zehaztapen-maila izango litzateke.
- Epe laburrerako plangintza edo kirol-denboraldiaren plangintza. Kirol-denboraldia eta eskola-denboraldia berdinak izango dira. Hirugarren zehaztapen-maila izango litzateke.
- Kirol-denboraldiko ikastunitateen diseinua. Laugarren zehaztapen-maila izango litzateke.
- Ikastunitate bakoitzeko saioen diseinua. Bosgarren zehaztapen-maila izango litzateke.

6.5.1. Epe luze eta ertainerako plangintza herri-kiroletan

Hona hemen epe labur edo ertainerako plangintza diseinatzeko urratsak:

- Hasierako egoeraren azterketa. Lehenengo eta behin, gurekin lan egingo duten kirolarien ezaugarriak aztertu beharko ditugu, bai eta gure lana garatzeko baldintza orokorrak ere. Bi-kasuetan, oso azterketa orokorra izango da, eta epe luze edo ertainera lar aldaturako ez diren faktoreak izango ditugu ardatz.
- Lortu nahi ditugun helburuak zehaztea. Ondoren, honako hauen arabera ezarriko ditugu helburuak: lehen egindako azterketa, eskola-etapako helburu orokorrak (epe luzerako plangintzan) edo irakaskuntza-ikaskuntzako zati bakoitzean proposatutako helburu bereziak (epe ertainerako plangintzan). 4.1.3. eta 4.1.4. puntuetan proposatutako helburu orokorrak eta bereziak erreferentziatzen hartu beharko ditugu, plangintza egiteko orduan. Hala ere, egoeraren hasierako azterketan oinarrituta, bertan proposatutako guztiak edo batzuk lortu ahal izango ditugu.
- Edukiak ezarritako helburuen arabera zehaztea. Edukiak logikaz antolatuta egon behar diren kontzeptuen sekuentzia dira. Helburuetan bezala, lehentasunezko ordena ere badago. Proposameneko puntu nagusiak diren helburuen ondoren programatzen dira edukiak. Menpetasun-ezaugarri horren ondorioz, eduki horien sekuentzia logikoak helburuen sekuentzia hartu beharko du kontuan.
- Etapa bakoitzeko neska-mutilen ezaugarriak kontuan hartuta, etapa bakoitzean egingo dugun lanaren ezaugarriak zehaztea (4.1.5. Etapa guztietako lana).
- Ikuspegi orokor horren barruan, hezkuntza-jarduketarako ereduak zeintzuk izango diren zehaztuko dugu (batez ere erabiliko ditugun sistemak eta metodoak).
- Nolako lan-tresnak erabiliko ditugun zehaztea. Beti-beti, gure lan-tresna nagusia era guztietako jokoak izango da (joko soilak, joko aldatuak, joko egokituak, kirol aurreko jokoak...).
- Ebaluazio-sistema baliagarriak eta fidagarriak ezartzea, helburuen lorpen-maila zehaztu ahal izateko. Hiru ebaluazio-mota daude: hasierako ebaluazioa, ebaluazio etengabea eta amaierako ebaluazioa.

Proposamen orokorra egindakoa, kirol-denboraldiaren, ikastunitateen eta saioen plangintzan sakondu beharra dago.

6.5.2. Kirol-denboraldiaren plangintza

Epe luze eta ertainerako plangintzak oinarritzen hartuta, kirol-denboraldiaren plangintza egingo dugu. Kirol-denboraldiaren plangintza egiteko urratsak aurrean azaldutakoen antzekoak izango dira ia-ia. Dena dela, denboraldiaren plangintza egitean, zehaztapen-maila handiagoko proiektzioak egin behar dira. Bertan, hain zuzen ere, are gehiago zehaztuko ditugu agertzen diren elementuak, eta denboran antolatu eta banatu egingo ditugu.

Kirol-denboraldia eta ikasturtea berdinak izan behar dira, eta herri-kiroletako jarduera ere oporretan eten behar dugu. Dena dela, badago atsedenaldi horietan ezohiko jarduerak antolatzetik. Beraz, kirol-denboraldiaren egitura ikasturtearen egiturara egokitu beharko da.

Kirol-denboraldiaren plangintza-prozesua honako puntu hauetan zehaztuko litzateke:

- Hasierako egoeraren azterketa. Aurreko kasuan bezala, denboraldian zehar gurekin lan egingo duten neska-mutilen ezaugarriak izango ditugu aztergai, bai eta gure lana zer baldintzatan garatuko dugun ere. Halakoetan, epe luze edo ertainerako plangintzetakoa baino zehatzagoa eta bereziagoa izango da azterketa.

