

TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Luis Mari Zulaika.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Argitaratzailea: GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA ©

Laguntzaileak:

- UNIVERSIDAD DEL PAIS VASCO / EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA
Euskara eta Eleaniztasuneko Errektoreordetza.
- ZARAUZKO ARRAUN ELKARTEA.

Testua: Luis Mari Zulaika Isasti.

Argazkiak: Hodei Esteban Pertusa (eta Ramon Serrasen artxiboa).

Diseinua / Maketazioa: TYPO90.

Inprimategia: Gipuzkoako Foru Aldundia. Donostia.

ISBN: 978-84-7907-658-0

Lege Gordailua: SS-945-2011

Laguntzaileak:





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

AURKIBIDEA

| | |
|---------------|---|
| 1. Hitzaurrea | 4 |
|---------------|---|

I. ATALA

ARRAUNA. EZAUGARRI OROKORRAK

| | |
|---|----|
| 2. Historia. Jatorria | 6 |
| 2.1. Arraunaren kirol-eremua | |
| 2.2. Kronologia | |
| 3. Lehiaketetan erabiltzen diren ontziak | 12 |
| 4. Traineruaren osagaiak eta hainbat material | 14 |
| 5. Estropada-eremua | 17 |
| 6. Araudia | 19 |
| 7. Hiztegia | 23 |

II. ATALA

ARRAUNA. BERE DIDAKTIKA.

| | |
|--|----|
| 8. Arraunketaren teknika | 29 |
| 9. Teknika-akatsak | 35 |
| 9.1. Zerrenda | |
| 9.2. Deskribapena | |
| 9.3. Teknika akatsen jatorria | |
| 10. Keinu teknikoa lantzeko ariketak | 49 |
| 11. Ikaskuntza-garairako orientabideak | 52 |
| 12. Estrategia psikologikoak | 59 |
| 12.1. Keinu teknikoa ikasteko | |
| 12.2. Atxikimendua hobetzeko | |
| 13. Unitate didaktikoa | 63 |
| 14. Ontzia uretaratzeko urratsak | 76 |
| 15. Bibliografia | 77 |



1. Hitzaurrea

Euskal Herrian arraunaz hitz egitean, garbi izan behar dugu ezin gaitzkeela kirol-dimentsiora mugatu, arrauna “kirola baino zerbait gehiago” baita. Begi-bistakoa da arrauna ez dela XIX. mendean Britainia Handian arautu eta hutsetik abiatuta, bat-batean asmatutako kirol moderno bat. Eguneroko lanetik sortutako jarduera honek berezko hainbat ezaugarri ditu gure kulturaren eta nortasunaren osagai bihurtzen dutenak. Jatorri eta sustrai horiek ezagutzea beharrezkoa da kirol hau nola ulertzen den eta bizitzen den ulertzeko.

Liburu honek bi atal ditu:

Lehenengoan arraunaren inguruko zenbait ezaugarri orokor azalduko dira: kirol honen historiaz zenbait aipamen, lehiaketetan zein ontzi-mota erabiltzen diren, traineruak zein osagai dituen, estropada eremuak zein baldintza bete behar dituen, estropadetarako araudi desberdinen arteko sintesi labur bat eta oinarritzko hiztegi iruzkindua. Kirolek komunikabideetan tarte handia jasotzen badute ere, ez da erraza arraunari buruz era honetako informazioa argitaratuta topatzea. Zaletuen, eta oro har, kirol honen inguruan ezagutza sakondu nahi duen edonoren jakinmina asetzen saiatu gara.

Bigarren atala arraunaren didaktika eta irakaskuntza prozesuari eskaini diogu. Arraunean ikasten hasten direnen lana errazte aldera, entrenatzaileen esku baliabide didaktikoak eta lagungarriak eskaintzen ahalegindu gara: irakaskuntza estilo desberdinak, ariketak, ohiko akatsak, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan erabili ahal izateko unitate didaktiko baten proposamena, psikologiaren ekarpenak... Kirol gehienetan zaila da keinu tekniko efikazena zehazterakoan adostasuna lortzea. Entrenatzaile bakoitzak bere ñabardurak eta berezitasunak ezarri nahiko ditu. Irakurle guztiak ez dira bat etorriko arraunean egiteko hemen aurkeztu dugun ereduarekin, baina behintzat eztabaidarako abiapuntua jarri dugu mahai gainean. Eta eztabaidak hobekuntza eta aurrerapena eragiten du.

Zegoen hutsune bati erantzunez hain geurea dugun kirol honi bultzada bat eman nahi izan dugu. Laguntza, hain zuzen ere, zutabearen oinarritik: haurrak (kirol honekiko lehen kontaktoan) ikasten hasten diren unetik. Argitalpen honen asmoa lan horretan aritzen diren entrenatzaileen eskura lanabes lagungarri bat uztea izan da. Ea elkarlanean arrauna suspertzea lortzen dugun.

I. ATALA

ARRAUNA.
EZAUGARRI OROKORRAK.



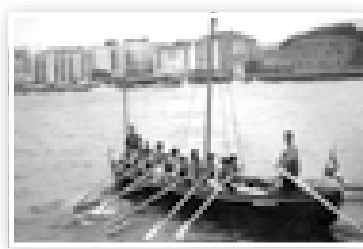
Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



2. Historia

2.1. Arraunaren kirol-eremua

Jakina denez, euskalduna lanerako bizi izan da mendeetan. Familiakoentzat ogia lortzeko kanpora irten behar izan dutenean ere, ziren lekuan zirela, langile kementsuen ospea izan dute beti. Era berean, denok norgehiagokarako eta jokorako dugun zaletasuna kontuan izanik, aise uler daiteke eguneroko lanetik erronka eta apustua sortu izana. Gauzak horrela, euskal herri-kirolek eguneroko lanbideetan dute jatorria, eta bilakaera baten ondoren joko eta, azkenik, kirol bihurtzen dira. Horren erakusgarri ditugu herri-kirol mota guztiak: aizkolariak, harrijasotzaileak, segalariak, trontzalariak, txingak... eta estropadak, besteak beste.



Arraunaz ere —herri-kirolen artean zale gehien mugitzen duen espezialitatea da— beste hainbeste esan daiteke, alegia eguneroko jarduera ekonomikotik sortua dela. Dena den, lanaren munduari lotutako sustrai horrek baditu zenbait iturri:

- Trainerua gehienbat sardinaren eta antxoaren arrantzan erabili ohi zuten. Arrantzaren arrakasta, neurri handi batean, lanean lortutako bizkortasunaren menpe zegoen. Beraz, berebiziko garrantzia zuen zenbat denbora erabiltzen zen arrain sarda ikusten zen unetik hara iristeko eta eginbeharrak burutzeko. Behin arraina harrapatu eta gero, portura zenbat eta lehenago iritsi, orduan eta salneurri hobea eskuratzen zuten salmentan. Arrain asko harrapatzeak adinako garrantzia zuen portura garaiz sartzeak, enkantean prezio ona eskuratzeko.

Eguneroko lanean, ogia irabazteko egindako jarduera horietatik, behin baino gehiagotan sortzen zen koadrilen arteko dema eta norgehiagoka. Ez zeukaten beste aitzakia baten beharrik, beren artean lehian hasteko. Hala, herrian zurrumurrua zabaltzen zen: halako koadrila halako baino azkarragoa zela, eta abar. Erronka eta trabesa bat baino gehiago sortzen ziren horrelako kontuetatik.

- Bestalde, gogoan izan behar dugu euskaldunek beti izan dutela balea-arrantzale handien ospea. Badirudi jarduera horretan traineruaz gain beste ontziren bat ere erabiltzen zutela, bereziki urrutira abiatzen zirenean. Dena den, itsasertzetik gertu harrapatzean, traineruak funtsezkoak izaten ziren. Jasotako toponimia dugu garrantzia horren lekuko: Talaimendi, Talaipe, Talaiberri... Euskal Herriko bazter guztietan aurki ditzakegu baleak begiztatzeko leku horiei buruzko

aipamenak. Balearen jabegoari dagokionez, berealdiko garrantzia zuen bertara lehena iristek eta arpoia sartzek. Hortxe dugu, beraz, lehia horren balizko beste jatorrietako bat.

Lehorretik begiztatu ondoren harrapatutako azken baleen bi adibide aipatuko ditugu: Zarautz eta Getaria arteko uretan 1878. urtean balea bat ikusi zuten. Berehala mugitu zen jendea, herri batean zein bestean, koadrilak biltzeko eta traineruak uretaratzeko asmoz. Zarautzarrak izan ziren lehenak animalia arpoiz jotzen. Logistikako arrazoiak zirela medio, oster, Getariako portura eramatea erabaki zuten azkenean. Zetazeoa norena ote zen argitzeko epaitegietara jo zuten, eta ebazpena iritsi zenerako ustelduta zegoen baleatzarra. Horren hezurrak ikusgai ditugu gaur egun Donostiako Aquariumean.



Gure itsasertzean harrapatutako azken baleari buruzko kontakizuna (1901) egungo abeslari batek zabaldu du lau haizeetara. Abestiko bertsoek dioten bezala: “Mila bederatziehun eta lehenengo urtean, Orioko herriko barraren aurrean, balea agertu zen bederatzia aldean...” Dena den, kontuan izan behar dugu orduan erabilitako teknika ez zela bat etorri usadio zaharrek agindutakoarekin.

- Arrantzaz gain, itsasontzi handiak portura hurbiltzeko ere erabiltzen ziren ontzi horiek. Gaur egun gertatzen den bezalaxe, antzina ere ontzi handiak ez dira beren propulzioaz baliatzen, portuaren barruan maniobratzeko; ontzi txikiagoek arrastatzen dituzte, atoian. Batetik, errazago gobernatzen dira, eta, bestetik, portuko sarrera, sakonera eta haitzak hobeto ezagutzen



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

dituzte. Kontuan izan dezagun garai bateko ontzi beladun handiak zehaztasunez gidatzea ez zela lan samurra izango. Belak batu eta gero, laguntza behar izaten dute mugitzeko.

Lan horietan, besteak beste, Pasaiaiko portukoek lortu zuten ospe handia. Ontzia ikusi eta hara lehendabizi iristen zen koadrilak lortzen zuen lan hori. Beraz, nahikoa motibo zen demarako. Gizonezko gehienak arrantzan kanpoan zirela kontuan izanik, batez ere emakumeak ardura-tzen ziren eginkizun horretaz. Ohitura horren lekuko gisa, Pasaiaiko festetan nesken arteko batelen estropadak jokatzeko dira oraindik ere.

Historian zehar parte-hartzeak gorabehera ugari izan ditu. Lanean arrantzaleak arraunez baliatzen ziren garaian, nahi adina koadrila elkartzen ziren estropada antolatzeko. Baina itsasoan arrantza-leen indarra motorren bulkadaz ordezkatu zenean, lehiaketarako hutsune handia egon zen, eta parte-hartzaileak elkartzeko arazoak izan ziren. 1940ko eta 1950eko hamarkadetan arrauna galtzeko zorian egon zela esan daiteke. Garai ilun haietan arraunketak irautea lortu zuen, zenbaiten ustez, aulki mugikorrari esker. Askok uste dute arraunketa olinpiarrek, lehia eta kaltea izan beharrean, irauteko eta garai modernoetara egokitzeko laguntza eskaini zuela.

1970eko hamarkadan berriz ere piztualdia izan zuen gure kirol honek. Azkenaldian, goi-mailako jarduerak komunikabideetako orrialde asko betetzen badituzte ere, egoera ez da islatzen duten bezain goxoa. Beheko maileri eta, oro har, lizentzietan dagokienez, berriz, krisi-egoeraz hitz egin dezakegu: galdutako koadrilak; 13kotea osatzeko, bi talde elkartu beharra; gazte-mailetan jende faltagatik maila ofizialik gabeko lehiaketak... Denon esku dago egoera horri buelta emateko neurriak asmatzea.

Sariei dagokienez, arrantzale-herri gehienek utzi dute beren arrastoa banderak eskuratzeko garaian; besteak beste, Oriok, Pasaia, Hondarribiak, Donostiak, Getariak, Zumaiak, Ondarroak, Sestaok eta Santurtzik.

2.2. Kronologia

Lehia hauen jatorria eta sustraiak alde batera utzita, atzera begiratuta kirol honen kronologian esanguratsuak diren zenbait aipamen nabarmendu nahi ditugu orain.

1547. urtea

Arrantzaleen arteko estropadak antzinatean jokatzeko zirela jakin badakigun arren, dokumentaturik dugun zaharrena 1547. urtekoa da. Dokumentu horretan ageri da nola Elantxobeko eta Bermeoko marinelak liskarretan zeuden balea baten jabegoa zela eta. Hori argitze aldera, estropada bat jokatzea erabaki zuten, garaileak balea sari gisa eskuratu zezan. Dena den, gerora Elizako agintariek zalantzan ipini omen zuten aipatutako akordioa.

1662. urtea

Felipe IV.ak gortera eraman zituen Pasaiaiko 12 emakume, bateletan arraunlari-lanean aritzen zirenak.

1719. urtea

Antzinako estropada ospetsuen artean, ordea, ezin ahatz dezakegu 1719ko bat. Han, Bermeoko eta Mundakako herriek Izaro uhartearen jabegoa jokatu zuten estropadan. Geroztik, garaipen hori gogoratzeko, urtero Bermeon, herriko jaietan (uztailaren 22an), prozesioan joan ohi dira txalupaz, eta itsasora teila bat botatzen dute (mugarri gisa), uhartea udalarena dela aldarrikatzeko.

1854. urtea

XIX. mendeko erdialdean, bai Bizkaian, bai Gipuzkoan, hainbat herriren arteko estropadak (apustuak) izan zirela badakigu. Oso-oso luzeak izaten ziren: Ondarroa-Getaria (1854), Hondarribia-Donostia (1871). Horieta zerbaiten berri jasotzen du Azkuek Euskal Kantutegian.

1879. urtea

Kontxan irailean jokatzaren estropadak urte horretan hasi ziren antolatzen. Hasiera batean, traineruan parte hartzeko ezinbestekoa zen portu horretako lanposturen batean lanean aritzea gutxienez 6 hilabete lehenagotik, diru truke kanpokoak fitxatzea galarazteko asmoz. Lan-kontratu hori itsas komandantziak egiaztatu behar zuen.

1910. urtea

Donostiako estropadaren luzera 3 itsas miliara ekarri zen, ordura arte 4 miliakoa izana baitzen.

1910. urtetik aurrera

XX. mendeko lehenengo bi hamarkadetan helizearen bulkadak arraunena ordeztu zuen. Beraz, arraunetzko traineruak pixkanaka galtzen hasi ziren, lanerako ordezeko erosoago eta errentagarriago bat sortu baizen: ontzi motorduna. Gauzak horrela, eguneroko arrantza-lanerako izan beharrean, berariaz lehiarako ziren traineruak egiten hasi ziren.



1916. urtea

Estropadetak eguneroko arrantza-lanetan erabilitako ontzietan baliatu ziren ordura arte. Urte horretan lehenengo aldiz lehiaketarako berariaz diseinatutako ontzia agindu zion Getariako arrantzaleen kofradiak ontzigileari. Horrela, Golondrina izeneko trainerua egin zuen Mutrikuko Olazabal ontzigileak. Ontzi horrek 400 kg zuen, ordura artekoen erdia eta egungoen bikoitza.



1919. urtea

Bilakaera horren eraginez, Bilboko estropaden araudian (1919) eta Donostiakoenean (1922), ontziei buruzko oharrak txertatu ziren. Neurri horien bidez, kirolariak erabiliko zituzten traineruen arteko aldeak murriztu nahi ziren, kirolaren oinarri den berdinen arteko lehia ez haustearren, ahal zen heinean.

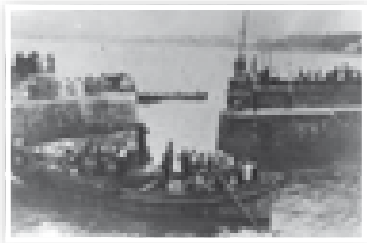
1945. urtea

Arraunlarien urritasuna ikusirik, trainerilla asmatu zuten Bizkaian. Lehenengoa Lamiakoko Alsa ontzigileak egin zuen.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.



1947. urtea

Arrauneko kirol-federazioa sortu zen, eta arautegi ofizial estandarra orokortu zen. Estropadetan parte hartzeko, arraunlari guztiek federazioaren lizentzia izan behar zuten. Dena den, kirol-elkartearen izaera ez zetorren guztiz bat egun dugun ikuspegiarekin. Arrantzaleen kofradiei eta antzeko antolakundeei onartzen zitzairen izaera juridiko hori.

1951. urtea

Traineruen artean zeuden desberdintasunei aurre egiteko asmoz, esate baterako, Donostiako Turismo Elkartek erabaki zuen bere estropadarako traineruak berak eraikitzea. Orioko Ikatzeta ontzigileak egin zituen 324 kiloko 8 traineru beltz haiek. Horrenbestez, 1970eko hamarkada arte zozketaz egokitutako antolatzaileen ontzia erabiltzen zuten elkarrekin, desberdina bi igandeetan, izan litezkeen aldeak orekatzeko asmoz.

1955-1957. urteak

Kontxako estropadak 3 ziaaboga eta 4 luzetara jokatu ziren. Hurrengo urtetik aurrera, berriz ere, 2 luze eta ziaaboga bakarrera itzuli zen, eta ohitura horrek orain arte iraun du.

1960. urtea

Aulki mugikorreko outriggerretan parte hartzen zuten arraunlariak debekatzen zitzairen tostako arrauneko eta yoleneko estropadetan parte hartzea. Aurreiritzi ugari zeuden tostako arraunaren eta arraun olinpiarren artean. Azken hori «andereño»en kirola zela esaten zen, ipurdia eta eskuak urratzen ez zirelako eta estropadak laburragoak zirelako. Hamarkada bat geroago onartu zen bateragarriak zirela eta arraun olinpiarreko prestaketa tostako arraunerako oinarria izan daitekeela.

1960ko hamarkada

Tradizioari eutsiz, traineru bakoitzak bere herritartasuna gordetze aldera, 1960ko hamarkada arte traineru batean parte hartzeko herri horretan erroldatuta egotea ezinbestekoa izan zen.

1968. urtea

Estatuko azken yolen txapelketa antolatu zen. Behin arraunketa mota hori galduta, tostako arraunak eta arraun olinpiarrek bakarrik iraun dute.



1970. urtea

Ibai-arroen araudia sortu zuten. Gipuzkoako lurralde historikoa 5 ibai-arroren arabera banatu zuten, eta traineru bakoitzak ezin zezakeen mutilik har bere eremutik kanpo. Diruaren bidez selekzioak eta nahasteak sortzea galarazi nahi zuen. Asmoa zen traineru bakoitzak bere ordezkaritza naturala izaten jarraitzea. Ibai-arroen zatiketa honela gelditu zen:

1. Oria ibaia: Orio, Aia, Lasarte, Zarautz.
2. Donostia, Hernani.
3. Pasaia, Errenteria, Lezo, Oiartzun.
4. Hondarribia, Irun.
5. Zumaia, Mutriku.

1972. urtea



Kontxako estropadetan, aurreko zenbait garaitan, nahikoa koadrila elkartzeko (osatzeko) arazo latzak izan bazituzten ere, egoera erabat aldatu zen. Izena eman nahi zuten guztiek parte hartzea ezinezkoa zela ikusita, 8 koadrila onenak aukeratzeko aurretik sailkapen-estropada bat egiten hasi ziren lehenengo aldiz urte honetan.

1990eko hamarkada

Zuntzeko traineruak zabaltzen hasi ziren. 2005eko denboraldian, Urdaibaiko egurrezko traineruak garaipen ugari erdietsi zituen. Hura izan zen goi-mailan egurrezko ontzia erabili zuen azken taldea.

2004. urtea

TKE Traineru Kluben Elkarte sortu zen. Hainbat autonomia-erkidegotako (Galiziako, Kantabriako, EAeko) gobernuek diruz lagundurik, goi-mailako traineruen liga eratu zuten.

2005. urtea

Arraun elkarte bakoitzak senior mailan bere bertako harrobian hasitako zenbat arraunlari izan behar dituen gutxienez zehaztu (finkatu) egiten da lehenengo aldiz. Neurri honekin elkarte aberatsek besteek sortutako arraunlari onak etengabe erostea saihestu nahi da.

2006. urtea

Beste arraun-talde bateko arraunlari bat fitxatzean, beste elkarteari diruzko ordaina eman beharra ezarri zen, “prestakuntza-eskubideak” zirela eta.

2008. urtea

Emakumeen bandera jokatzeko lehenengo aldiz Donostiako estropadetan (Kontxan). Hurrengo urtean (2009) TKEk emakumeen lehenengo liga sortu zuen.



3. Lehiaketetan erabiltzen diren ontziak

Arraun olinpiarrean erabiltzen diren ontziak laborategian asmatu eta diseinatutako ingeniartzazko produktuak ditugu. Azken teknologiez eta zientzia guztietan pilotutako jakinduriaz baliatuta (fisikaz, hidrodinamikaz, materialez, erresistentzia-koefizienteez...), ur gainean ahalik eta azkarren ibiltzeko tresna sofistikatuak sortzen dituzte. Muga bakarra flotatzea, ez hondoratzea, izanik, benetan tramankulu bereziak sortzen dituzte: arinak, oso luzeak, axalak, estuak... Dena dago abiaduraren alde.

Egoera aldeko dutenean, abiadura benetan ikusgarriak lortzen dituzte diseinu bitxiko asmakizun horiek, baina nabigatzeko baldintza egokiak behar dituzte. Nahikoa da ura apur bat harrotzea, hai-ze pittin bat ateratzea, ur gainean irauteko zailtasunak izateko. Ez dira gai itsaso zabalean ibiltzeko, Bizkaiko golkoan bereziki.

Tostako arraunean erabiltzen diren ontziek, berriz, lehen esan bezala, arrantzan dute jatorria; betidanik itsaso honetan erabili izan diren ontzietan, hain zuzen ere. Arrantzan harrapatu beharreko arrain motaren arabera, trainerua edo batela erabiltzen zuten behiala. Lehiaketa arautu ahala, ontzien ezaugarriak ere estandarizatu eta instituzionalizatu beharra izan zuten, ordura arte neurri guztiak bateratu gabe baitzeuden. Bestalde, kirol-beharrei erantzuteko asmoz (jende gutxi koardrila asko osatzeko, besteak beste), ontzi berri bat asmatu beharrean egon ziren: trainerilla, hain zuzen ere. Horrela, traineru bateko tripulazioaren erdiarekin uretaratu zitekeen ontzia.

Kirol-irizpideetan oinarrituz, ontzi horiek nolabaiteko bilakaera izan zuten, errendimendua eta lehiakortasuna hobetze aldera. Federazioak sumatu zuen garapen hori arautzearen beharra: bate-tik, jatorrizko ontzietatik askorik urrundu ez zitezen; bestetik, guztiek lehiatzeko berdintasunezko egoera izan zezaten.

Izan ere, Pedreñako ordezkariak Cantabria izeneko trainerua egin zuten 1944. urtean, baskulan 165 kg soilik markatzen zuena. Gineako egurrez egin zuten, eta kaskoak 4 mm-ko lodiera zuen. Estuago zen, eta ez zuen gilarik. Itsaso barean harrapaezina bazen ere, itsasoa harrotzen zenean arazo ugari ematen zituen gobernatzeko eta berehala hondoratzen zen. Esan bezala, horrelako egoerei aurre egiteko asmoz finkatu eta mugatu zituzten ontzien ezaugarriak.

