

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2021-2022

JUDO HASTAPENA ADIN GOIZTIARRETAN:
ENTRENAMENDU-EREDU BERRIA

EGILEA: MARTXEL BERNAL ZUBIMENDI

ZUZENDARIA: EGOI LOZANO CUEVAS

Laburpena

Gradu amaierako lan honek Judo Donostia Klubarentzako judoko kirol-hastapeneko programa berritzaile baten diseinua barne hartzen du. Judoa azken 15 urteetan klubeko ikasle gisa izan dudan esperientziagatik eta aurten practicuma egiteko izan dudan aukeragatik aukeratzen da. Nabarmentzekoa da UNESCOk (Hezkuntza, Zientzia eta Kulturarako Nazio Batuen Erakundea) 2014an Judo izendatu zuela haurrentzako hasierako prestakuntzako kirolik onena, gorputz-hezkuntza integrala garatzen duelako eta trebetasun psikomotorrak indartzen dituelako. Bestalde, NOBk (Nazioarteko Olinpiar Batzordea) kirolik osoena dela uste du, adiskidetasuna, parte-hartzea, errespetua eta gainditze pertsonala sustatzen dituelako. Lehenik eta behin, kirol-hastapenari eta, bereziki, judoari buruzko testuinguru teorikoa aztertzen da, kirol honen historiaren eta ezaugarrien sintesiarekin batera. Bigarrenik, esku hartzeko proposamen bat egiten da, zuzeneko agintearen metodologia klasikotik urrun dauden jolasetan eta ariketetan oinarrituta, kirola goiz utz ez dadin. Azkenik, etorkizuneko ikerketa-ildoak sartzen dira.

Hitz-gakoak: Judoa, kirol hastapena, joko-jolasak, diseinua.

Abstract

This end-of-degree project includes the design of an innovative sports initiation program in judo for the Donostia Judo Club. Judo is chosen because of my experience as a student of the club for the last 15 years and because of the opportunity I have had this year to do a practicum. It should be noted that UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) named Judo in 2014 as the best initial training sport for children, since it develops comprehensive physical education and enhances psychomotor skills. For its part, the IOC (International Olympic Committee) considers it the most complete sport because it fosters camaraderie, participation, respect and personal improvement. In the first place, the theoretical context on sports initiation and especially judo is analyzed, together with the synthesis of the history and characteristics of this sport. Secondly, an intervention proposal based on games and exercises away from the classic methodology of direct command is made to avoid early abandonment of the sport. Finally, future lines of research are included.

Keywords : Judo, initiation to sports, games, design.

Aurkibidea

Sarrera	4
Arazoaren Planteamendua	4
Justifikazioa	4
Helburuak	6
Marko-Teorikoa	8
Kirol hastapena	8
Judoaren historia eta ezaugarriak	12
Judoko kirol-hastapena	14
<i>Etapak eta Adinak</i>	14
<i>Judoko Hastapeneko Ereduek</i>	15
Judoan hasteko programarako sintesia eta posizionamendua	18
Berrikuntza-Proposamena	19
Testuingurua	19
<i>Judo Club San Sebastian</i>	19
<i>Denboralizazioa</i>	20
Irakaskuntza helburuak	21
Edukiak	23
Metodologia	25
Saioak	28
Ebaluazioa	36
Ondorioak	37
Mugaketak eta etorkizuneko ikerketa-ildoak	39
Mugaketak	39
Etorkizuneko ikerketa-ildoak	40

Sarrera

Arazoaren Planteamendua

Gaur egun, gazte askok, adin goiztiarretan, judoa praktikatzen dute klubetan, ikastetxeetan edo ikastoletan. Oso ohikoa da haur txikiak 5-6 urte inguruan hastea. Hala ere, txikitan judoko taldeak oso ugariak diren arren, urteak igaro ahala eta haur horiek hazten doazen heinean, askok praktika bertan behera uzten dute.

“Abandonua eta motibazioa estuki lotuta dauden bi kontzeptu dira, lehenengoa sarritan bigarrena ez egotearen ondorioa baita” (De la Rosa, 2021, 27.or). Cervellok (1996) dioez “kirola uztea egoera gisa uler daitekeela, subjektuek kirol-espezialitate jakin batekiko konpromiso esplizitua amaitu dutenean” (12.or).

Ikerketa askok adierazten dute jaitsiera progresibo bat kirol praktikan adin gazteetan (Varo et al., 2003), kirol praktika uztearen tasa altuena 12 eta 18 urte artean kokatuz (Chillón et al., 2009).

Ikertzaileek bi faktore nagusi identifikatzen dituzte honen eragile bezala: lehena, denbora falta, gehien bat ikasketek eraginda, eta bigarrenik, praktikarekiko nagidura eta asperdura (Piéron, 2002). Beste ikerketa batzuk (Escudero et al., 1992; Ponseti, 1998) azpimarratzen dute denbora falta eta beste jarduera batzuei lehentasuna ematea direla faktore nagusienak kirola uzteari dagoenekiko.

Judoaren kasu zehatzean, Pinedak (2018) uste du "irakasle askok modu berean irakasten dietela beren judoka guztiei, helduen entrenamenduak haurrei helaraziz eta klaseak kopiatuz haren helburua ulertu gabe; horrek ez du ahalbidetzen etapa sentikorrak ahalik eta gehien ustiatzea eta haur-prestakuntza modu ezin hobean ez ematea eragiten du" (7.or).

Nolanahi ere, faktore horiek elkarri lotuta daude eta ezin da kudeatu ikasleen denbora falta, baina irakaslearen esku dago judoa ahalik eta modu interesgarri, dibertigarri, kitzikagarri eta bizigarrienean irakasteko aukera, eta, horrela, judoa ikasleen lehentasun bihurtzea eta kirol hau goiz uztearen aurka borrokatzea.

Justifikazioa

Egungo gizartea ezegonkorra eta aldakorra da, gizarte likidoa da (Bauman, 2003), eta zalantzarik gabe eragina du hezteko moduan. Modernitate likidoan, mundua hain azkar aldatzen da, ezen etengabe aupadatzen baitu dagoen ezagutzaren egia, hezkuntza prozesu bihurtuz. Jariakor orok bezala, ez du luzaroan bere forma gordetzen. Solidoak behin bakarrik

moldatzen dira. Fluidoaren formari eusteak arreta handia, etengabeko zaintza eta etengabeko ahalegina eskatzen ditu, eta horren arrakasta ezin da aurreikusi (Martín, 2018).

Horretarako, XXI. mendeko entrenatzaileek eta irakasleek ikasleen behar berri horietara egokitu behar dute, ikasleekin bat datozen metodologia aktiboen bidez, ikasleak motibatuz eta ikasten ikasteko funtsezko gaitasuna sustatzeko.

Nire esperientziatik hitz egiten hau benetan ikusten dela esan behar da eta asko gertatzen dela kirol praktikaren bertan behera uztea, batez ere nerabezaroan. Ikusi denaren arabera, judoaren bi abandonu mota bereizi daitezke, lehena judoa uztea beste kirol batengatik. Hau da, oso ohikoa izaten da adin gaztetan 10-15 urteko ume batek kirol bat baino gehiago praktikatzea aldi berean (judoa eta futbola adibidez). Adin baterarte jasagarria da bi praktika desberdinak egitea baina adin batetik aurrera (15-16 urte bitartean) ardura batzuk sortzen dira baita egin behar desberdinak ere (gehienak ikastolarekin lotuak). Hortaz, momentu bat iristen da non bi kirol praktika desberdin aldiberean praktikatzek bideragarria izatea uzten dionari.

Aurrekoari, judoa kirol minoritario bat dela gehitzen bai zaio eta beste kirol ezagunekin lehiatu behar duela; futbolaren kasu, judoaren bertan beheratzea aldi gehiagotan eragiten du. Nire kasuan, judoa eta futbola aldi berean praktikatzen nituen 10 urtetatik 16 urterarte. Aurretik aipatu den bezala, momentu horretan bi kirolen praktika ez zen bideragarria, hortaz horietako bat aukeratu behar izan nuen, judoa alegia. Ordea, ziur naiz kasu gehienetan alderantziz gertatuko izan zela, hau da, futbola hautatu izana.

Judoan bizitako heziketari eta practicum-ean igarotako orduei esker arazo edo hobetzeko bat behatzeko gai izan naiz: judo klub gehienetan, eta zehazki Judo Club San Sebastianen, aginte zuzena da gehien erabiltzen den irakaskuntza estiloa. Ikasleen motibazio eta askatasun faltaren ondorioz, adin goiztiarretan kirola egiteari uzten dute.

Ondorioz, gradu amaierako lan honek adin goiztiarretan judoa entrenatzeko modu berri bat proposatzen du, motibagarria izango dena eta kirola uztea saihestuko duena, alegia.

Helburuak

Gradu amaierako lan honen helburu nagusia ondorengo da:

Judoko Irakaskuntzan Hegemoniarekin Haustea

Urte luzez zehar kirol hastapenean eta espezifikoki judoko hastapenean eman den modelo teknikoaren hegemoniarekin apurtzea berrikuntza proposamen baten bidez, berrikuntza hau modelo alternatiboan oinarritzen da.

Modelo tekniko, klasiko eta tradizionaletik aldentzea du helburu, praktika automatikoa eta errepikakorra imitazioaren bidez burutzen dena eta hain zuzen ere kirol errendimenduarekin lotzen dena. Honen ordeztu, pedagogia berritzaile, irakaskuntza metodo aktibo bat bideratuko da non ikasleak bere sormenaren bitartez ikasten duen metodoan oinarritzea du helburu.

Helburu nagusia lortzeko, honako helburu espezifikoki hauek kontutan hartuko dira:

Abandonu Goiztiarra Judoan Jaistea

Aurretik aipatu den bezala, abandonua eta motibazioa estuki lotuta dauden bi kontzeptu dira eta bigarrenaren faltak lehenengoa eragiten du (De la Rosa, 2021, 27.or). Beraz, GRAL honen helburu espezifikokoetako bat berrikuntza proposamenaren bidez ikasleen motibazioa ahalik eta handiena izatea judoarekiko izango da, entrenatzeko eta ikasteko orain arte ohikoak izan ez diren ariketa eta saio alternatiboaren bidez, jokoetan eta norbere didaktikan oinarrituz. Irakaskuntza alternatibo honen bidez bilatuko da judo praktikatzen duten ikasleentzat ahalik eta jarduera kitzikagarriena izatea haientzat.

Autodidaktika, Entsegu-Errorea eta Modelo Alternatiboaren Finkaketa Judoko Irakaskuntzan

Beste helburu espezifikoki bat, irakaskuntza metodo honen finkaketa gaur egungo judoaren irakaskuntza ikaskuntza prozesuan izango da. Aurretik aipatu den bezala, Judo Club San Sebastianean eta ziurrenik judoko klub gehienetan modelo teknikoaren erabilera ematen da. GRAL honen helburu espezifikokoetako bat modelo alternatiboaren balioa erakustea eta honen erabilera gero eta handiagoa izatea izango da.

Bilatuko da ikasleak haien erabaki propioak hartzea ahalbidetzea, ekimena bultzatzea eta borroka egoera desberdinak ebazteko ikasleen sormena ahalbidetuz. Garrantzirik eman gabe hauek egin ditzazken akatsei, beti jakinda adin gazte batean daudela eta akats hauetatik ikasteko aukera izango dutela.

Jokoan Oinarrizko diren Ariketa Espezifikoaren Erabilera eta “Prelucha” Fasearen Azpimarratzea

Páez eta Vilaltak (1983) ez dute jokoaren erabilera aipatzen judoaren teknikak ikasteko garaian, bai ordea azpimarratzen dutela jokoaren garrantzia “prelucha” bezala identifikatzen duten aurreko aldi batean.

Orokorrean, judoko hastapeneko modelo alternatiboa oinarrizko da oso adin goiztiarretan teknika espezifikoaren irakasketa zalantzan jartzean, izan ere, honen ordez komenigarriagoa ikusten da gaitasun orokorren ikasketa jolasen bidez ahalbidetzea. Adin goiztiarretan teknika espezifikoaren irakasketa modu analitikoan egitea “modeloaren pedagogia” bezala ezagutzen da eta modelo alternatiboaren ustetan ikasleei ekimen eta sormen guztia kentzen diote.

Aldiz, modu alternatiboa “egoeraren pedagogia” bezala ezagutzen den kontzeptuan oinarrizko da, irakasleak borroka egoera desberdinak proposatzen dituen heinean, ikasleek dagoenik daukaten oinarri eta ikasitakorekin jardun behar duten egoera, haien sormena eta ekimena bultzatuz egoera ebazteko.