Azterketa honako alderdi hauetan izango du eragina:

- Prestakuntzaren helburu diren neska-mutilen ezaugarriak.
 - Adina.
 - Ikasgaiaren aurretiazko jakintzak.
 - Egoera fisikoa.
 - Osasun-egoera.
 - Banan-banako aurreikuspenak.
- Irakaskuntza-ikaskuntza edo entrenamenduak zer baldintza orokorretan egingo diren aztertzea.
 - Neska-mutilen kopurua.
 - Entrenatzeko lekua.
 - Instalazioak eta materiala.
 - Entrenatzeko ordutegia.
 - Entrenatu beharreko orduak, saioak eta egunak guztira.
 - Eskola-egutegia (oporrak).
 - Giza baliabideak.
 - Baliabide ekonomikoak.
 - Lehiaketak.

Agerikoa denez, datu horiek eduki ezean, nekez egin ahal izango dugu denboraldirako plan zehatza.

- Kirol-denboraldirako helburuak zehaztea. Aurretiaz egindako azterketa eta neska-mutilen etapako helburuak kontuan hartuta, kirol-denboraldirako helburu bereziak zehaztuko ditugu.
 - Etapako helburu bakoitza denboraldian zehar lortu beharreko zenbait helburu berezitan banatu ahal izango da.
 - Helburuok lortzeko epeak zehaztea. Denboraldiko ikastunitateekin lotuta egon beharko dira eta euren arabera egokituta.
- Denboraldi osorako edukiak zehaztea, lortu nahi ditugun helburuak kontuan hartuta. Lehenentasuneko ordenaren arabera antolatzea eta denboran banatzea.
- Denboraldi osorako egingo dugun lanaren ezaugarriak zehaztea.
- Denboraldi osoan zehar lehenetasunez erabiliko ditugun hezkuntza-jarduketarako ereduak zehaztuko ditugu.
- Denboraldi osoan zehar lehenetasunez erabiliko ditugun lan-tresnak zehaztuko ditugu (joko soilak, kirol aurreko jokoak, joko aldatuak, lehiaketa...).
- Denboraldian zehar erabiliko ditugun ebaluazio-bideak ezartzea, helburuen lorpen-maila zehaztu ahal izateko.

6.5.3. Unitate didaktikoa

Ikastunitatea laugarren zehaztapen-maila da herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzaren antolaketan. Oso zehaztapen-maila handian gaude, eta saioaren zehaztapen-maila gorena baino ez dago horren gainetik.

Denboraldiko ohiko makrozikloen, mesozikloen eta mikrozikloen orde, guk ikastunitateak erabiliko ditugu. Gure funtsezko helburua ez da izango une jakin batean ahalik eta sasoi fisiko onena bilatzea edo kirol-emaizak erdiestea (helburu horiek lortzeko, ordea, horrelako egitura tradizionalagoetan banatu behar da kirol-denboraldia).

Ikastunitatean, irakaskuntza-ikaskuntzako epealdi osoa hartzen da kontuan. Gutxi gorabehera, ikastunitateak hilabete eta hiru hilabete arteko iraupena izaten du, eta saio-kopuruaren arabera aldatzen da (ikastunitate bakoitzean, 15-30 saio egongo dira).

Ikastunitate bakoitzean, honako elementu hauen «sorta» edukiko dugu: helburuak, edukiak, metodoak, sistemak, tresnak eta ebaluazio-bideak. Barne-koherentzia, gainera, kirol-denboraldiko gainerako ikastunitateena ez bezalakoa izango da. Dena dela, ikastunitate guztiak lotuta egon beharko dira euren artean, kirol-denboraldirako zehaztutako helburuak lortu ahal izateko.

Ikastunitatean, irakaskuntza-ikaskuntzan esku hartzen duten elementu guztiak euren artean lotuta egongo dira, barne-koherentzia metodologikoaz eta epealdi zehatz batez. Ikastunitatearen haria helburuak izango dira.

6.5.3.1. *Ikastunitateak egiteko urratsak*

Ikastunitateak egiteko orduan, kirol-denboraldiaren plangintza hartuko dugu kontuan.

Hona hemen eman beharreko urratsak:

- Kirol-denboraldiko helburuak epealdi laburragoetan lortu daitezkeen beste bereziago batzuetan banatzea (ikastunitateak iraun dezakeen denbora).
 - Denboraldiko helburu bakoitza zenbait helburu berezitan banatu ahal izango da.
 - Helburu partzial horiek lortzeko epeak zehaztea.

Lehen esan dugunez, helburuak ikastunitate osoaren haria izango dira. Helburuek unitate osoari emango diote koherentzia. Beraz, edukiak, baliabideak, sistemak eta gainerako elementu guztiak haien arabekoak izango dira eta ez alderantziz. Bestela, euren artean loturirik ez duten eta proposatutako helburuetatik urrun dauden jarduerak egiten egon gaitzke.