Honako taula honetan azaltzen ditugu lehiaketan modu ofizialean erabiltzen diren 3 ontzi motak:

| | BATELA | TRAINERILLA | TRAINERUA |
|---------------------------|-------------|-------------|--------------|
| arraunlari kopurua | 4 + patroia | 6 + patroia | 13 + patroia |
| eslora | 7 m | 9,5 m | 12 m |
| puntala (brankan) | 0,56 m | 0,61 m | 0,95 m |
| erruna | 0,975 m | 1,10 m | 1,72 m |
| pisua | 70 kg | 100 kg | 200 kg |

Azken urteetan ontzigileek hainbat aurrerapen sartu dituzte traineruetan: zuntza, tostartean egokitze zuloak, toleterak mugitzeko aukera, palka ipintzeko zirrindolak, ura xukatze bonba...



Batelari dagokionez, ikusi dugunez, 7 m dira araudiak ezartzen duen luzera. Dena den, 7,5 m-ko batelak erabili izan dira Tolosan eta beste zenbait lekutan. Aulki mugikorraren eraginez, ikusi zen ontziaren luzera handitzeak nabigatzeko gaitasuna hobetzen duela eta azkarrago joaten dela, nahiz eta gero zia boga egiteko garaian egokitzapen hori kaltegarri suertatu. Dena den, bere garaian, jatorrizko ontzien izaera mantentzearen luzera horri eustea erabaki zen.



Gauzak horrela, ordea, urteak aurrera joan ahala, irizpide hori bera ez da erabili beste zenbait egokitzapenen aurrean. Izan ere, materialei dagokienez, egurrezko ontziak iraganeko kontuak dira esan daiteke, zuntzekoek merkatua beren egin baitute. Aldaketa horiek guztiak kirolaren errendimendu-irizpidearen ondorio dira. Kronometroaren legea ezarri da. Horren ondorioz, Orioko Ikatzetak, Pasaiaiko Fontanek eta beste zenbait ontziolak ateak itxi behar izan dituzte. Era tradizionalan, duela hainbat mende bezala, ontziak egurrez egiten zituzten eskulangile horiek baztertu egin ditugu, aurrerabidearen izenean. Bestalde, zuntza lantzen duten ontzigile berrien artean aipatzekoak dira Orioko Amilibia, Hondarribiako Olaziregi eta Garin, Galiziako Cuesta, Donostiako Olabe, eta beste hainbat.

Ontzi motaz hitz egitean, aipatu beharra dago 1980ko hamarkadan izan zela saiakera bat berriz ere **bakarkako batelak** sustatzeko. Orduko hartan, zuntzeko ontziak egin ziren teknologia eta diseinu berriez baliatuz eta moldaketarako irizpidetzat kirol-lehiakortasuna hartuz. Hainbat ontzigilek beren ereduak sortu eta merkaturatu zituzten. Mugimendu hori agertu zenean, gizartean talde handiak osatzeko krisia handia zegoen, kontuan izanda entrenamendu bateratuak eskatzen zuen diziplinak zekartzan zailtasunak. Baina, hala ere, azkenean proposamenak ez zuen arrakasta handirik izan, eta zenbait estropada egin ondoren ekimena bertan behera gelditu zen.



4. Traineruaren osagaiak eta hainbat material



Branka:

Ontziaren aurreko aldea. Karela altuago dagoenez, aurrekoak arraun luzeagoa darama. Ziabogetan (trinkatzeko edo espaldeatzeko) arraun motza han eraman ohi dute. Ontzia gero eta estuago da pare horretan, eta itsaso txarrean gehien mugitzen den parte da. Beraz, teknika handiko arraunlariak kokatu ohi dira hor. (*Proa* gaztelaniaz).

Popa:

Ontziaren atzekoa aldea. Garai batean atzeko bi tostetan hankakoak banaka joan ohi ziren. Zenbait kasutan olatuak hobeto hartzeko, patriiak bagera gainera igo ohi dira. Ontzigile batzuek gila markatuago eraman ohi dute amaieraraino. Olatuen alde ontzia hobeto gogortzen laguntzen du, baina ziabogan eragozpen bihurtzen da. (*Popa* gaztelaniaz).

Ababorra:

Popatik branka aldera begiratuta, ezkerreko aldea. Kolore gorritz adierazten da. Maiz traineruko aurrekoa ababorretik joan ohi da, baina beste albotik ere joan daiteke, bai eta luze bakoitzean txandakatu ere.

Istriborra:

Popatik branka aldera begiratuta, eskuineko aldea. Kolore berdez adierazten da. Ziabogetan baliak istriborreko aldetik hartu behar dira. Edozein eratarik jar badaiteke ere, gehienetan trainerilletako hankakoa istriborretik jarri ohi da.

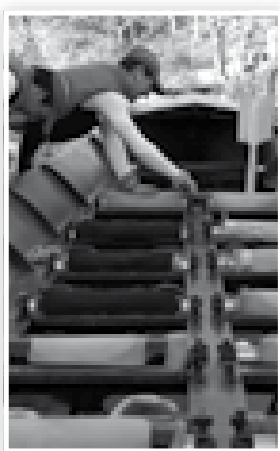


Toleta:

Karelean dauden 12 cm inguruko makila edo ziri zilindriko bertikalak. Tosta bakoitzaren parean bat dago (bai ababor, bai istribor aldetik). Arraunlari bakoitzak berea du: aurrekoak 2 ditu (albo bakoitzetik bat), eta patriiak ere badu berea. Arraunaren bulkada toletaren bidez igortzen zaio traineruari. Estropuaren bidez arraunlari bakoitzak toletan kateatzen du arrauna (bakoitzak berean). Toletaren eta tostaren arteko distantziak baldintzatuko du arraun egiteko era, bai eta arraunlariaren indarraren deskonposizio bektoriala desplazamendu-noranzkoarekiko. Atzerriko beste kultura batzuetan, transmisio hori lortzeko hainbat sistema erabili ohi dira: toletera kulunkaria (arrauna biratzen den urkila batean sartuta); toletera bikoitza (estropurik gabe, topea dauka noranzko batean zein bestean); arrauna zati batean zabalago da eta han zulo-txoa dauka toleta sartzeko...

Estropua:

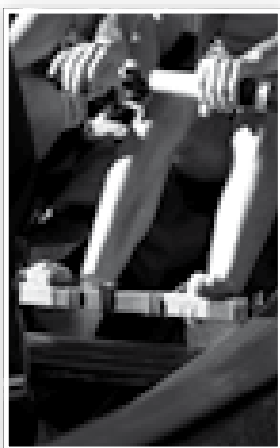
Espartzuzko lakainaz edo kalamuz egindako uztai estu moduko horrek arrauna toletari lotzen dio, aipatutako bulkada lortzeko. Denborarekin zabaldu, eta aldatu behar izaten dira. Nylonezkoa eginez gero gehiago irauten du, baina ez da hain goxoa lanerako. Mistoak edo tartekatua erabili ohi dira. Estuegiak badira, eskumuturrak neurriz kanpo nekarazten ditu. Denborarekin, toleta higatu egin daiteke. Arraunak toletaren aurrealdean joan behar du (branka edo arraunlari aldera). Sortzen duen hotsak arraunlari guztiak koordinatzen laguntzen du.



Tosta:

Arraunlarien eserlekua. Ontzia gogortzeko bagera batetik bestera (ababorretik istriborrera) doan ohol. Egun, tostartea (hankalekutik tostarako distantzia) arraunlarien neurri eta ezaugarri antropometrikoetara egokitu daiteke saioa hasi aurretik. Traineruaren egituraren albo banatara, erregleta moduan, zulo-lerro bat dago, tostak, tximeleten bidez estutuz, arraunlari bakoitzari dagokion lekuan finkatzeko. Ukitze-azalera gozatze aldera, gomaz edo belakiz babestuta egon ohi dira.

Toletarekiko distantzia mantentzeko asmoz, tostartea aldatu aurretik, ahal dela, hankalekua mugitzen saiatu beharra dago lehenengo aukera gisa. Egoerak hala eskatzen duenean, arraunlariaren altuera edo kare-larena takoak sartuta goratu egin daiteke.



Hankalekua:

Arraunlariak hankak bermatzeko erabiltzen duen tosta (ointokia). Antzina tosta bakarra eta zabala erabiltzen zen. Mutur batean arraunlaria esertzen zen, eta bestean atzeko arraunlariak hankak bermatzen zituen. Gaur egun, tostarrea arraunlari bakoitzaren neurrietara egokitzten denez, bakoitzak bere hankalekua behar du, eta horregatik tosta zatitu (bikoiztu) egin da. Esan bezala, pieza bat ipurdia bermatzeko da, eta bestea, hankek bultzatzeko lekua izan dezaten.

Komeni da tostarrea estu samarra izatea, zangoen indarra hobeto baliatzeko. Estuegia izanez gero, ordea, arraunarekin belaunak libratzeko arazoak izaten dira; hau da, hurrengo arraunkadaren bila goazenean belaunekin trabatzeko arriskua dago. Horregatik, itsaso txarreko egoeretan lagungarri gertatu ohi da tostarrea zerbait luzatzea.



Palka:

Itsaso zakarra dagoenean urik ez sartzeko ontziaren brankan pieza gehigarri bat eransten (itsasten) da, altuera handitzeko. Altuera handiago izanda, olatuei gehiago kostatuko zaie barrura sartzea. Itsasoaren egoeraren arabera, palka handiagoak edo txikiagoak erabili ohi dira aukeran.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Haizearekiko marruskadura handitu egiten da, bai eta pisua ere (gainera pisua aurrean kokatzen denez, ontzia gobernatzea zailtzen du); ziabogan espaldeatzeko eragozpena da... baina beharrezkoa denean, erabaki hori hartu beharra egoten da. Ontzira ura sartzea kaltegarria da, pisua handitzen duelako, baina batez ere pisu horiek, batera eta bestera, mugitzean eragiten duen inertzia negatiboagatik.

Badira brankan kokatzen diren xafla horizontal batzuk ere, tarteko olatuak daudenerako. Ontzia muturra sartzen hasiz gero, branka altxatzen laguntzen dute, eta ura sartzea saihesten dute. Olatuak amulatik edo albotik jotzen duenerako, badira beste babes batzuk karek gainean ezartzen direnak, traineruaren albo osoan, toleten inguruan arrauna libratzeko besteko tartea uzten dutenak.

Karelak dituen zulotxoetan tximeleten bidez lotzen dira, erraz kentzeko eta ipintzeko, ontziari kalterik egin gabe.



Arraunak:

Arraunak garai batean pagozko egur trinkoz egiten ziren, eta kontrapisu gisa beruna sartzen zieten tiborta parean. Topearen eta tibortaren arteko distantzia topetik palara bitartekoa baino askoz ere motzagoa da. Arraunak hain astunak zirenez, gobernatzeko lanak izaten ziren eta oso nekagarria zen. Kontrapisu horiei esker, lana erraztu egiten zen. Gerora, barnealdea hutsik zuten arraunak sortu zituzten, egurrezko estrabeak kolatuz. Hainbat piezatak arraun horiei arraun kolatu deitzen zaie.

Azkenaldian, karbono-zuntzezkoak egiten dira. Arinak izateaz gain, hainbat malgutasun-mailatakoak daude: hasierako kolpean okertu (eskuak jasaten duen kolpea leuntzeko) eta energia hori uretara transmititzen dutenak jatorrizko egoerara itzultzean. Horietako arraun batzuk hemen egiten dira, baina zenbait kasutan Lituaniatik inportatzen dira.



Aipagarria da, ontzien materialari dagokionez, moldaketak onartzeko garaian irizpide nagusia errendimendua izan bada ere, ez dela horrelakorik gertatu arraunen diseinuari dagokionez. Gauzak horrela, aulki mugikorreko arraunetik egokituta koilara erako palak eta aizkora itxurakoak debekatuak izan dira, araudian zirrikitu bat lortzen saiatu ondoren.

Ez da erraza ulertzea zergatik kasu batzuetan ohiko materialen aldeko apustua egiten den; eta besteetan, aldiz, balizko errentagarritasunaren aldekoa.

Entrenatzailearen ustea eta arraunlarien gaitasunen arabera alda badaitezke ere, azken urteotan traineruko arraunak 3'55 m luze izan ohi dira.

Arraunean hainbat atal bereizi ohi dira: pala, lepoa, zangoa edo enborra (*caña*), estropu-lekua edo topea, palanka edo tibortatik toletara bitartekoa, tiborta.

5. Estropada-eremua

Kasu gehienetan, bereziki orain arte, estropadak itsaso irekian jokatu izan dira. Kirolean oinarrizko arauetako bat parte-hartzaile guztiei aukera berdinak eskaintzea denez, ahalik eta eremurik orekatuena aurkitzen saiatu beharra dago; hau da, kaleen artean alderik ez dadila egon. Ondorioz, itsasertzetan, babesgune naturalak dituzten inguruak bilatzen saiatu ohi dira, estropada-eremuak eratzeko garaian. Dena den, aintzat hartu beharreko beste irizpide bat izan ohi da ikusleentzat aukera onak eskaintzen dituen kokapena aurkitzea, hau da, lehorretik estropada hurbiletik ondo ikusteko eta jende ugarentzat lekua duen alderdia. Maiz ez da erraza izaten bi baldintza horiek uztartzen dituzten eremuak lortzea.



Topografo tituludunek egindako estropada-eremuaren planoak federaziora bidali beharra dago, horrek onespena eman diezaion, betiere estropada jokatu baino askoz lehenago, zuzenketak beharrezkoak badira horretarako denbora egon dadin.

Ahalik eta egoerarik parekatuena aurkitzen saiatu arren, itsasoan jokatzen direnez, kaleen artean aldeak egon daitezke. Alde horiek areagotu egin daitezke itsasoaren egoeraren, haizearen abiaduraren edo marearen egoeraren arabera.

- Itsasoa harrotzen denean, mugimendu horren eragina ez da kuantitatiboki berdina kanpoko eta barruko kaleetan (itsasertzetik hurbilen eta urrutien dauden kaleen artean, alegia). Kon-



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

tuan izan beharko da estropada-eremua luzetarakoa edo zeharkakoa den, hau da, ea olatuak aurrez aurre jotzen duen edo albotik. Era berean, aintzat hartu beharko da itsasertza nolakoa den, ea horma edo labar bertikalik dagoen, olatuak jo eta errebotatuta irteten den jakiteko.

- Haize zakarrrik badago, bazterreko kaleak babestuago daude erdialdekoak baino. Araudiaren arabera, ontziek, zenbait baldintza betez gero, badute beren kaleetatik irtetea.
- Ibaian kasuan, marearen egoeraren arabera uraren joera eta korrontea asko alda daitezke. Itsasgoran ura orekan edo geldirik dagoela esan daiteke (itsasbeheran ere, antzeko egoera dago, baina uraren sakonera txikiaren ondorioz ez da une egokia nabigatzeko eta estropada jokatzeko). Marea gorantz edo beherantz doanean, indar eta abiadura handiagoa izaten du urak erdialdean ertzetan baino; ondorioz, traineruei interesatuko zaie alboratzea edo erdirantz joatea. Ohikoa da estropadetan ontzi guztiak ibaian gora doazenean erdialdean pilotzea, eta jaistean bi ertzetara sakabanatzea (edo alderantziz). Alde hori nabarmenagoa da, mareak biziak direnean eta ibaia handituta datorrenean (hau da, aurreko egunetan euri asko egin duenean).
- Uraren sakonerak eragin zuzena du ontziaren abiaduran. Fisikako (hidrodinamikako) hainbat legak horrela azaltzen dute, eta enpirikoki maiz frogatu da. Sakonera txikiko lekuetatik ontzia askoz ere motelago ibiltzen da. Hainbat errekatan, urtegi artifizialetan eta antzekoetan ikusi ohi da bazterreko kaleetatik doazen ontziek azken lekuak eskuratzen dituztela txanda guztietan. Nabarmen gelditu ohi da izkinetako kaleetan sakonera txikia izateak lehiaren emaitza baldintzatzen duela.

Erabaki horietan guztietan patrioiaren eskarmentuak, jakinduriak eta trebetasunak zeresan handia dute. Izan ere, araudia kontuan izanik, beste ontziak oztopatu gabe bere kaletik ateratzeko hainbat aukera ditu. Horren ildotik, garbi utzi nahi dugu: “Biderik azkarrena beti ez dela biderik motzena (laburrena)”.

Batelaren kasuan, kontuan izanik puntal edo altuera txikia duela brankan, estropada gutxi jokatzen dira itsaso zabalean, baldintza oso onak behar baitira estropada amaitzeko. Portu aldean, ibaietan eta urtegietan ezarri ohi dira estropada-eremuak. Zenbait kasutan, leku nahikoa berezitan jokatu izan dira, gero ikusiko dugun bezala; marinel-kutsu gutxiko eremu geografikoetan, alegia.

Ohiko estropada-eremuak itsasoan egoten direla azaldu badugu ere, barrualdean ere hainbat estropada jokatu dira, bereziki ontzi laburrenak (batelak, gehienbat):

Oria ibaian, Tolosan eta Andoainen; Urumea ibaian, Loiola auzoan; Bidasoa ibaian, Behobian; Oiartzun ibaian, Erreterian; eta Deba ibaian, Soraluzen.

Urtegietan: Urkulun (Aretxabaleta), Aixolan (Elgeta), Barrendiolan (Legazpia), Legutianon (Araba), Uribarri Ganboan (Araba), Esan (Nafarroa).

Euskal Herritik kanpo ere, atzerrian, hainbat traineruk parte hartu dute hainbat kirol-estropadetan edo ontzi tradizionalen bileretan: Spree ibaian (Berlin), Venezian (Italia), El Retiro parkean (Madril, Espainia), Ebro ibaian (Zaragoza, Espainia), Guadalquivir ibaian (Sevilla, Espainia), Ortigosa-ko urtegian (Errioxa), Bartzelonako portuan (Herrialde Katalanak).

6. Araudia (sintesia)

OHARRA*

Kontuan izanik lan honen izaera eta oinarritzko maila, ez dugu askorik sakonduko honelako atal nahasi batean. Hainbat erakunde ditugu, eta bakoitzak araudi luzeak argitaratu ditu: Arraunketako Euskal Federakuntzak, 29 orrialdekoa; TKEk, 23 orrialdekoa; lehiaketa bakoitzak bere araudia dauka...

Zenbait kasutan xehetasun propioak dituzte. Laburpen honetan, irizpide komunak jasotzen saiatu gara, irakurleak ikuspegi orokor bat izan dezan (garbi izan hemen aipatutako oharrek izaera hori dutela). Zalantzaszko kasuetan jatorrizko iturrietara jo beharko litzateke —erakunde bakoitzak argitaratutako araudietara, alegia—.

Esate baterako, TKEk epailearentzako koloretako bandera gehiago ditu; irteeretarako ohar-tarazte-sistema desberdina du; balizen arteko tarte desberdina du (45-50 m, eta ez 40-45 m); arraunlarien fitxetan bereizketak egiten ditu elkarte bertan hasitako en eta kanpotik ekarritako en artean... Xehetasun horiek guztiak aipatzeak lan honen helburuak gainditzen dituela uste dugu. Esan bezala, beraz, ezaugarri komunengatik inguruko argibideak azaltzen ahalegindu gara, sintesi moduan.

Estropada eremua:

Itsaso irekian, ibaian, urtegian edozein motatako ingurutan antola daitezke. Estropada ofiziale-tarako gutxienez 4 kale izan beharko dituzte. Irteerako buiek luzera bereko estatxa bana izan beharko dute.

Topografoek egindako planoak alde aurretik onartu beharko dira. Lehorrean erreferentzia nabarmenak izan beharko dituzte. Ontziak uretaratzeko irteera egokiak izan beharko dituzte (arranpala, pantalanak...) atoiengatik gertu.

Lehen kalea (zuria) lehorreko epaileengandik hurbilenekoa izango da. Gutxienez 4 kale izango ditu (gero salbuespenak onartu ohi dira), erlojupekoetan izan ezik. Traineruetako estropadaren luzera guztira: 3 itsas mila= 5556 m. Lau luze eta 3 zibogatarara jotzen dira (1389 m luze bakoitza, beraz). Bateletako estropaden luzerak: infantil-mailan, 1000 m (2 luze); kadete-mailan, 1500 m (3 luze); jubenil- eta senior-mailetan, 2000 m (4 luze).

Zibogak bere balizaren istriborretik hartu behar ditu ontzi bakoitzak. Ontzi bakoitzak bere kaltetik joan beharko du, azken luzean izan ezik, non, kaleko ontziari oztoporik egiten ez bazaio (epailearen arabera), edozein kaletatik joan baitaiteke.

Balizak lotzeko erabilitako sokek ez dute eragotzi behar ontzien maniobra. Horregatik, kanpoaldeko sokak kontrapisua eramanez ohi du, tentsioa aingura aldera diagonalean joan beharrean, zuzenean beheantz joan dadin. Balizen koloreak: zuria (1), gorria (2), berdea (3), horia (4). Traineruetan, balizen arteko tarteak 45 m-koak izango dira. (AEF, 40-45 m; TKE, 45-50 m).



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Ontziak:

Neurriak eta pisuak: testuan azaldu ditugu.

Gogoratu trainerua 12 m luze dela eta 200 kg dituela gehienez.

Palkak gehienez 45 cm-ko altuera izan dezake, eta brankatik 30 cm irten daiteke gehienez ere (helmugarako erreferentzia branka izango da betiere).

Lasta hartzera behartuz gero (ontziak edo patroiak pisu minimoa ematen ez dutela eta), ondo atxikirik eta popan, patroia ondoan, eramango da.

Arraunak:

Edozein material eta pisutakoak izan daitezke, baina koilara eta aizkora antzekoak ez dira onartzen ("bisectriz y aristas rectas" dio araudiak). Ontzi barruan nahi adina arraun eraman daitezke, baina aldi berean bakarra erabil dezake arraunlari bakoitzak.

Epaileak:

Lehorrekoa, uretakoak, epaileburua... Lehorreko epailea denbora neurtzeaz arduratuko da; uretakoak zainduko du irteeran, helmugan eta ziabogetan araudia zorrotz betetzen dela, bai eta ibilbidean zehar ontziek elkar oztopatzen ez dutela.

Estropada hasi aurretik eremua ondo dagoela egiaztatu behar dute epaileek: estropada-eremu barnean ontzirik traban ez dagoela eta balizak egoki jarri dituztela, alegia (kateatzeko moduko sokarik ez dagoela eta kale guztiek luzera berdina dutela).

Amaitutakoan, dena araudiarekin bat egin bada, eta erreklamaziorik ez badago, bandera zuria jasoko du uretakoak, eta gero lehorrekoak. Hortik aurrerako erreklamazioak Lehiaketa Batzordeari aurkeztu beharko zaizkio. Irregularitasunen bat egon bada, bandera gorria jasoko du.

Ordezkarien bilerara elkarrekin bakoitzak pertsona bat bidaltzen du (estropada hasi baino ordubete lehenago). Kaleen zozketa orduan egiten da, eta ordezkaririk horrek jakinarazi beharko die emaitza uretan dauden bere taldeko kirolariei. Itsaso txarragatik estropada bertan behera uztea edo ez ere haien eskumena da.

Ordezkarien bileran, arduradun horrek arraunlarien fitxak aurkeztuko ditu, akta egiteko. Tostan duten postuaren arabera zerrendatuko dira aktan, diziplina-neurririk hartu behar izanez gero identifikatuak egon daitezken. Brankatik popa aldera zenbatzen dira arraunlariak, ababorrekoak lehendabizi eta istriborrekoak gero: 1, aurrekoa; 13, istriborreko hankakoa; 14, patroia (ondoren ordezkariak). Estropada hasi baino 5 minutu lehenago arte aldaketak egin daitezke taldean, baina betiere ordezkarien zerrenda erabiliz.

Uretako epaileak hainbat koloretako banderak eramango ditu: zuria (oharrak eta abisuak emateko) eta gorria (irteera eta amaiera adierazteko, edo estropada eten dela ohartarazteko), besteak beste. Era berean, megafonoa ere izango du. TKEren kasuan, bandera horia baliatzen da, 3 segundoko zigorra adierazteko eta berdea, kanporatua izan dela azaltzeko.