Brondanik iradokizun bat egiten du modelo alternatiboa hiru ezaugarri nagusiren bidez modelo teknikitik bereizten. Lehenik eta behin, judoko tekniken ikasketa espezifikoa bigarren etapa batera atzeratzen du. Bigarrenik, jolasak praktikaren baliabide nagusi bezala aurkezten dira 10 urteak arte, hau modu integratuan erabiliz judoaren hastapen helburuekin. Azkenik, hasierako etapa batean gaitasun orokorrak garatzen dira (Villamon eta Molina, 1999, 154. or).

1. taula

Brondanirekin adinaren proposamena judoaren hastapenean.

Adina	Jarduera mota
7-10 urte	Judoan inspiratutako jolas hezitzaileak
10-16 urte	Judoan hastapena
16 Urtetatik aurrera	Txapelketarako prestakuntza

Oharra. Taula honek jardueren motak erakusten ditu, judoan hasteko adin-tartearen arabera. *Ibidem*, 155.or.

Beraz, GRAL honen beste helburu espezifikoetako bat “prelucha” fase honen garrantzia azpimarratzea izango da.

Marko-Teorikoa

Atal honetan, GRALaren oinarriak ulertzeko funtsezkoak diren hiru gai jorratuko dira: kirol-hastapenaren kontzeptua, judoaren historia eta ezaugarriak eta, azkenik, bien batuketa, hau da, judoan oinarritutako kirol-hastapena.

Kirol hastapena

Hainbat autorek eztabaidatu dute kirol-hastapena terminoa, eta gehienak bat datoz kirol hastapena denborazko prozesu bat dela non pertsona batek bizipen eta esperientzia desberdinak izaten ditu kirol arloan (León Vázquez, León Morales eta Cáceres, 2018). Irakaskuntza prozesu honetan, indibiduo batek kirol baten oinarriak ikasten ditu eta hau funtsezko modu batean praktikatzeko gai izatera iristen da (Villamon eta Molina, 1999).

Hernandezen ustetan (1988) “gizabanako batek jasaten duen irakaskuntza-ikaskuntza prozesu bat da non aukeratutako kirolaren barneratze, ezagutze eta exekutatzeko bat ematen da. Kirol honekin lehen kontaktua ematen denetik hau bere egokitzapen, teknika, taktika eta araudiaren aldetik burutzeko gai den arte”. Blázquez-ek (1998) adierazi duenez, “umea kirol bat edo gehiago modu espezifikoan ulertzen hasten den aldia da” (19. or.). Blázquez-en (2010) esanetan ere, kirol hastapena izenaz ezagutzen dugun etapa edo aldi honetan, ondorengo ezaugarriak betetzen dira:

Sozializatze prozesu bat da, zeinetan pertsonak haien artean integratzen diren.

Irakaskuntza ikaskuntza prozesua progresiboa da, konpetentzia maximoko asmoekin bai kirol batean baita gehiagotan ere. Eskuratze prozesu bat da, hau da, lorpen desberdinak ematen dira gaitasun desberdinetan, trebetasunak eskuratuz, abileziak landuz, ezagutza eta jarrera berriak barneratuz landutako kirol batean edo gehiagotan moldatuz. Gaitasun funtzional aplikatuak eta praktikoak lortzen den etapa bat izanik (25. or.).

Definizioekin jarraituz, Antonek (1990) kirol hastapena prozesu pedagogiko bezala definitzen du, hezkuntzarekin eta perfekzionamentu korporalarekin loturik, kirol errendimenduko helburuekin.

Sánchez, Blázquez (1998) eta Hernández (1986) autoreek kirol hastapena prozesu kronologiko bezala aipatzen dute, non hasten den umeak aritzen ari den kirol bat edo gehiagotan modu espezifikoan ulertzen hasten den. Autore hauek ere aipatzen dute kirol hastapena foku desberdinetatik erabiliak izan diren, bi ikuspuntu izanik: ikuspuntu pedagogikoa eta ikuspuntu elitista. Kirol hastapenari dagokionez, ikuspuntu pedagogikoa da oinarria, hain zuzen ere, hezkuntzari buruz ari bai gara mugimenduaren bidez, emaitzen ikuspuntua eta ikuspuntu elitista beste kontzeptu bat baita.

Kirol hastapenaren foku desberdinei dagokionez, hau praktikatzen den lekuak (eskola, kirol klubak) eta gainean dauden profesionalak (hezitzaile fisikoa, kirol entrenatzailea) efektu baldintzatzaile handia dauka (Villamon eta Molina,1999) (145 orr). Izan ere, nahiz eta printzipioz testuinguru bakoitzak praktika mota bat eduki, irakaslearen orientazioak rol erabakigarria jokatuko du (Blázquez 1998).

Autore hauen ustetan testuinguru bakoitzak bere praktika mota du. Beste era batean esanda heziketa fisikoko irakasleak ikastola edo ikastetxe batean jarduten duenak printzipioz hezkuntzan egon beharko luke interesetatuta eta ez errendimenduan.

Kirol entrenatzaile batek kirol klub bati lotuta egon ohi dena eta kirol bakar batean aditua, printzipioz interesatuago egongo da kirol errendimenduan, ikuspuntu murriztuago bat edukiz eta kirol emaitzetan garrantzia izanez. Nahiz eta testuinguru desberdinek praktika teoriko desberdina izan praktikan ez da beti honela gertatzen, izan ere, irakaslearen arabera postura ekletikoagoak edo ez egon daitezke, hala nola kirol lehia eskola kirolan landuz edo alderantziz.

Kirol hastapena hauen aplikazio arloaren arabera hiru mota desberdintzen dira (Villamon eta Molina,1999) hezkuntza kirola, dibertimenduzko kirola eta goi errendimendua.

Hau da, lehenak aplikazioa eskolan dauka, bigarrenak, pertsonen denbora librean eta aisialdian, eta azkenak bere praktika klub eta federazioetan dauka, emaitzetan izanik helburuak.

2. taula

Kirol-hastapenaren testuingurua

Jarduera fisikoa garatzen diren testuinguruak	Kirol praktika mota	Arduradun profesionala	Helburua	Arazo nagusia
Ikastolak	Hezkuntza kirola	Jarduera fisiko eta kirol zientzietan graduatua eta hezkuntza fisikoko irakaskuntza masterra	Gainontzeko hezkuntza arloekin batera hezkuntza integral bat eskeini	Orokorrean eskola orudetatik kanpo garatzen da, afizionatu eta profesional ez kualifikatuen bitartez
Kirol klub federatuak	Goi errendimenduko kirola	Kirol entrenatzailere eta monitoreak	Kirol emaitzak	Bere nagusitasuna. Aurrekontuetako zatirik garrantzitsuena eramaten da. Kasu askotan, federazioak ez dagozkien esparruetan sartzen dira, eta, oro har, Administrazioak, beharrezko alternatibak sustatzen ez dituenak, babestu egiten ditu.
Jarduera fisikoa promozionatzen duten instituzioak (entitate pribatuak, patronatoak eta udal fundazioak...)	Dibertimenduzko kirola	Ez dago erregulatua	Aisialdia bete	Laguntza ofizial gutxi, bai alde ekonomikotik eta bai alde antolatzailetik. Orokorrean profesional gutxi kualifikatuei ematen zaie ardura.

Oharra. Taula honetan kirol-hastapenaren testuingurua eta ezaugarriak azaltzen dira. (Villamón 1998, 186.or).

Blázquez eta Hernandezen (1986) esanekin jarraituz, kirol hastapenak kooperazio/oposizio kirol batean lehen aldiz aritzen hasten garenean ematen da, normalean ikastoletan edo kirol eremuetan. Egoera hauetan, kirol hastapena den prozesuaren menpearekiko, umea trebetasunak eta araudiak barneratzen hasten da, jokoaren printzipioak aldi berean barneratuz eta jokoaren barnean independentzia bat sortuz non arazo taktikoen aurrean erabakiak hartzeko aukera du konponbide bat bilatuz.

Orain arte deskribatu den bezala, egileek kirol-hastapena prozesu gisa identifikatzen dute, adin espezifikorik esleitu gabe. Horregatik, jarraian, adin goiztiarretako kirol-hastapenaren fase desberdinak zehazten dituzten egileak nabarmentzen dira.

Cancio eta Calderinek (2010) kirol-hastapeneko etapak adinaren arabera sailkatzea proposatzen dute:

4tik 7 urteetara: Helburua aktibitate motorea garatzea izango da, (oinarrizko gaitasun motoreak, koordinazioa, oreka, abiadura, etab) gorputzaren eskemaren ezagutza, desberdintasun segmentarioa eta norabide aldaketak sendotzea orientazio espazialaren oinarri gisa. Garapen hau bilatzeko ariketa eta aktibitate ugari daude.

8-9 urteak : Kirolak aurrekari moduan lantzeko aukerarekin hasten gara “minikirolak” bezala ezagutzen denarekin. Honekin umeek haien trebetasunekin, gaitasun motoreekin eta funtzionalekin ze kirol mota erabaki dezakeen edo gustoko dezakeen asmatu dezakete. Atletismoaren praktika errekomentagarria izaten da, bide honez gaitasun desberdinak landuko dituztelako (jauzi egin, korri egin, jaurtiketak...) beti lehia erabiliz hezkuntzaren alde jotzeko eta ez helburu gisa.

10-12 urteak : Aurretik landutako gaitasun motoreak gorputza nahi aina erabiltzea ahalbidetzen die denbora eta espazioan. Momentu honetan gaitasun motore espezifikoak garatzen hasi daitezke elementu desberdinei estimuluak emanaz, haien artean: malgutasuna, indarra, erresistentzia etab. Gainera, keinu analitikoaren lanketarekin hastea aproposa izaten da, tekniken eransketa eginez eta kirol propioaren keinuak landuz.

13 urteetatik 15 urteetara: Pubertasun heltzeko etapa da, etapa honetan kirola lantzen has gaitezke bere osotasunean bere araudiarekin eta entrenamendu

saioekin, ume bakoitzaren eboluzioa errespetatuz noski, jakinez ume bakoitzaren garapen fisiko eta emozionala modu indibidualean. Kirol hauek talde kirolak izan daitezke edo kirol indibidualak izan daitezke eta garrantzitsua izango da kirol praktikak umeengan eragiten duen neke fisikoa zein psikikoa eta tentsioa emozionalaren jakinaren gainean egotea. Honengatik garrantzitsua izango da aktibitate fisikoa zuzendu eta gainbegiratua izatea jarduera fisikoaren irakasle edo kiroleko entrenatzaile baten aldetik, ume bakoitzaren esfortzuak dosifikatuz haien adin biologiko eta gaitasunekin bat datorrenekin.

16 urteetatik aurrera : Adin honetan nerabea lehiatzen has daiteke, bai taldeka bai modu indibidualean ere. Prestakuntza fisikoaren aldetik, iritzi desberdinak topa ditzazkegu, alde batetik indarrezko entrenamendua soilik helduek egin dezaketela diotenak daude, beste aldetik, badaude indarrezko entrenamendua adin gazteetan aproposa ikusten dutenak, hori bai, ariketa eta karga egokitu eta egokiekin (306-307. or).

Beste autore batzuek Hernándezek (1986) bezala, hiru fase desberdintzen dituzte kirol hastapenaren prozesuan, hastapen fasea, garapen fasea eta perfektionamendu fasea.

Fase hauek jarduerarekiko lehen kontaktutik hau egoera erreal batean praktikatzeraino jotzen dute. Lehen etaparen helburua ikasleek jardueraren gaitasun motriz funtsezkoen lanketaren bidez oinarri motorrak finkatzea izango da. Garapen fasean modu orokorrean ikasleek gaitasun motor espezifikoa garatzea bilatzen da, hauek bakoitzaren ezaugarrietara moldatuz. Azkenik, perfektionamendu faseak teknika eta taktikaren ikasketa izango du helburu, ikasleak ahalbidetuz benetazko egoera batean parte hartzera.

Judoaren historia eta ezaugarriak

Judoa hitza japonierazko bi terminotatik dator: «ju» (malgua, arina) eta «do» (bidea). Judo malgutasunerako bidea da eta Jigoro Kano irakasleak sortu zuen XIX. mendearen amaieran kirola da (Mirallas, 2008).