- Kirol-denboraldiko ikastunitateak zehaztea: kopurua, iraupena eta bakoitzaren denbora-kokapena. Horretarako, lortu nahi ditugun helburuak eta neska-mutilen eskola-egutegia hartuko ditugu kontuan.

Ikastunitate bakoitzerako helburu bereziak zehaztuko ditugu. Unitateak iraungo duen epealdian lortzeko moduko oso helburu zehatzak, adierazgarriak eta errealistak izango dira.

Bermatu egin behar dugu ikastunitate bakoitzean erabilitako denbora nahikoa dela proposatutako helburuak lortzeko eta ikasgaiari luzaroan eusteko.

- Ikastunitate bakoitzerako edukiak zehaztea. Edukiak helburuen arabekoak izango direnez, euren sekuentziazio logiko azken horiena bezalakoa izango da.
- Tenporalizazioa. Ikastunitate bakoitzean landuko diren edukiak aurreko unitatean jorratutakoetan oinarrituta egon beharko dira, eta, aldi berean, etorkizuneko ikaskuntzetarako oinarria izango dira (horra hor irakaskuntza-ikaskuntzako prozesuaren proposamen konstruktibistaren oinarria).

Unitateko edukien arteko tenporalizazioa ezarri beharko dugu, bai eta kirol-denboraldien eta ikastunitateen arteko tenporalizazio horizontala edo barne-maila ere. Edukiak, jarduerak eta zereginak aurkezteko progresioa logikoa eta psikologikoa izan beharko da. Edonola

ere, oinarritzko edukiak eta orokorrak agertuko dira ikastunitatearen hasieran, eta, ondoren, konplexuagoak eta zehatzagoak jorratuko ditugu.

— Ikastunitate bakoitzerako saioen kopurua ezarriko dugu. Ikastunitate bakoitzeko saioen edukiek gune zehatza edo edukien «familia» eratuko dute euren artean.

— Nolako zereginak eta jarduerak egingo diren zehaztea. Proposatutako zereginak eta jarduerak oso-oso lotuta egon beharko dira aldi berean, eta bakoitza hurrengo lortzeko oinarritzko eta aurretiazko eskakizuna izango da.

Egin beharreko zereginak honako hauexen arabera izango dira: proposatutako helburuak, edukiak eta irakaskuntza-ikaskuntzaren helburu izango diren herri-kiroletako diziplinen ezaugarrien azterketa.

Zereginak era progresiboan banatu behar ditugu, euren konplexutasunaren arabera. Horrela, bakunenetatik hasi eta beste konplexuago batzuetara joko dugu.

Zereginak eta jarduerak hautatzeko orduan, transferentziaren kontzeptua eduki behar dugu kontuan, hau da, egoera batetik bestera ikasitakoa ezarri edo «erabili» beharko dugu.

Era berean, ahalegin fisikoaren maila ere hartu beharko dugu kontuan egin beharreko zeregin bakoitzean.

Puntu honetan kontuan hartu beharreko jarduera-mota ere bada lehiaketa, eta neska-mutilek apurka-apurka parte hartu behar dute bertan.

— Hezkuntza-jarduketarako ereduak zehaztea. Hau da, proposatutako helburuak lortzeko abian jarriko ditugun estrategia pedagogikoak zehaztea (herri-kiroletako entrenatzailearen ekintzak edo jardunbideak).

- Irakasteko metodoa. Kasu bakoitzean, zer metodo lehenetsiko dugun zehaztu beharko dugu (metodo orokorra edo metodo analitikoa).
- Irakasteko estiloa. Irakasteko estiloren bat aukeratu beharko dugu (edo zenbaiten konbinazioa), bakoitzaren zuzendaritza-kutsu handiagoa edo txikiagoa eta zereginaren premiak kontuan hartuta.
- Lehentasunez erabiliko ditugun lan-tresnak zehaztea (joko soila, kirol aurreko jokoak, joko aldatua, arau guztiak dituzten jokoak, lehiaketa...).
- Jardun-mota. Jardun-mota kontzentratua izan daiteke, neska-mutil guztien maila berbera bada; edo banakoagoa, kasua kontrakoa izanez gero.
- Metodologia. Nolako metodologia erabiliko dugun zehaztuko dugu. Ulergarriena partaidetzazko eta taldekako metodologia aktiboa erabiltzea izango litzateke eta neska-mutilei jardunari eta zereginetan duten inplikazioari buruzko hausnarketa egiteko eskatzea (edo hori egitera bultzatzea). Zati teorikoak eta zati praktikoak nolako pisua edukiko duten zehaztuko dugu ikastunitate bakoitzean.
- Antolatze eta kontrolatzeko moduak. Zereginak egiteko orduan, neska-mutilak nola antolatu behar diren. Aukeratutako modua edonolakoa dela ere, neska-mutilek ahalik eta denbora luzeena eduki beharko dute konpromiso motorrerako. Honako elementu hauek antolatze eta kontrolatzeko moduetan izango dute zeresana: zeregin-mota, materiala eta instalazioak.
- Motibatze moduak. Zenbait formula ezarri beharko ditugu, neska-mutilek zereginak egiteko besteko motibazioa eduki dezaten. Motibazioa intrintsekoa edo estrintsekoa izan ahalko da. Hona hemen motibatze zenbait modu: nor bere burua gainditzeko suspergarria, keinuaren edo hitz afektiboen bidezko ordaina edo emaitzen ezagutza.