Arraunlariak:

Denboraldi baten barruan, arraunlari bat laga egin dakioko beste elkarrekin bati, baina behin bakarrik egin daiteke aldaketa hori. Alegia, denboraldia amaitu arte ezingo du parte hartu ez jatorrizkoan,

ez beste inongo klubetan (soilik laga dioten taldean). Denboraldi berean, gehienez bi elkartetan ari daiteke, beraz. Urtero urriaren 1a jotzen da denboraldien arteko mugatzat.

Kategoriak:

Urte horretan adin hauek beteko dituztenak: infantil-maila (13-14 urte), kadeteak (15-16), jubeni-lak (17-18), eta senior-maila (19tik aurrera).

Infantil-mailako arraunlari guztiek igeri-jaka jantzi beharko dute nahitaez, bai eta kadete-maila arteko patroiek ere. Jantzkeran bateratasuna eskatzen du araudiak; baldintza hori bete ezean, epaileak ez du irteerarik emango.



Patroiak:

Patroiak gutxienez 55 kg izan behar ditu gizonezkoen senior-mailan (bestela, 10 kilora arteko lasta eraman beharko du traineruak). Emakumezkoen mailan, gazteentzakoetan eta ontzi motzetan 50 kg izan beharko ditu. Gazte-mailetan patroia ezin daiteke izan dagokion mailakoak baino zaharragoa. Senior-mailan edozein adinetako patroia erabil daiteke. Patroirik gabe helmugaratzen den ontzia kanporatua izango da. Patroiak ezin dezake lagundu hankakoaren edo beste inoren arrauna bultzatzen.

Irteera:

Ontziek 5 minutu lehenago irteeran egon beharko dute. Hortik aurrera epailearen esanetara egongo dira. Garaiz azaltzen ez badira, ohartarazpena jaso dezakete, bai eta kanporatuak izan ere. Epaileak abisuak eman arren, jarreraz aldatzen ez badira, 3 segundoko zigorra ezarriko die, eta kanporatu, hala jarraituz gero (TKE).

Uretako epaileak, zodiakean duen megafonoaren bidez, onespena eskatuko die banan-banan patroiei; bandera gorria jasoko du, eta, jaistearekin batera, ozenki “Ba!” esango du. Bigarrenez irteera faltsua egiten duen ontzia kanporatua izango da (behar baino lehen irten edo estatxa askatu). Irteera eman



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

eta lehenengo 20 segundoetan tresnaren bat (ontzia, hankalekua, toleta, estropua, arrauna) hausten bada, estropada bertan behera gelditzen da, eta berriz ematen da irteera. Irteera bat faltsutzat joz gero, epaileak berehalakoan abisatuko du, ozenki megafonoz esanda eta bandera gorria jasota. Bi irteera faltsu egiten duen ontzia kanporatu egiten dute.

Erlojupeko estropadetan, 5 minutu lehenago irteeran egon beharko du ontziak, epaileak abisatuko du 30 segundo eta 20 segundo falta direnean. Azken 5 segundoak banan-banan ahoskatuko ditu, atzerantz kontatuz. Behar baino lehen irteten denak 10 segundoko zigorra jasoko du (ontziak geldirik egon behar du, eta patrioiak estatxa eskuan eduki, irteera eman ahal izateko). Ontziren bat berandu iritsiko balitz irteerara, kronometroak abian jarraituko du zegokion unetik. Ontzia gelditu, patrioiak estatxa hartu, eta abiatu beharko du. Aurreratua izango den ontziak pasatzen lagundu behar dio atzetik datorrenari, istribor aldera baztertuz.

Estropadaren garapena:

Bi ontzik elkar joko balute edo arraun-palak trabatuko balira, eta horrek, epailearen iritziz, emaitzan eraginik baleuka, erantzukizuna duen ontzia kanporatua izango litzateke. Besteen kalean sartu ondoren, epailearen 2. abisuari jaramonik egiten ez dion ontziak 3 segundoko zigorra jasoko du (TKE). Hala eta guztiz ere, ibilbidea mantentzen duena kanporatua izango da.

Erlojupeko saioetan, aurreratua izango den ontzia, besteari oztoporik egin gabe, bidea uztera behartuta dago.

Kanporatua den ontziari azken sailkatuaren denbora eta 15 segundo gehiago ezarriko zaizkio. Estropada-unean debekatuta dago traineruen ibilbideari jarraitzea (epaileen ontziak edo sorospe-nekoak soilik egin dezakete).

Tostako arraunean estropadan zehar komunikazioa egon daiteke entrenatzailearen eta lehiatzen ari den ontziaren artean; aulki mugikorrean ez (berariaz debekatuta daude komunikazio-tresna elektronikoak).

Kronometroak geldituko dira, ontziaren brankak barruko 4 balizen arteko irudizko lerroa zeharkatzen duenean. TKEren kasuan, bazter banatan buia bat gehiago ezarriko da (0 eta 5 kalea balira bezala), eta ontziek horien barrualdetik sartu beharko dute nahitaez.

Erreklamazioak:

Uretan patrioiak soilik erreklama diezaioke epaileari. Lehorrean, elkarteko ordezkariak. Azken txanda amaitzen den unetik ordubeteko epea du erreklamazioa idatziz aurkezteko. TKEren kasuan, 70 €-ko fidantza jarri beharko du.

Dopinga:

Debekatuta dago Nazioarteko Olinpiar Batzordeak argitaratutako zerrendako produktuak —hau da, artifizialki kirolarien errendimendua hobetzeko erabiliak— hartzea. Kanporatua izango da legez kanpoko substantziaren bat hartzen duena, hura hartzera bultzatzen duena, hartzen laguntzen duena edo horrelako ekintzaren bat estaltzen duena (eta azken finean tripulazio osoa).

7. Hiztegi iruzkindua



Ababor:

Popatik branka aldera begiratuta, ezkerreko aldea (nazioarteko araudian kolore gorritz adierazten da).



Aurrekalari (aurreko):

Ontzian branka aldetik muturrean doan arraunlaria. Gehienetan, txikia eta trebea. Ziabogetan, arraun motzarekin ontzia biratzen laguntzen du, trinkatuz edo espaldeatuz (*proel* gaztelaniaz).

Baliza:

Kalea mugatzeko eta bira egiteko puntua finkatzeko erabiltzen den tresna. Balizak ezartzean, aingura bat aurrealdera eta beste bat atzealdera botatzen dira, zehaztasunez nahi den lekuan kokatzeko (gerora korapiloa aldatuz parekatu baitaiteke). Kanpoaldeko sokak (traineruak pasatzen diren aldean) kontrapisu bat eraman ohi du, soka hasieran bertikalago jaisteko trainerua katiga ez dadin. Garai batean baliza gisa arrantzan erabiltzen ziren egurrezko batelak erabili ohi ziren. Gerora buiak erabili ohi dira, bai eta estropadetarako berariaz sortutako tresnak ere. Egun materiala biguna izatea eskatzen da, traineruekin talkarik eginez gero ahalik eta kalterik txikiena eragin dezan. Estropada-eremua ibaian denean, ibaiaren ertz batetik bestera altuera handian kable bat ipini ohi da, eta kabletik zintzilik kable bat luzatu, dagokion baliza ezartzeko.

Batel:

Gaur egun kirol-lehiarako erabiltzen den ontzia, 4 arraunlarik eta patroiak osatua. Luzeran 7 m izaten du, eta gutxienez 70 kg pisatu.

Brankaz joan:

Olatuei aurre eginez, itsasoaren kanpoaldera joan (*ir de proa* gaztelaniaz).



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.



Enbor (arraun-zango):

Arraunak pala eta tibortaren artean duen zati luze eta mehea. Garai batean trinkoa izan ohi zen (pago-egurrez egiten zenean). Gero, agertu ziren estrabe edo pieza kolatuzkoak, berrua hutsik izan ohi zutenak. Egun zuntzezkoak egin ohi dira. Arrauna zenbat eta beherago, orduan eta meheago da. Beraz, estropu estuak sartzean arazoak izanez gero, arrauna altxatu ohi da, eta palaren alde toleterantz hurbildu, han errazago sartu eta gero bere lekura eramateko (arraunaren topera, tolet parera, alegia) (*caña* gaztelaniaz).

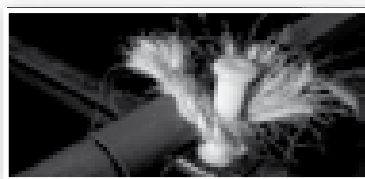


Errepaleatu:

Arraunkada amaitzean, ur gainetik (airean) pala hurrengo arraunkadaren bila daramagunean (popatik brankara) egindako inklinazio-aldaketa (biraketa). Modu horretan, airearen marruskadura txikitzen dugu, bai eta ura ukituz gero kateatzeko aukerak ere. Arraunaren barruko aldeko eskumuturra arduratuko da lan horretaz (*repalear* gaztelaniaz).

Estatxa:

Estropadako irteeran ontzi guztiak parean lerrokatuta kokatzeko, kale bakoitzeko barruko balizak izan ohi duen soka. Patroiak helduko dio esku batekin eta tenkatuko, ontzia zuzentzeko irteerarako (*rabiza* edo *estacha* gaztelaniaz).



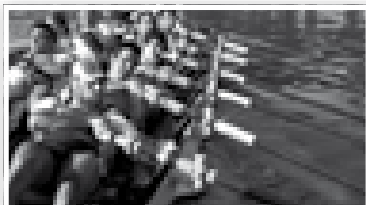
Estropu:

Lakainaz, kalamuz edo nylonez egindako eraztun modukoa (uztaia), arrauna toletari lotzeko eta arraunaren bultzada ontziari transmititzeko erabilia (*estrobo* gaztelaniaz).

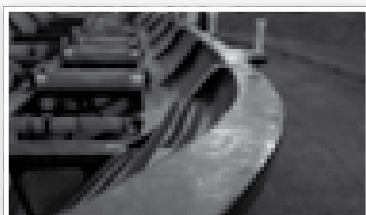


Hankako:

Ontzian lehenengo kokatuta dagoen arraunlaria, atzean, popan, patroiren aldamenean. Traineruan, bi dira (ababorrekoa eta is-triborrekoa). Esperientziako mutilak aukeratu ohi dira, erritmoa berek ezartzen baitute, eta gainerakoek haiei jarraitzen diete (*marca* edo *popel* gaztelaniaz).

**Istribor:**

Popatik branka aldera begiratuta, eskuineko alde (nazioarte-ko araudian kolore berdez adierazten da).

**Karel:**

Ontzi guztia inguratzen duen gainaldeko ertza. Han toletak kokatzen dira (*regala, carel* edo *borda* gaztelaniaz).

Kale:

Ontzi bakoitzari zozketan egokitutako ibilbidea. Parean dauden kanpoko eta barruko balizak elkartuz gero osatutako irudizko lerroa. Eskuarki 4 izan ohi dira: zuria, gorria, berdea eta horia. Balizak istriborretik hartu behar dira. Ontzi bakoitzak bere kalea errespetatu behar du, azken luzean izan ezik. Itsasoaren egoeraren arabera eta marearen arabera alde nabarmena egon daiteke haien artean.

Keinada:

Popa parean gatozela, ontziaren ibilbidea desbideratzea (zenbait kasutan erabat trabeska jartze-raino). Izan ere, olatu gainean gatozela, muturra (aurrea edo branka) sartu eta ontziaren atzea apur bat altxatzen denean, oso zaila gertatzen da ontzia zuzen gobernatzea. Itsasoa bera, horizontal egon beharrean, aldapa behera gelditzen denean (olatuagatik), ontziaren grabitate-erdigunea branka aldera higitzen da, eta patroiairen arrauna bermatzen den alderdia (popa) oso ezegonkor bihurtzen da. Itsaso zakarrean patroien lana eta eragina nabarmendu egiten da, besteak beste, haien aurre hartzeko gaitasuna, ontzia okertzen hasiz gero zuzentzea izugarri zaila baita (*guiñada* gaztelaniaz).

Lantza hartu:

Olatuen bulkada harrapatuz, haien gainean ibilbide luze samarra eta abiadura handian egitea. Entrenatzaile bakoitzak bere ohiturak baditu ere, asmo horrekin, oro har, pisua branka aldera higitzeko, arraunkaden eta gorputzen jarduera aldatu egin ohi da: sarreran bila gutxiago joanaz, pala parean sartuz, gorputzen etzana nabarmenduz, astiro altxatuz, erritmoa bizi-tuz, olatua iritsi baino lehenago erritmoa igoz (olatu iristerako ontziak azelerazioa izan dezan).

Ordezko arraun:

Estropadaren unean ontzi barruan, erdian luzetara, tosten gainean, eraman ohi den arraun gehigarria (estropu eta guztikoa), norbaitek arrauna hautsiz gero hura hartzeko eta erabiltzeko.



TOSTAKO ARRAUNA

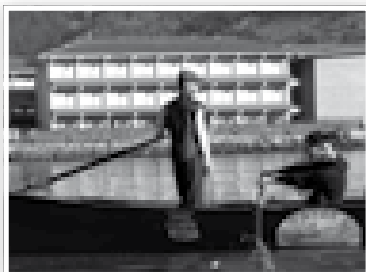
Irakaskuntzarako baliabideak.

Pala:

Arraunak muturrean duen atal zabala. Uretan sartzen da erresistentzia lortzeko. Zenbat eta bertikalago sartu, orduan eta azalera handiagoa lortuko du. Eskumuturren bidez, haren inklinazioa ondo zaindu behar da. Hainbat zabaleratakoak egiten dira.

Palka:

Itsaso txarra dagoenean urik ez sartzeko ontziaren brankan, karelaren gainean, babes modura ipintzen den pieza. Alboetarako ere badira beste batzuk (*botaaguas* gaztelaniaz).



Patroi:

Ontzia popatik gidatzen duena. Eginkizunak: ontzia ibilbide egokienetik eramatea (gehienetan zuzenena), erritmoa markatzea (hankakoekin batera), adore ematea eta ziabogak egitea (arraunlarien laguntzaz). Ontziaren arabera gutxienez pisua izan behar du (bestela lasta eraman beharko du). Itsaso txarrean haren zeregina gehiago nabarmentzen da (bai olatuak hartzen, bai ontzia gogortzen).

Poparean joan:

Olatuen alde arraunean egin, barrualdera.

Tolet:

Karelean dauden 12 cm inguruko makila edo ziri zilindriko bertikalak. Arraunaren bultzada ontziari transmititzeko erabiltzen dira. Estropuen bidez arrauna bertan kateatzen da, tope parean.



Tope:

Arraunak toletarekin zein paretan egon behar duen mugatzen duen koska, beherago ihes egin ez dezan.

Tosta:

Arraunlariaren eserlekua, ontzia gogortzeko zeharka batetik bestera doazen egiturak (*bancada*, gaztelaniaz).

Trainerilla:

Kirol-lehiarako sortutako ontzia, 6 arraunlarik eta patrioiak osatua. Luzeran 9 m luze da, eta gutxienez 100 kg pisatzen du.

Traineru:

Gaur egun kirol-lehiarako erabiltzen den ontzia, 13 arraunlarik eta patroiak osatua. Luzeran 12 m da eta gutxienez 200 kg pisatzen du.

Txanpa:

Estropadaren amaieran (zein irteerako unean) egin ohi den erritmo-aldaketa azkarrago joateko.

**Txantel:**

Arrauna karelean bermatzen den lekuan (tolet aurrean) babes-teko jartzen den pieza gogorra. Denborarekin arraunaren maruskaduraren eraginez higitzen da. Itsaso txarra dagoenean arrauna errazago libratzeko gainean beste bat jarri ohi da.

**Ubera:**

Ontziak bere atzean uretan uzten duen arrastoa. Erreferentzia baliagarria izan ohi da arraunkada bakoitzean, ea hankakoak aurrekariak utzitako aztarna harrapatzen (gainditzten) duen behatzeko (*estela*, gaztelaniaz).

Xukatu:

Ontzi barruko ura atera. Gutxi denean belakiz, asko denean balde baten laguntzaz, gehiago denean arrapalara joanda ontzia pixkanaka albo baten gainean jiratuz (*achicar*, gaztelaniaz).

Ziatu (zia egin):

Alderantziz arraunean egitea, ontzia poparantz (atzeraka) higitzeko. Ziabogan (hortik datorkio izena) istriborrekoek arraunean egiten dute, eta ababorrekoek ziatu (atzekoek, behintzat). Horren bidez, ontziak bira egiten du (*ciar*, gaztelaniaz).

II. ATALA

ARRAUNA.
BERE DIDAKTIKA.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

8. Arraunketaren teknika

Arraunketaren mugimendu edo keinu teknikoa higidura globalizatu, zikliko eta bateratu gisa ulertzen dugu (inolako etenik eta geldialdirik gabea). Ontzia behar bezala higitzeko (ondo nabigatzeko), ezinbesteko da ikuspegi hori.

Garbi izan behar dugu asko bultzatzea bezain garrantzitsua dela txukun bultzatzea, eta batez ere egindako indar hori ez alferrik galtzea. Ontzi gainean gorputzarekin egindako mugimendu guztiek ontziaren higidura oztopa dezakete. Ontziaren ibilbiderako negatiboak diren indar guztiak murrizten saiatu behar dugu. Kontuan izan: “bultzadarik handiena jasotzen duen ontzia ez da beti azkarrena”, edo, beste modu batera esanda, “arraunlari indartsuenak ez dira beti irabazleak”. Zure gaitasun fisikoari trebetasun teknikoaren bidez etekinik ateratzen ez badiozu, jai duzu.

Garai batean, arraunketaren keinu teknikoan edo paladan 2 fase nagusi bereizi ohi ziren: bultzada (pasaldia) eta errekupezioa (prestatzea, bila joatea); hau da, ontziaren noranzkoarekiko mugimendu positiboak (aldeko indarrak), batetik; eta indar negatiboak, aurkako mugimenduak, bestetik. Horietako atal bakoitzari, besteak beste, abiadura desberdinak ere onartzen zitzaizkien. Azkenaldiko joerek, ostera, mugimendu harmoniko eta, erritmoari dagokionez, bateratuago baten aldeko apustua egiten dute. Gogoratu prozesuan zehar ez dela etenik edo geldiunerik egon behar. Dena den, irizpide didaktikoetan oinarrituz, higidura hori hobeto ulertzeko eta errazago barneratzeko, ikuspegi analitiko batez baliatuz, nolabaiteko sekuentziak edo uneak bereiz daitezke.





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

SARRERA, eraso.

Arrauna (edo pala, hobeto esateko) uretan sartzen den unea:

- Bizkarra aurrera eramanda, baina tentetuta (luzatuta) betiere, berehala indar egiteko prest (modu horretan enborreko muskulu handien indarrak baliatuko zara eta lesioak saihestuko dituzu).
- Burua eta lepoa gorantz luzatuta.
- Belaunak zertxobait tolestuta.
- Orkatila hankaleku azpian eta popa aldera tolestuta.
- Besoak erabat luzatuta (ahal den adina).
- Eskumuturrak bat-batean jaso.
- Saiatu pala uretan aurre-aurrera botatzen, branka aldera (iritsitako lekuan bertan), zabalta-sunik ez galtzarren.
- Mugimendu bizia izan behar du, pala uretan ahalik eta azkarren sartu. baina uretan kolperik eman gabe.

Pala ahalik eta bertikalen sartu, erresistentzia-eremua ahal den handiena izan dadin (baina, kontuz, hondora joan gabe).

Erlaxazio-fase batetik uzkuarte-fase batera igarotzen da.

Hasierako unean ontzia moteldu egin daiteke, inertiaren aurkako erresistentzia eragiten baita uretan. Horregatik garrantzitsua da bizi eta teknikoki txukun egitea.

Sarrera bizi eginez gero, bultzatzeko garaian ez da hainbesteko erresistentziarik sumatzen.

Ontziko pala guztiak batera sartzea lortzen ez bada, horrek balantzaka eragiten dio ontziari.



PASALDIA

Arrauna (edo zehazkiago pala) uretan bultzatzen den unea:

- Bizkarrarekin eta enborrekin indar egin, atzerantz etzanaz (muskulu lunbar eta dortsalak) gorputzaren pisuaz lagunduz.
- Hasieran zangoen indarraz ere baliatu (horregatik komeni da hankalekua zuzen ez izatea, toleta aldera zertxobait biratuta baizik).
- Progresiboki palakadak azkartu (sarrerakoa denez, ontziaren abiadura moteleneko unea da).
- Ahalik eta azkarren pasatu.
- Pala erabat tapatuta eraman, baina ez gehiago hondoratu.
- Pala ahalik eta bertikalen eraman.
- Etzan ahala, eskumuturrei goian eutsi, bularren parean.

Behin bizkarraren etzateko mugimendua amaitu eta gero (arraunaren tiborta bular gainera iritsi behar zaigu), bizkarrak horizontalarekiko 30° inguruko angelua osatuko du.

Gorputzeko masa muskular handiez baliatu eta gero, besoetako muskuluen indarra gehitu, azken bultzada emateko.

Azken une arte ez bildu besoak (nahikoa etzan garenean).

Mugimenduak azelerazio progresiboa izan behar du, ontzia gero eta azkarrago baitoa.

Garrantzitsua da besoen azken bulkada indartsua (bizia) izatea paladaren amaieran.

Hankak luzatuta dituzula amaitu, kokzixa tostan bermatuta eta orkatila ere luzatuta (orpoa altxatuta).





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

ATERATZEA

Arrauna (pala) uretatik ateratzeko unea:

- Pala uretatik bertikalki eta garbi atera, errepaleatu gabe, urarekin trabatu gabe.
- Pala errepaleatu uretatik atera bezain laster, pala atzean sortutako ur-hutsuneaz baliatuz.
- Eskumuturrak bizi jaitsi (bularra-sabela-kanpora), biratu gabe.
- Pala uretatik atera bezain laster besoak luzatzen hasiko gara.
- Oraindik ez hasi jaikitzen (kontuz ontziaren noranzkoaren aurkako mugimendu horrekin).



ERREKUPERAZIOA (PRESTAKETA, BILA JOATEA)

Arraun-pala ur-azalera (kanpora) daramazun unea, hurrengo arraunkadarako prestatzekoa. Aldi berean, atsedena eta arnasa hartzen duzu, eta ontziari korritzen uzten diozu.

- Besoak berehala luzatuta, orduan hasiko da poliki enborra altxatzen.
- Tibortak belaunak segituan gaintitzen ditu, beraz, horiek altxatzen hasi aurretik ez trabatzeke,
- Errepaleatu, haizea gutxiago galgatzeko, eta, ura ukituz gero, ez trabatzeke.
- Gorputza astiro itzuliko da lehengora, indar negatiboen eragina gutxitzearen (ontziaren noranzkoaren aurka zoazenez, ez galgatzearren).
- Arnasa hartzeko, torax aldea zabaltzeko eta indarrak berreskuratzeko baliatuko duzu fasea, bai eta ontziari joaten uzteko.

Fase honen amaieran gorputza prest izango duzu beste palada bati ekiteko (gogoratu zer gorputz-jarrera aipatzen zen).

Pala uretatik gertu, etenik gabe, mugimendu jarraituz eta harmonikoz paladaren lehen faseari ekingo diozu, etenik ez duen mugimendu zikliko baten bidez.





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

ARRAUNKETAREN SEKUENTZIA



9. Teknika-akatsak

Aurreko atalean azaldu dugu nolako ezaugarriak izan beharko lituzkeen eredu- eta arraunketak. Begi bistakoa den bezala, ordea, ez da lan batera erraza egoera idiliko hori eskuratzea. Lan asko egin behar izaten da, eredu horretara hurbiltzeko. Bereziki ikasprozesuaren hasieran ohikoak diren hutsegiteak zeintzuk diren alde aurretik jakiteak lagundu diezaguke keinu teknikoak errazago eskuratzen, balizko arriskuei kontu egin diezaien eta beharrezko neurriak garaiz har ditzagun.

Hona hemen, bada, arraunketa-teknikan eta bereziki keinu teknikoak ikasteko eta barneratzeko prozesuan arruntak diren hainbat akatsen zerrenda.