Jigoro Kano, 1860an jaioa Mikage deituriko herri txiki batean orain Kobe hiriaren zati bat dena. Txikitatik ikasketekin ondo moldatzen zen, ez zen hain ondo moldatzen ordea bere

ikaskideekin. Hauek handiagoak eta indartsuagoak izanez Kano haien menpe geratzen zen bere gutxiagotasun fisikoa zela eta. Egoera honek konponbide baten bila jarri zuen eta horretarako arte martzialak ikastea pentsatu zuen, Jujutsu arte martziala hain zuzen ere. Hala ere, ezin izan zuen praktika honetan hasi urteak beranduago arte (Espartero eta Villamón, 2009).

Unibertsitatera sartu zenean jujutsuko maisu bat topatu zuen eta jada aurretikan pentsatuta zeukan bere asmoa aurrera eramatea lortu zuen arte martzial honen praktikaren bidez. Urteak beranduago, 1881ean Kano unibertsitatetik lizentziatu zen eta urtebete beranduago 1882an Tokion Kodokan-a fundatu zuen, bere metodo berria han irakasteko: Judo Kodokan (Gutiérrez eta Pérez, 2008).

Judo Kodokan-eko sorrerarekin, Kanok bere metodo berriaren oinarriak finkatu zituen, sistema ekletiko bat osatuz eta berak jujutsuko eskoletan urteetan zehar ikasitako teknikekin eratuz. Hala ere, metodo hau berria izanez, eraberritze zeinuak zituen eta zeinu hauek bi aspektuetan ematen ziren: lehena, akzio tekniko guztiak arau zientifikoetan oinarriturik daudela izango zen, eta bigarrena, akzio arriskutsu guztiak ezabatuak izango ziren (Espartero eta Villamón, 2009, 13. or).

Judoaren praktika oinarrizko bi printzipiotan oinarritzen da. Seiryoku Zaenyo edo eraginkortasun gorenaren printzipioa eta Jita Kyoei edo norberaren perfektzioaren printzipioa, onurak eta elkarrekiko aurrerapenak (Uzawa, 1981, 11.or).

Liraren hitzetan (2017):

Lehen printzipioak, Seiryoku Zenyok, indar handiagoei aurre egitea alferrikakoa dela ulertzen laguntzen du, eta egokitzapenak bakarrik ahalbidetuko du arrakasta.

Bigarrena, Jita Kyoei, Uke eta Tori kontzeptuetan oinarritua, bakoitzaren eboluzio pertsonaleko subjektu kooperante gisa. Kontzeptu hau elkartasunean eta adiskidetasunean oinarritzen da. Lagunari perfektzioa lortzen lagundu nahi dio, eta horrek norberaren onura bakarrik bilatzen badugu porrotera kondenatuta dagoela esan nahi du. Printzipio honek parte hartzaileen arteko beharrezko adiskidetasunaz ere hitz egiten du, eta horregatik ez dute beren artean etsai gisa ikusi behar, jarduera fisiko baten barruko lagun gisa baizik. (160.or).

Kanok judoaren kode moral bat finkatu zuen, kirol honek transmititu nahi dituen bertuteak laburbiltzen dituzten zortzi printzipioekin:

- Adeitasuna: besteekiko errespetua.
- Adorea: bidezkoa dena egitea.
- Ohorea: emandako hitzari leial izatea.
- Zintzotasuna: pentsamendua mozorrotu gabe adieraztea.
- Apaltasuna: norbere buruaz harrokeriarik gabe hitz egitea.
- Errespetua: hori gabe ezingo litzateke inoiz konfiantzarik izan.
- Autokontrola: haserrea igotzen denean isiltzen jakitea.

Judoko kirol-hastapena

Etapak eta Adinak

Kirol honetan gehien aritzen diren adinak eskola-etaparekin bat datozela kontuan hartuta, 6 eta 16 urte bitartekoak izanik, Roblesek (2014) honako etapa hauek proposatzen ditu:

Lehen etapa 6 urtetik 8 urtera bitartekoa da, eta borroka-kirolen hastapen generikoa gertatzen da, hurbilketa makrogrupala deritzona, non borroka-jokoen aurkako jokoen progresioa dagoen.

Bigarren etapa bat, hurbilketa mikrogrupala deritzona, 8 eta 10 urte bitartekoa. Jarduera zehatzagoak dira, eta oposizio-jokoetarako borroka-jarduerek aurrera egingo lukete. Azkenik, talde-borrokako eta bataren aurkako borrokako jokoez, non Judo espazioaren eta denboraren ezaugarri espezifiko horiei gehituko litzaizkiekeen.

Hirugarren etapa hurbilketa duala izango litzateke, 10 urtetik 12/13 urtera bitartekoa, eta borroka-jokoez gain, judo-egoera espezifikoak sartzen dira.

Eta hastapen-prozesua amaitzeko, domeinu tekniko-taktikoaren fasean sartuko litzateke, 12-13 urtetik 15 urtera bitartekoa, eta judo-ekintzen nagusitasun tekniko-taktikoa lortzera bideratuta dago (1.or).

Pérez Carrilloren ustez (1967), hastapen-etapa 5 urterekin has daiteke, imitazioan eta errepikapenen erabileran oinarritutako irakaskuntza izanik. Bigarren etapan, 8-10 urtekoetan, teknika hobetzen da, eta lehentasuna ematen zaio zutikako judoari lurreko judoari baino. Azkenik, hirugarren etapa 11 urtetik 13 urtera bitartekoa da, eta osagai zuzentzailea ariketen exekuzio perfektuarekin bateratzen du. Jiménezek (1991) 5 eta 7 urte bitartean kirol honetan hasteko adina edo lehen kategoria ere aipatzen du.

Hala ere, beste egile batzuek diote adina 8 edo 10 urtera arte atzeratu behar dela. Hala ere, Kolychkin Thomsonek (1988) 8 urtera atzeratzen du judoa praktikatzen hasteko. Amadorrek (1995) ezartzen du “subjektuaren eboluzio-faseak, heltze psikiko eta motorren maila eta koordinazioarena kontuan hartuta, 10 urte inguruko adina har daiteke kontuan. Azpimarratu nahi dugu adin horrek borroka-kirola egiten hasi behar duela, eta ez borroka”.

Judoko Hastapeneko Ereduek

Ikuspegi orokor batetik, judoaren hastapen-prozesua bi talde handitan sailkatzen da: alde batetik, eredu teknikoa eta bestetik, eredu alternatiboa. Villamón, Molina eta Valencianoren (2006) arabera, “eredu teknikoa hastapenaren orientazioarekin lotuta dago, kirol-ikuskerara tekniko batetik abiatuta, lehiaketa-lorpenen bidez lortutako errendimenduaren formako ikaskuntza-produktuarekin kezkatuta. Eredu alternatiboa, berriz, ikasteko prozesuarekin eta ikasitako ezagutzaren hezkuntza-balioarekin lotutako kezka batetik sortzen da” (16.or).

Eredu Teknikoa. Leyvaren (2007) hitzetan, judoaren irakaskuntza tradizionalaren edo modu teknikoaren ezaugarria da irakasleak beroketa eta teknikak orientatu eta zuzentzen dituela. Jarraian, txandaka egiten dira teknikak bikoteka, eta haien arteko akatsak zuzentzen dira, egindakoaren autoebaluazio bat ezartzeraino.

Modelo teknikoak aginte zuzenean oinarriak ditu, hau da, irakaslea eredu da. Honetan, irakasleak ariketa bat azaltzen du bera adibide dela eta ikasleek irakaslearen azalpenekin eta begien bitartez jasotako informazioarekin ariketa bera hau modu

espezifikoa errepikatzen saiatuko dira. Metodo honen onurei dagokienez ondorengoak identifikatzen dira:

- Maisuaren figura azpimarratzen da.
- Judoak dituen balore hain famatu batzuk lantzen dira : Errespetua kideei eta maisuari, apaltasuna, bakoitzak bere buruaren kontrola...etab.
- Hasiberrientzat teknika berriak eta mugimendu patroï berriak barneratzeko modu egokia, alegia.
- Jada, oinarri bat dutenentzat teknika berriak haien erreperiora gehitzeko aukera.

Txikitatikan Judo Club San Sebastianean hezia izan ondoren eta practicum-a han burutu ondoren, irakaskuntza teknikoa erabiltzen den modelo bakarra dela ondorioztatzen da. Nahiz eta aspektu batzuk egokiak diren, beste batzuetan nahiko eskas geratzen dira. Duela urte askotako eta gaur eguneko irakaskuntza metodologia berdina izateak aldaketa eza erakusten du eta etengabeko aldaketak eta eraberritzeak beharrezkoak direla irakaskuntzan begi-bistakoa da. Judo Club San Sebastianez gain, beste klub batzuekin elkartuta egin diren entrenamenduetan ere egitura berdina jarraitzen da, beraz, judoko klub gehienetan ez esateagatik guztietan metodologia hau jarraitzen da.

Arazoa sortzen da irakaskuntza metodo honetaz gehiegitan egiten denean eta ondorengoaren bitartez azalduko da honek izan ditzazken eragin negatiboak.

Aginte zuzena irakasleak egindakoaren errepikatzean datza, beraz imaginatu zer den ume batentzat ordu oso bat egotea azalpen batzuk 5 bat minutuz entzuten erronkan eserita, behin irakasleak amaituta altxatu ariketa burutu pare bat minutuz eta berriro filara bueltatu, toki berean eseri eta ariketa berri baten azalpena entzun 5 minutuz. Hau da, ikasleek ez dute inongo autonomia edo erabakiak hartzeko aukerarik, momentu oro, gauza bat modu espezifikoa burutzeko instrukzioak dituzte eta "askatasun" falta bat ematen da. Hasteko, egitura honetako saio batzuk burutzean, azkar monotonia batera iritsi daitekeela ondorioztatzen da, bai ikasle bezala izandako bizipenenak kontuan hartuta eta bai irakasle bezala izandako bizipenak kontuan hartuta. Beste hitz batzuetan, monotonia asperduran itzultzen da eta lehen aipatu den moduan, asperdura kirol praktika uztearen faktore nagusietako bat da, beraz hor dago lehen arazo nagusia.

Azpimarratu behar da modelo teknikoaren metodo honetan autonomia falta bat dagoela eta erabakiak hartzearen falta dagoela. Interes ezaz gain, erabakiak hartzearen falta honek ikasleen ikaskuntza prozesuan eraginak izan ditzazkela pentsatzen da, azken

finean, ikasleek ez baldin badute inongo erabakirik hartzen, ez dute gaizki egiteko edo erabaki txarrak hartzeko aukerarik eta argi dago gizakiok akatsetatik ikasten dugula. Beraz, entsegu-errore falta honek ikaskuntza prozesua kaltetu dezakela ondorioztatu daiteke.

Eredu Alternatiboa. Eredu honetan, ikaslea ezagutza esanguratsua garatzen duen subjektu aktiboa da. Álamo et al (2011) bi metodo nagusi aipatzen dituzte judoa irakasteko:

3. taula

Eredu alternatiboen ezaugarriak

Irakaskuntza-estiloak	Aurkikuntza gidatua	Arazoak ebaztea
Ikaskuntzaren helburuak	Oinarri teknikoak eta taktikoak ikastea eta judoaren printzipio taktikoak pixkanaka konplexutasuna eta konplexutasun areagotuz.	Rol bakoitzean ikaskuntza autonomia eta intentzionala lortzea, pertzepzio- eta erabaki-mekanismoak azpimarratuz.
Faseak	Oinarrizko trebetasunen eta gaitasunen jolasak. Borroka-egoerak, orokorretik espezifikora.	Oinarrizko erregelamendu-egituraren ulermena. Printzipio orokorrak ulertzea. Judoaren portaera estrategikoaren edo printzipio espezifikoen ulermena.
Irakaskuntza-egoerak	Judoaren egitura-elementuak pixkanaka integratuz testuinguruan kokatzea. Erreferentzia jolasetarako ekintza teknikoak dira.	Jokoaren printzipio orokorren eta judoaren jokabide estrategikoen edo printzipio espezifikoen erreferentziarekin testuinguruan kokatuta. Edukiak antolatzeko eta garatzeko, eraso- eta defentsa-rolak dira erreferentzia.

Oharra. Aurkikuntza gidatuaren eta arazoak ebaztearen ikaskuntzaren ezaugarriak erakusten ditu taula honek. (Villamón (1998, 186.or).