— Ikastunitateko jarduerak garatzeko instalazioak.

— Proposatutako jardueretarako beharrezkoa den materiala. Ikastunitatea garatzeko beharrezkoa den gutxieneko materiala aurreikusi beharko da. Baliabide gehiago edukiz gero, errazagoa izango da jarduerak garatzea.

— Ebaluatze sistemak. Helburuen lorpen-maila eta irakaskuntza-ikaskuntzako elementu guztiak ebaluatu beharko dira. Hau da, neska-mutilak eta ikastunitatearen funtzionamendua bera ebaluatuko ditugu.

- Neska-mutilen ebaluazioa. Ebaluatzeko erabilitako agiri edo tresnetan erdietsitako informazioaren arabera ebaluatuko ditugu neska-mutilak. Hona hemen gehien erabiltzen diren tresnak:
 - Eskala grafikoa: agiri horretan, jokabide bat zenbateko maiztasunaz agertzen den adierazten da (beti, oro har, lantzean behin, noizbait edo inoiz ez).
 - Kontrol-zerrenda: agiri honetan, jokabidea agertzen den ala ez baino ez da adierazten.
 - Testak.
- Ikastunitateko elementuen funtzionamendua ebaluatzeko, ordea, behaketa-orriak erabiliko ditugu.

6.5.4. Saioa

Saioa zehaztapen-maila handieneko egitura oinarritzakoa da kirolen irakaskuntza-ikaskuntzaren zein entrenamenduaren antolaketan. Hori dela-eta, beste agiri orokorrago batzuen arabera azaldu beharra dago (plangintza luzea, plangintza ertaina, denboraldiko plangintza eta ikastunitatea), eta bertan adierazitako jarraibideen arabera zehaztuko dira edukiak.

Abian jarri aurretik, funtsezkoa da saioaren plangintza egitea, goragoko mailako egituretan zehaztutako asmoak eraginkortasunez bete ahal izateko.

6.5.4.1. *Saioaren plana*

Saio-planaren bidez, hezitzaileak saioaren nondik norakoak adierazi ahal izango ditu agiri idatzi batean. Plan horretan, saioaren garapena baldintzatuko duten elementu guztiak agertu beharko dira.

- Saioko helburu bereziak.
- Saioaren edukiak.
- Egin beharreko jarduerak eta bakoitzaren iraupena, honako hauexek bereizita:
 - Beroketarako ariketak.
 - Hasierako zatirako ariketak.
 - Lasaitzeko ariketak.
- Saioaren iraupena.
- Estrategia pedagogikoak:
 - Jarduera bakoitzerako irakaskuntza-metodoa.
 - Jarduera bakoitzerako irakaskuntza-estiloa.
 - Jardun-mota.
 - Metodologia.
 - Antolatze eta kontrolatzeko moduak.
 - Motibatze moduak.
- Jarduerak garatzeko instalazioak.
- Proposatutako jarduerak egiteko beharrezkoa den materiala.
- Saioko helburuak ebaluatzeko sistema.

6.5.4.2. *Saioaren egitura*

Saioa hiru zatitan banatu ahal izango dugu, funtsean:

- Sarrera edo beroketa. Saioko zati honetan, zati nagusirako prestatuko ditugu kirolariak. Aldi berean, honelaxe banatuko dugu beroketa: beroketa orokorra eta beroketa berezia.

- Zati nagusia. Zati honetan, saioko helburu bereziak lortzen ahaleginduko gara.
- Lasaitasuna. Saioko zati honetan, organismoa oreka-egoerara itzuliko denez, energiaren ekoizpen-sistemak eta bihotz-hodietako jarduera erregularizatuko dira.

6.5.4.3. *Saio-motak*

I. mailako multzo bateratuan (entrenamenduko teoriaren eta praktikaren arloan), saio-motak aipatzen dira, saioko helburuak kirol-emaitzen lorpenekin lotuta daudenean planifikatu behar diren faktoreak kontuan hartuta. Hartara, honako hauexen arabera saioak daude: zamaren neurria (garapena, artapena eta susperketa) edo edukiaren orientazioa (hautazkoa, konplexua eta osagarria).