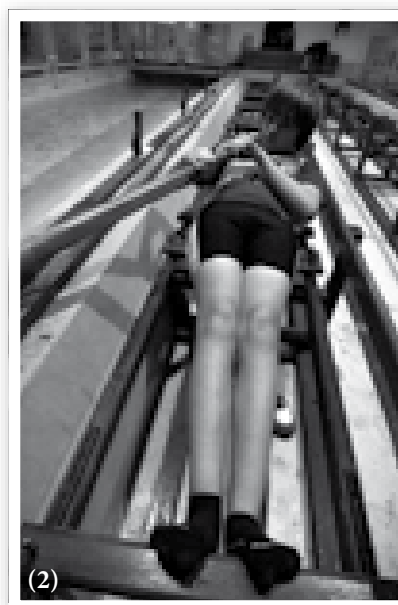
9.1. Teknika-akatsen zerrenda

AKATSIK OHIKOENAK

1) OROKORRAK

Tosta gainean esertzea. (1)
Tostan barruregi/kanporegi bermatzea.
Hankak elkartuegi bermatzea. (2)
Gorputz osoa tentsioan izatea.
Tiborta eskumuturrekin gogorregi estutzea.

Arraun-palari ez begiratzea.
Arraunkadan etenak edo geldialdiak egitea.
Azpimugimenduak behar ez bezala koordinatzea.
Arnasa alderantziz hartzea.





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

2) SARRERAN

Goizegi iristea eta itxaroten gelditzea.

Bortitzegi sartzea. (3)

Pala sartu aurretik indar egiten hastea.

Pala atzeregi sartzea. (4)

Bila urrutiegi joatea. (6)

Inklinazio desegokia izatea:

- pala azpiz aurreregi sartu (inklinazio gehiegi)
- pala azpiz atzera sartu (inklinazioa alderantziz)



3) PASALDIAN

Bizkarraren indarra ez baliatzea.

Besoak goizegi tolestea. (5)

Indar egitean bizkarra uzkurtuta izatea.

Bizkarra kontrako aldera etzatea (okertzea). (7)

Arraunaren topea toletetik urrun izatea.

Eskumuturrak kakotuta izatea. (8)

Eskumuturrak tibortan leku desegokian jartzea:

- barrukoa barruregi
- kanpukoa barruregi

Amaiera aldera pala erabat tapatuta ez eramatea.

Amaiera hila izatea.

Eskumuturra alboraino pasatzea.

Arrauna ontziaren albora sartzea.



4) IRTENALDIAN

Motelegi egitea.

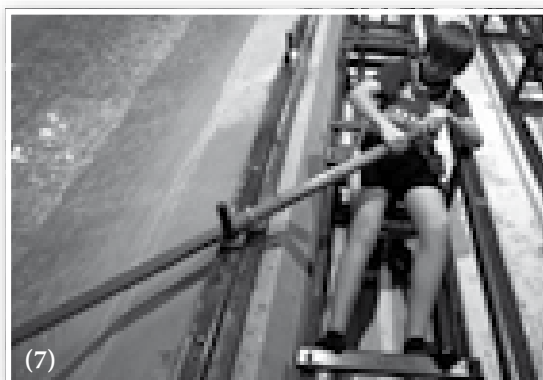
Eskumuturrak altuera desegokian izatea (al-daketa eskasa).

Uretan errepaleatzea (goizegi).

2 eskumuturrekin errepaleatzea.

Kontrako eskuarekin errepaleatzea.

Arraunkada amaitu aurretik pala ateratzea (denboran eta espazioan).



5) PRESTAKETAN (ERREK.)

Besoak uzkurtuta, gorputza altxatzen hasia. (9)

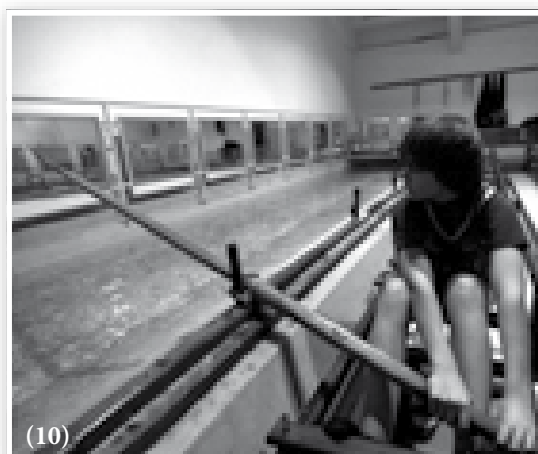
Azkarregi jaikitzea.

Bizkarra behar bezala ez tentetzea.

Arraun-pala gehiegi altxatzea airean. (10)

Pala airean inklinazio desegokiz eramatea:

- inklinazio gehiegiz
 - inklinazio gutxiegi
- Belaunak zabaltzea.





9.2. Teknika-akatsen deskribapena

1) OROKORRAK

• Tosta gainean esertzea.

Jende askok uste duenaren aurka, lehiaketako arraunlaria ez doa tosta gainean eserita. Zangoetako eta bizkarreko masa muskular handien indarra erabiltzeko, garrantzitsua da ipurdia lekuz ez aldatzea. Horretarako zertxobait aurrerago eta beherago kokatu ohi da arraunlaria, bizkarrezurreko kokzix parean bermatuz. Esan daiteke arraunlaria sartuta edo “txertatuta” doala. Zangoekin indar egiten duenean, are gehiago estutuko da.

• Tostan behar den lekuan ez bermatzea: barruregi/kanporegi.

Ontzi osoaren orekari begira, garrantzitsua da pisuak ondo banatuta egotea, bi alboei dagokienez (ababor-istribor). Horretan eragin handia dauka non eserita dauden albo bateko zein besteko arraunlariak. Baina, bestalde, norberaren bulkada soilik kontuan harturik, jakinda toleta palankaren euste-puntua dela eta tibortak berarekiko arkuak eratzen duela, kareletik zer distantziatara kokatzen garen baldintzatuko du mugimenduaren egokitasuna. Atal honetan aipatutako zenbait akatsek (arraunari ihes egiteak, kontrako aldera etzateak, beso bakarraren indarra baliatzeak, kanpoko eskumuturra erabat biratzeak, uretan ibilbide laburregia egiteak...) lotura daukate kareletik urrunegi edo urrutiegi bermatzearekin, toletarekiko distantzia desegokiak (eta arraunean eragingo duen palankak) sorraraziko baititu arazo horiek.

• Hankalekuan hankak elkarrengandik hurbilegi bermatzea.

Arraun olinpiarreko ontzien egiturari jarraituz, zenbaitek hankak ia elkartuta bermatzeko ohitura dute. Errekuperazio-faseari begira, bereziki ontziaren egonkortasuna kontuan izanik, ontziaren bi karelak altuera berean mantentzeko lagungarri da bermatzeko era hori (hankak zabalduta). Gorputzari behar bezala eusten lagunduko digu, eta ontziaren orekarako mesedegarri da, bereziki itsaso txarreko egoeretan.

• Gorputz osoa etengabe gehiegizko tentsioan izatea.

Edozein kiroletan, baina bereziki erresistentziako kirol ziklikoetan, garrantzitsua da keinu tekniko eroso eta ekonomikoa lortzea; hau da, ahalik eta gutxien nekatzeko trebetasuna izatea. Egia bada ere lehiaketan arraunkadaren une batzuetan gure intentsitate gorena erabili beharko dugula, era berean garrantzitsua da errekuperazio-fasean gure muskuluak erlaxatzeko gai izatea, bai eta arraunean lasai ari garenean ere (beroketa, entrenamendua...). Bada jenderik gai ez dena arraunean lasai egiteko, eta nahiz eta arraunketa-eritmo lasaia izan gorputz oso gogortuta, uzurtuta eta tentsio handian duena.

• Tiborta eskumuturrekin gogorreki estutzea.

Aurrekoaren bidetik, arraunlari ugari (bereziki hasiberriek) eskumuturrekin estuegi heltzen diote arraunari, eta, ondorioz, alferrik nekatzeaz gain, larruazalean babak ateratzen zaizkie. Ezagun dira horien ondorioak: mina, uretako entrenamenduak egiteko oztopoak, anemia eta ahuldadea (flakezia)...

- **Arraun-palari ez begiratzea.**

Arraun olinpiarrean burua tente eta atzerantz zuzenduta eramatea aholkatu ohi da. Gure kasuan, ordea, hastapenean (bereziki keinu teknikoa oraindik ondo-ondo egiten ez denean) eta itsasoa harrotuta dagoenean, arraunlariak bere palari begiratu behar dio nahitaez. Akats horrek arraunkadaren fase guztietan du eragina: palari inklinazio egokia emateko garaian, ibilbide osoan tapatuta eramatean, errepaleatu gabe garbi ateratzean, ura ukitu gabe inklinazio eta altuera egokian ekartzean.

- **Arraunkadan etenak edo geldialdiak egitea.**

Mugimendu zikliko edo jarraitua etenik gabe egiten ez badugu, ontziaren nabigaziorako eta inertziarako kaltegarri izango da. Unerik larriena arrauna uretan sartzea denez, atal propioa eskaini diogu, baina irizpide orokor eta garrantzitsu gisa orain aipatu nahi izan dugu.

- **Azpimugimenduak behar ez bezala koordinatzea.**

Ikusi dugunez, arraunkada burutzeko azpimugimendu ugari lotu behar ditugu. Horien guztien angeluak zuzen marraztea bezain garrantzitsua da haien arteko sekuentziaketak hurrenkera logikoa errespetatzea, ez hastea azpimugimendu bat bestearekiko dagokion erlazioa baino lehenago edo alderantziz.

- **Arnasketa-mugimendua alderantziz egitea (arnasa hartu behar denean bota, eta alderantziz)**

Ezaguna da arnasketak bi mugimendu dituela: arnaskora eta arnasbehera, hain zuzen. Indar egin-da muskuluak uzkuratzean, airea kanporatu egin behar da, eta erlaxatzean birrikak bete. Gimnasioan abdominalak entrenatzean landu daiteke prozesu hori. Ikasten ari direnen artean batzuetan agertu ohi da akats hori.

2) SARRERAKO faseari dagozkionak

- **Goizegi iristea eta itxaroten gelditzea.**

Aipatu dugunez, garrantzitsua da arraunlari guztien artean koordinatzea eta batera jardutea; bestela, indar negatiboak areagotu egiten dira. Zehazki popa aldera makurtzeko mugimendua noranzkoaren aurkakoa da. Beraz, ez dugu galdu behar geldoago egiteko aukera. Hurrengo arraunkadan saiatu behar dugu geldiro jaikitzen, besteekin batera iristeko eta itxaron behar ez izateko. Mugimendu harmoniko eta jarraitu horretan, etenak eta geldiak egitea guztiz kaltegarria dugu, ontziak korritzen jarraitzeko duen joerari kalte egiten baitiogu.

- **Sarrera bortitzegi egitea.**

Sarrerako unea ontzia motelen doan unea dugu. Beraz, uretan jasotako erresistentzia izan daitekeen handiena da (ura inoiz baino gogorrago dago). Errentagarriago litzateke, ontzia gero eta azkarrago doanez (arraunkada aurrera doan heinean), palaren abiadura ere progresioan azkartuz joatea; beraz, ez agortu indar guztia hasieran kolpe bat emanda.

Garai batean (uste okerretan oinarrituta), esan ohi zen sarrerako unean zenbat eta zipriztin gehiago atera, ura harrotuz eta zarata sortuz, indar eta bulkada handiagoa eragiten zitzaiola ontziari. Sortutako azaburuaren arabera (uretan utzitako aztarnaren arabera) balioetsi ohi zen bulkada.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Gaur egun, ordea, ustea besterik da: erabateko bateratasunik ez badago (alegia, arraunlari guztien palak batera sartzen ez badira), guztiz kaltegarria da pala batzuk oraindik airean diren bitartean (sartu aurretik) besteei hain indartsu eragitea. Horrek balantza handia eragiten dio ontziari, eta orekari eta nabigarritasunari kalte nabarmena egin.

• Pala uretan sartu aurretik indar egiten hastea.

Arraun-palak uretan erresistentzia aurkitu baino lehentxoago tiratzen hasten bagara, hankalekuan (ontzian) indar negatiboa egingo dugu, ontziaren noranzkoaren aurkakoa, alegia.

Fisikako akzio-erreakzio legean oinarrituta, une horretan bizkarrak oraindik ondo finkatu gabe baditugu, erreakzioa toletera transmititu beharrean, palari berari atzerantz salto eragin dakiokete uretan, edo ondo heldu gabeko tibortari. Ondorioz, energia ugari alferrikako noranzko batean galduko da inolako etekinik gabe.

Bestalde, pala airean dela bultzatzeari ekiteak aurreko akatsa ere eragin dezake; alegia, urrutitik erasotzen hasteagatik (pala altuegi edukitzeagatik) ura kolpatzea.

• Behar baino atzerago sartu pala.

Urrutirago iristeko asmoz-edo, jarrera behartuta gehiegi makurtzen gara aurrerantz, eta, azkenean, eskumuturren altuera jaisten dugu. Ondorioz, pala uretara sartu aurretik neurritz kanpo igotzen da gorantz. Behin jaisten hasita, ez da komeni uretatik hain urruti izatea pala; izan ere, oso zaila da guztiz bertikalean (zuzen jaitea) eta bere parean sartu beharrean (iritsi ginen lekurik urrunean), atzerago sartzen dugu pala uretan, popa alderago, tarte oso baliagarri bat erabili gabe. Hau da, arraunkadaren zabaltasuna laburtzen dugu, bultzatzeko ibilbide osoa baliatu gabe.

Gorputza popa aldera erabat makurtzean eskumuturrak jaitea izan daiteke, hain zuzen ere, aipatutako hiru akats horien jatorria. Eskuen altuera mantenduz, aipatutako ondorio kaltegarriak saihestu daitezke.

• Bila urrutiegi joatea.

Beste arraunkada baten bila, sarreran, gehiegi makurtzen bagara, popa aldera pisu gehiegi eramaten dugu (marruskadura areagotzen da), ontziari jauzi bertikalak eragiten dizkiogu, neke fisikoa handitzen da, eta indar egiteko jarrera desegokian gaude.

Bestalde, kontuan izan, indar horren deskonposaketa bektoriala bi ardatzetan egiten badugu, ontziaren noranzkoarekin bat datorren osagaia zenbat eta aurrerago sartu (branka aldera) orduan eta urriago izango dela.

Akats hori zenbait kasutan azkarregi jaikitzearekin lotuta egon daiteke. Hau da, zu besteak baino lehenago iristen bazara sarrerako unera, jakinda geldirik egotea ez dela komeni, motel bada ere oraindik ere aurrerago jarraitzeko tentazioa izango duzu.

- **Pala uretan inklinazio desegokiz sartu:**

- ***Azpiz aurrera gehiegi inklinatuta.***

- Ura ukitzean gorantz irteteko arriskua du, errebotatu egingo balu bezala. Bestalde, erresistentzia-eremua txikiagoa da, eta eragiten duen bulkada ere bai, beraz.

- Arraun olinpiarrean arraun-palari eman beharreko inklinazioaz kezkatu beharrik ez dugu, txumazerak berak ezartzen baitu aldagai hori. Tostako arraunean, ordea, eskumuturrarekin (arraunaren barruko aldekoarekin) zaindu behar dugu. Praktikaren bidez ikasi eta bereganatu beharreko abilezia dugu, beraz.

- ***Azpiz atzera inklinatuta:***

- Arraun hori hondora joango da; ez du behar bezala bultzatuko, eta ateratzeko garaian, bereziki, izugarritzko balantza eragingo du. Ondorioz, indar negatiboak handituko dira; oreka galaraziko du; marruskadura handituko, eta nabigazioa eragotziko.

- Hondoratutako arrauna libratzeko (gora ateratzeko) garrantzitsua da inklinazio egokia lortzea urazalera erraz ateratzeko. Ez du zentzurik indar handia egiteak, kanpora ateratzeko zailtasunak badaude, eskumuturra biratzeko une egokia aurkitu eta bere kabuz erraz ateratzen dela somatu arte.

3) PASALDIari lotutakoak:

- **Bizkarraren indarra ez baliatzea.**

- Akats hori eta ondorengo biak erabat lotuta daude. Abian doan ontzi batean, toletan estropuz lotuta dagoen arrauna bere gisa utziko bagenu, uraren korrontearen eraginez poparantz egingo luke, noski. Gure bulkadak eragina izan dezan, urak ontziarekiko duen abiadura baino biziagoa, azele-razio handiagokoa, izan behar du, erresistentzia aurki dezan. Ikasten ari direnen artean gertatu ohi da: segurantzirik ez dutenez, kokotez atzera erortzeko beldurra du, eta arrauna poliki pasatzen dute, bizkarraren pisua atzerantz behar bezain bizi bota gabe. Oraindik palaren inklinazioa edo eskumuturren altuera ondo ez kontrolatzeak ziurtasun falta eragiten die. Talde muskular handien bultzada erabiltzeko ezintasuna izugarritzko muga litzateke errentagarritasunerako.

- **Besoak goizegi tolestea.**

- Esan bezala, aurreko akatsarekin harreman estua du honek ere. Gorputz osoaren pisua eta talde muskular handien bulkada transmititzeko eginkizun garrantzitsua betetzen dute besoek: tinkatuta edukitzen dira, gero, azken unean, euste-lana amaitu, eta uzkuritu egiten dira. Hasiera batetik, uzkurtze-faseari helduko baliote, aipatutako muskulu handi horien bulkada bideratzeko lana ezin-gingo lukete behar bezala bete. Ikasprozesuko lehenengo urratsetan ohikoa izan ohi da arraunkada beso-lanean oinarritzea, gorputz osoko gaitasunen jarduera koordinatuaz baliatu gabe.

- **Indar egitean bizkarra uzkurtuta izatea.**

- Jarrera horretan ezin daiteke behar bezala indar egin, muskuluen gaitasuna ez baita osorik baliatzen. Bestalde, bizkarrezurrean osasun-arazoak ager daitezke. Ergonomiako eta prebentzioko aholkuetan, hasiera-hasieratik nabarmendu ohi da indar egitean bizkarra zuzen izatearen garrantzia.

- **Gorputza beste aldera etzatea edo okertzea (arraunari ihes egitea).**

- Arraunean bultzada emateko prozesua palanka bakunaren mekanismoan oinarritzen da. Euste-puntuaren funtzioa toletak betetzen du. Elementu hori arraunlariaren albo batean dagoenez (sai-



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

hets aldera), arraunkadaren amaieran tibortaren arku urrunduko egiten da arraunlariak osatzen duen ardatzetik albo batera. Indar gehiago aplikatuko da, eta bere gaitasunak hobeto aprobetxatuko ditu arraunlariak, albo horretarantz etzaten bada, bizkarra karek horretarantz okertzen badu etzatean (ababor edo istribor aldera). Kontua da, ordea, mugimendu horrek tiborta libratzeko aukerak zaildu egiten dituela (eta kateatzekoak handitu). Beraz, teknika ondo egiten ez dakitenek, arazoak saiheste aldera, gorputzarekin beste albora ihes egin ohi dute; ondorioz, bultzadan eraginkortasuna galtzen da. Zenbait kasutan arraunlaria tostan barruregi eserita egoteak eragiten du akats hori (karek alderago esertzera behartu). Prozesu horretan oso garrantzitsua da ur geldotan ikastea, olatuek eta ur-mugimenduek tiborta kateatzeko aukerak nabarmen areagotzen baitituzte.

• Arraunaren topea toletetik urrun izatea.

Aurreko (azkeneko) akatsaren ondorio izan daiteke. Kanpoalderantz etzan behar gara, topea uneoro toletaren kontra mantenduz. Entrenatzaileak erabaki du zein den palanka edo neurririk egokiena, eta horri eusten saiatu behar gara.

• Eskumuturrak besoaren luzapen gisa ez eramatea.

Indar egiteko garaian eskumuturrek ez dute egon behar ez gorantz ez beherantz tolestuta. Besoaren luzapen gisa, haren jarraipena irudikatu behar dute. Bestela, behartuta, jarrera ez-natural eta deserosoan daude, eta ez dute transmititzen besoaren indarra. Blokeatutako eskumutur horiek, ondorioz, katea oztotatu dute, eta bizkarraren bulkada eragotziko.

• Bi besoaren indarrak behar bezala ez baliatzea (tibortako bermatze-puntuak...).

Esan bezala, arraunkadaren bultzatze-sistema palanka bakunaren printzipioan oinarritzen da. Arraunaren kanpoaldean dagoen besoak garrantzi handiagoa izango du, beraz; baina bien lana osagarria eta lagungarria izango da. Bai beste talde muskularren indarra transmititzean, bai haien uzkurdura erabiltzean, bi besoaren indarra baliatzea funtsezkoa izango da errentagarritasunerako.

*Zenbait kasutan, bi eskumuturrak tibortan elkarrengandik urrunegi bermatuta dauzkate; hau da, arraunari dagokionez barruko eskumuturra barruregi dago (ontziari dagokionez kanpoko). Esate baterako, ababorreko arraunlarien kasuan, eskuineko eskua toletetik hurbilegi bermatuz gero, palanka-besoa txikiegia geratzen zaizu indarra behar bezala egiteko.

*Zenbait kasutan, arraunlariak arraunari dagokionez kanpoko besoa (ontziari dagokionez barruko) ez dute tibortaren muturrean bermatzen, palanka-besoa osorik baliatu gabe. Alferrik galdutako zentimetro horiek eragin nabarmena dute arraunkadaren eraginkortasunean, begibistakoa denez.

• Arraunkadaren amaiera aldera arraun-pala erabat tapatuta ez eramatea (uretan pixkanaka gorantz ateratzea).

Zenbait arraunlarik, etzan ahala, ez dute eskumuturren altuera behar bezala mantentzen. Amaieran, tiborta, bular parean geratu ordez, sabelean (zilbor parean) geratzen da. Ondorioz, arraun-pala ez du tapatuta eramaten ibilbide osoan zehar. Horren eraginez, lortutako erresistentzia txikia-

goa da, bai eta toletean lortutako indarra edo bulkada ere.

Dena den, beti kontuan izan arraunlariak neurriak egokitu behar dituela bere egoerara: karelarekiko tostaren altuera, toletaren distantzia, arraunaren palanka...

- **Arraunkadaren amaiera hila izatea.**

Aipatu dugun eran, arraunkada bakoitza amaitu eta berehala lortzen du ontziak abiadurarik handiena. Arraunkada bakoitzarekin ontzia gero eta azkarrago doa. Ondorioz, arrauna gero eta biziago pasatu beharko dugu. Amaierako fasea sarrerakoa baino biziagoa da, alegia.

- **Kanpoko eskua alboraino pasatzea.**

Arraunkadaren amaieran, arraun-tiborta karel ingurura hurbiltzen da. Arraunkada luzea egiten den kasuetan, zenbaitek arraunaren kanpoko eskumuturra alboraino biratzeko joera izaten dute, hatzak arraunarekiko perpendikularrean barik paraleloan ipintzeraino. Jarrera horretan ezin daiteke behar bezala bultza. Beraz, erabaki beharko da non amaitu arraunkadaren ibilbidea, baina, ordura arte, behintzat, bulkada izan dezala.

- **Arraunkada luzeegia egitea (saihetsera sartzea).**

Arraun-pala guztiak uretara batera sartzea garrantzitsua den neurrian, pala guztiak ateratzeko unea ere koordinatua izatea guztiz garrantzitsua da; bestela, orekari kalte egiten zaio, sortzen diren balantzen eraginez. Pala batzuk airean diren bitartean beste batzuk uretan izateak ontziko bi karelak altuera berean mantentzea galaraziko du. Baina sinkronizazioaren eta denboraren ikuspegi hori gaindituz, uretako ibilbideari buruz ere ezaugarriak bateratzea garrantzitsua da. Zenbait arraunlariren ustez, zenbat eta arraunkada luzeago egin, orduan eta gehiago bultzatuko da. Arraunkadak toletean eragiten duen indarra bi ardatzetan deskonposatzen badugu, ohartuko gara ibilbidearen amaieran egindako bulkadak ez diola askorik aurrera eragiten ontziari. Beraz, eraginkortasunean oinarrituta, errentagarriagoa da arraunkada bakoitza kalitatez (bizi) dagokion lekuan amaitzea eta hurrengoaren bila joatea, ahalik eta luzeen amaitu beharrean.