Bonitchek eta Macarrok (2002) ere uste dute judoa irakasteko metodo onak direla aurkikuntza gidatua eta arazoak ebaztea:

Irakaskuntza-estilo horiek aplikazio handikoak dira, Judoa irakatsi eta ikasteko, kirol honek dituen ezaugarriengatik, hau da, zeregin irekia, indibiduala eta adimen eragile handia eskatzen duena. Judoa, oposizio-kirola den aldetik, lan irekia da, eta judokak konpondu beharreko egoera berriak aurkituko ditu etengabe. Horrek esan nahi du ezin direla teknika eta taktika bereizi, baizik eta subjektuak ikasten dituen ekintza tekniko guztiak aldi bakoitzean desberdinak izango diren borroka-egoeretan erabili behar dituela. Kirol ireki baten aldagai aldakor guztien arabera (aurkaria heltzea, gorputza kokatzea, tatamian kokatzea, aurkariak egiten dituen ekintzak, etab.).

Hau dela bide, kirol honen ezaugarriengatik, beharrezkoa da ikasleari erabakiak hartzea eta teknika ikastera behartzen duten irakaskuntza-ikaskuntza egoerak planteatzea, ez ereduaren arabera, baizik eta ikertzearen bidez. Bertan ikasleak teknika deskubritzen duen mugimen-arazoak ebatziz, eta hori da ikasleari modu kognoszitiboan inplikatzeko dioten irakasteko estiloek eskaintzen digutena, hala nola arazoak ebaztea eta aurkikuntza gidatua (1.or).

Feixas, Hernández eta Ruizek (2017) ere ondorioztatu dute “proposamen alternatiboek komenigarriagozat jotzen dutela alde aurretik trebetasun generikoak jolasaren bidez sartzea. Alternatibak egoeraren pedagogia deiturikoan oinarritzen dira. Bertan, irakasleak zenbait borroka-egoera proposatzen ditu, hasiberriaren aurretiazko ikaskuntzak kontuan hartzeaz gain, ikaslearen ekimena eta sormena sustatzen dutenak, horiek ebazteko jarraitzen den ikerketa-prozesuaren bidez” (7.or).

Judoan hasteko programarako sintesia eta posizionamendua

Judoan kirol-hastearen testuinguruaren errealitatea aztertu ondoren, ondoriozta daiteke proposamen eta eredu teoriko asko daudela, eta horrelako jarduerak eskaintzen dituzten erakunde, ikastetxe eta irakasleen interesen eta motibazioen mende daudela. Hala ere, Judo Club San Sebastianen ezagutzen den errealitatea da aginte zuzenaren eredu tradizionala bakarrik erabiltzen dela, etapa bakar batean ere eredu alternatiborik erabili gabe. Horregatik, funtsezkoa ikusi daiteke irakaskuntza-eredu berritzaileak dituzten entrenamendu berriak sartzea, kirola gutxiago uzteko eta ikasleak judoan motibatzeke.

Berrikuntza-Proposamena

Testuingurua

Judo Club San Sebastian

Judo Club San Sebastian kirol elkarte Donostiako arte martzialen erreferentziako zentroa da, eta herrialdeko garrantzitsuenetako bat.

Judo Club San Sebastian kirol elkarte Donostiako arte martzialen udal zentroaren egungo kudeatzailea da, autonomia mailan dagoen arte martzialen goi errendimenduko teknifikazio zentroa bezala identifikatzen den bakarra. Klubak bere hastapenetatik bere irakaskuntza judoan soilik garatu du, arte martzialen udal zentroaren kudeaketa eramaten duenetik ordea eskaintzen diren disziplinen aukera sorta hedatu egin da: Karate, Aikido edo Kendo (Navarro, 2020, 3.orr).

Donostiako Judo praktika Heziketa eta Atsedendiko Obra Sindikalaren gimnasioan hasi zen, baina 1956an Rafael Laguna Mendia jaunak zuzendutako ikasle batzuek, gimnasio hori itxi ondoren, Donostiako Judo Kluba sortu zuten, eta Gipuzkoako hiriburuko lehen kluba izan zen, Judo praktikan soilik zentratua; handik aurrera, probintziara hedatu zen jarduera hori, Jaizkibel Klubaren fundazioarekin. Gimnasioa Klubaren egungo egoitza sozialean ezarri zen, Mari kalean, Donostiako portuaren oinean. Sortu zen urte berean, eta Madrilen 1954an ospatutako Espainiako II. Judo Txapelketarekin bat eginez, Donostiako Judo Klubeko judokak taldekako Espainiako txapeldunorde izendatu ziren katalanen atzetik, garai hartako onenak (Navarro, 2020, 6.orr).

Gaur egun, autonomia-erkidegoan profesional gehien dituen kluba da: 18 entrenatzaile eta 5 unibertsitate-tituludun ditu, eta Judo, Jiu-Jitsu, Karate, Borroka eta defentsa pertsonala irakasten dituzte. Gainera, eskolak ematen ditu hainbat ikastetxetan, lankidetzara publiko-pribatuari esker. Azkenik, garrantzitsua da azpimarratzea historian zehar nazioarteko kirolari gehien izan dituen Espainiako klub probintziala dela.

Denboralizazioa

GRAL honetan zehar hainbatetan aipatu den moduan, eraberritze proposamen hau egoeraren pedagogian, “prelucha” fasean eta autodidaktikan dago oinarrituta, modelo teknikoaren eta aginte zuzenaren hegemoniarekin apurtzeko nahiarekin. Hala ere, hautsi nahi den modelo honetatik zenbait gauza berreskuratu daitezke, haien artean Páez eta Vilaltak (1983) (Villamon eta Molina,1999) lantzen duten proposamen bat. Proposamen honetan judoko hastapenaren izaera pedagogikoa azpimarratzen da. Horretarako, garapen afektibo-sozialari eta bilakaera psikomotorrari buruzko psikologia ebolutiboak ematen dizkien orientabideetan oinarritzen dira.

Proposamen honek ongi jorratzen ditu judoko irakasle batentzat funtsezkoak diren zenbait aspektu, haien artean: helburu pedagogiko eta teknikoak, progresio teknikoa zutitako zein lurreko judoan... Hala eta guztiz ere, proposamen honek oinarriak eredu teknikoan ditu beraz edukiekiko eraberritze proposamen honekin ez dator bat. Alabaina, saioak planifikatzeko modua erabat aberasgarria da, motibazio aldetik, graduazio aldetik, saioen iraupena eta kantitatea aldetik...etab.

Beraz, Páez eta Vilaltak egiten duten proposamen honen denboralizazioa guztiz baliagarria bezala hartzen da eraberritze proposamen honetan eta hau erabiltzeko asmoa aurrera eramaten da.

Proposamen hau 8 urtetatik hasteari bideratzen da, honetan Espainiar federazioak proposatzen duen bi koloreko gerriko sistema erabiltzen da, progresio adierazle gisa eta era berean elementu motibatzaile bezala. Bi koloreko gerrikoen gain, Danen erabilera egingo da, kanpotiko motibazio hau are gehiago handitzeko.

4. taula

Judo hastapena

Adina (urteak)	Saio kopurua hasteko	Saioen iraupena	Graduazioa
8-9	1	45´	Zuria / Zuri-Horia / Horia
9-10	1	45´	Hori-Laranja / Laranja
10-11	1 edo 2	45´-50´	Laranja 1. Dan / Laranja-berdea
11-12	2	50´	Laranja-Berdea 1. Dan / Berdea

12-13	2	60´	Berdea 1. Dan / Berde-urdina
13-14	2	60´	Berde-urdina 1. Dan / Urdina
14-15	2	60´	Urdin-marroia
15-16	2 edo 3	60´	Marroia

Oharra. Taula honetan judoan hasteko proposamen bat jasotzen da, adinak, saioen ezaugarriak eta graduazioa kontuan hartuta. Páez y Vilalta (1983) egokitua.

Nahiz eta GRAL honen autorea etxekoa izan Judo Club San Sebastianentzat eta harreman paregabea izan entrenatzaile eta zuzendari guztiekin, COVID-19 aren pandemia izan dela eta, Kluba oso mugatuta egon da pandemiaren hasieratik. Izan ere, kontaktuzko kirol bat izanik eta gainera espazio itxian praktikatzen dena, 2 urte hauetan zehar etengabe zenbait mugaketa eta eragozpenen mende egon da Judo Club San Sebastian eta are gehiago, judoa orokorrean.

Beraz, nahiz eta Klubeko kudeatzaile eta batez ere entrenatzaileek aitortuta eraberritze proposamen hau guztiz interesgarria eta baliogarria izan zitekeela eta posible dela datozten urteetan praktikan ipintzea, urte honetan ezinezkoa izan da. Esan bezala, pandemiaren egoera guztiz mugagarria izan da mundu guztiarentzat, eta oraindik gehiago judoarentzat. Edozein txapelketa mota bertan behera utziz, baita entrenamenduak ere.

Gutziz ohiz kanpoko egoera izan da, adibidez, judoko klaseak aurrera eramaten kontakturik gabe eta bakoitzak bakarka lana egiten, ondoren bikote berdinarekin saio osoa aurrera eramaten, pertsona desberdinekin judoa praktikatzeko aukera gabe...etab.

Beraz, Judo Club San Sebastianarekin hitz eginda, adostu zen ez zela momentua esperimenduak aurrera eramateko eta orain inoiz baino gehiago haiek aurretik adostuta duten programa aurrera eramateko garaia zela. Hala eta guztiz ere, aukera eskeini da proposamen hau etorkizun ez oso urruti batean eta egonkorrago batean aurrera eramateko. Hau bera modu sakonago batean azaltzen da lanaren amaierako zatian.

Irakaskuntza helburuak

Irakaskuntzaren helburuak hiru ataletan sailkatu daitezke : “Jakitea”, “egiten jakitea” eta “izaten eta egoten jakitea” (Tardif, 2004). Teoria bera hau judoari aplikatzen badiogu, ondorengo kontzeptuekin eta edukiekin lotu ditzazkegu :

5. taula

Jakitea. Eduki teorikoen ezagupena, exekutaziorik egon gabe.

Oinarrizko edukien ezagupena (Rei, Kumi kata, ukemi...etc)

Judoaren sekuentzia eta egoera desberdinen ezagupena (zutik, lurrean eta bien arteko trantsizioa)

Funtsezko arauen ikasketa

Randori baten esanahia eta helburua ezagutu eta ulertzea

Klasearen dinamika eta sekuentziak ulertzea

Oharra. Martxel Bernal Zubimendi (egilea).

6. taula

Egiten jakitea. Ikasitako eduki teorikoak praktikan jartzea eta autodidaktikaren praktika.

Oinarrizko eduki teorikoak egiten jakitea (Rei, Kumi Kata, Ukemiak...)

Lurreko oinarrizko inmozilazioak (Hon kesa gatame, Yoko shiho gatame, Kami shiho gatame...)

Zutikako oinarrizko teknikak (O soto gari, O uchi gari, Tai Otoshi...)

“Prelucha” eta jolasen erabileraren bitartez ematen den autodidaktika (Sumo jolasak...etab)

Oharra. Martxel Bernal Zubimendi (egilea).

Irakaskuntzaren bigarren atal hau exekutazioan oinarritzen da, praktikan alegia. Praktika honen barruan aurki dezakegu alde batetik irakasleak irakatsitako eduki teorikoak praktikan ipintzea. Beste aldetik, egoeraren pedagogian oinarriturik, irakasleak ikasleak egoera desberdinetan ipintzen ditu eta hauek egoera haien kaxa ebaztu nahian sormena eta ekimena sustatzen duen praktika.

7. taula

Izaten eta egoten jakitea. Irakaskuntzaren helburuetako hirugarren atal hau judoak hain famatua duen kode moralarekin eta honen bertuteekin lotzen da. Ikasleei lehen unetik irakasten zaie zeintzuk diren kirol honen kode moralak eta baloreak, hauek garrantzia handia izanez judoarekin batera ematen den heziketan.

Irakaslearekiko eta kideekiko errespetua (adetasuna)

Gehiagotasun egoeretan ez gehiago sentitzea (apaltasuna)

Irabazi edo galtzearen onarpena, kirolaren zati bat bezala aitortuz

Progresioa balioetsi eta aintzat hartu, bai norberarena eta bai kideena

Besteekiko desberdintasunak onartzea (errespetua)

Oharra. Martxel Bernal Zubimendi (egilea).

Edukiak

Eraberritze proiektu honek proposatzen dituen edukiak zentzuzkoa denez errazenetik zailenera joango dira, goranzko progresio bat jarraituz eta ikasleen konpetentziak hedatuz, klaseak, asteak eta hilabeteak aurrera doazen heinean.

Desberdintzen den lehen adin tartean (7-10 urte) joko jolasen bidez guztiz oinarrizkoak diren edukiak irakasten dira, oraindik teknika zehatzetan sartu gabe. Adin tarte honetan garatu nahi diren konpetentziak ondorengoak dira:

- REI- Agurra lurrean eta zutik.
- KUMI KATA - Heltzeko modu tradizionalaren irakaskuntza - Esku ona solapara eta bestea mangara. Hanken posizioa.
- UKEMI - Judoan dauden erorketa mota guztiak - Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Mae ukemi, Mae mawari ukemi.
- Zenbait tekniken irakasketa aurreko aldi moduan, hau da, oinarrizko tekniken zertzelada batzuk baina zehaztasun gehienetan sartu gabe.
- Zutikako teknikak : O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko uchi gari, O goshi, Tai otoshi...
- Lurreko teknikak : Hon kesa gatame, Yoko shiho gatame, Kami shiho gatame, Oinarrizko defentsak (lau hanketan), lau hanketan buelta emateko teknikak...

Baita esan behar da, nahiz eta irakuskantza prozesu hau adin etapa desberdinetan bereizten den, ez dela berdina 7 edo 10 urtekin ariketa edo teknika bat burutzea, beraz, etapa barnean bertan egon daitezke aldaketa doikuntza batzuk (teknika bat zehaztasun handiagoarekin irakasten adibidez).

Hurrengo etapa (10-15 urte) fase oso desberdin bat da, fase honetan ikasleek dagoenik oinarri bat dute eta garai honetan gaituak daude aurretikan ikasi dituzten oinarrizko teknikak xehetasun handiagoekin ikasteko. Aurretik ikasitako tekniken perfektzionamenduaz gain, erreperitorioa asko hedatzen da, teknika eta mugimendu berrien ikasketaren bitartez.

Bigarren etapa honetako edukiak ondorengoak dira :

TACHI WAZA (zutikako judoa)

Te waza - Sorbalda edo besoetako teknikak

- Ippon seoi nage
- Morote seoi nage
- Sode tsuri komi goshi

Koshi waza - gerriko teknikak

- Uki goshi
- Kubi nage
- Tsuru goshi
- Koshi guruma
- Harai goshi
- O goshi

Ashi waza - Hankako teknikak

- O soto gari
- De ashi barai
- Hiza guruma
- O uchi gari
- Ko uchi gari
- Okuri ashi barai

- Ko soto gari
- Sasae tsuri komi ashi
- Ashi guruma

Sutemi waza - Sakrifizio teknikak (teknika mota hauek 14-15 urterekin)

- Tomoe nage
- O soto makikomi
- Ura nage
- Sumi gaeshi

NE WAZA (lurreko judoa)

Osaekomi waza - immobilizazio teknikak

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Kata gatame
- Kami shiho gatame
- Yoko shiho gatame
- Tate shiho gatame

Metodologia

GRAL honetan zehar zenbaitetan aipatu den moduan, berrikuntza proposamen hau metodo alternatiboan eta autodidaktikan oinarrituko da baina honek ez du esan nahi metodo teknikoaren guztizko ezabaketa bilatzen denik, are gehiago, metodo teknikoak dauzkan aspektu positiboak xurgartzen saiatuko da. Esan daiteke eraberritze proposamen honen oinarriak eta gehieneko edukiak metodo alternatibokoak direla metodo teknikoaren zenbait zertzeladekin.

Irakaskuntza teknikoak enfasia ipintzen du keinu teknikoen irakaskuntzan aginte zuzenaren bidez eta espezializazio goiztiarra honen abiapuntua izanik. Espezializazio goiztiarra helduen judoa umeez erreproduzitura da errepikapen ugariren bitartez (UCHI-KOMI) eta automatizazioaren bitartez. Hau bera da justu metodo alternatiboak eta eraberritze proposamen honek erabili nahi EZ duen metodologia da, nahiz eta noizbehinka teknika baten irakaskuntza errepikapenen bidez ez dagoen gaizki.

Diaz Martinezek egiten duen proposamenean (Villamon eta Molina, 1999, 152 orr) planteamendu bat azaltzen da adieraziz nola izan beharko luken egituratuta judoko klase bat haurrentzako. Aipatutako planteamendu honetan azaltzen diren edukiak ez datoz bat eraberritze proposamen honekin aginte zuzenean bai daude oinarrituak, baina klasea oso egitura markatu batekin azaltzen da eta egitura argi bat edukitzea eskeini nahi diren edukiak batera guztiz baliagarria izango da.

8. taula

Ariketen denboralizazio-proposamena.

Ariketa mota	Denbora
Beroketa orokorra (motrizitatea lantzeko jolasak)	10´
“Prelucha” jolasak (4-5 jolas desberdin)	20´
Teknika espezifiko baten ikasketa (aginte zuzenean izan daiteke edo jolas moduan)	5-10´
Lasaitze fasea	5-10´

Oharra. Martxel Bernal Zubimendi (egilea).

Goiko taula adibide gisa hartu daiteke ikusteko nola izango den berrikuntza proposamen honen saioetako egitura, ikusi dezakegu klasearen %75-80a metodo alternatiboan eta autodidaktikan gamifikazioaren bitartez dagoela oinarririk eta klasero edo bi klasero gutxi gora behera aginte zuzenaren bidez teknika berriak sartzen joango dela.

Berrikuntza proposamen honek jarraitzen duen metodologia Páez eta Vilaltak (1983) “prelucha” bezala identifikatzen duten fasean oinarritzen da. “Prelucha” fase honetan keinu tekniko espezifikoaren ikasketa atzeratzen da 10 urteak arte eta honen ordeztasun motor orokorrak ikasten dira, beraz, esan daiteke metodologia honek ongi betetzen duela modelo teknikoari leporatzen zaiona : umeen ezaugarriei egokitzen diren ariketa/jolasen falta.

“Prelucha” fase hau egoeraren pedagogia bezala identifikatzen den kontzeptuan oinarritzen da, pedagogia mota honetan irakasleak ikasleak borroka egora desberdinetan ezartzen ditu eta hauek dagoenik dauzkaten gaitasun motore eta jakinduriarekin batera haien ekimena eta sormena garatzea bultzatzen dute.

Eraberritze proiektu honek oinarriak dituen beste proposamen bat da Judoko frantses federazioak judoko hastepenari buruz dituen dokumentu batzuk, 1976an hainbat irakasleren bitartez garatzen hasi ziren arlo honen lanketa, jadanik aurretik zegoen informazioa (Les Cahiers Techniques. La progression française d'enseignement, 1967) eguneratuz eta eraberrituz.

Dokumentu hauek judoko hastapena 6-9 urteen artean kokatzen dute eta adierazten dituzten ideiak eta kontzeptuak Páez eta Vilaltak (1983) "prelucha" eta egoeraren pedagogiaren oso antzekoak dira. Izan ere Federazio frantsesaren dokumentu hauetan umeak helduak bezala ez tratatzea ere aipatzen da eta saioak eta ariketak hauen ezaugarrietara egokitzea beharrezkoa bezala ikusten da. Honetarako, umeen aspektu psikologikoak eta biologikoak kontuan hartzea adierazten da, irakaskuntza aspektu hauetara bideratuz.

Irakaskuntza honetan ere "egoeraren pedagogia" azpimarratzen da, metodologia bat erabiliz non umea arazo-egoera baten aurrean aurkezten da eta honen esperimientuen bitartez eta entsegu-errorearen bitartez akzio motor desberdinak ematen dira umearen garapenerako guztiz aberasgarriak eta baliagarriak izanez.

9. taula

Egoera mota hauek eduki behar dituzten ezaugarriak ondorengoak dira.

Borroka egoera globaletatik abiatutako jarduerak izatea
Bi protagonistek rol aktiboa duten zeregin errealak aurkeztea
Argibide zehatzak eta errazak ematea
Pixkanaka zailtasunak gehitzen joatea (banan bana) Tori eta ukeren rola definituz
Jolas moduan aritzea, umeen inplikazioa handiagoa izateko

Oharra. Villamón eta Molina, 1999 (egokitua).

Beraz, azalpen hauen ondoren, transmititzen da berrikuntza proposamen honek jarraitu nahi duen metodologia, "preluchan", egoeraren pedagogian, entsegu-errorean... etab dagoela oinarrituta.

Saioak

10-17. taulak

Saioen taulak

Maila : 7-10 urte “prelucha” fasea	Saioa : 1	Denbora: 50´
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Elkar ezagutzea eta giro ona osatzea • Psikomotrizitatea lantzea zenbait jolasen bidez 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) / Judogia eta gerrikoa / Goma-aparreko baloia / Petoak 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Ohiko harrapaketa. Harrapatzaile bat eta besteak iheslariak. Norbait harrapatua denean, rolak aldatzen dira. 		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Elkarren izenak ikasi baloia pasatuz Lehenengo saioari hasiera emateko eta elkar ezagutzeko, zirkulu moduan eseriko dira eta baloi bigun batekin, elkar aurkeztuko dira. Baloia duenak bere izena esan beharko du eta behin esanda beste kide bateri pasatu. • Petoaren harrapaketa Jolas honetan koordinazioa eta erreflexuak landuko dira. Bikoteka, bata bestearen aurrean kukuak posizioan egongo dira eta bien artean peto bat lurrean, irakaslea gorputzeko atal desberdinak altuan esaten joango da eta ikasleek atal hauek ukitu beharko dituzte: Belaunak, belarriak, ipurdia... etab. Irakasleak peto hitza esaterakoan ikasleek aurkariak baino lehenago petoa hartzen saiatu beharko dute. • Katea Harrapatzaile bat egongo da eta besteek tatamitikan sakabanatuta honen ihesi. Iheslariaren bat harrapatua denean, harrapatzaileari batzen da elkarri eskuak emanaz eta kate bat osatuz beste pertsona guztiak harrapatu arte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapurra eta polizia Harrapaketa mota honetan, binaka jarriko dira eta bikote guztiak bat izan ezik buruz behera etzango dira binaka bata bestearen ondoan. Zutik geratu den bikotea lapurra eta polizia dira, batek bestea harrapatu behar du. Lapurrak ihes egin behar du eta ihesi dagoela lurrean dagoen baten alboan etzaten bada, honen bikoteak iheslariaren rola hartzen du. Poliziak lapurra harrapatzen badu, rolak aldatzen dira. • Baloi errea edo “brilet” Baloi errearen jolas klasikoa. Bi taldetan banatuta, talde bakoitzak baloia jaurtitzeko aukera du beste taldekoei emateko nahiarekin. Baloiarekin norbait jotzen bada, hau kartzeleko eremura joan beharko du eta hor salbatzeko aukera itxaron beharko du. 	
Lasaierara itzulera		
<ul style="list-style-type: none"> • Lasaitze fasea burutzeko, zirkuluan kokatuko gara eta txandaka banan banan ikasle bakoitza ahalik eta kide gehien izena esaten saiatu beharko da. 		

Maila : 7-10 urte "prelucha" fasea	Saioa : 2	Denbora: 50´
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Psikomotrizitatea jolasen bitartez : koordinazioa, erreflexuak, lateralitatea... 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa • Petoak • Teniseko pilota 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Haria moztea <p>Harrapaketa antzekoa da baina desberdintasun batzuekin. Harrapatzaile bat egongo da, honek pertsona batean zentratu beharko du eta bera harrapatzera joan. Beste norbait harrapatzailea eta harrapatu nahi duenaren artean gurutzatzen bada, haria moztuko du eta harrapatzaileak beregana joan beharko du. Norbait harrapatua denean, harrapatzailea bihurtzen da.</p>		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Oiloak, azeriak eta sugeak <p>Hiru talde egingo dira eta bakoitzak bere etxea izango du tatamiaren iskin batean. Oiloak sugeak harrapatu ditzazkete, sugeek azeriak eta azeriek oiloak. Harrapatuek kartzelean itxaroten dute, salbatu daitezke taldekide batek bostekoa ematen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Harrapaketa egoera desberdinetan <p>Ohiko harrapaketa, baina egoera desberdinetan. Saltoka hanka batekin, bestearekin, saltoka bi hankak elkartuta, bakarrik orpoekin ibiltzen, oin puntekin ibiltzen...etab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lasterketa taldeka <p>Bi taldetan banatuta, filan kokatuko dira, bata bestearen atzean eta hankak zabalik. Taldeak aurrera egiteko, filako azkenak arrastaka lurretik eta kideen hanka azpitik pasa beharko du filako lehena jarri arte. Honela talde bat mugara iritsi arte.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Buztana harrapatzera <p>Ume bakoitzak peto bat galtzan atzetik zintzilika ipiniko du, buztan bat balitz bezela. Denok denon aurka jolastuko dute eta besteei buztana lapurtzen saiatuko dira.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Paseak teniseko pelotarekin <p>Bikoteka, teniseko pilota batekin paseak egingo dira. Paseak mota desberdinetakoak izango dira : eskubiarekin, ezkerrarekin, botearekin...etab. Pasearen jasotzea ere eskubiarekin, ezkerrarekin...etab.</p>		
Lasaierara itzulera		
<ul style="list-style-type: none"> • Txandaka, ikasle bakoitzak animalia baten soinua erreproduzitu du eta besteek imitatu beharko dute eta ondoren zein animalia den asmatu. 		

Maila : 7-10 urte "prelucha" fasea	Saioa : 3	Denbora: 50´
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Itzulipurdi eta ukemien oinarriak • Judoko zenbait funtsezko mugimendu lasterketen bitartez • Psikomotrizitatea jolasen bitartez 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Katea jolasa <p>Harrapazaile bat egongo da eta beste guztiak iheslariak izango dira. Harrapatzaileak norbait harrapatzean hau berarekin batuko da eta eskuak helduta beste norbait harrapatzen saiatu beharko dira. Honela kate handi bat osatu hartu eta pertsona guztiak harrapatu arte.</p>		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Lasterketa animalien antzera Jolas honekin psikomotrizitatea landuko da, zenbait lasterketa egiten modu desberdinetan (txakurrak, tximua, elefantea...) • Lasterketa muskerren eta zangoen antzera Animalien lasterketekin gaudela, bi animali hauen lasterketa bereizten da bi forma hauek judoko mugimendu propioak direlako eta umeak konturatu gabe hauek lantzen egongo dira. • Itzulipurdiak taldeka 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi lurrean etzanda Honetan, irakaslearen seinalea entzuterakoan lurrean etzanda ushiro ukemiren erorketa burutu beharko dute. • Mae ukemi belaunikoz edo ushiro ukemi kukuko posiziotik Jolas moduan, umeek memoriaren erabilera egin beharko dute, irakasleak mugimendu bakoitzari seinale desberdinak ezarriz eta seinale hau ematean umeek mugimendua burutuz. <p>Mae ukemi : Zenbaki bakoitiak, eskubia, gorria</p> <p>Ushiro ukemi : Zenbaki bikoitiak, ezkerria, urdina.</p>	
Lasaierara itzulera		
<ul style="list-style-type: none"> • Telefono puskatua <p>Klase amaierarako, zirkuluan eseriko dira eta telefono puskatuaren jolasa egingo dute. Bat hasiko da ondokoari esaldi bat esaten belarrira, mezua jaso duenak bere ondokoari pasako dio eta honela mezuak buelta osoa eman arte. Mezua jasotzen duen azkeneko ikasleak altuan esan beharko du, egiaztatzeko hau dela jatorrizko mezua.</p>		

Maila : 7-10 urte "prelucha" fasea	Saioa : 4	Denbora: 50´
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Judoko zenbait funtsezko kontzeptuen ikasketa • Judorako baliagarriak diren zenbait egoeren lanketa jolasen bitartez • O soto gari teknikaren ikasketa orokorra eta honen autodidaktika 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Armiarma jolasa <p>Saioari hasiera emateko beroketa orokor bat egingo da armiarma jolasaren bitartez. Bilatzen da umeek berotzea eta klaseari hasiera ematea modu ludiko batean. Gainera, gaitasun motoreak lantzen dituzte modu honetan.</p>		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Stop judoko kontzeptuekin <p>Jolas honetan umeak tatamitikan korrika ibiliko dira eta irakasleak judoko kontzeptuan altuan esango ditu, hauetako bat esatean umeek bete egin beharko dute : Osaie komi, toketa, ushiro ukemi, stop...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bikotearen bizkarra ukitzera <p>Bikoteka, bat lurrean eserita egongo da eta bestea honen aurrean zutik. Zutik dagoena eserita dagoenaren bizkarra ukitzen saiatu beharko da eta eserita dagoenak gorputzaren orientazioarekin jokatu eta aurkaria momentu oro aurrean mantenduz defendatuko da. Eserita dagoenak ezin du bizkarrarekin lurra ikutu.</p> <p>Pare bat minutu bakoitzak eta ondoren rola txandakatuko dituzte</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Sumo" jolasa <p>Bikoteka, bikote bakoitzak tatamiko koltxoneta bat aukeratuko dute eta koltxoneta honek markatzen dituen marren barruan egon beharko dira biak. Elkar helduko dira gerrikitik eta helburua izango da bikotea koltxonetatik ateratzea, sumo antzeran.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zutik jartzearena <p>Oraingoan, bikoteka ere bat lurrean ahoz behera etzango da eta bere bikotea honen gainean ahoz behera era etzango da. Irakaslearen abixua entzuterakoan, behean dagoen umeak zutik jartzen saiatu beharko du eta gainean dagoen kideak hau galarazi beharko du.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O soto gari <p>Irakasleak O soto gari teknika azaltzen du modu orokor batean, oinarrizko moduan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O SOTO GARI borroka egoeran <p>Jolas honen bitartez, aurreko ariketan ikasitako teknika jarriko dugu praktikan egoera errealean batean judoko randorietan askotan ematen dena.</p> <p>Bikoteka ipiniko gara eta ahal baldin bada bikoteko biak lateralitate berdina izatea (biak eskubiak edo biak ezkerak). Biek hanka elkarren artean lotuko dute, biek O SOTO GARI bat egin nahiko luketen bezala, behin biek hanka elkarri engantxatuta dutela, irakasleak abixua emango du eta daukaten posizioarekin aurkaria lurrera botatzen saiatu beharko dira.</p>	
Lasaierara itzulera		
<p>Saioaren azken zati honetan, umeak tatamitik zehar sakabanatuak etzango dira eta begiak itxita mantenduko dira burutu duten saioari buruz pentsatzen. Lasaitze fasea behin beteta agurra egiteko filan kokatuko dira.</p>		

Maila : 7-10 urte "prelucha" fasea	Saioa : 5	Denbora: 50´
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Itzulipurdi eta ukemien lanketa • Hon kesa gatame ikasketa eta hau egoera errealean ipini • Gorputzaren oreka eta posizionamentua. Seiryoku Zenyo (energiaren erabilera eraginkorrena) 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa • Baloï biguna 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Baloï eseria Beroketa moduan, baloï eseriaren ohiko jolasa. Baloï bigun bat egongo da eta umeak hau elkarri jaurtitzeko aukera izango dute, kideari ematea lortzen badute hau eserita geratu beharko da eta berriro zutitzeko baloïaren jabe egin beharko da. 		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Ukemi eta itzulipurdiak zenbakiekin Jolasa hasteko irakasleak zenbaki bakoitzari mugimendu bat ezarriko dio, behin hasita ikasleak tatamitik zehar ibiliko dira korrika eta irakasleak zenbaki bat altuan esatean dagokion mugimendua egin beharko dute. 1- Itzulipurdia aurreraka 2-Itzulipurdia atzeraka 3-Ushiro ukemi 4-Mae ukemi • STOP jolasa judokentzat Stop jolasa ohiko moduan, harrapatzaile bat dago eta besteak salbatzeko stop esan dezakete, baina behin esanda ezin dira mugitu beste kide batek salbatu arte. Salbatzeko kideak ukemi bat egin beharko du (nahi duena) eta ondoren bostekoa eman. • Hon kesa gatame Hon kesa gatame inmobilizazioaren azalpena, zehaztasun handietan sartu gabe, oinarrizkoena bakarrik. Esku ona lepo azpian eta bestea mangara. Umeek pare bat minutu hau praktikatzeko. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hon kesa gatame osaekomi Ariketa honetan, oraintxe ikasi duten teknika praktikan jarriko dute, batek inmobilizazioa burutuko du eta bestea ihes egiten saiatu beharko da. Torik doikuntzak egin beharko ditu autodidaktika eta ekimena bultzatuz. • Sumo jolasa baina kumi kata arruntarekin Bikoteka koltxoneta baten barruan, kumi kata klasikoa erabiliz bikotea eremutik ateratzen saiatuko dira. Honetarako gorputzaren posizionamendua eta orekaren maneia garrantzitsua izango da. • Sumo jolasa kumi kata arruntarekin eta hankak erabiltzeko aukerarekin. Aurreko ariketaren berdina baina oraingoan hankak erabiltzeko aukera ematen da, judoko teknika bat egitearen bitartez desoreka lortzeko eta kidea eremutik ateratzeko edo botatzeko. 	
Lasaierara itzulera		
Saio honi amaiera emateko, tatamian zehar zirkuluan eserita, euskarazko eta hezkuntzako ohiko abestiak abestuko dituzte, adibidez : Paristik natorren, Jon Braun...etab.		

Maila : 7-10 urte "prelucha" fasea	Saioa : 6	Denbora: 50'
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Ukemi eta itzulipurdien praktikaren barnerapena • Hon kesa gatame errepassoa eta hau egiteko modu berri bat 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Txakurra <p>Harrapatzaile bat egongo da eta honek bakarrik lau hanketan mugitu ahalko du, txakur baten antzera. Besteren bat harrapatzean hau txakurra ere bihurtuko da berarekin batera guztiak harrapatu arte.</p>		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Ukemi eta itzulipurdiak kideari kopiatur Ukemi eta itzulipurdiekin jarraituz, tatamian zehar sakabanaturik egongo dira ikasleak eta banaka bakoitzak bere txanda izango du. Bakoitzak bere txandan mugimendu bat aukeratu eta egin beharko du eta besteek imitatu beharko dute (edozein ukemi edo edozein itzulipurdi mota). • Ushiro ukemi igelen antzera Bikoteka, kukuak posizioan ipinita biak, esku-ahurrak elkarrengan bermatuta edukiko dituzte eta txandaka, batek bultza egingo du eta besteak ushiro ukemi egin. • Hon kesa gatame errepassoa Oraingoan aurreko klasean ikasitako inmobilizazioa errepassatuko da baina irakasleak ez ditu pistarik emango. Ikasleak gogoratu behar dira nola zen eta bestela inprobisatu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hon-kuzure kesa gatame Lehen errepassatu den teknikaren bariante txiki bat azaltzen da, heltzeko aukera desberdin bat emanez. Eskua lepo azpian ordeztu, ukeren bizkarrean. • Osaekomi nahi duten moduan Batek kesa gatame eginez bestea inmobilizatuko du, aukera izanez nola doitu nahi duen helduera, are gehiago, besteak ihes egin nahi duela helduketa aldatzeko aukera izanik. 	
Lasaierara itzulera		
<ul style="list-style-type: none"> • Asmakizunak Irakaslea hasiko da, asmakizun batzuk kontaktzen eta ikasleek asmatzen saiatu beharko dute. Norbaitek asmatzen duenean, bere txanda izango da. 		