Guk, ordea, beste irizpide egokiago batzuk erabiliko ditugu, arlo honetako zenbait ataletan behin eta berriro adierazi dugunez, gure helburua ez delako errendimendua areagotzea eta emaitzak lortzea.

Herri-kiroletako entrenatzaileak zenbait eratarantz antolatu dezake saioa, zenbait irizpide kontuan hartuta.

- Saioko helburu nagusiaren arabera.
 - Jolas-saioak edo ludikoak. Herri-kiroletan gehien erabiliko ditugun saioak dira, irakaskuntza-ikaskuntzako lehen etapetan, batez ere. Askotan, ez dute ikaskuntza-helburu zehatzik. Motibazioaren eta ludikotasunaren bitartez, neska-mutilek adimen motorra garatu ahal izango dute.
 - Sarrera-saioak. Saio hauetan, neska-mutillak ikastunitate berriko elementuak ezagutzen hasiko dira. Ikastunitateko hurrengo saioak, hau da, garapen-saioak jorratzeko prestatuta saioak izango dira, hain zuzen ere.
 - Ikaskuntza-saioak. Kontzeptuak, prozedurak eta jarrera zehatzak ikasteko saioak dira. Saio ludikoen barruan kokatu ahal baditugu ere, bereizi egingo ditugu, funtsezko helburua beste bat dela nabarmentzeko.
 - Ebaluazio-saioak. Irakaskuntza-ikaskuntzako elementu edo faktoreren bat ebaluatzea da helburua.
 - Garapen-saioak. Saioko funtsezko helburuak lortzea dute xede.
 - «Eskola-lehiaketako» saioak. Ikasleak lehiatzeko edo elkartzeko saioak dira, eta, bertan, herri-kiroletako diziplinak egiten dituzte.
- Saioaren beraren egituraren arabera.
 - Saio tradizionalak. Ohiko egiturari eusten diote: beroketa, zati nagusia eta lasaitasuna.
 - Saio berritzaileak. Aurrekoek ez beste egitura bat duten guztiak dira. Hau da, bitan banatzen dira (jarduerarako sarrera eta zati nagusia) edo zati bakar batean (jarduera guztiak zati nagusian garatzen dira. Horrelako saioetan, hasiera-hasieratik lantzen dira helburu bereziak).
- Ikasleek zereginetan duten antolaketaren arabera.
 - Saio jendetsuak. Saio hauetan, neska-mutil guztiek aldi berean lan egiten dute. Banan-banan, taldeka edo guztiek taldean lan egin ahal izango dute. Entrenatzaileak jardueren arteko iragaitza zehaztuko du.
 - Zirkuituetan egindako saioak. «Estazioka» antolatutako saioak dira. «Estazio» bakoitzean, zeregin desberdina egin beharko da denbora zehatz batean. Atsedendian, «estazio» batetik besterako iragaitza egingo da. Estazio bakoitzean, jarduera desberdina edo berbera egin ahal izango da, eta, era berean, aldaeraren bat ere sartu ahal izango da.

- Azpitaldekako saioak. Saio hauetan, neska-mutilak azpitaldeetan banatuko dira, zenbait irizpideren arabera. Horrela, talde bakoitzari esleitutako zereginak banakotuko ditugu, zenbait irizpideren arabera (gaitasun-mailak, edukiak...).
- Antolaketa konbinatuko saioak. Bertan, antolaera desberdina izango da saioko une batetik bestera.

6.5.4.4. Herri-kiroletarako saioaren «interes-gunea»

«Interes-gunea» gai nagusia izango da, eta irakaskuntza-ikaskuntzako edo entrenamenduko saioaren zati nagusian proposatutako jarduera guztiak horren ingurukoak izango dira. «Interes-guneak» barne-koherentzia emango die saio horretarako proposatutako jarduera guztiei. Beraz, ez da jardueren batura bakarrik eratuko. Edukiak edo helburuak bezala, saioko jarduerak ere behar den moduan hierarkizatuta egon beharko dira, eta euren arteko progresioa ezarri beharko da, saio bakoitzerako proposatutako helburuak errazago lortu ahal izateko.

«Interes-guneak» lotura zuzena dauka saioan lortu nahi dugun helburu nagusiarekin. Helburuaren eta «interes-gunearen» artean badago alderik, azken hori («interes-gunea») lehenengo (helburua) lortzeko baliabidea delako.

«Interes-gunearen» arabera, jarduera batzuk edo besteak aukeratuko ditugu, neska-mutilak modu zehatz batean antolatuko ditugu eta saio-egitura jakin bat aukeratuko dugu.