4) IRTENALDIA, ATERATZEA

- **Motelegi egitea.**

Pala uretatik ateratzeko unean garrantzitsua da, azken azelerazioa eman eta gero, garbi ateratzea urarekin ez tratatzeko. Dakigunez, une horretan arraun-pala uraren aurkako noranzkoan doa, eta inertziari aurre egin behar diogu. Besoen (eta bereziki eskumuturren) mugimendu bizia behar da, beraz. Gogoratu arraunkadaren azken unean besoen indar gehigarria erantsi behar diogula, inkatekoa. Zenbaitek azelerazio hori ez du baliatzen; ondorioz, ziprztinak ateratzen ditu, arrastan, eta ontzia galgaten du, ura harrotzen baitu. Palaren atzean ur-zuloa sortu behar dugu, gero erraz (garbi) libratzeko.

- **Eskumuturren altuera desegokia (aldaketa apalegia).**

Arestian aipatu bezala, uretatik pala garbi ateratzeko tibortaren altuera arraunkada amaieran bizi egiteaz gain, bertikalean zuzen jaitsi behar da, eskumuturrekin ibilbide bertikala eginez. Modu horretan pala osorik tapatuta amaituko dugu, eta, gero, urarekin ez kateatzea eta galgatzea saihestuko dugu. Zenbait kasutan, eskumuturren altuera-aldaketa hori (gora-behera-aurrera) ez dute behar



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

bezain nabarmen egiten (hau da, angelu zuzenean, ondo markatuta). Horretarako aldez aurreko baldintza izango da tiborta sabelean dela ez amaitzea (bularrean baizik).

- **Uretan goizegi errepaleatzea (eta ez airean behin zuzen atera eta gero).**

Pala uretatik bertikalean atera behar da (horizontalarekiko 90° inguruan), eta, gero, behin airean dagoela errepaleatu beharko dugu, errekupeazio-garaian airearekin ahalik eta marruskadurarik txikiena eragiteko (eta olatuekin kateatzeko arriskua ere txikitzeko). Zenbaitek arraunkadaren amaieran pixkanaka errepaleatzen dute, hain zuzen ere bulkadarik biziena eman behar zaion unean, palaren azalera osoa aprobeixatu beharrean erresistentzia-eremua gutxituz. Gainera, horrela, ontzia arindu beharrean, beheraka sakatzen da, zama handiturik.

- **Bi eskumuturrekin errepaleatzea.**

Arraunaren kanpoaldeko besoa da indar gehiena egiten duena (palanka-besoa luzeagoa denez), eta jaitsi bezain laster kanpoaldera bultzatzen hasi behar du. Errentagarriago da, ekarri-bultzta mugimenduz gain, biratzeko mugimenduaz beste eskumuturra arduratzea.

- **Kontrako eskumuturrekin errepaleatzea.**

Esan bezala, tibortaren kanpoaldeko eskumuturrak arduratu behar luke tiratzeaz eta bultzatzeaz. Arraunaren barrualdeko eskumuturra biratzea da ergonomikoena, erosoena eta energiaren ikuspegitik errentagarriena.

- **Arraunkada amaitu aurretik pala ateratzea (denboran eta espazioan).**

Aipatu dugu arraun-pala uretan batera sartzea eta ateratzea zein garrantzitsua den, bai eta arraunkadaren ibilbidea oso-osorik baliatzea (bultzada handiagoa da). Zenbat eta arraunkada luzeago egin, handiagoa da arrauna kateatzeko arriskua. Hasi berritan (batzuetan konturatu gabe) arraunkada goizegi amaitzen da, aipatutako arriskua saihesteko (pala ez kateatzeko, alegia).

5) ERREKUPERAZIOA, PRESTAKETA

- **Besoak uzkurtuta, gorputza altxatzen hastea (arraunkada amaitu aurretik hurrengoaren bila joatea).**

Tostako arrauneko lehiaketa-ontziek lehiarako berariaz asmatu eta diseinatutako ontzien aldean ezaugarri nabarmen bat dute: luzera txikiagoa dutela. Arraun olinpiarreko ontziek tarte handia izaten dute arraunlarien kokalekutik brankaren amaieraraino (eta beste hainbeste popa aldera). Horren ondorioz, tostako arrauneko ontziek arraunkada bakoitzean muturra asko sartzeko arriskua dute, eta gorabehera handiak izateko joera dute (gaztelaniaz, *cabeceo*).

Gauzak horrela, arraunlariak beren mugimenduekin indar negatibo handiak eragin ditzakete (pentsa 13 mutilen pisuak duen proportzioa 200 kiloko ontzi batean). Behin etzateko mugimendua amaituta, ez da komeni popara bat-batean eta bizi hasterik, ontziaren ibilbidearen aurkakoa baita. Bestalde, behin muskuluak uzkurtzeko eta indar egiteko fasea amaituta, erlaxazioan, komeni da besoak luzatuta izatea, arnasa ondo hartzeko.

- **Azkarregi jaikitzea.**

Aurretik aipatu dugunez, kaltegarri da goizegi iristea eta geldirik zain egotea, indar negatiboak eragiten baitira (ontziaren noranzkoaren aurkako mugimenduen eragina). Horregatik, mugimen-

du hori tentu handiz egin beharrekoa da, ontzia azkar joan dadin asko bultzatzea bezain garrantzitsua baita ontziari korritzen uztea.

Arraunlari guztiak beste arraunkada baten bila joatean, ontziaren grabitatearen erdigunea poparantz mugitzen da, eta marruskadura areagotzen da.

Muskuluen lanean garrantzitsua da erlaxatzeko fasea, nekea eta akidura ahal den neurrian ez metatzeko.

- **Bizkarra behar bezala ez tentetzea.**

Garrantzitsua da une oro bizkarra zuzen eta luzatuta izatea. Biriken lana errazte aldera, arnasa sakon hartzeko jarrera erosoak bermatu behar dira. Era berean, ergonomia-irizpideak aintzat hartuta, bizkarrezurrean epe luzera izan ditzaketen ondorioak direla eta, ez dira gomendagarriak horrelako jarrerak.

- **Arraun-pala altuegi eramatea airean.**

Lehen aipatutako akats batzuekin lotura du: “biradera” fenomenoarekin (ibilbide biribila egitearekin, zapala egin beharrean), uretan sartu aurretik altxatzearekin... Garbi izan behar dugu ez dela zuzena pentsatzea: “zenbat eta gorago hobeto”. Inklinazio egokiz eta beharrezko altueran eramatea nahikoa da. Eraginkortasunaren aldetik, energia gehiegi galduko litzateke. Palak gehiago altxatzeak areagotzen ditu arazoak oreka mantentzeko eta batera aritzeko, eta nekea eta airearen marruskadura handitzen ditu.

- **Pala airean inklinazio desegokiz eramatea.**

* **Gehiegi errepaleatzea.** Ontziak balantza egiten badu, olaturen batekin kateatzeko arriskua dago, eta pala ur azpira joatekoa (ontziarako oztopo izugarria litzateke). Eskumuturra gehiago nekatzen da, eta sarrerarako inklinazioa zehaztea zaildu egiten du. Arraun olinpiarrean txumazerak angelu handiagoko errepaleoa ahalbidetzen du, baina estropuak funtzio hori bete behar duenean zailtasunak handiak dira.

* **Gutxiegi errepaleatzea.** Arraun-pala uretan trabatzeko arriskua izango genuke (nahiz eta hondoratu ez), eta kateatu egingo litzateke. Haizearen marruskadura ez litzateke saihestuko; besoak gehiago nekatuko liriateke, eta ontziari aurkako noranzkoan eragingo litzaioke.

- **Belaunak zabaltzea.**

Hurrengo arraunkadaren bila goazenean, zenbaitek, tiborta belaunekin ez kateatzeko, belaunak alboetara zabaldu ohi dituzte. Belaunak plano bertikalean tolestu behar liriateke (luzatu indar egitean, uzkurto jaikitzean), baina plano horizontalean ez lukete mugimendurik egin behar. Jaikitzeke unean tentsioari eutsi behar diote, hankalekuan bermatu, eta abdominalei lagundu gorputza altxatzeko.



9.2. Teknika akatsen jatorria

Arrauneko keinu teknikoa irakasten ari garenean, arraunlarigaiak hainbat hutsune eta errakuntza izango ditu eredu motor hori bereganatzeko prozesuan zehar. Kasu bakoitzean aztertu beharko litzateke akats horren jatorria non dagoen, neurri egokiak hartzeko. Akatsen arrazoiari dagokionez, zerrenda hau osa dezakegu:

- praktika falta;
- eredua edo mugimendu teorikoa ondo ez ulertzea (barneratu gabe);
- berak eginiko mugimenduarekiko pertzepzio desitxuratua (okerra);
- neurri desegokiak arraunean egiteko tresnerian;
- antzeko mugimenduen transferentzia negatiboa;
- gaitasun fisikoek eragindako mugak;
- beldurra, ziurtasunik eza;
- nekea, saio luzeegia.

• **Praktika falta.**

Keinu tekniko guztiak ikasteko ezinbesteko da horiek “bizitzea” eta esperimendatzea. Ekinez eta ari-tuz, denborarekin barneratzera iritsiko gara. Errakuntza ez da porrotarekin lotu behar; ikasprozesuko beharrezko elementu gisa ulertu behar da. Hanka sartuz ikasten da, nola ez den egin behar ikusiz. Saiatzearen eta porrotaren bidez, proba eginez, pixkanaka exekuzio teknikoa hobetuko da, eta eredura hurbilduko. Maila teknikoa sartutako denboraren eta lan-bolumenaren arabera izango da. Ikasprozesuko fasearen arabera, mugimendu txukunagoa edo baldarragoa izango du. Jakin behar dugu progresiboki zehaztasun-maila handitzen, eta ez eskatzen haren mailari dagokion baino gehiago.

• **Eredua edo mugimendu teorikoa ondo ez ulertzea (barneratu gabe).**

Keinu tekniko bat bereganatzeko prozesuan urrats aitzindaria dugu maila teorikoan, behintzat, jarduera horren ezaugarriak ulertzea; alegia, buruz irudikatzea. Lehenik eta behin, buruan bada ere, eredu motor horren xehetasunak ezagutu behar ditugu, eta, gero, gorputzarekin horiek errepikatzen saiatu. Posible da gorputzarekin egin nahi dugun mugimendu hori zehaztasunez errepikatze-ko zailtasunak izatea, baina ulertu ere ez badugu egin, ziur ez zaigula txukun aterako. Zenbait uste okerri aurre egin beharko diegu, esate baterako: zenbat eta indar gehiago egin, arraunkadak zenbat eta erritmo azkarragoa izan, sarreran zenbat eta kolpe bortitzago jo... ontzia azkarrago joaten dela.

• **Berak eginiko mugimenduarekiko pertzepzio desitxuratua (okerra).**

Pertzepzio- eta hautemate-prozesu guztiak subjektiboak dira, eta errealitatek urruntzeko arriskua dute. Ziurtatu behar dugu ikasleak jaso duen pertzepzioa zuzena dela, eredu motor hori bereganatuz joan dadin. Maiz gertatu ohi da eztabaidatu behar izatea ikasle batekin, zuzenketa bat proposatzen zaionean hark onartzen ez duelako jarduera horretan aldatu behar duenik, ereduari jarraituz egiten duelakoan. Pertzepzio desitxuratuari aurre egin beharko diogu. Arraun-fosoan lan egitean ispiluek asko laguntzen digute, eta, aurrerago, uretako entrenamenduan bideoan grabatutako irudiek.

• **Neurri desegokiak arraunean egiteko tresnerian.**

Arraunean behar bezala egiteko (eta ikasteko, jakina) ezinbestekoa da arraunlariak erabiliko dituen lanabesak bere ezaugarrietara egokituta egotea. Kasu askotan, ikasprozesuan haur/gazte

asko aritzen direlako, ez da behar adina denbora hartzen banan-banan moldatzeko tresneria hori. Gaiak garrantzi nabarmena duenez, atal osoa eskainiko diogu geroago.

- **Antzeko mugimenduen transferentzia negatiboa.**

Mugimendu berri bat ikasten hasten garenean, ez gara hutsetik abiatzen. Ordura arte egindako lanak eta esperientziak eragina dute ikasteko ahalmenean. Antzeko jarduerak alde aurretik landu baditugu, haietatik nolabaiteko transferentzia jaso dezakegu, eta lehen ikasitako hura, egoera berriari aplikatuz gero, lagungarri gertatuko zaigu. Oro har, transferentzia positiboa izan ohi da ezaugarri gehienetan; lagundu egiten du azkarrago ikasten eta bereganatzen keinu tekniko berria. Dena den, zenbait egoeratan kaltegarri izan daiteke, eta barneratutako joera batzuk kentzea kostatzen da: bizkarraren indarra noiz aplikatu, besoen bulkada nola erabili, tibortari non heldu, palaren inklinazio egokia zein den... Baina berriz diogu: ekarpen lagungarriak eta abantailak ugarriagoak dira negatiboak baino.

- **Gaitasun fisikoek eragindako mugak.**

Zenbait kasutan, gaitasun fisiko apalak edo hainbat ataletan gabeziak izateak keinu tekniko txukun egitea baldintzatu lezakete: malgutasun falta eragin dezakete arraun-pala behar den lekuan sartzeko erasoan; abdominalak gutxi landuak izateak besoak atera arte etzanda egotera behartu dezake arraunkadaren amaieran; nahiko indarririk ez izatea palada amaieran pala behar bezala amaitzeko (erabat tapatuta eta bertikalki). (Izan ere, horrela erresistentzia gehiago hartzen baitu).

- **Beldurra, ziurtasunik eza.**

Ez dugu ahaztu behar arrauna uretan egiten dela, hau da, gizakiarentzat berez arrotza den ingurune batean. Zenbait ez daude batere ohituta ingurune horretara; ez dute ondo igeri egiten, eta urari errespetu handia diote (zenbait kasutan errespetua baino zerbait gehiago). Aldagai horrek asko blokeatzen ditu; pertzepzio-prozesatze-exekutatzeko urratsen arteko komunikazio-kanalak oztopen dituzte, eta, ondorioz, pertsona horiek ez dira gai exekuzio tekniko egokia egiteko. Mugimendu eroso eta lasaia barneratzeko ezinbesteko da lasaitasuna eta konfiantza izatea, kanpoko aldagai arrotzak ahaztea, eta kezkarik ez izatea. Lasaitzen ez garen arte, ezinezko izango zaigu ikaskuntza-jarduerari ekitea. Bizkarra behar bezala ez mugitzea (etzatea), ontziak balantza egin orduko tiborta askatzea eta karelari heltzea... beldur horren adierazle eta ondorio izan daitezke.

- **Nekea, saio luzeegia.**

Edozein jarduera ikasteko arreta eta kontzentrazioa ezinbesteko dira, bai eta ikaskuntza motorrean ere. Adi egoteko gai ez badira, jai daukagu. Barneratutako mugimendu bat errepika dezakegu arreta askorik gabe, baina, hura hobetu nahi badugu, ikasteko, erne egon beharko dugu nahitaez, bestela akats eta bizioak indartzea besterik ez dugu lortuko. Ikaskuntzari eskaini nahi diogun denbora ondo banatu behar dugu, eraginkortasunaren ikuspegitik, kalitateko saioak lortzeko, behar adina bider birgogoratzeko eta indartzeko estimuluak eskainiz, kalitatezko mugimendua barneratu dezaten.

- **Neurri desegokiak arrauna egiteko tresnerian.**

Oharra: Aztertu beharko litzateke kasu bakoitzean akats horren jatorria non dagoen; izan ere, zenbait kasutan, arraunlariarentzat desegokiak diren neurriak ezarri izanak eragiten du mugimendu desegokia. Besteak beste, akats hauek aurki ditzakegu:



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

** Arraunlaria altuegi dago.*

Arraunlariak ipurdia babesteko tosta material bigungarriz estali ohi dute (zenbait kasutan baita kulot barnea ere). Hastapenatarako erabili ohi diren ontziek tosta sendoak eta lodiak izan ohi dituzte (gehiago irauteko). Ikaskuntzarako erabili ohi den ohiko lehiaketa-ontzia batela da (karel baxuko ontzia, alegia).

Arraunlaria altuegi badago, besoa arraunkadaren amaieran sabelaren parean geratzen da; erre-kuperazioan belaunak behar ez bezala libratzen dira (arraunari ihes eginda, belaunak zabalduta); palarekin behar ez bezala amaitzen da, ez da tapatzen...

** Arraunlaria baxuegi dago.*

Itsasorako ontzi luzeek (traineruak, kasu) karelaren altueran gorabehera handia izaten dute popari, erdialdeari eta brankari dagokienez; nahiz eta tosta guztiak lerro berean izan. Hasiberrientzat berariaz egindako ontzi gutxi erabili ohi dira gure inguruan. Hainbat kasutan, beraz, pala ibilbide osoan tapatzeko, behar den lekuan amaitzeko eta erre-kuperazioa altuera egokian egiteko zailtasunek jatorri hori izan ohi dute.

** Toleta hurbilegi dago.*

Arraunlariak azpian duen tostaren eta toletaren artean dagoen distantzia neurri garrantzitsua da. Motzegia bada, tibortak enbarazu egingo dio arraunlariari; arrauna libratzeko arazoak izango ditu; ez du ondo menperatuko arrauna; bizkarrarekin arraunari ihes egiteko joera har dezake; barrurago eseriko da tostan (eta ontziari balantza handiago eragin)...

** Toleta urrutiegi dago.*

Egoera horretan, arrauna uretan sartzean gorputza gehiegi tolestu beharko da; indar egiteko jarraera behartua izango da (bizkarrezurrarentzat guztiz kaltegarria); pala uretan behar den lekuan sartzea zailagoa izango da; amaieran, pala ontziaren albora sartzeko arriskua areagotuko da...

** Palanka luzeegia da.*

Aurreko kasuan bezala, mutil koskorrekin arraunlari helduentzat prestatutako materialak erabiltzen ditugunean, honelako egoerak gerta dakizkiguke. Tiborta menperatzeko zailtasunak izango dituzte, eta palan igarriko da. Gorputza zuzen ez etzateko eta tostan behar ez den lekuan bermatzeko bizio txarrak ere sor ditzake.

** Neurriak gogorregiak dira.*

Dakigunez, arraunaren funtzionamendua fisikako 1. mailako palanka edo palanka soilen mekanikan oinarritzen da, 3 elementuz osaturik baitago: indarra, erresistentzia eta bermatze puntua. Palaren azalera (luzera edo zabalera) aldatuz, arraunaren tope edo bermatze puntua aldatuz... erlazio edo proportzio hori alda dezakegu. Hizkuntza desberdinetan lotura horri rapport deitzen zaio. Materialen rapport edo harreman gogorregia izateak tiratzerakoan erresistentzia handiegia sortuko du. Arazo hori gainditzeko arraunlariak (kontzienteki edo ez) zenbait irtenbide aurkituko ditu: pala erabat tapatu gabe eta bertikal eramatea; lehenago uretatik ateratzea; bukatu aurretik jaikitzea... Garbi izan behar dugu, betiere, lehiaketarako pentsatutako neurriek eta keinu teknikoak ikasteko prozesukoek ez dutela zertan bat etorri kasu guztietan.

10. Keinu teknikoa lantzeko ariketak

Izenburuak dioten bezala, atal honetan arraunketaren irakaskuntzarako lagungarriak izan daitezkeen hainbat ariketa proposatuko ditugu. Egia esanda, ikuspegi globalaren aldekoak gara, hau da, mugimendu ziklikoa bere osotasunean lantzearen aldekoak, benetan errealitatea den bezalakoa ezagutu dezaten hasiera batetik, desnaturalizatu gabe eta elkarketa artifizialak egin ezinik aritu gabe.

Dena den, mugimendu osoaren zenbait zati zehazki zuzendu edo sakondu nahi ditugunerako, zenbait proposamen lagungarri gerta daitezke. Beraz, garbi geldi dadila hemen azaltzen duguna ez dela urratsez urrats jarraitu beharreko errezeta bat, aukerazko proposamenen zerrenda bat baizik. Irakasle edo entrenatzaile bakoitzaren esku gelditzen da, haren beharren arabera eta ikasle/kirolarien ezaugarrien arabera, moldaketa berriak egitea.

Esan bezala, ariketa hauek keinu teknikoa ikasten laguntzeko baliagarriak gerta daitezke hasiberriarentzat, baina baita ere arraunean lehendik aritzen denarentzat, barneratua duen akatsen bat zuzentzeko.

Gehienek keinu teknikoa bereganatzea helburu badaukate ere, hasierakoek, urrats aitzindarietan ontziaren orekaren nozioa ulertzen laguntzea.

Ariketa hauek aurrera eramateko, ahalik eta ontzirik laburrena erabiltzea proposatzen dugu; gure kasuan batela, beraz (bakarkakoa balitz hobe).





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

PROPOSAMENA

Beste alboko pala guztiak airean:

Pala zapalka uretan dela, bortizki, bat-batean...

- ... tiborta gora jaso (aldi bakoitzeko batek),
- ... tiborta gora jaso (alboko guztiak batera),
- ... tiborta behera jaitsi (aldi bakoitzeko batek),
- ... tiborta behera jaitsi (alboko guztiak batera),
- ... gorputza karel gainetik kanpoaldera etzan (aldi bakoitzeko batek),
- ... gorputza karel gainetik kanpoaldera etzan (alboko guztiak batera). Beharrezko segurtasun-neurriak hartu, ez iraultzeko ontzia.

Arraunak airean, denak etzanda daudelarik, bat-batean bortizki denak batera altxatu eta poparantz tolestu:

- ontzia abian dagoelarik
- ontzia geldirik dagoelarik

Beste guztiak palak airean dituztela, hasi arraunean...

- arraunlari bat bakarrik
- albo bateko arraunlari guztiak

Arraunean denok oso astiro ari garelarik, besteek baino lehenago pala sartu:

- arraunlari batek
- albo bateko arraunlari guztiak

Arraunean denok oso astiro ari garelarik, besteek baino lehenago atera pala uretatik:

- arraunlari batek
- albo bateko arraunlari guztiak

Txandakatuz denak patroi izan.

Ziaboga edo birak eman.

Hasieran erritmo motelean eta oso irekiak. Pixkanaka gero eta abiadura handiagoan eta gero eta estuagoak probatu:

- ababorretik
- istriborretik

HELBURUA

Orekaren nozioa lantzea.

Uretan ontzia orekatzeko ditugun baliabideak esperimintatzea.

Indar negatiboen eraginaz ohartzea.

Arraunkadak ontziaren orekan duen eraginaz ohartzea.

Besteekin batera ez aritzeak ontziaren orekan duen eraginaz ohartzea.

Besteekin batera ez aritzeak ontziaren orekan duen eraginaz ohartzea.

Ontziaren balantzaren, gorabeheraren eta indar negatiboen eragina bizitzea (ezagutzea).

Karelak berdinduta mantentzen ikastea. Ontziak hartzen duen joeraz konturatzea.

- **Ontzian zutitu.**
 - **Ontzi barruan postu batetik bestera pasatu (lekuak trukatu).**
 - **Ontzi batetik bestera pasatu.**
- * Ariketa horiek guztiak egiteko behar adinako segurtasun-neurriak hartzea ezinbesteko izango da.**

Trebetasun-zirkuituak egin (jinkana modura), besteak beste, maniobra hauek eginda:

- **birak (90, 180 eta 270 graduak);**
- **abian goazela ontzia erabat geldiaraztea, gero berriz abiarazteko;**
- **ziaztea, atzeranzko ibilbideak...**

Uretan flotatuz dagoen buiatxo bat jaso eta ekarri.