Maila : 7-10 urte “prelucha” fasea	Saioa : 7 Denbora : 50´
Helburuak	
<ul style="list-style-type: none"> • Bakoitzak bere gerrikoa lotzen ikastea jolasen bitartez • Oreka eta judoko tiratzeak • Seiryoku-Zenyo - Energiaren erabilera onena • O uchi gari eta Ko uchi gari tekniken ikasketa jolas moduan • Hon kesa gatameren errepassoa • Psikomotrizitatea 	
Materiala	
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa • uztailak • Konoak 	
Beroketa	
<ul style="list-style-type: none"> • Psikomotrizitate zirkuitua <p>Beroketa moduan zirkuitu bat burutuko dute, zenbait posta eta oztupoekin : aurreraraka itzulipurdia lehen koltxonetan, errota, uzatilen barrutik zapaldu, zig zag konoen artean...</p>	
Zati nagusia	
<ul style="list-style-type: none"> • Gerrikoa lotzen ikastea <p>Lehenik, irakasleak nola lotzen den gerrikoa azalduko du, bere pausu teorikoekin. Ondoren, gamifikazioaren bitartez, hau praktikan jarriko da. Bikoteka, uztail bat hartuko dute eta uzatila erdian ipiniko dute bien gerrikoekin barruan. Bi ikasleak uzatilaren kanpotik bueltak ematen egongo dira eta irakasleak seinalea ematean azkar azkar gerrikoa lotu beharko dute. Lehenik egiten duenak irabaziko du, baina honetarako korapiloa ondo egina egon beharko da.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uztail barruaren mantentzearen jolasa <p>Ikasleak bikoteka ipiniko dira, eta bakoitza uztail baten barruan egongo da, bestearen 1,5-2 metrotara. Gerrikoak kendu egingo dituzte eta biek bi gerrikoak helduko dituzte puntetatik, bakoitza esku batekin. Hor hasiko da jolasa, gerrikoetatik tira egingez aurkaria uztailetik ateratzen saiatu beharko dira.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “sumo” jolasa eskuekin bizkarrean <p>Bikoteka, gerrikoak jadanik kenduta ditugula aprobetxatuko dugu. Bi gerrikoekin zirkulu bat egingo dugu lurrian eta bi ikasleak honen barruan kokatuko dira. Eskuak bizkarrean dituztela, bularra elkarren aurka ipiniko dute eta bestea zirkulutik ateratzen saiatuko dira. Bultza egin daiteke, norabide guztietan, gorputza kendu, orekarekin jolastu...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O uchi eta Ko uchi gari sustraien istorioa <p>Istoriario moduan, irakasleak bi teknika berri sartuko ditu. Istoriario oso zuhaitz handi batean datza, zuhaitz honek bi sustrai handi zituen : O uchi eta Ko uchi. Istoriario kontatzen zuen nola bi sustraietako bat sega (gari) baten bidez mozten bazen, zuhaitza eroriko zela.</p> <ul style="list-style-type: none"> • STOP jolasa Hon kesa gatameren errepassoarekin <p>Ohiko stop jolasa jokatu da. Harrapatzaile bat eta iheslariek salbatzeko “stop” esan dezakete, baina “stop”a erabiltzean lurrian buruz gora etzan beharko dira. Salbatuak izateko, kide bat haiengana gerturatu, hon kesa gatame egin eta irakasleak adieraziko du ondo dagoen edo ez. Inmobilizazioa ondo eginda badago salbatua geratuko da.</p>
Lasaierara itzulera	
<ul style="list-style-type: none"> • Masajeak <p>Lasaitze faserako eta baita klasearen giroa ona izateko baliagarria. Umeak zirkulu bat osatuz eseriko dira, denak norabide berean orientatuta, aurrekoaren bizkarra aurrean izanik eta gure bizkarra atzekoari emanez. Eskuak bizkarrean, sorbaldetan ipini aurrekoari eta denek masaje bat eman eta jasoko dute.</p>	

Maila : 7-10 urte "prelucha" fasea	Saioa : 8	Denbora: 50´
Helburuak		
<ul style="list-style-type: none"> • Orain arte ikasitako zutikako tekniken errebasoa, gamifikazioaren bitartez • Ne wazako (lurreko judoa) bira erdiak • Erreflexuak eta azkartasuna • Psikomotrizitatea (gimnastikako mugikenduak) 		
Materiala		
<ul style="list-style-type: none"> • Koltxonetak (tatamia) • judogia eta gerrikoa 		
Beroketa		
<ul style="list-style-type: none"> • Psikomotrizitate zirkuitua <p>7. saioaren antzera, psikomotrizitatea lantzeko zirkuitu bat burutuko da beroketa moduan. Zirukuitu honetan zenbait oztopo eta eginkizun egongo dira, adibidez: itzulipurdi mota desberdinak, errota, salto mota desberdinak...etab. Jolas moduan egiteko, egin daiteke taldeka eta lasterketa moduan.</p>		
Zati nagusia		
<ul style="list-style-type: none"> • Azeriak, oiloak eta sugeak judokentzat Ohiko jolasa, hasierako saio batean egin den bezala. Aldaera bakar bat, norbait harrapatua denean, kartzelera joan ordez tokian geldirik geratu behar da. Salbatua izateko, taldekide batek zutikako teknika bat egin beharko dio : O soto gari, O uchi gari, Ko uchi gari... • Bikoitiak eta bakoitiak Jolas honetan arintasuna eta erreflexuak landuko dira, oso modu transferigarrian judoko egoera errealetara (ne waza). Ikasleak bikoteka ipiniko dira, denak bizkarrez bizkar eserita tatamiaren erdian. Bati zenbaki bikoitiak egokituko zaizkio eta besteari bakoitiak. Orduan, irakasleak zenbaki bat esango du eta hau bikoitia edo bakoitia den arabera bata bestea harrapatu beharko du. • Sokatira judokentzat Bikoteka oraingoan ere, bikoteak aurreko jolasean bezela tatami erdian kokatu dira filan batean. Oraingoan ordea, zutik eta bata bestearen aurrean kumi katarekin helduta egongo dira. Irakasleak seinalea ematean, ikasleek tiraldien bitartez aurkaria beraien eremura pasatzen saiatu beharko dira. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoko shiho gatame Irakasleak inmovilizazio berria azalduko du, funtsezko pausuekin baina zehaztasun handietan sartu gabe. Ikasleek hau praktikan ipiniko dute. • Osaekomi yoko shiho gatamen hasita Ikasitako inmovilizazio berria aplikatuz, osaekomi egingo da eta irakaslearen seinalean ukek ihe egiten saiatu beharko du. Torik, ukek ihes ez egiteko inmovilizazioan doikuntzak egin beharko ditu bere sormena eta ekimena erabiliz. 	
Lasaierara itzulera		
<ul style="list-style-type: none"> • Ipuin kateatua Zirkulu batean eserita, ikasleetako bat hasiko da ipuin bat kontaktzen (momentuan asmatutakoa), 20 segundutan gutxi gora behera, txanda egiten da eta bere ondokoak istorioa jarraitu beharko du. Honela denen artean ipuin kateatua osatu arte. 		

Ebaluazioa

Esan daiteke eraberritze proposamenaren zatirik garrantzitsuena eta zati berriztatzailea proposatzen diren edukiak eta metodologia berriak direla, zeren eta ebaluazioari dagokionez, denboralizazioan aipatu den moduan, Espainiar federazioak duen sisteman (Hau Frantses federazioari kopiatua) oinarritzen da.

Sistema hau bi koloreko gerrikoetan datza, nahiz eta gero gerrikoz aldatzeko klub bakoitzak irizpide zehatz batzuk dituen, gehienak antzekoak izaten dira. Gehienek puntu bitartez funtzionatzen dute, klase bakoitzeko umei puntu bat emanez eta hauek eskatzen den puntu kopurua lortzen dutenean gerrikoz igotzeko aukera edukitzen dute. Beste batzuk, aldiz, frogak egitearen bitartez balioztatzen dute gerriko aldatzea.

Proiektu honen proposamena puntu bidez funtzionatuko duen sistema da, klase bakoitzeko puntu bat banatuz ikasle bakoitzari. Salbuespen kasuak suertatu daitezke, egun berezietan puntu bat baino gehiagoko sariak ematen, adibidez, egun batean gurasoen aurrean erakustaldi bat egiten bada kurtso amaiera ospatzeko.

Puntu sistema oso baliogarri gisa aitortzen da, hain zuzen ere, umeak ebaluatuz gain, hauentzako elementu motibagarri bezala jardun dezakelako. Behin ume batek eskatzen diren puntu kopuruak lortzen dituenean, froga txiki bat ezarriko zaie, baina hau ia ia sinbolikoa izango da, bilatuko da haiek ikasi dutena erakusteko gai izatea eta akatsen bat topatzen bada hau zuzentzeko haien mesedegarri.

18. taula

Donostiako judo klubeko gerrikoz aldatzeko irizpide taula.

Gerrikoa	4 Urtetik 8ra	9 Urtetatik aurrera
Zuri-horia	25	25
Horia	25	25
Horia 1. Dan	35	35
Horia 2. Dan	35	-
Hori-laranja	35	40
Hori-laranja 1. Dan	40	40
Hori-laranja 2. Dan	40	-

Laranja	40	50
Laranja 1. Dan	45	50
Laranja 2. Dan	45	-
Laranja-berdea	50	60

Oharra. Martxel Bernal Zubimendi (egilea).

Ondorioak

GRAL hau burutu ostean zenbait ondorioetara iristeko aukera aurkezten da. Ondorioak egokiak, sakonak eta errealistak izateko, lanaren hasierara jotzen da eta honek dituen helburuak erreparatuz, hasten da analisia. Helburu hauen lorpenak eman edo eman ez diren hausnartuko da eta emaitza horretara iristeko jarraitu den prozesua. Helburu beren finkaketa egokia eta errealista zen ala ez analizatuz.

Hasteko, berrikuntza proposamen hau praktikan ipintzeko asmoa zegoela aipatu behar da. Baina, aurretik aipatu den moduan, COVID-19 ren pandemia izan dela medio, ezin izan da aurrera eramanez, beraz, honek hasiera batean finkatuta zeuden helburuekiko emaitzetan eragin nabaria izan du.

Helburu nagusia erreparatuz, hau hasiera batetik betetzeko aukerarik egon ez dela ikus daiteke, baina ez zegoela autorearen eskuetan. Eraberritze proposamena praktikan ipintzeko aukera ez edukitzeak, eragin du honen balioa modu praktikoan frogatzea ezinezkoa izatea. Hala ere, nahiz eta momentu honetan hautsi nahi zen hegemoniari ezin izan zaioen aurre egin, Judo Klub SS-ak etorkizun goiz batean praktikan ipintzeko emandako baiezekoak, helburu honen betetzea askoz gertuago egotea eragiten du.

Helburu nagusia betetzeko, proposatzen diren helburu espezifikoak erreparatuz, lehenik abandonu goiztiarra jaisteko helburua topatzen da. Helburu honekin, helburu nagusiaren arazo berdina daukagu aurrean, praktikan jartzeko aukeraren ezezkia. Hala ere, nahiz eta ezin izan den frogatu eredu alternatiboak, gamifikazioak eta autodidaktikak abandonu goiztiarra jaistean eduki izan dezaken eragina, puntu onuragarri bat ateratzen da helburu honetatik.

Puntu onuragarri hau, abandonu goiztiarraren arazoaren esposizioa da. Abandonu goiztiarra kirolean oso maiz gertatzen den gauza bat da eta judoan are gehiago. Beraz, praktika ezinezkoa izan denez, ezin izan da frogatu eraberritze proposamen honek abandonu goiztiarra jaistean izan dezaken eragina. Alabaina, judoan urte luzez gertatu den arazo bat eta garrantzia handirik eman ez zaiona, erakustea ahalbidetu da eta ez arazoa erakustea bakarrik, konponbide bat proposatu ere bai.

Eredu alternatiboaren finkaketariko judoaren irakaskuntzan, zenbait argumentu solido frogatu dira, atzean euskarri garrantzitsuekin. Esan bezala, eredu alternatiboa defendatzeko eta honi gaur egungo judoko irakaskuntzan leku bat egiteko eman diren argumentuak oso solidoak izan dira, batez ere kontuan hartuta argumentu hauek osatzeko garaian eman diren faktoreen nahasketa.

Faktore hauen nahasketa eta argumentu hauek atzean dituzten euskarriak, zenbait adituen informazioa zientifikoa da. Honi, GRAL-aren autorearen esperientzia gehitzen zaio, esperientzia judoka bezala 15 urtez, esperientzia judoaren hastapena bere etapa guztietan hasieratik bukaeraraino bizia eta azkenik, esperientzia judoko Irakasle gisa.

Practicum-eko bizipenek planteatzen den arazoari eta honen justifikazioari indar handia ematen diote, eta ez bakarrik arazoaren planteamenduari, baizik eta eraberritze proposamenaren bidez aurkezten den konponbideari ere.

Beraz, alde honetatik, esan daiteke helburua bete dela. Ez eredu alternatiboaren jadaniko finkaketa judoaren irakaskuntzan, baina bai honen erakusketa posibilitate erreal baten gisa. Posibilitate erreal gisa bezala aurkezteko gakoa, eraberritze proposamenaren egituran dagoela esan daiteke, testuinguru erreal bat azalduz (Judo Klub San Sebastianeko testuingurua), irakaskuntza helburuak argi adieraziz eta azkenik, hau betetzeko jarraituko den metodologia azalduz.

GRAL honek egiten duen eraberritze proposamena ongi ulertzeko, ezinbestekoa da honen euskarriak diren zenbait kontzeptuen ulerpena, haien artean : Autodidaktika, entsegu-errorea, modeloaren pedagogia, egoeraren pedagogia, gamifikazioa, "prelucha" fasea...

Ondorio gisa, esan daiteke kontzeptu hauen azalpena eta lan honentzako duten garrantzia garbi geratu dela. Bestalde, kontzeptuen azalpenaz gain, hauek haien artean duten korrelazioa ongi azaltzea ezinbestekoa da eta lan honek hori bete egiten duela esan daiteke.

Hain zuzen ere, azken helburu espezifikoa, kontzeptu hauetako biren azpimarratzea zen, gamifikazioarena eta “prelucha” fasearena. “Prelucha” fasearen bitartez, ezagutarazi nahi da hastapenaren fase bat orain arte berezia ez zena eta planteatzen da honekiko ikuspuntu oso desberdin bat orain arte zegoenarekiko. Honen arira, desberdintzen den fase berri honetan, gamifikazioa nabarmentzen da oinarrizko metodologia gisa. Kontzeptu guzti hauek saioen bitartez ongi irudikatuta geratu dira, beraz esan daiteke azken helburu espezifiko hau ongi betetzen dela.

Mugaketak eta etorkizuneko ikerketa-ildoak

Mugaketak

Mugaketei dagokienez, argi dago kasu honetan aurretik aipatu den bat dela; ezin izan da praktikan ipini COVID-19 a izan dela eta. Alde horretatik, Donostiako Judo Kubaren postura guztiz ulergarria da. Bi urte ondoren izugarritzko eragozpenak izaten egonda, kontaktuzko kirol bat delako, aire librean praktikatzen ez den kirol bat delako, beste arrazoi batzuen artean, COVID 19ak judoan zenbait muga jarri ditu eta aktibitatea denbora luzez guztiz gelditurik edo oso murrizturik egon da.

Beraz, normala da klubak orain tokatzen den egonkortze etapa honetan, orain arte erabili duen metodologiarekin aurrera joan nahia eta ez egotea momentu honetan esperimenduak aurrera eramateko prest. Hala ere, naiz eta seguraski hau izan den mugaketa esanguratsuena, aurretik aipatu den moduan, zorionez etorkizun goiz batean, muga hau gainditzeko arazorik ez luke egon behar.

Beste mugaketa esanguratsu bat, judoa kirol minoritario bat izatea izan da, izan ere, kirol minoritarioa izanik, honek dauzkan informazio iturriak eta eskuragarri dagoen bibliografia askoz murriztuagoa da. Hariari jarraituz, GRAL honen gaiari buruz, hau da, eredu alternatiboari buruz, dagoen informazioa eta bibliografia, eskasa da.

Mugaketekin jarraituz, nabaritu den beste mugaketa bat, gaur egungo judoko irakasleen formakuntza tradizionala izan da. Zer esan nahi da honekin? Esan nahi da, gaur egungo irakasleek haien formakuntza judokak bezala, eredu tekniko eta tradizionalan oinarriturik jaso badute, ohikoena izango dela haiek irakasleak izaterakoan metodologia berdina jarraitzea.

Irakasleen formakuntzaren mugaketaren harira jarraituz, hauek bizi izan duten irakaskuntza mota erreproduzitzen dute, eta ea hau beste ikuspuntu batetik planteatzen duten eta hausnarketaren bat ematen dioten pentsatzeak beste mugaketa batera eramaten gaitu.

Mugaketa berri honetan, judoko irakasleen lan-bizitza aztertzen da. Honekin esan nahi da, badaudela judoko irakasle gutxi batzuk, haien diru sartze guztiak judoko klaseak ematen oinarritzen direla (klase asko). Bestalde, badaude judoko irakasle asko (gehienak), judoko klaseak ematea, ez dela haien diru sarrera nagusia, hau da, beste lan bat dutela, edota, kasu askotan jende gaztea direla eta ikasketak burutzen dituzten bitartean, diru sarrera minimo bat edukitzeko, klaseak ematen dituztela. GRAL honen autorearen kasua den bezala.

Honekin, adierazi nahi da, irakasle askoren kasuan, judoko irakaslea izatea ez dela haien ardura edo lan bakarra eta modu honetan denbora murriztuarekin, zaila dela irakasteko erabiltzen diren metodologiak birplanteatzea. Hemen sortzen da mugaketa handi bat eta honek eramaten du askotan judoko irakasle bati bere klaseak monotonoak eta errepikakorrek suertatzea, beti metodologia berdinean oinarrituz.

Etorkizuneko ikerketa-ildoak

Etorkizuneko ikerketa ildoei dagokienez, lehenik eta behin bibliografiaren kontua dago. Urteak aurrera joan ahala, bibliografia metodologia honi buruz handitzen joan beharko litzateke, metodologia honen ezagupena judoko irakaskuntza munduan hedatuz. Hedapenaren gain, metodologia bera eraldatzen joango litzateke, momentu oro egoerak eskatzen dituen behar berrietara egokituz eta hauek betetzeko asmoarekin. Metodologia honen etorkizuna honen hedapenetik pasatzen da eta hedapen honen garapena bultzatzeko zenbait aspektuetatik landu daiteke.

Hasteko, praktikan ipintzea izango da lehen pausua, ondoren, praktikaren bidez bere balia frogatzea. Jarri gaitzke, etorkizun goiz batean metodologia hau Donostiako judo klubean praktikan ipini dela eta entrenatzaileak eta kluba pozik dagoela honekin. Honek berak jadanik aurreratze handia suposatuko luke metodologia honentzat eta hortik hasiko litzateke bere hedapena.

Jarri, Donostiako Judo kluba oso pozik dagoela irakaskuntza estilo honekin eta hau sustatzen lagundu nahi duela. Klubak dituen zenbait beste klub lagunen bitartez, "meeting"-ak eta klub desberdinetako judokez osatutako saio eta entrenamenduak antolatzeke aukera egongo litzateke, saio hauetan metodologia hau erabiliz eta bultzatuz. Bai beste klubetako ikasleekin praktikan ipiniz eta bai hauen irakasleei honetaz hitz egiten.

Behin beste klubetako antolatzaile, entrenatzaile eta irakasleekin irakaskuntza metodo berri baten ezagupena hedatuz, hau hobeto ezagutzeko eta ulertzeko eskaintzak egitea izango litzateke aproposa. Eskaintza hauek formazioen itxura hartu lukete, formazio bat ez lukeenak inongo kosterik izango, hain zuzen ere, metodologia honen helburu bakarra, judoko irakaskuntzari beste ikuspegi bat ematea bai da.

Formazio hauek printzipioz, egingo lirateke egun bakarrekoak edo asteburu batekoak. Azken finean judoko irakasle profesional bati, ez litzaioke zertan asko kostatu behar hau ulertzea. Hala, zorte apur batekin, metodologia hau hedatzen joaten bada, hedapenak garapena ekarriko du eta posible izango litzateke orain bertan dagoena baino askoz eduki berri eta gehiago edukitzea honi buruz. Beraz posible izango litzateke formazio hauek luzatzea.

Formazio hauetara, gehien bat, klub desberdinetako entrenatzaileak etorriko lirateke interesatuak, baina, oso interesgarria izango litzateke eta baita sekulako aurrerako pausua suposatuko luke, federazio desberdinek (Gipuzkoako judo federazioak, Euskal Autonomia Erkidegoko judoko federazioak, Nafarroako judo federazioak, Espainiar judo federazio...etab) interesa erakutsiko balute.

Behin formazio txikiekin hasita, formazio handiagoetara joango litzateke kontua eta behin klub asko interesatuta metodologia honetan, federazioak gonbidatzeko aukera sortuko litzateke. Are gehiago, garapen egoki hau jarraitzen badu eta honelako seriotasunarekin garatzen bada federazioak eta direla medio, konferentzia moduan egiteko aukera egongo litzateke.

Etorkizuneko hedapenarentzako gako handi bat ere, sare sozialen bitartezko hedapena izango da. Gaur egun, mundu digitalizatuan bizi gara eta nahiz eta batzuetan honek aspektu negatiboak izan ditzazken, gauza mota hauetarako izugarritzko onuragarriak dira. Digitalizazioaren eta sare sozialen bitartez, aurretik aipatu diren formazioak eta bilketak sustatzeko aukera egongo litzateke. Are gehiago, formakuntza hauek online egiteko aukera eskeiniko balitz, ziurrenik hedapenaren alde jokatu luke.

Ez bakarrik formazioak online promozionatuz, metodologia sareetan ipiniz hedatzeko aukera aurkezten da. Bai metodologia hau online sustatuz idatzizko formatuan, edota adibidez, adibide bideoak grabatuz eta Interneten eskuragarri ipiniz.

Bibliografía

- Álamo Mendoza, J.M., Amador Ramírez, F., Dopico, X., Iglesias-Soler, E. eta Quintana Lima, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 104(2), 88-95.
- Amador, F. (1995). *La enseñanza de los deportes de lucha*. Inde.
- Antón, J. (1990) Balonmano: Fundamentos y etapas del aprendizaje. Editorial Gymnos. Madrid.
- Bauman
- Blázquez, D. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.
- Blázquez, D. (1998). La iniciación deportiva y el deporte escolar (3^o edición). Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar (10^a edición). Barcelona: Inde.
- Bonitch, J. eta Macarro, J. (2002). La enseñanza del judo suelo mediante el descubrimiento guiado. Una propuesta para Hon Kesa Gatame. *Lecturas: Educación Física y deportes. Revista Digital*, 50, 32-33.
- Cancio Sellés, R.E. eta Calderín Arbolei, O. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. *Revista EFDeportes Lecturas Educación Física y Deportes* (141), 52-54.
- Feixas Cañizares, J., Hernández Castillo, D. eta Ruiz Fernández. M.A. (2017). Inciación y metodología al judo.
- Cervelló Gimeno, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. [Tesis Doctoral. Universidad de Valencia]. Repositorio Institucional - Universidad de Valencia.
- Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., et al. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19 (5), 470-476.
- De la Rosa Martín, L. (2021) *Análisis de los factores que intervienen en el abandono prematuro deportivo femenino* [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49581/TFM-G1376.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Escudero, J., Serra, M. y Servera, M. (1992). *Estudi dels hàbits esportius de la joventud de les Illes Balears*. Conselleria de Cultura, Educació i Esports de Palma.
- Espartero, J. eta Villamon, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: El Judo. *Revista de Historia do Esporte*, 2(1).
- Gutiérrez García, C. eta Pérez Gutiérrez, M. (2008). La contribución del Judo a la Educación. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(3), 38-53.
- Hernández, J. (1986) *Baloncesto: iniciación y entrenamiento*. Paidotribo. Barcelona.
- Hernández Moreno, J (1988); Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Ed. Inde.
- Jiménez Amarro, J. S. (1991). *La preparación del deportista*. Editorial José Antonio Huelga.
- Kolychkin Thomson, A. (1988). *Judo Arte y Ciencia*. Científico Técnica.
- Martín
- Mirallas, J.A. (2008). El judo. *Revista Saludínámica comunicados Menarini en salud y deporte*, (9), 1-15.
- Navarro Celestino, E. (2021). Plan estratégico Judo Club de San Sebastián. [Trabajo Fin de Grado Universidad del País Vasco]. Repositorio Institucional - Universidad del País Vasco.
- León Vázquez, L. L., León Morales, L. R., eta Cáceres Broqué, Y. (2018). Consideraciones didáctico-metodológicas para la enseñanza del judo en la etapa de iniciación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(238), 129-140. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/287>
- Leyva Infante, R. (2007). Presupuestos teóricos de la iniciación deportiva en el judo. *EFDeportes*, 12(111).
- Lira Quina, M. Á. (2017). El judo como recurso didáctico para el desarrollo de área de educación física en la etapa de educación primaria: percepciones y actitud del profesorado. [Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona]. Repositorio Institucional - Universidad de Barcelona.
- Páez, C. y Vilalta, E. (1983). *Judo Infantil. Pedagogía y técnica*. INEFC.
- Pérez Carrillo, M. (1967). *Judo Infantil*. Editorial Hispano Europea.

- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (2002). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Pineda, L.L. (2018). *Proyecto de grado en licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Libre]. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15811/PROYECTO%20DE%20GRADO%20LINA%20L.%20PINEDA%20ARANGO.pdf?sequence=1>
- Ponseti, X. (1998). *Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO*. Tesis doctoral no publicada.
- Robles, J. (2008). Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Huelva. [Tesis Doctoral. Universidad de Huelva]. Repositorio Institucional - Universidad de Huelva.
- Uzawa, T. (1981). *Pedagogía del Judo*. Miñon.
- Varo, J., Martínez González, M., de Irala Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M. eta Martínez, J. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138-146.
- Villamón Miguel, Villamón Herrera Miguel, Brousse, M., eta Brousse, M. (1999). Introducción al judo (Ser. Herakles). Hispano Europea.
- Villamón, M. eta Molina, P (1999). *La iniciación deportiva en el judo, Introducción al Judo*. Hispano Europea.
- Villamón, M., Molina, J. P. y Valenciano, J. (2006). *La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular*. *Revista de la Universidad Deportiva de Verano de Palencia*, 73-106.