Saioko helburua lortzeko erabiltzen dugun edozein baliabide «interes-gune» bihurtuko da zuzenean, betiere garatu beharreko jarduera guztietan agertzen bada. Lehiaketa, diziplina zehatz bat, joko egokituak, ezaugarri fisikoa... Horra hor lortu nahi dugun helburu nagusiaren arabera aukeratu beharko ditugun «interes-guneen» zenbait adibide.

Helburu bererako, era guztietako «interes-gune» ugari proposatu ahal izango ditugu.

Oso garrantzitsua da saio batetik bestera «interes-gunea» etengabe aldatzea, horrela gehiago motibatu ahal izango ditugulako neska-mutilak. Herri-kiroletako eskolari buruz hitz egitean aipatu dugunez, merkatuan lehendik dauden gainerako produktuekin lehiatu behar gara. Beraz, neska-mutilei motibatzen jarduera-mota berri bat eskaini behar diegu egunero, eta desberdina izan behar da. Hartara, «engantxatuta» edukiko ditu neska-mutilak. Saio batetik bestera «interes-gunea» etengabe aldatuz gero, hobeto lortu ahal izango dugu xede hori.

Bestetik, beste atal batzuetan adierazi dugun bezala, diziplina, material, diziplina bakoitza garatzeko modu edo arauak neska-mutilen premietara egokitzeko aukera ugari daudenez, herrikirolak oso-oso aberasgarriak dira, eta era guztietako «interes-gune» ugariak proposatzeko aukera ematen dute.

Era berean, beste puntu batean ere aipatu dugu (jokoaren arauen egokitzenari buruz hitz egin genuenean) nolako aukerak zituen herri-kiroletako entrenatzaileak, honako elementu hauek nahastuta era guztietako jarduerak proposatzeko: parte-hartzaileak, jokorako espazioa edo eremua, jardunaren iraupena eta materiala (elementu horiek herri-kiroletako diziplina guztien garapenean esku hartzen dute). Elementu horiekin jokatu dezakegu, eta hainbat nahaste egin ditzakegu, era guztietako jarduerak diseinatzeko eta zenbait «interes-gune» ezartzeko.

Egunero-egunero, entrenamendu-saioa doazenean, neska-mutilek gauza berriren bat bilatzen dutenez, egunero-egunero gauza berri hori eskaintzeko gaitasuna eduki beharko dugu. Gaur, herri-kiroletako diziplina bakar baten inguruko jokoak eskainiko dizkiegu, baina bihar, lehiaketa moduan antolatuko dugu saioa, eta, etzi, ingurune naturalean garatuko dugu jarduera (parkean edo mendian). Egunez egun, «interes-gunea» aldatuko dugu, baina oso gogoan edukiko dugu saio bateko zereginak honako elementu hauekin egon beharko direla lotuta: saioko helburuak, irakasteko teknika, proposatutako estiloak eta, oro har, ikastunitatean nahiz urteko programazioan zehaztu dugun irakaskuntza-ikaskuntzaren filosofia. Baliteke esandakoa oso agerikoa izatea, baina batzuetan saioen diseinuan ez dugu islatzen zein den ikastunitatearen edo urteko programazioaren benetako asmoa.

6.6. LABURPENEA

- Plangintza funtsezko tresna izango da, ahalik eta era errazenean eta arrakasta-aukera handienaz zereginaren azken emaitza baldintzatuko duten elementu edo faktore guztiak kudeatu ahal izateko. Etorkizuneko ekintzarako erabakiak aurretiaz prestatzea da plangintza, eta helburu batzuk lortzea dauka xede.
- Herri-kiroletarako proposatu dugun irakaskuntza-ikaskuntzan, bost une egongo lirateke:
 - Epe luzerako plangintza edo eskola-etapa osorako plangintza. Eskola-etapa osoari begira, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzan esku hartuko duten elementu eta faktore guztiak egituratuko ditugu. Lehen zehaztapen-maila izango litzateke, herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntza antolatzeke orduan.
 - Epe ertainerako plangintza edo herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzaren plangintza. Bigarren zehaztapen-maila izango litzateke.
 - Epe laburrerako plangintza edo kirol-denboraldiaren plangintza. Kirol-denboraldia eta eskola-denboraldia berdina izango dira. Hirugarren zehaztapen-maila izango litzateke.
 - Kirol-denboraldiko ikastunitateen diseinua. Laugarren zehaztapen-maila izango litzateke.
 - Ikastunitate bakoitzeko saioen diseinua. Bosgarren zehaztapen-maila izango litzateke.
- Ikastunitatea irakaskuntza-ikaskuntzako epealdi osoa da. Ikastunitate bakoitzean, honako elementu hauen «sorta» edukiko dugu: helburuak, edukiak, metodoak, sistemak, tresnak eta ebaluazio-bideak. Barne-koherentzia, gainera, kirol-denboraldiko gainerako ikastunitateena ez bezalakoa izango da. Dena dela, ikastunitate guztiak lotuta egon beharko dira euren artean, kirol-denboraldirako zehaztutako helburuak lortu ahal izateko.
- Saioa zehaztapen-maila handieneko egitura oinarritzat hartzen da kirolen irakaskuntza-ikaskuntzaren zein entrenamenduaren antolaketan. Hori dela-eta, beste agiri orokorrako batzuen arabera azaldu beharra dago (plangintza luzea, plangintza ertaina, denboraldiko plangintza eta ikastunitatea), eta bertan adierazitako jarraibideen arabera zehaztuko dira edukiak.
- «Interes-gunea» gai nagusia izango da, eta irakaskuntza-ikaskuntzako edo entrenamenduko saioaren zati nagusia proposatutako jarduera guztiak horren ingurukoak izango dira. «Interes-guneak» barne-koherentzia emango die saio horretarako proposatutako jarduera guztiei. Beraz, ez da jardueren batura bakarrik eratuko.
- «Interes-guneak» lotura zuzena dauka saioan lortu nahi dugun helburu nagusiarekin. Helburuaren eta «interes-gunearen» artean badago alderik, azken hori («interes-gunea») lehenengoa (helburua) lortzeko baliabidea delako.