Arraunkada luze-luzea egin (neurritz kanpo). Palak uretan ibilbide luze-luzea egin, bai eta gorputzak ere.

Erritmo oso motelean aritu.

Aldi bakoitzean palakada bat eman, eta gelditu, gorputza (bizkarra) etzanda eta besoak luzatuta (irtenaldiaren ondoren), hurrengo palakadaren bila joateko.

Arraunkada indartsuak eta arinak tartekatu: 1:1; 2:2; 3:3...

Sarrera eta arraunkadaren hasierako unea soilik egin.

Orekaren nozioa lantzea.
Uretan ontzia orekatzeko ditugun baliabideak esperimentatzea.
Konfiantza hartzea.

Oreka mantentzeko gaitasuna lantzea.
Ontzia kontrolatzeko eta maniobratzeko trebetasuna garatzea.
Konfiantza hartzea.

Ontzia kontrolatzeko eta maniobratzeko trebetasuna garatzea.

Arraunkadaren ibilbidea nahikoa bermatzea (gerora erritmo bizian hastean nahi gabe ere moztu egingo baita).
Eskumuturren altuera lantzea.

Atal bakoitzak dituen ezaugarri teknikoak jabetzea.

Besoak azkar ateratzen ikastea.
Eskumuturren altueraz jabetzea.
Arraunkada bakoitzak emandako bultzadaz ohartzea.
Indar negatiboek izan dezaketen eraginaz jabetzea.

Koordinazioaren garrantziaz kontzientzia hartzea.
Arraunkada bakoitzak emandako bultzadaz ohartzea.
Indar negatiboek izan dezaketen eraginaz jabetzea.

Sarrera garbia egiten ikastea (eskumuturren altuera).



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Besoak uzkurtu gabe arraunean egitea.

Bizkarraren indarra baliatzen ikastea.
Ateratzean pala libratzen ikastea.

Bizkarra etzanda, besoen lana soilik egin.

Besoen bulkada eta amaierako azelerazioa ematen ikastea.
Pala garbi ateratzen ikastea (eskumuturren altuera egokia ere).
Besoak azkar ateratzen ikastea.

Beso bakarrarekin aritu arraunean: kanpokoarekin/barrukoarekin.

Zer besoren indarra baliatzen den gehiago jabetzea.

Kanpokoaren txanda denean, barrualdekoarekin errepaleatzeko unean soilik heldu, eta ez tibortatik, baizik eta askoz ere barruagotik, (toletetik hurbil) modu honetan berrmatuko gendake esku hori indarra egiteko ez dugula baliatzen.

Eskumutur bakoitzaren eginkizuna lantzea (errepaleatzeko, bereziki).

Errepaleatu gabe arraunean aritu.

Arraunkada osorik amaitzen ikastea.
Eskumuturren altuera egokia lantzea.
Pala garbi ateratzen ikastea.

Ariketa horiei etekin handiagoa ateratze aldera, aplikazio zuzena izan dezaten, eraginkortasuna handitzeko eta transferentzia positiboa lortzeko asmoz, hainbat ohar kontuan izan beharko genituzke. Iradokizun horiek hurrengo atalean aurkeztuko ditugu:



11. Ikaskuntzarako orientabideak

Keinu teknikoaren irakaskuntza-prozesuan hainbat ezaugarri aintzat hartzea lagungarri izango da. Kapitulu honetan arraunketaren didaktikarekin lotutako zenbait atal landuko dira.

Ikaskuntza motorra

Jarduera motorrak, kirol-mugimenduak eta tekniken ikaskuntza-prozesuak entrenatzaile, irakasle eta zientzialari ugariaren arreta bereganatu izan dute historian zehar. Lan ugari egin da ikaskuntza-prozesu hau ahalik eta eraginkor eta efiziente bihurtze aldera. Atal honetan motrizitatearen irakaskuntzan jasotako hainbat ekarpen arraunera aplikatuta azaldu nahi dira.

Oro har esan daiteke gizakiak bere oinarrizko patroiz motor gehienak jardunaz, arituz, eskuratzen dituela (oinez ibili, jauzia, jaurtiketa, bizikletan ibili...). Hutsegiteen ondorioz, eroriaz, zer saihestu behar duen ikusiz joaten da ikasten gizakia. Saiakera eta hutsegitearen bidezko ezagupen-prozesua da eta funtsezko elementua da motibazioa: kirolariak jardueraren erabilgarritasuna ikusten du.

Mugimendu zehatz batzuei lotutako trebetasunak bereganatzeari deitzen diogu ikaskuntza motorra, hau da, aldeztu aurretik landutako hainbat jarduera praktikoren ondorioz modu egonkorrean mugimendu bat egiteari.

Ikaskuntza-prozesuan ingurunetik informazioa jasotzen du gizakiak bere pertzepzio eta zentzumenei esker; ondoren, prozesatu egiten du informazio hori, azkenik, mugimendu muskularra gauzatzeko. Ingurune estimuluak kontrolatu behar ditu, beraz, bai eta jasoko duen feedback delakoa ere, burutuko duen mugimendu edo ariketa horretan eragiteko.





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Ikaskuntzaren etapak

Jarduera motor baten ikaskuntza-prozesuan zenbait estadio edo fase hurrenez hurren gertatu ohi dira. Arraunaren keinu teknikoa ikasterakoan ere, oro har, beste hainbeste gertatzen dela onar daiteke. Azter ditzagun bada, etapa horiek:

1. Ezagupenezko edo etapa kognitiboa (irudi mentala eratu): kirolariari gogoeta prozesu sakona eskatzen dio fase honek. Bereganatu nahi duen mugimendua lehendabizi maila teorikoan ulertu behar du.

Irakatsi nahi den eredu argi eta garbi azaldu behar zaio. Ahozko mezuez gain, irudizkoak ere erabiltzen dira: bideoa, horma-irudiak, argazkiak, grafikoak, norberak (irakasle edo entrenatzaileak) egindako adibideak, teknika egokia duen kideren batek egindakoak, izpiluak erabiliz arraun fosoan arraunlari berak burututako mugimendua ikus dezan...

Maila kognitiboan eredu ulertu dutela egiaztatu behar da. Baita ezaugarri teorikoak eta irudi mentalak barneratu dituztela ere. Horretarako galderak egiten dira. Garbi izan behar da askotan entrenatzaileak azaltzen duena eta kirolariak jasotzen duena ez direla gauza bera izaten.

2. Etapa asoziatiboa (praktikatu, esperimentatu, bizi): ulertzetik jarduterainoko etapa da hau. Saiaketa eta hutsegitearen bidez garatzen da. Ekinaren ekinez, desegokiak diren mugimenduak saihesten dira eta zuzenak direnak errefortzatu. Hala, praktikaren bidez garatzen da hobekuntza.

Keinu bat barneratzeko, keinua egoera berdinean askotan errepikatzea lagungarri izango da. Baina estimulu horiek tartekatutak izan beharko dute, hau da, ez dira errepikatuko jarraian denbora luzeegian. Gainera, denboran zehar aldiro gogoratu egin beharko dira, erabat finkatu direla bermatzeko.

3. Fase autonomoa (barneratu, automatizatu): jarduera automatikoa da, berezkoa. Kirolariak ez du kontzienteki mugimenduan arreta zentratzen, bere kabuz ateratzen zaio. Pentsatzen jarri gabe, gorputzak bere kaxa egiten du. Gai da arreta kanpoko estimuluei eskaintzeko. Mugimenduaren sekuentzia guztiak ondo koordinatzen ditu (bakoitza dagokion unean) eta erraztasun handiz (energia minimoa xahutuz).

Arraunketaren eredu motor arrunta finkatu arte ingurune errealetik at aritu behar da kirolaria, hau da, olatu, korronte eta haizerik gabe, esate baterako. Testuingurua errazte aldera, laborategiko egoera lortzen saiatu behar da.

4. Egokitzapen fasea (moldatzeko gai izan, kanpoko beharren arabera): testuinguruak aldatuz eta aldagai berriak gehituz egokitzeko gaitasuna landuko da. Ikaskuntza-prozesuaren azken etapa honetan, teknika estandar homogeneoa ikasi ondoren, arraunketaren testuinguruko baldintza zehatzak landuko dira.

Itsasoaren egoerak, haizearen indarrak eta norantzak, olatuek, korrontek, eskifaiaren pisuak, arraunen neurriek... arraunketa baldintzatuko dute. Horretarako arraunlaria trebatu egin behar da, teknika estandarraz haratago testuingurura egokitzeko gaitasuna izan dezan.

Irakaskuntzarako estilo desberdinak

“Didaktika, pedagogiaren adar teknikoa da. Baliabide ugari modu sistematikoan baliatuz, eta metodologia objektiboetan oinarrituta, ikaslearen jardura zuzentzeaz arduratzen da”.

Gorputz Hezkuntzaren arloan Mosstonek (1982) bederatzi irakaskuntza estilo desberdin bereiztu zituen:

- | | |
|--|--------------------------------|
| a) aginte zuzenekoak; | f) zuzendutako aurkikuntzakoa; |
| b) eginkizunen esleipenekoak; | g) aurkikuntza konbergentekoa; |
| c) elkarren artean irakastekoa (erreziprokoa); | h) ekoizpen dibergentekoa; |
| d) autoebaluaziokoa; | i) ikasleak sortutakoa. |
| e) inklusiokoa; | |

Oro har, ulermena errazte aldera, esan daiteke hauek guztiak bi multzo handitan sailka daitezkeela.

1. Estilo itxiak, gidatuak, zuzenduak, zuzenak, irakaslean oinarritutakoak edo tradizionalak. Kanpoko aditu batek (entrenatzailea, irakaslea) erabakitzen du uneoro zer egin behar den. Berak alde aurretik onartua du zein den exekuzio eredu egokiena edo eraginkorrena. Behin eta berriz hori errepikatu arazten dio kirolariari eta akatsak zuzentzen dizkio.

Mugimendu itxiek (keinu berbera aldaketarik gabe) estilo zuzenduak (gidatuak) eskatzen dituzte: errepikapen ugari errutinazko protokolo batekin. Irakaskuntza estilo tradizional hauek eraginkorrrak dira, epe motzean arrakasta eskuratzen baitute, zuzenean ezarritako helburura bideratuta. Baina ez dituzte ezaugarri indibidualak kontuan hartzen.

2. Estilo irekiak, askeak, malguak, aktiboak, zeharkakoak, ikaslean oinarritutakoak edo berritzaileak. Kirolaria aske uzten da, bere kabuz esperimendatuz eta probatuz, erantzun desberdinek duten abantaila eta eragozpenak proba ditzan, modu eraginkorrena landuz joan dadin. Irakaskuntza estilo hauek askatasun eta autonomia handiagoa eskaintzen diote kirolariari, bere konpromezu, inplikazio eta motibazioa sustatuz, baina denbora eta pazientzia gehiago ere eskatzen dute.

Kirol irekietan (ez dira patroi motor bakarrik errepikatzen) estimulu berri eta aldakorren aurrean (ziurgabetasuna) bat-batean erantzun ahal izateko trebetasunak eskatzen dituzte, aurrea hartzeko eta moldatzeko abilezia. Arazoen aurrean irtenbideak aurkitzen dakiten kirolariak izaten dira, aurreko ikaskuntzak transferituz egoera berrietara moldatzeko gai direnak. Horregatik, kirol irekientzat irakaskuntza estilo irekiak hobesten dira.

Irakasteko modu anitzak daude, beraz. Egokiena zein den aukeratzekoan, egoeraren arabera hainbat aldagai izan behar dira kontuan: kirolariaren ezaugarriak (heldutasuna, motibazioa...), ikasi beharreko mugimenduaren konplexutasuna, testuingurua, egoera, neke-maila...

Arraunari aplikatuz, esan dezakegu keinu teknikoa bereganatzeko prozesuari dagokionez, azkarago ikasten dela zuzendutako estiloarekin; baina egoeraren bariabilitatea edo aldagarritasuna



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

kontuan izanda mugatuagoa dela estilo hau. Hau da, esate baterako uraren egoera beti egonkor mantentzen den kasuetarako lehenago prestatuko litzatekeela arraunlaria, baina itsasoaren egoera berezietara egokitzeko gaitasuna murriztagoa (eskasagoa) izango lukeela horrela ikasitako kirolariak. Horregatik azkenaldiko joera da ahal den neurrian estilo aktiboak erabiltzea, epe luzera begira oinarri moldagarriagoak finkatzen dituelako.

Praktika globala ala analitikoa?

Printzipioz, gero erabiliko diren modu eta ingurunetan praktikatzea aholkatzen da. Dena den, zenbait kasutan, jarduera motorra konplexua dela eta, bere praktika errazte aldera onartzen da nolabaiteko egokitzapenak egitea. Hala, ikaskuntza motorrean bi metodologia erabil daitezke: mugimenduak bere osotasunean landuz (metodo globala edo osotasunezkoa); edo mugimendua zatika sailkatuta (metodo analitikoa edo atalkakoa).

Oro har, jarduera errazentzat metodo globala aholkatu ohi da; jarduera konplexuentzat, berriz, lehendabizi atalkako irakaskuntza eta ondoren globala. Kontuan hartu behar da keinu bakoitzak zenbat informazio eta oroimen kontrolatzea eskatzen duela. Lan honetako kapitulu batean ariketa analitiko ugari proposatzen dira. Atalka lantzekotan ere garrantzitsua da (transferentzia positiboa bermatze aldera) berehala mugimendu osoa lantzea, ikasitako atalen elkarlotzea errazteko helburuarekin.

Ikaskuntzarako oztupoak

Kirolari edo gizaki bakoitzak ezaugarri propioak baditu ere, ikaskuntza-prozesua oztopatzen duten zenbait aldagai aipa daitezke:

- Une bakoitzean lehenetasuna duen ezaugarrian kontzentratzen ez asmatzea. Arreta sakabanatzea.
- Informazio gehiegi ematea batera (entrenatzailearen erruz askotan).
- Helburu eta itxaropen desegokiak finkatzea (lekuz kanpokoak edo apalegiak).
- Ikaskuntzarako desegokiak diren materialak erabiltzea. Esaterako, neurriak kirolariaren gorputza eta tamainarekin bat ez datozenean; edo lehiaketarako sortuak izan direnean, ez ikaskuntza eta hastapenerako.
- Gehiegi larritzea (kontzentrazioa lasaitasunean lortzen da).
- Norberarekiko konfiantza eza.
- Energia gehiegi alperrik xahutzea.
- Motibazio eta interes falta izatea.
- Nekatuta eta aspertuta sentitzea.

Egokitzapenak

Ikaskuntza-prozesurako arraunaren eta materialen neurriak egokitu behar dira. Lehiaketarakoak eta ikaskuntzarakoak ez dute zertan bat etorri (palanka gogorak, bizkarraren indarra baliatzen ikasteko; toleta hurbil, sarrera garbia egiten ikasteko; beharbada, txantela ipini, toletaren altuera hobeto egokitzeko; tosta-tartea luzatu, arrauna errazago libratzeko...).

Ikaskuntza-prozesuaren hasierako uneetan arraunkadaren beraren mugimendua molda daiteke, helburu didaktikoak lortzeko: palaren ibilbidea uretan luzeago egin, prestaketa-fasea luzeago izan... Lehiaketarako estilo eraginkorrenak eta ikaskuntzaren etapakoak ez dute zertan bat etorri erabat.

Komenigarria izaten da hasieran ibilbide luzeko arraunkada eta erritmo lasaia erabiltzea. Keinua barneratzen doan heinean joango da arraunlaria egoera errealerara egokitzen.

Progresioa zaindu eta lehentasunak finkatu

Progresioaren irizpidea oinarritzkoa da: sinpletik konplexura, errazetik zailera. Kirolariaren gaitasunen araberako helburuak ezarri behar dira: lortu daitezkeen erronkak.

Lehentasunak erabaki (eta ezarri). Gaitasun batzuk menperatu arte itxaron beste batzuk eskuratzeko hasi aurretik. Izan ere, ezin ditzakegu aldi berean eta batera ohar (mezu) asko eman. Arreta-gaitasuna mugatua da. Adibidez:

- Ondo eseri tostan.
- Tiborta modu egokian heldu.
- Palari inklinazio egokia eman (hondora ez joateko).
- Bizkarraren indarra erabili (ez besoena hasieratik).
- Eskumuturrak altuera egokian atxiki (ibilbide luzea palak tapatuta eta garbi gainean).

...

Zuzentze-ariketak lantzean ez dira nahastu behar ariketa asko aldi berean. Eraginkorrak izan daitezzen, lehentasuna duten helburuak definitu eta mugatu behar dira.

Zuzentze-ariketa bat egiterakoan, hobetu nahi den ezaugarria lantzen da. Kirolariak ezagutu behar du jardueraren helburua, hau da, zertan fokalizatu arreta.

Akatsak nola tratatu

Gertatutako akatsak azaldu aurretik, haiek jakinaren gainean jarri behar dira.

Ariketa bereziak egiterakoan, hobetu nahi den ezaugarria azpimarratu behar da.

Akats bat automatizatu edo barneratu baino lehen, neurriak hartu behar dira hura zuzentzeko.

Akatsa gertatu bezain laster adierazi behar da zuzenketa. Bestela, akatsa automatizatzeko arriskua sortzen da.

Akatsaren jatorria aurkitu ondoren, hura gainditzeko saiatu behar du kirolariak (neurriak aldatu, malgutasuna landu, atsedena hartu, eredu egokien abantailak ezagutu motibazioa sustatzeko...).

Saioaren antolaketa

Kirolariak beroketa saioa egin behar du hasi aurretik. Gainera, kirolariari garbi azaldu behar zaio ariketa bakoitzaren helburua.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Irakaskuntza-motorraren arloko ikerketek erakusten dute patroï motor baten ikaskuntza-prozesuan izugarrizko eragina dutela hainbat aldagaiek: errepikapen kopuruak, estimuluen maiztasunak, atsedanak tartekatzeak, ariketen antolaketa eta ordenak, progresioen antolaketak... Hortik saio bakoitza ondo prestatzearen garrantzia.

Ariketa analitikoak eginez gero, hau da, arraunkadaren atalak edo zatiak entrenatuz gero (ikusitako atalean proposatutako zuzentze-ariketa didaktikoak), jarraian arraunkada-ziklo osoa egin behar da, hau da, arraunketa arrunta praktikatu, transferentzia eta aplikazio eraginkorra lortzeko.

Aspertuta, nekatuta edo arretarako gaitasuna agortuta daudela sumatzen denean, entrenamendu saioa eten eta jardueraz aldatu behar da (adibidez, prestaketa fisikoa egin).

Aldi bakoitzean saioaren une edo zati labur bat eskaini behar zaie teknika hobetzeko jarduerak bereziki (aurreko atalean zehaztu direnak).

Ez dira egin behar ariketa hauek behin nekatu eta gero. Saio edo entrenamendu hasierako beroketa unea egokia da horretarako.

Ariketa teknikoak egiterakoan arreta- eta kontzentrazio-maila handia eskatu behar da.

Ez errepikatu egunero protokolo bera; monotonia saihestu behar da jarduerak aspergarria izan ez dadin.



12. Estrategia psikologikoak

Keinu teknikoaren irakaskuntza-prozesuan hainbat ezaugarri aintzat hartzea lagungarri izango da. Kapitulu honetan arraunketaren didaktikarekin lotutako zenbait atal landuko dira.

Azken urteotan kirol psikologia indar handia hartzen ari da kirolaren eremu guztietan. Errendimendua hobetzen laguntzeaz gain beste onura ugari eragin ditzake. Atal honetan kirol psikologiak eskaintzen dituen laguntzak bi multzotan sailkatuko ditugu:

1. Arraunketaren keinu teknikoaren ikasketa.
2. Arraunketarekiko atxikimendua.

12.1. Keinu teknikoa ikasten laguntzeko estrategia psikologikoak

Lehenik eta behin azaldu behar da mugimendu osoa, batera eta modu globalean, irakasteko asmoa dugun ala atalka, era analitikoan, egingo dugun. Zatikakoa aukeratuz gero, ondorengo estrategia psikologikoak lagungarriak izango dira.

Ariketa sinpleen entrenamendua

Mugimendua oso konplexua denean, elementu sinpleagoetan zatitzeak erraztu egiten du ikaskuntza-prozesua. Honela, kirolaria hurrenez hurren zati soil horiek ikasten joango da eta dagokion mugimendu sinplea bakarrik landuko du (errefortzua) eta beste mugimenduak “ahaztu” egingo ditu. Tarteko urrats hauen entrenamenduaren estrategia landuz, kirolaria gero eta mugimendu konplexuagoak menperatzeko gai izango da.

Ariketak bata bestearen atzetik lotu

Bata bestearen ondoren mugimendu soilak elkarlotzen dira. Aldiko, dagokion mugimendu zatia bakarrik lantzen da. Behin hau menperatuta dagoenean, hurrengo mugimendu zatia lantzen da eta ondoren hurrengoa..., azkenean bata bestearen ondoren mugimendu osoa landu arte.

Eredu egokia eman

Kirolariak mugimendu tekniko egoki baten adibide bat ikusi behar du, imitazioaren bidez ikasteko. Entrenatzaileak berak egin dezake mugimendu teknikoa, edo ondo egiten duen beste kirolari bati eginarazi, edo bideo bat erakutsi...

Giltza hitzak

Mugimendu tekniko egokia identifikatzeko lagungarri izango dira zenbait giltza hitz izendatzea: “bizkarra zuzen”, “libratu besoak”, “lasai jaiki”... Horrelako hitzek arraunketako mugimendu teknikoaren urrats garrantzitsuenak azpimarratzen eta finkatzen laguntzen dute, ondoren kirolariak berak bakarrik mugimenduak modu egokian burutzeko.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Irudi mentala eta sentsazioa

Irudi mentala buruan eratzeak praktika hobetzen laguntzen dio kirolariari. Lehendabizi giltza hitzak bere ordenean gogoratu behar ditu. Buruz mugimendua errepatatzen ari denean sentsazioa identifikatzen du. Hala, kirolariak irudimenean mugimendua erreproduzitzen du funtsezkoak diren elementuez jabetzeko eta haiek menperatzeko.

Kanpoko estimuluak

Interferentzia sor dezaketen eragile guztiak ezabatu behar dira kirolariak kontzentratzeko arazorik izan ez dezan. Entrenatzaileak bere mezuak giltza hitzak erabiliz adieraziko ditu.

Entrenatzailearen feedbacka eta mezuak

Ikaskuntza-prozesuan eragin nabarmena du entrenatzaileak: ariketaren helburua azaltzeko, zertan zentratu finkatzeko, errefortzua emateko, zuzentzeko, akatsak inhibitzeko... Mezu argiak, laburrak eta zuzenak erabili behar ditu lehenetsunean helduz, ezinbestekoa den informazioa luzatuz eta gehiegizko informazioa edo azalekoa saihestuz.

Dena den, mezuen iturriak hainbat izan daitezke: norbere burua ikustea (fosoko ispiluan edo bideoan), uretan ari direnean kirolariak beraiek konturatzea, kanpoko behatzaileak esandakoa, jardueratik sortutako sentsazioak...



Kanpoko estimuluak sartzen hastea

Kirolariak laborategiko egoeran (ura geldirik, haize eta korronterik gabe...) mugimendua kontrolatzen duenean, abiadura bizkortu egin behar du eta inguruko "estimulu oztopatzaileak" kontuan hartzen hasi behar dira. Azkenean, errealitatean ematen diren eragozpen guztiekin probatu beharko du.

12.2. Entrenamendu saioetarako atxikimendua sustatu

Egunerokotasunak erakusten digu lehiaketako elkartetan hasten diren haur eta gazte askok denborarekin jarduera utzi egiten dutela. Hastapeneko kirolerako psikologiak estrategia eraginkor ugari eskaintzen ditu: motibazioa, satisfazio-maila, kirolarien arteko giroa, komunikazioa...

Kirolari hasiberriak arraunean jarrai dezaten nahi bada, ez dira ahaztu behar honako alde hauek:

- Umeak ume direla eta kontu handiz zaindu behar dela zernolako estimuluak jasotzen dituzten, nolako emozioak garatzen dituzten eta kirolarekiko nolako pertzepzioa eratzen duten.
- Guztiz garrantzitsua da kirol batekin duten lehen harremana zaintzea. Horrek baldintzatuko du etorkizunean jarduera horrekiko izango duten jarrera, ikuspegia eta balorazioa.
- Arrauna, berez, jarduera oso neketsua, sakrifikatua eta gogorra da. Positiboak izango dira pertzepzio hori leuntzeko erabil daitezkeen baliabide guztiak.
- Giza jokabidea kostu eta onura pertsonalek baldintzatzen dute. Kirolaren esparruan, jarduera batek eskatzen duen neke eta esfortzua eragiten duen poza eta satisfazioa baino txikiagoak badira, jarduerarekin jarraitzeak konpentsatuko du. Bestela, ez. Psikologiak pertzepzio eta balorazio horiek baldintzatzen laguntzen du.

Horregatik da oso garrantzitsua haurrekin lan egiterakoan psikologiak eskaintzen dituen ekarpenak aintzakotzat hartzea. Ikus Zulaika (2010) gaia sakondu nahi izanez gero.

Motibazioa

Motibazioa sustatze aldera, helburu nagusi hauei jarraituko zaie:

1. Helburu erakargarri eta lorgarriak ezarri.
2. Kostu eta onuren arteko harremanak hobetu.
3. Sakrifikazioak eragiten dituen onurak azaldu.
4. Kirolariei erabakitzeko ahalmena eman.
5. Ingurukoengandik jasotzen duten babesa areagotu.
6. Ereduez baliatu.

Satisfazio maila

Satisfazioa sustatze aldera, helburu nagusi hauei jarraituko zaie:

1. Etengabe feedback positiboaz eta indartze-neurriez baliatu.
2. Jarrera eta jarduera positiboak saritu.
3. Kontuan hartu behar da pertsona bakoitza mundu bat dela; denek ez dute laguntza bera behar eta denei ezin zaie berdina eskatu.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

4. Entrenatzaileak hurrekiko enpatia garatu behar du, hau da, haien lekuan jartzen ikasi behar du.
5. Haurrak sumatu behar du entrenatzaileak interesa duela umeak egiten duenaren inguruan.
6. Saio bakoitzaren amaieran, umeari lortutako hobekuntza eta aurrerapena azaldu behar zaizkio.

Arraunlarien arteko giroa

Arraunlarien arteko giroa sustatze aldera, helburu nagusi hauei jarraituko zaie:

1. Bakoitzak taldeari egiten dion ekarpenaz jabetu.
2. Taldeko kide guztien beharraz ohartu.
3. Taldeko lanaren banaketa denen artean adostu.
4. Lan banaketan sortutako ika-mikak argitu eta konpondu.
5. Kideen urtebetetzeak eta beste data garrantzitsuak ospatu.
6. Taldearekiko atxikimendua sendotu.

Komunikaziorako gaitasuna

Komunikaziorako gaitasuna sustatze aldera, helburu nagusi hauei jarraituko zaie:

1. Ondo aukeratu behar da noiz eman oharrak eta egin behar diren zuzenketak. Beharbada, kirolariak nahikoa lan eta zailtasun badu arraunarekin, eta ez da gai entrenatzailearen hitzak entzuteko. Horrelakoetan hobeto izaten da ontzia gelditu arte itxarotea.
2. Mezu argiak eman eta baieztatu ondo ulertuak izan direla. Hasieran ahalik eta hitz tekniko gutxien erabili behar da. Mezuak laburrak eta gutxi badira, hobeto.
3. Taldeko kide guztientzat baliagarriak diren mezuak eta zuzenketak ozenki azaldu behar dira.
4. Kontuz besteen aurrean esandako zuzenketa eta mezuekin. Ez gutxietsi kirolari bat kideen aurrean.
5. Ontziko motorra itzali entrenatzaileak hitz egin behar duenean (ondo entzuten zaiola ziurtatu behar du). Gainera, eta ahal bada, eguzkia atzean ez duela hitz egin behar du.
6. Hobekuntzak duen garrantzia azaldu behar zaio kirolariari. Akats bat gainditzeak abantailak ekarriko dizkiola jakin behar du.

13. Unitate didaktiko baten adibidea

Interesgarria iruditzen zaigu gure herriko ondare kulturala osatzen duen kirol hau Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako curriculumean txertatzea. Asmo horrekin, eta Gorputz Hezkuntzako saioetan landu ahal izateko, aukera lagungarri gisa ondorengo proposamena aurkezten dugu. Irakasle bakoitzak eskolaren testuinguru eta ikasleen ezaugarrien arabera erabaki beharko badu ere, uste dugu DBHko 1.go zikloa une egokia izan daitekeela arraunketa lantzeko.

13.1. U.D.ren Sarrera.

Aurreko ataletan, zenbait ariketa, baliabide eta proposamen aurkeztu dira arraunaren irakaskuntza-prozesua bideratzeko. Kontuan izan behar dugu entrenamenduaren printzipio nagusietako bat (bai eta irakaskuntzarena ere) indibidualizazioa dela. Ez litzateke zuzena izango programazio estandar, itxi eta zurrun bera ikasle guztiei ezartzea. Haur bakoitza era batekoa denez eta berezitasun propioak dituenez, programazioek haren ezaugarrietara eta ikaskuntza-erritmora moldatzeko malguak izan behar dute.





TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Era berean, kontuan izan behar dugu hainbat testuinguru eta adinetan izan daitekeela lehen harremana arraunarekin. Oro har, esan daiteke arraunean hasteko hiru aukera edo bide nagusi daudela:

- Lehiaketako arraun-elkarte baten eskutik. Errendimendua eta lehiaketa dira xedeak. Horrek, haurraren adinarekin batera, baldintzatzen du programazioaren ikuspegia eta helburua. Beren borondatez bide hau aukeratu duten haurrak dira, gehienetan gaitasun egokiak dituztenak.
- Arrauna sustatzeko ikastaro baten bidez. Foru-aldundien egitasmoei esker, eskolen eta arraun-elkarteen arteko zubi-lana egiten da, eskolaren ordutegitik kanpo ahalik eta gazte gehiengana iristeko. Haur horiek arrauna ezagutzea da asmoa, gerora gustuko dutenek errazago segi dezaten.
- Derrigorrezko Hezkuntza Sistemaren barnean, Gorputz Hezkuntza arloari eskainitako eskola-orduetan. Curriculumaren barnean beste kirol batzuk lantzen diren bezalaxe jorratuko litzateke hau ere. Oinarrizko maila bakarrik eskuratuko balitz ere, ezagutza minimo hori haur guztien artean zabaltzea bermatuko luke. Ez litzateke mugatuko motrizitatearen eremura; testuinguruan txertatuta eta sustraituta aurkeztuta, gure kultura-ondarean duen garrantzia ere landuko bailitzateke. Unitate didaktiko hau multzo honetan kokatuko litzateke.

Beste kirol batzuk onartuak daude Oinarrizko Hezkuntzako curriculumaren barruan; zenbait kirol onartzeko garaian, ordea, badirudi zailtasunak ditugula askotan. Kirol horiek motrizitatea lantzeko besteak bezain egokia izateaz gain, kultura-ondarea jorratzen ari garela kontuan izanik, balio erantsia ere badutela uste dugu. Egia da honelako jarduerak zenbait zailtasun dituztela: antolaketa, baliabide materialak, instalazioak, joan-etorriak eta denbora. Gutxieneko baldintzak bete eta nahikoa borondate izanez gero, gauzak egin egin daitezke. Aurkezten dugun programazio hau ez da hipotetikoa; izan ere, urtero gauzatzen dute zenbait ikastetxeetan. Ez du eredu itxi bat izan nahi, proposamen posible bat baizik. Bakoitzak ikusi beharko du bere egoeraren arabera nola egokitu. Oro har, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako lehenengo zikloko ikasleekin lan egiten badugu ere, bakoitzak ikusiko du zer adinetan erabili.

13.2. U.D.ren Helburuak

Ezer baino lehen, argitu behar dugu unitate didaktiko hau kokatu behar dugula Oinarrizko Curriculum Diseinuaren (OCDren), Ikastetxeko Hezkuntza Proiektuaren (IHPre) eta Gorputz Hezkuntza arloko Ikastetxeko Curriculum Proiektuaren (ICPre) barnean. Hau da, eskolak berak lehendik ezarri duen Urteko Planarekin bateragarria behar du izan. Testuinguru horretan txertatu behar dugu, aurretik onartutako mugak errespetatuz betiere.

PROZEDURAZKO HELBURUAK (motorrak)

- Aberastasun motorra eta trebetasun zehatzak baliatzeko gaitasuna hobetzea, eta eginkizun berrietara egokitzeko duen ahalmena garatzea.
- Koordinazioa hobetzea, arraunketa-teknikako mugimendu guztiak behar bezala lotuz.
- Naturako ingurune berrietan oreka lantzea, eta gaitasun propioseptiboak hobetzea.
- Ontzia uretan gobernatzean oinarrizko autonomia-maila lortzea.
- Arraunlari zein patroiaren eginkizunak probatzea.

- Arraunaren keinu teknikoa ikasten hastea.
- Uretako ingurunean segurtasunez eta autonomiaz moldatzen hastea.

EZAGUTZAZKO HELBURUAK

- Arraunaren inguruko gorabeheren berri jasotzea.
- Arrauneko hainbat lehiaketa motatan parte hartzen duten osagai eta tresnak ezagutzea.
- Bizkaiko itsasoan arraunak kirol moduan izandako bilakaera eta historiaren inguruan zenbait ohar biltzea.
- Kirol honek gure kulturaren ondarean duen garrantziaz jabetzea.
- Sor daitezkeen arriskuez jabetzea, eta segurtasun-neurriak ezagutzea.

JARRERAZKO HELBURUAK

- Arraunarekiko zaletasuna eta interesa sustatzea.
- Kirol honek etorkizunean aisialdirako nahiz lehiarako eskain ditzakeen aukerez gogoeta egitea.
- Arraunak norberaren garapen soziopertsonalean izan dezakeen eragina aintzakotzat hartzea, autoerrealizazio-iturria eta lagun taldean txertatzeko aukera dela kontuan izanda.
- Jarduera osasungarri bati esker gozatzeko aukera baliatzea.
- Jarduera hau bizitzako beste zenbait esparrutara balio positiboak zabaltzeko aukera gisa ulertzea: ahaleginaren bidez hobetzeko grina; diziplina arrakastaren iturri gisa; lankidetzeta eta talde-lana; aurkarienganako errespetua...
- Naturaguneek duten garrantziaz ohartzea, eta horiek babestearen aldeko jarrera areagotzea.

13.3. U.D.ren Edukiak

Egitasmo didaktiko honetan ezarritako helburuak lortze aldera, eduki hauek lantzea proposatzen da. Kontuan izan behar dugu zer baldintzatan eta zer mugarekin gauzatzen den programazio hau. Eduki asko ditugu, eta denbora gutxi; beraz, ezinezkoa litzateke eduki guztiak maila egokian eskuratzeta. Berez, ikuspegi irrealista izanik ere, horiek guztiak ikasleek probatzea eta esperimintatzea da asmoa, kirol honen inguruan ideia bat osa dezaten, ea zaletasun edo interesik piztea lortzen dugun, gero beren kabuz segi dezaten.

Ezagutza teorikoak:

- sarrera historiko laburra: jardueraren jatorria (nola eratu zen) eta bilakaera
- lehiaketa-araudiari buruzko apunteak
- bitxikeriak, arraunlari ospetsuak, elkarte garrantzitsuenak...
- herriko arraunaren egoera, lehen eta orain

Tresnak eta osagaiak:

- tosta, tolete, estropu, palka, txumazera...
- arraunak: hainbat luzeratakoak (ontziaren arabera), pala motak (koilara, aizkora...), eginkizunaren arabera (espaldeatzekoa, patroiarena, aurrekalaria...)
- ontziaren osagaiak: branka, popa, ababor, istribor, karela, gila, korasta...



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

Ontzi motak:

- batela, trainerila, trainerua (batekoa)
- yola, outriggera

Beroketa:

- garrantzia
- eginkizunak
- ezaugarriak (adibide praktikoak)

Arraun-teknika. Atal hauek dituen mugimendu zikliko eta konstantea:

- erasoa (sarrera)
- pasaldia
- ateratzea
- errekupeazioa (bila joatea)

Keinu teknikoa, osagaiak eta garapena:

- oinarrizko jarrera
- ontzian bermatzeko modua
- atalen aurkezpena
- zango, sorbalda eta besoen eginkizuna
- tibortari eskuz heltzeko modua
- errepaleatzea

Ontzia uretaratzeko prozedura

Arraunlariak nola banatu

Ontzia nola eta nondik eutsi

Bizkarrera igotzeko aholkuak

Ontziaren pisua denon artean nola banatu

Ontzia nola biratu (irauli)

Nola hasi ontzia uretan sartzen

Lehenengo arraunlariak ontzian sartzen dira; besteek ontziari eusten diote

Lehorretik nola urrundu

Kaira (arranpalara) nola hurbildu:

- abiadura, norabidea eta norantza
- arraunen zeregina (eskuekin zergatik heldu)
- hainbat eginkizun: aurrekalariarena, hankakoena, lehorretik hurbilen dagoen arraunlari taldearena, besteena...

Oreka:

- arraunkada, ibilbidea, koordinazioa, uretan nola sartu/atera
- palak, inklinazioa, tiborten altuera
- gorputza bera, tostan nola bermatu, gorputz-ibilbidearen ardatza

Ziaboga:

- arraunlari multzo bakoitzak orekan duen eginkizuna
- arraunlariak duten zeregina, bulkadari dagokionez
- berezitasunak (aurrekoak, hankakoak, patroia)

Lehiaketako irteera:

- arraunketaren egokitzapena
- ibilbidea pixkanaka luzatzea
- palada-maiztasunaren bilakaera
- hankakoen eginkizuna

OHARRAK:

- Ikasle guztiek patroia edo lemazainaren lekua probatuko dute, horri dagozkion hainbat eginkizun probatzeko aukera izan dezaten: oreka gabezia eta hartu beharreko erantzunak; norabidea eta ibilbidea zuzentzeko arazoak; arraunlarien arteko koordinazioari behatzea; leku horretan joateak arraunlarien aldera ekar dezakeen enpatiaz jabetzea.
- Ontziaren birak bi alboetatik egingo dira (ababorretik zein istriborretik), bai partzialak (45°, 90°...) bai ziaboga osoak (180°). Horren helburua ez da, inolaz ere, zehatz-mehatz berehala lehiaketan erabiliko den mugimendu bat barneratzea, baizik eta zenbait gaitasun garatzen hastea, hala nola, zentzumen propiozeptiboak, orekaren zentzua, ontziaren gobernua... Gaitasun horiek guztiek gero erraztuko dute arraunlariak keinu teknikoa ikasteko duen ahalmena, bai eta ingurune ezegonkor eta ziurtasunik gabeetara egokitzeko gaitasuna.
- Hastapeneko garai hauetan, helburu nagusia da ingurune honetara egokitzen hastea eta teknikari loturiko lehen urratsak ezagutzen hastea; besterik ez. Hala, eduki berberak landu behar harko lituzkete guztiek, gerora aulki mugikorrean edo tostako arraunean aritu nahi duten albo batera utzita. Gogoratu helburua ez dela keinu tekniko zehatz bat barneratzea berehalako emaitza bati begira, baizik eta trebetasun motor batzuen oinarriak finkatzea, horrek, gerora, premia aldakorretara egokitzeko ahalmena bermatuko baitie. Esate baterako, ziaboga mugimendua (bai eta ababorretik eginda ere) berez oso ariketa itxia eta teknikoki zehatza bada ere, ikuspegi didaktikotik baliagarria izan daiteke oreka edota ontziaren egonkortasuna, kontrola (governua) eta antzeko trebetasunak lantzeko.
- Gure ustez, arrauneko bi jardueren artean (aulki mugikorraren eta tostako arraunaren artean) laguntasun-harremana dago. Biak bateragarriak dira, eta transferentzia positiboa gertatzen da bien artean, bereziki hastapeneko maila hauetan. Izan ere, keinu teknikoa irakasterakoan, hasierako urratsetan, aulkia geldirik delarik ibilbide oso laburrak eginaz hasten da (gero, pixkanaka luzatuz joaten da).
- Irizpide didaktikoen arabera, ikasprozesua errazte aldera, uste dugu txumazeraren erabilera egokia izan daitekeela. Izan ere, modu horretan, toletea eta estropuak erabiltzerakoan esku-muturraren jarduera desegokiak sor ditzakeen akats eta bizioak mugatu egiten baititu. Bietan batera hasi eta gero, bakoitzak aukera izango du etorkizunean landu nahi duen arraunketa motaren berezitasunak eskuratzen hasteko.



13.4. U.D.ren Metodologia

Eduki didaktikoak lantzeko garaian metodologia bat edo bestea aukeratzeak abantaila batzuk ekartzeaz gain, aldi berean, eragozpen batzuk ere izaten ditu. Hau da, metodologia bakoitzak onura zehatz batzuk dakartza, baina, era berean, beste metodologia batzuk baliatuz eskura litezkeen beste onura batzuei ateak ixten dizkie. Alde horretatik, metodologiak elkarren osagarri eta aberasgarri izan daitezten, ikuspegi eklektikoaren aldeko apustua egiten dugu; edo, hobeto esanda, metodologia bat baino gehiago erabiltzearen aldekoa, bakarrera mugatu gabe, une bakoitzean landu beharreko edukiaren izaeraren arabera.

Egitasmo honetan, indarren zati handi bat bideratzen dugu arraunaren keinu tekniko bereganatzen hastera. Une horretan, erabili beharreko irakaskuntza estilo nagusia aginte zuzena izango litzateke. Izan ere, kirolariak keinu tekniko zehatz bat errepikatuaren errepikatuaz eskuratzen saiatuko dira; keinua alde aurretik aukeratuko da, eta, ustez, egokiena eta eraginkorrena izango da. Irakasleak akatsak ahoz zuzenduko ditu, pixkanaka keinuak eredu idealera hurbildu daitezten. Horrenbestez, irakasleak aurkeztutako eredu imitatu eta errepikatu beharko dute. Zuzenketa horiek zodiac erako ontzi batetik, ontzi beraren popatik edota lehorretik egingo ditu irakasleak (egoeraren arabera).

Jarduera arraunketa-fosoan egiten denean, gidatutako aurkikuntza estiloaren barnean koka gaitzke. Izan ere, instalazio horretan bertan, alboetan zein aurrean dauden ispiluei esker, arraunlaria bera jabetzen da bere mugimenduz. Horretarako, bere mugimenduaren irudiaz ohartu behar du; hura aztertu; buruan barneratuta duen irudi estereotipatuarekin konparatu, eta bere keinu tekniko hobetzen saiatu (eredu horretara hurbildu dadin). Dena den, prozesua gauzatzeko moduaren arabera, autoirakaskuntzaren mugetara hurbiltzen ariko ginatke, ikasleak autonomia, ekimen eta protagonismo handia hartzera iritsi baitaiteke.

Beste zenbait egoeratan, arazoen ebazpena izeneko irakaskuntza-estiloa ere erabil dezakegu. Izan ere, horrelakoetan ikasleei zenbait arazo aurkeztuko dizkiegu, eta beren kabuz horiei irtenbideak aurkitzen ahalegindu daitezela eskatuko diegu. Besteak beste, honako arazo hauek aurkez diezazkiekegu, horiek ebazteko:

- Zure ustez, nola eragingo diozu indar handiagoa arraunari, besoak tolestuta edo luzatuta? Besoekin bakarrik indarra eginaz ala bizkarra eta besoak erabiliz? Palada motza ala luzea eginaz (palak uretan egindako ibilbidea)?
- Zer gertatzen ote da denok arrauna uretan batera sartzen ez badugu? Eta uretatik atera baino lehen errepaleatzen badugu?
- Zer gertatzen da pala erabat azpiz aurrera sartzen badu (inklinazio handiegiarekin)? Eta azpiz atzera sartzen badugu (popa aldera okerturik)?
- Nola zaude eserita? Egin arraunean egin ohi duzun mugimendua. Probatu gauza bera, baina tosta gainean eserita. Zer alde dago? Nola baliatzen zara hobeto zangoen indarrak?
- Zure tostan, proba ezazu barrurago eserita eta kanporago eserita arraunean egiten duzun mu-

gimendua egiten. Nola aprobetxatzen duzu hobeto zure indarra? Zure kokapenak ba al du eraginik ontziaren egonkortasunean? Eskuak, tibortan izanik, bat-batean jaisteak edo igotzeak ba al du eraginik ontziaren orekan?

- Eman ezazu palada bat eskuak muturrean erabat bermatuta dituzula eta beste bat oso barruan dituzula. Zer alde dago? Zer ondorio atera dezakezu?
- ...

Era berean, saiatuko ginatke, ahal den neurrian, ikasleen esku uzten ahalik eta erabakirik gehienak, irakaskuntza-prozesua oztopatzen ez dutenak: zein azpitalde egin, zein ontzi aukeratu, Ibaian gora edo behera jo...

Era berean, paladaren atal bakoitza hobeto ikasteko asmoz, prozesua errazte aldera, mugimendua-ren sekuentziak landuko genituzke hasiera batean. Ondoren, berehala, mugimendu zikliko osoa egingo genuke, landutako ariketaren transferentzia bermatze aldera. Beraz, saio amaieran modu globalizatu batean landuko genuke bereziki, keinu errealera ahalik eta gehien hurbiltzeko asmoz.

Amaitzeko, beraz, irakaskuntza-estilo ugari erabiliko genituzke (landu beharreko ariketa zehatzaren arabera), estilo bakoitzak dituen abantailez gozatzeko aukerarik ez galtzeko.

13.5. U.D.ren Baliabide materialak

Hemen aurkezten dugun egitasmo hau gauzatzeko eta bertan ezarritako helburuak lortzeko, zenbait material eta tresna beharrezkoak dira. Ondorengo lerroetan horiek azaltzen saiatuko gara. Egoera hipotetiko idiliko batean, inolako muga edo baldintzarik izan ezean, interesgarriak zein izango lirakekeen azalduko dugu, baina betiere garbi izanda horietako bat ez izatea ez dela aitzakia gisa erabili behar ekimena bertan behera uzteko. Ahal denarekin aurrera jo behar da beti. Beraz, hemengo hau ez da ezinbesteko material edo tresnen zerrenda bat.

- Ikasgela edo areto bat, arraunketaren teknika lantzeko.
- Arbela edo panel didaktikoak, grafikoak, eskemak edo antzekoak irudikatzeko, ikasleek barneratu beharreko kontzeptuak errazago ikus eta beregana ditzaten.
- Ikus-entzunezko tresnak (besteak beste, bideoa edo antzekoak), batetik, arraunketaren keinu teknikoa hobeto azaltzeko eta, bestetik, arraunarekiko zaletasuna errazago sustatzeko.
- Arraun-elkarte bateko biltegia, ontzi eta tresna mota guztiak zuzenean ikusteko.
- Arraunketa-fosoa, arraunketako keinu teknikoa ikasteko guztiz erabilgarria: ez du hasteko gutxieneko mailarik eskatzen; ur gaineko ezegonkortasun edo orekaren arazoa saihesten du; aldi berean arraunlari ugari erabil dezakete; irakaslea ikaslearen ondoan egon daiteke; mugimendua edozein unetan gelditu daiteke; segurtasun handia dago, uretara irteten ez denez istripu-arriskua saihesten baita; ikasle bakoitzak bere lana ikustea ahalbidetzen du...
- Ikasteko egokitutako ala, gabarra edo yoleta berezia. Arraunketa-fosoaren abantaila ugari ditu elementu honek, eta, aldi berean, ekarpen batzuk eransten ditu, han landu ezin zitezkeen gai-



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

tasun ugari jorratu baitaitezke: desplazamenduaren sentipena; ontziak maniobratzea; pala eta uraren arteko harremana; palaren inklinazioaren eragina esperimintatzeko aukera; egokiagoa da, arraunketa edo mugimendu errealarekiko antzekotasunari, erakargarritasunari edo motibazioari dagokienez...