ONARRIZKO IDEIEN LABURPENEA

- Herri-kirolen modalitatearen osasuna ez da oso ona eskola-mailan.
- Euskal Herriko lurralde bakoitzean, euren erara antolatzen dute eskola-lehiaketa. Kasu guztietan, eskola-partaidetza handia lortzea eta, errendimenduari barik, ludikotasunari lehentasuna ematea da helburu nagusia. Kasu guztietan, materialak eta arauak egokitzten dituzte ikasleen adinaren arabera, Nafarroan izan ezik, bertan eskola-lehiaketa lehiaketa federatuaren antz-antzekoa delako. Partaidetza-mailak ere oso irregularrak eta desberdinak dira lurraldeen artean. Oso kirolari erregular gutxi daude herri-kiroletako diziplinetan.

- Oro har, herri-kirolen federazioek lurralde bakoitzeko eskola-lehiaketa antolatzen dute, eta ikastolen federazioek diziplinak eurak zabaltzen dituzte ikasleen artean, kultura, kirol eta hezkuntza arloko ikuspegi hirukoitza kontuan hartuta.
- Herri-kirolen modalitatea oso aberasgarria da eta aukera asko eskaintzen ditu, eta kirol hori garatzeko sistema desberdinak dira ezaugarri horien adierazgarri.
- Oso ikasle gutxi ezagutzen dituzte herri-kiroletako diziplinak. Kirol-modalitate honi buruz duten irudia ez da batere ona. Herri-kirolen irudia eta kontzeptua (gaurkotasun handiagoko ideia) aldatu beharko dira, diziplinen garapena jendartean zabaltzeko.
- Herri-kiroletako eskola eta elkarte edo taldeen zeregina funtsezkoa izango da kirol-modalitate honen etorkizunean.
- Argi eta garbi eduki behar dugu guztiok herri-kirolak egin ditzakegula, gure gaitasunak edo trebezia-maila, adina edo sexua edonolakoak direla ere.
- Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzan, neska-mutilek zenbait etapa igaro beharko dituzte. Bertan, gainera, ludikotasuna eta jolasa lehenetsiko dira, kirol-emaizten eta errendimenduaren kaltetan. Batez ere, kirol anitzeko jarduera ludikoak izango dira, gainera. 13 edo 14 urte bete arte, neska-mutilei ez diegu emango diziplinaren bateko jardun espezializaturantz bideratzeko aukera.
- Eskola-etapa osorako helburu orokorrak ezarriko ditugu (16 urtera arte), bai eta beste bereziago batzuk ere, irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzerako.
- Herri-kirolen irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzean egin beharreko lana zehazteko orduan, etapa bakoitzean dauden neska-mutilen ezaugarri ebolutiboak hartu beharko dira kontuan.
- Proposatzen dugun jarduketa-eredua (estrategia pedagogikoak) ikaskuntzaren kontzeptzio konstruktibista eta adierazgarrian dago oinarrituta.
- Era guztietako irakaskuntza-estiloak daude: zuzendaritza-kutsu handiagoa dutenak, «aginte zuzena», esaterako; eta neska-mutilek ikaskuntza sortzaileagorantz bideratzen dituztenak, «autoirakaskuntza edo ikaskuntza sortzailea», esaterako. Herri-kiroletako entrenatzaileak estilo bat edo bestea aukeratu beharko du unean-unean, egin beharreko ikaskuntza-mota, neska-mutilen etapa eta lortu beharreko helburuak kontuan hartuta. Era berean, metodologia orokorra edo metodologia analitikoagoa aukeratu beharko du unean-unean.
- Jokoa tresna nagusia izango da herri-kiroletako entrenatzailearentzat, eta entrenamendusaioko lana egiteko erabiliko du.
- Entrenatzailea herri-kiroletako talde, elkarte edo eskolako funtzionamenduaren organigramako elementu garrantzitsuenetakoa da. Entrenatzailearen zereginak garrantzi handia edukiko du, herri-kiroletako diziplinen berezko edukiak irakatsiko dituelako eta gizabanakoaren garapen pertsonalaren gidaria izango delako, balioak, jokabide-ereduak eta jarduerak igortzean.
- Herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzaren plangintza egin behar dugu, proposatutako helburuak lortzean ahalik eta arrakasta handiena lortzeko.
- Herri-kiroletarako proposatu dugun irakaskuntza-ikaskuntzan, bost une egongo lirateke:
 - Epe luzerako plangintza edo eskola-etapa osorako plangintza.
 - Epe ertainerako plangintza edo herri-kiroletako irakaskuntza-ikaskuntzako etapa bakoitzaren plangintza.
 - Epe laburrerako plangintza edo kirol-denboraldiaren plangintza.
 - Kirol-denboraldiko ikastunitateen diseinua.
 - Ikastunitate bakoitzeko saioen diseinua.

BIBLIOGRAFIA ETA ERABILITAKO ITURRIAK

Bibliografia gomendatua

- Antón, J.L. 1989. *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Malaga: Unisport.
- García, J. 1995. *Un deporte escolar para el futuro*. Bartzelona: INDE.
- García, M. 2001. *Los españoles y el deporte: practicas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madril: Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioa / Kirolen Goi-kontseilua.
- Lavega, P. 2000. *Juegos y deportes populares-tradicionales*. Bartzelona: INDE.

Bibliografia aipatua edo erabilia

- Aguado, X. eta Fernandez, A. 1992. *Unidades didácticas para primaria II*. Bartzelona: INDE.
- Argenti, J. 1969. *Planificación de la empresa*. Madril: OikosTau.
- Artó, Y. eta beste batzuk. 1992. *La educación física en secundaria*. Zaragoza: CEPID.
- Bueno, M.L. eta beste batzuk. 1992. *Educación primaria. Educación física. Tercer ciclo. 10 a 12 años*. Madril: Gymnos.
- Devis, J. eta Peiró, C. 1995. *La enseñanza de los deportes de equipo*. Bartzelona: INDE.
- Díaz, J. 1992. *Unidades didácticas para secundaria I*. Bartzelona: INDE.
- Engel, P. eta Riedman, W. 1982. *Casos sobre planificación, organización ejecución y control*. Bilbo: Deustua.
- Ferrandez, A. eta Sarramona, J. 1977. *La educación. Constantes y problemática actual*. Bartzelona: Ediciones CEAC.
- Ferrandez, A., Sarramona, J. eta Tarín, L. 1979. *Tecnología didáctica. Teoría y práctica de la programación escolar*. Bartzelona: Ediciones CEAC.
- Lozano, A. eta beste batzuk. 2001. *Valores positivos de la competición escolar*. «Hezkuntza fisikoko eta eskola-kiroleko irakaskuntza» Nazioarteko IV. Biltzarreko aktak. Santander: ADEF.
- Matveev, L. 1983. *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Madril: Raduga.
- Muñoz, E. eta beste batzuk. 2001. *Hacia un nuevo estilo de competición en la iniciación al atletismo*. «Hezkuntza fisikoko eta eskola-kiroleko irakaskuntza» Nazioarteko IV. Biltzarreko aktak. Santander: ADEF.
- Musston, M. 1978. *La enseñanza en la Educación Física*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Erabilitako beste iturri batzuk

- Guztientzako Kirolaren Gutun Europarra. 1975. urtea.
- Hezkuntza Fisikoaren eta Kirolaren Nazioarteko Gutuna. 1978. urtea.
- Euskadiko Autonomia Erkidegorako Lehen Hezkuntzako Curriculum ezartzeko abuztuaren 11ko 237/1992 Dekretua. 1992. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Ortúzar, I. 2004. Doktoretza-tesia: *El deporte escolar y el profesorado de educación física*. Leioa. EHU. Komunikazioaren Gizarte Zientzietako Fakultatea. Soziologia Saila.

Herri-kirolen Plan Estrategikoa 2007-2010. Eusko Jaurlaritza.

Kirolaren Euskal Plana 2003-2007. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.

Sánchez, F. 2007. Errendimendu Handiko Kirolari buruzko Masterreko apunteak. Goi Ikasketetako Lantalde Olinpikoa. Madrileko Unibertsitate Autonomoa.