- Lehiaketako ontziak. Kontuan izan behar dugu ontzi horiek abiadura handian ibiltzeko diseinatuak izan direla. Ondorioz, marruskadura ahalik eta txikiena izateko, oso estuak dira, eta egonkortasun txikia dute. Ezaugarri horrek zailtasun ugari dakarkie hasberriei; keinu teknikoa behar bezala irakastea zaila da, lehenengo oreka bermatu ezean. Ontzi horiek, alde horretatik, egokiak izan daitezke oreka lantzeko, baina zuzenean keinu teknikoa lantzeko ez, beraz. Ezaugarri horiek aintzakotzat hartuta, prozesuan neurri batean aurrera egin arte itzarongo dugu, horiek erabiltzen hasi aurretik. Hala ere, garbi izan behar dugu ontzi horien erabilera funtsezkoa dela ikasleen motibazioa pizteko. Irakasleak alderdi hau kontuan izan beharko du estimulatzaile gisa.

Irakaskuntzarako gomendatutako ontzi mota:

Oro har, esan daiteke ontziaren orekak, ikaskuntzarako feedback propiozeptiboak eta antzeko aldagaiak ontziko arraunlari kopuruarekiko duten harremana zuzenki alderantzizkoa dela. Hau da, zenbat eta lagun gutxiago egon ontzian, orduan eta estimulu adierazgarri gehiago jasotzen dituzu; arraunlari askoko ontzi batean, ordea, zailago zaizu ohartzea zeuk egindako akats batek zer-nolako eragina izan duen ontziaren ibilbidean. Konduktismoak bultzatutako saiakera eta porrotaren metodologian oinarrituz, beraz, esan daiteke, irakaskuntzari begira, arraunlari kopuru txikiko ontziak direla egokienak.

Era berean, arrazoi berberetatik, pentsa daiteke arraunketari buruzko ezagutza gutxieneko bat izan arte, segurtasun-arrazoiak direla medio, arriskutsu izan daitekeela horrelako ontziak erabiltzea hasiberriekin. Hori egia bada ere, aipatu beharra dago egun erabilera didaktikoa duten ontzi bereziak asmatu dituztela arazo horri erantzuna emateko. Merkatuan badira, esate baterako, bakarkako batelak flotagarritasun-maila handia dutenak.

Ildo horretatik, lehiaketako ontzietan dagokienez, tostako arrauneko hiru ontzi motaren artean bate-lala da baldintza horiek betetzen dituen bakarra. Batelaren abantailen artean honako hauek ditugu: arraunen luzera (besteak baino motzagoak dira; ez ahaztu gehienetan gure ikasleak haurrak direla); eta batelaren neurri eta pisua (uretara botatzea, jasotzea eta antzeko maniobrak asko errazten baitira).

Lehen esan den bezala, ikasteko berariaz eraikitako ontziek desberdintasun batzuk dituzte lehiaketan erabilitakoen aldean, helburu ezberdinetarako sortuak baitira. Kontuan izanik hastapeneko urratsetan eta teknika ikasteko prozesu honetan oro har aritzen direnak haurrak direla, zenbait egokitzapen egin beharko lirateke, haien ezaugarri antropometriko eta anatomikoak aintzakotzat hartuta, besteak beste:

- Arraunen luzera. Arraun motzagoekin (ikasleen altuerara egokitutakoekin) bultzada-angelu handiagoa lortzen dugu uretan, ibilbide luzeagoa (eta gehiegizko flexioa) eskatu gabe. Era berean, topetik tibortarako tartea erabilgarriagoa eta gobernagarriagoa da haientzat.

- Ontziaren zabalerari eta egonkortasunari dagokienez, aipatu dugu komenigarria litzatekeela ontzi zabalagoak eraikitzea, oreka- eta segurtasun-arazoak murrizte aldera.
- Tostaren eta toletaren arteko distantziari dagokionez, zenbait aldagai kontuan izan behar ditugu. Arraun-pala uretan sartzeko unean, gorputza aurrerantz oso tolestuta egotea ez dela komeni azaldu dute hainbat txosten medikok. Hazteko garaian dauden hurrek oraindik ez dute erabat garatu eremu lunbarretako eta abdominaletako muskulatura, eta behartutako jarrera horretan indar egitea ez da gomendatzen, bizkarrezurra zaintzeko. Aipatzen dute ez dela komeni bertikalaren eta enborraren arteko angelua oso handia izatea.
- Kontuan izanik kanpoko besoko eskumuturra dela palak uretan izango duen inklinazioaren arduraduna, bi eskuek funtzio hori lantzeko, egokia iruditzen zaigu bi arraunekin batera aritzen ikastea (alegia, scull edo couple erara). Ildo horretan, justifikatua dago tostako arrauneko ontzietan tosta berean bi alboetan toletak ipintzea.
- Aintzakotzat harturik txumazeraren egoerak arraunlariaren eskumuturraren angelua baldintzatzen duela, begi onez ikusten dugu hastapenean ikasteko ontzietan (nahiz eta tostakoak izan) txumazerak ipintzea hasierako urratsetan erabiltzeko. Ondorengo urrats batean, toleta eta estropua beharko dituzte.

SEGURTASUN-NEURRIAK:

- Ikasle guztiek igeri egiten badakitela egiaztatu.
- Ikasleei txalekoa jantzarazi.
- Istripuren bat gertatuz gero, emergentzia-plana prestatuta eta probatuta izan.
- Irakaslea edo laguntzailea ontzi motordunean joan beste ontzien parean.
- Iragarpen meteorologikoaren berri izan, bai eta itsasoaren egoerarena ere.
- Itsasoko mareen ordutegiaren berri izan.
- Lehenik eta behin, hurrei itsasoratzeko eta lehorreratzeko maniobrak ondo irakatsi.
- Ontzi guztiak elkarrekin joatera behartu.

13.6. Denboraren banaketa (U.D.n)

Programazio guztietan edukiak denboraren arabera nola banatu zehaztu behar izaten da. Garbi dago irakaskuntza-prozesuei denbora gehiago eskainiz gero emaitza hobekiago lortzen direla. Hala ere, proposamen posibilista eta egingarri bat egiten saiatu gara. Egungo testuinguru eta errealitatea ezagututa, betetzeko modukoa izango da. Ez dugu ahaztu behar derrigorrezko curriculumak zer-nolako eduki kopurua duen eta zein mugatua den denbora. Gauzak horrela, 8 saioko unitate didaktiko bat proposatzea erabaki dugu, jakinda denbora horretan ezin dela helburu handinahirik lortu; baina saio gehiago eskatzeak erabat galaraziko luke proposamena praktikara eramatea. Saio horiek, gutxi gorabehera, honela banatuko genituzke. (Maila aurreratuago batekin hasten diren taldeak azkarrago pasatuko liriateke hurrengo urratsera. Epeak orientazio moduan aipatzen dira).



| SAIOA | BALIABIDEA | EDUKIAK |
|-------|--------------------|--|
| 1 | Ikasgela | Alderdi teorikoak (bideo didaktikoa): <ul style="list-style-type: none">• arraunaren sorrera eta historia• ontzi motak• tresnak• arraunkadaren atalak |
| 2-3 | Arraunketako fosoa | <ul style="list-style-type: none">• keinu teknikoa |
| 4-5 | Ala (gabarra) | <ul style="list-style-type: none">• arranpalatik irteteko eta sartzeko maniobrak• keinu teknikoa |
| 6-8 | Lehiaketa-ontzia | <ul style="list-style-type: none">• ontzia orekatzeko eta kontrolatzeko ariketak• keinu teknikoa• maniobrak: ziaboga eta estropaden irteera• estropadako abiadura-sentipena esperimentatzeko saiakera laburrak. |

13.7. Ebaluazio-irizpideak (U.D.n)

Sarrera. Zenbait ohar, hasi aurretik:

- Ebaluazioko tresnek egokiak izan behar dute egitasmoan ezarritako helburuak neurtzeko.
- Ez dugu bakarrik neurtuko keinu teknikoa zer neurritan bereganatu duten, hori ez baitzen helburu bakarra.
- Prestakuntzazko ebaluazioaren irizpideetan oinarrituko gara, ikasprozesua hobetzeko baliagarria izan dadin, amaitu arte itxaron gabe.
- Ebaluazioari ezinbesteko denbora soilik eskainiko diogu, ezarritako helburuak lantzeko denbora gehiago izan dezagun.
- Ez ditugu ezinbestekotzat jotzen baliabide garesti eta bereziak: bateko batelak, bideo-finishak...
- Lan hau ikasleen motibazioa eta parte-hartzea areagotzeko erabiliko dugu, ez bestela.



Beraz, ezaugarri hauek balioztatuko dira:

- egunerokotasunean azaldutako jarrera eta interesa
- lortutako hobekuntza
- norberaren autobalioztapena
- ezagutza teorikoa

Asmo horietarako neurketa-teknika hauetaz baliatuko gara:

- behaketa eta jarraipena (saio guztietan zehar)
- autobalioztapenak
- proba teoriko laburra

13.8. Egitasmoa (U.D.) gauzatzeko urratsak

Unitate didaktiko hau, eta oro har egitasmo zabal hau, gauzatzeko prozedura edo protokolo bati jarraitu beharko genioke. Besteak beste, urrats hauek proposatzen ditugu:



1. Egitasmoa ezagutzera emateko euskarriak sortu: txosten idatzia eta ikus-entzunezko aurkezpena. Kontuan izan behar dugu hainbat arduradun, ordezkari eta kolektibo sentsibilizatu beharko ditugula, bai eta onespena eta aldeko jarrera lortu ere. Horien artean ditugu ikastetxeko zuzendari-tza, Gorputz Hezkuntzako irakaslea, Eskola Kontseilua, gurasoak, ikasleak, Berritzeguneko teknikaria, Hezkuntza Saileko espezialista, udaleko teknikaria...
Esan gabe doa alde zuzetik Arraun Federazioaren onespena ere eskuratu beharko genukeela, haren ekarpen eta aholku teknikoak eskertzekoak baitira.
2. Egitasmoa aurkeztu. Ikus-entzunezko baliabideak erabiltzeaz gain, ahozko aurkezpena egin, eta behar adina bilera antolatu. Amaitutakoan txosten idatzia eskura eman. Arraun-elkarteko instalazioak ikusteko data adostu, bertan erakustaldia egin, eta bisitariari erabiltzeko eta esperimintatzeko aukera eman. Taldea osatuz gero, Gorputz Hezkuntzako irakasleekin ikastarotxo antolatu, gero haien laguntza eta inplikazioa eragingarriagoa izan dadin.



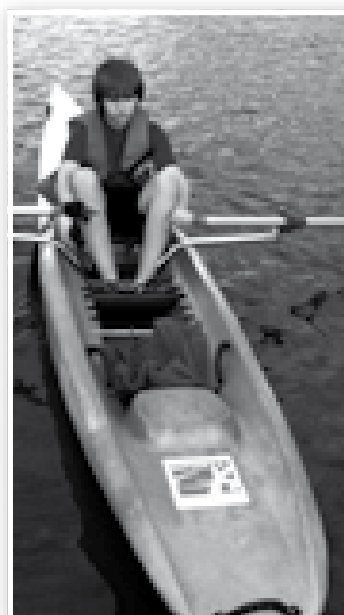
TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.



3. Aurkezpena, lehenik eta behin, administrazioetako ordezkariari zuzenduta dago (bai aldundietakoei bai udalekoei), diru-laguntza ere lor daiteke eta.
4. Ordezkarri pedagogikoekin bilera egin, unitate didaktiko hau haien programazioetan sartzean sor daitezkeen zailtasun eta egokitzapenak errazteko.
5. Egitasmoan parte hartzea erabakitzen duen eskola bakoitzeko ordezkariekin bildu, logistika-kontuak antolatzeke: ondoen datozkien ordutegia eta egutegia; joan-etorrietarako baliabideak eta denbora; eskolako gela eta ikus-entzunezkoak erabiltzeko tresnak; ikasleen igeriketa-maila; ondoren jarraitzeko aukerak...

Egutegiari dagokionez, gogoan izan eguraldiak, neurri handi batean, baldintzatu lezakeela arrakasta. Ikasturte hasiera eta amaiera izango lirateke, klimatologiari dagokionez, unerik egokienak.



6. Aseguruen egoera argitu.
7. Unitate didaktikoa garatzen hasi, eta, ikusitakoaren arabera, programazioa egokitu.
8. Ikasleen ebaluazioa egin.
9. Parte hartu duten alderdien iritziak jaso (ikasleenak, irakasleenak, eskoletako ordezkarienak). Egitasmoaren memoria egin, eta etorkizuneko ekimenetarako hobekuntza-iradokizunak egin.
10. Parte hartu duten eskola eta ikasleei arraunean jarraitzeko dituzten aukeren berri eskaini: ikastaroak, arraun-elkarteetako jarduerak eta harremanetarako helbideak...





14. Ontzia uretaratzeko urratsak

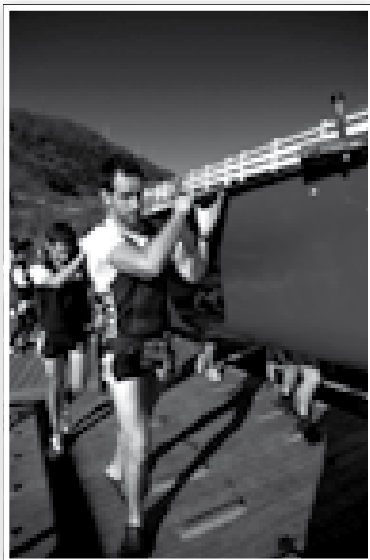


Ontzia uretara nola bota:

- Jendea banatu, erdia eta erdia albo bakoitzean. Ontzia gora begira eraman behar bada, altuenak izkinetan jartzea komeni da. Buelta emanda eramatekotan, altuenak erdian (karela-aren altuera ez baita berdina ontzi guztian).
- Patroiak esandakoan, ontzia zuzenean gora jaso eta heldu (edo bizkarra sartu).
- Ontzia ur ertzeraino eraman.
- Buelta ematerakoan albo batekoek eskuak altxatu; bestekoek, aldiz, jaitsi (beti beste alderantz indarra eginez eutsiz). Iritsi bezain laster, beste alboko karelari eutsi.
- Aurrerantz joatean, lehenengoak ontzia askatzen hasten dira branka flotatzen hasten delarik.
- Bertan gelditzen dira eta eskuetan pasatzen hasten dira.
- Azkena direnak ontzia eusten dute eta gurutzatu behar den ala ez (arranpala motaren arabera) baloratzen da.

Ontzi barrura nola sartu:

- Lehorrean gelditzen direnak balantza eusten dute kareletik helduta.
- Arraunlariak banan-bana ontzian sartzen hasten dira.
- Patroia bizkar gainean eramaten dute (busti eta gero hoztu ez dadin).
- Arraunlariak jakin behar du non ezin daitekeen zapaldu.
- Arraunlaria bere tostara iritsi orduko eseri egiten da (grabitate erdigunea ahalik eta beheren izateko).
- Arraunlariak estropua sartzen du bere lekuan.



- Pala zapalka jartzen du uretan balantza eusten.
- Tostakidea falta badu, erdialdean esertzen da. Etengabe ontzia orekan mantentzen du (arraunarekin eta gorputzarekin).
- Tostartea neurri egokian jartzen du.
- Patroiaren aginduetara gelditzen da.

* Gogoratu arraunak (estropuak) sartu gabe egoteak ontzia iraultzeko arriskua duela (sarri gertatzen da arraunlari berriak uretatik ateratzeko momentuan).

15. Bibliografia

- ABOITIZ, J. (2008): Ikasarrauna. Ikusentzunezko material didaktikoa. Ikastolen Elkarte. Zamudio.
- AGIRRE FRANCO, R. (1968): Estropadak. Regatas de traineras. Auñamendi. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (1978): Juegos y deportes vascos. Auñamendi. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (1983): Deporte rural vasco. Txertoa. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (1989): Juegos y deportes del País Vasco. Kriseilu. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (1999): Remo tradicional en el mundo. Las traineras. Txertoa. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (2002): Regatas de la Concha (1879-2002). Kutxa. Donostia.
- ALIJUSTES, S. (2002): Sanjoanetako estropadak: 1930-1988. Tolosa.
- ARBEX, J.C., AGIRRE, R. eta APRAIZ, J.A. (2000): Ontzi tradizionalak milurteko berriaren atarian. Untzi Museoa (Gipuzkoako Foru Aldundia). Donostia.
- ARRASATE, M. (1992): Euskarazko albistegietako eskuliburua. EITB.
- ARTEZ IKUS-ENTZUNEZKOAK (1990): Gure kirolak: estropadak. Bideo VHS. Artez ikus-entzunezkoak. Gasteiz.
- AZKUE, L. (1977): Orio en el remo. 75 años de historia. Gipuzkoako Aurrezki Kutxa. Donostia.
- BRIONES, E. (1990): Remo. Entrenamiento de base y élite. Wanceulen. Sevilla.
- BUCETA, J.M. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid.
- BUCETA, J.M. (2004): Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Dykinson. Madrid.
- CLAVIJO, J. (2008): Didáctica del remo. Nivel 1. Curso de especialistas de entrenadores nivel 1. Donostia. (eskuizkribua).
- DORRONSORO, E. (2010): Ttaup, ttaup! Arraun kolpeka. Ikus entzunezkoa. 67 minutu. Tuntuxa. Sonora Estudios.
- ETXEBERRIA, M. (1995): Arrauna Euskal Herrian. Kutxa. Donostia.
- ETXEBERRIA, M. (2000): Regatas de Zarautz. 25 aniversario. Elkarlanean. Donostia.
- GARMENDIA, J. eta PEÑA, L.P. (1982): El mar de los vascos II. Leyenda, tradiciones y vida. Txertoa. Donostia.
- GONZALEZ ARAMENDI, J.M. (1994) Cinética del lactato en remo de banco fijo. Doktorego Tesia. UPV/EHU. Leioa. Eskuizkribua.
- GONZALEZ de TXABARRI, R. eta AYMERICH, J. (2001): Arraunketa. Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Urola Kostako udal-elkartea. Oñati.
- IDARRETA, J. eta SAGASTUME, R. (2007): Arrauna ikasgaiko programazioa. SHEE-IVEF. Gasteiz.
- IDARRETA, J. eta ZULAIKA, L.M. (2005): "Arrauneko euskal batelaren bilakaera: kirola, arrantza eta aisialdia uztartuz". Jarduera fisikoa eta kirola ikertzeko I. biltzar birtuala. SHEE-IVEF. Gasteiz. CD. ISBN: 84-89703-01-9.
- IRAZUSTA, I. (1985): "Técnica de remo, banco móvil". Apuntes del I. curso de entrenadores. Donostia. Arraunketako Euskal Federakuntza.
- ITURAIN, I. (2001): Orioko patrioiak. Orioko Udala. Orio.
- LASURTEGI, J. (1985): "Técnica de remo, banco fijo". Apuntes del I. curso de entrenadores. Donostia. Arraunketako Euskal Federakuntza.
- LIZARDI MULTIMEDIA (1997): El mundo de las regatas y las regatas de traineras. CD-ROM. Lizardi multimedia. Zarautz.



TOSTAKO ARRAUNA

Irakaskuntzarako baliabideak.

- LOPETEGI, E. (1993): Hizkuntza zuzen erabiltzeko arau eta proposamen bilduma. Eusko Jaurlaritzako Kultura Saila. Gasteiz.
- LÓPEZ DE SOSOAGA, A. (2005): "Arrauna: portuetako kirola". Jarduera fisikoa eta kirola ikertzeko I. biltzar birtuala. CD-ROM. SHEE-IVEF. Gasteiz. ISBN: 84-89703-01-9.
- LÓPEZ DE SOSOAGA, A. eta ORMAETXEA, Tx. (2006): Estropada hiztegia. UPV/EHUko argitalpen zerbitzua. Bilbo.
- LUPIOLA, F. (1993): Técnica de banco fijo y móvil. Curso de entrenadores de remo. Arrauneko Euskal Federazioa. Donostia. (eskuizkribua).
- Mc CLENAGHAN, B.A. eta GALLAHUE, D.L. (1985): Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación. Panamericana. Buenos Aires.
- MOSSTON, M. (1982): La enseñanza de la educación física. Paidós. Barcelona.
- PETRIRENA, P. eta FERNANDEZ, L. (1995): Estilo liburua. Egunkaria. Andoain.
- REIZABAL, G. (1987): Gora arraunak. La historia del remo vasco. Ed. Iparragirre.
- REIZABAL, G. (1989): Santos pasajes de remo. Pasaiaiko Portuko Batzordea / MOPU. Madril.
- SINGER, N.R. (1986): El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.
- TARGET, Ch. eta CATHELINÉAU, J. (2002): ¿Cómo se enseñan los deportes? Inde. Barcelona.
- URKIOLA, X. (1987): "Práctica de enseñanza de remo". II. curso de entrenadores. Arraunetako Euskal Federakuntza. Donostia.
- UZEI (1982): Kirolkidea hiztegia. Donostia.
- ZENBAITEN ARTEAN. (1990): "Estropadak y korrikalaris" in Nosotros Los Vascos. Juegos y deportes III. Lur. Donostia.
- ZENBAITEN ARTEAN (1991): Timonel. 15. zk. - urria. Federación española de remo. Madril.
- ZENBAITEN ARTEAN. (1992): Ciaboga. 0 zk. - iraila. Digame-Tan. Donostia.
- ZENBAITEN ARTEAN (1993): Curso de remo para técnicos y entrenadores. 1992-93. Arraunetako Euskal Federakuntza.
- ZULAIKA, L.M. eta IDARRETA, J. (2005): "Euskal Herriko Arrauneko Federazioak XXI. mendean: gure kultura, kirola eta aisia sustatuz". Kirol federatuari buruzko kongresua. Bizkaiko Foru Aldundia. Bilbo.
- ZULAIKA, L.M. eta IDARRETA, J. (2005): La Navegación tradicional a remo: una apuesta para el tiempo libre. In EUSKAL JOKOA ETA JOLASA: TRANSMITIENDO UNA HERENCIA VASCA A TRAVÉS DEL JUEGO. Urdangarin, C. eta Etxebeste, J. Eusko Jaurlaritzak. Gasteiz. ISBN: 84-457-2404-5.
- ZULAIKA, L.M. (1999): "HEZIKETA FISIKOA ETA AUTOKONTZEPTUA. Erlaziozko analisisa eta autokontzeptu fisikoaren hobekuntzan esku-hartze egitarau baten efikazia". Doktorego-tesia. UPV/EHUko Argitalpen Zerbitzua. Leioa.
- ZULAIKA, L.M. (2001): Arraunketa Gipuzkoako ikasleen artean sustatzeko egitasmoa izeneko txostena. Kiro-larte. Donostia (gaztelaniaz). Gipuzkoako Arraun Federaziorako eskuizkribua.
- ZULAIKA, L.M. (2004): Unidad didáctica de un deporte tradicional en el área de educación física. Remo en banco fijo. En La formación inicial del profesorado de Educación Física ante el reto europeo. CD-ROM. Coruña. ISBN: 84-688-7992-4.
- ZULAIKA, L.M. (arg.) (2004): 25 ARRAZOI KIROLA EGITEKO. Onura psikologikoak, sozialak eta balio hezitzaileak.
- ZULAIKA, Lm. (2010) Aplicación de técnicas psicológicas por el entrenador de remo. In: Experiencias en psicología del deporte. Buceta, J. M. y Larumbe, E. 222-231. Dykinson. Madrid.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa