

Gidak bilduma
Serie Guías

1

Guía para la enseñanza de Herri-kirolak

Iñaki Mendizabal Elordi
Kepa Lizarraga Sainz
José Manuel Fuentes Mateos

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Gidak bilduma
Serie Guías

1

Guía para la enseñanza de Herri-kirolak

Iñaki Mendizabal Elordi
Kepa Lizarraga Sainz
José Manuel Fuentes Mateos

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2009

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco: <http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Dirección técnica: Escuela Vasca del Deporte
Coordinador: José Manuel Fuentes Mateos
Autores: Iñaki Mendizabal Elordi, Kepa Lizarraga Sainz y José Manuel Fuentes Mateos

Edición: 1.ª diciembre 2009

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Cultura

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

Internet: www.euskadi.net

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

Depósito Legal: VI 36-2010

ÍNDICE

ÁREA 1. DISCIPLINAS, INSTALACIONES Y MATERIALES

INTRODUCCIÓN	17
1. HERRI-KIROLAK Y SUS DISCIPLINAS	18
1.1. <i>Baserritarrak</i> , personas autosuficientes	19
1.2. Auge y declive	19
1.3. De la apuesta al reconocimiento oficial	20
1.3.1. El desafío	20
1.3.2. Corredores de apuestas	21
1.3.3. Delegados gubernativos	21
1.3.4. Las federaciones	21
1.4. <i>Basajaunak</i> de carne y hueso	21
1.4.1. Culto a la fuerza	21
1.4.2. Vigorosa longevidad	22
1.5. Cuerpos privilegiados	22
1.5.1. Compleción fuerte	22
1.5.2. La alimentación	23
1.6. La mujer en el deporte de Herri-kirolak	23
1.7. Medidas antiguas	24
1.8. Disciplinas: síntesis de cada una	24
1.8.1. <i>Aizkora</i>	24
1.8.2. Diferentes pruebas de arrastre de piedra	24
1.8.2.1. <i>Idi probak</i>	25
1.8.2.2. <i>Asto probak</i>	25
1.8.2.3. <i>Zaldi probak</i>	25
1.8.2.4. <i>Giza probak</i>	25
1.8.3. <i>Harri zulatzaileak</i>	25
1.8.4. <i>Harri jasotzea</i>	25
1.8.5. <i>Lokotx biltzea</i>	25
1.8.6. <i>Sega</i>	25
1.8.7. <i>Txinga eroatea</i>	25
1.8.8. <i>Sokatira</i>	26
1.8.9. <i>Trontza</i>	26
1.8.10. <i>Ontzi eramatea</i>	26
1.8.11. <i>Ingude altxatzea</i>	26
1.8.12. <i>Orga jokoa o gurdi jokoa</i>	26
1.8.13. <i>Zaku eramatea</i>	26
1.8.14. <i>Lasto botatzea</i>	26
1.8.15. <i>Lasto jasotzea</i>	26
1.9. Otras prácticas de Herri-kirolak en Euskal Herria	26
1.10. Resumen	27
2. HISTORIA DE LAS DISCIPLINAS	28
2.1. <i>Aizkora</i>	28
2.1.1. Años de gloria	28

2.1.2. Los aizkolaris cambian de herramienta	29
2.1.3. El «desafío del siglo»	30
2.1.4. Madera, competición y corte	30
2.1.5. El papel de la mujer	31
2.2. <i>Idi probak (animalia probak)</i>	31
2.2.1. Décadas de polémica.	32
2.2.2. Control férreo	33
2.2.3. El buey, la ayuda indispensable.	33
2.2.4. <i>Harria, proba lekua y uztarria</i>	34
2.2.5. Otros modos de arrastre de piedra con animales	35
2.3. <i>Giza probak</i>	35
2.4. <i>Harri jasotzea</i>	36
2.4.1. Arteondo y Aritza	36
2.4.2. La posguerra.	37
2.4.3. «Urtain», entre «Soarte» y «Endañeta»	37
2.4.4. Años noventa: Goenatxo II y «Zelai», imbatibles	38
2.4.5. Perurena y Saralegi, duelo de titanes.	38
2.4.6. La piedra se queda sin cantera	39
2.4.7. La piedra y el plomo, polémica soterrada	39
2.4.8. Clases de piedras.	39
2.4.9. La alzada	40
2.5. <i>Harri zulatzaileak</i>	40
2.5.1. La disciplina renace	41
2.5.2. Campeonatos	42
2.5.3. Técnica y pequeñas apuestas	42
2.5.4. Los nuevos retos.	43
2.6. <i>Txinga eroatea</i>	43
2.6.1. Las nuevas txingas traen nuevas marcas	43
2.7. <i>Trontza</i>	44
2.7.1. Resurgir de la disciplina en los setenta	44
2.7.2. La herramienta	45
2.8. <i>Sokatira</i>	45
2.8.1. <i>Zirgalariak</i>	46
2.8.2. Primeros contactos internacionales	46
2.8.3. Mutriku y Nuarbe.	47
2.8.4. Del reconocimiento internacional al declive actual	47
2.9. <i>Sega</i>	48
2.9.1. 1920-1936. La época de oro de la sega en Euskal Herria.	49
2.9.2. La posguerra.	49
2.9.3. El dominio guipuzcoano se resiente.	50
2.10. <i>Lokotx biltzea</i>	50
2.11. <i>Iparraldeko jokoak</i>	51
2.11.1. <i>Ontzi eramatea</i>	51
2.11.2. <i>Zaku eramatea</i>	52
2.11.3. <i>Lasto botatzea</i>	52
2.11.4. <i>Lasto jasotzea</i>	52
2.11.5. <i>Ingude altxatzea</i>	52
2.11.6. <i>Orga jokoa</i>	52
2.12. Resumen	53

3. UN CONCEPTO MODERNO DE HERRI-KIROLAK	54
3.1. Análisis de la situación actual	54
3.1.1. Una imagen distorsionada	54
3.1.1.1. Respecto a su terminología	54
3.1.1.2. Respecto a la imagen	54
3.1.2. Debilidades y carencias	55
3.1.2.1. Motivos generales	55
3.1.2.2. Motivos más concretos	55
3.1.3. Potencial	56
3.1.4. Aspectos en los que urge incidir	57
3.1.5. Realidad escolar y Herri-kirolak	57
3.1.6. Nuevos conceptos	58
3.2. Resumen	59
4. INSTALACIONES Y MATERIALES UTILIZADOS EN HERRI-KIROLAK	60
4.1. Instalaciones	60
4.1.1. <i>Proba-leku</i>	61
4.1.2. <i>Zelaia</i>	61
4.1.3. Otras instalaciones	61
4.2. Materiales	61
4.2.1. Madera (para <i>aizkora</i> y <i>trontza</i>)	61
4.2.2. <i>Aizkora</i>	62
4.2.3. <i>Sega</i>	62
4.2.4. <i>Trontza</i>	62
4.2.5. Piedras (para <i>harri jasotzea</i>)	62
4.2.6. Otras piedras (para <i>giza probak</i> , <i>animalia probak</i> y para los <i>harri zulatzaileak</i>)	63
4.2.7. Fardos y otros materiales para <i>lasto jasotzea</i> y para <i>lasto botatzea</i>)	64
4.2.8. <i>Sokatira</i> (cuerda e indumentaria)	64
4.2.9. Txingas y marmitas	64
4.2.10. Mazorcas, cestos y sacos (<i>lokotx biltzea</i> y <i>zaku eramatea</i>)	64
4.2.11. <i>Orga</i> e <i>ingudea</i>	65
4.2.12. Barrena (<i>harri zulatzaileak</i>)	65
4.3. Resumen	66
Síntesis de ideas fundamentales	66
Bibliografía y fuentes consultadas	68
Bibliografía recomendada	68
Bibliografía citada	68
Páginas web consultadas	68
Personas entrevistadas	68
 ÁREA 2. SEGURIDAD E HIGIENE	
INTRODUCCIÓN	73
1. LOS RIESGOS EN HERRI-KIROLAK	74
1.1. Generados por las condiciones ambientales	74
1.1.1. La temperatura	74

1.1.1.1. Actividad en ambiente caluroso	76
1.1.1.2. Actividad en ambiente frío	77
1.1.2. La humedad	78
1.1.2.1. Exceso de humedad en el ambiente	79
1.1.2.2. Exceso de humedad en los tejidos.	80
1.1.2.3. Reducida humedad ambiental	80
1.1.3. El viento.	81
1.1.3.1. Efectos mecánicos	81
1.1.3.2. Efectos térmicos	81
1.2. Por el terreno e instalaciones de juego	82
1.3. Ocasionados por el material y elementos propios de cada disciplina deportiva.	82
1.4. Debidos al vestuario y calzado	84
1.5. Producidos por la preparación y técnica individual	85
1.6. Debidos a particularidades de la persona	86
1.7. Por actitudes inadecuadas o comportamientos ilegales	86
1.8. Resumen	87
2. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS RIESGOS	89
2.1. Debidos al calor.	89
2.2. Debidos al frío	90
2.3. Debidos a las variaciones de la humedad ambiental	92
2.4. Debidos a los efectos del viento	93
2.5. Resumen	93
3. LAS LESIONES EN HERRI-KIROLAK	94
3.1. Por traumatismo.	94
3.1.1. Lesiones óseas	95
3.1.2. Lesiones articulares	95
3.1.3. Lesiones músculo-tendinosas	95
3.1.4. Lesiones cutáneas	95
3.1.5. Otras varias.	96
3.2. Por sobrecarga	96
3.2.1. Fracturas por estrés	96
3.2.2. Espondilolisis	96
3.2.3. Lesiones del cartílago de crecimiento	97
3.2.4. Apofisitis	97
3.2.5. Osteocondritis disecante	97
3.2.6. Periostitis.	97
3.2.7. Tendinitis.	98
3.3. Resumen	98
4. PREVENCIÓN DE LAS LESIONES	99
4.1. Control del nivel de esfuerzo.	99
4.2. Precauciones especiales.	100
4.2.1. Entrenamiento de la resistencia	100
4.2.2. Entrenamiento de la fuerza	101
4.2.3. Entrenamiento de la elasticidad	101

4.2.4. Entrenamiento de la velocidad	102
4.2.5. Entrenamiento de la coordinación	102
4.3. Riesgos derivados de la celebración de entrenamientos y competiciones	102
4.4. Reconocimientos médico-deportivos	103
4.4.1. El reconocimiento médico-deportivo de aptitud	103
4.4.2. Consultas de Medicina del Deporte	104
4.5. Resumen	105
5. HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN	106
5.1. Aspectos higiénicos de la sesión de entrenamiento	106
5.1.1. Alimentación previa	106
5.1.2. Alimentación durante la sesión de entrenamiento	106
5.1.3. Alimentación posterior a la sesión de entrenamiento	106
5.2. La reposición de líquidos y sustancias disueltas	107
5.3. ¿Cómo medir el estado de hidratación?	108
5.4. La importancia del descanso	108
5.4.1. Método para controlar la fatiga	109
5.5. La higiene tras el esfuerzo físico	109
5.6. Resumen	110
6. PRIMEROS AUXILIOS	111
6.1. Actitud inicial	111
6.2. Posibles situaciones en la práctica de Herri-kirolak	112
6.2.1. Choque o «shock»	112
6.2.2. Hemorragia	113
6.2.2.1. Hemorragia nasal o epistaxis	114
6.2.3. Heridas	114
6.2.4. Rozaduras y ampollas	114
6.2.5. Esguinces y luxaciones	115
6.2.6. Contusiones	116
6.2.6.1. Contusión ocular	116
6.2.6.2. Cuerpos extraños en los ojos	116
6.2.7. Fracturas	116
6.2.8. El golpe de calor	117
6.3. Qué hacer ante lesiones traumáticas o por sobreuso	117
6.4. Resumen	118
Síntesis de ideas fundamentales	119
Bibliografía	120
Bibliografía recomendada	120
Bibliografía consultada	120

ÁREA 3. ENSEÑANZA DE HERRI-KIROLAK

INTRODUCCIÓN	125
1. REALIDAD ESCOLAR Y HERRI-KIROLAK	127
1.1. Papel de las federaciones de Herri-kirolak y de las federaciones de ikastolas	129

1.2. La competición escolar	130
1.2.1. Araba	130
1.2.2. Bizkaia.	132
1.2.3. Gipuzkoa.	134
1.2.4. Iparralde	136
1.2.5. Nafarroa	137
1.2.6. Juegos de Euskadi	138
1.3. «Herri-kirolak bultzatzen». Proyecto para el impulso de Herri-kirolak a nivel escolar . .	139
1.3.1. <i>Herri-kirolak Herriz herri</i>	141
1.4. Resumen	142
2. LAS DISCIPLINAS DE HERRI-KIROLAK: TÉCNICA, TÁCTICA, ESTRATEGIA Y PREPARACIÓN FÍSICA.	143
2.1. <i>Aizkora</i>	143
2.1.1. Descripción general de la disciplina	143
2.1.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina.	144
2.1.2.1. Movimiento de armado o alzado del hacha sobre la cabeza.	144
2.1.2.2. Movimiento de corte (<i>aizkorakada</i>).	145
2.1.2.2.1. Formas de corte o ataque	145
2.1.3. Errores más comunes en la ejecución técnica.	146
2.1.4. Táctica y estrategia básica.	147
2.1.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento .	147
2.2. <i>Gizon probak y emakume probak</i>	148
2.2.1. Descripción general de la disciplina	148
2.2.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina.	149
2.2.2.1. Deportistas adultos	149
2.2.2.2. Escolares.	150
2.2.3. Errores más comunes en la ejecución técnica.	151
2.2.3.1. Deportistas adultos	151
2.2.3.2. Escolares.	151
2.2.4. Táctica y estrategia básica.	152
2.2.4.1. Deportistas adultos	152
2.2.4.2. Escolares.	152
2.2.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento .	153
2.3. <i>Harri zulatzaileak</i>	153
2.3.1. Descripción general de la disciplina	153
2.3.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina.	154
2.3.2.1. Armado o izado de la barrena	154
2.3.2.2. Golpeo al bloque de piedra	154
2.3.3. Errores más comunes en la ejecución técnica.	155
2.3.4. Táctica y estrategia básica.	156
2.3.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento .	157
2.4. <i>Harri jasotzea</i>	157
2.4.1. Descripción general de la disciplina	157
2.4.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina.	158
2.4.2.1. Piedras rectangular y cilíndrica	158
2.4.2.2. Piedra cúbica	159
2.4.2.3. Piedra esférica	160
2.4.3. Errores más comunes en la ejecución técnica.	160
2.4.4. Táctica y estrategia básica.	161
2.4.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento .	161

2.5. <i>Lokotx biltzea</i>	162
2.5.1. Descripción general de la disciplina	162
2.5.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	163
2.5.2.1. Fase de carrera	163
2.5.2.2. Recogida de <i>lokotxak</i>	163
2.5.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	164
2.5.4. Táctica y estrategia básica	164
2.5.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	164
2.6. <i>Sega</i>	165
2.6.1. Descripción general de la disciplina	165
2.6.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	165
2.6.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	167
2.6.4. Táctica y estrategia básica	167
2.6.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	168
2.6.5.1. Entrenamiento genérico de la fuerza	168
2.6.5.2. Entrenamiento de resistencia general	168
2.6.5.3. Entrenamiento específico	169
2.7. <i>Txinga eroatea</i>	169
2.7.1. Descripción general de la disciplina	169
2.7.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	170
2.7.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	171
2.7.4. Táctica y estrategia básica	171
2.7.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	171
2.8. <i>Sokatira</i>	172
2.8.1. Descripción general de la disciplina	172
2.8.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	172
2.8.2.1. Diferencias entre la goma y la hierba	173
2.8.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	173
2.8.4. Táctica y estrategia básica	174
2.8.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	174
2.9. <i>Trontza</i>	174
2.9.1. Descripción general de la disciplina	174
2.9.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	175
2.9.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	176
2.9.4. Táctica y estrategia básica	176
2.9.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	177
2.10. <i>Ontzi eramatea</i>	177
2.11. <i>Ingude jasotzea</i>	178
2.11.1. Descripción general de la disciplina	178
2.11.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	178
2.11.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	179
2.11.4. Táctica y estrategia básica	179
2.11.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	179
2.12. <i>Orga jokoa</i>	180
2.12.1. Descripción general de la disciplina	180
2.12.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	180
2.12.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	180
2.12.4. Táctica y estrategia básica	181
2.12.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento	181
2.13. <i>Zaku eramatea</i>	181
2.13.1. Descripción general de la disciplina	181
2.13.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	182

2.13.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	183
2.13.4. Táctica y estrategia básica	184
2.13.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento.	184
2.14. <i>Lasto botatzea</i>	185
2.14.1. Descripción general de la disciplina	185
2.14.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	185
2.14.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	185
2.14.4. Táctica y estrategia básica	186
2.14.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento.	186
2.15. <i>Lasto jasotzea</i>	186
2.15.1. Descripción general de la disciplina	186
2.15.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina	187
2.15.3. Errores más comunes en la ejecución técnica	188
2.15.4. Táctica y estrategia básica	188
2.15.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento.	188
2.16. Resumen	189
3. UN NUEVO CONCEPTO DE HERRI-KIROLAK	190
3.1. «Deporte para todos»	191
3.1.1. Herri-kirolak para todos y para todas	193
3.2. Criterios para desarrollar un modelo de competición escolar en Herri-kirolak.	195
3.3. La escuela deportiva de Herri-kirolak	197
3.3.1. Formato de la escuela deportiva de Herri-kirolak.	199
3.4. El club de Herri-kirolak	200
3.4.1. Modelo de estructura de club.	200
3.5. Adaptación de las reglas de juego	201
3.5.1. <i>Lokotx biltzea</i>	202
3.5.2. <i>Zaku eramatea y txinga eroatea</i>	204
3.5.3. <i>Sokatira, gizon probak y emakume probak</i>	205
3.5.4. <i>Ingude jasotzea y lasto jasotzea</i>	207
3.5.5. <i>Lasto botatzea, orga jokoa, harri jasotzea y sega</i>	208
3.6. Adaptación de los materiales	210
3.6.1. <i>Lokotx biltzea</i>	210
3.6.2. <i>Zaku eramatea</i>	211
3.6.3. <i>Txinga eroatea</i>	211
3.6.4. <i>Sokatira</i>	212
3.6.5. <i>Gizon probak y emakume probak</i>	212
3.6.6. Otras disciplinas	213
3.6.6.1. <i>Ingude jasotzea</i>	213
3.6.6.2. <i>Lasto botatzea</i>	214
3.6.6.3. <i>Lasto jasotzea</i>	215
3.6.6.4. <i>Orga jokoa</i>	215
3.6.6.5. <i>Trontza</i>	216
3.6.6.6. <i>Harri jasotzea</i>	216
3.6.6.7. <i>Sega</i>	217
3.7. Resumen	218
4. EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN HERRI-KIROLAK	219
4.1. Etapas de aprendizaje.	219
4.1.1. Propuesta de etapas de aprendizaje en Herri-kirolak	220

4.1.2. Aspectos a considerar para el establecimiento de objetivos	221
4.1.2.1. Características evolutivas de los niños y de las niñas en edad escolar	221
4.1.2.2. Fundamentos de la educación escolar obligatoria	223
4.1.2.3. El modelo deportivo vasco	223
4.1.2.4. Modelo de deporte escolar para Herri-kirolak	224
4.1.3. Objetivos generales	225
4.1.4. Objetivos específicos por etapas	225
4.1.5. El trabajo en las diferentes etapas	227
4.2. Resumen	231
5. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS EN HERRI-KIROLAK. MODELO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	233
5.1. Estilos de enseñanza en Herri-kirolak	234
5.1.1. Mando directo	234
5.1.2. Asignación de tareas	235
5.1.3. Enseñanza recíproca	236
5.1.4. Descubrimiento guiado	237
5.1.5. Resolución de problemas	238
5.1.6. Autoenseñanza, aprendizaje creativo o autoaprendizaje	239
5.2. Métodos de enseñanza	240
5.2.1. Método global	240
5.2.2. Método analítico	241
5.2.3. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Herri-kirolak	241
5.3. El juego, herramienta de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Herri-kirolak	243
5.3.1. Características del juego	244
5.3.2. Importancia del juego en el proceso de desarrollo de las y los niños, y adolescentes	244
5.3.3. Del juego simple a las disciplinas de Herri-kirolak	245
5.3.4. Criterios fundamentales para la elección de los juegos	246
5.4. El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak	247
5.4.1. Funciones del entrenador o de la entrenadora de Herri-kirolak	247
5.4.2. Actitud del entrenador o de la entrenadora de Herri-kirolak	248
5.4.3. Consejos prácticos para el desarrollo de las sesiones	249
5.4.4. Orientaciones didácticas a tener en cuenta por el entrenador o por la entrenadora de Herri-kirolak	250
5.5. Resumen	251
6. PLANIFICACIÓN EN HERRI-KIROLAK	253
6.1. Tipos de planificación	253
6.2. Requisitos que debe cumplir toda planificación	254
6.3. Planificación, programación y periodización	254
6.4. De la planificación a la sesión	255
6.5. Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje en Herri-kirolak	255
6.5.1. Planificación a largo y medio plazo en Herri-kirolak	256
6.5.2. Planificación de la temporada deportiva	257
6.5.3. La unidad didáctica	258
6.5.3.1. Pasos para la elaboración de las unidades didácticas	258
6.5.4. La sesión	261
6.5.4.1. Plan de sesión	261

6.5.4.2. Estructura de la sesión	261
6.5.4.3. Tipos de sesiones	262
6.5.4.4. Ejemplos de sesiones para Herri-kirolak	263
6.6. Resumen	264
Síntesis de las ideas fundamentales	265
Bibliografía y fuentes consultadas	266
Bibliografía recomendada	266
Bibliografía citada o consultada	266
Otras fuentes consultadas	267

ÁREA 1
DISCIPLINAS, INSTALACIONES
Y MATERIALES

INTRODUCCIÓN

En los primeros dos apartados de este área indagaremos en la historia del deporte de Herri-kirolak y sus distintas disciplinas. Partiendo del oscuro origen de las mismas, desgranaremos los aspectos que han influido en su nacimiento y en su evolución posterior, incluida la mitología, las costumbres del agro vasco, la peculiar fisiología del y de la *baserritarra*, y los desafíos (resorte principal de estas disciplinas), entre otros temas.

En un tercer apartado analizaremos la situación actual de las distintas disciplinas, basándonos en un estudio realizado por el Gobierno Vasco en el año 2004, aunque actualizando algunas de las conclusiones que allí se plasmaron.

En el último punto describiremos las instalaciones y materiales usados en la práctica de Herri-kirolak, así como la mejora y transformación de los mismos a lo largo de los últimos siglos, haciendo hincapié especial en las últimas tres décadas.

1. HERRI-KIROLAK Y SUS DISCIPLINAS

Cuando se pretenden esbozar unas líneas sobre el deporte rural o autóctono de cualquier lugar, región o país del mundo, hay que referirse a un conjunto de prácticas lúdico-recreativas convertidas en uso y costumbre del pueblo, pero cuyo origen y evolución no tienen por qué estar unidos estrictamente a su carácter y a su forma de vivir y de entender la vida. Sin embargo, en el caso de Euskal Herria existen ciertas actividades cuyo origen y cuya posterior evolución mantienen una estrecha relación con el carácter vasco, sobre todo con el modo de ser y de actuar del habitante del mundo rural, el o la *baserritarra*, y con el medio en el que se desenvuelve, el caserío o *baserria*. Así, un estudio pormenorizado de las variedades de Herri-kirolak nos ayudará a aproximarnos con bastante exactitud a la vida y al trabajo diario de la gente del agro vasco, un día a día de extremada dureza que exige al individuo una dedicación continua y tenaz, particularidades que encuentran su reflejo en los deportes que practica.

Herri-kirolak (en español Deporte Rural Vasco y en francés *Force basque*) es el término bajo el que se engloban las diferentes disciplinas deportivas que se practican por tradición en el medio rural de Euskal Herria. Algunos de estos deportes han surgido y son específicos de Euskal Herria (no son ni importados ni imitados), aunque otros se practican de una u otra forma en distintas partes del mundo (*sokatira*, *aizkora*, etc.).

Tradicionalmente el pueblo vasco ha mantenido una especial relación con su tierra, relación que se ha materializado en los deportes vascos populares, donde el y la *baserritarra* encontraron lugar para el esparcimiento, para el desafío, para la apuesta y para la demostración de sus habilidades y de su fuerza. Esta devoción por lo tradicional ha propiciado durante siglos que todo o casi todo se supedita a la familia o, en su defecto, a su símbolo más tangible: el baserri. Así se entiende que muchos de los deportistas que aparecen en los versos más antiguos carezcan de nombre propio y se les conozca con el nombre de su caserío.

De marcado carácter autóctono, los juegos de Euskal Herria se caracterizan, sobre todo, por el empleo de grandes dosis de energía física y resistencia, y por las apuestas, singularidad que propulsó las distintas disciplinas.

Como hemos apuntado, casi todos estos deportes tienen su origen en actividades laborales del medio rural, que se han transformado en actividades deportivas a partir de la competencia entre diferentes personas por ver quién tiene mayor destreza o mayor fuerza en una actividad determinada. La excepción la marcan los barrenadores o *harri zulatzaileak*, cuyo fundamento se basa en el trabajo de la mina. El desafío surgía, así, sobre esos trabajos, y, lejos de descansar, el *baserritarra* y la *baserritarra* invertían sus horas de ocio realizando las mismas faenas que en casa, pero en la plaza, en el monte o en un prado, delante de un público ávido de emociones y en dura competencia con otros campesinos. De este modo, a partir de la actividad de cortar troncos para aprovisionarse de leña surge el deporte de los *aizkolaris* o cortadores de troncos; a

partir de la actividad de mover grandes rocas para la construcción surge el *harri jasotzea*, a partir de la actividad de hacer agujeros para meter los cartuchos de dinamita nace el deporte de los barrenadores o *harri zulatzaileak*, etc. Este mimetismo es asombroso y ha sido objeto de estudio en infinidad de ocasiones.

Se trataba, pues, de convertir el ocio en una repetición del trabajo pues el espíritu deportivo les era ajeno a aquellos sufridos aldeanos y apenas se regocijaban en la cultura física. «Los juegos y deportes vascos constituyen una dramatización de la actividad cotidiana del hombre» (Aguirre, R. 1983).

En la actualidad los atletas se preparan únicamente para la competición, pero antes los cuadrilleros (*basomutilak*) dirimían su supremacía con el hacha con los árboles del bosque como únicos testigos, y los dueños de los bueyes realizaban apuestas rocambolescas a la luz de la luna. Así, azuzado por los continuos desafíos y por el espíritu competitivo de aquellos hombres y mujeres, el trabajo se convirtió en el origen del deporte, y el deporte, en sí, reprodujo las condiciones laborales, tal y como lo subraya Rafael Aguirre en el mismo libro.

1.1. **BASERRITARRAK, PERSONAS AUTOSUFICIENTES**

Un aspecto a resaltar dentro del mundo de Herri-kirolak es la autosuficiencia del trabajador y de la trabajadora del campo.

Para entender las diferentes modalidades hay que pensar que los y las baserritarras, aislados en el monte, realizaban solos casi todos los trabajos posibles y, como mucho, contaban con la ayuda de los animales: ellos (hombres y mujeres) se encargaban de levantar cercas, de arar la tierra, de cortar la madera para el fuego, de cortar la hierba para el ganado, de llevar la leche al mercado, de afilar las herramientas o de subir los sacos al granero. Y sin buscarlo se convertían en especialistas del trabajo diario, cosa que les permitía después competir en varias disciplinas. Los y las baserritarras tenían total autonomía para poder sacar adelante sus vidas y creían en su capacidad para vencer en soledad las condiciones impuestas por la naturaleza y por el propio quehacer diario; de ahí que muchos deportistas no se centraran sólo en una disciplina. Son varios los nombres de leyenda que corroboran este dato: el gran «Keixeta» fue aizkolari, korrikalari y segalari; «Kataolatza» y «Ondartza» levantaban piedras, cortaban troncos, corrían y jugaban a pelota a mano; «Polipaso» y «Arriya» cortaban troncos y segaban, al igual que Olasagasti (que también se ha prodigado en otras disciplinas, como el levantamiento de piedra); y Usateguieta fue levantador, boxeador, aizkolari y remero. Hasta el propio Uzkudun practicó *aizkora* antes de ser campeón de Europa de los pesos pesados y «Urtain» hizo lo mismo con la piedra, para dejarla y pasarse más tarde al terreno pugilístico.

1.2. **AUGE Y DECLIVE**

Para encontrar las primeras referencias escritas de Herri-kirolak hay que adentrarse en el Libro VI del Fuero navarro (siglo XV), en el que se detallan las condiciones del lanzamiento de «piertaga» (pértiga, palanca). Un siglo más tarde el párroco de El Escorial escribió sobre los juegos que los canteros vizcaínos practicaban en sus ratos de ocio.

El auge de los deportes vascos, patrocinados por parroquias, municipios o mecenas particulares (el viajero y científico Antoine Abbadia fue uno de los más significativos, con sus *Lore Jokoak*) tiene lugar a finales del siglo XIX y a principios del XX. Este auge se mantuvo hasta la Guerra Civil, auspiciado por el despertar del nacionalismo vasco como opción política. Durante esa época la crónica deportiva es esencialmente oral, y más tarde nos llega a través de los *bertso-paperak*, especie de folletos con versos en euskera que cantan las glorias de los deportistas. Así lo recordaba también Rafael Aguirre en su extenso trabajo *Deporte rural vasco* (Aguirre, R. 1983a), apuntando que «las estrofas de nuestros bertsolaris constituyen las primeras crónicas deportivas en el mundo moderno».

La guerra quebró, además de familias enteras, la práctica de muchas disciplinas. Muchos gobernantes y responsables municipales comenzaron a considerar a los deportes rurales como propios de gente inculta y ordinaria, aunque la represión no fue tan dura como en otros ámbitos. Así, algunas de estas disciplinas resurgieron en la posguerra y pruebas como las de *aizkora*, *harri jasotzea* o *sega* vivieron una segunda «etapa de oro» en los años cuarenta y en los cincuenta. La primera, tal y como hemos recalado anteriormente, tuvo lugar a principios de siglo XX.

En los años cincuenta se dan los primeros campeonatos oficiales, y el deportista empieza a competir al margen de los desafíos, aunque estos siguen produciéndose. A partir de los sesenta va disminuyendo el número de practicantes, y durante los setenta y los ochenta se observa un fuerte retroceso, propiciado por la cambiante situación económica y social de Euskal Herria y por el abandono de muchos de los trabajos clásicos de los y las baserritarras. Las nuevas tecnologías desplazan a las rudimentarias herramientas del caserío, y poco a poco los y las baserritarras se asoman al entorno urbano, dejando de lado sus quehaceres de siempre.

Esta lenta agonía se mantiene aún hoy, aunque hay modalidades que viven un curioso resurgir (es el caso de la *aizkora* y de los *harri zulatzaileak*). Pero, en general, la modalidad deportiva de Herri-kirolak está en declive, y no son muchos los que escogen practicar las distintas disciplinas, tal es la dureza y el compromiso que exigen, amén de otras deficiencias y circunstancias que se tratarán en posteriores apartados.

La creación de las federaciones (las territoriales se crearon a inicios de los años ochenta, al igual que la de Euskadi, que fue creada en 1986) insufló nuevos aires a algunas modalidades, pero resulta complicado luchar contra el devenir de los tiempos, y éstos priorizan la práctica de otros deportes, más accesibles, cómodos y lúdicos, aunque el Plan Estratégico 2006-2010 promovido por el Gobierno Vasco promete atenuar este declive a medio plazo o, al menos, conocer las causas de tal retroceso y tratar de amortiguarlo.

1.3. DE LA APUESTA AL RECONOCIMIENTO OFICIAL

1.3.1. El desafío

Las disciplinas de Herri-kirolak tienen su origen en los desafíos entre campesinos y están exentas del llamado espíritu deportivo, es decir, de la práctica deportiva placentera, privada de móvil económico alguno. Al contrario, la mayoría de las modalidades son fruto de desafíos y apuestas que siempre contaban con un objetivo claro: ganar. Y ganar o perder una prueba no era sólo cuestión de orgullo, pues mucha gente perdía ahorros, ganados y hasta haciendas. Así, la travesía o la apuesta era el pan nuestro de cada día en el agro vasco, y el deporte no siempre era bien visto en las familias. El famoso lema que rige hoy en las mentes de muchos escolares de toda Euskal Herria, «lo importante es participar», no tenía cabida entre aquellos individuos rudos y pertinaces. Los lances deportivos eran citas excelentes para el duelo y la bravata, pues en el agro no había mucho más divertimento que el de la apuesta y el baile. Y en el baile no se apostaba.

Los juegos o las pruebas físicas permitían apostar un dinero, ya fuera asociándose a una de las partes contendientes o apostando durante la prueba en travesías cruzadas, según la marcha de la competición. Como muestra, un botón. En 1903 «Santa Agueda» y «Atxumarria» acordaron una famosa apuesta sobre 20.000 reales (al cambio, más de 5.000 de los actuales euros), una cifra considerable para la época. Un fragmento escrito por el historiador y antropólogo Juan Ignacio Iztueta (Zaldibia, 1767-1845) en su conocido *Guipuzkoako Condaira* atestigua que esta curiosa práctica viene, cuando menos, de finales del siglo XVIII. «Los labriegos guipuzcoanos acuden tan alegres y bien vestidos a los partidos y a los concursos, llevando en sus bolsas secretas ocho ducados. Y aunque no posean más porvenir que su sudor del trabajo, muy frecuentemente se les ve apostando cinco, diez y hasta sus veinte onzas de oro, cada cual según su albedrío. Quienes no disponen de dinero, se valen de sus bueyes, vacas, mulas, caballos, cabras, ovejas o de cualquiera hacienda que posean para apostarlas en el juego. Hemos visto en la plaza pública, apostar unos a favor de éste, otros a favor de aquél, las chaquetas o cinturones

que llevaban encima» (Iztueta, J.I. 1847). Así, la apuesta no es más que la imprescindible evasión de las interminables jornadas laborales de los y las baserritarras.

La plaza de Toros de Tolosa fue el escenario elegido por los harrijasotzailles Izeta II y Aimar Irigoyen para cruzar la mayor apuesta conocida dentro del mundo de Herri-kirolak. Los deportistas se jugaban 20.000 euros cada uno. El desafío tuvo lugar el 28 de septiembre de 2008 (tres tandas de diez minutos con la cúbica de 11 arrobas —137,5 kilos—). Venció el joven Irigoyen (115 alzadas por 108 de su rival) ante un público entregado (3.500 aficionados).

1.3.2. Corredores de apuestas

El espectador (que hasta fines del XIX no pagaba entrada) cantaba sus traviesas directamente, apostando sobre el ganador, sobre el tiempo a emplear, sobre las diferencias entre los competidores, sobre los topetazos que podría aguantar un carnero o sobre las plazas que podría hacer una pareja de bueyes. La figura del corredor de apuestas no aparece hasta 1915 y actúa como intermediario, reteniendo un porcentaje del ganador. Esa figura, que provenía de los frontones de pelota, ha llegado hasta nuestros días. A esta persona se le sumaba la del «tercer juez», que era el árbitro supremo de las apuestas (normalmente se trataba de un atleta veterano y prestigioso). No hay conocimiento de que ninguna mujer ejerciera este oficio, situación que no ha cambiado con la llegada del nuevo siglo, pues todos los corredores de apuestas pertenecen al mismo género.

1.3.3. Delegados gubernativos

De todos modos, desde finales del siglo XIX un delegado gubernativo velaba por el cumplimiento de lo establecido en el contrato (si era apuesta) o en la competición (si se trataba de un campeonato). La figura del delegado gubernativo se mantiene hasta 1943, año histórico para el Herri-kirolak. El 20 de agosto se dicta el «reglamento oficial de pruebas de dureza, agilidad, y destreza entre profesionales», cuya aplicación y control pasa a ser responsabilidad de las federaciones de atletismo. Se trata del primer reconocimiento de que las disciplinas vascas son un deporte, aunque sus disciplinas permanecen integradas en otras federaciones, como la de atletismo.

1.3.4. Las federaciones

Siguiendo estas coordenadas, en 1976 los deportes vascos se enmarcan en una federación propia, de estructura provincial, que más tarde se uniría a una Confederación con extensión por todo el territorio de Euskal Herria. Esa Confederación fue la encargada de redactar un reglamento nuevo, basado en el que crearon Aretxa I y Juan María Artola veinte años atrás. Este nuevo reglamento tiene en consideración todas las disciplinas conocidas, y además de las reglas generales se redactan unas específicas para cada disciplina.

Finalmente, a principios de los años 80 se van creando las federaciones territoriales (pioneras fueron la vizcaína y la guipuzcoana), y En 1986 se crea la Federación de Euskadi de Deportes Vascos, que aglutina a las distintas federaciones territoriales de la Comunidad Autónoma Vasca y Nafarroa (la Federación de Iparralde mantiene relaciones con la Federación Vasca, pero tiene un funcionamiento autónomo y no está sujeta a los mandatos de ésta), y es el motor principal de todo el Herri-kirolak.

1.4. **BASAJAUNAK DE CARNE Y HUESO**

1.4.1. Culto a la fuerza

La segunda característica que hace que el Herri-kirolak sea marcadamente distinto a otros deportes similares que se practican a lo largo y ancho del mundo se basa en la tremenda carga

de energía física que derrochan los deportistas. Hoy en día el tiempo de cada prueba se ha reducido en aras del espectáculo, pero las apuestas de principios de siglo acordaban largos recorridos para los korrikalaris; las pruebas de bueyes y de *sega* duraban dos horas, y las pruebas de harrizulatzailles o de los aizkolaris se tornaban eternas. Como comparación, en Australia los cortadores de troncos apenas trabajan diez minutos (el tiempo que se tarda en cortar un tronco grande) frente a los desafíos vascos que no bajan de treinta minutos. Eso sí, ningún juego conlleva riesgo corporal directo para el deportista, aunque el propio esfuerzo y las características de cada prueba pueden ocasionar golpes o lesiones de una u otra índole, las más de las veces percances leves.

El culto a la fuerza se refleja perfectamente en estas disciplinas, pero este afán por la potencia física viene de lejos. Las demostraciones de fuerza y habilidad se cantan en las leyendas vascas y son también uno de los temas recurrentes de los *bertso-paperak* (en ocasiones los atletas pagaban a un *bertsolari* para que les acompañara a la prueba y cantara sus hazañas).

El poso cultural de la fuerza física se inicia con las leyendas vascas, y basta glosar el rosario de personajes que intervienen en la mitología para darse cuenta de este detalle. Basajaun, los *jentilak*, Tartalo, Eate o Mikelats, todos ellos gigantes, genios y grandes trols, cuyas hercúleas fuerzas les permiten luchar, llevar grandes cargas, provocar tormentas, arrojar peñascos, arrancar árboles o mover montañas enteras. Comparando con otras muchas culturas, en la mitología vasca un acto de tremenda fuerza física provoca el desenlace del relato o de la historia, mientras que en las fábulas de otros pueblos casi siempre intervienen poderes sobrenaturales.

Inevitablemente el vasco y la vasca se reflejan en estas extraordinarias hazañas, protagonizadas por sus héroes legendarios, y otorga la corona (la *txapela*) al más fuerte, al más poderoso. La fuerza es, de este modo, el valioso néctar de la victoria. Ya lo apuntaba Rafael Aguirre en uno de sus trabajos. El escritor decía así: «El mismo sentido de entusiasmo y vitalidad lo demuestra el vasco en su culto a la corporeidad, a la fuerza física. Un cuerpo robusto y templado es símbolo de poderío, de vida, y solo él es capaz de demostrar la combinación de fuerza y habilidad que caracteriza al deporte y al juego vasco» (Aguirre, R. 1984b).

1.4.2. Vigorosa longevidad

Los y las baserritarras conservaban esta fuerza durante mucho tiempo. Continuaban trabajando aún en edad muy avanzada, pues en el caserío no existía ni la hora de la jubilación ni la vida sedentaria que muchas veces atrofia los músculos.

Muchos son los ejemplos que ilustran esta vigorosa longevidad: El Pueblo Vasco publicó, el 3 de agosto de 1900, el permiso dado al aizkolari Agustín Unanue, de 75 años, para cortar un tronco de un metro de diámetro en cuatro horas. Otro ejemplo: el 2 de octubre de 1960, cuando contaba con 50 años, Justo Gallastegui levantó cinco veces en cinco minutos la piedra cúbica de 150 kilos, ante el júbilo de los aficionados tolosarras; el 13 de agosto del mismo año, en Azkoitia, compitieron en reñidísima prueba los aizkolaris Arriya (55 años) y Errekalde (57 años). Y no son ejemplos puntuales del hecho que hemos resaltado con anterioridad, pues se han dado muchos más casos, y se siguen dando. No hay más que ver al aizkolari Mindegia o al mismísimo Iñaki Perurena; el primero sigue desafiando a los más jóvenes y el segundo no ha dejado de hacer exhibiciones.

1.5. CUERPOS PRIVILEGIADOS

1.5.1. Complexión fuerte

El desarrollo muscular y respiratorio del deportista vasco y de la deportista vasca es excelente. Así, está preparado para afrontar duras pruebas y su cuerpo está adaptado al esfuerzo continuo, un esfuerzo que realiza cada día en el baserri, puesto que la mayoría de las tareas que realiza son duras y requieren tanto fuerza como resistencia. El individuo del agro vasco afronta,

sobre todo en los meses de verano, jornadas laborales de hasta quince horas. Se levanta a las cuatro y media de la mañana para ordeñar el ganado, segar las praderas y recoger la hierba que puede estropearse con una lluvia repentina. A las siete, tras un ligero desayuno, enlaza los bueyes para labrar el campo o cultivar la huerta. Después toca dar de comer al ganado, recoger leña o reparar cercas. El ritmo se mantiene constante y con ligeras interrupciones (para tomar el *ha-maiketako*, comer o cenar) hasta las nueve de la noche, hora de descansar. Y aunque en la actualidad esta realidad se da cada vez menos, en el pasado fue el *modus vivendi* de muchos vascos y vascas, porque no olvidemos que la mujer tomaba parte activa en muchos de estos duros quehaceres.

1.5.2. La alimentación

La alimentación ha sido otro de los temas clave en el mundo rural, y ha influido de forma importante en el rendimiento de los atletas. «El vasco se alimentaba en el siglo XIII de mijo, trigo, nabo, algunas hortalizas, castañas, manzanas y nueces; la carne es alimento reservado para las grandes ocasiones» (Aguirre, R. 1984c). Esta información deja entrever que la alimentación no era muy completa en la Edad Media, pero el maíz llegado de América solucionó gran parte del problema alimenticio del país, y poco a poco el menú diario del habitante rural se fue enriqueciendo, así como la frecuencia de las comidas: en un principio se hacían dos al día y luego se pasó a tres. En el siglo XVIII los principales productos que se producen en el agro vasco son el trigo, el mijo, el maíz de las Indias, haba, alubia, manzana, castaña y nuez.

Durante el siglo XIX se dio una crisis alimenticia en Euskal Herria. Tras la Guerra de la Independencia (1808-1814) el pueblo vasco quedó agotado y se adoptaron medidas excepcionales para mejorar la producción de algunos alimentos, creándose además almacenes de grano. Esta lamentable situación se corrigió a principios del siglo XX, y la notable mejora alimenticia incide también en el deporte (se desecha el talo y prodigan los cocidos, la sidra y el pan, además de la carne, elemento indispensable para preservar la fuerza muscular). Pero mientras la ciencia dietética avanzaba en otras modalidades deportivas, en el deporte rural seguían convencidos de que la ingesta de calorías era el método óptimo para conservar la fuerza y la potencia muscular. Esta situación comenzó a cambiar durante los años cincuenta, y los y las deportistas empezaron a ver las diferencias entre los o las que se alimentaban de forma tradicional y los o las que seguían consejos médicos. El harrijasotzaile Manterota fue un aventajado en este aspecto. Hoy en día los equipos de *sokatira* tienen un médico deportivo que les aconseja y les instruye, y los atletas que compiten en el resto de modalidades conocen a la perfección las bondades de una dieta equilibrada y sana.

1.6. **LA MUJER EN EL DEPORTE DE HERRI-KIROLAK**

La presencia de la mujer en las plazas de Euskal Herria ha sido, durante siglos, meramente anecdótica. Los casos de Donata «la forzuda» o de la segalari María Asunción Aceo reflejan el pequeño papel que se le ha adjudicado a la mujer dentro de las distintas disciplinas de deporte rural. Durante siglos la mujer ha tenido que compartir las labores del agro con las labores domésticas, y apenas le quedaba tiempo para el ocio. La mayoría de las veces se quedaba en casa y estaba mal visto que acudiera a las pruebas de Herri-kirolak.

Pero esta dinámica se ha invertido en las últimas décadas, sobre todo a partir de los años ochenta. A finales de los ochenta y principios de los noventa surgieron numerosos equipos de *sokatira* y se organizaron ligas notables, aunque la participación de la mujer en esta disciplina ha ido descendiendo paulatinamente en el siglo XXI. En los últimos años esta tendencia a la baja se ha corregido en otras disciplinas, como en *txinga eroatea*, *trontza*, *sega* o *harri jasotzea*. En 2005, por ejemplo, las mujeres compitieron en el Campeonato de Euskadi en las disciplinas de *sokatira*, *lokotx biltzea*, *trontza* y *txinga eroatea*. En el resto de disciplinas no se llegaron a apuntar el mínimo necesario para organizar la prueba —tres participantes, según consta en el reglamento de la Federación Vasca de Herri-kirolak—. También hay que resaltar que en el año 2008 se organizó el

I Campeonato de Euskadi de *harri jasotzea*, donde tomaron parte dos deportistas (María José Sardón y Miren Urkiola).

En cuanto a número de licencias, la Federación Vasca inscribió en 2005 a 130 mujeres, mientras que en el año 2006 este número subió hasta situarse en 146 fichas. Este año (2007) la Federación Guipuzcoana de Juegos y Deportes Vascos ha organizado también el I Campeonato de Segalaris para mujeres, en el que se han inscrito seis participantes.

La mujer va ganando terreno en el deporte rural, tal y como lo atestiguan los numerosos triunfos que han conseguido las tiradoras vascas en distintos campeonatos mundiales de *sokati-ra* (seis medallas de oro en pista de goma). Vivo ejemplo de este auge son también las hermanas Saralegi y Goitia (*aizkora*) o las harrijasotzailles Miren Urkiola y Mari José Sardón. Constatamos, además, el caso de una presidenta, cosa inusual en el ámbito federativo de los deportes rurales vascos. Se trata de Maika del Río, que desde 2005 rige los destinos de la Federación Alavesa de Juegos y Deportes Vascos.

Eso sí, este pequeño auge está sujeto a la delicada situación que vive hoy el deporte de Herri-kirolak, y a sus consiguientes variables.

1.7. MEDIDAS ANTIGUAS

Mucha de la terminología que aún hoy en día se utiliza en el deporte rural se basa en las primitivas unidades de medición del agro vasco, aunque éstas han sido ya desterradas por el sistema métrico decimal, introducido en Hego Euskal Herria a principios del siglo XIX. Así, se habla de plazas (*untza* o *iltzea*, entre 22 y 28 metros), leguas, varas (*kana*, 0,8 metros; el tronco de *kana* tiene 108 pulgadas, el *kana-erdi* 54), palmos (*arra*), pulgadas (*ontza*), pies (*oina*), brazas (*besoa*, equivalente a dos pies), y pasos (*urrats*). En lo que a pesos se refiere se usan con frecuencia términos como *erralde* (5 kilos) y *arroba* (12,5 kilos). Para medir la cosecha de cereal se usaba la fanega.

De la misma forma, a la yugada se la denomina *golde*, y también se utilizaban términos como los de *sagarlurra* para medir la tierra, hoy en claro desuso.

1.8. DISCIPLINAS: SÍNTESIS DE CADA UNA

Actualmente existen 18 disciplinas deportivas que el Gobierno Vasco reconoce oficialmente como Herri-kirolak.

1.8.1. Aizkora

Tanto los deportistas como las deportistas reciben el nombre de *aizkolariak*. La competición consiste en cortar una cantidad de troncos de un determinado diámetro con la ayuda de un hacha en el tiempo estipulado (normalmente 30 minutos). Los troncos suelen disponerse en el suelo, previamente preparados y en posición horizontal, de tal forma que el aizkolari los ataca subido de pie encima de ellos. Suelen competir varios deportistas a la vez. Este deporte se disputa, sobre todo, en frontones, plazas de toros y plazas de pueblos. La principal competición es el Campeonato de Euskadi, además de la *Urrezko Aizkora* (Hacha de Oro). También se organizan encuentros internacionales, a las que asisten aizkolaris en representación de Euskal Herria, aunque no compiten bajo la batuta de la Federación Vasca.

1.8.2. Diferentes pruebas de arrastre de piedra

Estas pruebas se celebran en una plaza especialmente acondicionada que recibe el nombre de *proba-leku* (probadero), donde los y las participantes han de arrastrar una piedra de gran tamaño durante un periodo de tiempo prefijado, debiendo realizar el mayor número de plazas

(iltze, untze) posible. Las diferentes pruebas se distinguen por cómo y quién realiza el arrastre de la propia piedra.

1.8.2.1. *Idi probak*

Arrastre de piedra por bueyes. Las piedras son arrastradas con ayuda de bueyes. Es la modalidad de arrastre más habitual.

1.8.2.2. *Asto probak*

Arrastre de piedra por burros. Las piedras son arrastradas con ayuda de burros.

1.8.2.3. *Zaldi probak*

Arrastre de piedra por caballos. Las piedras son arrastradas con ayuda de caballos.

1.8.2.4. *Giza probak*

Arrastre de piedra por hombres y mujeres. No se cuenta con ayuda de fuerza animal.

1.8.3. Harri zulatzaileak

En las mismas se perforan bloques de piedra caliza mediante golpes y rotación con una barra metálica. Este deporte está también enraizado en una labor tradicional, pero con origen en la minería en lugar de en la agricultura. En otros tiempos en los huecos perforados se colocaban los cartuchos de dinamita que reventaban la roca o el mineral. Se practica, sobre todo, en las antiguas áreas mineras de la Bizkaia occidental, aunque en los últimos años se ha extendido también a Gipuzkoa (en concreto, a Hondarribia, de donde son los actuales campeones).

1.8.4. Harri jasotzea

Es una variante de levantamiento de peso. Aunque en algunos pueblos se conservan las tradicionales piedras de forma irregular, los y las principales harrijasotzailes actuales utilizan las cuatro formas regulares: esféricas, cilíndricas, cúbicas y rectangulares.

1.8.5. Lokotx biltzea

Se trata de recoger en un tiempo prefijado una cantidad estipulada de mazorcas (*lokotxak*) del suelo y depositarlas en un cesto (*otzara*). Actualmente se usan pequeños palitos de madera en vez de *lokotxak*.

1.8.6. Sega

Los y las deportistas cortan la mayor cantidad de hierba posible en un tiempo determinado (una hora), con la ayuda de una guadaña (*sega*) larga de competición. Modalidad muy arraigada en Gipuzkoa y Navarra, aunque en los últimos años la presencia vizcaína ha sido sonora.

1.8.7. Txinga eroatea

Consiste en llevar dos bloques de hierro (*txingak* o *errota-txingak*), de 50 kilos cada uno y uno en cada mano (25 kilos para las mujeres), sin límite de tiempo, a la mayor distancia posible. Su origen podría estar en el trabajo de los molinos, donde se usaban pesas grandes para la balanza.

1.8.8. Sokatira

Considerado dentro de los Herri-kirolak en Euskal Herria, se trata sin embargo de una práctica muy extendida en todo el mundo y cada cierto tiempo se suceden los campeonatos de Europa y del Mundo. Fue deporte olímpico en los primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna. Entre los equipos que han destacado más allá de nuestras fronteras hay que mencionar a Nuarbe (Azpeitia), Goiherri (Erandio) y Gaztedi, de Laukiz, (estos dos últimos, tanto en categoría masculina como en categoría femenina).

1.8.9. Trontza

Consiste en aserrar un tronco (colocado de manera horizontal o vertical) con una *trontza*. Participan dos deportistas, uno a cada lado del tronzador.

1.8.10. Ontzi eramatea¹

Se trata de transportar dos bidones o cantinas a la mayor distancia posible, sin que ningún bidón toque el suelo. Esta disciplina proviene del acarreo de cantinas de leche.

1.8.11. Ingude altxatzea²

En esta disciplina el o la deportista ha de levantar el mayor número de veces posible un yunque de hierro de 18 kilos desde una base a una altura determinada, en minuto y medio.

1.8.12. Orga jokoa o gurdi jokoa³

Consiste en hacer girar sobre un eje una carreta fija sobre el timón, levantándola por la parte trasera. La distancia se calcula sobre la circunferencia y las ruedas no han de tocar el suelo.

1.8.13. Zaku eramatea⁴

Son carreras que se realizan con un saco de 80 kilogramos cargado a la espalda. Normalmente la prueba se hace a relevos, a imagen y semejanza de aquellos recorridos históricos que hacían los contrabandistas vascos (*mugalariak*).

1.8.14. Lasto botatzea⁵

Los y las deportistas han de lanzar un saco a una altura concreta, rebasando una pértiga; para ello se ayudan de una horca.

1.8.15. Lasto jasotzea⁶

En un tiempo marcado, el o la deportista se afana por levantar el saco a una altura determinada, ayudado o ayudada de una cuerda y una polea. Gana quien más alzadas realiza.

1.9. **OTRAS PRÁCTICAS DE HERRI-KIROLAK EN EUSKAL HERRIA**

El Gobierno Vasco reconoce como disciplinas de Herri-kirolak las dieciocho mencionadas en el capítulo anterior, pero hay otras prácticas, algunas de las cuales han tenido un marcado protagonismo dentro del mundo rural vasco, como el lanzamiento de barra o *palanka*, los bolos o las *ahari-topekak*, las *oilar-borrokak*, el *antzar-jokoa*, la *makil-tira*, la *toka*, la *kalika* o el levanta-

^{1,2,3,4,5,6} Herri-kirolak que tienen su origen en Iparralde.

miento de plomo. Hoy en día la mayoría de estos juegos apenas cuentan con unos pocos practicantes, aunque alguna se mantiene con cierta fuerza (es el caso de los bolos).

1.10. RESUMEN

- Las distintas disciplinas de Herri-kirolak tienen como origen el trabajo del campo, a excepción del harri zulatzea, que proviene del trabajo de las minas y canteras.
- El desafío y las apuestas originan estas disciplinas, que sirven a las gentes del campo como válvula de escape a la dura monotonía del caserío.
- Otra de las características del deporte de Herri-kirolak es su dureza, aunque exigen también grandes dosis de técnica e incluso de táctica (es el caso de la sokatira).
- Los años dorados de muchas de las disciplinas de Herri-kirolak se sitúan antes y justo después de la Guerra Civil (1936-39).
- La mujer ha tenido un papel secundario durante siglos, aunque esto ha cambiado en las últimas décadas, aumentando notoriamente la participación de atletas femeninas en las distintas pruebas (destacan, sobre todo, en sokatira, donde han conseguido medallas a nivel internacional).
- Actualmente el Gobierno Vasco reconoce 18 disciplinas oficiales.

2. HISTORIA DE LAS DISCIPLINAS

2.1. AIZKORA

Resulta necesario retrotraerse en el tiempo para indagar sobre el origen de la *aizkora*. Durante la Edad Media, la construcción naval y la ferrería tuvieron mucha relevancia en Euskal Herria, y, dado que se requerían grandes cantidades de madera y carbón, abundaban los leñadores (*basomutilak*) y carboneros. Eran hombres rudos, que trabajaban en condiciones difíciles, a veces hasta 14 horas diarias. Así, estos hombres que trabajaban en la tala de árboles comenzaron a hacer apuestas sobre quién cortaba antes un tronco. Si bien al principio esas competiciones tenían lugar en el bosque y en la más estricta intimidad, con el tiempo se fueron consolidando, y en el siglo XIX las pruebas de *aizkora* se integraron dentro del programa de las llamadas «Fiestas Euskaras».



Durante el siglo XIX el hacha se fabricaba en los talleres de forja (ferrerías), utilizando el metal en bruto. La experiencia fue diseñando un modelo «vasco» de herramienta con mucho peso en la cabeza y poco en la boca, y esa fue la herramienta que se utilizó hasta bien entrado el siglo XX.

La primera referencia escrita sobre la *aizkora* es del 7 de junio de 1802, día en que en la plaza de Hernani tuvo lugar la apuesta entre Ramon Elizalde, de Ezkurra, y Hermandorena, de Astigarraga. Pero indudablemente los *aizkolaris* más famosos de finales del siglo XIX fueron el *azpeitiarra* Joxe Arrospide (1856-1916) e Iñaxio Amutxastegi «Arliseta» (1874). El nombre de Arrospide figura en la revista *Euskalerrria*, donde se recoge información sobre las Fiestas Euskaras celebradas en Azpeitia en 1893, y el de «Arliseta» resonó hasta principios del siglo XX, pues más tarde fue maestro de otros *aizkolaris*.

En aquellos años en los que el *aizkolarismo* comenzaba a cobrar fuerza destacaron también otros hombres como Agustín Unanue, Manuel Azpillaga, Juan Bautista Agirretxe, Antonio García «Iturritxa», Francisco Iriondo «Otoña», Manuel Uruesagasti, Roque Epelde o Garate «*Mutilzarra*».

2.1.1. Años de gloria

La época dorada del *aizkolarismo* vasco hay que enmarcarla antes de la Guerra Civil, entre los años 1922 y 1930, una franja en la que esta disciplina alcanzó cotas de popularidad nunca vistas hasta entonces.

Durante aquellos años destacaron Pedro Mari Otaño «Santa Agueda» (Beizama), Joxe Martin Goenaga «Atxumarria» (Azpeitia) y Joxe Aranburu «Keixeta», que llenaron plazas enteras

en sus míticos duelos (las plazas de toros de Tolosa, Azpeitia, Donostia y Eibar se construyeron todas el año 1903). Todos ellos marcaron una etapa histórica en este deporte, protagonizando duelos que aún hoy se recuerdan en las tertulias de los aficionados más veteranos.

José Aramburu Aramendi «Keixeta» merece mención aparte. Este aizkolarí nació en el caserío Olaberri, de Aratz-Erreka (Urrestilla-Gipuzkoa), en 1882. Es considerado como uno de los mejores aizkolaris de todos los tiempos. Ganó 28 de las 31 apuestas que concertó y en las exhibiciones otorgaba grandes ventajas a sus rivales. Tuvo una vida deportiva muy larga y es a partir de los 42 años cuando consiguió sus victorias más importantes. «Keixeta» era un hombre metódico y ejemplar, que cuidaba mucho su preparación física y evitaba los excesos de alimentación, tan frecuentes entre sus contemporáneos. Su apoderado fue Antón Amube, que le preparaba astutamente las condiciones de las apuestas. Su apuesta más famosa le enfrentó a un joven de Beizama, José María Irizar «Iruria», en marzo de 1912. Compitió hasta 1931 y luego continuó como preparador de aizkolaris destacados, muriendo en 1962.

En los años treinta (concretamente de 1928 a 1936) cabe mencionar los nombres de otros tres atletas destacados, Errekalde, Arria y Aguiñeta, que toman el relevo del maestro «Keixeta».

En esos años de gloria las pruebas eran extremadamente duras y largas, y en 1932 un aizkolarí navarro llamado Ignacio Saldías pagó caro el esfuerzo que exigían los desafíos de la época: cayó fulminado en plena plaza.

Tras el obligado letargo de los años de guerra y posguerra, la *aizkora* volvió a sacar pecho en las décadas 40, 50 y 60, donde destacaron deportistas de la talla de Antonio Soraluze «Korta», Martín Garciarena, Juan José Narbaiza «Luxia», Ramón Latasa, Juan Baleztena, Astibia o Miguel Irazusta «Polipaso».

Así, el 5 de marzo de 1950 se celebró el primer campeonato oficial, denominado Campeonato de España. Se disputó en la plaza de toros de Donostia-San Sebastián: En aquella ocasión se impuso con relativa facilidad Martín Garciarena. Más tarde se harían muy famosos los desafíos entre «Luxia» y Garciarena, que en uno de sus desafíos llegaron a congregar a 16.000 aficionados en Donostia (1952).

El 17 de enero de 1965 se disputó en la plaza de toros de Donostia-San Sebastián un nuevo Campeonato de España, en el cual tomaron parte seis deportistas. Resultó ganador, por escaso margen, el hernaniarra «Polipaso». «Polipaso» tuvo que defender su liderazgo en infinidad de retos, y fueron especialmente aclamados los que le enfrentaron con Miguel Berakoetxea, que le quitó la *txapela* de campeón al año siguiente, en el mismo escenario (velódromo de Anoeta). Ese mismo año se disputó también el Campeonato por parejas, donde resultaron ganadores Latasa y Arria.

2.1.2. Los aizkolaris cambian de herramienta

El contacto con deportistas de otros países trajo consigo una revolución peculiar, el cambio de hacha. Así lo narra Aguirre Franco en uno de sus numerosos trabajos: «En 1969 acudió a San Sebastián, invitado por quien esto escribe, un aizkolarí inglés llamado Bob Singleton. Apareció con un tipo de hacha totalmente distinto del vasco. Enfrentado a Latasa, sufrió una rotunda derrota. Por eso nadie prestó atención a aquel hacha nueva de origen australiano» (Aguirre, R. 1984d).



Tuvieron que pasar siete años para que los aizkolaris vascos se dieran cuenta de que el hacha vasca estaba anticuada.

En 1976 se celebró en el velódromo de Donostia-San Sebastián la primera confrontación internacional de aizkolaris, promovida por el propio Rafael Aguirre. En esa cita trascendente se enfrentaron deportistas australianos y vascos, y estos últimos cayeron estrepitosamente ante el combinado de las antípodas. Los vascos (Arria II, Mindegia y Astibia) pagaron cara su inexperiencia en el corte vertical, pero la auténtica razón de su derrota radicaba en otra cuestión: la herramienta. La boca de la *aizkora* australiana era más ancha

(se la denomina «australiana», aunque casi todas se fabrican en Canadá), su peso era algo mayor y el filo no tenía curva hacia el peto; además, el mango adoptaba una serie de curiosas curvas. «A la salida del Velódromo los australianos vendieron todas sus hachas —quince en total— a precios que oscilaban entre cinco mil y siete mil pesetas por unidad» (Aguirre, R. 1984e). En poco tiempo los aizkolaris vascos comprobaron que con estas hachas nuevas rebajaban sus tiempos notablemente —casi un tercio— y el mito del hacha vasca cayó en picado. Dejaron de utilizarse las herramientas fabricadas por Erviti y actualmente Jáuregui fabrica hachas muy parecidas a las australianas, herramientas que utilizan algunos aizkolaris. No cabe duda que aquel encuentro marcó el principio de una nueva era.

En los años siguientes se dieron nuevas confrontaciones entre aizkolaris de Canadá, EE. UU., Australia, Nueva Zelanda y Euskal Herria, y los vascos recuperaron poco a poco su liderazgo, sobre todo en las pruebas largas, donde son auténticos maestros. Hoy en día estos torneos se siguen organizando y aunque en ocasiones se los denomina como «Campeonato del Mundo», carecen de oficialidad y se preparan al margen de las federaciones. El deporte de la *aizkora* se practica en los Estados Unidos de América, Canadá, Australia y Nueva Zelanda, donde se celebran competiciones de corte rápido; mientras que aquí las pruebas más cortas duran 30 minutos, en aquéllos suelen ser de 2 ó 3 minutos. Además, en Euskal Herria los aficionados a la *aizkora* proceden por lo general del ambiente rural. Sin embargo, en EE.UU. o Canadá no es inusual que un abogado o un médico opten por practicar el corte de troncos.

2.1.3. El «desafío del siglo»

A finales de los años setenta empezó a despuntar un navarro que en las últimas décadas ha protagonizado gestas prodigiosas. Además, sigue siendo un mito viviente de la *aizkora* y del deporte rural en general. Se trata de Mikel Mindegia. Este navarro nacido en 1949 fue el gran dominador de la disciplina a principios de los ochenta, y compitió contra deportistas notables como Arria II, Mendizabal o Iurrebaso. Mindegia es famoso también por la multitud de desafíos que ha realizado, y sin duda el más espectacular de todos (y probablemente de toda la historia del aizkolarismo) aconteció el 23 de enero de 1983, en la plaza de toros de Tolosa. El «desafío del siglo», tal y como lo llamaron entonces los medios de comunicación, enfrentó a Mikel Mindegia con José Mari Mendizabal. Ambos tenían que cortar seis troncos de 110 pulgadas y 52 troncos de 54 pulgadas (*kana erdis*), un reto al que no se había atrevido nadie hasta entonces. Venció Mendizabal, que necesitó de cuatro horas y 12 minutos para concluir el trabajo; Mindegia lo hizo en cuatro horas, 29 minutos y 35 segundos.

Durante los últimos veinte años Mindegia ha seguido compitiendo en pruebas oficiales, aunque a menor nivel, pero sigue siendo uno de los aizkolaris más temibles en pruebas de larga duración. Donato Larretxea, Ángel Arrospe y Joxemari Olasagasti tomaron el relevo del navarro, y actualmente quien domina la disciplina es Floren Nazabal, otro navarro. De todos modos la *aizkora* cuenta con una legión de practicantes y seguidores, y entre las promesas de la disciplina hay que destacar a jóvenes como Aitzol Atutxa, Jon Rekondo, Ugaitz y Aratz Muguerza, Ohian y Garikoitz Larretxea, Arkaitz Olano, Rubén Saralegi, Ander Erasun y Julen Cañamares, aizkolaris muy jóvenes que rondan la veintena y que están llamados a ser los futuros dominadores de la disciplina.

2.1.4. Madera, competición y corte

En Euskal Herria la madera que se utiliza en las pruebas oficiales de aizkolaris es de haya verde, sin nudos. Al haber disminuido en cantidad, su precio ha aumentado considerablemente, y por eso hoy en día se emplea también la madera de pino, que es más abundante (sobre todo en exhibiciones y entrenamientos).

Asimismo las competiciones son de fuerza y resistencia, y en las mismas hay que cortar entre seis y 16 troncos de un grosor determinado, con un tiempo mínimo establecido (no inferior a los treinta minutos). La *aizkora* se ha practicado habitualmente en Euskal Herria y Australia, exportándose más tarde a Nueva Zelanda, a los Estados Unidos y a Canadá.

Hoy en día las pugnas más importantes se dan en el Campeonato de Euskadi, en el Hacha de Oro y en la Copa de Oro, aunque también se organizan exhibiciones y encuentros internacionales (oficiosos).

Medidas del tronco:

- Campeonatos: troncos de 54, 60 ó 72 pulgadas (pulgada=*ontza*).
- Desafíos: troncos de 80 e incluso 108 pulgadas.

En la *aizkora* se emplea la medida denominada *ontza* o pulgada, mediante el cual se mide el perímetro del tronco.

El corte (*mozketa*):

- Fase superficial: al principio el o la aizkolari da un par de hachazos en la superficie que le servirán de orientación. Para ello utilizan el hacha más pesada (australiana o neozelandesa).
- Fase profunda: Después los dos cortes se juntan en un mismo punto y finalmente el o la deportista insiste hasta partir el tronco en dos.

2.1.5. El papel de la mujer

La *aizkora* ha sido un deporte reservado sobre todo a los hombres, pero en estos últimos años también ha habido mujeres que se han animado a coger esta herramienta, aunque no se ha llegado a disputar campeonato oficial alguno. He ahí, entre otras, a Itziar Goenaga, de Azpeitia; las hermanas Goitia, de Urretxu; Kristina Saralegi, de Leitza o Maika Ariztegi, de Ituren.

A las mujeres no les resulta fácil hallar un hueco en esta dura disciplina, y actualmente son muy pocas las que se aventuran en la prueba de corte con hacha.

2.2. **IDI PROBAK / ANIMALIA PROBAK**

La primera referencia escrita de una prueba de bueyes podemos encontrarla en *Guipuzkoako Condaira*, obra del historiador y músico Ignacio Iztueta, al que hace referencia constantemente el propio Rafael Aguirre Franco en todas y cada una de sus publicaciones. He aquí la valiosa cita: «Los guipuzcoanos son aficionadísimos a estas apuestas de bueyes. Todo el año suele haber apuestas de gran interés (...) Ese es el motivo por el cual los guipuzcoanos alimentan con tanto interés el ganado vacuno» (Iztueta, J.L. 1847b)

Podemos encontrar otra curiosa referencia en la revista *Euskalerría*, que publicaba una breve narración que describía el uso de bueyes para el transporte de grandes piedras como fundamento y origen de la prueba. «No se hablaba de otra cosa entre todos los labriegos de las montañas guipuzcoanas. La apuesta de bueyes, *idi apustua*, absorbía por completo la mente de estos gizonos de tenacidad cachacienta» (Revista *Euskalerría*. 1910).



De hecho, los bueyes otorgaron una ayuda inestimable en los caseríos, en las canteras de piedra y en las minas de hierro de Bizkaia, así como en la construcción de numerosas carreteras y casas. El buey ha sido hasta hace relativamente poco la única fuerza de tracción animal que ha podido con todos los trabajos del agro y la cantera, por encima del mulo de carga y del caballo. El caballo se utilizaba en las grandes distancias, pero para el transporte ligero y rápido. Asimismo, en los caminos difíciles de montaña la mula hacía bien su trabajo, pero el laboreo del campo estaba reservado al ganado vacuno, y, en especial, al buey, animal noble y obediente, sufrido y poderoso.

Como en otras disciplinas de Herri-kirolak, los desafíos sucedieron al trabajo en el campo y en las canteras, y el buey se convirtió en un animal especial, un animal adorado por sus dueños,

celebrado e idolatrado por los y las baserritarras, que cantaban sus glorias en pequeños corrillos y apostaban sus cuartos a favor o en contra. Los bueyes, acostumbrados a mover la *goldea* o arado, se entrenaban en el día a día, en las labores propias del campo. Su alimentación no era siempre la más adecuada, y sus condiciones de vida eran, indefectiblemente, duras. Pero aquellos ejemplares que demostraban tener dotes para el arrastre recibían atención especial y el o la baserritarra cuidaban con esmero su alimentación y su salud, a pesar de que a veces el dueño o la dueña de las yuntas cometían errores de consideración, fruto de la falta de conocimientos en el ámbito alimenticio y medicinal. La dieta habitual, compuesta de habas, talo, azúcar, salvado y vino, cambió con el tiempo y con los nuevos conocimientos, y no hay duda de que el buey de hoy es mucho más fuerte y está mucho más sano que el de antaño. Eso sí, hasta hace pocas fechas los y las *probalariaik* daban de beber café, pacharán o coñac a su ganado, justo antes de la prueba, «para que arrancaran a sudar». Los controles antidoping implantados por las distintas diputaciones han ayudado a erradicar esas y otras costumbres que en nada beneficiaban al animal.

2.2.1. Décadas de polémica

A finales del siglo XIX y principios del siglo XX lo habitual era arrastrar piedras grandes, de más de 2.500 kilos; además, muchas veces a estas piedras se las cargaba con sacos. Así, lo habitual era no pasar de los tres o cuatro clavos o plazas (*iltzea* o *untzea*). Las pruebas eran extremadamente duras, y los *akuilariak* —los ayudantes que hostigan al animal con el *akuilu*— no siempre se mostraban condescendientes con el buey. Habitualmente, desde la prensa se definía este tipo de pruebas como verdaderas «bestialidades, de espectáculo brutal y repugnante» que merecía la reprobación del público en general. Se criticaban estos espectáculos sobre todo por el maltrato que sufrían los animales. La polémica que generaron estas distracciones se encendió antes de la Guerra Civil y se mantuvo durante décadas.

En una de estas pruebas, celebrada en Elgoibar el año 1879, algunos espectadores —muchos de ellos forasteros que estaban alojados en los balnearios cercanos—, se retiraron indignados al ver el trato que los probalaris daban a los animales. La prensa —sobre todo la bilbaína— atacaba también a las apuestas, pues algunos baserritarras (según se tiene constancia en numerosos testimonios recogidos en su momento por Iztueta o el propio Aguirre Franco, siempre hombres) llegaban a perder dinero y hacienda en este tipo de desafíos. Algunos periodistas de la época argumentaban que no encontraban razón alguna para que se permitiesen estos juegos, mientras que se prohibían otros (en clara alusión a la prohibición que había tenido lugar del juego en general y, por lo tanto, de las casas de juego). Las críticas fueron subiendo de tono y la prensa llegó a acusar abiertamente a las autoridades de que al permitir este tipo de pruebas se daba un pretexto para el juego. A pesar de las críticas, en Bilbao mismo se presenciaban a diario espectáculos de este género, tanto en las barriadas de la villa como en las anteiglesias vecinas de Abando y Begoña.

Las críticas, empero, hicieron mella en las instituciones, que poco a poco fueron poniendo coto a las pruebas de arrastre. En Lekeitio, por ejemplo, las autoridades locales habían ordenado suavizar estos actos. Las quejas lanzadas desde los periódicos bilbaínos contra las pruebas de bueyes fueron recogidas por sus colegas guipuzcoanos. Es más, el gobernador civil de Gipuzkoa, amparado en estas críticas, impuso en 1880 la prohibición de disputarse pruebas de bueyes; fijaba, además, una multa de 20 pesetas para aquellos infractores de esta norma, siendo la guardia civil, los miñones y todos los agentes de las autoridades locales los encargados de cuidar que esta medida tuviese el debido cumplimiento.

Pero las *idi probak*, muy arraigadas entre la gente del pueblo, seguían organizándose en las plazas. Las quejas de los rotativos bilbaínos caían en saco roto, porque en 1881 éstas seguían teniendo lugar. En 1883 los alcaldes del interior de Bizkaia recogieron firmas para restablecer de un modo oficial este tipo de espectáculos, aduciendo que eran necesarios para la venta de los animales. De nuevo la prensa de Bilbao criticaba que detrás de esta maniobra estaba el deseo de restablecer las apuestas. Aún así, también reconocían la dificultad de erradicar este tipo de desafíos, por lo que indicaban que de aceptarse legalmente las pruebas de bueyes, deberían de hacerse con limitaciones. La relajación de las autoridades en hacer cumplir estas medidas indu-

jo, una vez más, a la proliferación de las pruebas. Las inauguraciones de distintos *proba-lekuak* se sucedían, a veces, con el patronazgo de los mismos ayuntamientos (como ocurrió con la inauguración de la plaza de Durango, en 1895).

En 1895 el gobernador civil de Gipuzkoa ratificaba las anteriores medidas sobre la prohibición de estos espectáculos, y la Diputación de esta provincia encargó a una comisión especial que redactase un informe sobre las pruebas de bueyes que se realizaban en ese territorio. El informe no pudo ser más negativo, por lo que la Diputación no dudó en solicitar al gobernador civil la prohibición de este tipo de espectáculos. La misma medida se pedía al gobernador civil de Bizkaia, sin que tales solicitudes fuesen atendidas. Hubo que esperar a finales del año 1910 para que este delegado gubernamental enviase una circular a los alcaldes vizcaínos ordenando que se abstuviesen de consentir las pruebas de bueyes.

De nuevo las prohibiciones cayeron en saco roto, y las pruebas se seguían realizando. Con la llegada de la República se dio un nuevo intento de prohibición por parte del gobernador civil de Bizkaia, que trató de suspenderlas en 1932. La medida tampoco cuajó entre la población, que siguió celebrando uno de los juegos más populares y más arraigados entre la población vasca rural: las *idi probak*.

2.2.2. Control férreo

La polémica nunca llegó a apagarse del todo, y aún hoy perduran ecos de la misma, aunque los excesos y fraudes están mucho más controlados y regulados. Las distintas diputaciones han impuesto medidas férreas para controlar los desmanes que acontecían hasta hace no mucho. En 1997 la Diputación Foral de Bizkaia estableció —con carácter pionero— el control antidoping en el deporte de Herri-kirolak, blindando así las medidas de control que garantizaban en adelante el bienestar del animal en este tipo de eventos.

Siguiendo esta línea de actuaciones, el propio Departamento de Agricultura de la Diputación de Bizkaia aprobó en 2006 una nueva normativa en materia de sanidad y bienestar animal, a fin de prevenir el maltrato a las bestias en las *animalia probak*. Impusieron, además, la presencia obligatoria de un veterinario o veterinaria oficial, cuyo cometido es garantizar el cumplimiento de la Ley de Protección de Animales y la custodia de los animales en las horas previas a la competición (en el 2005 no se detectó ningún positivo en Bizkaia; en el 2006 se dieron cuatro casos, y se suspendieron dos pruebas por maltrato).

El recorte de la punta del *akuilu* es otro tema que también ha traído de cabeza a las instituciones. Los 11 milímetros autorizados no han sido rebajados en los últimos años, y el motivo aducido está respaldado por un minucioso estudio. Este estudio revela que si se rebaja esta medida el buey puede sufrir desgarros importantes, pues al no clavarse bien la punta, el aguijón resbala y rasga la piel del animal. Se ha preferido, por tanto, dejar esta medida y controlar el trato que los *akuilariak* dan a los bueyes. Un veterinario o una veterinaria se encargan de esa labor, y son ellos los que advierten a los jueces de estos desmanes, agitando un pañuelo verde. Si lo que acontece es grave, sacan el pañuelo rojo y la yunta —y por ende, su dueño— queda eliminada.

2.2.3. El buey, la ayuda indispensable

Las razas tradicionales de Euskal Herria han sido desde siempre la pineraica y la terreña. No se conoce con exactitud la procedencia ni el origen de estas razas, aunque hay bueyes similares en Austria y Francia. Pero desde principios del siglo XX la raza pirenaica dejaba paso a otras más contundentes y aptas para las pruebas de bueyes, aunque no es ese el único motivo de la paulatina merma de estas reses.

También ha influido la obligada y natural tendencia de los y las baserritarras a mejorar el ganado vacuno, en aras de producir carne y leche de mayor calidad. En Gipuzkoa y Bizkaia se introdujo primero la vaca frisona, raza que más tarde adoptaron en Nafarroa. Los continuos, masivos e incontrolados cruces entre razas acabaron por diluir a las razas autóctonas, como la pire-

naica, *betizu* o la terreña, aunque en los últimos años los y las baserritarras y las instituciones están haciendo grandes esfuerzos por recuperarlas, y en las ferias vuelven a exhibirse ejemplares puros.

Hoy en día el buey más utilizado en las plazas es el de raza berciana (Asturias), y, en contadas ocasiones, el tudanco (Portugal), aunque estos últimos tienen un carácter más rebelde y los probalaris prefieren los bueyes asturianos a los portugueses. La terreña apenas se ve en las competiciones.

Todos los ejemplares que compiten son capados al año de haber nacido, y pasarán otros seis o siete años hasta que estén preparados para salir a la plaza. En ese largo periodo el dueño se esmera para que el buey «trabaje» una o dos horas todos los días. Lo normal es hacerle caminar, aunque también se les entrena con ruedas de tractor o similares, cargadas con sacos, para que vayan haciéndose a la carga y al arrastre en sí.

En las pruebas de arrastre de peso medido el peso del buey que se utiliza no sobrepasa nunca los 550 kilos de peso (1.100 ha de sumar la yunta), y, si se excede, por cada kilo de más se coloca sobre la piedra kilo y medio. En las competiciones de peso libre el dueño o la dueña pueden sacar a la plaza el animal que le plazca, tenga los kilos que tenga, pues un buey puede llegar a alcanzar los 1.500 kilos de peso, dependiendo de la raza y de su alimentación. Estos animales arrastran, obviamente, mayores pesos.



A la izquierda, novillo terreño, propiedad de «Nardiz» (Mungia); a la derecha, un tudanco de la misma cuadra.

2.2.4. Harria, proba-lekua y uztarria

Existe aún en muchos pueblos vascos la piedra (*probarrí*) en la que los caseros del contorno probaban la fuerza de sus yuntas. Hoy en día, como ha sucedido en la mayoría de nuestros Herri-kirolak, los desafíos van dando paso a los concursos y campeonatos. Ya no son dos yuntas solitarias las que compiten. En ocasiones optan a los distintos premios hasta 35 parejas. Se requiere entonces lugares especialmente dotados para el acomodo del público. Por ello, hoy se encuentran las plazas en frontones cubiertos y en lugares acondicionados para tal práctica.

La longitud de las plazas (*proba-lekuak*) varía. Hay una gran variedad de distancias, oscilando entre los 22 y los 28 metros. Casi todas están forradas de cantos rodados.

La prueba consiste en hacer más plazas en un tiempo dado. Una vez en la plaza y llegada la hora, el juez competente procede al sorteo de las tandas. El tiempo señalado a cada participante es, por lo general, de 30 minutos. En las apuestas a veces se fija más tiempo. Sea cual sea el plazo de tiempo, terminado éste, los jueces proceden a medir la distancia recorrida que se da en plazas, cintas y centímetros. Las pruebas suelen ser, atendiendo al número de bueyes participantes en solitario o *uztari bakarrean* cuando la piedra es arrastrada por un solo animal, y por parejas.

Actualmente la «capital» de las pruebas de arrastre de bueyes es Abadiño. Las mejores yuntas de Euskal Herria se dan cita en el carrojo o *proba-leku* de la localidad vizcaína durante los Sanblases (febrero), en pos de las anheladas mantas.

El buey solitario o la yunta (una pareja de animales) es ayudada en su esfuerzo por los *it-zainak* (arreadores). Su número depende de las condiciones fijadas en la apuesta o de lo que señale el reglamento, en los campeonatos y concursos. Los duelos de los animales acostumbran a contratar a los mejores arreadores, pues hay diferencias notables entre éstos (dirigir a un buey requiere dotes especiales).

La forma de las piedras calizas es rectangular, ligeramente más estrechas en su cara anterior, en la que se ha labrado un orificio para el enganche de la cadena. Su peso varía mucho, oscilando entre los 1.500 y los 4.000 kilos. La piedra de Tolosa pesa 4.000 kilos, y las de Berriatua y Mungia unos 4.500 kilos. En los desafíos es más frecuente el empleo de piedras grandes. En los concursos se elige piedra más pequeña, ganando el espectáculo en vistosidad al hacerse el recorrido más rápido.

Las *idi probak* han contribuido de forma decisiva al perfeccionamiento del yugo vasco. El yugo es una pieza fundamental, y debe estar sujeto y ajustado a la cabeza del buey de forma adecuada. El yugo sirve, además, para igualar el esfuerzo de los animales, pues casi siempre uno de los bueyes es más fuerte que el otro, o más audaz e impetuoso. El yugo se fabrica de forma artesanal, y se utiliza madera de haya. Cuesta entre 600 y 700 euros.

2.2.5. Otros modos de arrastre de piedra con animales

Además de las citadas *idi probak*, en Euskal Herria se han dado pruebas de arrastre con otros animales, como el burro (*astoa*), el caballo (*zaldia*) o el asno (*mandoa*), aunque su difusión ha sido tradicionalmente mucho menor que el de las pruebas de bueyes y se han usado piedras menos pesadas. Estos animales han sido el complemento ideal para el y la *baserritarra*, que los usaban indistintamente para transporte o para desplazarse del caserío al pueblo.

2.3. **GIZA PROBAK**

Nadie sabe a ciencia cierta cuándo el ser humano decidió arrastrar la piedra por sus propios medios, sin la intervención de animales o maquinaria, pero podemos intuir que en Euskal Herria esta afición transitaría estrechamente unida a las numerosas canteras que salpican nuestro territorio.

La piedra ha supuesto siempre un desafío para el individuo y, en especial, para el y la *baserritarra*. La piedra se usaba para la construcción de caseríos, puentes y carreteras, y en las canteras trabajaban gentes abnegadas y enérgicas. Las cábalas colocan ahí el nacimiento de esta modalidad, arraigada, sobre todo, en Bizkaia. La génesis de esta disciplina llamada *giza dema* o *giza proba* se diluye así en el tiempo, aunque algunos investigadores aseguran que ya se practicaba en el siglo XVIII.

Aunque hubo desafíos y exhibiciones curiosas antes de la Guerra Civil, las *giza probak* vivieron su época dorada en la segunda mitad del siglo XX. Nombres como los de Lazaro, Aitor Totorika «León de Markina», Agustín Unamunzaga, Jon Olea «Sakoneta» o el del último gran campeón de la disciplina, el *gernikarra* Mikel Alzola, constan por méritos propios en el olimpo de esta difícil prueba, que consiste en arrastrar una piedra de entre 500 y 1.000 kilos ayudado tan solo de una cadena y un gancho. Actualmente no hay jóvenes valores que se animen a saltar a la plaza y la disciplina vive momentos de claro declive.

Como hemos avanzado anteriormente, los mejores años de las *giza probak* se vivieron en los sesenta y en los ochenta. Los desafíos se sucedían y los premios eran suculentos. Nabarniz, Etxebarria, Munitibar, Arretxinaga, Berriatua y Aulestia fueron plazas de primer orden, y a las pruebas que organizaban los ayun-



tamientos se presentaban infinidad de atletas. En Munitibar, por ejemplo, hubo una ocasión en la que concurrieron 16 forzudos, todos ellos vizcaínos. El «León de Markina» cuenta también que una vez compitió en una prueba en la que participaban tríos, y Totorikagüena detalla que se inscribieron doce equipos, es decir, un total de 36 deportistas. Esta prueba aconteció en Lekeitio, en los años setenta.

A partir de los años ochenta la participación comenzó a menguar, hasta llegar a la situación actual, en la que apenas concurren cinco o seis deportistas a los campeonatos de Bizkaia y de Euskadi. Además, la mayoría de ellos son atletas que llevan compitiendo desde los años noventa y, alguno, como el markinarra «Basaibar», desde los ochenta.

El papel de la mujer ha sido anecdótico en esta disciplina, aunque hoy en día las chicas compiten en *giza probak* en las horas extra escolares. Arrastran, eso sí, un pequeño neumático, y no una pesada piedra.

2.4. **HARRI JASOTZEA**

Desde la prehistoria, el ser humano ha sentido la necesidad de construir todo tipo de infraestructuras, empujado por distintos motivos: primero fueron dólmenes o menhirs, más tarde fueron murallas, cercados, cabañas y viejos castros, y en los últimos siglos la construcción ha evolucionado de forma imparable, hasta la sofisticación y saturación de nuestros días. En la actualidad se cuenta con infinidad de elementos que ayudan a construir, pero antiguamente había que transportar los materiales a rastras o ayudados por animales; entre esos materiales uno de los más comunes era la piedra. Por eso se cree que el hábito de levantar piedras viene de la prehistoria, aunque del trabajo a la competición se pasó mucho después.

A pesar de que el levantamiento de piedra está muy arraigado en Euskal Herria, para obtener las primeras noticias históricas referentes a dicha actividad hay que remontarse hasta el siglo XVI. Al menos así lo constata Rafael Aguirre Franco en uno de sus extensos trabajos, encuadrado dentro de la colección *Juegos y Deportes del País Vasco*: «El párroco de El Escorial escribió sobre los juegos que los canteros vizcaínos practicaban en sus ratos de ocio» (Aguirre, R. 1984f). Parece ser que entre los canteros vascos contratados para ayudar en la construcción de El Escorial ya se daban los desafíos y competiciones con piedras de uno u otro tamaño. Eso sí, es de suponer que el individuo vasco ya se esforzaba por levantar piedras de todo tipo desde hace tiempo, como modo simple y rápido de medir fuerzas sin tener que llegar al contacto físico. Se trataría de moles irregulares. Desde tiempos de los romanos las canteras vascas y los caseríos habrían sido un semillero de forzudos que tardaban poco en desafiarse. Pero todo esto no son más que conjeturas, fruto de las cábalas de los aficionados e investigadores, que a falta de pruebas acuden a la lógica para cubrir las lagunas de la historia.

Sin embargo, y a pesar de ser uno de nuestros deportes más antiguos, el levantamiento de piedra tiene una historia corta y reciente, si entendemos como historia aquel relato escrito que atestigua que ese deporte se disputaba entre nosotros en el pasado. Nuestra cultura es ágrafa, en lo que a deportes rurales se refiere. Las primeras alusiones detalladas a este deporte popular se refieren a un levantador de piedras de Itziar, nacido en 1886; este harrijasotzaile se llamaba «Arteondo», y fue el primero en llevar la piedra a la plaza y exhibirla —y a su vez exhibirse— ante numeroso público. Con él se establecieron las medidas y pesos de las piedras a levantar, modos y reglas que han llegado hasta nuestros días. «Arteondo» inauguró un período que se iba a prolongar hasta bien entrada la década de los sesenta: la del dominio de los harrijasotzailes guipuzcoanos.

2.4.1. «Arteondo» y «Aritza»

Victor Zabala «Arteondo» comenzó a exhibirse hacia 1910, y fue el campeón indiscutible de primeros de siglo, aunque la alegría le duró poco, pues pronto encontró un rival digno de él: «Aritza». Zabala era fuerte y tenía brazos largos, aunque no era un hombre muy alto. Todas esas

condiciones eran idóneas para el levantamiento de piedra. Se cubría la cabeza con una diminuta boina y con ella se paseó durante décadas por las mejores plazas de Euskadi, pues se retiró en la década de los cuarenta, aunque se sabe que en 1948 aún realizaba exhibiciones.

Su gran rival fue Pedro María Txurruka «Aritza» (Mutriku, 1894-1964). «Aritza» empezó a levantar piedras algo más tarde que «Arteondo», pero pronto estuvo a su nivel. Txurruka era más alto que su adversario y tenía una cintura excelente, que le servía para empujar las piedras desde el pecho hasta el hombro. Irremediamente, ambos deportistas se encontraron y tuvieron que medir fuerzas y habilidades en la plaza. La gran prueba tuvo lugar en la plaza de toros de Eibar, el martes 15 de marzo de 1925, y huelga decir que muchos aficionados al deporte rural siguieron atentamente la prueba (se calcula que acudieron 3.000 personas al desafío). El reto era importante: ambos se iban a medir con la piedra rectangular de 172,5 kilos o 15 arrobas, en dos tandas de diez minutos cada una. «Aritza» apabulló a su contrincante y consiguió 21 alzadas por 13 de «Arteondo».

Durante los próximos años uno y otro coparon los carteles de las fiestas de infinidad de pueblos, y fueron las estrellas indiscutibles de inicios del siglo XX, casi hasta las puertas de la Guerra Civil, momento en el que empezaron a brotar nuevos harrijasotzailles, como es el caso de Manuel Araquistain «Ziaran Zar», o los azkoitiarras Jose Iraeta, «Usuola» e Ignacio Larrañaga «Etxezakorta».

2.4.2. La posguerra

«Ziaran Zar» dominó durante los años treinta en la especialidad de piedras cilíndricas no demasiado grandes (de 8, 9 y 10 arrobas). Consta que el año 1934 estableció un record, cuando menos, asombroso: en tres tandas de diez minutos levantó la piedra de 9 arrobas (103,5 kilos) en 202 ocasiones. Todo un logro para la época, y aún hoy la marca resulta notable.

Tras la Guerra Civil surge un nutrido grupo de harrijasotzailles («Ondartzza», «Kataolatza», etc.), pero de entre todos destaca «Errekartetxo» (Azpeitia, 1913). Santos Iriarte «Errekartetxo» no era un harrijasotzaile grande ni corpulento, pero no tuvo rivales con las grandes piedras de 14, 15 y 16 arrobas. En 1948 levantó cuatro veces en cinco minutos la piedra rectangular de 200 kilos. Ese fue su gran logro, aunque aún le sobraron fuerzas para desafiar a los deportistas de la época, retándoles con la piedra de 17 arrobas (195,5 kilos) cuando él contaba ya con 42 años de edad (1955).

A partir de ahí destacan nombres como los de Francisco Irazusta «Usategieta», «Soarte», Atxaga, «Odoltsu», Oliden, Agirre I o Agirre II. Los mejores especialistas seguían siendo guipuzcoanos, de la zona de Aia y Azpeitia, principalmente, pero también de la comarca que abarca desde Zestoa hasta Ondarroa, pasando por Deba. Pocas eran las mujeres que se aventuraban en este difícil terreno, pero conocemos el nombre de una, Damasa «Indartsua», que amasó cierta fama durante unos pocos años en un deporte dominado por el género masculino.

2.4.3. «Urtain», entre «Soarte» y «Endañeta»

«Soarte» fue el gran dominador de los años cincuenta, y ganó también el primer Campeonato de Euskal Herria, celebrado en Donostia-San Sebastián, el 9 de junio de 1957, donde se dieron cita los mejores especialistas. Lo cierto es que el de Itziar quedó empatado con Juan Ibarguen Manterola, de Aia, pero éste cedió la *txapela* a su maestro. Este empate originó infinidad de pruebas conjuntas, y ambos deportistas recorrieron multitud de plazas durante los años que siguieron al primer campeonato oficial, tanto de Iparralde como de Hegoalde. Manterola, por su parte, estableció en 1959 (en el desafío contra Atxaga II, en Azpeitia) un récord que no se llegaría a batir hasta 1988: 82 alzadas con la cilíndrica de 152 kilos.

Con la decadencia de estos dos harrijasotzailles llegó el momento del azpeitiarra José Antonio Lopetegi Aranguren, más conocido como «Agerre II». José Antonio arrancó en 1950 y diez años después ya marcó un récord considerable: alzó la cilíndrica de cien kilos, 22 veces en un minuto.

Mención aparte merece la historia del bicampeón de Europa de boxeo, José Manuel Ibar Aspiazu, más conocido como «Urtain». El de Arrona (Zestoa) fue aizkolari y harrijasotzaile antes que boxeador, y destacó, sobre todo, en el levantamiento de piedras, donde demostró tener una dotes excelentes para nivelar grandes piedras sobre el hombro.

Otro nombre que engalana la historia del levantamiento de piedra es el de «Endañeta». José Manuel Agirre, «Endañeta», (Deba, 1943) tenía unas facultades extraordinarias para esta disciplina, y fue el gran protagonista de los sesenta y los setenta (para algunos es el mejor harrijasotzaile de todos los tiempos). «Endañeta» fue especialista de las piedras cúbicas y rectangulares de diez arrobas o más. Entre sus marcas destacan la conseguida en Azkoitia, en 1965, donde consiguió alzar 98 veces la cúbica de 125 kilos (en tres tandas de diez minutos cada una), y su victoria sobre el gran «Soarte», cita en la que alzó 35 veces la rectangular de 175 kilos, en tres tandas de seis minutos cada una (Azkoitia, 1967).

2.4.4. Años noventa: Goenatxo II y «Zelai», imbatibles

Tras la estela de «Endañeta» brotaron nuevos valores, como Perurena, Saralegi, Iurrebaso, Aretxa II, Goenatxo I y Goenatxo II, «Zelai», Urtain IV, Usategieta. La mayoría de estos deportistas se ha retirado ya de las competiciones, que exigen una sacrificada monotonía, la del entrenamiento diario. De todos modos, algunos siguen haciendo exhibiciones puntuales o acompañan a sus retoños en las plazas (Iñaxio Perurena sigue desde hace tiempo la senda de su padre, Iñaki Perurena, y «Zelai» trata de aupar a jóvenes valores en su escuela de Mallabia).

Las pruebas de *harri jasotzea* que hoy conocemos poco tienen que ver con las apuestas y desafíos que se celebraban tiempo atrás. Tal y como hemos subrayado en otras ocasiones, ajenos al ejercicio físico y al espíritu deportivo que rige los deportes actuales, los canteros y los forzudos se medían en pos de una ganancia palpable y eran las apuestas las que le empujaban a competir. En este contexto, apenas se daban exhibiciones y campeonatos. Con el tiempo y con la creación de las distintas federaciones empezaron a proliferar las competiciones, y hoy en día están muy extendidas, tanto en Iparralde como en Hegoalde, aunque la disciplina cuenta cada vez con menos participantes. Son conocidos los campeonatos de Euskal Herria de piedras grandes y de piedras pequeñas, además de otras convocatorias (Torneo Insausti Harria, Igeldoko Harria, etc.).

Los harrijasotzailles que han dominado las últimas décadas son Goenatxo II (el mejor en los pesos grandes) y «Zelai» (un portento sin igual con las piedras pequeñas). Actualmente estos dos cetros recaen en la figura del joven Aimar Irigoien, que ha ganado por segunda vez consecutiva ambos campeonatos (2006 y 2007), al igual que lo hiciera, antes que él, otro guipuzcoano: Joseba Ostolaza.

2.4.5. Perurena y Saralegi, duelo de titanes

En el ámbito de las marcas los dos protagonistas indiscutibles de la historia *harrijasotzaile* han sido Iñaki Perurena y Miguel Saralegi, ambos de Leitza. El primero ostenta el récord de levantamiento con una mano (piedra cilíndrica de 267 kilos), y el segundo el absoluto, con 329 kilos (piedra rectangular).

Perurena nació en Leitza, en 1956. Mide 1,82 centímetros y pesa 119 kilos. Este levantador de piedras ha destacado en la modalidad de piedras grandes, batiendo marcas una y otra vez. Fue el primero en levantar la piedra de 300 kilos, y ha incorporado la de 267 kilos con un solo brazo. Con ambas manos, su marca está en 325 kilos. Hoy, además de ofrecer exhibiciones, hace las veces de actor en EITB. El hijo mayor de Perurena ha cogido el testigo de su padre. Dicen los expertos que, de seguir así, batirá todas las marcas de su progenitor, pues tiene mayor envergadura y más fuerza que el propio Iñaki.

También Saralegi es de Leitza. Nació en 1968. Mide 1,82 centímetros y pesa 132 kilos. El trayecto deportivo de Saralegi no es nada despreciable. A los 12 años alzó la piedra de 80 kilos. Un año más tarde, la de 100. Actualmente es el *recordman* de la especialidad, pues es el único que ha logrado nivelar sobre los hombros la rectangular de 329 kilos. Toda una hazaña, aunque

para muchos se trata de un «fraude», pues sabido es que ese tipo de piedras llevan incorporado casi tanta cantidad de plomo como de piedra.

2.4.6. La piedra se queda sin cantera

Hoy en día es muy difícil que surjan harrijasotzailles. A diferencia de otras épocas muy pocos jóvenes se aventuran en esta disciplina, y optan por otros deportes que tienen al alcance de la mano. Curiosamente en las últimas décadas se han superado con creces las marcas de antaño, pero los deportistas son cada vez menos, y la afición se resiente.

Los motivos son variopintos, aunque se pueden condensar en tres circunstancias palpables: por un lado se trata de un deporte poco arraigado entre la juventud de hoy, que no lo conocen o tienen una vaga idea del mismo, (por lo general, equivocada o sesgada); las marcas que han establecido harrijasotzailles de la talla de Iñaki Perurena, «Zelai», «Goenatxo» o Mieltxo Saralegi son muy difíciles de superar; y se trata de un deporte duro, que exige mucha preparación y unas condiciones aptas para el levantamiento de peso. Todo ello arrastra a la juventud hacia otras disciplinas, hacia otros deportes, y el relevo generacional es muy tímido, aunque aún hay deportistas jóvenes que optan por la piedra y se esmeran por batir sus propias marcas y las de sus ídolos, como es el caso de los vizcaínos Xabier Agirre e Inhar Urruzuno y el guipuzcoano Odei Iruretagoiena, aunque aún están lejos de alcanzar a sus maestros. Por su parte son pocas las mujeres que se esfuerzan en levantar piedras, aunque entre 2007 y 2009 algunas se han entregado con firmeza a esta labor. Se trata de Miren Urkiola, Idoia Etxeberria y M^a José Sardón. Esta última consiguió establecer una marca considerable el año 2008. Sardón levantó la piedra cilíndrica de 130 kilos (*zilandro zaharra*) tres veces en cinco minutos.

2.4.7. La piedra y el plomo, polémica soterrada



Iñaxio Perurena,
hijo del mítico Iñaki,
de Leitza

Hoy en día se utilizan dos clases de piedras para el levantamiento: las irregulares (sin tratamiento alguno) y las talladas con antelación (regulares). Hay dos modalidades: piedras grandes y pequeñas. Dentro cada modalidad existen distintos tamaños, y en las regulares las formas establecidas son las cilíndricas, las cúbicas, las rectangulares y las esféricas.

Cualquiera que sea su forma, todas son de granito. Las más estimadas son las llamadas «piedras negras» o *harri-beltzak*. De todos modos, en los últimos años se ha añadido plomo a las piedras más grandes para evitar que cojan demasiado volumen, cosa que no gusta a los harrijasotzailles viejos, que consideran que este hábito ha enterrado el levantamiento tradicional, que se hacía solamente con piedras puras, sin alteraciones de ningún tipo. El reglamento actual no acepta este apaño, aunque en los campeonatos oficiales nadie se atreve a romper las piedras para ver qué hay dentro. Los más clásicos no rechazan el plomo, pero aducen que habría que llamarlo de otra forma, pues la piedra que levantan los grandes deportistas ha dejado de ser piedra, en gran medida (hay quien propone que a la disciplina se la rebautice como levantamiento de carga o *karga jasotzea*).

2.4.8. Clases de piedras

- Cúbicas (seis caras cuadradas, sin agarraderos).
- Esféricas (bola, sin agarraderos).
- Rectangular de antigua usanza (prisma regular o paralelogramo, con agarraderos labrados).
- Rectangular de sistema moderno (sin límite en el volumen de los agarraderos y aligerada en cualquier parte menos en las aristas de la base opuesta).
- Cilíndrica de antigua usanza (cilindro con oquedades labradas).
- Cilíndrica de sistema moderno (sin límite en el volumen de las oquedades y aligerada de peso en cualquier parte, menos en la circunferencia de la base y su parte opuesta).



Las cuatro piedras regulares: cilíndrica, esférica, rectangular y cúbica.

2.4.9. La alzada

En la alzada reglamentaria, la piedra debe ir del tablado al hombro, por la parte frontal del forzado o de la forzada. Éstos pueden usar una faja o *gerriko* en la cintura, para apoyar una arista de la roca. En el hombro deben lograr la horizontalidad de la arista inferior de la piedra o su punto más bajo y han de parar un instante para demostrar la intención de dejarla caer, obligatoriamente, por la parte frontal y a los sacos de arena o piezas de goma que amortiguan el impacto en el tablado. El o la ayudante podrá tocar la piedra al comenzar el descenso.

Debido a la forma, las piedras que más dificultad oponen a los y las deportistas son las irregulares. La más conocida dentro de las irregulares es la llamada «*Albizuriaundi*», de Amezqueta, de 164 kilos. Hay otras, como *Igeldoko Harria* (139 kilos), «*Pipia*», de Azpeitia (191 kilos), «*Arrautz*», de Aia (154 kilos), o la de Laukariz (138 kilos).

Estas piedras no disponen de asas, y los y las deportistas suelen tener que hacer verdaderos esfuerzos para sujetar la piedra, con la dificultad añadida del propio peso del canto.

1.5. **HARRI ZULATZAILEAK**

En los últimos años estamos asistiendo al auge de un deporte popular que a muchos les resultará nuevo: *harrizulatzailleak*. Pero esta prueba no es novedosa, ya que se trata de un deporte popular creado por los harrizulatzailles de la cuenca minera de la Bizkaia occidental hace más de un siglo, práctica que hasta hace bien poco permanecía sumida en el olvido, pero que en los últimos años (a partir de 1998, sobre todo), gracias al tesón de un grupo reducido de personas, se ha visto recuperada.

Esta disciplina, al igual que el resto de las pruebas de Herri-kirolak, encuentra su origen en el trabajo diario, aunque en esta ocasión los *harrizulatzailleak* no proceden del agro, sino de las cuencas mineras de Bizkaia (no se conoce que hubiera mujeres harrizulatzailles). Los retos y apuestas que se realizaban en este entorno se fueron trasladando poco a poco a las plazas de los pueblos, y poco tardó esta modalidad en hacerse popular. Hacia finales del siglo XIX y principios del XX el oficio de los harrizulatzailles era bastante corriente en las explotaciones de canteras y minas donde, para realizar agujeros de gran profundidad, se introducían cartuchos de pólvora o de dinamita en la roca para hacerla estallar, y de esa forma obtenían la piedra o el mineral que interesaba. En la zona minera de Bizkaia (Ortuella, Gallarta, Galdames, Trapagarán y Muskiz) extraían mineral de hierro, mientras que en otras zonas de Euskal Herria, y sobre todo entre Gipuzkoa y Bizkaia (Markina, Deba, Itziar, Eibar, Mendaro y Elgoibar), se obtenía piedra caliza.

Los *harrizulatzailleak* empleaban en su trabajo largas barrenas de acero, con las que realizaban agujeros que muchas veces superaban los dos metros de profundidad. Era un oficio duro, en el que los trabajadores tenían que pasar el día cargando con una barrena de más de diez kilos. Quizá por este motivo, y porque realizaban una labor imprescindible, estos hombres eran muy apreciados; su labor era muy especializada y ostentaban la categoría de «trabajadores de primera», recibiendo por ello un salario mayor que cualquier otro obrero.

A finales del siglo XIX y principios del XX era frecuente ver pruebas deportivas de harrizulatzailles en las plazas de los pueblos. En las regiones antes mencionadas estas espectaculares actividades solían ser una de las principales atracciones de las fiestas populares. Los municipios organizaban campeonatos de deporte rural y entre ellos estaban las pruebas de *harrizulatzailleak*, como por ejemplo las que tenían lugar en Tolosa y Azpeitia. Por aquel entonces las pugnadas se realizaban individualmente. Los barrenadores competían ayudados por unos asistentes, al grito de «*ja que hago un agujero más profundo!*» o «*ja que realizo más barrenos en dos minutos!*». En las diferentes pruebas variaba la profundidad de los agujeros y la duración de la misma.



Prueba de *harrizulatzaille* acontecida en Gallarta, en el año 2007.

Hay registradas muchas referencias bibliográficas en torno a estas pruebas. Un ejemplar del diario El Pueblo Vasco, de 1910, ensalza en un artículo la figura del harrizulatzaille Moncalvillo. Existe una fotografía realizada en un campeonato de Ortuella en 1917. El autor Vicente Blasco Ibáñez, por su parte, describe en su obra *El intruso*, de 1904, una prueba de harrizulatzailles; el certamen se desarrolla en el municipio de Azpeitia, y narra la pugna entre un barrenador local y otro natural de Gallarta.

En torno al año 1930, antes de la Guerra Civil, los campeonatos de harrizulatzailles desaparecieron. Con la llegada de los martillos hidráulicos y otra serie de máquinas, la perforación manual dejó de ser necesaria en las canteras y minas. Se diría que, al desaparecer el oficio también desaparecieron los desafíos y la propia disciplina.

2.5.1. La disciplina renace

Tuvieron que pasar muchos años hasta poder ver recuperado este patrimonio histórico-cultural. Los primeros intentos datan de 1978, cuando en la romería de la Trinidad, en Mendaro, o en el barrio de Arretxinaga (Markina-Xemein) actuaron harrizulatzailles a modo de exhibición. En ambos casos varios ancianos que en su juventud trabajaron como harrizulatzailles se pusieron a explicar los pormenores de esta actividad que combinaba trabajo y deporte.

Veinte años más tarde, el 3 de octubre de 1998 y con motivo de las Euskal Jaiak de Ortuella, la asociación Autrigoiak Euskara Elkartea organizó un campeonato de *harrizulatzailleak* con el fin de recuperar este patrimonio histórico y fomentar el uso del euskera. En aquella jornada compitieron tres grupos. La mayoría de los deportistas procedían de Ortuella, pero había también deportistas de Trapagaran y Abanto. La prueba consistía en realizar el mayor número posible de agujeros de 10 centímetros en un tiempo de 30 minutos. Los ganadores de esta primera prueba en la nueva etapa fueron Iñaki Arana, Jorge Mateo y Jabier Santamaría, con una marca de cuatro agujeros, o, dicho de otro modo, 40 centímetros horadados. Para Ortuella, municipio creado oficialmente en el año 1901, la recuperación de este deporte fue un hecho importante, ya que además de rescatar parte del patrimonio histórico-cultural suyo, recuperaba una costumbre más antigua que la propia villa. Pese a que las minas han dejado de explotarse, el hierro y los *harrizulatzailleak* son en la actualidad los símbolos que mejor identifican a este pueblo cercano a Bilbao.

2.5.2. Campeonatos

A raíz de la primera prueba organizada en Ortuella, en el año 1999 se empezaron a celebrar pruebas oficiales y campeonatos. Así, hasta la fecha (2007) se llevan disputados nueve campeonatos por equipos. Las competiciones actuales se prolongan durante 30 minutos, y los agujeros realizados deben tener 10 cm de profundidad. La victoria se adjudica al equipo que más agujeros perfora en dicho tiempo. Si el último de los agujeros queda sin perforar, se miden también sus centímetros. Los atletas compiten de tres en tres, de dos en dos o individualmente (en este último caso la prueba dura 20 minutos). Cada grupo suele estar asistido por un botillero o botillera que desempeña una doble función: por una parte, introduce agua en los agujeros, tanto para extraer las pequeñas piedras que quedan dentro como para, en la medida de lo posible, evitar que la barrena se caliente en exceso; y, por otra parte, se hace cargo de organizar los turnos entre los barrenadores. Cuando el botillero considera que el agujero está ya completado, llama al juez o a la jueza para que proceda a su medición, y si comprueba que tiene una profundidad de 10 centímetros, da su visto bueno y anota un tanto para el grupo.

La I Liga de Barrenadores, celebrada en 1999, se atuvo a este mismo formato. Resultó vencedor el grupo de Arboleda, con una marca media a lo largo de la liga de seis agujeros y cuatro centímetros. Los restantes competidores procedían de Gallarta, Ortuella y Abanto. Desde entonces, todos los años se ha venido celebrando la liga, en la que han participado diversos grupos. Teniendo en cuenta el Campeonato de Euskadi de 2007, Trapagaran y Arboleda empatan a tres victorias; les siguen de cerca los actuales dominadores de la disciplina, los guipuzcoanos de Jaizibel (dos txapelas), y con una están los del equipo de Gallarta.

Además del citado campeonato de liga (desde 2007 se llama Campeonato de Euskadi), hay también otras ligas oficiales de harrizulatzailles. Una de ellas se asemeja a una copa, puesto que para poder llegar hasta la final hay que ir superando las eliminatorias. En este caso, todas las pruebas tienen un mismo formato: 30 minutos y agujeros de 10 centímetros. A su vez, también se disputa un campeonato individual. Estas sacrificadas pruebas individuales se acercan mucho más a los campeonatos de antaño (20 minutos de competición, y los agujeros son de 10 cmts). Actualmente dominan esta prueba los miembros del equipo de Hondarribia.

Además de los campeonatos, se suelen celebrar también exhibiciones de estos atletas, con el objeto de promocionar y dar a conocer esta modalidad deportiva. Desde 1998 se han organizado más de cien en Euskal Herria.

2.5.3. Técnica y pequeñas apuestas

Lo primero que llama la atención al presenciar una prueba de *harri zulatzaileak* es su espectacularidad, que aumenta cuantos más sean los grupos participantes. Ver a los barrenadores golpear una y otra vez el barreno contra la piedra, escucharlos jadear y emitir pequeños gritos que a veces se les escapan, chorros de agua que brotan al golpear la roca, pequeñas piedras sueltas que saltan de un lado para otro... son factores que lo hacen sumamente atractivo.

Para alentar al público los organizadores realizan algunas pequeñas apuestas que consisten en responder a tres preguntas: quién ganará la prueba, cuántos agujeros perforará el grupo vencedor, y cuántos centímetros tendrá el último agujero que quede incompleto. La persona que acierte todas las respuestas, o la que más se aproxime sin pasarse, se llevará como premio todo el dinero recaudado. En los deportes populares siempre ha habido apuestas de por medio, y el caso de los barrenadores no es una excepción. De todos modos, no se juegan sumas muy elevadas.

En cuanto al deporte en sí, no es fácil perforar la piedra, y mucho menos hacerlo durante treinta minutos. En principio se diría que con tener fuerza basta, pero no es así. Tanto la resistencia física como la técnica son aspectos fundamentales. En cada golpe hay que girar levemente la barrena con el fin de realizar un agujero redondo; de lo contrario, no se podría profundizar, ya que la barrena quedaría atascada en el agujero, sin poder moverse.

Los harrizulatzailles deben dosificar su esfuerzo para conservar el ritmo y no bajar de intensidad. De eso se hace cargo el botillero o la botillera. Es él quien organiza el grupo. Al comienzo de la prueba exige a uno de los barrenadores más que a los demás, alargando su turno y obligándole a asestar más golpes. A medida que la prueba avanza, concede el turno a otro deportista, pero siempre reserva a un barrenador para que al final de la competición pueda actuar con frescura.

2.5.4. Los nuevos retos

A pesar de que se pueda asegurar que esta disciplina está recuperada, quedan todavía varios aspectos que mejorar y fortalecer. El primero de los retos es el de difundir esta práctica deportiva a otros territorios, puesto que prácticamente todos los grupos existentes pertenecen a Bizkaia (en Gipuzkoa hay uno, en Hondarribia), y, además, la mayoría de las pruebas que se realizan tienen lugar en este mismo territorio. La aparición de nuevos grupos favorecería su expansión por toda Euskal Herria.

El segundo desafío se ha resuelto este año. El campeonato anual de *harri zulatzaileak* ha pasado a llamarse Campeonato de Euskadi, logrando así una oficialidad que se echaba de menos. Así, los jueces de cada territorio se encargan de supervisar las pruebas.

El último objetivo que habría que alcanzar para que este deporte tenga su futuro asegurado y siga avanzando es el del relevo generacional. Hay que captar nuevos o nuevas harri-zulatzailles entre la juventud. La solidez de un deporte no sólo depende del número de fichas, también hay que prestar atención a la media de edad de los deportistas, y en el caso de los atletas que actualmente están en activo la media de edad es alta. Pero no resulta fácil, pues muchos de estos equipos sobreviven en situación precaria (entrenando a la intemperie, en condiciones lamentables).

2.6. **TXINGA EROATEA**

En Hegoalde (Bizkaia, Gipuzkoa, Araba y Nafarroa) esta prueba se ha realizado siempre con unas pesas llamadas txingas (50 kg hombres y 25 kg mujeres). Así, el o la atleta recorren en ida y vuelta una distancia que se conoce como «plaza» (28 m de longitud) tantas veces como puedan. La prueba finaliza en el momento en que se sueltan las pesas o txingas de la mano. A esta disciplina, prima-hermana de la *ontzi eramatea* que practican en Iparralde, se la conoce como *txinga eroatea*.

Las primeras noticias que nos llegan de esta modalidad datan de principios de siglo. Se realizaba, sobre todo, en Bizkaia, y durante la guerra y la posguerra dejó de practicarse. Pedro Urizarbarrena (Markina, 1936), practicante de esta disciplina durante años, asegura que esta modalidad surgió a la sombra de los molinos (*errotak*), lugares en los que se utilizaban grandes balanzas y pesos de 25 y 50 kilos llamados *errotak pisuak* o *errotak txingak*. Se trataba de pesos anchos y bastante planos, sumamente diferentes a las txingas actuales, cuya anchura es mucho menor y tienen forma de cilindro alargado. «Escuchando a los más viejos pude saber que este deporte empezó alrededor de los molinos. Los mozos comenzaron a practicar con las pesas que se usaban en el molino, llevándolas de aquí para allá, y así debió surgir esta prueba», asegura el markinarra del caserío Bolunbarri.

En la posguerra (años cuarenta y cincuenta) las pruebas acontecían en las fiestas de los pueblos y los barrios, pero se encontraban muy localizadas (sobre todo en Bizkaia).

2.6.1. Las nuevas txingas traen nuevas marcas

La disciplina se recuperó hacia los años sesenta, merced a unos pocos deportistas que se empeñaban en practicarla; destacan nombres como los de Juan Urberuaga «Oizko Lehoia», el aulestiarra Landaburu, José Antonio Maguregui «Iparragirre», «Ormaetxe» o José Gurrutxaga. En aquella época la media de plazas casi nunca superaba los 12 o 13 clavos, pues la *errotak txingak* tenía unas argollas gruesas y se balanceaba mucho.



En los años setenta las viejas (*errota txingak*) se modificaron notablemente, dando lugar a las piezas que se utilizan hoy en día. Este cambio sustancial propició que el número de plazas que recorrían los deportistas se multiplicada por dos... y hasta por tres. Hoy en día es normal que un atleta recorra entre 25 y 31 plazas, pero el record (oficioso) lo ostenta «Santxo», de Mendata, que en una exhibición llegó a recorrer 46 plazas.

A Juan Urberuaga y Landaburu les siguieron otros, como los hermanos Goirigolzarri, Joxe Mari Urbizu, Pedro Urizarbarrena, Pedro Urrutia, Irastorza, Elorriaga «Santxo», Legazpi, Mendiazpe, Idurre o Gabina, en la que fue la época dorada de la disciplina, años en los que para los distintos torneos llegaron a inscribirse hasta cuarenta deportistas. En los noventa destacaron Juan Lertxundi y Patxi Larretxea, hasta que llegó el alavés Román Hierro, que ganó su primer Campeonato de Euskadi en 1996 y desde entonces ha sumado ocho entorchados. Actualmente domina la disciplina el guipuzcoano Juan José Agirregabiria, aunque hay otros deportistas destacados (todos ellos guipuzcoanos), como son Garikoitz Alberdi y Josu Agirregabiria.

Las féminas también compiten en esta dura disciplina, y lo hacen desde el año 2000, momento en el que la guipuzcoana Mari Mar García ganaba la primera de sus tres txapelas. La de 2007 se fue a Araba, de la mano de Marta Moreno Franco.

2.7. TRONTZA

La *trontza* o tronizador se introdujo en Euskal Herria a través de los bosques de Irati (Nafarroa), a donde llegó desde Italia en la segunda mitad del siglo XIX. Concretamente fue el capataz Aldo Morante quien la trajo, allá por el año 1860.



La *trontza* revolucionó el trabajo de los *basomutilak*, que vieron cómo su rendimiento aumentaba al utilizar esta sierra manual: los cortes eran mucho más rápidos y se aprovechaba perfectamente toda la madera.

Además, sólo requería de la intervención de dos personas, una a cada lado de la herramienta.

Las primeras competiciones tuvieron lugar en 1870, aunque los deportistas no dieron el salto a la plaza pública hasta primeros del siglo XX. La disciplina no contaba con muchos seguidores o seguidoras, y poco a poco su presencia fue menguando. Se tiene constancia de exhibiciones realizadas en Arano y Goizueta (Nafarroa) durante los años 1926 y 1934, y también en Gipuzkoa (plaza de toros de Eibar). Cuando se inventó la motosierra, la *trontza* quedó relegada a un segundo plano y las disputas decayeron. Después, la guerra hizo que la disciplina se borrara del mapa deportivo.

2.7.1. Resurgir de la disciplina en los setenta

Durante los años cuarenta vuelven a proliferar los desafíos (fue bastante sonado el que en 1943 enfrentó a José Mendizabal e Ignacio Malkorra contra los hermanos Peñagarikano) pero los primeros campeonatos organizados de forma seria tuvieron lugar en los setenta, a iniciativa del Centro de Atracción y Turismo de Donostia-San Sebastián. Durante esa época destacaron, entre otras, las parejas formadas por Olalde- Armaolea o la integrada por los aizkolaris Arrospide-Arria II, mientras que en los 80 hay que mentar a parejas como Errandonea-Leiza, Intxaurbe (con Astondoa o Beitia), los Larrea (padre e hijo), Larrañaga (compitiendo tanto con Elorza como con Kortaberri), Latasa-Dolimon, Alkorta-Egaña o los hermanos Salbidea (Satur y Patxi). Estos últimos también han sido los grandes protagonistas de la década de los noventa, junto con Armando y Julián Larrea (Bizkaia).

El nuevo siglo ha traído consigo nuevos campeones a la *trontza*, y los hermanos Esnaola (Aitor e Igor) se erigen como los grandes dominadores de los últimos años, a pesar de que la última *txapela* del Campeonato de Euskadi (2007) recayó en los Barberena. Todos ellos son ya veteranos, y no se vislumbra relevo generacional masculino.

No acontece así en féminas, donde sí hay cierta cantera. En los últimos años han destacado las bizkaitarras Naiara Etxebarria y Nerea Etxebarria y las alavesas Mari Estibaliz y Garbiñe López de Uralde, así como las jóvenes navarras Susana Agerre y Maitane Txueka.

La disciplina mantiene el pulso a los nuevos tiempos y se está dando cierto relevo generacional, aunque la *trontza* no es ajena a la crisis que sufre el resto de disciplinas de Herri-kirolak.

Hoy en día, en los campeonatos territoriales y en el de Euskadi se realizan los siguientes cortes:

- 5 cortes verticales de 60 pulgadas (tronco en horizontal)
- 6 cortes horizontales de 54 pulgadas (tronco en vertical)
- 6 cortes verticales de 54 pulgadas (tronco en horizontal)
- 5 cortes verticales de 60 pulgadas (tronco en horizontal)

En los Campeonatos femeninos, el trabajo a realizar es de 10 cortes de 45 pulgadas cada uno.

2.7.2. La herramienta

Tal y como ya hemos señalado, las primeras trontzas llegaron de Italia, pero más tarde se trajeron de Suecia. Hoy en día los y las trontzalaris compiten con la herramienta estadounidense, introducida por los *amerikanuak* (emigrantes vascos a los EE.UU.) en la década de los cincuenta, una pieza que tiene los dientes mucho más grandes; resulta más difícil de mover, pero cuando se logra un ritmo adecuado con la misma, el corte es mucho más rápido que con la *trontza* tradicional.

2.8. **SOKATIRA**

Las primeras noticias sobre este deporte se remontan al antiguo Egipto, luego a los juegos olímpicos de la antigua Grecia, donde se practicaba, aunque también se han encontrado restos arqueológicos de ritos parecidos en India, China, Borneo, Corea o Hawaii. Los frisos etruscos recogen en escenas de gran belleza estética competiciones de este tipo. En *La Iliada*, Zeus reta al resto de dioses y les dice que los arrastrará a todos juntos si se ponen al extremo de una larga cuerda. La *sokatira* tiene, pues, poso histórico. Conocida en el resto del mundo como *Tug of war*, esta disciplina fue extendiéndose, sobre todo en Europa, como una forma de competición entre clanes, grupos y pueblos, y en esos lugares permaneció durante siglos como uno de los pasatiempos favoritos de los pueblos. Hoy en día la *sokatira* es el más internacional de los deportes rurales, y cuenta con una federación internacional (TWIF) que engloba a una treintena de naciones, aunque la mayoría de equipos se forman de manera casi espontánea.

En Escocia, por ejemplo, se forman equipos de ocho o de cinco tiradores (todos hombres), que compiten en los famosos *High land games* de Brodick. Los tiradores visten traje regional y resulta una prueba vistosa. En otros lugares de Europa los equipos se forman en torno a agrupaciones sindicales o profesionales, aunque en Inglaterra esta disciplina se practica también en el Ejército.

La *sokatira* llegó a ser deporte olímpico en seis ocasiones: 1900 (París-Francia), 1904 (St. Louis-EE.UU.), 1906 (Atenas-Grecia), 1908 (Londres-Inglaterra), 1912 (Estocolmo-Suecia) y 1920 (Amberes-Bélgica), respectivamente, aunque por aquel entonces no existía en Euskal Herria una forma reglada de practicarla.

Actualmente, los equipos que compiten a nivel internacional están formados por ocho hombres o mujeres divididos en categorías, según los pesos de los tiradores o las tiradoras, que van normalmente desde los 480 a los 720 kilos. Se compete en las vertientes de tierra y goma.

2.8.1. Zirgalariak

En Euskal Herria la *sokatira* parece tener orígenes concretos y habitualmente se relaciona este deporte con el trabajo que se realizaba en los puertos pesqueros o con los desafíos esporádicos y espontáneos de los mozos de los pueblos. En otra época la labor de arrastre de los barcos en puerto la realizaban grupos o cuadrillas (sobre todo de mujeres, las famosas *zirgalariak* o *sirgueras*) que pronto vieron la oportunidad de desafiarse mutuamente.



De todas formas siglos antes ya se daban este tipo de pruebas, aunque nada se sabe de las mismas, y las primeras noticias fiables llegan de mediados del siglo XIX, de la mano de los *bertso-paperak*. Al no estar establecido reglamento alguno, los torneos los disputaban ocho, diez y hasta doce tiradores. Uno de los primeros equipos en darse a conocer en Euskal Herria fue el de Jolastokieta, que ganó una prueba realizada en Atotxa, en 1915.

En 1966 se celebró el Campeonato de España de esta disciplina, en Donostia. Al citado Campeonato concurren diez equipos, y fue el *talde* de Franco-Española (Erandio) el que se llevó el triunfo. La organización corría a cargo de unos pocos individuos que conformaban el germen de las futuras federaciones territoriales, aunque en los sesenta todos los trámites pasaban por la Federación Española de Atletismo.

El 22 de noviembre de 1970 se disputó el Campeonato del País Vasco en el frontón Zinema de Zarautz (organizado por una pseudo federación de Herri-kirolak, integrada dentro de la Federación de Atletismo). Participaron doce equipos masculinos y nuevamente fue Erandio quien resultó ganador (consiguieron 15.000 pesetas y un trofeo), mientras que en segundo lugar se clasificó Markina. En Zarautz los equipos podían competir en peso libre, y Rafael Aguirre Franco detalla en uno de sus trabajos que la media de peso de estos deportistas fue de unos 117 kilos.

Aunque la oficialidad de estas pruebas está puesta en entredicho (tal y como hemos detallado anteriormente, aún no existía ninguna federación de *Herri-kirolak*), los resultados reflejan qué equipos mandaban en aquella época incipiente.

2.8.2. Primeros contactos internacionales

Durante los años setenta la *sokatira* conoció un notable auge en Euskal Herria. Los equipos masculinos se multiplicaban (las féminas aún no habían irrumpido en esta disciplina), al igual que las pruebas, que se realizaban en locales cerrados, sobre todo en frontones cubiertos. Localidades como Derio, Zornotza, Agurain, Miravalles, Zarautz, Donibane Lohitzune, Markina, Urnieta, Arangoiti, Lutxana, Deusto, Bolueta, Basauri o Mungia organizaban torneos en los que participaban aproximadamente una media de 20 equipos. Hay que recalcar que los *talde*s de *sokatira* que funcionaban en esa época lo hacían de forma totalmente amateur, y carecían de los conocimientos de hoy en día respecto a técnicas, entrenamiento, vestimenta, reglamento, ... aspectos fundamentales para poder avanzar en cualquier disciplina. Estos pioneros fueron los que revolucionaron el modo de competir en Euskal Herria, y lo hicieron imitando las maneras y técnicas de los ingleses, auténticos maestros de la *sokatira*.

Esta década sirvió para que los equipos vascos contactaran por primera vez con la realidad internacional de la disciplina, aunque esta experiencia resultó traumática para los equipos vascos de Markina, Artziniega y Mutriku, que fueron los primeros en competir contra un equipo extranjero.

Tras un torneo disputado en Markina, en 1972, en el que se impuso Mutriku contra todo pronóstico, los tiradores vascos decidieron invitar a un equipo inglés a que visitara tierras vascas, como así hicieron. Los tiradores de Markina, Mutriku y Artziniega pagaron de sus bolsillos el viaje y la estancia de los ingleses (8.000 pesetas de la época puestas por cada deportista), y sufrieron en sus propias carnes la superioridad de los mismos. Mutriku y Markina cayeron fulminantes ante la técnica y preparación de los ingleses, pero aprendieron la lección, y en adelante se preocupa-

ron más por el aspecto técnico, por la vestimenta (sobre todo el calzado) y por la preparación física (clave en esta disciplina donde la resistencia marca diferencias, junto con la propia técnica). Las tiradas acontecieron en los campos de fútbol de Sestao y Gasteiz; los vascos estrenaban la tierra por primera vez. Se dieron cuenta que tirar en un frontón o en tierra son dos cosas muy distintas. «Aprendimos a aguantar, y dejamos de tirar por tirar, que es lo que se hacía hasta ese momento en Euskal Herria. Acertamos con la técnica, pues luego vimos que los equipos ingleses, irlandeses y suizos, con mucha más tradición que nosotros, hacían lo mismo: se tiraban hacia atrás y resistían hasta que el otro equipo flaqueaba. Entonces retrocedían poco a poco, sin perder la disciplina. Ellos lo hacían en tierra y nosotros llevábamos unos años haciéndolo en los frontones», ilustra José Mari Egaña (Mutriku, 1951), uno de los pioneros vascos dentro de esta complicada disciplina.

2.8.3. Mutriku y Nuarbe

En los años setenta se produjo también un relevo en la elite de la *sokatira* vasca. Equipos que destacaron en los años cincuenta y sesenta, como los de Artziniega, Loiu, Markina, Unquinesa, Mungia, Erandio, Transportes Ochoa, Txorierra, Mecánica Olalde, Pozozabale o Gatika dieron paso a otros como Mutriku, Nuarbe (Azpeitia), Gaztedi (Laukiz) o Goierri (Erandio), que marcaron el devenir de la modalidad durante los siguientes decenios, dominio que aún hoy algunos mantienen.

El equipo de Mutriku fue el gran protagonista de los años setenta. Un *talde* formado por forzudos baserritarras (la mayoría de ellos vivían en el entorno de la playa de Saturrarán y en el barrio de San Jerónimo) maravilló a la afición vasca hasta principios de los ochenta. Fueron los grandes dominadores de los 720 kilos y puntualmente lograron triunfos también en otros pesos (640 kilos). A su sombra compitieron formidables equipos, como los de Urnieta o Markina.

El dominio de Mutriku se extendió hasta principios de los ochenta, momento en el que se pasó de los frontones a la tierra. Entonces emergió con fuerza Nuarbe. Los tiradores de este diminuto barrio de Azpeitia asimilaron bien las lecciones aprendidas anteriormente por los mutrikuarras, y se proclamaron Campeones de Euskadi en 1981, en la categoría de 640 kilos (en 720 seguía dominando Mutriku).

Ese año y el siguiente se disputaron también dos campeonatos individuales, aunque éstos se disputaron en frontón. José Mari Egaña, de Mutriku, consiguió dos txapelas en la modalidad de peso libre (más de 90 kilos), una prueba de suma dificultad.

A principios de los ochenta los tiradores vascos ya se prodigaban sobre tierra, dejando atrás las canchas de los frontones, que a su vez habían sido sustituidas por tiras de goma.

En ese momento emergió Nuarbe, que empezó a destacar en casi todas las categorías. Sus tiradores eran muy superiores y en el 85 ya dominaban en casi todos los pesos: 560, 640 y 720. Otro tanto hicieron en el 86 y en el 87, siempre en tierra. Por el contrario, en las pruebas sobre goma, que se prodigaban en invierno, Goierri (Erandio) y Artzeniega demostraron ser los equipos más fiables durante esta década.

2.8.4. Del reconocimiento internacional al declive actual



Los ochenta sirvieron también como piedra de toque para muchos equipos vascos, que comenzaron a tomar parte en las competiciones internacionales. Los tiradores de Mutriku ya se habían medido a equipos extranjeros, no sólo en 1972. En 1979, y merced a una mediación de Rafael Aguirre Franco, que por aquel entonces presidía el Comité de Deporte Rural Vasco (algo parecido a una federación), los mutrikuarras viajaron a Inglaterra. «Allí vimos cómo era una auténtica competición internacional de *sokatira*. Empezaban a competir a las diez y media de la mañana y a las

cinco de la tarde aún estaban compitiendo. Eran muchos equipos, muchas tiradas, y aquello requería mucha preparación y resistencia. Nosotros empezamos a competir a la mañana, y para la segunda tirada ya teníamos todas las manos rotas. Al año siguiente fuimos también a Suiza, Nuarbe y nosotros, pero no hicimos nada. En Euskal Herria no había liga, no había continuidad, y eso nos lastraba mucho. Había que cambiar el sistema competitivo en casa, de lo contrario no mejoraríamos nada», incide José Mari Egaña. Ese mismo año viajaban a Suiza cinco equipos vascos (Mutriku, Aramaiona, Avellaneda, Lapurdi y Donibane), pero ninguno de ellos consiguió nada relevante (tan solo Mutriku se impuso en una tirada).

Poco a poco las ligas de los distintos campeonatos que se empezaron a organizar en Euskal Herria bregaron a los tiradores vascos, hasta el punto de que Nuarbe saltó a la palestra internacional con un sonoro triunfo, que aconteció en 1983. Los azpeitiarras se proclamaron

A finales de los ochenta empezaban a formarse también equipos fuertes de tiradoras, y las ligas más potentes y con mayor número de participantes acontecieron a principios de los noventa. Los primeros equipos de féminas que compitieron en Euskal Herria fueron los de Girizia y Arrizkozubi (finales de los 80), a los que se les unieron más adelante Goierri, Mutriku y algunos más. Las chicas de Girizia fueron las primeras campeonas de Euskadi.

Durante muchos años los grupos y selecciones de Euskal Herria han competido a nivel internacional, pero en la actualidad no tienen reconocida todavía la categoría de selección nacional, y, obligados a representar a España, la Federación de Euskadi decidió retirarse del TWIF (organismo que controla los torneos internacionales de *sokatira*) en 2005. Desde entonces los equipos vascos sólo han competido dentro de sus fronteras (tanto sobre piso de goma —en invierno— como sobre hierba o tierra —en verano—), aunque esta situación ha cambiado recientemente, pues a partir de enero de 2008 los tiradores vascos y tiradoras vascas pueden ya competir en torneos y campeonatos internacionales por clubes. La Federación de Euskadi ha optado, además, por organizar campeonatos de 4x4 deportistas, dando así oportunidad a novales que no tienen opciones en las tiradas clásicas de 8x8. Nuarbe ha desaparecido del panorama competitivo y en la actualidad destacan, sobre todo, los equipos vizcaínos de Abadiño, Goierri y Gaztedi.

Al presente esta disciplina se encuentra sumida en una crisis profunda, provocada por distintos factores (algunos de ellos son generales y afectan también al resto de disciplinas de Herri-kirolak). Su declive empezó en los noventa y durante los primeros años de este siglo XXI la crisis se ha acentuado.

2.9. **SEGA**

Esta disciplina surgió de la necesidad de tener que almacenar la hierba de los campos para alimentar al ganado en los establos. A diferencia de otras zonas de la península, el hecho de que Euskal Herria tuviera un relieve de grandes pendientes impedía el uso de máquinas mecánicas. Esto obligaba a realizar la siega a mano sin más mecanismo que el que proporcionaba una simple guadaña (*sega*). Después, cortada la hierba, se apilaba en grandes *metas* de 3 a 5 metros de altura en las que se dejaba secar.

La *sega* es una disciplina relativamente moderna, pues en Euskal Herria apenas había pastos y herbazales importantes hasta bien entrado el siglo XVIII. En aquella época los aizkolaris se prodigaron en nuestros bosques, esquilmando cientos de hectáreas de arbolado que servía luego para la construcción de los afamados galeones y de las cocas y carracas vascas, tan preciadas en todo el mundo por su estabilidad y su fuerte constitución. Estas talas abusivas fueron dejando amplios espacios de terreno para el cultivo de cereales y hortalizas y para el sembrado de hierba como alimento del ganado. Más adelante se limpiaron también más superficies, sobre todo para el cultivo de hortalizas.

Hasta mediados del siglo XIX el o la *baserritarra* apenas segaba sus dominios y se limitaba a dejar al ganado suelto, para que pudiera pastar a sus anchas. La guadaña comienza a usarse

masivamente durante el siglo XIX y los primeros nombres de segalaris no trascienden hasta finales de este siglo convulso, donde aparece la figura de José Iturrioz «Labisu», de Asteasu, que murió hacia 1860. Poco más se sabe del tal «Labisu».

Pocos años después, una crónica oral del bertsolari Pello Errota, datada en la década de los ochenta, narra una liza de esta índole. El primigenio desafío aconteció en las campas de Iturrioz (Aia, Gipuzkoa), y en el mismo se enfrentaron un tal «Izuela», de Aia, y un segalari del caserío Isasti (Zarautz) conocido como «Uria». Ganó este último.

2.9.1. 1920-1936. La época de oro de la *sega* en Euskal Herria

La *sega* es una modalidad deportiva muy arraigada en Gipuzkoa, y de este territorio eran los mejores segalaris de principios del siglo XX. Cabe mencionar a «Santa Ageda», gran aizkolari que se prodigó también con la guadaña, sobre todo durante los años 1905 y 1915. Junto a él podemos destacar a «Mendieta», que cayó derrotado ante el de Beizama tras más de cuatro horas de trabajo, o a «Segurota». Otro aizkolari, «Atxumarria», destacó también en esta disciplina.

A principios de siglo las pruebas se tornaban maratonianas, pues se trataba de cortar «x» cantidad de hierba, sin límite de tiempo, y con mucha frecuencia los atletas se pasaban más de dos horas compitiendo.

La prueba cumbre de las competiciones segalaris aconteció en la campa de Iturrioz (Aia), el lunes 28 de septiembre de 1925. En la misma se enfrentaban dos segalaris veteranos: Pedro Mendizabal «Lokate» (Aia) y José Arrieta «Prantsesa» (Astigarraga). Rafael Aguirre Franco asegura en su libro que las traviesas (apuestas) alcanzaron las 150.000 pesetas de la época, y que cerca de seis mil personas acudieron a ver en directo el desafío. El tiempo fijado para la prueba era de dos horas y media y ganó Mendizabal, con 4.294 kilos cortados, frente a los 3.957 de su rival.

Otros dos protagonistas de los años veinte fueron Florentino Mayoz y Juan Kortajarena «Ondartza», ambos de Asteasu (Gipuzkoa), y antes de la Guerra Civil destacó también el hijo de «Santa Ageda», Miguel Antonio Otaño. En estas fechas la mayoría de las pruebas tenían lugar en campos de fútbol, pues la guadaña comienza a afilarse en verano, justo después de terminar la liga de balompié, y la mayoría de las pruebas tenían lugar en otoño. Terminada la competición se abonaban los terrenos de juego y la hierba crecía en abundancia. Además, los campos de fútbol se podían acotar y los espectadores disfrutaban del desafío desde todos los ángulos. El estadio de Berazubi (Tolosa) y el de Etxebarrieta (Andoain) fueron escenario de numerosas apuestas.

2.9.2. La posguerra

En los años cuarenta los *sega apustuak* volvieron a recobrar cierto vigor. Los desafíos se suceden, y no solo en las tradicionales campas de Iturrioz; también se extienden a Sumao y Zama-buru, dos islas del río Oria donde se podía controlar perfectamente la entrada de espectadores.

En los años cincuenta despunta un hombre que a la postre ha sido una de las grandes figuras de esta disciplina: Eleuterio Tapia, de Asteasu. Tras vencer a «Manso» en 1955 se erige como uno de los deportistas más notables de su época. Otro hombre que destacó, no solo en la *sega*, fue Miguel Irazusta «Polipaso», de Hernani, y junto a él, José Txapartegi. Ambos protagonizaron además uno de los duelos más duros que se recuerdan en el ámbito segalari. Se enfrentaron el 29 de septiembre de 1957, en Iturrioz (Aia), y tras dos horas de ejercicio se impuso Txapartegi, que llegó a cortar 8.955 kilos de hierba por 8.908 de su adversario, cantidades que aún hoy se antojan difíciles de cortar.

A comienzos de los sesenta estos tres hombres mantienen duelos memorables, y a partir de 1965 comienzan a celebrarse campeonatos con cierta regularidad. Se produce el relevo generacional, y empiezan a sobresalir otros nombres, como los de Bernardo Irastorza (Irun), José Martín Agirre «Endañeta», o José Ignacio Orbegozo «Arria», que serán los que marquen las pautas en adelante.

2.9.3. El dominio guipuzcoano se resiente

En la actualidad las pruebas de *sega* duran una hora. Cada segalari cuenta con un equipo de seis ayudantes que se encargan de recoger, apilar y pesar la hierba, además de prestarle servicios auxiliares, como sujetarle las guadañas, afilarle la *sega*, etc... La labor del equipo es importante, porque si queda hierba por recoger una vez pasado el tiempo estipulado por la organización, esa cantidad no será incluida en el montante final, aunque esté bien cortada.

La prueba es especialmente dura, porque el deportista se encuentra agachado, de forma que se ve obligado a realizar la inspiración con el torso inclinado y los pulmones comprimidos. Además, hay que cortar la hierba desde abajo, y los jueces pueden amonestar al atleta si consideran que el corte es inapropiado. La *sega* tradicional (la que hace tiempo construía Bellota) ha desaparecido, y un herrero alemán está tratando de recuperar la herramienta con una plantilla vieja, aunque se cotizan a precio de oro (unos mil euros).

Durante los últimos años han destacado segalaris de la talla de Bixente Mitxelena, José Gabirondo o Juan Manuel Erasun (famoso también por las apuestas en las que ha intervenido; sobre todo hay que destacar las que le han enfrentado al aizkolari Joxe Mari Olasagasti, por su impacto mediático).

En la última década el tradicional dominio guipuzcoano se ha resentido sensiblemente. Un vizcaíno, Jon Lapazaran, ha conseguido arrebatarnos tres txapelas del Campeonato de Euskadi (la última el 2007), aunque Lapazaran es una *rara avis* en esta disciplina, donde la mayoría de los competidores son guipuzcoanos y navarros.

Actualmente la *sega* busca nuevos sistemas competitivos para poder ganar en espectacularidad. Asociaciones como Almitza Elkartea (Gipuzkoa) están promoviendo esta disciplina, invitando a segalaris extranjeros y promoviendo la participación de la mujer, que hasta hace poco había tenido una presencia casi anecdótica en esta disciplina. De momento han organizado varios encuentros internacionales que han cosechado bastante éxito. En sus torneos compiten al sistema de «metro cuadrado cortado», prueba en las que prima el esfuerzo explosivo frente a la forma de cortar tradicional, mucho más técnica y regular. De todos modos la disciplina sigue anclada en la precariedad, y hay pocos jóvenes que la practiquen; además, todos ellos están muy lejos de las marcas logradas por los campeones de las últimas décadas.

La Federación Vasca de Herri-kirolak también ha reducido a media hora las pruebas eliminatorias del Campeonato de Euskadi, y en un futuro próximo no descartan hacer lo mismo con la final.

2.10. **LOKOTX BILTZEA**



Mientras que para algunos su origen está relacionado con las labores de cosecha (con la recogida del maíz, concretamente), otros lo sitúan alrededor de un simple juego infantil como iniciación al trabajo. De todos modos, su origen es incierto y se pierde, como ocurre con casi todas las disciplinas de Herri-kirolak, en la maraña de la historia.

En esta prueba el objetivo es recoger en el menor tiempo posible un determinado número de mazorcas (*lokotxa*¹) o palos de madera (habitualmente 50 unidades) colocadas en fila a una distancia entre sí de 1,25 metros e introducirlas en una *otzara* o cesto de mimbre.

Se trata de una prueba dura, que se prolonga durante más de seis minutos y en la que no hay tiempo para descansar ni de tejer estrategias demasiado elaboradas. Así, la mayoría de los y las deportistas que compiten en esta disciplina han pasado por las fraguas del atletismo.

¹ *Lokotxa*: mazorca desgranada.

El gran dominador de los años ochenta fue Ignacio Idoeta «Atxua» (Berriatua), que a su vez fue Campeón de Euskadi de Cross. En los noventa cogieron su testigo Eugenio Córdoba y Santiago Azurmendi.

La entrada al nuevo siglo contó con dos nuevos dominadores de esta disciplina, el vizcaíno Abel Onaindi y el navarro Fernando Etxegarai, que extendieron su dominio hasta el 2006. En 2007 resultó vencedor de la prueba el guipuzcoano Eneko Garmendia, que superó por un segundo al segundo clasificado, Iñaki Ekisoain. En féminas, la gran dominadora del Campeonato de Euskadi (que se ha inaugurado durante este siglo XXI) ha sido la Navarra Maika Ariztegi.

2.11. **IPARRALDEKO JOKOAK**

Seis de las disciplinas de Herri-kirolak que el Gobierno Vasco ha incluido en su Plan Estratégico 2006-2010 hunden sus raíces en los territorios de Iparralde (Lapurdi, Zuberoa y Behe-Nafarroa). Son las siguientes:

- *Zaku eramatea.*
- *Lasto jasotzea.*
- *Lasto botatzea.*
- *Orga jokoa.*
- *Ontzi eramatea o marmita eramatea.*
- *Ingude altxatzea.*

Estas disciplinas se practican en los citados territorios desde hace decenios (la mayoría hunden sus raíces en el pasado siglo XX), pero eran totalmente desconocidas en Hegoalde, hasta que a finales de los años setenta del pasado siglo los miembros de Mutriku Sokatira Taldea las introdujeron en Bizkaia y Gipuzkoa. Los miembros de este equipo participaban en numerosos torneos que se organizaban en Iparralde (Donibane Lohitzune, Baigorri, etc...), y, seducidos por estos juegos, los adoptaron y los extendieron en Hegoalde.

La primera exhibición conocida de los llamados *Iparraldeko jokoak* al sur del Bidasoa aconteció en el barrio de San Jerónimo, en Mutriku. La segunda tuvo lugar en Markina.

Durante los ochenta y los noventa su práctica se extendió por todos los territorios vascos, y hoy forman la columna vertebral de la competición conocida como *Zazpi Herrialdeetako Txapelketa*, torneo que se organiza anualmente desde 1987. En esta cita se reúnen los mejores atletas de cada territorio, que compiten en distintas disciplinas en pos de la victoria final, que recae en manos del equipo más completo, pues se suman los resultados conseguidos en las diferentes pruebas. El equipo que logra hacerse con tres victorias consecutivas o que gana tres veces en cinco años consigue llevarse el galardón principal.

Ese mismo año (1987) varias de estas disciplinas concurren en un macro festival de Herri-kirolak organizado en el polígono de Bercy, en París. Además de las disciplinas de Iparralde, se mostraron otras practicadas por los vascos y las vascas desde tiempos inmemoriales, como el levantamiento de piedra. En esa añorada jornada, donde más de 10.000 personas abarrotaron el recinto, Iñaki Perurena deleitó a los presentes alzando la rectangular de 301 kilos.

Pasamos a detallar los pormenores de estas seis pruebas, conocidas en el ámbito del deporte rural como *Iparraldeko jokoak*.

2.11.1. Ontzi eramatea

En esta modalidad los y las deportistas han de recorrer la mayor distancia posible con una marmita de 40 o 50 litros en cada mano. Para algunos puede tener su origen en el transporte de mercancías (maletas y paquetes) y los desafíos surgidos en este campo, aunque otros sitúan sus orígenes en una circunstancia más simple: el transporte de leche en cantinas.

2.11.2. Zaku eramatea

En zonas de Euskal Herria de *muga* (o frontera entre estados) se liga esta modalidad al trabajo de los *mugalariak* o contrabandistas, que en tiempos pasados acostumbraban a transportar mercancías prohibidas. La mayoría de las veces este tipo de transporte se realizaba de noche, tratando de esquivar la vigilancia policial y aduanera. El objetivo de esta curiosa disciplina es llevar sobre los hombros un saco cargado de maíz o similar (de 80 kg) sobre una distancia de 120 metros. Se trata de una prueba de relevos.

2.11.3. Lasto botatzea



Esta prueba tiene su origen en el trabajo de almacenamiento de fardos de hierba para el invierno en pajares o lugares altos de los caseríos (*sabaiak* o *lastategiak*).

Consiste en hacer pasar un fardo por encima de una barra situada a cierta altura, con la ayuda de una horca. Se trata de ir elevando la altura de la barra, de manera que cada competidor dispone de tres intentos para superar dicha altura. Si lo consigue se sube la barra a una altura más elevada.

Hasta el momento tan solo se han disputado dos campeonatos oficiales, en 2006 y 2007, y el dominio vizcaíno es total. José Martín Bustinza y José Lapazaran son los máximos exponentes de la disciplina.

2.11.4. Lasto jasotzea

Con un origen similar, en el levantamiento de fardo el objetivo es izar varias veces un gran fardo de heno (30-45 kg) hasta una altura de siete metros, valiéndose de una polea.

Tras tocar el fardo la polea situada en lo alto, el o la deportista aprovecha la inercia de la caída para subir y tomar impulso para la alzada, dando lugar a unas imágenes muy espectaculares. Por lo general la prueba dura dos minutos.

En 2007 se disputó el I Campeonato de Euskadi. Se proclamó vencedor el navarro Xabi Sein (23 alzadas), mientras que el vizcaíno José Martín Bustinza logró la segunda plaza.

2.11.5. Ingude altxatzea

Se trata de levantar el mayor número de veces posible un peso metálico (un yunque de herrero o herrera de 18 kilogramos debidamente modificado y adecuado a las manos), golpeando con él dos chapas: la primera se encuentra a la altura de los pies del deportista, y la otra a 20 cm sobre su cabeza. Es una prueba rápida, de 90 segundos, y requiere mucha fuerza en los brazos y la cintura. La prodigiosa marca del Campeonato de Euskadi la ostenta el vizcaíno José Fernando Lapazaran, con 100 alzadas. No se vislumbra relevo generacional alguno, al igual que acontece con todas las disciplinas originarias de Iparralde.



2.11.6. Orga jokoa

En esta disciplina el o la deportista ha de levantar un viejo carro (*orga* o *gurdí*) de entre 200 y 325 kilos de peso, y tiene que hacerlo girar sobre su propio eje.

Gana quien más vueltas le da al carro en el tiempo estipulado (minuto y medio), aunque en otras ocasiones la prueba consiste en darle todas las vueltas que al atleta le sea posible. El pri-

mer Campeonato de Euskadi se celebró en 2007 y José Lapazaran se proclamó campeón, seguido de cerca por el también vizcaíno Iñaki Llaguno.

2.12. RESUMEN

- El Gobierno Vasco reconoce 18 disciplinas oficiales dentro de la modalidad deportiva de Herri-kirolak.
- La mayoría de ellas son originarias del agro, menos la disciplina de *harri zultzaileak*, que proviene del trabajo en las minas y canteras vascas.
- Los momentos estelares de casi todas estas modalidades se encuadran dentro del pasado siglo XX. En algunos casos, como los de la *sega* o la *aizkora*, antes y después de la Guerra Civil (1936-39), y en otros, como es el caso de la *sokatira*, en los años ochenta y noventa.
- Las competiciones proliferan a raíz de la creación de las distintas federaciones (la mayoría de ellas se constituyen a principios de los años ochenta).
- *Iparraldeko Jokoak*: son las disciplinas originarias de los territorios de Iparralde (Lapurdi, Zuberoa y Behe-nafarroa). Se trata de *zaku eramatea*; *lasto jasotzea*; *lasto botatzea*; *ontzi eramatea*; *ingude altzatzea* y *orga jokoa*.

3. UN CONCEPTO MODERNO DE HERRI-KIROLAK

3.1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

La situación actual de las distintas disciplinas de Herri-kirolak varía de una a otra prueba, aunque hay síntomas de raquitismo en todas ellas (en mayor o menor grado) y comparten, en muchos casos, carencias y problemática.

En el análisis realizado en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco (junio del año 2006) se detallan muchos de estos problemas y sus raíces, pues el objetivo del estudio era, precisamente, pulsar la salud de las 18 disciplinas reconocidas por Eusko Jauriaritza para más tarde poder actuar en consecuencia. La Dirección de Deportes del Gobierno Vasco, en su afán por potenciar la promoción del deporte de Herri-kirolak y la cultura vasca a nivel local, nacional e internacional, realizó un amplio estudio de las distintas disciplinas, investigación que desveló ciertos datos interesantes, algunos de los cuales detallamos en este apartado.

3.1.1. Una imagen distorsionada

Los resultados de la investigación del Gobierno Vasco se dieron a conocer el año 2006, y desvelan, entre otros aspectos, la imagen que la sociedad vasca tiene de las pruebas de deporte rural, una imagen sesgada o distorsionada.

3.1.1.1. *Respecto a su terminología*

- Denominan a la modalidad de Herri-kirolak como «deportes rurales», «deportes vascos», «Herri-kirolak»,... En este sector incluyen habitualmente la pelota y el remo.
- No tienen en la cabeza la clasificación que tiene el Gobierno Vasco (18 disciplinas reconocidas).

3.1.1.2. *Respecto a la imagen*

- La mayoría de los encuestados y las encuestadas cree que se trata de deportes practicados por hombres de 40 a 60 años.
- Piensan que están dirigidos por hombres, del entorno rural sobre todo.
- Piensan que son deportes de fuerza (brutos y duros).
- Rebelan su origen en las tareas de los caseríos.
- Forman parte de nuestra cultura y de la identidad del pueblo vasco.

- Piensan que sólo se practican aquí.
- Se asocian a las fiestas de los pueblos.
- Se habla de la vinculación con las apuestas (*idi probak y sega*, sobre todo).
- No son deportes practicados por cualquiera; los practicantes pertenecen a sagas familiares.
- Creen, quieren y desean que se mantengan.

3.1.2. Debilidades y carencias

El citado estudio mostró también las carencias de una modalidad que no goza de su mejor momento, carencias que se mantienen en 2007 (más acentuadas, si cabe). Los problemas que asolan a la modalidad son muchos, y tal y como hemos avanzado anteriormente, afectan por igual a todas las disciplinas. Los nuevos hábitos deportivos de la sociedad, la desaparición paulatina del mundo rural y sus trabajos, el desconocimiento, la desidia, la mala planificación, el poco eco mediático de este deporte... todo esto y más se cierne sobre el deporte de Herri-kirolak, que aguanta a duras penas el envite de la historia.

La investigación realizada por el Gobierno Vasco en 2004 y publicada en 2006 desgrena todos estos aspectos, aunque en este desglose se han actualizado los resultados de aquella encuesta.

3.1.2.1. *Motivos generales*

- Descenso demográfico en el mundo rural y en la población en general, cosa que influye en el descenso del número de participantes.
- Elevada edad media de los participantes en algunas modalidades. Apenas hay relevo generacional y los y las deportistas llevan una media de quince a veinte años participando en torneos y competiciones.
- Existencia de grandes alternativas de deportes con ídolos a seguir y con importante apoyo mediático. Estos deportes cuentan, además, con infraestructuras accesibles y relativamente baratas.
- Baja audiencia de medios de comunicación y baja calidad de las emisiones.
- Evolución de los hábitos deportivos de la sociedad hacia deportes «alejados» del concepto del Herri-kirolak. La competición deja de ser un objetivo y se practica deporte por puro placer o entretenimiento.
- Poco conocimiento de las diferentes modalidades por el público en general.
- Tienen una imagen mala, nada moderna, la de ser un deporte para hombres, un deporte duro y relacionado siempre con el medio rural.

3.1.2.2. *Motivos más concretos*

- Las federaciones cuentan con escasos recursos económicos, de estructura y de personal (esta situación es mucho más grave si nos referimos a la Federación de Iparralde).
- En la gestión de las distintas pruebas prima muchas veces el voluntarismo desinteresado o la ganancia económica. Hay una carencia grave de profesionales que se dediquen a gestionar o impulsar las distintas disciplinas.
- La gestión de las federaciones se torna a veces muy complicada debido al elevado número de modalidades existentes, con realidades muy dispares.
- Falta de liderazgo de la Federación de Euskadi sobre el resto de federaciones.
- Grandes diferencias en la gestión de las diferentes federaciones territoriales.
- Existe un calendario anual de competiciones, pero varía en función de factores externos: hay que encontrar ayuntamientos que se impliquen, tanto económicamente como a nivel

- organizativo; en ocasiones hay que motivar o pedir a los deportistas que se presenten, porque no se llega al mínimo exigido por la normativa vigente (tres participantes).
- La imagen de «falta de transparencia de las apuestas» en las modalidades de animales puede repercutir negativamente.
 - Temas polémicos como el de la utilización de plomo en el levantamiento de piedra ayudan a restar seriedad al propio deporte.
 - La participación parcial en campeonatos y eventos internacionales podría restar motivación a algunos atletas, como es el caso de la *sokatira*, donde actualmente sólo se compete internacionalmente en la modalidad de «clubes». Los deportistas vascos y las deportistas vascas no compiten por naciones.
 - Falta de programa de tecnificación deportiva.
 - Falta de formación de entrenadores y entrenadoras.
 - En algunas modalidades, problemas debido al elevado coste, compra de material y herramienta, así como dificultades en la adquisición por falta de proveedores.
 - Falta de estructuras sólidas y organizadas desde el campeonato escolar hasta el máximo nivel (excepto en Nafarroa; todos reconocen que esta federación está haciendo una buena labor).
 - Número escaso de espacios (clubes o escuelas) en los que poder iniciarse, entrenar o perfeccionar.
 - Se cuida muy poco la «presentación estética» de los campeonatos; el espacio, la imagen de los y las deportistas,... Y eso hace que todo parezca muy «casero».
 - Existencia de deportistas de modalidades individuales que miran por sus intereses y no están habituados al trabajo en equipo.
 - Campeonatos relacionados con las fiestas «locales», falta de seriedad, ambiente folclórico-festivo.
 - Falta de control de las federaciones de iniciativas privadas organizadoras de campeonatos o exhibiciones que buscan, sobre todo, rédito económico (muchas veces los y las deportistas prefieren estas iniciativas a la competición).
 - Colaboración insuficiente con los medios de comunicación a la hora de facilitarles información.

El análisis realizado por el Gobierno Vasco es demoledor, y deriva en una conclusión no menos preocupante: los disciplinas de Herri-kirolak ocupan la posición de «competidor secundario» entre los deportes espectáculo. Teniendo en cuenta que hay una posición de primer nivel y otra intermedia, esta modalidad se encuentra en el estrato más bajo.

3.1.3. Potencial

Pero no todo son desventajas para la modalidad de Herri-kirolak. También tiene algunas virtudes y fortalezas:

- La mayoría de estas disciplinas son un signo identificador de Euskal Herria (poseen un poso etnográfico importante).
- Muchas veces las noticias de Herri-kirolak trascienden de lo deportivo a lo social.
- Algunas de las disciplinas son muy espectaculares (*harri jasotzea*, *aizkora*, *lasto jasotzea*, *harri zulatzaileak*...)
- Hay una gran variedad de disciplinas.
- Aunque no es un deporte de masas, posee un público bastante fiel.
- Abunda el voluntariado. Estas personas son gente que tiene muchos conocimientos en la materia.
- Las sagas familiares son como «sellos», son reconocidas y admiradas por el gran público.

3.1.4. Aspectos en los que urge incidir

Expertos y expertas coinciden en que hay que trabajar distintos sectores para lograr que el deporte rural siga vivo y conserve, sino todas, al menos si algunas de sus virtudes. Estos aspectos en los que urge incidir son los siguientes:

- Facilitar y acercar la práctica de las distintas disciplinas al conjunto de la sociedad.
- Incidir en el deporte escolar.
- Promover un deporte participativo.
- Incidir también en el deporte de rendimiento, pero a otros niveles.
- Generar un modelo de patrocinio desde las empresas o instituciones, asociado con la cultura vasca. Relacionar el patrocinio de Herri-kirolak con la promoción de la cultura vasca.
- Relanzamiento del concepto de Olimpiadas de Herri-kirolak, con mayor participación de la mujer.
- Crear centros o escuelas de Herri-kirolak y dotar a los clubes existentes de los medios necesarios. (de personal, materiales, económicos,...)
- Organizar competiciones adaptadas a cada público en función de los objetivos marcados (para ello existen modalidades sencillas y divertidas de practicar, con materiales adaptados para todas las edades).
- Posibilidad de vinculación con actos culturales (nacionales e internacionales).
- Aprovechar los eventos realizados al aire libre para incluir actos de Herri-kirolak.
- Adaptación de las modalidades a las nuevas exigencias del mercado (aficionados, medios de comunicación,...)
- Ayudar a empresas privadas que fomenten la práctica de este deporte.
- Acercarlo a entornos urbanos, por el alto potencial de crecimiento que tienen estos ámbitos, donde un deporte puede expandirse mucho.
- Internacionalizar las disciplinas en torno a la diáspora vasca.
- Fomentar una mayor integración de la mujer.

3.1.5. Realidad escolar y Herri-kirolak

Aunque en los últimos años las federaciones de ikastolas y algunas diputaciones han incidido en este campo, aún hay muchas cosas por hacer en cuanto al ámbito escolar se refiere.

Los modelos de enseñanza actuales son muchas veces copias de los sistemas de juego y formas de actuar del deporte federado o del deporte adulto. Además, se trata de un modelo lineal y aburrido para todos y para todas, en el que se sabe y se percibe lo que va a suceder y cómo será (de esta manera baja el interés del escolar y pierde su ilusión por la práctica deportiva).



Cada territorio de Euskal Herria organiza la competición escolar de una manera diferente. De ahí que la promoción de Herri-kirolak en cada territorio también sea distinta. Así, se observan algunas diferencias a la hora de fomentar Herri-kirolak en edad escolar. En esencia, todos pretenden lo mismo, es decir, adaptar las disciplinas a los escolares y que ellos y ellas las puedan practicar de manera mayoritaria y de forma totalmente lúdica. Sin embargo, la realidad de la organización escolar de cada territorio y el sistema utilizado para lograr practicantes hace que el sistema a desarrollar varíe y por consiguiente los números de participación de cada territorio también sean muy diferentes.

Caso aparte es el de Iparralde, en donde no existe una estructura de deporte escolar. El trabajo que se realiza es totalmente voluntario y está en manos de unos cuantos practicantes.

3.1.6. Nuevos conceptos

Para competir con los videojuegos y la televisión hay que innovar y tratar de captar la atención de los niños y niñas. Para ello los nuevos técnicos abogan por romper con modelos del pasado y avanzar con metodologías distintas.

Las claves se repiten y los expertos coinciden en las mismas. Podrían resumirse en los siguientes puntos:

- Los objetivos tienen que encaminarse hacia la difusión de la cultura vasca, del sentimiento de pertenecer a un pueblo rico en manifestaciones culturales que dotan a este país de una distinción particular, ni mejor ni peor, simple y llanamente diferente.
- Buscar la socialización: Herri-kirolak para todas las personas.
- Resaltar siempre el aspecto lúdico de los juegos, alejándose de la competición por la competición. Aprender a pasárselo bien, a disfrutar, a variar las situaciones de juego. Desterrar del ámbito escolar el binomio deporte-competición.
- Seleccionar disciplinas (las más atractivas o las que más juego puedan dar) y adaptarlas teniendo en cuenta las distintas franjas de edad escolar. O bien aprovechar las cualidades más lúdicas de cada disciplina para crear juegos nuevos.
- Adaptar las reglas y normas a cada franja de edad, seleccionando las reglas más sencillas.
- Adaptar materiales, que son para adultos, peligrosos, específicos, caros, aburridos. Hasta ahora se han adaptado *lokotx biltzea*, *zaku eramatea*, *giza probak*, *ingude altxatzea*, *lasto jasotzea*, *sokatira*, *orga jokoa* y *txinga eroatea*, aunque ya se empiezan a ver materiales para *harri jasotzea* y hasta para *sega*.
- Debe valorarse más el aprendizaje y menos el rendimiento.
- Debemos garantizar el éxito en los ejercicios que planteemos ya que la frustración hará que los y las escolares pierdan interés.
- Potenciar la participación mixta.
- Conseguir el mayor número posible de escolares activos, que estén practicando ejercicio, y si es como rutina mejor que mejor.
- Debemos construir juegos dinámicos y variables, practicando todo tipo de situaciones que hagan que los y las jóvenes tengan un mayor dominio del mismo y acentúen su inteligencia motriz.

3.2. RESUMEN

- Las disciplinas de Herri-kirolak se encuentran entre las menos valoradas y practicadas por la sociedad y, en especial, por la juventud. Su imagen social está distorsionada y enfocada casi exclusivamente al mundo rural.
- Los nuevos hábitos deportivos de la sociedad, la desaparición paulatina del mundo rural, el desconocimiento, la mala planificación, el poco eco mediático de este deporte, hacen que los índices de participación sean muy bajos.
- Potencial. Son un tesoro cultural de nuestro pueblo. Además, algunas de las disciplinas son muy espectaculares.
- Ámbito escolar. Urge tomar decisiones conjuntas y prácticas. Los modelos de enseñanza actuales no sirven.
- Objetivos. incidir en la difusión de la cultura vasca (el sentimiento de pertenecer a un pueblo rico en manifestaciones culturales que dotan a este país de una distinción particular) y socializar esta modalidad, potenciando la participación de todas las personas.

4. INSTALACIONES Y MATERIALES UTILIZADOS EN HERRI-KIROLAK

4.1. INSTALACIONES

Cuando hablamos de «instalaciones» en Herri-kirolak, partimos siempre de un hecho fundamental que no podemos olvidar: la mayoría de las disciplinas nacen en el entorno del caserío y, más concretamente, a la sombra de los distintos trabajos y quehaceres que se derivaban del mantenimiento y explotación del mismo. Por tanto, es factible suponer que los primeros desafíos de Herri-kirolak acontecían en el entorno rural, despegados del condimento competitivo y con pocos curiosos alrededor.

Así, podemos concluir que los primeros duelos de aizkolaris podrían haberse dado en un claro del bosque o en el mismo monte, rodeados de robles y hayas, sin más testigos que los compañeros de trabajo (en la película *Vacas*, del director vasco Julio Medem, el director nos muestra este tipo de desafíos y sus consecuencias de un modo peculiar); los de los harrijasotzai-les tendrían lugar al amparo de una vieja cantera o en el caserío mismo, ante los ojos de los vecinos y vecinas y familiares más cercanos; los segalaris practicarían en los prados cercanos a sus moradas y los *harri zultzaileak* se desafiarían en las propias minas de hierro, al calor de los aplausos de sus compañeros.

La competición, como tal, no existía, y el ejercicio físico estaba a merced de la propia apuesta. En un principio todo era improvisación y las infraestructuras que precisaban estaban mimetizadas en la naturaleza.

Pero todo esto fue evolucionando, y en la medida en que las apuestas y los desafíos se volvieron más importantes y suculentos, los contendientes comenzaron a cuidar los escenarios de sus duelos. Podemos dividir estos espacios en dos categorías:

- Espacios cerrados.
- Espacios abiertos.

Los harrijasotzai-les y los aizkolaris empezaron a utilizar espacios cerrados o semi cerrados, como los frontones o las plazas de toros, para exhibir sus dotes frente al público. Los segalaris, como no podía ser de otra forma, optaron por los espacios abiertos y ocuparon los campos de fútbol que fuera de temporada se poblaban de una densa hierba; los probalaris construyeron plazas de cantos rodados para poder arrastrar las piedras con sus animales (algunas están cubiertas, otras no). Asimismo, los *harri zultzaileak* han acotado lugares para practicar esta disciplina (aunque las pruebas acontecen al aire libre), y los tiradores y tiradoras de *sokatira* se reparten entre frontones y polideportivos (para las pruebas sobre goma), así como en prados o terrenos al aire libre (para las tiradas en tierra).

Actualmente, perdido ya aquel acento romántico de los tiempos del desafío y del reto por el reto, muchas de las disciplinas de Herri-kirolak se practican en espacios acotados, como plazas de pueblo, frontones, velódromos o edificios construidos expresamente para el arrastre de piedra, amén de unas pocas campas, bien seleccionadas, que sirven para evaluar la destreza de los y las segalaris y el arrojado de los tiradores y las tiradoras de *sokatira*.

En Euskal Herria tan solo hay un lugar acondicionado para la práctica de todas las modalidades de Herri-kirolak; se trata del centro cultural Olalde, de Mungia (Bizkaia). Se trata de un complejo que cuenta con *proba leku* y con espacios marcados (además de materiales) para poder practicar casi todas las disciplinas.

4.1.1. Proba leku

Son plazas rectangulares de entre 22 y 28 metros de largo y 6 de ancho, forradas de cantos rodados, ideales para el deslizamiento de grandes piedras. Se utilizan, sobre todo, para el arrastre de piedra con animales o sin ayuda de éstos (*giza probak*). Cada plaza contiene entre ocho y diez cintas de unos tres metros cada una (las cintas se marcan con piedra de distinto color). El *proba leku* más emblemático es el de Abadiño (Bizkaia), aunque hay otros que también tienen solera, como por ejemplo el de Deba, el de Berriz o el de Azpeitia.

4.1.2. Zelaia

La campa o herbazal se usa habitualmente en las disciplinas de *sokatira* y *sega*.

- Para *sega* deberá disponer de hierba suficiente para poder desarrollar la competición durante un tiempo previamente establecido. El herbazal se dividirá en parcelas y se señalarán las parcelas que deben agruparse para formar los lotes. Se tratará de conseguir que los lotes sean similares en su conjunto. Las superficies que se asignan a las pruebas de segalaris varían en función de la escasez de la hierba. Los herbazales más famosos de Euskal Herria se encuentran en Gipuzkoa; son los de Iturrioz (Aia) y Larraitz (Zaldibia).
- Para *sokatira* basta con acotar una campa que no tenga mucha hierba y que no esté excesivamente mojada, pues en ese caso la prueba podría efectuarse en un barrizal, cosa que dificulta el movimiento y las posturas de los tiradores.

4.1.3. Otras instalaciones

El resto de disciplinas de Herri-kirolak se practican en frontones (cubiertos o al aire libre), polideportivos, velódromos, plazas de toros o en las plazas abiertas de los pueblos y las ciudades. Los y las deportistas de Herri-kirolak, sobre todo los aizkolaris, se han prodigado mucho en las plazas de toros de Azpeitia, Tolosa y Donostia (Iluñbe), y los harrijasotzailles más famosos han acometido marcas prodigiosas en el Velódromo de Anoeta (Donostia), otro lugar mítico.

4.2. MATERIALES

Si tenemos en cuenta que las disciplinas de Herri-kirolak mimetizan los trabajos del campo y de la mina, los materiales siguen esa misma senda, aunque en las últimas décadas han sufrido modificaciones importantes, adaptándose a la competición y dejando de ser un mero «apero de labranza».

He aquí los materiales y herramientas que se utilizan en las distintas disciplinas.

4.2.1. Madera (para aizkora y trontza)

Se utiliza tanto en *aizkora* como en *trontza*. Se estilan troncos de madera de haya verde con corteza incluida, recién cortados y con pocos nudos en su exterior. Su grosor varía entre las 36 pulgadas (0,835 metros de diámetro) y las 108» (2,504 metros de diámetro).



4.2.2. Aizkora



La competición fue transformando el diseño y mejoró sustancialmente la calidad del acero de las hachas antiguas. Hacia 1870 se empieza a perfilar el hacha «clásica» de Euskal Herria, herramienta con la que competirían los deportistas vascos hasta los años setenta del siglo XX. Actualmente se estila la *aizkora* australiana, también de acero, pero menos pesada y más afilada que la tradicional vasca. Se utilizan dos: una más pesada para marcar la senda a seguir (algunos usan hachas neozelandesas para efectuar esta labor) y otra más ligera para proseguir la faena. Se importan desde Australia y pueden llegar a costar entre 600 y 800 euros.

4.2.3. Sega



La guadaña o *sega* es una pieza de acero que tiene tres partes diferenciadas: el corte, el lomo y el talón, y del talón sale un enganche donde se encaja el mango, que es de madera.

La guadaña de competición es mucho más grande que la que habitualmente se usa en los caseríos (1,20 metros por los 0,95 que puede llegar a medir la del *baserritarra*). La *sega* tradicional hace años que no se fabrica, y han empezado a traerlas desde Alemania, aunque esto encarece el producto (cada herramienta cuesta unos mil euros). Últimamente también se han hecho pruebas con otras guadañas, como la austriaca (mucho más fina y afilada), pero esta herramienta no es apta para la hierba dura de los campos de Euskal Herria.

Material auxiliar:

- Rastrillo (*arrastelu* o *eskuarea*): Todo él es de madera y se utiliza para recoger la hierba cortada.
- Balanza romana: Con ella se pesa la hierba.

Piedra de afilar (*zorroztarria*). Se utiliza para afilar la guadaña, y va metida en un bote de madera o plástico (*sega-potoa*).
Materiales. Las disciplinas de Herri-kirolak mimetizan los trabajos del campo y de la mina, por tanto, los materiales siguen esa misma senda, aunque en las últimas décadas han sufrido modificaciones importantes, adaptándose a la competición. Acero, madera, piedra y hierro son los componentes que abundan entre el material utilizado para la práctica de Herri-kirolak, aunque abundan otros materiales auxiliares de menor importancia.

4.2.4. Trontza

Se trata de una sierra metálica larga, de 1,50 metros de longitud (aproximadamente). Actualmente todos los trontzalaris y todas las trontzalaris compiten con herramientas americanas, que tienen «dientes» más grandes que la tradicional *trontza* que se trajo de Italia y de Suiza.



Material auxiliar:

- *Astoa* (caballete): Es la pieza de madera que sujeta los troncos, tanto los que se utilizan en la *aizkora* como de la *trontza*.

4.2.5. Piedras (para *harri jasotzea*)

Se utiliza piedra natural y extraída de una misma cantera o roca, normalmente granito o caliza. No se admite ninguna incrustación visible de material extraño en la piedra. La altura de las

piedras rectangulares y cilíndricas oscila entre 24 y 32 pulgadas, es decir, de 55,66 a 74,21 centímetros.

Se levantan tanto piedras regulares como irregulares (sin labrar). Las formas regulares establecidas son:

- Cúbica. Forma de cubo o hexaedro. Sus seis caras serán cuadradas y de las mismas dimensiones. Carece de agarraderos.
- Esférica. Se trata, como su nombre indica, de una bola de piedra. Carece de agarraderos.
- Rectangular de antigua usanza. Es una piedra de prisma regular, paralelogramo. Las cuatro caras más largas son rectangulares. La base y su cara opuesta son cuadradas. Tiene dos oquedades o agarraderos.
- Rectangular del sistema moderno. Se diferencia de la de antigua usanza en que no existe límite para el volumen de las oquedades o agarraderos. Y que se puede aligerar en cualquiera de las partes de la piedra, siempre que las aristas de la base opuesta estén intactas en todo su perímetro.
- Cilíndrica de antigua usanza. Se trata de un cilindro de piedra. Tiene dos oquedades o agarraderos y en la parte superior dos ñeros, labrados en el mismo bloque.
- Cilíndrica de sistema moderno. Se diferencia de la de antigua usanza en que no existe límite para el volumen de las oquedades o agarraderos y que se puede aligerar peso en cualquiera de las partes de la piedra. Para levantamiento con una mano, se permitirá alojar otro agarradero en la zona delantera, así como otro en la base.

Materiales auxiliares: La resina —en piedra o polvo— y cola podrán ser aplicadas tanto a la piedra como a las manos, brazos y ropa del atleta. Además, los y las harrijasotzailak utilizan una chaqueta acolchada, que fabrican ellos mismos.

4.2.6. Otras piedras (para *giza probak*, *animalia probak* y *harri zultzaileak*)



Se utilizan grandes bloques de piedra labrada (normalmente granito o caliza), de forma rectangular y estrechadas en su cara anterior, en la que se prepara un agujero para que se enganche la cadena. Las piedras de *giza probak* pesan entre 500 y 1.000 kilos, mientras que en el arrastre de piedra con animales los pesos de la piedra oscilan entre los 1.800 y los 4.500 kilos, dependiendo del peso de los propios animales.

En la disciplina de *harri zultzaileak* los bloques son algo menores (unos 300 kilos) y están bien pulidos.

Materiales auxiliares que se usan en las pruebas de arrastre:

- *Uztarri* o *buztarri*. El yugo vasco es cornal, es decir, se apoya sobre la nuca del animal y se sujeta por los cuernos. Tradicionalmente se ha usado el yugo doble, de madera haya, abedul, nogal o aliso, con dos orejas (*belarriak* o *ertzak*). Las medidas del yugo varían según el territorio, pero tienen una media de 1,30 m. Cada yugo es una pieza única de artesanía, pues está hecho a la medida de los bueyes que lo llevarán y casi todos están tallados. Se construyen con madera de haya. El yugo individual (*buztarri-bakarra*) es muy raro en Euskal Herria y mide unos 80 cm.
- *Akuilua*. El akuilu es una vara de castaño que en su punta tiene un clavo de 11 mm. Sirve para fustigar a los animales. Los jueces vigilan permanentemente a los akuilaris, para que no se excedan con los animales durante las pruebas.
- Gancho y cadena. Son las herramientas que usan los y las probalaris que practican *giza probak*. La cadena se engancha a la piedra y el gancho a la cadena. También utilizan grandes gerrikos (cinturones de tela) y pequeñas mantas para protegerse la cintura.



4.2.7. Fardos y otros materiales para lasto jasotzea y lasto botatzea

Los fardos de paja se utilizan tanto para *lasto jasotzea* como para *lasto botatzea*. El peso del fardo que se usa en *lasto botatzea* está comprendido entre 12 y 13 kilos, y el que se estila para *lasto jasotzea* tiene 45 kilos. El fardo es atado fuertemente y embalado con una red para evitar su desparrame.

Otros materiales:

- La horca (*sarda*). Se usa para *lasto botatzea* y su largura total no sobrepasa los 1,80 m.
- Polea y cuerda. Se usan para *lasto jasotzea*. La polea deberá colocarse de forma que permita realizar un recorrido de cuerda de 7 metros (+/- 15 cm.), a partir de la parte superior del nudo. El diámetro de la polea será de 300 mm. (máximo exterior) y 200 mm. (mínimo interior). La sogá (*txikota*) tendrá un diámetro mínimo de 30 mm. y máximo de 35 mm.

4.2.8. Sokatira (cuerda e indumentaria)

- Cuerda. La circunferencia de la cuerda (*txikota*) no deberá ser inferior a 10 cm. (100 mm), ni superior a 12,5 cm. (125 mm) y debe estar libre de nudos y otras sujeciones para las manos. Los extremos de la cuerda tendrán una terminación de fusta (acabado ribeteado). La longitud mínima de la cuerda no será inferior a 33,5 metros.
- Calzado para hierba (*out-door*). Las botas de los competidores y de las competidoras no deben de estar reforzadas de ninguna forma. La suela, el tacón y lado del tacón deben de estar perfectamente nivelados. No se permiten punteras metálicas. Se permite un tacón chapado de metal, de 6,5 mm. de grosor máximo, que esté nivelado por los lados y por la parte inferior del tacón de la bota. No se permiten púas ni clavos que sobresalgan de la suela o tacón de las botas.
- Calzado para goma (*in-door*). Los zapatos que se utilizan para la *sokatira in-door* deberán estar como originalmente fueron fabricados por un fabricante de calzado deportivo reconocido y no se podrá modificar la suela de ningún modo. La suela debe estar hecha de goma o material parecido, para dar un agarre óptimo, pero que no provoque daños a la superficie de tiro o suelo.



4.2.9. Txingas y marmitas

- Las txingas (*txinga eroatea*) son piezas cilíndricas de hierro de 50 (para hombres) y 25 kilos (para mujeres), que tienen un asidero, también de hierro. Medidas concretas: su altura será de 30 cm. +/- 5 cm.; su diámetro será de 16,30 cm. +/- 2 cm.; el agarradero tendrá que tener una altura de 5,50 cm. +/- 1 cm., un grosor de 22 mm. +/- 2 mm. y tendrá que ser liso.
- La marmita o bidón (*ontzi eroatea*), utilizada históricamente en Iparralde, es de aluminio y pesa 41 kilos.



4.2.10. Mazorcas, cestos y sacos (lokotx biltzea y zaku eramatea)

- Las medidas de las *lokotxak* (en los campeonatos oficiales se usan palos de madera) son las siguientes: longitud de 14 a 20 centímetros. Si son redondas su diámetro será de 2,5 a 3,0 centímetros, y si son cuadradas medirán de 2,5 a 3,0 centímetros de lado. Se recogen en cestos de mimbre (*otzarak*).
- Los sacos (*zaku eramatea*) pesan 80 kilos (+/- 1 kg.) y están llenos de maíz, trigo o producto similar. En los campeonatos femeninos



el peso del saco es de 40 kilos. El volumen del saco está dado por su contenido, sin ninguna otra artimaña.

Se autorizan unos agarraderos formados por las esquinas del saco atadas por una cuerda.

4.2.11. Orga e ingudea

— Carreta (*orga jokoa* o *gurdi jokoa*). La estructura de la carreta que se usa en *orga jokoa* deberá ser de madera. La carreta medirá 4 metros y 50 centímetros (+/- 5 cm.), desde el punto de apoyo delantero (pivote) hasta el punto de apoyo de los brazos del deportista con la carreta. La vara se apoyará en un pivote situado en el centro de una plancha de 70x70 cm. como mínimo. Este pivote deberá colocarse en el extremo de la vara. El peso de la carreta sobre la báscula deberá ser de 200 kilos (descontando el peso de la vara).



— Yunque (*ingude altzatzea*). En los campeonatos se usa una herramienta de hierro de 18 kilos. La altura desde la punta a la base será de 320 mm. (+/- 20), y su longitud será de 600 mm. (+/- 20). Los agarraderos serán lisos y deberán tener un diámetro de 40 mm. (+/- 2), y una longitud mínima de 160 mm. En campeonatos femeninos el peso del yunque será de 10 kilos. Los agarraderos estarán forrados de goma, en ningún caso su diámetro podrá exceder la medida mencionada.

Materiales auxiliares del *ingudea*:

- La base en la cual se golpeará el yunque se colocará paralela a la «visera», y deberá ser un rectángulo de madera macizo, de 1.000 mm. de largo x 200 mm. de ancho; su altura total será de 200 mm. La distancia desde el poste hasta la punta de la base será de 1.000 mm. La parte superior de la base estará cubierta por una plancha de acero normal en forma de «U» de 500 mm de largo x 200 mm de ancho x 10 mm de grosor.
- La plancha superior, también llamada «visera», deberá ser una chapa rectangular de 500 mm., de largura mínima x 400 mm. de ancho. La distancia entre ésta y la parte más alta del deportista (cabeza) será de 30 cm.

4.2.12. Barrena (*harri zultzaileak*)



Se trata de una barra de hierro de doce kilos de peso a la que se le ligan puntas de una aleación especial, con forma de cincel. Los *harri zultzaileak* golpean con ella la piedra caliza.

Materiales auxiliares:

- Guantes: La normativa actual contempla que los y las deportistas puedan usar guantes recubiertos de esparadrapo.

4.3. RESUMEN

- Los primeros desafíos de Herri-kirolak acontecían en el entorno rural, despegados del condimento competitivo y con pocos curiosos y curiosas alrededor.
- Pero todo esto fue evolucionando, y en la medida en que las apuestas y los desafíos se volvieron más importantes y suculentos, los y las contendientes comenzaron a cuidar los escenarios de sus duelos.
- Podemos dividir estos espacios en dos categorías: Espacios cerrados y espacios abiertos.
- Entre los espacios cerrados destacan los *proba-lekuak* (que también pueden estar al aire libre), los frontones, velódromos o los polideportivos.
- Entre los espacios abiertos caben destacar las campos de hierba o tierra y las plazas de toros, aunque también se practican algunas disciplinas en plazas de pueblos, al aire libre.
- Materiales: Se han utilizado y se utilizan infinidad de materiales y herramientas en la práctica de las distintas disciplinas de Herri-kirolak. La mayoría de estos objetos son una clara evolución de las herramientas utilizadas por el individuo del caserío, que con el tiempo se han ido adaptando a la alta competición. Estos objetos están elaborados con acero, hierro, piedra o madera, en su inmensa mayoría.

SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

- El nacimiento de las distintas disciplinas de Herri-kirolak nos acerca irremediamente a las costumbres y trabajos del hombre y la mujer del caserío. Su estudio, por tanto, aporta datos no solo competitivos, sino que ahonda en la propia etnografía del pueblo vasco y su idiosincrasia.
- El propio trabajo (duro y continuo) y la fisonomía que modela producen auténticos y auténticas atletas, curtidos y curtidas como están en trabajar de sol a sol, sin apenas descanso, probando, además, toda clase de disciplinas: *aizkora*, *sega*...
- Así, casi todos estos deportes tienen su origen en actividades laborales del medio rural, que se han transformado en actividades deportivas a partir de la competencia entre diferentes personas por ver quién tiene mayor destreza o mayor fuerza en una actividad determinada. La excepción la marcan los *harri zulatzaileak*,
- Poco a poco todas estas modalidades, que surgen del desafío puro y duro, se van convirtiendo en deporte, aunque la apuesta acompaña hasta hoy en día a muchas de las disciplinas.
- Actualmente existen 18 disciplinas deportivas que el Gobierno Vasco reconoce oficialmente como Herri-kirolak: *sokatira*, *sega*; *aizkora*, *idi probak*, *asto probak*, *zaldi probak*, *giza probak*, *harri zulatzaileak*, *harri jasotzea*, *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *trontza*, *ontzi eramatea*, *ingude altxatzea*, *zaku eramatea*, *orga jokoa*, *lasto botatzea* y *lasto jasotzea* (estas últimas seis disciplinas tienen su origen en Iparralde).
- *Aizkora*. Su origen se sitúa en el trabajo de los leñadores y carboneros. Vivió su época dorada antes y después de la Guerra Civil (1936-39). A partir de los años setenta los *aizkolaris* vascos pudieron mejorar sus marcas al adoptar la *aizkora* australiana, mucho mejor que la vasca. La *aizkora* es una de las disciplinas más seguidas por los aficionados vascos y las aficionadas vascas, y el gran mito viviente de este deporte es el navarro Mikel Mindegia.
- *Idi probak* y *animalia probak*. El ser humano, en su afán por construir, se vio en la tesitura de mover grandes bloques de piedra. En Euskal Herria abundan canteras y minas, y los animales (*idiak*, *zaldiak*, *astoak*) se utilizaron para arrastrar la piedra y el hierro que se extraía de estos lugares. Las *idi probak* son uno de los pasatiempos preferidos del *baserritarra*, y este deporte ha evolucionado poco en los últimos siglos. Son disciplinas no exentas de polémica, debido al trato que en algunas ocasiones se les da a los animales.

- *Giza probak*. Se trata del mismo deporte, pero en este caso la piedra en cuestión pesa menos (unos 800 kilos de media) y quien la arrastra es un hombre o una mujer. Es una disciplina arraigada, sobre todo, en Bizkaia.
- *Harri jasotzea*. Se sabe que hacia el siglo XVI los canteros contratados para ayudar a construir el Escorial ya practicaban esta disciplina. Al principio se trataba de piedras irregulares y a partir de finales del siglo XIX se establecieron los cuatro tipos de piedras regulares que se han utilizado desde entonces: la cúbica, la rectangular, la esfera o «bola» y la cilíndrica. La mayor marca la estableció Miguel Saralegi en 2001, alzando 329 kilos con dos manos.
- *Harri zulatzalleak*. Hasta que se inventó el martillo hidráulico estos especialistas se encargaban de horadar la piedra para introducir los cartuchos de dinamita que luego descubrirían la roca. Esta disciplina se extinguió con el propio oficio, pero ha sido rescatada del olvido recientemente, en 1998, y hoy en día hay once equipos que compiten en las distintas ligullas; casi todos son de Ezkerraldea (Bizkaia).
- *Txinga eroatea*. Disciplina muy arraigada en Bizkaia, donde se cree que nació, al calor de las *errotak* (molinos de agua). Hasta los setenta se practicaba con las pesas de la balanza romana, pero a partir de los ochenta se construyeron txingas más llevaderas.
- *Trontza*. A mitad del siglo XIX un italiano introdujo esta herramienta en los bosques de Irati (Nafarroa) y en poco tiempo se hizo la reina del bosque. La moderna motosierra hizo que desapareciera de los montes vascos y casi también de las plazas. La disciplina conoce una lenta recuperación desde los setenta del siglo XX.
- *Sokatira*. Desde el lejano Egipto nos llegan los ecos de esta antiquísima disciplina que tomo impulso en Euskal Herria a partir de los años setenta. Los tiradores y las tiradoras de Euskal Herria han conseguido 22 medallas en campeonatos internacionales. Nuarbe ha sido nuestro gran embajador durante años.
- *Sega*. Los y las baserritarras tenían que alimentar constantemente a los animales, y para eso cortaban ingentes cantidades de hierba durante el año. De ahí al desafío, como en otras ocasiones, había solo un paso. La época dorada de esta disciplina se concentró en los años precedentes a la Guerra Civil.
- *Lokotx biltzea*. Sus orígenes podrían estar relacionados con la recogida de la cosecha de maíz. La mayoría de los y las que compiten en esta disciplina han pasado antes por el atletismo.
- *Iparraldeko jokoak*. Seis disciplinas hunden sus raíces en los territorios vascos de Iparralde (Laburdi, Zuberoa y Behe-Nafarroa). Son las siguientes: *zaku eramatea*; *lasto jasotzea*, *lasto botatzea*, *orga jokoak*, *ontzi eramatea* y *ingude altxatzea*.
- Situación actual. Varía de unas a otras disciplinas, aunque casi todas ellas comparten algunos problemas y carencias notables.
- La sociedad tiene una imagen distorsionada de este deporte, que relaciona exclusivamente con los hombres y el medio rural.
- A su vez, la participación ha caído en picado en los últimos años. La competencia de otros deportes, la desaparición de las tareas tradicionales que exigía el caserío, la falta de prestigio o el desconocimiento, entre otras causas, hacen que el deporte de Herri-kirolak esté en una situación crítica.
- De todos modos el deporte de Herri-kirolak también tiene valores que no hay que despreciar, pues la mayoría de estas disciplinas son un signo identificador de Euskal Herria y poseen un peso etnográfico importante, sin olvidar que algunas de estas disciplinas resultan espectaculares.
- Para revitalizar esta modalidad se propone socializarla, acercando a la sociedad las distintas disciplinas, promoviendo un deporte participativo, a modo de juego y lejos del ideal competitivo, amén de otras acciones más concretas, entre otras, reforzar las federaciones, organizar otro tipo de competiciones, crear escuelas o centros de Herri-kirolak, buscar patrocinios o fomentar una mayor integración de la mujer.

- Estas ideas se están introduciendo en el ámbito escolar, aunque aún queda mucho trabajo por hacer. Habría que añadir nuevos conceptos: difundir la cultura vasca a través de Herri-kirolak, seleccionar bien las disciplinas (escoger las más dinámicas y participativas), resaltar el aspecto lúdico de los juegos, potenciar la participación mixta, etc.
- Instalaciones. La mayoría de las disciplinas nacen en el entorno del caserío y los primeros desafíos de Herri-kirolak acontecían en el entorno rural, despegados del condimento competitivo y con pocos curiosos alrededor. Ahora las distintas disciplinas se disputan en espacios cerrados (frontones, velódromos, *proba-lekuak*, o polideportivos) o abiertos (campas de hierba o tierra, plazas de toros, plazas de pueblos).
- Materiales. Las disciplinas de Herri-kirolak mimetizan los trabajos del campo y de la mina, por tanto, los materiales siguen esa misma senda, aunque en las últimas décadas han sufrido modificaciones importantes, adaptándose a la competición. Acero, madera, piedra y hierro son los componentes que abundan entre el material utilizado para la práctica de Herri-kirolak, aunque abundan otros materiales auxiliares de menor importancia.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

Bibliografía recomendada

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

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

BENGOA, J.L. 1981. *Euskal Jokoak. Juegos Vascos*. Bilbao: BBK. Temas Vizcaínos.

Bibliografía citada

AGUIRRE, R. 1984. *Juegos y deportes vascos (Vol. I)*. Donostia-San Sebastián: Editorial Kriselu.

—. 1984. *Juegos y deportes vascos (Vol. II)*. Donostia-San Sebastián: Editorial Kriselu.

—. 1983. *Deporte rural vasco*. Donostia-San Sebastián: Editorial Txertoa.

Páginas web consultadas

www.almitza.org

www.bidasoa.org

www.harrizulatzailleak.net

www.euskonews.com

www.kultura.ejgv.euskadi.net

www.ama-lur.com

www.kulki.org

www.herri-kirolak.org

www.gipuztik.net

Personas entrevistadas

ALKORTA, PEDRO (presidente de Euskadiko Herri-kirolen Federakuntza)

ARRUZA «NARDIZ», JOSÉ LUIS (propietario de bueyes y probalari, de Billela-Mungia)

ARETXABALETA, JOSÉ RAMÓN (ex harrijasotzaile y ex presidente de la incipiente Federación Vizcaína)

BISCAY, JEAN PIERRE (presidente de Iparraldeko Herri-kirolen Federazioa)
EGAÑA, JOSÉ MARI (ex miembro y ex entrenador del equipo de *sokatira* de Mutriku)
ETXEITA, IDOIA (secretaria de Euskadiko Herri-kirolen Federakuntza)
ETXANIZ, ELI (secretaria de Gipuzkoako Herri-kirolen Federakuntza)
GUTIÉRREZ, JUAN (harri-zulatzaile de Gallarta)
GISASOLA «ZELAI», JOSÉ ANTONIO (harrijasotzaile de Mallabia)
ISLA, JOSÉ (presidente de Bizkaiko Herri-kirolen Federazioa)
IDOETA «ATXUA», IGNACIO (ex practicante de *lokotx biltzea*, de Berriatua)
LAPAZARAN, JON (tricampeón de Euskadi de *sega*, de Larruskain-Markina)
LARRETXEA, DONATO (aizkolari de Bera)
LEUNDA, JON (periodista)
OLEA «SAKONETA», JON (ex practicante de *giza proba*, de Aulesti)
PERURENA, IÑAKI (harrijasotzaile de Leitza)
PLAZA, BELEN (secretaria de Bizkaiko Herri-kirolen Federakuntza)
TOTORIKAGÜENA «LEÓN DE MARKINA», ANTÓN (ex probalari)
URRESTI, JAVIER (miembro y presidente de Mutriku Sokatira Taldea)
URIZARBARRENA, PEDRO (ex practicante de *txinga eroatea*, de Markina)
URBIZU, JOXE MARI (ex practicante de *txinga eroatea*, de Zegama)
URETA PEÑA, BERNARDO (probalari, de Abadiño)

ÁREA 2
SEGURIDAD E HIGIENE

INTRODUCCIÓN

Es opinión generalmente aceptada que la práctica de ejercicio es una necesidad vital para el ser humano y que le aporta numerosos beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos y sociales.

Sin embargo, la realidad cotidiana nos demuestra que la actividad deportiva, por el esfuerzo que exige, por las energías que en ella se manifiestan en forma de rápidos desplazamientos o intensas fuerzas, por los elementos empleados en cada disciplina, por la técnica, por las condiciones ambientales o por las particularidades de cada persona, puede generar situaciones de riesgo y, ocasionalmente, lesiones o accidentes.

Por ese motivo y para obtener el mayor beneficio posible del deporte, reduciendo sus riesgos, en este Área de Seguridad e Higiene describiremos los problemas que con más frecuencia aparecen en Herri-kirolak y estudiaremos la forma de evitarlos, reducirlos y, si fuera preciso, tratarlos.



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

1. LOS RIESGOS EN HERRI-KIROLAK

Todas las actividades tienen cierto nivel de riesgo. Tanto las habituales tareas domésticas como los cotidianos desplazamientos, el desempeño laboral o el ejercicio físico y el deporte.

El primer e imprescindible paso para reducir ese riesgo es conocer su origen y la forma en que puede afectarnos, y ese será nuestro objetivo, aplicado a la práctica de Herri-kirolak.

1.1. GENERADOS POR LAS CONDICIONES AMBIENTALES

Los aspectos del entorno que afectan a la persona que practica Herri-kirolak son: la temperatura, la humedad, el viento, las radiaciones y la presión. En este primer nivel de estudio dedicaremos una explicación a los que más nos afectan.

1.1.1. La temperatura

El ser humano es un animal homeotermo; es decir que, al margen de las condiciones de su entorno, necesita mantener en su interior un nivel térmico estable de unos 37 °C.

Sin embargo, cada vez que realizamos un ejercicio físico, más del 70% de las calorías gastadas se transforman en calor en lugar de en producir trabajo.

Por ello, a medida que nos ejercitamos con más intensidad, mayor es la cantidad de calor que se produce, creándonos el problema de cómo eliminar el exceso para que la temperatura interna se mantenga en los límites tolerables.

Aquí pueden darse dos situaciones totalmente opuestas: que la temperatura ambiente sea elevada o que sea baja.

En el primer caso el cuerpo tendrá muchos problemas para refrigerarse, mientras que en el segundo le resultará fácil, pero correrá otros riesgos derivados del frío.

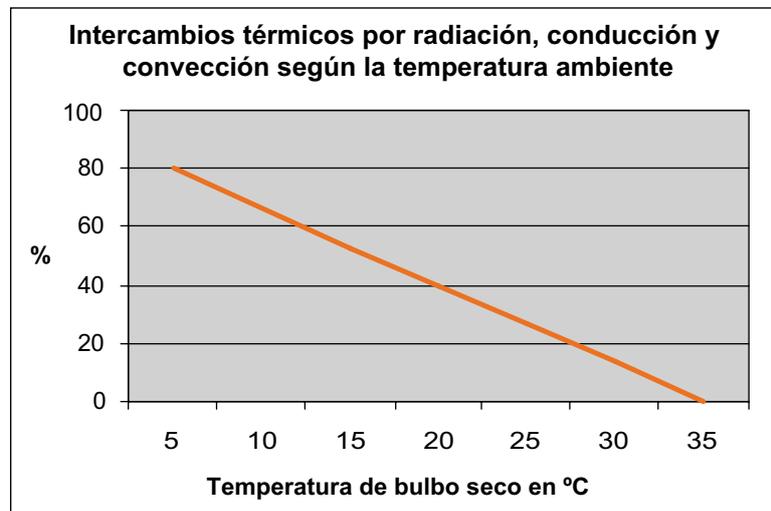
¿Cómo equilibra el organismo su temperatura respecto a la del ambiente?

Los mecanismos de intercambio térmico entre el cuerpo y el ambiente son la radiación, la conducción, la convección y la sudoración.

Cuando un objeto, animado o inanimado, está más caliente que su entorno, irradia calor. Es el principio de los radiadores de calefacción, por ejemplo.

El mecanismo de conducción consiste en que el intercambio de energía térmica se produce por contacto directo. Es lo que les pasa a los pies del *harri jasotzaile* cuando hace un día frío

y se pone sobre la goma a hacer alzadas descalzo o con unos calcetines finos, al *segalari*, que habitualmente hace su trabajo descalzo o al portador de las *txingas*. Hay que resaltar aquí que el robo de temperatura por conducción es mayor cuando el material que se toca es metálico respecto a si se trata de madera o cáñamo, por ejemplo.



En el caso de la convección el aire o el agua son quienes se encargan de transportar calor para equilibrar las diferencias térmicas entre el cuerpo y el ambiente y podemos sentir este mecanismo cuando se levanta un poco de viento y nos refrigera.

Con temperatura ambiente baja o media la mayor parte de las pérdidas de calor se hacen utilizando de forma combinada los mecanismos de intercambio citados, tal como se aprecia en la gráfica:

Si utilizando esos tres mecanismos el cuerpo no consigue mantener una temperatura interna adecuada; es decir, cercana a los 37 °C, tiene otro recurso más: el de la sudoración. Él se encarga de compensar lo que los otros no pueden cuando el termómetro ambiente asciende.

Para ello dispone de unos 3 millones de glándulas sudoríparas que son capaces de producir hasta cerca de 2 litros de sudor en una hora, si bien ese ritmo no puede mantenerse más que en breves periodos de tiempo.

Cuando una sustancia líquida se evapora (pasa a estado gaseoso), «roba» calor de su entorno, y en esto se basa la pérdida de calor por sudoración, pero es preciso que el sudor producido se evapore sobre nuestra piel o en contacto con ella, por ejemplo, en una camiseta algo ajustada. Si resbala por la piel y cae al suelo o nos lo secamos con cualquier prenda ya no nos enfriará y habremos perdido en vano esa cantidad de líquido.

Para potenciar o reducir el efecto de todos estos métodos de intercambio térmico el cuerpo tiene otros recursos. Dos de los más importantes son la vasoconstricción y la vasodilatación.

Mediante la vasoconstricción, los capilares y vasos periféricos o más externos del cuerpo reciben menos cantidad de riego sanguíneo, con lo que la piel está menos caliente y se reducen las pérdidas de calor.

Podemos apreciar este mecanismo en días de temperaturas bajas, cuando las manos, la cara y todas las superficies del cuerpo no cubiertas por la ropa se quedan blancas y frías para disminuir las pérdidas de calor.

La vasodilatación es el mecanismo por el que el organismo abre al máximo los capilares de una parte del cuerpo que, por lo tanto, recibe más riego de lo normal.

Cuando son zonas de piel expuestas al ambiente exterior las que reciben más sangre, actúan como un radiador, eliminando el exceso de calor corporal que puede producirse durante un

ejercicio físico intenso. En esos casos suele ser frecuente apreciar la dilatación de los vasos sanguíneos de los miembros que trabajan o el enrojecimiento de la cara.

El órgano encargado de controlar todos los «ingresos» y «gastos» o pérdidas de calorías es el hipotálamo. Él recibe las señales de los sensores térmicos repartidos por todo el cuerpo y, en función de esa información, envía órdenes de vasoconstricción o vasodilatación a los vasos sanguíneos para regular el flujo de sangre en diferentes zonas del cuerpo y aumentar las pérdidas de calor o reducirlas, según convenga para mantener de forma estable esos aproximadamente 37 °C de temperatura interna que precisa el cuerpo humano.

Hablando de intercambios y pensando en que una parte fundamental del trabajo de formación de deportistas será realizado con personas de corta edad, no podemos olvidarnos de las superficies de contacto entre el cuerpo humano y el ambiente.

En ese sentido, una persona de 170 cm de talla y unos 64 kg de peso tiene una superficie corporal de aproximadamente 1,8 m².

Sin embargo, otra persona más joven, con 128 cm de talla y 25 kg de peso tiene tan solo 0,95 m² de superficie cutánea.

Aparentemente, la persona mayor, al presentar una mayor superficie de contacto con el exterior, sufriría más los efectos de la temperatura reinante. Sin embargo, si dividimos la superficie entre la masa o peso veremos que la persona mayor tiene 280 cm² por cada kilo de peso, mientras la más pequeña tiene 380 cm²/kg.

Esto quiere decir que, en proporción a su masa y a la capacidad de producir, perder o absorber energía térmica, las personas más pequeñas están más expuestas y por lo tanto, sufrirán más riesgo de enfriarse o calentarse en exceso por efecto de su entorno ambiental.

1.1.1.1. *Actividad en ambiente caluroso*

La elevada producción de calor debida a la actividad física intensa, propia de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak, plantea serios problemas al organismo cuando la temperatura ambiente es elevada.

En el interior de los grupos musculares más activos se producen reacciones químicas para obtener energía pero, tal como hemos indicado, también se desprende una importante cantidad de calor que hace ascender peligrosamente la temperatura interna.

Gracias a la vasodilatación periférica, la sangre caliente que ha regado a los músculos activos se distribuye por los vasos más cercanos a la piel para enfriarse, pero en la medida en que el ambiente sea más caluroso, más problemas tiene para ceder el calor que le sobra.

Si hay algo de viento o la disciplina supone desplazamiento a cierta velocidad, como en *lokotx biltzea*, en *zaku eramatea* y, en menor medida, en *txinga eroatea*, el movimiento relativo respecto al aire ayudará a la refrigeración con el mecanismo de convección, pero en los casos más estáticos, como en *harri jasotzea*, *aizkora*, *ingude jasotzea*, *trontza* o *sokatira* al organismo sólo le quedará el mecanismo de la evaporación de sudor para mantener su temperatura interior en límites soportables.

El problema de este método es la pérdida de agua que, en casos extremos, puede llevarnos a un estado de deshidratación, con disminución importante del rendimiento y con riesgos para la salud.

Una pérdida de un 2% del peso corporal por deshidratación (apenas 1,6 kg en una persona de 80 kg de peso) supone una disminución de aproximadamente un 20% de su rendimiento, lo que haría que una marca de 46 alzadas con el yunque se quedara en 37 o que un tiempo de 7'30» en *lokotx biltzea* subiera hasta 9'.

Respecto a la salud, si el calor supera la capacidad de adaptación del cuerpo podemos encontrarnos ante un cuadro de fatiga, de colapso o de golpe de calor.

Los primeros síntomas pueden ser un cierto agotamiento o debilidad, mareos o desvanecimiento e incluso un cambio de carácter, que se puede volver irritable y aparecer excitado y desorientado.

Si el problema se agrava pueden presentarse una piel caliente y seca (si está muy deshidratada), sacudidas musculares, convulsiones, pérdida del control de esfínteres y de la conciencia. Medida con un termómetro, veríamos seguramente que la temperatura interna estaría cerca a los 40 °C.

De no tratarse adecuadamente, la temperatura ascendería hasta unos 42 °C y el pronóstico sería muy grave, incluso fatal, pudiendo producirse daños irreparables en el cerebro, hígado, riñones y otros órganos, por lo que para evitar una muerte por golpe de calor es fundamental hacer una buena prevención y, si ésta fracasara, tratar cuidadosamente el exceso de temperatura.

1.1.1.2. *Actividad en ambiente frío*

Las bajas temperaturas pueden provocar en el organismo efectos nocivos tanto generales como locales.

Tal como hemos indicado, en condiciones normales la temperatura interna del cuerpo es de unos 37 °C pero cuando el entorno ambiental es muy frío, los fluidos corporales próximos al exterior, como los de muchas articulaciones de las extremidades, por ejemplo, son más viscosos y menos elásticos, lo que aumenta el riesgo de lesiones tendinosas y articulares.

Para probarlo podemos hacer una prueba de elasticidad, tal como llegar al suelo con la punta de los dedos en frío y después de haber hecho un buen calentamiento. Con la misma sensación de tensión, veremos que en caliente podemos flexionarnos más.

También la transmisión de señales eléctricas desde los nervios a los músculos se ve alterada por la baja temperatura corporal, siendo más lenta.

Este fenómeno hace que nuestras reacciones sean más torpes y tardías, lo que supone un mayor riesgo a la hora de actuar ante un imprevisto o de realizar gestos rápidos y complejos.

Por el mismo motivo de esa peor comunicación neuromuscular, la coordinación en condiciones de frío ambiente y menor temperatura corporal pierde mucha precisión y no es extraño que se produzcan lesiones.

Veamos un ejemplo: durante una zancada en carrera hay un momento en que la musculatura posterior del muslo se contrae de forma enérgica, con lo que la pierna va hacia atrás con un gesto como de zarpazo sobre el suelo y nos impulsa hacia delante. Una vez finalizado todo su recorrido, es preciso que la musculatura anterior lance el muslo y la pierna hacia delante para dar la zancada siguiente.

En ese momento en que un grupo muscular potente (tríceps) acaba su contracción y se inicia la de otro grupo aun más fuerte (cuadriceps), si la relajación del primero se realiza con un mínimo retraso, la potente contracción de los músculos anteriores del muslo puede llegar a producir una rotura de fibras en los posteriores y su causa habrá sido la deficiente coordinación debida al frío.

En otro aspecto en que las bajas temperaturas ambientales nos afectan negativamente es en el metabólico.

De hecho, muchas reacciones, y entre ellas también las de obtención de energía, se realizan con más rapidez si la temperatura corporal es ligeramente más alta de lo normal y con mayor lentitud cuando desciende.

Por ello se recomienda hacer siempre un buen calentamiento antes de los entrenamientos o competiciones pues, entre otros efectos beneficiosos, la temperatura interna ligeramente más elevada facilita la obtención de energía para el ejercicio físico, mientras que si empezamos con frío, el rendimiento será menor.

Además, recordaremos que cuando hace frío el cuerpo limita sus pérdidas térmicas reduciendo el riego sanguíneo de las zonas más expuestas, como la piel y la musculatura de las extremidades, mediante el mecanismo de la vasoconstricción periférica. En esas condiciones y desde el punto de vista del ejercicio físico la reacción de vasoconstricción limita el rendimiento y crea ciertos riesgos al reducir la cantidad de sangre precisamente en algunos de los músculos y articulaciones que más tendrán que trabajar.

El tiempo de exposición al frío es otro punto a considerar a la hora de sufrir sus riesgos, pues si bien es posible tolerar temperaturas bajas durante poco tiempo, incluso con vestuario insuficiente, cuando la estancia se prolonga se vuelve más difícil soportarlo.

Desde el punto de vista de la persona que debe soportar bajas temperaturas ya hemos dicho que la actividad física es uno de sus aliados, ya que el frío se aguanta mejor mientras se puede mantener la producción de calor por ejercicio físico.

Sin embargo, una deficiente alimentación, por ejemplo una restricción de alimentos por seguir una dieta para lograr disminuir de peso, reduce la actividad metabólica y, por lo tanto, la generación de calor interno, haciendo más penoso el tener que aguantar un ambiente frío.

Lo mismo ocurre a quien hubiera tenido alguna enfermedad reciente o problemas que limiten la capacidad de trabajo de su corazón, debiendo pensar en éste caso más en quienes se encargan de labores técnicas, en jueces o en público que en deportistas. En estos casos se tolera mal el frío, sobre todo después de comer o teniendo de hacer algún esfuerzo, incluso pequeño o moderado, puesto que el corazón no es capaz de bombear lo suficiente para hacer frente de forma simultánea al frío, a la digestión y al ejercicio.

En situaciones extremas y difícilmente producibles en Herri-kirolak, si las pérdidas de calor fueran mucho más importantes que la producción, pudiéramos llegar a encontrarnos ante un cuadro de hipotermia o enfriamiento generalizado, cuyos primeros síntomas serían los escalofríos, el castañeteo de dientes, lentitud de reacciones, somnolencia y palidez.

Respecto a posibles efectos locales, a pesar de que las condiciones ambientales pudieran ser duras en algún entrenamiento o competición, no cabe esperar que en Herri-kirolak se produzcan lesiones locales graves debidas al frío, tales como las congelaciones.

Sin embargo, en personas con una circulación periférica sensible o deficiente el frío pudiera propiciar la aparición de alteraciones como los sabañones, técnicamente conocidos como eritema pérmio, o el síndrome de Raynaud.

Los sabañones son lesiones enrojecidas y abultadas, sensibles y en ocasiones ulceradas que aparecen en zonas periféricas, como las manos, los pies, las orejas o la nariz en personas sensibles al efecto del frío, combinado en ocasiones con la humedad.

En cuanto al síndrome de Raynaud, suele comenzar por una palidez que se debe a una brusca reducción del riego sanguíneo, comenzando en las puntas de los dedos y extendiéndose progresivamente por las manos o pies. Tras unos minutos, la zona afectada se va volviendo azulada, fría y tumefacta, sufriendo alteraciones de la sensibilidad, como hormigueos, y posteriormente hay una reactivación excesiva de la circulación sanguínea y toda la zona afectada se enrojece, llegando a sentirse palpitaciones por el gran aflujo de sangre.

Estos problemas locales debidos al frío pueden desencadenarse especialmente por contacto directo con materiales a baja temperatura, como las piedras, y sobre todo si se trata de metales, como ocurre en *txinga eroatea*.

La madera, tela o cuerda tienen una menor capacidad de robo térmico, por lo que en las disciplinas en que se trabaja con ellas el riesgo de padecer este tipo de lesiones locales por frío será menor.

1.1.2. La humedad

En condiciones normales el aire que nos rodea y respiramos tiene una cierta presencia de vapor de agua.

Su cantidad no es siempre estable, sino que cambia en función de la temperatura ambiente y de la altitud sobre el nivel del mar a la que nos encontremos.

Por regla general, cuanto más elevada es la temperatura mayor cantidad de vapor de agua es capaz de contener el aire, mientras que cuantos menos grados marca el termómetro más seco se vuelve el aire.

Por ejemplo: 1 kg de aire a 20 °C puede contener unos 120 gr de vapor de agua, mientras que si ese mismo peso de aire estuviera a -20 °C apenas tendría 7,8 gr de agua en forma de vapor.

Esto puede explicarnos porqué la ropa no se seca o tarda mucho cuando, a pesar de hacer un día despejado, el frío es intenso.

Respecto a la altitud, hay más vapor de agua a nivel del mar que en las altas cimas. Por ejemplo: a 4.000 metros de altitud la humedad es de apenas ¼ de la que encontramos en la costa, por lo que, si combinamos temperatura ambiente y altitud, en general, tendremos una menor humedad en el Roncal que en Uribekosta y más en las tierras labortanas que en la llanada alavesa.

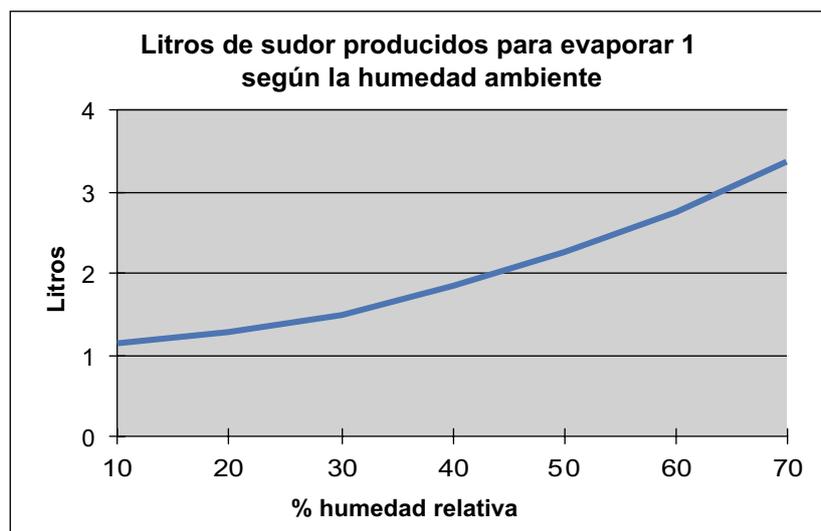
Además de la humedad ambiente, es preciso tener en cuenta aquella que puede impregnar los tejidos con que nos vestimos, tanto si esa humedad procede de fenómenos meteorológicos, como la lluvia o la niebla, como si tiene su origen en nuestra propia sudoración.

En cualquier caso, la humedad nos puede afectar tanto por exceso como por defecto.

Veamos su forma de actuar y los riesgos que genera.

1.1.2.1. Exceso de humedad en el ambiente

Cuando el ambiente es caluroso, el cuerpo, sobre todo si está activo, intenta eliminar su exceso de calor mediante la evaporación del sudor que produce, pero cuando la humedad ambiente es elevada, el aire es incapaz ya de admitir más vapor de agua del que tiene: está totalmente saturado y, por lo tanto, el sudor no puede evaporarse sobre la piel o las prendas y gotea al suelo sin enfriarnos. Así es necesario que sudemos mucho, perdiendo gran cantidad de líquido, para que solo una mínima cantidad del mismo pase a ser vapor y nos refrigere.



Es lo que pasa cuando nos metemos en una sauna, pero también puede ocurrir durante entrenamientos o competiciones celebradas en pabellones cerrados o al aire libre, con elevada humedad ambiente, en un día caluroso tras varios días de lluvia.

Para comprender mejor el efecto de la alta humedad del entorno en el organismo, veamos el siguiente cuadro, en el que según la temperatura del aire y de la humedad relativa se muestra la temperatura aparente que soportaríamos:

Temperatura del aire en °C					
Humedad relativa	20 °C	25 °C	30 °C	35 °C	40 °C
0 %	17 °C	21,4 °C	25,6 °C	30,6 °C	35 °C
20 %	18 °C	23,3 °C	27,8 °C	33,9 °C	40,5 °C
40 %	19 °C	25 °C	30 °C	38,3 °C	50 °C
60 %	20 °C	26,1 °C	32,2 °C	45,6 °C	65 °C
80 %	21 °C	27,2 °C	36,1 °C	57,8 °C	81,1 °C
100 %	22 °C	29,4 °C	42,2 °C	74,4 °C	

Como puede apreciarse, a medida que la humedad y la temperatura ascienden, la temperatura aparente o sensación térmica se dispara haciendo que, por ejemplo, una competición o entrenamiento con el termómetro en 30 °C y más de un 60% de humedad se convierta en una situación de alto riesgo térmico.

La deshidratación y sus ya descritas malas consecuencias respecto al rendimiento y la salud son los riesgos de ese entorno caluroso y húmedo.

1.1.2.2. Exceso de humedad en los tejidos

Cuando la humedad elevada se asienta en las prendas y el ambiente es frío el problema cambia.

Los tejidos que utilizamos para protegernos pierden buena parte de su capacidad de aislamiento térmico cuando están mojados.

En algunos casos, como ocurre con el clásico algodón tan empleado en ropa interior y deportiva, cuando la humedad impregna sus fibras apenas abriga la mitad que estando seco. En el caso de algunos tejidos sintéticos la proporción mejora un poco, pero apenas llega a 2/3 por lo que, a pesar de tener puesta la misma ropa con la que estábamos bien, cuando se moje tendremos frío.

El motivo es que el agua tiene unas 20 veces más capacidad de transporte de calor que el aire, por lo que la humedad presente en los tejidos hace de puente térmico entre nuestro cuerpo y el exterior y nos roba 20 veces más calorías por unidad de tiempo.

1.1.2.3. Reducida humedad ambiental

Otra posibilidad es que la humedad del aire que respiramos sea muy baja, bien por estar en lugares elevados sobre el nivel del mar o porque la temperatura sea gélida.

En cualquiera de estas situaciones el problema tiene su origen en el robo de humedad que padeceremos cuando un gas seco entre por las vías respiratorias hasta llegar a los alvéolos pulmonares. Lo que ocurre en ese recorrido es que se calienta y, estando en contacto con la mucosa respiratoria, que está húmeda, le roba parte del agua que tiene, siendo expulsado en cada espiración al exterior.

De esa forma, cada vez que tomamos aire nos vamos deshidratando, pudiendo apreciar parte del vapor de agua perdido en esa nubecilla que surge de nuestra nariz y boca cada vez que echamos el aire cuando hace frío.

La cantidad perdida en cada ocasión es ciertamente pequeña, pero es preciso recordar que son muchísimas las veces que respiramos a lo largo de un día y que cuando hacemos ejercicio físico de cierta intensidad, en lugar de ventilar unos 6 a 8 litros de aire cada minuto, podemos mover bastantes más de 150 litros en ese mismo tiempo, con lo que las pérdidas serán notables.

Los efectos de los cambios de humedad ambiente que citamos pueden ser apreciados incluso en condiciones no extremas. Por ejemplo, deportistas de zonas de la costa de Euskal Herria pueden apreciar sequedad de vías respiratorias (nariz labios secos), sin llegar siquiera a hacer esfuerzo intenso, si entrenan en algunas de las localidades más altas de los valles pirenaicos o en las más áridas de Araba o de la Ribera.

De nuevo será la deshidratación el riesgo que correremos, si bien no será por sudar en exceso, sino por esta otra pérdida respiratoria que, por no llamar la atención, suele ser poco tenida en cuenta y no siempre es prevenida o tratada de forma adecuada.

1.1.3. El viento

Es así como llamamos al desplazamiento del aire, pero en el mundo del deporte hay ocasiones en que, estando la atmósfera en calma, es la persona activa quien se desplaza respecto al aire que le rodea, creando un efecto similar al del viento.

El movimiento del aire puede afectarnos en dos aspectos: mecánico y térmico. En el primero modifica el gasto energético de los desplazamientos o la trayectoria de los móviles.

1.1.3.1. *Efectos mecánicos*

En otras palabras: si sopla en dirección opuesta al desplazamiento nos frena y hace que gastemos más energía que si estuviera en calma.

En Herri-kirolak, dado que las distancias a recorrer no son largas y se hacen en ambos sentidos, los efectos mecánicos no son tan marcados como en otras modalidades deportivas.

Sin embargo, se equivoca quien crea que al hacer recorridos de ida y vuelta, lo que nos perjudica cuando corremos en su contra nos lo devuelve al retornar a favor del aire.

Las disciplinas más afectadas desde el punto de vista mecánico serán las de *lokotx biltzea* y *zaku eramatea*, puesto que en ellas la velocidad de desplazamiento es mayor.

En la primera de ellas el viento tiene otro efecto mecánico que casi nunca será beneficioso: el de alterar la trayectoria de los móviles al ser lanzados al cesto.

1.1.3.2. *Efectos térmicos*

Desde el punto de vista térmico lo que hace el viento es potenciar o aumentar el intercambio de calor entre la atmósfera que nos rodea y nuestro cuerpo mediante el mecanismo de convección.

De esa forma, por ejemplo, si la temperatura ambiente es baja, con viento nos enfriará más que estando el aire en reposo. Al fin y al cabo, todos usamos este aparentemente complejo método cuando soplamos sobre un alimento caliente para enfriarlo más rápidamente.

Veamos en la siguiente tabla el efecto combinado del viento y la baja temperatura:

Sensación térmica en función de la temperatura y el viento

Temperatura sin viento	Viento de 18 Km./h	Viento de 36 Km./h	Viento de 54 Km./h
5 °C	-2,5 °C	-7,5 °C	-10 °C
0 °C	-8 °C	-15 °C	-18 °C
-10 °C	-21 °C	-30 °C	-34 °C
-20 °C	-34 °C	-44 °C	-49 °C
-30 °C	-46 °C	-59 °C	-65 °C
-40 °C	-59 °C	-74 °C	-80 °C

Como puede apreciarse, incluso cuando el termómetro está por encima de los cero grados, si hay viento, la sensación térmica puede ser inferior al punto de congelación, siendo evidente el riesgo.

1.2. POR EL TERRENO E INSTALACIONES DE JUEGO

El lugar en que se realizan las exhibiciones y competiciones, así como el de entrenamiento, pueden generar riesgos para las personas participantes.

Esto es particularmente cierto en la práctica de Herri-kirolak debido al frecuente empleo de lugares e instalaciones no específicos para la actividad deportiva.

Junto a la utilización de frontones y canchas polideportivas (en el mejor de los casos), es bastante habitual el uso de plazas y de otros espacios públicos, como parques, calles, etcétera, no concebidos especialmente para correr, alzar, saltar o lanzar tal como el deporte exige.

El terreno es uno de los primeros aspectos a considerar, especialmente en las disciplinas que se practican sin calzado, como ocurre en *sega*.

Las características de adherencia o deslizamiento, la existencia de elementos agresivos u obstáculos, como bordillos y aceras, o de marcas de pintura en el pavimento, que alteran el agarre y presentan relieves, así como el estado de conservación, con posible presencia de baches, grietas o irregularidades, la existencia de polvo, arena, piedrilla, aceites u otros vertidos y la presencia de contaminación biológica, por heces de animales, por ejemplo, son algunos de los riesgos que debemos controlar antes de comenzar la actividad deportiva propiamente dicha.

Otro problema proviene de la necesidad de compartir espacios con otras actividades.

Por ejemplo, con instalaciones festivas, que pueden suponer la presencia de cables eléctricos, tanto por el suelo como tendidos, de estructuras temporales de «mecanotubo» o similares, no siempre con las deseables garantías de solidez, estabilidad o adecuado diseño y señalización.

Lo mismo ocurre con la delimitación del espacio para el público.

En muchas ocasiones se reduce a la presencia de vallas móviles o cintas, con frecuencia situadas a muy poca distancia de la actividad deportiva, generando riesgos para espectadores y participantes, como golpes por astillas que salen proyectadas, posibles colisiones en las disciplinas que exigen desplazamientos rápidos, como *lokotx biltzea* o *txinga eroatea*, por ejemplo.

También hay que considerar en ese aspecto la presencia próxima de público de corta edad, curioso e inquieto, y con gran habilidad para escapar del control de adultos, pudiendo invadir con riesgo la zona de actividad.

El diseño de la instalación o terreno de práctica deportiva, con más motivo cuando no ha sido concebido para ese concreto objetivo, puede presentar desniveles, estrechamientos, cambios de tipo de superficie (asfalto, baldosa, hormigón...) que afectarán a la seguridad de las personas participantes, e incluso a las espectadoras.

Lo mismo cabe citar en cuanto a la iluminación, pudiendo presentar carencias, contrastes excesivos o producir deslumbramientos que alterarían el desarrollo de las pruebas.

1.3. OCASIONADOS POR EL MATERIAL Y ELEMENTOS PROPIOS DE CADA DISCIPLINA DEPORTIVA

La cuerda de *sokatira* o de *lasto jasotzea*, el filo de las herramientas de corte, las irregularidades de sus mangos, en el de las *txingas*, las costuras o rugosidad de la tela de los sacos en *zaku eramatea* y otros muchos detalles de los elementos utilizados en Herri-kirolak pueden producir riesgos y deben ser controlados.

Además, los materiales accesorios empleados, como las estructuras metálicas de algunas disciplinas, las maderas de soporte de otras o los tableros encajados para *sokatira*, pueden tener irregularidades, astillas, resaltes de soldaduras o, simplemente, ser mal manejados durante el montaje o desmontaje de las pruebas y producir lesiones.

También el diseño es importante.

Por ejemplo, si las asas de las *txingas* son de pequeño diámetro, serán mucho más agresivas para las manos que si son más gruesas, cosa que también pasa con las cuerdas de algunas disciplinas.

Los tejidos de aquellos elementos que se apoyen contra el cuerpo deben ser adecuados en cuanto a textura y diseñados de forma que no tengan rugosidades, abultamientos o costuras en las zonas de contacto, y en el caso de los elementos que deben ser alzados, como maderas o piedras, si se redondean sus aristas o se emplean formas suavizadas, se logrará reducir su potencial agresividad.

La buena sujeción y estabilidad de las estructuras complementarias utilizadas es otro detalle fundamental: el bastidor de *lasto jasotzea*, de *lasto botatzea*, de *sokatira* o el utilizado para dejar amortiguar la caída de las piedras o maderas alzadas deben ser minuciosamente colocados y examinados antes de su uso.

Además de poder ocurrir caídas o movimientos inesperados, parte de la energía que se aplique sobre esos elementos de soporte se perderá si no están bien anclados.

Si nos centramos en los riesgos de algunas disciplinas, podemos comenzar diciendo que, en *sokatira*, la tensión de la cuerda actúa de forma casi lineal con la columna vertebral, pero durante los tirones propios y los recibidos del equipo contrario, la columna vertebral lumbar realiza movimientos de flexo-extensión bajo la gran presión de la tirada.

En esas condiciones, los discos intervertebrales, las carillas articulares de las vértebras lumbares y las raíces nerviosas a ellas próximas pueden sufrir inflamaciones por lo que se hace necesario el uso de fajas de protección y aconsejable la realización periódica de gestos que faciliten la recuperación de los discos intervertebrales, como colgarse de los brazos, por ejemplo.

La disciplina de *lasto jasotzea* presenta riesgos particulares. La posibilidad de impacto entre el saco, al descender, con la persona que lo mueve, al ascender, es un riesgo evidente, especialmente en las fases finales de la prueba, cuando el cansancio hace que la técnica se deteriore.

Además, pueden darse situaciones en las que la cuerda, al subir el fardo, queda de forma anárquica a los pies de quien la maneja y, tal como hemos podido apreciar, puede enrollarse en sus pies y provocarle una violenta voltereta cuando el fardo baja.

Por ello, durante el proceso de aprendizaje y en los entrenamientos sería prudente utilizar un casco que proteja bien la zona occipital e incluso colchonetas que mitiguen las posibles caídas.

En *txinga eroatea* y en alguna otra disciplina, cuando es preciso levantar cierta carga, hacerlo mediante una flexión de cintura provoca muy elevadas cargas en la región lumbo-sacra de la columna por lo que es preciso recalcar la necesidad de levantarlas mediante la flexión y posterior extensión de las piernas, así como el uso de faja de protección.

Similares exigencias para la columna vertebral generan otras disciplinas, en ocasiones por sí mismas, y en otros casos, por técnicas incorrectas. Tal puede ser el caso en *ingude jasotzea*, *lasto botatzea*, *harri jasotzea* o en *orga jokoa*.

En todas ellas la necesidad de proteger esa región con una buena técnica y con faja es evidente.

Los antebrazos y los brazos son otras zonas a proteger en *orga jokoa*, puesto que el peso y la presión les afectan especialmente, a pesar de los bordes redondeados que suelen tener las maderas de apoyo.

La estructura que se utiliza en *lasto botatzea* para sujetar el listón de altura, así como el propio listón, suponen un riesgo evidente para deportistas y jueces cuando son derribados en un lanzamiento insuficiente.

La sujeción del citado listón con una cuerda suficientemente larga a uno o dos de los pies verticales puede reducir el peligro en caso de caer de su posición, haciendo que el fardo sea el único elemento móvil a controlar para no sufrir un golpe.

La capacidad de producir lesiones de las herramientas de corte, por evidente, no precisa de mucha descripción, pero no ocurre lo mismo con el montaje y desmontaje de los troncos utilizados y con la retirada de sus soportes, con astillas, clavos y sin estabilidad, a lo que hay que añadir en muchos casos el uso de las aizkoras, en lugar de martillos apropiados, para trabajar con los clavos.

En general, los elementos que van a ser levantados o agarrados deben carecer de aristas agudas y tener superficies de buena adherencia.

Si tuvieran forma cilíndrica, su radio deberá ser suficientemente amplio para no «clavarse» y suficientemente reducido para poder ser bien agarrado.

En tal sentido conviene recordar que el tamaño de las manos durante la infancia y juventud experimenta ocasionalmente fases de crecimiento rápido por lo que sería aconsejable ir adaptando progresivamente los tamaños de los elementos deportivos empleados.



1.4. DEBIDOS AL VESTUARIO Y CALZADO

En una primera aproximación podemos decir que los riesgos en cuanto a vestuario y calzado en el deporte se refiere pueden ser debidos a:

- problemas con el material utilizado en su confección,
- defectos de diseño o
- utilización inadecuada.

En cuanto al primer aspecto se refiere, debemos considerar que la actividad física intensa, propia de todas las disciplinas de Herri-kirolak, produce una elevación de la temperatura corporal que, para ser controlada, exige en muchas ocasiones la producción de sudor con el fin de lograr su evaporación y la consiguiente refrigeración.

Si las prendas que utilizamos durante el esfuerzo físico están confeccionadas a base de materiales hidrófilos, es decir, que absorben la humedad, tal como ocurre con el algodón, pronto estarán mojadas si el ambiente es caluroso y húmedo y si el ejercicio es intenso.

En ese estado su capacidad de aislamiento térmico se reduce a menos de la mitad que si están secas, cosa que será peligrosa si el entorno es frío, pero beneficiosa en caso contrario, puesto que nos ayudará a eliminar el exceso de temperatura por evaporación de la humedad que retienen en contacto con la piel.

En la confección de otras prendas se utilizan tejidos hidrófugos o hidrofugados, en cuyo caso las fibras no retienen el sudor o agua que pueda llegarles, sino que se mantienen más secas y ofrecen un aislamiento térmico más estable que en el caso anterior, detalle interesante cuando el ambiente térmico es frío o cuando en la actividad deportiva que realizamos existen fases sucesivas de actividad y descanso.

Respecto al diseño, está claro que algunas disciplinas permiten el uso de prendas similares a las habituales en otros deportes, como ocurre en *lokotx biltzea*, por ejemplo, mientras otras exigen el uso de prendas especialmente adaptadas a sus características, como en los diversos levantamientos.

Las protecciones diseñadas de forma específica para cada modalidad son fundamentales y más aún en el caso de jóvenes deportistas cuya técnica pudiera no estar suficientemente desarrollada, por lo que el riesgo será mayor incluso que en el caso de personas adultas y ya bien formadas.

Respecto a la utilización inadecuada, puede hacer que una prenda bien diseñada y confeccionada pierda su función.

Por ejemplo, si no ajustamos los cordones laterales de un peto para protegernos durante las alzadas, se desplazará y podremos sufrir rozaduras o heridas.

Centrándonos en el calzado, siguen siendo validas las consideraciones sobre el material de confección, diseño y uso que venimos haciendo para otras prendas.

Por ejemplo, unas deportivas confeccionadas con materiales muy rígidos en su borde superior comprimirán el tendón de Aquiles de los tiradores de *sokatira* cuando se inclinan hacia atrás y si tienen diseño alto, limitarán los movimientos de flexión y extensión del tobillo que precisa quien compite en *lokotx biltzea*.

Respecto al uso, de poco servirá que el calzado sea bueno si no hemos escogido la talla correcta o no lo atamos debidamente, puesto que los desplazamientos del pie en su interior darán lugar a rozaduras y ampollas y aumentará el riesgo de sufrir esguinces de tobillo.

Conviene saber, además, que en algunas disciplinas, como en *sokatira*, el calzado se ve sometido a tremendos esfuerzos de adherencia y sufre importantes deformaciones durante su utilización, por lo que su elección adecuada es fundamental para proteger los pies en las forzadas posturas en que deberán trabajar.

1.5. PRODUCIDOS POR LA PREPARACIÓN Y TÉCNICA INDIVIDUAL

Las sesiones de entrenamiento deben ser realizadas con la misma seriedad que cualquier competición. Esta afirmación hace referencia a la necesidad de mantener rígidamente la estructura de la sesión, con sus fases de calentamiento, estiramientos, recuperación, etcétera, y a la de utilizar, sin excepción, todas las protecciones y precauciones que cada disciplina tiene previstas.

Si, por relajación de la disciplina o por exceso de confianza, no se hiciera así, sufriremos riesgos excesivos de lesión o accidente.

De la misma forma que una mala estructura de la sesión es peligrosa, ocurre con la cantidad de entrenamiento, con su intensidad y con la técnica de realización.

El exceso de entrenamiento lleva a la posible aparición de lesiones por sobrecarga o de adaptaciones patológicas, especialmente al actuar sobre un organismo aún inmaduro.

Por otro lado, el exceso de fatiga durante una sesión hace que se deteriore la técnica de realización de los gestos deportivos, por lo que el riesgo aumenta.

La corrección técnica, de hecho, es tan importante en la prevención de lesiones futuras que merece ser especialmente entrenada, a costa incluso de reducir el tiempo destinado al desarrollo de otras cualidades. Un ejemplo evidente de la eficacia de un buen gesto técnico para prevenir lesiones podemos apreciar en la disciplina de *lasto jasotzea* o en las de *txinga eroatea* y *saku lasterketa*, en las que una carrera con una técnica que eleve poco el centro de gravedad corporal será muy beneficiosa para la salud de la columna vertebral, por ejemplo.

En ese aspecto técnico, es preciso recordar que algunas disciplinas exigen trabajos asimétricos (posición de agarre en *sokatira* y *lasto-botatzea*, sentido de los giros en *lokotx biltzea* o *txinga eroatea*) y que durante los entrenamientos, sobre todo trabajando con personas jóvenes, sería deseable compensar con trabajo suplementario cualquier desequilibrio que pudiéramos apreciar.

1.6. DEBIDOS A PARTICULARIDADES DE LA PERSONA

El grado de maduración de cada deportista debe ser tenido en cuenta a la hora de preparar su programa de entrenamiento.



No es la edad el mejor índice para hacer grupos de trabajo, ni el tamaño corporal, si bien en algunas disciplinas puede ser mejor agrupar las personas por este aspecto físico que por el anterior.

El primer paso debe ser un examen médico-deportivo que detecte factores de riesgo personales a tener en cuenta y nos informe sobre el grado de maduración.

Por ejemplo, alteraciones de la columna vertebral, como cifosis, escoliosis o una hiperlordosis no deben ser pasadas por alto, puesto que suponen un mayor riesgo de sufrir lesiones y de comprometer el desarrollo y la salud futura de quien las tiene.

Un apoyo plantar anómalo o angulaciones forzadas de la articulación de la rodilla o de la cadera, por citar otras posibilidades, exigirán también una atención especial.

Las disimetrías (diferente longitud de piernas, por ejemplo) y las asimetrías del cuerpo también deben ser buscadas en esa inicial revisión de aptitud para el deporte, al igual que cualquier limitación fisiológica o impuesta por enfermedades previas.

La detección de los momentos de mayor velocidad de crecimiento es otro detalle importante que nos obliga a ajustar las cargas de entrenamiento, reduciéndolas, para evitar excesos de tracción en zonas próximas a los cartílagos de crecimiento.

De la misma forma, entre las particularidades de las personas a nuestro cargo será necesario conocer las lesiones que han padecido con anterioridad: sus puntos débiles.

El interés viene dado porque quienes han sufrido previamente distensiones, esguinces o luxaciones tienen más posibilidades de volver a tener problemas similares y deberemos tenerlo en cuenta en su preparación.

1.7. POR ACTITUDES INADECUADAS O COMPORTAMIENTOS ILEGALES

Hay disciplinas en las que un gesto técnico mal realizado genera riesgos directos para otras personas. Tal puede ser el caso, en *sokatira*: si un equipo suelta la cuerda a destiempo, puede ocasionar una caída incontrolada del contrario.

Para evitarlo es necesario tener en consideración que la tirada no acaba cuando el Juez pita, sino cuando ambos equipos recuperan ordenadamente su equilibrio.

De igual manera, cuando varias personas participan en pruebas con recorridos de ida y vuelta, como ocurre en *txinga eroatea*, *zaku eramatea* o en *lokotz biltzea*, en las proximidades de los extremos, durante el giro o a lo largo del recorrido, si el espacio resulta estrecho, las trayectorias pueden llevar a colisión, especialmente con cansancio intenso, por lo que los Jueces deben considerar el número adecuado de deportistas que pueden participar simultáneamente en cada tanda.

Desde otro punto de vista menos palpable, el carácter o personalidad, el estado anímico, la autoestima, las convicciones éticas o religiosas, la presión familiar o social, hábitos de alimentación o ritmo de vida son con frecuencia ignorados a la hora de entrenar deportistas, a pesar de su trascendencia al generar riesgos tanto físicos como síquicos.

En función de esos aspectos un programa de trabajo puede tener éxito o ser un completo fracaso por lo que debemos estar atentos y percibir en la actitud de las personas a nuestro cargo

cualquier alteración que comprometa su esfuerzo y el nuestro por lograr un mejor rendimiento y, lo que sería más grave, por mantener su salud.

Los cambios de comportamiento, la hostilidad infundada, las variaciones importantes e inexplicables del peso, la dependencia excesiva, la agresividad y otros aspectos son señales de alarma que no podemos dejar pasar por alto.

En los casos en que la presión familiar o social por conseguir el éxito deportivo es manifiesta, el riesgo de caer en la tentación del dopaje no debe ser olvidado, tanto por sus riesgos desde el punto de vista ético como por los de salud.

Es en estas edades tempranas cuando conviene comenzar a desacreditar la trampa, sea del tipo que fuere.

Con el ascendiente que las personas responsables de la preparación deportiva logran de quienes de ellos aprenden, hay que insistir en el valor de respetar las normas de juego, en lo deplorable que es alterarlas para conseguir un mejor resultado y ser prudentes en nuestras manifestaciones a la hora de preparar estrategias y tácticas de tal forma que el éxito buscado se base en el trabajo de preparación realizado previamente y no en subterfugios o trampas cuyo efecto pedagógico sería especialmente nocivo al provenir su proposición de una persona que debe ser modelo de comportamiento deportivo.

1.8. RESUMEN

- Conocer los riesgos que la práctica de Herri-kirolak genera es el primer paso para evitarlos.
- La temperatura, la humedad, el viento, las radiaciones y la presión atmosférica afectan a nuestro organismo obligándole a poner en marcha mecanismos de adaptación a las cambiantes condiciones del entorno.
- El ser humano es un animal homeotermo e intenta mantener su temperatura interna estable al margen de la exterior.
- La radiación, conducción, convección y sudoración son los mecanismos de que disponemos para intercambiar energía térmica con el ambiente.
- La sudoración es un importante medio para eliminar el exceso de temperatura corporal que puede ser aumentado por el ejercicio físico intenso.
- Las bajas temperaturas generan situaciones de riesgo al hacer que perdamos elasticidad y coordinación neuromuscular, así como que se altere el metabolismo energético.
- La humedad nos puede afectar tanto por exceso, haciéndonos sudar o reduciendo el aislamiento térmico de las prendas que llevamos, como por defecto, deshidratándonos por vía respiratoria.
- El viento nos afecta mediante efectos mecánicos y térmicos, alterando trayectorias de lanzamientos, modificando el coste energético de los desplazamientos y agudizando el efecto de la temperatura.
- El terreno e instalaciones en que se practica Herri-kirolak deben ser críticamente examinados para eliminar factores de riesgo.
- El material que se utiliza directa o indirectamente debe ser seguro, careciendo de defectos en cuanto al estado de los mismos, diseño y materiales empleados en su fabricación. Diversas disciplinas tienen riesgos particulares que deben ser conocidos y tomados en cuenta.
- El vestuario y calzado deben adaptarse a la actividad, condiciones del entorno y de las personas que lo emplean, siendo fundamental además que se utilice de forma adecuada para que cumpla su cometido de proteger.

- Durante la formación deportiva es necesario mantener siempre la debida estructura de las sesiones tanto de entrenamiento como en competición, evitando especialmente los excesos dada la inmadurez del organismo de las personas jóvenes.
- Las circunstancias personales influirán en la programación de actividades. Fases de crecimiento acelerado, periodos de cansancio, alteraciones morfológicas o lesiones previas deben ser especialmente tenidas en cuenta.
- El respeto a las normas y a las personas es una de las enseñanzas más importantes de la iniciación deportiva y las personas responsables de esa formación, como figuras de referencia o ejemplo, deberán tener especial cuidado en inculcar ese principio.

2. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS RIESGOS

2.1. DEBIDOS AL CALOR

Cuando las temperaturas son elevadas, un primer paso en la prevención de riesgos consiste en no programar los entrenamientos y competiciones en las horas centrales del día, en las que el calor puede ser mayor, especialmente porque muchas disciplinas de Herri-kirolak son de resistencia.

Prever espacios para la actividad en los que público y deportistas tengan sombra es otro aspecto a tener en cuenta.

En el caso de entrenamientos en lugares cerrados podemos intentar favorecer o crear corrientes de aire que disminuyan la sensación térmica y faciliten la evaporación del sudor, mejorando la refrigeración.

Vaporizar al agua sobre la persona que está realizando un esfuerzo físico intenso es otra forma de ayudarle a mantener su temperatura en límites razonables.

En algunas pruebas deportivas desarrolladas en condiciones extremadamente calurosas se ha llegado a enfriar el cuerpo antes de participar poniéndose chalecos neumáticos rellenos con agua fría, si bien en tal caso sería más lógico preguntarse si debiera o no celebrarse la competición.

A la hora de escoger el vestuario procuraremos emplear tonos claros, para reducir el calor recibido por radiación, y emplearemos prendas que faciliten la evaporación del sudor en contacto con la piel.

No olvidaremos proteger la cabeza en caso de que la radiación solar sea uno de los agentes que incrementen el nivel térmico del cuerpo, en cuyo caso pudiera ser interesante también el uso de pantalones largos blancos o claros, en lugar de los cortos, en aquellas disciplinas en las que fuera factible.

Asegurarse una excelente hidratación durante las horas previas es otra actitud preventiva muy lógica, sabiendo que uno de los efectos negativos del calor será la importante pérdida de agua por vía sudoral.

En este sentido es necesario recordar que la sed, como mecanismo de alarma de pérdida de líquidos, es un sensor tardío y poco preciso.

De hecho, sólo aparece cuando la deshidratación es ya bastante marcada y desaparece aún antes de que recuperemos todo lo perdido, por lo que el consejo es el de beber antes de tener sed y seguir bebiendo aun cuando ésta desaparezca.

Por otra parte, se ha comprobado que la ingesta de azúcar retrasa la producción de sudor y, por lo tanto, la adaptación al estrés térmico, por lo que deberá reducirse o evitarse.

También conviene evitar las bebidas alcohólicas, puesto que la metabolización inmediata de esa sustancia eleva la temperatura corporal interna, agravando el problema de cómo eliminar el exceso de calor, y parecido ocurriría con la cafeína y similares, por alterar los mecanismos vasculares que de forma natural utiliza el cuerpo para controlar la temperatura.

Otro detalle a tener en cuenta es que cuando hace calor la dieta diaria debe contener una cantidad ligeramente menor de calorías que cuando hace frío.

Tratándose de competiciones de suficiente interés y que se sabe serán celebradas en condiciones térmicas calurosas sería de interés hacer un periodo previo de aclimatación al esfuerzo en condiciones de calor, consiguiendo así una más rápida y eficaz sudoración y una menor pérdida de electrolitos.

En disciplinas con enfrentamientos sucesivos y periodos de espera intermedios, como en *sokatira*, una forma de reducir el efecto negativo del calor durante las paradas pudiera ser la aplicación repetida de toallas o paños frescos en zonas como la frente, el cuello, las axilas o las partes posteriores de las rodillas para enfriar así la sangre que, en esas zonas, pasa cerca de la piel.

Cuando la prevención fracase nos veremos obligados a tratar los más o menos graves problemas que el exceso de calor ambiental acarrea a quien, además de soportarlo, hace esfuerzo físico.

Ante los síntomas y signos de exceso de temperatura interna que ya hemos descrito en el punto 1.1.1.1. y que de forma sintética pudiéramos resumir en sudoración, sofocos, calambres, malestar, cansancio, agotamiento y alteraciones del comportamiento, nuestra actitud debe ser:

- a) parar la actividad física
- b) reposar en un lugar fresco
- c) evitar el efecto de las radiaciones caloríficas, como la solar
- d) hidratarse
- e) facilitar el enfriamiento del cuerpo
- f) evacuar, si la gravedad lo requiere.

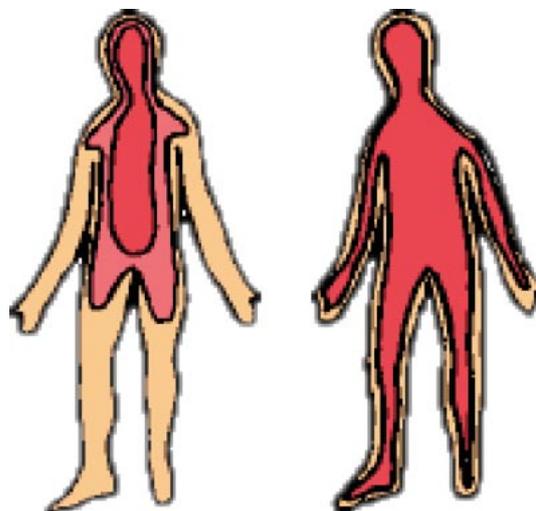
2.2. DEBIDOS AL FRÍO

Uno de los pilares fundamentales de la prevención de los efectos generales del frío sobre el organismo es introducir una fase de calentamiento previa a cualquier actividad deportiva de cierta intensidad.

Su finalidad es preparar al organismo para la actividad desde el punto de vista físico o fisiológico y también desde el punto de vista psicológico, mejorando no sólo el rendimiento, sino también la seguridad.

La elevación de la temperatura corporal central y periférica se consigue por el aumento del gasto de energía, siendo aproximadamente un 70% - 75% de dicho gasto el que se transformará en calor.

En un entorno frío y en reposo tan sólo el núcleo central del cuerpo, es decir, las partes internas de la cabeza, tórax y abdomen, alcanzan una temperatura de unos 37 °C, mientras las zonas periféri-



cas están más frías, pero si hacemos un calentamiento correcto, conseguiremos distribuir el calor interno también a los brazos y piernas activos, tal como se aprecia en la figura.

Por ese medio mejoramos la elasticidad y la coordinación, pero conseguimos también que el aparato cardiovascular, respiratorio, osteo-muscular y todos aquellos implicados en la actividad física no tengan que soportar de forma brusca los cambios del reposo a un esfuerzo intenso.

Por ejemplo: el corazón de una persona joven, en reposo, suele trabajar a un ritmo de unos 60 a 70 latidos cada minuto, pero durante una carrera puede superar las 180 pulsaciones cada minuto.

Si comienza en frío el ejercicio, durante el tiempo en que el organismo está trabajando sin alcanzar el ritmo cardiaco preciso se produce una deuda de oxígeno y nutrientes, especialmente en los músculos más activos, con lo que su funcionamiento será peor en términos de rendimiento.

En cambio, si hacemos un buen calentamiento, suficientemente largo y progresivo, al comienzo del esfuerzo el corazón estará latiendo ya a un ritmo más rápido y la adaptación será más sencilla al estar el organismo preparado para la actividad.



En la gráfica de frecuencia cardíaca vemos cómo a lo largo de unos 10 minutos las pulsaciones van ascendiendo progresivamente desde unas 65 por minuto hasta alcanzar las 171 al final de la fase.

La duración del calentamiento no debe ser siempre igual. Hay que tener en cuenta la temperatura ambiente, el programa de ejercicio a realizar e incluso las particularidades de cada persona a la hora de diseñarlo.

Por ejemplo: cuanto más frío sea el día, más intenso el programa de trabajo y más complejos los gestos técnicos a realizar, más largo y concienzudo convendrá que sea el calentamiento.

La composición corporal de la persona deportista es otro aspecto a tener en cuenta a la hora de prevenir los problemas derivados del frío.

Las personas muy delgadas poseen una menor protección frente al frío puesto que, bajo su piel, el espesor del tejido graso subcutáneo, que es un buen aislante térmico, es menor que en las personas gruesas y tanto sus músculos como sus vasos sanguíneos periféricos están más expuestos a sufrir pérdidas de calor.

También toleran peor el frío quienes tienen que reducir su alimentación, cosa que pudiera ocurrir temporalmente en miembros de equipos de *sokatira*, para dar el peso marcado.

En esas situaciones de dieta será preciso utilizar más ropa de abrigo para evitar el riesgo de enfriamiento.

Siguiendo con la alimentación, algunas sustancias alteran en gran medida las respuestas del organismo para mantener su equilibrio térmico.

Tal es el caso del café, el té y algunas bebidas que contienen estimulantes similares a los de ambas infusiones. Su efecto perjudicial es que producen una vasoconstricción periférica; es decir, que estrechan o cierran más de lo normal los vasos sanguíneos más superficiales del cuerpo y, por lo tanto, reducen la llegada de sangre y calor a las zonas que riegan, haciendo que sufran más los efectos de las bajas temperaturas, por lo que será conveniente evitarlas en caso de tener que entrenar o competir con frío.

Exactamente el efecto contrario tiene el alcohol: es vasodilatador; es decir que abre o aumenta en exceso el diámetro de los vasos sanguíneos periféricos.

Debido a ese efecto, inicialmente se aprecia cierta sensación de calor, por lo que históricamente era utilizado con la pretensión de combatir los efectos del frío, pero lo que ocurre es que al llegar más sangre al exterior del cuerpo queda expuesta a las bajas temperaturas, se enfría y, al volver al interior, enfría a su vez órganos vitales como el corazón, hígado, cerebro, etcétera, alterando su funcionamiento normal, por lo que deberemos evitar las bebidas alcohólicas.

El uso del tabaco, a pesar de ser comprobadamente nocivo, ha sido permitido e incluso legalmente promocionado con fines económicos pero, además de por otros motivos, cuando hace frío deberá ser evitado por su efecto vasoconstrictor.

Para prevenir los efectos del frío por contacto con elementos metálicos podemos forrarlos en los entrenamientos con diferentes materiales adhesivos o utilizar algún guante de protección similar a los de ciclismo.

Dado que la piel suele ser más frágil en condiciones de bajas temperaturas, además podremos prevenir de esa forma el riesgo de sufrir pequeñas pero molestas o invalidantes lesiones cutáneas durante las sesiones de preparación.

En cuanto al riesgo de hipotermia, la forma de prevenirlo será manteniendo un vestuario adecuado al nivel de actividad de cada momento y sustituyendo las prendas que puedan mojar-se, por lluvia o por sudor.

Podemos, además, tomar regularmente bebidas calientes y azucaradas, trasladar a interiores aquellos entrenamientos que sean factibles a cubierto o, simplemente, acortarlos o posponerlos si las condiciones son muy rigurosas.

2.3. DEBIDOS A LAS VARIACIONES DE LA HUMEDAD AMBIENTAL

Como hemos visto, tanto condiciones ambientales de calor y elevada humedad como de frío y aire seco pueden dar lugar a una deshidratación importante.

En el primer caso, la vía de pérdida será la sudoración, mientras en el segundo será a través de las vías respiratorias como el aire nos robará parte del agua que necesita el organismo.

Para prevenir los efectos de ese problema en la salud y sobre el rendimiento es importante en ambos casos hacer una reposición regular de líquidos, siguiendo las pautas que describiremos en el capítulo 5.

Además, cuando el calor se une a una elevada humedad será conveniente favorecer la formación de corrientes de aire para facilitar la evaporación del sudor sobre la piel, con lo que conseguiremos reducir la temperatura interna con una menor pérdida de líquidos corporales.

Respecto al riesgo de enfriamiento debido a un exceso de humedad en las prendas del vestuario, conociendo que en esas condiciones la capacidad de aislamiento térmico se reduce en gran medida, podemos actuar de dos formas: ajustar minuciosamente la cantidad de abrigo al nivel de actividad física y temperatura, con el fin de hacer innecesaria o reducir la producción de sudor, o disponer de prendas de repuesto para sustituir aquellas que estén mojadas, tanto sea por efectos meteorológicos como por el sudor generado.

De esa forma prevenimos la aparición de catarros o enfriamientos.

2.4. DEBIDOS A LOS EFECTOS DEL VIENTO

Frente a los efectos mecánicos del viento la prevención básica consiste en escoger lugares protegidos de él para el desarrollo de los entrenamientos o competiciones en que más puede afectar, como ocurre en *lokotx biltzea*, durante el lanzamiento.

Respecto a los efectos térmicos, recordaremos que se verán muy mitigados en lugares cerrados y que ciertas prendas del vestuario, fundamentalmente de la 2ª y 3ª capa, pueden estar dotadas de membranas o fabricadas con tejidos impermeables al paso del aire y que, por lo tanto, reducirán en gran medida el enfriamiento que puede propiciar el viento.

El uso de gorros, pañuelos, «*baffs*», calcetines y guantes nos servirá para conseguir similar protección en la cabeza, cara o cuello y en las extremidades.

2.5. RESUMEN

- La combinación de ejercicio físico y alta temperatura ambiente supone riesgos que pueden ser reducidos mediante actitudes como la adecuada elección de horarios y lugares para la práctica deportiva, la planificación de actividades, el uso de colores claros en el vestuario, la hidratación abundante y evitando la ingesta de sustancias que modifiquen la adaptación del organismo, como el alcohol o el café.
- En entornos fríos es fundamental ser cuidadosos con el calentamiento previo al ejercicio intenso, mejorando la coordinación, elasticidad y rendimiento. El vestuario, la alimentación y ciertas sustancias vasoactivas son también aspectos a cuidar.
- El riesgo de deshidratación que por sudoración o vía respiratoria puede producir el grado de humedad del ambiente puede ser paliado mediante una adecuada ingesta de líquidos. Respecto a la posibilidad de enfriamiento, el uso correcto del aislamiento mediante prendas y una buena elección de su composición podrán evitarlo.
- Los efectos mecánicos del viento pueden ser reducidos escogiendo bien el lugar de celebración de entrenamientos o competiciones. Respecto a los térmicos, pueden ser evitados o mitigados con vestuario adecuado.

eibarko euskal
jokoak

asociación de deporte rural vasco

Bihurri se recupera de su grave accidente

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

3. LAS LESIONES EN HERRI-KIROLAK

Hay muchas formas de clasificar las lesiones y sería prácticamente imposible describir todas las que pueden ocurrir, tanto en la práctica de Herri-kirolak como de cualquier otra modalidad deportiva.

Intentaremos, sin embargo, describir las más frecuentes o aquellas de riesgo más evidente.

Si atendemos a su forma de producirse, las lesiones pueden ocurrir:

— Por traumatismo:

- Directo: cuando sufrimos la lesión por efecto de una violenta energía. Ejemplo: nos cae sobre el pie una *txinga*.
- Indirecto: cuando la energía produce pérdida de control de la posición corporal y, como consecuencia de ello, tiene lugar la lesión. Ejemplo: en *zaku eramatea* nos desequilibramos al trazar la curva y se nos tuerce un tobillo (esguince).

— Por sobrecarga: cuando repetimos excesivas veces un gesto y se inflama alguna de las partes del cuerpo que intervienen, como el cartílago de la cara posterior de la rótula si hacemos demasiadas sentadillas.

Un aspecto fundamental es también el de considerar la edad de las personas con las que van a trabajar quienes lean estos apuntes.

De hecho, es preciso tener muy en cuenta las diferencias fundamentales que encontraremos en el cuerpo durante la infancia y juventud respecto al de personas adultas y ya desarrolladas.

Por ejemplo, la presencia de los cartílagos de crecimiento hace que los huesos crezcan en longitud, pero los tendones musculares, ligamentos y otras partes de las articulaciones que los unen tienen un ritmo de alargamiento más lento, con lo que el organismo pierde flexibilidad.

Además, las zonas aún no calcificadas (metáfisis) hacen que los extremos de los huesos (epífisis) sean temporalmente más frágiles y estén más expuestos a las fracturas o arrancamientos por golpes o tracciones violentas.

A lo anterior es preciso añadir también que el rápido cambio de dimensiones hace que la coordinación empeore, aumentando el riesgo de sufrir ciertos tipos de lesiones.

3.1. POR TRAUMATISMO

Tanto en la vida cotidiana como en la actividad laboral y, especialmente, en la deportiva, se producen desplazamientos de personas y movimientos de objetos a elevada velocidad, con lo que

se genera una importante energía cinética y, en caso de producirse caídas o impactos, pueden ser de gran violencia.

Según los tejidos sobre los que actúe la citada energía nos podemos encontrar ante diversos tipos de lesiones:

- óseas,
- articulares,
- músculo-tendinosas,
- cutáneas y
- otras varias.

A continuación describiremos algunas de las más importantes en cada grupo, cuyo tratamiento se describe en el capítulo de Primeros auxilios.

3.1.1. Lesiones óseas

El prototipo de este grupo son las fracturas, que pueden ser abiertas o cerradas en función de que algún fragmento perfora la piel.

Son lesiones graves en las que, además del hueso, pueden ser afectadas otras estructuras vecinas, como los vasos sanguíneos, músculos, etcétera.

Además hay que tener en cuenta por su frecuencia las fracturas o fisuras de estrés y las inflamaciones del periostio o membrana externa de los huesos.

3.1.2. Lesiones articulares

Los esguinces y las luxaciones son los problemas articulares más habituales en deporte y surgen cuando una articulación se ve forzada a moverse en sentido no habitual para ella o más ampliamente de lo que puede.

Deben ser atendidas con cuidado puesto que incluso en casos leves, si no se curan bien, pueden quedar inestabilidades para el futuro.

3.1.3. Lesiones músculo-tendinosas

De forma aguda pueden producirse roturas totales o parciales tanto del músculo como de sus tendones.

El dolor agudo y localizado, en el momento de hacer que el músculo afectado trabaje, es el primer indicio, acompañado de chasquido y deformidad, denominada «hachazo», si la rotura es total. En este último caso puede verse un abultamiento que corresponde al músculo que se recoge sobre sí mismo al perder uno de sus puntos de anclaje extremos. Horas o días más tarde suele aparecer también el hematoma, variando su punto de aparición en función del lugar de la lesión.

Con cierta frecuencia, este tipo de lesiones se produce cuando el músculo o sus tendones reciben un golpe mientras están en contracción.

Es importante no aplicar ningún tipo de masaje durante las primeras 72 horas en estos casos, así como dejar la zona en reposo, aplicar frío, vendaje compresivo y elevación mientras se acude a un centro sanitario.

3.1.4. Lesiones cutáneas

La piel de las manos, la de la cara interna del brazo, la de los hombros e incluso la de la parte anterior de muslos y tronco pueden ser agredidas por el roce de los mangos de herramientas, de la cuerda, de los sacos a transportar o por la presión y deslizamiento de las piedras.



La acción combinada del rozamiento y la presión, aplicadas de forma regular, estimula la formación de callos y engrosamiento de la piel, pero cuando se aplica sobre zonas no adaptadas a ello, por cambios de material o de técnica, se puede producir ampollas y, si se rompen, heridas, con el consiguiente riesgo de infección.

3.1.5. Otras varias

Los golpes sobre la cara, que pudieran darse durante los relevos en *zaku eramateaa* o con el fardo en *lasto jasotzea*, por ejemplo, así como por impacto de fragmentos de madera en otras disciplinas, tienen especial riesgo para la nariz, en la que suelen generarse hemorragias, llamadas epistaxis, y para los ojos, por la posibilidad de recibir contusiones o de que pequeños fragmentos queden pegados a ellos.

Describiremos el tratamiento de ambos problemas en el capítulo sobre Primeros auxilios.

3.2. **POR SOBRECARGA**

Hay ocasiones en las que las lesiones no son producidas por un solo traumatismo violento, sino por la suma de múltiples impactos o esfuerzos repetidos.

Por ejemplo: la realización de un salto hacia arriba tras una flexión profunda de piernas no daría lugar, en circunstancias normales, a ninguna lesión, pero hacer numerosos multisaltos, con la tracción intensa y repetida que sufrirían la inserción del tendón del cuádriceps en la rótula o la del tendón rotuliano en la tibia, pudiera producir inflamaciones o arrancamientos en esas zonas.

Las causas más frecuentes de lesiones por sobrecarga son:

- la actividad excesiva durante los periodos de crecimiento rápido,
- el calentamiento inadecuado,
- el exceso de intensidad, duración o frecuencia de los entrenamientos,
- la excesiva repetición de los mismos gestos deportivos,
- la técnica incorrecta,
- los terrenos y materiales deportivos no adecuados, y
- el uso de vestuario y calzado inadecuados.

A continuación veremos diferentes tipos de lesiones por sobrecarga:

3.2.1. Fracturas por estrés

Son pequeñas fisuras de los huesos, casi microscópicas y muy difíciles de apreciar, que aparecen especialmente en la tibia y el peroné.

Se producen sobre todo por aumentos demasiado bruscos de las cargas de entrenamiento, por cambios del terreno de juego, como cuando vamos corriendo por hierba y saltamos repentinamente a cemento, o por utilizar calzados inadecuados, con mala amortiguación.

Suele sentirse dolor, tanto al presionar sobre la zona de la lesión como al apoyar la extremidad en que está, y además puede apreciarse inflamación y aumento local de la temperatura, pero en general resulta difícil diagnosticar este tipo de lesión.

3.2.2. Espondilolisis

Consiste en un deterioro o pequeña fractura de las prolongaciones que tienen hacia atrás las vértebras, cerrando el canal medular, y en las que se sitúan las articulaciones que las mantienen unidas entre sí.

Generalmente esta lesión afecta a la 4ª ó 5ª vértebra lumbar y, aun cuando puede ser producida por la repetición de gestos exigentes de flexión y extensión de la columna vertebral, muy frecuentes en diversas disciplinas de Herri-kirolak, como *harri jasotzea*, *lasto botatzea* o *aizkora*, también hay personas que la tienen de forma congénita, incluso sin producir ningún síntoma.

Sin embargo, lo normal es que produzca dolor lumbar, con frecuencia en un solo lado, y ocasionalmente con irradiación hacia el glúteo y/o la pierna de ese mismo lado.

Dado que los arcos posteriores de las vértebras no se osifican hasta una edad de 5 a 6 años, son las personas que comienzan muy jóvenes a hacer ejercicio excesivo quienes más riesgo tienen de padecer este problema.

3.2.3. Lesiones del cartílago de crecimiento

Además de los traumatismos agudos, también los esfuerzos intensos y repetidos pueden producir pequeñas fracturas en las metáfisis o zonas de crecimiento.

Dado que los tejidos de estas zonas son muy activos, las fracturas pueden calcificarse de forma rápida y sin dejar alteraciones, pero en algunos casos la calcificación puede impedir el crecimiento futuro del hueso, con lo que pueden aparecer diferencias de longitud entre extremidades e incluso deformidades óseas.

El radio, el húmero y el fémur son algunos de los huesos que con más frecuencia suelen sufrir este tipo de problema.

3.2.4. Apofisitis

Las apófisis son extremos, puntas o zonas salientes de los huesos en los que se insertan grupos de músculos.

Cuando esos músculos realizan esfuerzos excesivamente intensos y repetidos, las apófisis se inflaman y pueden incluso sufrir pequeñas fisuras, llamándose apofisitis a la lesión resultante.

En casos extremos, una brusca contracción puede llegar incluso a arrancar algún fragmento de la apófisis, dando lugar a una «avulsión». Es evidente que, en tal caso, los músculos cuyos tendones se insertaban en esa apófisis no podrán trabajar normalmente.

Los síntomas suelen ser el dolor de la zona, la inflamación e incluso la aparición de hematoma, siendo la parte interna del codo, el acromion, en el hombro, y la parte inferior de la rótula algunas de las apófisis óseas más afectadas.

3.2.5. Osteocondritis disecante

En la osteocondritis una zona de hueso aún no totalmente desarrollada y recubierta de cartílago articular, debido a defectos de riego sanguíneo o a traumatismos repetidos, se deteriora y queda como sin vitalidad. Como consecuencia, en muchos casos el fragmento de cartílago articular llega a desprenderse y queda libre en el interior de la articulación, recibiendo entonces el calificativo de «disecante».

Las zonas más afectadas suelen ser la cabeza del fémur, la del húmero, los cóndilos o extremos inferiores del fémur y la parte superior o meseta de la tibia.

El dolor y la limitación de movimientos de la articulación afectada son los dos indicios más frecuentes, pero en muchos casos el problema no se aprecia hasta que las lesiones son importantes.

3.2.6. Periostitis

En personas jóvenes y, especialmente, en los momentos de crecimiento más rápido, los esfuerzos excesivos de tracción del tendón rotuliano sobre el polo inferior de la rótula y sobre la denominada «tuberosidad tibial» llegan a inflamar la capa externa del hueso en proceso de osificación sobre las que se ancla.

La hinchazón o abultamiento de la zona que se ha irritado, el dolor al presionarla y al hacer que trabaje el cuádriceps, como cuando subimos o bajamos escaleras, chutamos un balón o nos agachamos son los síntomas habituales de este problema que es popularmente conocido como «crecederas».

3.2.7. Tendinitis

Es una inflamación del tendón que generalmente se debe a esfuerzos excesivos en personas desentrenadas o a defectos o cambios de técnica.

Normalmente se siente dolor e incapacidad para hacer movimientos en los que tenga que trabajar el tendón afectado. Si lo aguantamos inicialmente, puede mejorar durante el ejercicio, pero el dolor y la incapacidad se hacen mayores tras él y pueden sentirse incluso estando inactivos, durante la noche, por ejemplo.

Si lo presionamos con la mano el tendón estará sensible, pudiendo sentir al tacto calor, inflamación o engrosamiento e incluso notar como si tuviera arenilla al hacer movimientos con él mientras lo tenemos pinzado entre los dedos.

3.3. RESUMEN

- En Herri-kirolak las lesiones pueden producirse por traumatismo, directo o indirecto, o por sobrecarga.
- Trabajando con personas muy jóvenes hay que tener en cuenta que su organismo no está totalmente desarrollado, por lo que algunas estructuras, como las zonas de cartílago de crecimiento, serán especialmente sensibles a los esfuerzos repetitivos y excesivos.
- Los traumatismos suelen producir especialmente lesiones óseas, articulares, músculo-tendinosas y cutáneas.
- Las lesiones por sobrecarga suelen deberse a excesos de actividad, calentamiento inadecuado, exceso de intensidad, duración o frecuencia de los gestos, técnica incorrecta, terrenos o materiales deportivos no adecuados o por vestuario y calzado deficientes o mal utilizados.
- Muchas de las lesiones por sobrecarga son tan graves como para comprometer por largo tiempo tanto el rendimiento como la salud de quienes la sufren, pudiendo incluso dejar secuelas permanentes, por lo que es preciso ser prudentes para evitarlas.

THARRATZE, 2007-09-02

	LOKOTIA BILTZEAN	INGURU ALTXATIA	LASTO ALTXATIA	HARRI JASOTZEA	TXINGA ERCIATEA	ORGA JOKOA	ZAKU ERAMATE LASTENETA	ARRANA	AIZKORA	SOXATRA	PUNTUAN GUZTIRA	LEKUA MUNDUEAN
NAFARROA	7	6	6	5	6	2	7	6	7	5	57	1
GIPUZKOA	6	4	5	7	0	5	2	7	6	4	46	3
BIZKAIA	5	7	7	6	2	1	5	5	5	7	50	2
LAPURDI	3	5	4	0	7	7	6	4	1	6	43	4
ARABA	4	1	2	0	4	4	1	2	4	3	25	6
NAFARROA BEHEREA	1	2	1	0	5	3	4	3	2	2	23	7
ZUBEROA	2	3	3	4	3	6	3	1	3	0	28	5

EUSKAL HERRI ALDEETAN HERRI KIROL TXAPELBETA
 www.berr...
 Betelu
 le journal
 Informazio librea
 L'information indépendante

4. PREVENCIÓN DE LAS LESIONES

Conocer los riesgos es el primer y necesario paso para prevenirlos, y después, para lograrlo, conviene tener en cuenta unas pautas sencillas:

- ser prudentes en la programación de los entrenamientos,
- controlar cómo se realizan, y
- poner atención ante los signos y síntomas que podemos apreciar en las personas con las que trabajamos.

Estas recomendaciones serán herramientas eficaces para evitar la mayor parte de los riesgos y reducir las lesiones.

De forma general, procuraremos:

- asegurarnos que todas las personas a nuestro cargo tengan un buen estado de salud, confirmado por un reconocimiento médico-deportivo,
- hacer un acondicionamiento físico progresivo para el deporte que se va a realizar,
- que las instalaciones de entrenamiento y los medios a utilizar estén en buen estado,
- utilizar correctamente los elementos de protección aconsejables para cada disciplina,
- que el vestuario y calzado sean correctos y estén en buen estado,
- que las personas participantes conozcan el reglamento de juego y los gestos técnicos,
- que se respeten las fases de cada sesión de entrenamiento, y
- no excedernos.

Por otra parte, conviene recordar que en Herri-kirolak hay disciplinas individuales y colectivas, pero no hay disciplinas de contacto.

Esta peculiaridad debe ser tenida en cuenta a la hora de valorar los riesgos, puesto que los reduce en gran manera si los comparamos con los derivados de deportes de contacto.

En cualquier caso, dada la gravedad e importancia de algunas de las lesiones potenciales, puede ser necesaria la consulta médica para hacer un diagnóstico correcto y aplicar los tratamientos específicos que sean precisos.

4.1. CONTROL DEL NIVEL DE ESFUERZO

Dadas las particularidades anatómicas y fisiológicas de las personas adolescentes y preadolescentes, conviene contar con algún método de valoración de los esfuerzos que se realizan.

En las personas adultas suele emplearse, como herramienta sencilla y suficientemente fiable, la Escala de Borg de percepción de esfuerzo.

Sin embargo, la percepción de esa sensación psicofisiológica que es la fatiga no es igual en el grupo de edad que nos ocupa. Por ello, diversos autores sugieren el empleo de la «Children's Effort Rating Table» (CERT) que mostramos.

La utilización habitual de esta tabla nos ayudará a identificar aquellos niveles de entrenamiento que, por excesivos, pudieran llegar a generar problemas de salud.

Además, debemos comprender que, según los cambios de estado de cada persona, ritmos que un día pueden ser soportables, en otra ocasión pueden resultar demasiado duros, por no haberse recuperado de entrenamientos anteriores, por haber descansado mal o por estar a punto de sufrir una enfermedad.

Por lo tanto, preguntar regularmente por la sensación de esfuerzo y tener en consideración la respuesta a la hora de programar las futuras sesiones de trabajo nos ayudarán a prevenir múltiples problemas.

1	Muy, muy fácil
2	Muy fácil
3	Fácil
4	Ligero
5	Empieza a ser duro
6	Bastante duro
7	Duro
8	Muy duro
9	Muy, muy duro
10	Imposible de mantener

4.2. PRECAUCIONES ESPECIALES

Si analizamos todos los riesgos que nos acechan en un deporte sin contacto podremos apreciar que, sin duda, el factor más importante y corregible es el propio programa de entrenamiento.

Ejercicios no adecuados a la persona que los realiza, cantidades, intensidades o frecuencias desmedidas, estructuras de las sesiones con calentamiento o recuperación insuficiente, sin estiramientos, defectos de técnica, en los materiales, en las instalaciones o en el vestuario empleados y la pretensión de que las personas se adapten a los programas, en lugar de lo contrario son algunas de las causas más frecuentes de que suframos lesiones.

Parece lógico, por lo tanto, que analicemos algunos aspectos de prevención que debemos contemplar al diseñar diferentes tipos de trabajo para jóvenes deportistas.

Sin embargo, por simple observación y por la experiencia que obtendremos, debemos ser capaces además de identificar aquellas personas que, por sus características individuales, anatómicas, fisiológicas, mentales, sociales y de cualquier otra índole, puedan tener un mayor riesgo de sufrir lesiones por la práctica del deporte.

El trabajo con ellas deberá ser especialmente cuidadoso.

4.2.1. Entrenamiento de la resistencia

Aún cuando su tamaño pueda, en algunos casos, ser grande, las personas en edades próximas a la pubertad son fisiológicamente inmaduras.

Para paliar los riesgos que ello conlleva, procuraremos que los programas de entrenamiento de la resistencia movilicen todos los principales grupos musculares y sus articulaciones.

Además, las series y otros tipos de esfuerzos no deberán prolongarse tanto como para que el cansancio muscular impida realizarlos, sino que deben darse antes por finalizados.

Teniendo en cuenta las lógicas precauciones, ya desde los 4 a 5 años se puede entrenar la resistencia, mediante juegos con esfuerzos de apenas algún minuto intercalados.

En el periodo de 6 a 9 años, aproximadamente, los intervalos de trote repartidos entre otros contenidos de las sesiones de entrenamiento pueden alcanzar los 3 a 5 minutos, a intensidades

cómodas, para desarrollo de la resistencia aeróbica, y entre los 14 a 16 años, siempre de forma individualizada, con duraciones de trote aeróbico de entre 30 y 90 minutos, se pudieran añadir sesiones con esfuerzos de tipo anaeróbico láctico.

4.2.2. Entrenamiento de la fuerza

Es uno de los tipos de trabajo que más riesgo conlleva, por lo que antes de iniciarlo, conviene saber que nadie tiene contraindicaciones médicas para hacerlo.

Por ejemplo, los defectos de alineación del esqueleto (escoliosis, cifosis, hiperlordosis lumbar y sus combinaciones) predisponen a las lesiones por entrenamiento de la fuerza, y lo mismo ocurre con las rodillas en valgo, las rótulas elevadas o la pronación excesiva del pie.

De la misma forma, las articulaciones demasiado elásticas o la musculatura corta, que limita la capacidad de movimiento articular, son detalles que aumentan el riesgo de lesión si no se toman en cuenta al entrenar la fuerza.

Una buena enseñanza de la técnica, un calentamiento suficiente y ejercicios de estiramiento son requisitos previos a la sesión.

Inicialmente se recomienda utilizar el propio peso corporal como carga de trabajo, pudiendo pasar posteriormente a trabajos por parejas y retrasando hasta los 14 a 16 años (según el grado de maduración de cada persona) las sobrecargas de pesos ligeros.

Para evitar los riesgos, en esa fase del entrenamiento de la fuerza se aconseja limitar las cargas al 50-70% de las que pueden moverse en una sola ocasión o aquellas que puedan moverse al menos unas 8 repeticiones en cada serie.

En general, se recomienda realizar abundantes repeticiones, pero con cargas ligeras y siempre adaptadas a la capacidad de cada persona.

Algunos autores recomiendan retrasar hasta edades cercanas a los 20 años el trabajo de fuerza máxima.

Debemos tener en cuenta que, en las fases de crecimiento acelerado, las metáfisis y los cartílagos de crecimiento epifisario son especialmente frágiles, haciendo incluso que sean más frecuentes las fracturas, sobre todo en las zonas distales de los huesos, que los esguinces.

La mayor parte de las lesiones sufridas por jóvenes en entrenamientos de fuerza se ha debido a una mala técnica, a excesos de carga o a movimientos bruscos, por lo que deberemos ser especialmente cuidadosos y controlar escrupulosamente los gestos y cargas.

Los músculos de la región lumbar son uno de los puntos que con más frecuencia suelen sufrir los excesos realizados para el entrenamiento de esta cualidad.

Otro aspecto a no olvidar es el de enseñar a mantener una respiración adecuada y acompañada al ritmo de esfuerzo.

La fuerza aumenta con el entrenamiento tanto en preadolescentes como en adolescentes y jóvenes, pero no lo hace por aumento de la masa muscular, sino por mejoras de la activación neuromuscular o cantidad de fibras musculares que se contraen cuando la señal nerviosa llega al músculo.

En cualquier caso y según diversos estudios, parece prudente hacer, como máximo, dos sesiones de trabajo de fuerza a la semana.

4.2.3. Entrenamiento de la elasticidad

El mayor ritmo de crecimiento de los huesos que el de los músculos durante las fases de crecimiento más rápido hace que en las personas jóvenes puedan producirse con mayor facilidad lesiones en las zonas de inserción de los tendones.

Para reducir el riesgo en esas zonas de inserción tendinosa durante la etapa de crecimiento acelerado convendrá entrenar especialmente, pero con precaución, la elasticidad.

Dado que es a partir de los 11 años, aproximadamente, cuando empezamos a perder flexibilidad, convendrá empezar a trabajar esa cualidad en torno a esa edad.

Aumentar la cantidad de estiramientos durante el calentamiento y la recuperación y reducir la intensidad de los esfuerzos musculares será una buena medida de prevención cuando apreciemos que determinada persona está experimentando un tirón de crecimiento.

Sin embargo, la prudencia es necesaria porque hay que pensar que una lesión de inserción, como el Osgood-Schlatter, supone como promedio una parada de la actividad deportiva de unos 3 meses y un entrenamiento alterado de otros 6 ó 7 meses más.

En personas adultas la elasticidad se va perdiendo progresivamente, pero el ritmo puede ralentizarse si la entrenamos.

4.2.4. Entrenamiento de la velocidad

La velocidad es una cualidad innata, pero se puede desarrollar o mejorar si la trabajamos.

Algunos de los factores de los que depende, como la fuerza muscular, deben ser entrenados con especial cuidado, puesto que ya hemos citado que el esqueleto sobre el que se producirán las tracciones es inmaduro, pero otros factores, como los neuromusculares, pueden ser trabajados pronto.

Ya en el intervalo de los 6 a 9 años se puede trabajar la frecuencia de los gestos y la velocidad de movimiento, pero sería preciso esperar hasta los 14 a 16 años (cada persona según su maduración) para utilizar ejercicios de fuerza-velocidad.

4.2.5. Entrenamiento de la coordinación

Las personas con poca habilidad para la realización de gestos técnicos específicos tienen más riesgo de sufrir lesiones, tanto por fatiga o estrés como por traumatismos agudos.

En Herri-kirolak encontramos disciplinas en las que se utilizan movimientos muy sencillos y para los que casi cualquier persona dispone de habilidades suficientes, como la de *txinga eroa-tea*, pero junto a ellas, hay otras, como la de *lasto jasotzea*, en la que el nivel de coordinación exigido es muy alto si no queremos correr riesgos.

Es por ello que el entrenamiento de la coordinación general y de la específica para cada disciplina debe ser incluida en los programas de entrenamiento.

En este aspecto llama la atención que la habilidad mental es también importante, fundamentalmente por mejorar la comprensión de las instrucciones dadas y de los riesgos existentes. Por lo tanto, deberemos tener más cuidado con las personas distraídas.

En cuanto a las edades de inicio diremos que desde el nacimiento se puede trabajar esta cualidad que va a influir en todas nuestras relaciones con el entorno, permitiéndonos gatear, acercar objetos, andar hacia delante y atrás, etcétera, pero será desde unos 6 años hasta el periodo del tirón de crecimiento puberal cuando más importante será conseguir una buena coordinación dinámica general y segmentaria.

4.3. **RIESGOS DERIVADOS DE LA CELEBRACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES**

Tanto la realización de entrenamientos como, especialmente, la de exhibiciones o competiciones exige en el caso de algunas disciplinas el desplazamiento de elementos pesados, gran-

des y de difícil manipulación, como las piedras, troncos, elementos de amortiguación, maderas para anclajes, tubos y barras, cuerdas, herramientas de corte, etcétera.

Contrariamente a lo que ocurre durante los propios entrenamientos o pruebas, en esa fase el trabajo suele realizarse sin calentamiento previo, sin las protecciones que luego se utilizarán y en un terreno poco controlado: desde los aparcamientos y vehículos de transporte hasta el lugar de uso.

Siendo evidente la existencia de riesgos, es lógico que llamemos la atención sobre ellos y que reclamemos de los preparadores que enseñen a extremar las precauciones también durante esta fase de preparación y durante la final, de recogida de los materiales empleados.

El empleo de guantes, fajas, calzado especial y otros elementos de protección habituales entre las personas que deben manipular pesos en su trabajo debiera ser tomado en consideración para reducir el peligro de lesión.

4.4. RECONOCIMIENTOS Y CONTROLES MÉDICO-DEPORTIVOS

La Medicina del Deporte es una pieza fundamental para lograr una práctica sana y eficaz del ejercicio físico, y cuenta con el reconocimiento médico de aptitud para la práctica de ejercicio físico y con los controles periódicos como herramientas fundamentales de prevención y orientación.

4.4.1. El reconocimiento médico-deportivo de aptitud

Lejos de ser un examen superficial de una población sana, debe servir para determinar los puntos débiles y fuertes, las carencias, las limitaciones y alteraciones, para proponer formas de corregirlos y para ayudar a la mejora de la salud y el rendimiento.

El primer paso debiera ser un reconocimiento de aptitud para la práctica deportiva en general y para la disciplina pretendida en particular.

Algunos de los apartados de interés son:

- Antecedentes familiares y personales, tanto de salud como deportivos
- Estudio morfológico
- Valoración del apoyo plantar, alineación de extremidades inferiores, equilibrio de cintura lumbar y escapular, alineación de raquis, búsqueda de disimetrías o curvaturas anómalas.
- Medición de la talla, envergadura y peso.
- Medición de pliegues cutáneos, diámetros óseos y perímetros musculares o uso de impedanciómetros para el estudio de la composición corporal.
- Auscultaciones pulmonar y cardíaca.
- Medición de la frecuencia cardíaca en reposo y de la tensión arterial.
- Electrocardiograma en reposo y espirografía.
- Test de esfuerzo con control electrocardiográfico y de tensión arterial
- Tests de valoración de diferentes cualidades básicas
 - Aeróbicos
 - Anaeróbicos
 - Alácticos
 - Lácticos
 - Dinamometrías
 - Tests de flexibilidad

- Tests de coordinación
 - Analíticas de sangre y orina
 - Y otras pruebas complementarias que se consideren necesarias a la vista de los resultados de las realizadas.

Los contenidos, evidentemente, varían de unos lugares y centros médicos a otros, si bien ciertas pruebas se consideran imprescindibles para que el reconocimiento sea adecuado.

La primera conclusión a obtener de todo el estudio es si la persona en cuestión es apta o no para la práctica de ejercicio en general y de la modalidad y disciplina en particular que desea realizar.

El resultado puede ser un apto sin ninguna restricción, apto con limitaciones o cautelas motivadas por anomalías encontradas o un no apto.

En los casos en que se indican limitaciones se debe precisar si son absolutas o temporales; es decir que el problema de salud que las ocasiona puede ser resuelto y, por lo tanto, las nuevas circunstancias harían que la persona fuera apta para el deporte.

Con los datos de los reconocimientos de aptitud podemos tener un problema de tipo ético: las normativas legales indican claramente que la información obtenida es confidencial, por lo que tan solo el médico del deporte que realiza el estudio y la persona examinada deberían conocerla.

Sin embargo, quien se hace responsable de la preparación física y técnica de esa persona también precisa conocer, como mínimo, la aptitud y, como deseable, toda la información que pueda ayudarle a diseñar de la forma más adecuada el programa personal de entrenamiento deportivo.

En mi opinión, será la persona deportista quien tendrá que decidir qué datos comparte, tomando en cuenta su derecho a la confidencialidad y su interés de conseguir un buen resultado deportivo manteniendo la salud.

4.4.2. Consultas de Medicina del Deporte

En ocasiones, la sospecha de que algo no va bien en cuanto a la evolución de las cualidades entrenadas o la certeza de que la salud no es correcta obligan a concertar consultas con el médico del deporte.

Los pródromos o comienzos de ciertas enfermedades, como catarrros o anemias, las alteraciones propiciadas por el acelerado crecimiento, como los dolores en zonas de cartílago de crecimiento, la falta de descanso, por exámenes o exceso de estrés, o la fatiga excesiva por deficiente adaptación al programa de entrenamiento pueden ser algunas de las causas más habituales de consulta.

Lo importante es tener la sensibilidad suficiente para darse cuenta del problema antes de que sea serio: cansancio excesivo en entrenamientos que antes se toleraban, personas que se vuelven irritables, duermen mal, pierden demasiado peso, etcétera, son pistas a tener en cuenta.

La adaptación temporal de los ritmos de entrenamiento cuando algún aspecto de la salud se resiente es otro de los motivos de consulta, así como la intermediación con médicos de otras especialidades a las que fuera preciso acudir y la supervisión de tratamientos farmacológicos en general, por sus connotaciones respecto al rendimiento y a la normativa antidopaje.

Actuando desde la proximidad, el médico del deporte debe intervenir como consejero afín, cercano tanto a la persona que practica deporte como a su equipo técnico, y aportar así sus conocimientos para mantener la salud y mejorar el rendimiento.

4.5. RESUMEN

- La prudencia en la programación de entrenamientos, el control durante su desarrollo y la atención a las indicaciones que, consciente o inconscientemente, nos transmiten las personas a nuestro cargo son pautas sencillas pero eficaces para prevenir lesiones en Herrikirolak.
- La ausencia de disciplinas de contacto físico directo reduce en cierta medida los riesgos de lesión.
- El nivel de esfuerzo percibido puede ser medido mediante la «CERT», tabla que nos indica en qué medida un entrenamiento ha sido más o menos duro para la persona que lo realiza y en función de su estado sico-físico.
- El programa de entrenamiento es el factor de riesgo más importante y corregible del deporte.
- Cada cualidad básica (resistencia, fuerza, elasticidad, velocidad y coordinación) tiene sus particularidades a la hora de ser entrenada, especialmente cuando se trabaja con personas muy jóvenes. Esto debe ser especialmente contemplado al diseñar los programas de ejercicios de cada una de ellas.
- La fase previa u organizativa de los entrenamientos y competiciones no debe ser realizada sin la debida atención y precaución. Muchas de sus labores son tan potencialmente lesivas o más que el propio deporte: acarreo de materiales, montaje de estructuras, etcétera.
- El reconocimiento médico-deportivo inicial es una herramienta de prevención imprescindible para identificar las cualidades y carencias de cada persona y reducir sus riesgos.
- Mediante las consultas podemos analizar el progreso obtenido con el entrenamiento y detectar y tratar las alteraciones de salud derivadas o no de la práctica deportiva.

5. HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN

5.1. ASPECTOS HIGIÉNICOS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Es bien sabido que entrenar es fundamental para mejorar el rendimiento.

Además, cada sesión de entrenamiento debe estar bien diseñada en sí misma, coordinada respecto a los contenidos de las sesiones anteriores y posteriores, y bien planificada en cuanto al comportamiento previo, durante y posterior a la misma.

5.1.1. Alimentación previa

Conociendo la competencia que surge durante el ejercicio físico entre diversas partes del organismo por disponer para su uso de la mayor cantidad de sangre posible, está claro que si comemos en exceso o poco tiempo antes de una sesión, los músculos activos no podrán tener todo el riego sanguíneo que un esfuerzo físico intenso requiere, puesto que parte de ese líquido vital estará ocupado en atender las necesidades del proceso de digestión.

Por ello, se recomienda dejar un periodo de al menos unas 3 horas entre una comida fuerte y la realización de ejercicio intenso.

Sin embargo, ese tiempo puede variar en función de las características personales, de la cantidad y tipo de alimentos y de la actividad prevista.

5.1.2. Alimentación durante la sesión de entrenamiento

Cuando la duración de una sesión sea prolongada y su intensidad y diseño lo permitan, durante la misma podremos reemplazar parte de las fuentes de energía gastadas mediante la ingestión de pequeñas cantidades de sustancias fácilmente digeribles.

Por lo general, se utilizan alimentos ricos en hidratos de carbono y se toman en combinación con la bebida de hidratación.

Bizcochos, galletas, pastelillos de arroz, frutas secas o barras energéticas son algunas de las elecciones a las que podemos recurrir en caso de necesidad, siendo prudentes en la cantidad y ritmo de las tomas para no interferir en el rendimiento físico o impedir un normal proceso de digestión.

5.1.3. Alimentación posterior a la sesión de entrenamiento

Tras el esfuerzo que exige una sesión de entrenamiento el organismo requiere que se le proporcionen alimentos con los que reponer el gasto de fuentes de energía, y fundamentalmente, de glucógeno y agua, para compensar el líquido perdido.

Además, no olvidaremos las sales minerales perdidas ni las vitaminas que pueden facilitar los procesos de recuperación de la fatiga.

Por lo general, el aspecto al que mayor atención se presta es el de la recuperación de los depósitos de glucógeno, por lo que los alimentos ricos en hidratos de carbono vuelven a ser mayoritarios, pero para su almacenamiento, cada gramo de esa larga cadena de glúcidos necesita disponer de más de 2 gramos de agua, por lo que beber abundante agua o zumos y comer frutas y verduras crudas tiene también mucha importancia.

En la hora o 2 horas posteriores a la realización de un esfuerzo que merma el glucógeno de hígado y músculos se ha visto que el organismo tiene una mayor afinidad para captar los hidratos de carbono que comemos, aspecto que suele aprovecharse tomando pronto batidos y otras fuentes de HC para lograr una más rápida recuperación de lo gastado.

Tras las sesiones de entrenamiento en las que se trabaja especialmente la fuerza se ha visto también que la toma de alimentos ricos en proteínas o aminoácidos puede facilitar el proceso de hipertrofia muscular que ha estimulado ese tipo concreto de ejercicio físico. Por ello, en algunos casos se toman alimentos ricos en proteínas o batidos de aminoácidos en los minutos posteriores al esfuerzo; por ejemplo, durante el aseo y cambio de ropa.

En cualquier caso, este tipo de modificaciones de la pauta normal de alimentación deben hacerse siempre bajo control de profesionales expertos y no de forma anárquica o por indicación de personas sin conocimientos adecuados o con intereses meramente comerciales.

Tras el ejercicio debemos evitar las comidas copiosas y de difícil digestión, puesto que al reclamar más sangre para el aparato digestivo, reducirán el aporte dirigido a los músculos más fatigados y retrasarán su recuperación.

5.2. LA REPOSICIÓN DE LÍQUIDOS Y SUSTANCIAS DISUELTAS

Durante el ejercicio físico, especialmente en ambientes calurosos y cuando la duración es prolongada, hay una importante pérdida de líquido y electrolito, sobre todo por el sudor. En esas condiciones, la temperatura corporal asciende y el corazón debe latir a un ritmo más elevado de lo normal para ese ejercicio, disminuyendo la capacidad de trabajo.

El sudor contiene las mismas sustancias que el plasma sanguíneo, pero en diferentes cantidades: la concentración de sales es de aproximadamente la mitad. Por lo tanto, cuando sudamos, la otra mitad de esas sales se queda en el cuerpo.

Puesto que la sustancia que más se pierde es el agua, será fundamental beber ese líquido para intentar que el organismo se mantenga sano y en buenas condiciones para rendir.

Sin embargo, no podemos olvidar las otras sustancias presentes en el sudor, como los electrolitos (Na^+ , K^+ , Cl^- , Mg^{2+} , ni aquellas que se van gastando con el ejercicio y cuyos depósitos pueden ser rellenos mediante la bebida, como los de hidratos de carbono.

Es preciso saber que, en general, cuanto mayor cantidad de sustancias tenga disueltas el agua de bebida, más lenta será su absorción en el estómago, y que excesos de esas sustancias pueden provocar efectos tan negativos como vómitos, diarreas y molestias gástricas, por lo que, a la hora de hacer los preparados de hidratación, es mejor «quedarse corto» que «pasarse» de concentración.



En cuanto a las sustancias energéticas que podemos disolver, parece que los polímeros de glucosa, sustancias en las que 10-20 moléculas de glucosa se unen formando una cadena, son uno de los productos que más energía aporta sin llegar a producir alteraciones importantes, utilizando concentraciones extremas de hasta un 40% cuando el ejercicio se hace en ambientes fríos y su duración es mayor de 1 hora aproximadamente.

Si hace calor o la duración es menor, podemos utilizar agua, sin añadidos, o con menor presencia de polímeros de glucosa, que puede ser de un 3 a un 7%.

En cuanto a las sales minerales, excepto que la pérdida de sudor sea elevada, podemos esperar a reponerlas con la alimentación, una vez finalizado el esfuerzo.

Sin embargo, en caso de considerarlo necesario, podemos suplir de forma artesanal los preparados comerciales añadiendo una pizca de sal y de bicarbonato sódico al agua que ya contenía hidratos de carbono.

Otro detalle importante es el de la temperatura de la bebida. En condiciones de calor ambiental, se recomienda que ese líquido esté entre 10 y 15 °C.

Respecto a la forma de beber, si la cantidad ingerida es muy pequeña, puede resultar insuficiente para estimular su salida del estómago, pero en caso de ser excesiva lo dilatará en exceso y producirá molestias gástricas.

Por lo tanto, parece recomendable beber unos 125 a 150 ml en cada ocasión y repetir la toma, según la temperatura ambiente y las pérdidas, cada 10 a 20 minutos.

5.3. ¿CÓMO MEDIR EL ESTADO DE HIDRATACIÓN?

Una de las sensaciones que produce la pérdida importante de líquidos es la aparición de la sed. Mediante ella, el organismo lanza el mensaje de alarma para que bebamos.

Sin embargo, este mecanismo no es suficientemente eficaz: tarda en aparecer, por lo que cuando se presenta ya hemos perdido bastante agua, y se apaga demasiado pronto, puesto que basta con beber tan solo una parte del líquido que nos falta para dejar de sentir sed.

Otra forma de controlar el nivel de hidratación es pesarse regularmente. Normalmente, las variaciones bruscas de peso corresponden a pérdidas de líquido, por lo que si vemos que de un día a otro hemos bajado bastante, es probable que debamos hidratarnos más.

Un recurso sencillo suele ser también el de fijarse en el color de la orina. Cuanto más intenso sea, mayor será la deshidratación que sufrimos, por lo que será conveniente beber hasta que sea clara.

5.4. LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO

El entrenamiento es fundamental para mejorar el rendimiento. Sin embargo, en muchas ocasiones se nos olvida que el descanso es una de las fases más importantes de la sesión de entrenamiento.

Cuando entrenamos mediante ejercicios físicos el organismo se fatiga y disminuye temporalmente su capacidad de trabajo. Sin embargo, gracias a los mecanismos de adaptación, tras ese periodo de tiempo de cansancio, el cuerpo responde



a los estímulos del esfuerzo realizado y mejora sus capacidades. Es lo que se llama supercompensación.

Cuando el entrenamiento ha sido muy duro, tardamos más en recuperarnos que si el esfuerzo es leve, pero siempre hace falta un periodo de descanso para que pueda producirse la mejoría de las cualidades entrenadas.

Si las cargas de entrenamiento están demasiado próximas entre sí o son excesivamente duras, antes de habernos recuperado volveremos a fatigarnos y nuestra capacidad de trabajo irá disminuyendo con cada sesión hasta llegar a un cuadro de sobreentrenamiento, que es justo lo contrario del efecto deseado.

5.4.1. Método para controlar la fatiga

Una forma sencilla de controlar si el organismo ha logrado superar la fatiga de un entrenamiento es controlar la frecuencia cardíaca de reposo.

Para ello, por la mañana, en la cama y antes de levantarnos, nos debemos acostumbrar a tomar las pulsaciones que tenemos en reposo, contándolas durante un minuto entero.

Tras sesiones duras de trabajo es normal que a la mañana siguiente veamos que el ritmo cardíaco de reposo está algo más elevado que en días precedentes. Es una señal de que no nos hemos recuperado totalmente y conviene ser prudentes con la intensidad de los esfuerzos de ese día.

En cambio, si el organismo ha tolerado bien el esfuerzo programado y ya se ha recuperado, veremos que la frecuencia cardíaca está como siempre o incluso ligeramente más baja, indicándonos que podemos entrenar con cierta intensidad sin temor a un excesivo acumulo de fatiga.

Conviene tener en cuenta que hay otros aspectos que pueden alterar la frecuencia cardíaca de reposo, como que estemos comenzando a sufrir una enfermedad infecciosa, como una gripe o un catarro, aun cuando sus síntomas no sean claros, que estemos nerviosos o que algo nos impida descansar durante la noche.

En cualquier caso, adquirir la costumbre de anotar todos los días las pulsaciones por minuto que tenemos en reposo será una buena herramienta para controlar los efectos del entrenamiento.

5.5. **LA HIGIENE TRAS EL ESFUERZO FÍSICO**

Durante los entrenamientos el organismo puede verse obligado a sudar para mantener el equilibrio térmico y mancharse con los útiles deportivos, con los materiales empleados o con el propio terreno.

El hecho es que al finalizar es conveniente o necesario recurrir a alguna forma de higiene para limpiarse y para comenzar la recuperación del cuerpo, siendo la ducha la opción más habitual.

Para cuando llegamos al vestuario se supone que hemos finalizado en el entrenamiento la fase de vuelta progresiva a la normalidad, por lo que ya habremos dejado de sudar mucho y estaremos bastante calmados en cuanto a ritmo respiratorio y cardíaco.

Antes de despojarnos de la ropa de deporte prepararemos los útiles para la ducha: chanclas de baño, toalla, jabón o gel y champú, evitando de esa forma el riesgo de quedarnos fríos.

Una vez preparados, procuraremos dejar la toalla a mano, cerca de la ducha, para no mojar todo el vestuario.

Evitando andar descalzos, si es posible regularla, pondremos a nuestro gusto la temperatura del agua y, si ésta es caliente, comenzaremos a mojarnos por la cabeza y continuaremos hacia los pies.

La finalidad de hacerlo así es evitar una brusca vasodilatación de los vasos sanguíneos de las piernas y la consiguiente caída de tensión arterial, que pudiera provocarnos un mareo.

Nos iremos lavando comenzando por la parte superior del cuerpo y siguiendo hacia abajo. De hacerlo al revés, la suciedad del pelo, por ejemplo, mancharía el recién limpiado cuerpo al caerle su agua y champú o jabón.

Finalizando el proceso puede ser conveniente disminuir la temperatura del agua, haciendo que la ducha sea tonificante, y comenzar a mojarnos por los pies y continuar de ellos hacia arriba, con lo que los vasos de las piernas se contraerán, impulsando su sangre hacia el tronco.

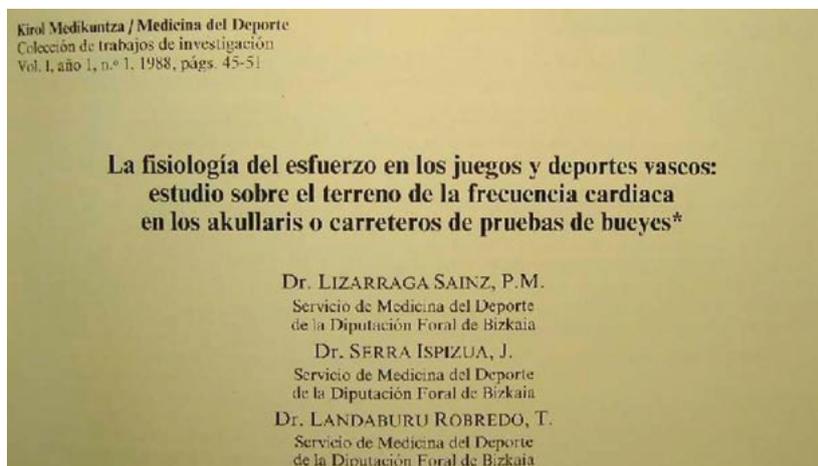
Al secarnos, cosa que procuraremos hacer en la propia ducha o junto a ella para no mojar el resto del lugar, comenzaremos por la cabeza e iremos descendiendo, cambiando el lado y zona de la toalla empleados a medida que vamos frotando diversas partes del cuerpo, con lo que, si tuviéramos alguna infección por hongos, evitaremos diseminarla.

No dejaremos la ropa de deporte usada ni la toalla en el suelo, sino en las perchas o bancos de que se disponga, y mientras nos ponemos la ropa limpia de calle, pisaremos sobre las chancletas de baño, si tenemos los pies mojados, o sobre las deportivas, si ya los hemos secado.

A pesar de que las instalaciones están cada día mejor cuidadas, de esa forma evitaremos contaminarnos con cualquier germen que pueda haber sido introducido de la calle con nuestro mismo calzado o por anteriores usuarios.

5.6. RESUMEN

- Una correcta higiene de vida es fundamental para mantener la salud y mejorar el rendimiento.
- La alimentación y la actividad física tienen una estrecha relación mutua. Los tiempos de digestión, tipo de alimentos, intensidad de los esfuerzos y otras variables deben ser bien combinadas para evitar trastornos como los cortes de digestión o el deficiente rendimiento.
- El agua es el elemento más abundante del organismo y mantener el adecuado grado de hidratación es fundamental en el deporte, por lo que debemos saber cómo se pierde y cómo recuperarla, así como valorar el estado de hidratación.
- El descanso es una parte básica del proceso de entrenamiento y controlar de forma regular la frecuencia cardíaca de reposo puede ayudarnos a valorar nuestro estado de adaptación al esfuerzo o la aparición de fatiga excesiva.
- La higiene posterior al ejercicio físico es el primer paso de la recuperación del organismo tras el esfuerzo, pero en caso de no realizarse correctamente puede ocasionar problemas de salud, como contaminación por hongos o enfriamientos.



6. PRIMEROS AUXILIOS

En torno al deporte se dan muchas situaciones que incrementan el riesgo y pueden facilitar la aparición de accidentes.

Tanto por la realización de gestos muy dinámicos y violentos como por la congregación de cantidad de público, por la tensión social y por el uso de herramientas potencialmente lesivas, es importante que el mayor número posible de personas relacionadas con el deporte tengan conocimientos sobre Primeros auxilios y sepan cómo actuar en una situación de riesgo sanitario.

6.1. ACTITUD INICIAL

Cuando ocurre un accidente es habitual que las personas presentes se pongan nerviosas, que muchas se aproximen por simple curiosidad y que algunas, con la mejor voluntad pero sin la debida preparación, intenten actuar. Es fundamental saber qué hacer y actuar con decisión:

- Según cual sea el motivo del accidente, asegurarse de que no existe riesgo en el lugar
- Comprobar el estado de la persona accidentada con el mínimo movimiento posible y actuar en consecuencia:
 - ¿está consciente?
 - ¿respira?
 - ¿funciona su corazón?
 - ¿se aprecia hemorragia?
 - ¿presenta otras lesiones?
- Avisar a los servicios sanitarios, si se dispone de ellos, o al teléfono de emergencias 112
- Tranquilizarla si está consciente
- Despejar la zona de personas innecesarias y obstáculos para el tratamiento o evacuación

Con personas conscientes y que respiran de forma espontánea la actitud habitual sería la de protegerles del entorno según su estado (frío, calor, suelo...) colocándolas, si es posible, en una posición que favorezca la llegada de sangre al cerebro, corazón y pulmones, para lo que se ponen las piernas ligeramente elevadas.

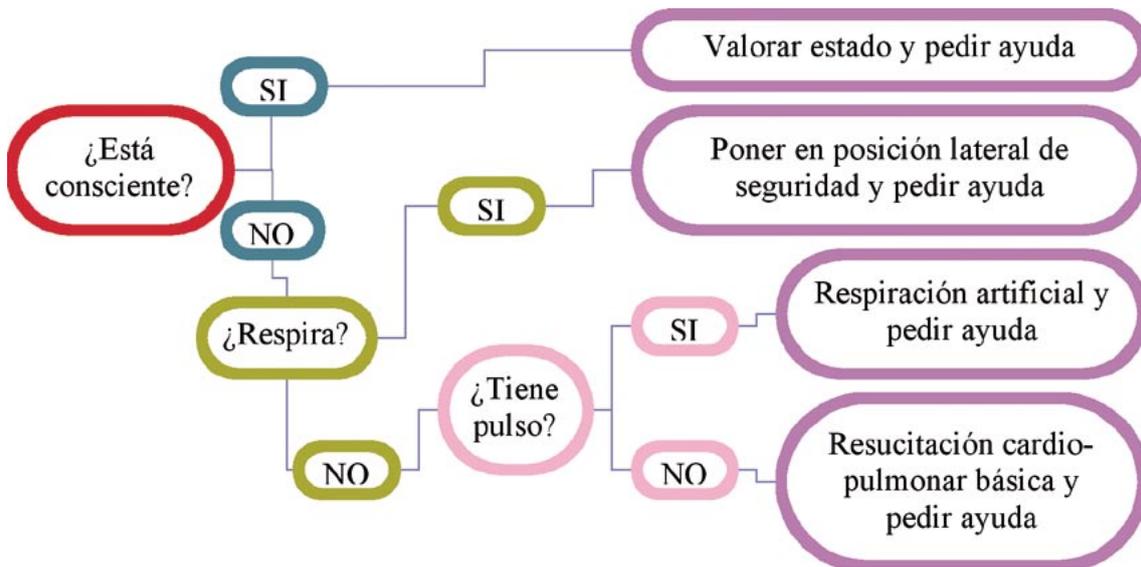
En caso de inconsciencia con respiración espontánea, si nada lo desaconseja, se coloca a la persona en la llamada posición lateral de seguridad, para asegurarnos que se mantiene despejada la entrada de aire.

Si la inconsciencia se acompaña de ausencia de movimientos respiratorios será preciso colocar a quien la sufre en la postura denominada decúbito supino; es decir, con la espalda apoyada en el suelo, para poder iniciar las maniobras de respiración artificial boca a boca

En este último caso, si además no llega a apreciarse pulso cardiaco al palpar la arteria carótida en cualquiera de los dos lados del cuello, aproximadamente a la altura de la «nuez», tendremos que practicar también el masaje cardiaco externo.

De forma resumida, el objetivo de todas estas maniobras es conseguir que los órganos vitales sigan recibiendo suficiente oxígeno hasta que personal sanitario se haga cargo de la situación.

Esquema de actuación ante una persona accidentada



6.2. POSIBLES SITUACIONES EN LA PRÁCTICA DE HERRI-KIROLAK

Aún cuando es imposible prever todos los accidentes que pueden producirse, hay algunos que tienen más posibilidades de ocurrir.

6.2.1. Choque o «shock»

Puede presentarse por causas tan diversas como una fatiga extrema, la parada brusca tras el esfuerzo, el dolor producido por accidente o lesión, un descenso excesivo del nivel de glucosa en sangre o por un problema cardiaco.

La persona que lo sufre puede estar obnubilada, como atontada o incluso sin conocimiento y su pulso y respiración, según cuál sea la causa que produce el choque, pueden ser débiles, rápidos y superficiales o incluso estar parados.

Al margen del motivo, la tensión arterial disminuye de forma brusca y el aparato cardiovascular no es capaz de suministrar a los tejidos toda la sangre que precisan. En esas condiciones, el cerebro acusa la falta de riego y pierde total o parcialmente la consciencia, el equilibrio y otras funciones.

Si tumbamos y elevamos ligeramente las piernas, e incluso los brazos, de la persona que está en estado de «shock» haremos que la sangre de esos miembros se concentre en los órganos del tronco y en la cabeza, mejorando su oxigenación y facilitando la recuperación de la consciencia.

En este punto, si la causa no es grave, suele ser frecuente que la persona afectada intente levantarse, con lo que al distribuirse de nuevo la sangre por sus extremidades inferiores, correrá el riesgo de caerse al suelo. Así pues, convendrá evitar esa brusca puesta en pie y hacer, por el contrario, que se incorpore de forma gradual a medida que se va reponiendo.

Además de ese tratamiento postural procuraremos protección frente al frío o el calor e hidratación, si la persona está consciente, solicitando en el momento ayuda sanitaria o recomendando que se acuda a consulta posteriormente para estudiar el origen del problema.

6.2.2. Hemorragia

Parte de las disciplinas de Herri-kirolak incluyen herramientas de corte, barras u otros elementos que accidentalmente pueden producir una herida y, si se lesionan arterias o venas importantes, quizás una hemorragia o pérdida de sangre, generalmente al exterior y, por lo tanto, visible.

Cuando el vaso seccionado es una vena la sangre sale de forma continua y lenta, mientras que si se trata de una arteria lo hará con fuerza y siguiendo el ritmo de pulsaciones del corazón.

Hay también diferencias de tono entre la sangre arterial y la venosa, pero excepto que ambos tipos de conductos estén sangrando, no tendremos oportunidad de comprobarlo para el diagnóstico.

A pesar de que una persona adulta tiene unos 5 litros de sangre, basta una pérdida de tan solo medio litro, si ocurre en poco tiempo, para crear un problema grave, por lo que las hemorragias se deben detener lo antes posible.

Además de las hemorragias externas, golpes violentos o fracturas pueden hacer que se rompan vasos sanguíneos en el interior del cuerpo y que la sangre salga de ellos sin hacerse presente en el exterior del cuerpo. Son las llamadas hemorragias internas y nuestra capacidad de actuar sobre ellas en el terreno de entrenamiento o juego es muy pequeña, reduciéndose prácticamente a utilizar la posición de miembros ligeramente más elevados que la cabeza durante la espera y el traslado.

La persona que sufre cualquier tipo de hemorragia aguda presenta un aspecto pálido o violáceo, frialdad y un pulso rápido y más o menos débil en función de la cantidad de sangre perdida, obnubilación o aturdimiento, respiración agitada y sed.

Nuestra actitud inicial debe ser la de presionar directamente sobre la herida que sangra con la mano y unas gasas estériles u otros medios de fortuna.

Un vendaje compresivo sobre la zona, sujetando gasas o un pañuelo plegado, puede sustituir la presión de la mano.

Si es posible, elevaremos la zona de la herida.

Cuando seamos capaces de distinguir si lo que sangra es una arteria o una vena, intentaremos comprimirla recordando que en el primer caso será preciso hacerlo entre la herida y el corazón, y al revés si se trata de una vena, dado que en este segundo caso el sentido de la circulación conduce a la sangre desde las zonas más alejadas del cuerpo hacia el tórax.

Cuando los pasos anteriores no son suficientes para reducir bastante o parar la hemorragia y la zona afectada corresponde a una pierna o brazo, puede ser preciso recurrir a un torniquete.

Utilizando elemento ancho, como un pañuelo, la manga o pernera de una prenda, un cinturón que no sea estrecho o algo por el estilo, pero evitando cuerdas u otros elementos que, por ser finos, pudieran llegar a cortar el tejido presionado, rodearemos el miembro afectado en un punto entre el corazón y la herida sangrante, cerca de ésta y, mediante un palo u objeto similar pasado por el bucle formado, daremos vueltas para comprimir las arterias que se dirigen a la zona. Con ese objetivo, en el torniquete podemos encajar algún pequeño rodillo hecho con

gasas o pañuelos para presionar de forma más concreta la zona en que sabemos que pasan los vasos sanguíneos.

Una vez colocado y presionando no volveremos a tocarlo o moverlo sino que lo dejaremos en manos de la asistencia sanitaria.

El torniquete es una herramienta que sólo deberemos utilizar en situación extrema. Deja sin riego una amplia zona y puede ocasionar graves lesiones si se utiliza mal o demasiado tiempo, por lo que una de las precauciones que suele tomarse es la de anotar la hora en que se coloca para información del personal sanitario.

6.2.2.1. Hemorragia nasal o epistaxis

Suele aparecer por traumatismos o manipulación local, pero también puede hacerlo por otras causas, como tensión arterial excesiva o trastornos de la coagulación.

Se tratará poniendo la cabeza ligeramente hacia delante y comprimiendo la nariz a la altura de sus alas durante unos 5 minutos seguidos. También se puede intentar parar introduciendo un par de algodones limpios en ambas fosas nasales, preferiblemente empapadas en algún producto hemostático o vasoconstrictor (anticongestivo nasal).

6.2.3. Heridas

Cuando la piel se rompe decimos que tenemos una herida.

En primera instancia debemos ponerla al descubierto quitando las prendas que estorben y examinarla en detalle.

Tras habernos limpiado bien las manos o utilizando guantes de látex, si no hay hemorragia y la herida es superficial, comenzaremos por limpiarla proyectando sobre ella suero fisiológico, con gasas estériles o con agua y jabón, eliminando la suciedad o restos que pudiera tener (tierra, astillas, etcétera).

Si la herida es superficial, aplicaremos un antiséptico local (¡no alcohol!) y, si está seca, la dejaremos al aire, evitando que entre en contacto con la ropa o cualquier otra cosa, hasta que sea examinada y tratada por personal sanitario.

En caso de que sangre algo o esté húmeda podemos poner sobre ella alguna gasa (¡no algodón!), tiritita o compresa preparada para protegerla hasta que se haga una cura en condiciones, momento en el que conviene recordar si estamos bien protegidos frente al tétanos.

Si al descubrir la herida vemos que es muy amplia o profunda lo que debemos hacer es cubrirla con gasas estériles o un pañuelo bien limpio, sujetando con un vendaje y evitando contaminarla.

Esa misma será nuestra actitud en caso de heridas profundas en el abdomen o en un ojo, pero cuando estén en el tórax, sobre todo si oímos movimiento de aire en la herida, la taponaremos lo mejor posible, incluso pegando esparadrapo directamente en la herida.

Una situación especial es la de aquellas heridas en las que el elemento agresor (palo, astilla grande, hacha o cualquier elemento similar) sigue clavado en la persona.

En lugar de quitarlo, cosa que pudiera aumentar la hemorragia y gravedad del problema, lo que haremos será sujetarlo e inmovilizarlo respecto a la persona, utilizando ropa, toallas, vendas y otros elementos de fortuna, y trasladarla a un centro sanitario con el mínimo de movimientos.

6.2.4. Rozaduras y ampollas

La piel nos protege del contacto con otras personas u objetos. Cuando una zona se usa mucho, la piel se defiende aumentando su espesor y formando durezas y callosidades, como veremos en las manos de los tiradores de *sokatira* y en la espalda de su zagüero por ejemplo.

Sin embargo, hay ocasiones en las que un cambio de material o de técnica hace que una parte del cuerpo no preparada para ello tenga que soportar un exceso de rozamiento o de presión. En esas condiciones es cuando aparece un enrojecimiento, la zona se vuelve sensible y, si seguimos adelante, pronto aparecerá una ampolla de contenido líquido claro o sanguinolento.

La mejor forma de evitarla es acostumbándose poco a poco al gesto deportivo practicado y al material empleado, para que la piel pueda engrosarse.

Cuando eso no es posible conviene reducir el rozamiento fijando directamente sobre la piel dos o tres tiras de esparadrapo de tela de suficiente anchura o empleando parches de silicona expresamente diseñados para este problema.

Si falla la prevención, mientras la ampolla no se reviente, la piel nos protegerá de la infección externa, por lo que bastará con evitar que algo la toque y rompa y dejarla al aire, en caso de no tener ese riesgo.

En muchos casos, bastarán unas horas para que el líquido de su interior se absorba y la piel vuelva a estar pegada, si bien pasado un tiempo es probable que perdamos el trozo afectado y bajo él tengamos ya formada una nueva y fina capa.

En otros casos la ampolla se rompe y sale su contenido o, para poder seguir con la actividad deportiva, se hace preciso drenarla.

Sea cual sea la causa y el método (pinchar con una aguja, dejar pasado un hilo de drenaje, hacer un pequeño corte en la zona más baja), desinfectaremos la zona por fuera e incluso por dentro si es posible, así como el material que empleemos, procurando así que no se infecte la herida en que se convierte la ampolla al romperse su piel.

6.2.5. Esguinces y luxaciones

Cada articulación tiene una cierta capacidad de movimiento, que varía también según las personas.

Cuando sus límites elásticos se rebasan, las partes de la articulación que deben estar en contacto se separan ligeramente para volver a continuación a la posición normal. Es lo que llamamos un esguince.

Si las fuerzas que actúan sobre la articulación son más fuertes, esas zonas de contacto pueden ser separadas parcial o totalmente y entonces estamos ante una subluxación o una luxación.

Cuando se produce cada uno de esos tres tipos de lesión (esguince, subluxación o luxación) algunos de los ligamentos y la cápsula que rodea la articulación suelen sufrir estiramientos, roturas parciales o roturas totales, respectivamente.

En ocasiones, al percibir la tensión excesiva gracias a la llamada sensibilidad propioceptiva, el cuerpo reacciona rápidamente descargando de peso a la articulación afectada o modificando su dolorosa posición.

En esos casos puede que no llegue a producirse lesión alguna, sino tan solo una ligera torcedura que en breve nos permite seguir en actividad.

Ante un esguince, el dolor y la hinchazón son los indicios que encontraremos, pudiendo moverse la articulación, pero dolorosa y reducidamente.

Cuando sufrimos una subluxación o luxación total, sin embargo, se apreciará una deformidad, comparando con el lado normal, y el movimiento será imposible.

La actitud en caso de esguince será la de hacer un vendaje compresivo, con material elástico, y aplicar frío local a ratos, hasta recibir asistencia adecuada.

Si el problema es una luxación y no sabemos reducirla nosotros o quien la sufre (en ocasiones son repetidas y saben qué gestos hacer para solucionar el problema) trataremos de inmovilizar la articulación en la postura en que está, antes incluso de trasladar a la persona a un centro sanitario.

6.2.6. Contusiones

En Herri-kirolak son muchas y diversas las ocasiones en que podemos recibir un golpe.

La velocidad de desplazamiento de quienes practican estos deportes y de sus herramientas, así como el elevado peso de muchas de ellas y de los materiales empleados en las diferentes disciplinas hace que en caso de impacto, la energía del golpe pueda ser muy elevada y sus consecuencias para la salud incluso graves.

En los casos leves los primeros síntomas serán el dolor y un cierto enrojecimiento, que si el golpe es más fuerte llegará a producir un hematoma o «chichón» e incluso la pérdida de la piel si la intensidad la lesiona seriamente.

Inicialmente, lo mejor para una rápida recuperación consistirá en:

- a) Revisar los efectos del golpe y asegurarse de que no hay lesiones más importantes que la contusión
- b) Dejar en reposo la zona golpeada
- c) Aplicarle frío local mediante productos en spray, bolsas de gel enfriadas previamente o hielo envuelto en una bolsa de plástico y aplicado a través de una tela de pañuelo o similar
- d) Vendar con material elástico y moderada compresión,
- e) Elevar, si es posible la zona golpeada y
- f) Trasladar, si fuera preciso, a un centro sanitario.

Lo que no debemos hacer es masajear o movilizar la zona tras el golpe ni poner calor sobre ella, pues aumentaríamos la rotura de pequeños vasos sanguíneos, la llegada de sangre y, por lo tanto, el tamaño del hematoma que pudiera formarse, retrasando la curación.

6.2.6.1. *Contusión ocular*

Ante un traumatismo que afecte al órgano de la visión debemos aplicar frío durante unos 5 minutos sobre la zona, sin comprimir el globo ocular, y trasladar a la persona afectada a un centro sanitario.

El traumatismo puede producir lesiones que no son apreciables desde el exterior en primera instancia, por lo que un examen experto es conveniente incluso en ausencia de signos externos llamativos.

6.2.6.2. *Cuerpos extraños en ojos*

Ante la impresión de que algún pequeño fragmento de cualquier materia pueda haber quedado en contacto con el ojo, produciendo dolor, lagrimeo, sensación de cuerpo extraño y molestias para mantener el ojo abierto, podemos examinarlo, incluso haciendo una eversión del párpado y, si lo encontramos, con una gasa limpia o con la punta de un pañuelo, lo retiraremos.

Si se trata de tierra, arena o serrín, por ejemplo, también podemos limpiar el ojo dejando caer sobre él agua limpia o algún colirio de limpieza.

A continuación, fijaremos una gasa sobre el ojo cerrado y acudiremos a un centro sanitario.

Lo que no debemos hacer es frotar el ojo con la mano o intentar retirar el cuerpo extraño con un objeto duro, puesto que en ambos casos correremos el riesgo de producir mayores lesiones.

6.2.7. Fracturas

Se llama fractura a la rotura de un hueso, pudiendo ser abierta o cerrada, según rompa la piel o no y desplazada, cuando los fragmentos quedan en posiciones anormales.

En ocasiones más que la rotura completa de un hueso lo que se producen son fisuras, sin desplazamiento de los trozos, cosa que dificulta el diagnóstico.

En personas muy jóvenes pueden aparecer fracturas especiales, como las llamadas en «tallo verde», debido a que sus huesos no son tan rígidos como los de una persona adulta y, al casarse, lo hacen como una rama verde.

También conviene saber que ciertos golpes, como los producidos al correr sobre superficies duras o al cambiar de terreno de juego de forma brusca, pueden producir las denominadas «fracturas de estrés», que son finísimas fisuras, apenas apreciables en las radiografías, pero que producen dolor y limitan las posibilidades de hacer ejercicio de quien las sufre.

Puede ser muy difícil saber que una persona tiene una fractura en tallo verde, de estrés o no desplazada, puesto que desde el exterior no se ve nada extraño.

Sin embargo las fracturas desplazadas o las abiertas se aprecian con facilidad por la deformación evidente del lugar en que están y por la herida, en el caso de las abiertas.

Además de lo citado, el dolor es otro de los aspectos básicos de las fracturas, además de la imposibilidad de utilizar la zona o miembro afectado (impotencia funcional) y la inflamación.

Si la rotura de un hueso es ya un problema serio, hay que tener en cuenta también el riesgo de que alguno de sus fragmentos, que en ocasiones son como puntiagudas y cortantes astillas, pueda lesionar alguna arteria, vena, nervio u órgano (pulmón, corazón, hígado) si se mueve.

Por eso, si sospechamos que hay una fractura, incluso si no somos capaces de asegurarlo, nuestra actitud será la de inmovilizar la zona utilizando medios de fortuna, como palos o bastones, o empleando férulas hinchables o de vacío y otros elementos expresamente diseñados para ello antes de proceder al traslado a un centro sanitario.

6.2.8. El golpe de calor

Cuando la temperatura corporal interna asciende a unos 40° C el organismo sufrirá alteraciones importantes, pero no permanentes. Sin embargo, por encima de ese valor se corre el riesgo de que los efectos dañinos sean permanentes por lo que es fundamental reducir la temperatura interior lo antes posible.

Para ello actuaremos de la siguiente forma:

- a) debemos situar a la persona afectada en un lugar fresco y alejado de cualquier fuente de calor, como la radiación solar directa o un suelo calentado por ella, por ejemplo,
- b) le retiraremos la ropa,
- c) la mojaremos y ventilaremos para enfriarla por evaporación,
- d) aplicaremos bolsas de hielo en axilas, ingles y nuca,
- e) no le daremos fármacos como el ácido acetil salicílico o el paracetamol,
- f) si está consciente, le procuraremos hidratar dándole bebidas frías,
- g) desde el primer momento habremos solicitado asistencia para el traslado a un centro sanitario y su oportuno tratamiento.

6.3. **QUÉ HACER ANTE LESIONES TRAUMÁTICAS O POR SOBREUSO**

En la mayor parte de las ocasiones, la mejor actitud ante este tipo de problemas se resume en cuatro puntos:

- 1) Reposo: Dejar la zona lesionada en reposo evita que la lesión se agrave y facilita su recuperación.

- 2) Frío: La aplicación local de frío reduce el riesgo sanguíneo y, por consiguiente, la pérdida de sangre y el tamaño del posible hematoma, así como la reacción inflamatoria en la zona, con el consiguiente calor, enrojecimiento, dolor e hinchazón.
- 3) Compresión: Mediante vendas elásticas o con paquetes de gasa o algodón bien sujetos, al apretar sobre la lesión contribuimos a reducir la inflamación y abultamiento por salida de sangre o líquido linfático, a la vez que al sujetar la parte lesionada, limitamos también sus movimientos. Lo que no debemos hacer es utilizar vendas inextensibles, como las de hilo, puesto que si la zona protegida tiende a hincharse más, pudieran actuar como una especie de torniquete.
- 4) Elevación: Los miembros que ponemos más altos que el corazón reciben algo menos sangre que los situados más abajo y, además, por efecto de la ley de la gravedad, drenan o evacuan mejor sus líquidos, por lo que si están inflamados por una lesión traumática o uso abusivo, se reducirá esa reacción y favoreceremos la más rápida recuperación. Un ejemplo pudiera ser el de poner la mano elevada en un cabestrillo colgado del cuello, en lugar de llevarla en su posición natural.

Es importante conocer las propias limitaciones, saber cuáles son los medios de socorro a nuestra disposición, tener pensada cuál será nuestra actuación en caso de accidente y, sobre todo, no perjudicar a la persona accidentada.

6.4. RESUMEN

- Los riesgos del deporte hacen que sea importante tener conocimientos sobre Primeros auxilios y sobre cómo actuar en situaciones de emergencia en general.
- El nivel de conciencia, si mantiene la respiración, si funciona el corazón, se aprecian hemorragias u otras lesiones son los aspectos básicos a controlar ante una persona accidentada.
- Recordar la necesidad de avisar al 112 y comunicar de forma ordenada y coherente los datos recogidos y cuantos nos puedan solicitar.
- Es conveniente memorizar las pautas de actuación y repasarlas para poderlas realizar de forma automática en caso de necesidad.
- Saber qué no hacer es en ocasiones tan importante o más que saber qué hacer.
- El reposo o inmovilización, la aplicación de frío local, la compresión mediante vendaje elástico y la elevación de la zona afectada son algunas de las maniobras más útiles en muchas lesiones y accidentes producidos en el ámbito deportivo, pero la actuación ante cada una de ellas debe ser aprendida y aplicada siempre con prudencia.



SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

- Los factores ambientales, es decir, la temperatura, la humedad, el viento, las radiaciones y la presión atmosférica, tienen una gran influencia en el ser humano y sus efectos son mayores cuando realizamos esfuerzos físicos como los que exige la práctica de Herri-kirolak.
- El lugar e instalaciones en que se hace esta práctica deportiva deben ser críticamente examinados para evitar riesgos.
- El vestuario, la estructura de las sesiones de entrenamiento y las circunstancias personales de las personas que practican Herri-kirolak deben ser tomadas en consideración.
- El respeto, tanto a las normas como a las personas, es la principal enseñanza en este nivel deportivo.
- La temperatura ambiente elevada y el ambiente húmedo facilitan la deshidratación, que debe ser evitada con una adecuada ingesta de líquidos.
- El calentamiento previo a cualquier actividad intensa es una buena forma de prevenir lesiones.
- Las lesiones en Herri-kirolak pueden producirse por traumatismo directo o indirecto y por sobrecarga, siendo especialmente sensibles a este último tipo las personas jóvenes.
- El entrenamiento es la principal fuente evitable de riesgos.
- La prudencia en los programas de preparación, unida a medios para medir la percepción del esfuerzo realizado y el respeto a las particularidades que durante la infancia y pubertad tiene el organismo humano son los mejores métodos de prevención.
- La preparación de entrenamientos y pruebas debe ser realizada con la misma atención que ellas y utilizando todas las medidas de protección debidas.
- La Medicina del Deporte debe descartar los riesgos que pudieran limitar la actividad deportiva, identificar limitaciones y posibilidades y controlar la evolución de cada persona que practique Herri-kirolak, previniendo riesgos, anticipándose a los problemas de salud y tratando los que se presenten para restituir la salud normal lo antes posible.
- «Somos lo que comemos», por lo que comer y beber de forma adecuada es fundamental para mantener la salud y lograr un buen progreso del rendimiento.
- El descanso es una parte fundamental del proceso de entrenamiento deportivo.
- Los conocimientos sobre Primeros auxilios son especialmente importantes en entornos como el del deporte, en los que la actividad es intensa y se agrupan importantes cantidades de personas.
- La serenidad para organizar la situación y proporcionar una buena información al número 112 es el primer paso para resolver favorablemente las emergencias sanitarias.
- Es importante repasar periódicamente los conocimientos y saber especialmente «qué no hacer» para evitar agravar la situación.
- El reposo, la inmovilización, la aplicación de frío local y la compresión mediante vendaje elástico son cuatro prácticas muy útiles en buena parte de las lesiones que pueden producirse durante la práctica de *Herri-kirolak*.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

- ASTRAND, P.O., RODAHL, K. 1985. *Fisiología del trabajo físico. Bases fisiológicas del ejercicio*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DEPORTIVA. 1998. *Manual ACSM de Medicina Deportiva*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- GUILLET, R., GENÉTY, J. 1975. *Manual de Medicina del Deporte*. Barcelona: Toray-Masson, S.A.
- LAMB, D.R. 1985. *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Ed. Pila Teleña.
- LÓPEZ MOJARES, L.M. Y OTROS. 2002. *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales*. Madrid: CIE Dossat 2000 S.L.
- MARCOS BECERRO, J.F. 1989. *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema S.A.
- WOOTTON, S. 1990. *Nutrición y deporte*. Zaragoza: Editorial Acribia S.A.

Bibliografía consultada

- ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA. 2001. Entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. *Pediatrics*, 107; 1470-1476.
- AHNEFELD, F.W. 1985. *Segundos deciden*. Barcelona: Ancora S.A.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. 1999. *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Ed. Paidotribo.
- AUERBACH, P.S. 2003. *Medicine for the outdoors*. Connecticut: The Lions Press.
- BAR-OR, O. 1987. *Médecine du sport chez l'enfant*. París: Masson.
- BOISSEAU, N.; DELAMARCHE, P. 2000. Metabolic and hormonal responses to exercise in children and adolescents. *Sports Medicine*, 30 (6); 405-422.
- CAMERON, J.R. 1993. Resistance training during preadolescence. Issues and controversies. *Sports Medicine*. 15 (6); 389-407.
- CONFEDERACIÓN AUSTRALIANA DE DEPORTES. 1983. Los niños y el deporte. www.femede.es/popup.php?/OtrosDocumentos/NignosDeporte.
- CHEVALIER, R.J.; LECHANTIER, J.P.; MIGNOT, S.; SCHAEFFER, P. 1973. *El libro de los primeros socorros*. Barcelona: Editorial Jims.
- DALTON S.E. 1992. Overuse injuries in adolescent athletes. *Sports Medicine*, 13 (1); 58-70.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE. El entrenamiento físico excesivo en niños y adolescentes. www.femede.es/popup.php?/Publicaciones/EntrenamientoFisico.
- LAMB, K.L.; ESTON R.G. 1997. Effort perception in children. *Sports Medicine*, 23 (3); 139-148.
- LIZARRAGA SÁINZ, P. M.; SERRA ISPIZUA, J.; LANDABURU ROBREDO, T. 1988. La fisiología del esfuerzo en los juegos y deportes vascos: estudio sobre el terreno de la frecuencia cardiaca en los akullaris o carreteros de pruebas de bueyes. *Kirol Medikuntza/Medicina del Deporte. Colección de trabajos de investigación*, 1; 45-51.
- LIZARRAGA, K. 1998. Efectos de la presión, humedad y temperatura sobre el ser humano. En *Manual de emergencias en montaña*; 29-38. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- . 1998. El ser humano y el viento. En *Manual de emergencias en montaña*; 39-42. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

- . 1998. La vestimenta. En *Manual de emergencias en montaña*; 55-58. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- . 1998. Sol y piel. En *Manual de emergencias en montaña*; 43-46. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- LIZARRAGA, K., SERRA, J. 2000. *Diario de entrenamiento*. Bilbao: Dorleta S.A.
- LÓPEZ CHICHARRO, J. 2000. *Ejercicio físico y estrés medioambiental*. Madrid: Master Line S.L.
- MAFFULLI, N. 1990. Intensive training in young athletes. The orthopaedic surgeon's viewpoint. *Sports Medicine*, 9 (4); 229-243.
- PUJOL-AMAT, P. 1991. *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*. Barcelona: Espaxs.
- SHEPHARD, R.J. 1992. Effectiveness of training programmes for prepubescent children. *Sports Medicine*, 13 (3); 194-213.
- SHONA, L.BASS. 2000. The prepubertal years. A uniquely opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise? *Sports Medicine*, 30 (2); 73-78.
- SILBERNAGL, S.; DESPOPOULOS, A. 1983. *Atlas de fisiología*. Barcelona: Ediciones Médicas Folium.
- SOCIEDAD DE MEDICINA DEPORTIVA DE ISRAEL. Entrenamiento de fuerza para niños y adolescentes. *Internet*.
- STANITSKI, C.L. 1989. Common injuries in preadolescents and adolescents athletes. Recommendations for prevention. *Sports Medicine*, 7 (1); 32-41.
- TAIMELA, S., KUJALA, U.M.; OSTERMAN, K. 1990. Intrinsic risk factors and athletic injuries. *Sports Medicine*, 9 (4); 205-215.
- THILL, E.; THOMAS, R.; CAJA, J. 1990. *Manuel de l'educateur sportif*. París: Éditions Vigot.

ÁREA 3
ENSEÑANZA DE HERRI-KIROLAK

INTRODUCCIÓN

El deporte, que en épocas pasadas era una actividad exclusiva de las élites sociales, se ha convertido en un fenómeno de masas que afecta de una u otra forma a casi todas las personas. El deporte tiene un fuerte impacto, tanto a nivel social como económico, contribuye a modelar y a condicionar el tiempo libre de las personas, incide sobre la salud, favorece al desarrollo de la personalidad y, en muchas ocasiones, se convierte en un fantástico instrumento de comunicación, por no mentar el aporte cultural de estas modalidades.

En nuestra opinión los deportes autóctonos suman muchas de estas cualidades, pues son deportes profundamente arraigados en nuestro pueblo, en sus usos y costumbres, y en el trabajo y quehacer cotidiano de sus gentes. Los deportes autóctonos, junto con el idioma y otras manifestaciones culturales (el baile, por ejemplo), forman parte de nuestras señas de identidad y ejercen de transmisores de nuestra cultura. Así, las disciplinas de *ingude jasotzea*, *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea*, *gizon probak* o *emakume probak*, entre otras, no son más que manifestaciones culturales de una sociedad en la que tradicionalmente se han aprovechado los materiales que se utilizaban en el trabajo diario para jugar o competir entre amigos, vecinos e incluso familiares. Poco a poco estas prácticas se irían convirtiendo en deporte y espectáculo. De ahí nacieron la mayoría de disciplinas de Herri-kirolak.

Podríamos pensar que por ser un deporte autóctono la modalidad de Herri-kirolak es suficientemente conocida y practicada en todos los sectores de la población, pero esto dista mucho de la realidad. Las disciplinas de Herri-kirolak son unas desconocidas para el gran público. Por tanto urge detenerse a analizar la situación de estas disciplinas y hemos de determinar cuanto antes las líneas estratégicas que han de marcar nuestras actuaciones en los años venideros. Nuestro objetivo debe ser popularizarlas y fomentar su práctica desde una triple óptica: la deportiva, la cultural y la educativa.

La sociedad avanza cada vez a un ritmo más acelerado, de ahí la necesidad de reflexionar sobre los cambios que se están produciendo y de ver cómo nos afectan. En el caso de Herri-kirolak, todos estos cambios no han hecho más que distanciarla del tejido social, arrinconando a sus practicantes y, en muchos casos, condenándolos al ostracismo. Así, la práctica de la modalidad deportiva de Herri-kirolak ha ido descendiendo con el paso de los años. Este hecho viene determinado, entre otros factores, por un cambio social cada vez más visible: el paso de una sociedad marcadamente rural a otra de carácter más urbano. El futuro de la modalidad está condicionado a la puesta en marcha de planes de actuación realistas y objetivos que tengan en cuenta las circunstancias particulares por las que atraviesa la sociedad actual, el deporte en general y esta modalidad deportiva en particular.

En la sociedad actual disponemos cada vez de más tiempo para el ocio. Las jornadas de trabajo han ido disminuyendo década tras década y en la actualidad nos encontramos con jorna-

das laborales reducidas, que a su vez reportan más días de vacaciones y tiempo libre. La población que se encuentra inmersa en trabajos en grandes urbes busca otras opciones para emplear ese tiempo; la sociedad del bienestar en la que nos desenvolvemos trae consigo un planteamiento de vida distinto al llevado a cabo décadas atrás. Por eso es importante trabajar la educación para el ocio desde la infancia, para que cuando el individuo llegue a la edad adulta sea capaz de ocupar su tiempo libre de forma saludable, disfrutando individualmente o con los demás del entorno que le rodea. Hemos de considerar este cambio de hábitos a la hora de diseñar programas para el impulso de esta modalidad deportiva, sobre todo si nuestro objetivo es que se practique de forma masiva.

Teniendo en cuenta los cambios que se están dando en nuestra sociedad y las particularidades de cada una de las disciplinas de Herri-kirolak, hacemos una serie de propuestas referidas al proceso de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad deportiva en la edad escolar, pues consideramos que esta parcela, la de la enseñanza, es clave para el desarrollo de todo deporte.

El área de enseñanza de Herri-kirolak la hemos dividido en seis grandes apartados. En el primer apartado presentamos un diagnóstico de la situación actual de Herri-kirolak a nivel escolar; mostramos su salud y exponemos cómo se organiza la competición en cada territorio de Euskal Herria. En el año 2005 la Exma. Diputación Foral de Bizkaia, en colaboración con la Bizkaiko Euskal Joko eta Kirol Federakuntza, puso en marcha un plan pionero con el objetivo de fomentar e impulsar la modalidad deportiva de Herri-kirolak a nivel escolar. Nos ha parecido interesante exponer las ideas básicas de dicho plan para su revisión y estudio.

El segundo de los apartados lo dedicamos a describir la ejecución técnica de cada una de las disciplinas de Herri-kirolak, a analizar la táctica y estrategia básica y a ver en cada caso cuáles son las cualidades físicas que se manifiestan de forma preferente.

El tercero de los apartados lo dedicamos a indagar en las posibilidades que tenemos para que las diferentes disciplinas de Herri-kirolak puedan ser practicadas por todas las personas, adaptando los materiales y adecuando las reglas de juego. También establecemos los criterios fundamentales en los que deberá basarse un sistema de competición de Herri-kirolak acorde a los tiempos que corren (un sistema más lúdico y menos centrado en la competición). En este apartado exponemos, igualmente, el enfoque que debemos darle a las escuelas y clubes de Herri-kirolak.

A continuación planteamos las etapas que configuran el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak. Para ello tendremos en cuenta las características de los niños y de las niñas de estas edades, los fundamentos de la educación escolar obligatoria, el modelo deportivo vasco y el modelo de competición escolar deseable para esta modalidad deportiva.

En el quinto de los apartados detallamos las estrategias pedagógicas que debe utilizar el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak para afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad deportiva.

Finalmente abordamos el tema de la planificación en Herri-kirolak y hacemos una propuesta concreta para esta modalidad deportiva.

1. REALIDAD ESCOLAR Y HERRI-KIROLAK

En el Área 1 (Disciplinas, materiales e instalaciones/punto 3.1.5.) ya avanzábamos de forma general la situación por la que atraviesa la modalidad deportiva de Herri-kirolak a nivel escolar; este análisis estaba sustentado en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco (recomendamos revisar detenidamente la información al respecto).

Al igual que la práctica federada, la práctica escolar tampoco sale muy bien parada en el citado estudio, y la situación no se plantea demasiado esperanzadora en ninguno de los casos. A modo de resumen podemos decir que a nivel escolar la modalidad deportiva de Herri-kirolak no goza de muy buena salud. Las razones que se dan son diversas y afectan en general a todas las disciplinas.

Los esfuerzos que se han hecho desde algunas diputaciones, federaciones de ikastolas o federaciones territoriales de Herri-kirolak, no parecen haber sido suficientes para invertir la tendencia bajista de participación de los últimos años (el número de participantes va en descenso año tras año) y el futuro se plantea incierto. En el estudio al que estamos haciendo referencia, se plantean diversas áreas sobre las que urge incidir para revitalizar esta modalidad deportiva y una de ellas es precisamente el deporte escolar, para el que se proponen diferentes actuaciones.

Al estudio realizado en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco sobre la situación de Herri-kirolak a nivel escolar habría que añadir algunas cuestiones que nos parecen interesantes.

- Desconocimiento general de Herri-kirolak entre la población escolar. En primer lugar señalaremos que existe un cierto desconocimiento de lo que es la modalidad deportiva de Herri-kirolak entre la población escolar. Este desconocimiento no sólo es relativo a las diferentes disciplinas que se practican, sino que incluso va más allá, creándose a veces una imagen de este deporte que no es ajustada a la realidad. Por supuesto esta imagen que se tiene no es precisamente «buena».
- Este desconocimiento es debido, en parte, a la escasez de campañas especialmente diseñadas para la promoción de Herri-kirolak a nivel escolar. No se diseñan planes dirigidos al conocimiento, promoción y fomento de Herri-kirolak, que acerquen esta modalidad deportiva a los niños y a las niñas de estas edades. La propia competición en los diferentes territorios hace, en la mayoría de los casos, de campaña de promoción y captación. La excepción la encontramos en el plan diseñado por la Diputación Foral de Bizkaia en el año 2005 y que analizaremos más adelante. Por su parte, la Confederación de Ikastolas de Euskal Herria, a través de las diferentes federaciones territoriales que la integran, organiza diferentes actividades entre el alumnado de las ikastolas para la difusión, conocimiento y práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. Estas activi-

dades se llevan a cabo mayoritariamente dentro del horario lectivo, aunque también organizan algunos eventos fuera de él.

- Otro aspecto que llama especialmente la atención es que no existan escuelas deportivas de Herri-kirolak, como ocurre en otros deportes. Aunque el número de clubes de Herri-kirolak es bastante elevado, muy pocos trabajan con deportistas de edad escolar, y no realizan campaña alguna de captación para garantizar el futuro del club y de la actividad. De esta forma es prácticamente imposible provocar un relevo generacional. El ejemplo de Bizkaia es sólo una muestra de lo que acontece en toda Euskal Herria: de los cuarenta y seis Clubes o Asociaciones Deportivas inscritas en el registro de entidades deportivas en el año 2004 (con Herri-kirolak como modalidad reconocida) solo uno de ellos cuenta con niños y niñas en edad escolar. El resto de los clubes o asociaciones se dedican a trabajar con deportistas federados o semi-profesionales en algunos casos. Cabe mencionar que hay algunos aficionados que de forma particular y autodidacta se dedican a enseñar a pequeños grupos de jóvenes los aspectos más básicos de este deporte. En este sentido, sería interesante crear escuelas de Herri-kirolak ensambladas a los clubes, escuelas que ayuden a garantizar el futuro de éstos y de las diferentes disciplinas.
- Unido a lo anterior, hay que destacar la falta de personal técnico cualificado en Herri-kirolak, personas que puedan llevar a cabo las labores de enseñanza-aprendizaje y dinamizar la práctica de este deporte en el medio escolar. No han existido planes de formación de técnicas y técnicos, y solo en los últimos años en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (IVEF en el pasado) se imparte este tipo de formación. Individualmente aquellos y aquellas deportistas más destacados en sus disciplinas a nivel semi-profesional sí cuentan con cierto seguimiento tanto a nivel deportivo como técnico y médico.
- Sobre los sistemas de competición hay que destacar la pluralidad de éstos. Cada territorio de Euskal Herria organiza la competición escolar de una forma diferente. La organización en general, las disciplinas en las que hay que competir, la estructura de la propia competición, el número de jornadas y el reglamento varía considerablemente de uno a otro territorio. Ahora bien, en todos los casos son competiciones donde se busca la máxima participación escolar, restándole importancia a los aspectos de rendimiento y dándole más peso al aspecto lúdico (excepto en el caso de Nafarroa). La adaptación de los materiales y del reglamento es otro aspecto que comparten todos los sistemas. Más adelante nos detendremos a analizar los diferentes sistemas de competición existentes en cada territorio de Euskal Herria.
- Respecto al número de practicantes a nivel escolar debemos diferenciar tres tipos:
 - Aquellos niños y niñas que de forma más o menos regular practican alguna disciplina de Herri-kirolak en el entorno de un club o bajo la batuta de algún aficionado, y que posteriormente se incorporan a la estructura del club para continuar con la práctica deportiva. Este tipo de practicantes es muy reducido y su número va en claro descenso año tras año.
 - Quienes de forma esporádica practican alguna disciplina o varias de ellas en el entorno escolar, o simplemente asisten a las competiciones oficiales organizadas en los diferentes territorios sin una preparación previa. Es la práctica más extendida en todos los territorios y no podemos decir que haya una tendencia alcista o bajista, ya que las cifras varían mucho de año a año. Tampoco es fácil comparar las cifras de participación entre unos y otros territorios por la diferencia existente en la estructura de cada campeonato escolar y lo que ello implica.
 - Quienes participan en las actividades organizadas por las federaciones de ikastolas. Generalmente son concentraciones (*jaialdiak*) entre ikastolas o centros escolares donde, además de practicar diferentes disciplinas de Herri-kirolak, los niños y las niñas participan en talleres y en otras actividades complementarias. Estos encuentros se desarrollan en un ambiente lúdico-festivo y normalmente se llevan a cabo dentro del horario lectivo. Las cifras de participación varían mucho de un año a otro y entre los diferentes territorios.

La competencia con otros deportes y el apoyo mediático recibido por unos y otros son otros de los aspectos que están influyendo de forma decisiva en el número de practicantes.

1.1. PAPEL DE LAS FEDERACIONES DE HERRI-KIROLAK Y DE LAS FEDERACIONES DE IKASTOLAS

Desde las federaciones territoriales de Herri-kirolak y desde las federaciones de ikastolas se han puesto en marcha diferentes iniciativas para impulsar la modalidad deportiva de Herri-kirolak entre los y las escolares. Ocasionalmente ha existido cierta colaboración entre las dos entidades, pero la mayoría de las veces cada una de ellas ha actuado independientemente y al margen de la otra. Como consecuencia de esta situación las labores que han realizado unos y otros se han visto solapadas en no pocas ocasiones.

Actualmente solamente en Gipuzkoa están coordinadas las actuaciones entre la Federación Gipuzkoana de Herri-kirolak y la Federación de Ikastolas. La Federación de Herri-kirolak se encarga de la asistencia técnica para la organización de la competición de deporte escolar que promueve la Diputación de Gipuzkoa, y la Federación de Ikastolas se ocupa de aportar el personal técnico para las campañas de promoción en los diferentes centros escolares que lo solicitan.

En Araba no existe relación alguna entre la Federación de Ikastolas y la de Herri-kirolak. Hace tiempo la Federación de Ikastolas era la responsable de la asistencia técnica en la campaña para la promoción de deportes minoritarios (donde se encontraba la modalidad deportiva de Herri-kirolak), promovida por la Diputación Foral de Araba.

En el resto de los territorios la relación entre las federaciones de Herri-kirolak y las federaciones de Ikastolas es prácticamente inexistente.

Habitualmente las federaciones de Herri-kirolak se encargan de organizar la competición escolar en cada territorio, mientras que las federaciones de ikastolas llevan a cabo un trabajo de difusión de las diferentes disciplinas entre los y las escolares desde una triple óptica: cultural, deportiva y educativa.

La labor que desarrollan una y otra entidad adquiere formas diferentes en cada territorio. Más adelante expondremos los modelos competitivos territoriales en cuanto a la competición escolar se refiere.

En lo que al trabajo desarrollado por las diferentes federaciones de ikastolas se refiere, a través de la Confederación de Ikastolas de Euskal Herria se organizan una serie de actividades para las siete territorios vascos y luego en cada uno de los mismos se llevan a cabo otras más específicas. Las actividades comunes a todos los territorios se concretan en:

- Estancias (*XIBA ur barnetegiak*) con actividades diversas que giran en torno a los juegos y deportes vascos.
- Cursos de formación teórico-prácticos para profesores (*formakuntza mintegiak*).
- Foros de debate en torno a Herri-kirolak y otros juegos y deportes vascos (*Foroa eta Nazio topagunea*).
- Venta y gestión de material (*material salmenta eta gestioa*).
- Asesoramiento a centros escolares (*XIBA ikastetxetan*).
- Concentraciones abiertas a los siete territorios para la práctica de Herri-kirolak y otros juegos y deportes vascos (*Herrien arteko jaialdiak*).
- El día del Herri Urrats, una ikastola de cada territorio se acerca hasta Senpere (Lapurdi) para participar en una competición de Herri-kirolak.

A continuación pasamos a describir las actividades específicas que se llevan a cabo en cada territorio histórico.

En el territorio de Araba se organizan una serie de concentraciones entre centros escolares cercanos donde los niños y las niñas tienen la oportunidad de disfrutar con la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. Estas concentraciones o *jaialdiak* se llevan a cabo, por lo general, dentro del horario lectivo y en un ambiente lúdico-festivo.

También han elaborado una unidad didáctica de cuatro sesiones en torno a las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. Esta unidad didáctica se pone a disposición del profesorado de educación física de aquellos centros escolares que van a participar en los encuentros (*jaialdiak*). Los profesores y las profesoras imparten estas sesiones en sus clases de educación física para preparar, en la medida de lo posible, a los niños y a las niñas de cara a dichos encuentros.

En Bizkaia también se realizan este tipo de encuentros entre ikastolas y otros centros de enseñanza. Además, en diferentes centros escolares y dentro del horario lectivo se dedican algunas sesiones al trabajo con los niños y las niñas, actividades referidas a Herri-kirolak y otros juegos y deportes vascos (*euskal jolas-joko formazio saioak*). Otra actividad que se lleva a cabo en Bizkaia es la denominada *herrien txapelketak*, cuyo objetivo es impulsar los juegos y deportes vascos y mostrarlos como una nueva alternativa para ocupar el tiempo libre de las personas.

En Gipuzkoa, al igual que en Araba y en Bizkaia, también se organizan los encuentros o *jaialdiak*. La diferencia es que en este caso participan niños y niñas de educación primaria, de educación secundaria y hasta estudiantes universitarios (*euskal joko eta jaialdiak*). Además, en varios centros escolares de primaria y secundaria, dentro del currículum escolar se dedican algunas sesiones a trabajar los juegos y deportes vascos (*euskal joko eta kirolen sustapena*). Como en el caso de Bizkaia, también en Gipuzkoa se llevan a cabo actividades entre diferentes municipios con el objetivo de mostrar los juegos y deportes vascos como una nueva alternativa para ocupar el tiempo libre (*euskal jolas eta jokoak aisialdian*).

Al igual que en el resto de los territorios de Euskal Herria, en Nafarroa, Lapurdi, Zuberoa y Behenafarroa también se organizan encuentros entre diferentes ikastolas y otros centros escolares, cuyo objetivo es el de dar a conocer estos juegos y deportes entre los niños y las niñas, haciéndoles disfrutar con la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. Cabe reseñar que en estos centros escolares se dedican una serie de sesiones al trabajo de estos juegos y disciplinas deportivas, siempre dentro del horario lectivo.

1.2. LA COMPETICIÓN ESCOLAR

Como ya hemos dicho anteriormente, la organización de la competición escolar recae en las diferentes federaciones territoriales de Herri-kirolak, y en cada territorio de Euskal Herria se organiza de manera diferente.

Aún siendo organizaciones totalmente distintas (incluso la denominación de las disciplinas varía), en todos los casos se busca que haya una participación escolar alta y que predominen los aspectos lúdicos sobre los de rendimiento. En todos los casos se adaptan los materiales y las reglas a la edad de los y las escolares.

1.2.1. Araba

(Hemos mantenido los nombres de las diferentes disciplinas tal y como aparecen en el reglamento escolar de la Diputación Foral de Araba).

En Araba la competición de Herri-kirolak se celebra entre centros escolares y está dividida en dos fases:

La 1ª fase se celebra en el propio centro escolar interesado en participar en el campeonato de Herri-kirolak, una vez se haya inscrito. La competición se lleva a cabo entre todos los niños y las niñas del centro con interés en participar y en las categorías que les corresponde.

Para la organización y desarrollo de esta fase la o el responsable técnico de la Federación de Herri-kirolak de Araba acude a cada centro inscrito y allí mismo organiza la competición.

Se compite en las disciplinas de *zakulariak* (carrera de sacos), *oskol bilketa* (recogida de mazorcas), *neska-mutil proba* (arrastre), *soka-tira*, *ingude* (yunque) y *txingak lasterketa* (carrera con txingas). Participan equipos formados por tres personas. Las disciplinas de *zakulariak* y *txingak lasterketa* se hacen en forma de relevo, recorriendo la distancia de la prueba entre los tres participantes. Por ejemplo: en el caso de *txingak lasterketa* y *zakulariak* cada trío recorrerá 180 metros en forma de relevos (60 metros cada participante). Las disciplinas de *oskol bilketa*, *ingudea* y *neska-mutil proba* se realizan de forma individual. Por ejemplo: en el caso de *oskol bilketa* cada participante debe recoger un número determinado de *lokotxak*, compitiendo con otros participantes de otros equipos que también deben recoger ese mismo número, siempre de forma individual. En el caso de *soka-tira* los equipos estarán formados por ocho participantes y se respetan las normas de la Federación Internacional TWIF de peso libre.

En cada categoría se utiliza el material y los pesos adecuados a cada edad. Los materiales están diseñados con pesos apropiados para las y los escolares siguiendo una progresión según van avanzando en edad y por consiguiente de categoría. Ejemplo en *txingak lasterketa*: benjamín 4kg, alevín 8kg, infantil 12 kg, cadete 20 kg. El peso de los materiales no difiere entre chicos y chicas salvo en la prueba de *ingudea*, donde el peso de la pieza es algo menor para las chicas en las categorías infantil y cadete.

La 2ª fase de la competición se lleva a cabo entre los diferentes centros participantes. Cada uno de ellos podrá presentar, como máximo, los siguientes representantes:

	Categorías							
	Benjamín femenino	Benjamín masculino	Alevín femenina	Alevín masculino	Infantil femenino	Infantil masculino	Cadete femenino	Cadete masculino
Oskol-bilketa	3	3	3	3	3	3	3	3
Neska-mutil proba	3	3	3	3	3	3	3	3
Ingude	3	3	3	3	3	3	3	3
Zakulariak	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos
Txingas	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos	3 tríos
Soka-tira	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo	1 equipo

Reglamento escolar de Herri-kirolak: Diputación Foral de Araba.

Si para la celebración de las competiciones anteriores el centro considera la necesidad de impartir a los participantes ciertas horas para el aprendizaje básico y/o entrenamiento, la Federación Alavesa de Herri-kirolak pone a su disposición monitoras y monitores especializados y/o el material necesario, teniendo que asumir el propio centro escolar los gastos originados.

Es un sistema de competición donde se le da más importancia a la participación de los y las escolares que a los aspectos de rendimiento. Aunque en alguna temporada el número de participantes ha sido muy elevado, actualmente no hay demasiados centros interesados en tomar parte en esta competición. Es más, en las dos últimas temporadas no se ha inscrito ningún centro, por lo que la competición no se ha podido llevar a cabo. El reglamento que año tras año publica la Diputación Foral de Araba es el mismo que se puso en marcha varios años atrás. Desde la Federación Alavesa de Herri-kirolak ven la necesidad de cambiar el sistema, modernizándolo y adaptándolo a las necesidades de las y los escolares de hoy en día. También ven la necesidad de diseñar campañas de promoción para atraer a un mayor número de escolares a la práctica de Herri-kirolak, pues la participación es baja.

La situación actual tiene bien poco que ver con la vivida en los años ochenta o noventa. En los años ochenta más de mil niños y niñas participaban en una competición (en las disciplinas de *sokatira* y *lokotx biltzea*). Esta competición estaba estructurada en varias fases. Una primera fase se llevaba a cabo en los propios centros escolares, de forma muy similar a como está planteada actualmente. Después se hacía una fase zonal o de «cuadrilla» y posteriormente se disputaban las finales de Araba. La competición se organizaba por equipos. Los equipos eran de niños o de niñas (no mixtos). El mejor equipo de la categoría infantil participaba en los juegos de Euskadi.

Durante los años noventa, desde la Federación Alavesa de Herri-kirolak se puso en marcha un programa para impulsar esta modalidad deportiva entre los alumnos y las alumnas de los centros escolares alaveses y poder así captar deportistas de las categorías cadete y juvenil. Primeramente se hacía una labor de promoción en los propios centros escolares dentro del horario lectivo (durante las clases de educación física). Posteriormente se organizaban entrenamientos para aquellos alumnos y alumnas interesadas. El programa finalizaba con una competición a nivel de todo el territorio en la disciplinas de *lokotx biltzea*, *sokatira*, *zaku eramatea*, *ingude jasotzea* y *trontza*.

Estos exitosos programas de otras épocas fueron a menos hasta desembocar en la situación actual, donde la práctica a nivel escolar es muy escasa y la competición inexistente.

1.2.2. Bizkaia

(Hemos mantenido los nombres de las diferentes disciplinas tal y como aparecen en el reglamento escolar de la Diputación Foral de Bizkaia).

A diferencia de lo que se hace en Araba, en Bizkaia la competición escolar de Herri-kirolak se disputa entre equipos, y no entre centros escolares. En este caso cada club, asociación deportiva o centro escolar tiene la opción de presentar cuantos equipos estime oportuno en cada categoría.

La idea es la de participación colectiva (por equipos) y no de forma individual, como ocurre en deportistas adultos. Por este motivo, se determina un número máximo y un número mínimo de participantes por cada equipo en el momento de la inscripción (entre 8 y 12 participantes en categoría benjamín y entre 10 y 15 en alevín e infantil). En caso de tener dificultades para respetar el número máximo o mínimo de participantes se solicitará la petición correspondiente para que el equipo sea aceptado. El número de repeticiones, ejecuciones o vueltas a realizar en cada prueba se repartirá del modo más equitativo posible entre todas y todos los miembros del equipo; de esta forma el que haya mayor o menor número de participantes en un equipo respecto a otro va a tener una importancia relativa en el desarrollo de la competición. Cada equipo tomará parte en todas las disciplinas correspondientes a su categoría.

El sistema de competición es por concentración. Esto es, la Federación de Herri-kirolak organiza unas concentraciones entre los equipos de la misma zona, siempre teniendo en cuenta el número de equipos inscritos y la procedencia de éstos (se establecen cuatro zonas). En cada una de las zonas se llevan a cabo un mínimo de tres concentraciones. Después de celebrarse todas las concentraciones se organiza una final donde se juntarán todos los equipos de las diferentes zonas. Por lo tanto, todos los equipos tomarán parte como mínimo en cuatro jornadas de competición.

Las jornadas de competición se establecen teniendo en cuenta el calendario del resto de los deportes para, en la medida de lo posible, permitir la práctica y competición en otras modalidades deportivas. Generalmente la competición se desarrolla los domingos por la mañana.

Dependiendo de la categoría participan en una serie de pruebas o en:

Benjamín	Alevín	Infantil
Txingas	Txingas	Txingas
Carrera con sacos	Carrera con sacos	Carrera con sacos
Mazorcas	Mazorcas	Mazorcas
Soka tira (Yunque)	Soka tira	Soka tira
	Prueba de arrastre (Yunque)	Prueba de arrastre
		Levantamiento de fardo (Yunque)

La prueba de yunque sólo la harán los alumnos o alumnas con discapacidad.

El subir de categoría supone para las y los escolares poder participar en una disciplina más de las que hasta entonces realizaba. Esto suscita un gran interés en las y los escolares, ya que ven que cuando tengan 1 ó 2 años más podrán tomar parte en pruebas novedosas.

La prueba del «yunque» sólo la realizarán los niños o las niñas con alguna discapacidad. Ejecutarán la prueba de forma individual y de esta manera tendrán la posibilidad de conseguir puntos extra para su equipo.

Se lleva un sistema de clasificación en función de los puntos conseguidos por cada equipo en cada una de las concentraciones. En la final se juntarán los equipos de todas las zonas. En esa concentración se harán grupos nuevos atendiendo a la puntuación alcanzada por cada equipo en las concentraciones anteriores; así, cada equipo competirá contra otros de su mismo nivel.

El primero y segundo clasificado de la categoría infantil participarán en los Juegos de Euskadi. Además, los mejores equipos de la categoría alevín tienen la posibilidad de ser invitados a esa competición.

En Bizkaia, al igual que en el resto de territorios se adapta el material a las características de los niños y las niñas.

En la competición participa un número importante de equipos a la vez y ésta se desarrolla en un ambiente lúdico-festivo, primando siempre este aspecto sobre todos los demás, incluido el del rendimiento deportivo (incluso se les invita a participar a los padres y a las madres en una prueba combinada con sus hijos o hijas).

Todos los años se llevan a cabo modificaciones en el reglamento de la competición. En la temporada 2007-2008 se ha modificado el reglamento para permitir la participación de discapacitados y discapacitadas en la competición.

Desde septiembre hasta diciembre una técnica o un técnico de la Federación recorre los centros educativos, proponiendo una unidad didáctica y ofreciendo material para su utilización dentro del horario lectivo (en las clases de educación física).

Hasta la temporada deportiva 2005-2006 la presencia de Herri-kirolak en el ámbito escolar como una opción más de práctica deportiva dentro de los programas de deporte escolar era inexistente. En la primera temporada deportiva (2005-2006), en la que se puso en marcha la competición, participaron cerca de 800 escolares, y esta cantidad se ha ido incrementando sustancialmente año tras año.

A continuación pasamos a describir los aspectos más importantes de cada disciplina:

Txingak. Consiste en llevar dos txingas, una en cada mano, en el menor tiempo posible durante un recorrido de 20 metros (10 metros de ida y otros 10 de vuelta). El recorrido se debe hacer lo más rápido posible pero sin correr. La prueba se hará en forma de relevos y cada parti-

El participante recorrerá 20 metros en cada relevo. El número de vueltas a realizar por cada equipo debe repartirse del modo más equitativo posible entre sus componentes. El número de vueltas a realizar por cada equipo en cada categoría es diferente, así como los pesos de las txingas.

Lokotx bilteta. Se trata de recoger una a una todas las mazorcas que se encuentran en el suelo, colocadas en hilera, y meterlas en un cesto. Después se colocarán de nuevo, de una en una, en su lugar de origen. La prueba se realizará en forma de relevos. Cada participante cogerá o colocará dos mazorcas antes de darle el relevo al siguiente participante.

El número de lokotxak que debe recoger cada equipo así como la distancia a recorrer varía en función de la categoría.

Carrera con sacos. Consiste en transportar un saco sobre los hombros, en el menor tiempo posible y durante un recorrido de 20 metros. La prueba se hará en forma de relevos y cada participante recorrerá 20 metros en cada relevo. El número de vueltas a realizar por cada equipo debe repartirse del modo más equitativo posible entre los componentes del equipo.

El número de vueltas que debe completar cada equipo así como el peso que han de cargar varía en función de la categoría.

Prueba de arrastre. Hay que transportar entre dos participantes del mismo equipo, tirando de una cuerda o cadena, a otro u otra compañera encima de un neumático, durante un recorrido de 20 metros (10 metros de ida y otros 10 de vuelta). Cada grupo de tres participantes deberá de realizar tres vueltas e intercambiar sus posiciones en cada una de ellas antes de dar el relevo a otro grupo de tres compañeros o compañeras. El número de vueltas a realizar por cada equipo deberá de repartirse del modo más equitativo posible entre sus componentes.

Levantamiento de fardo. Cada equipo debe levantar 45 veces un fardo de heno ayudándose de una cuerda y una polea, todo ello en el menor tiempo posible. Cada participante tirará de la cuerda para levantar el fardo hasta la altura determinada. La prueba se hará en forma de relevos. El número de tiradas se repartirá de la forma más equitativa posible entre los y las componentes de cada equipo. El peso del fardo es de 20 kg.

Soka tira. Dos equipos de igual número de participantes tirarán de ambos extremos de una cuerda o sogá, intentando de arrastrar al equipo contrario hasta que el centro de la sogá rebasa una marca señalada en el suelo. En esta modalidad se realizarán diversas tiradas entre varios equipos, por lo que cada equipo elegirá los participantes que tiran en cada momento mientras el resto queda de reserva para otra tirada. Este reparto ha de ser lo más equitativo posible.

El número de participantes de cada equipo varía en función de la categoría.

Ingudea. Esta disciplina se ha introducido en la temporada 2007-2008 y está reservada para aquellos niños o niñas que presentan alguna discapacidad. Consiste en hacer el mayor número de «toques» o alzadas posibles en la «plataforma» que se encuentra a los pies del niño o de la niña y la «visera» del *ingude*; cada participante tiene 30 segundos para ello. En función del número de «toques» realizados conseguirá más o menos puntos para su equipo (hay establecido un baremo).

1.2.3. Gipuzkoa

(Hemos mantenido los nombres de las diferentes disciplinas tal y como aparecen en el reglamento escolar de la Diputación Foral de Gipuzkoa).

En Gipuzkoa comenzaron promocionando la modalidad deportiva de Herri-kirolak hace años, ofertando las disciplinas de *sokatira* y *lokotx biltzea*. Más tarde se añadió la disciplina de *marmita* u *ontzi eramatea*.

Es a partir de la temporada 2002-2003 cuando establecen una serie de modalidades para trabajar en edad escolar, adecuando el material y la propia competición. A raíz de esto se da un aumento considerable en la participación escolar, en especial en las categorías de benjamín y

alevín. Las disciplinas que entonces se establecieron fueron las de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea*, *gizon probak*, *emakume probak* y *sokatira*.

Algunos de los pesos y distancias que se establecieron para cada categoría fueron:

— Benjamín:

- *Lokotx bilketa*. Recogida de 15 *lokotxak*.
- *Ontzi eramatea o marmita*. 1 kg.
- *Zaku eramatea*. 3 kg y 15 m. de distancia a recorrer.
- *Sokatira*: 8 tiradores.
- *Gizon probak y emakume probak*. 6 vueltas y 120 m. de distancia a recorrer.

— Alevín:

- *Lokotx bilketa*. Recogida de 24 *lokotxak*.
- *Ontzi eramatea o marmita*. 2 kg.
- *Zaku eramatea*. 5 kgy 24 m. de distancia a recorrer.
- *Sokatira*: 8 tiradores.
- *Gizon probak y emakume probak*. 6 vueltas y 120 m. de distancia a recorrer.

— Infantil:

- *Lokotx bilketa*. Recogida de 30 *lokotxak*.
- *Ontzi eramatea o marmita*. 3 kg.
- *Zaku eramatea*. 5 kgy 15 m. de distancia a recorrer.
- *Sokatira*: ocho tiradores.
- *Gizon probak y emakume probak*. 6 vueltas y 120 m. de distancia a recorrer.

En la temporada 2004-2005 introducen la prueba de *korrikalariak*, pero debido al escaso éxito obtenido deciden sacarla del deporte escolar.

Actualmente la Diputación Foral de Gipuzkoa plantea diferentes itinerarios para la práctica de la modalidad deportiva de Herri-kirolak: itinerario de iniciación (o de enseñanza) e itinerario de competición.

Los centros interesados en el itinerario de iniciación se ponen en contacto con la Federación de Herri-kirolak, la cual organiza una serie de sesiones en el propio centro escolar, jornadas dedicadas a Herri-kirolak. Las sesiones se llevan a cabo en las clases de educación física (siempre y cuando sea posible). Los y las escolares de ese centro toman parte de manera lúdica y recreativa en las actividades propuestas, y tienen la opción de conocer y practicar las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. Para realizar esta labor, la Federación Guipuzcoana de Herri-kirolak cuenta con el apoyo de la Federación de Ikastolas. Será esta última la que aporte los técnicos o técnicas (expertos o expertas en la enseñanza del deporte) para realizar el trabajo en cada uno de los centros escolares interesados.

Si por el contrario el centro se inscribe dentro del itinerario de competición (es posible inscribirse en los dos itinerarios), los y las escolares acudirán a una serie de concentraciones con otros centros de la misma comarca y/o municipio, donde realizarán un campeonato distribuido en una, dos o tres jornadas (dependiendo de la categoría). Los centros escolares podrán presentar tantos equipos como quieran. Los dos mejores equipos de cada comarca y/o municipio en las categorías de alevín e infantil jugarán las finales del campeonato de Gipuzkoa, de donde saldrán, a su vez, los finalistas para participar en los Juegos de Euskadi.

Las disciplinas (en el reglamento escolar se las denomina «juegos») que se promocionan en deporte escolar son *sokatira*, *giza proba*, *lokotx bilketa*, *zaku eramatea* y *txinga eramatea*.

En cuanto a la forma de juego cada equipo participa en los 5 «juegos», en las categorías de benjamín, alevín, infantil y cadete. Los y las componentes de cada equipo participarán en to-

das las pruebas y cada equipo inscrito tendrá que participar en todas las jornadas correspondientes a su zona. En cada juego participarán 3 o 4 equipos.

En 2006, a raíz de las conversaciones mantenidas entre las cuatro federaciones de Herri-kirolak, las tres diputaciones forales y el Gobierno Vasco consensuaron la normativa de los Juegos Escolares de Euskadi (adaptaciones establecidas en los materiales y distancias), y ahora se rigen sobre la base del acuerdo alcanzado (con las distancias y pesos acordados para los Juegos de Euskadi).

A continuación mostramos un resumen de la forma de juego en cada modalidad, con los pesos y distancias utilizadas.

— *Lokotx bilketa*. Cada equipo debe recoger 24 mazorcas colocadas en el suelo e introducir las en el cesto, para posteriormente volver a recogerlas del cesto y colocarlas en su posición inicial. Se realizará en forma de relevos. En cada relevo el niño o la niña correspondiente recogerá dos mazorcas. Primero una, y la meterá en el cesto, y luego la otra. Posteriormente saldrá el o la otra componente del equipo. Así hasta que se recojan todas las mazorcas del suelo y se vuelvan a colocar en su posición inicial.

— *Zaku eramatea*. Cada escolar dará una vuelta al circuito, llevando el saco sobre su espalda. Al finalizar la vuelta le pasará el saco al siguiente escolar y éste o ésta, a su vez, al tercero o tercera, y así sucesivamente hasta que participen todas y todos los componentes del equipo.

En caso de que a alguna o a algún participante se le caiga el saco al suelo, las compañeras o los compañeros del equipo serán las únicas personas que podrán ayudarle a colocárselo en la espalda.

El peso del saco será de 3 kilos en benjamín, 6 kilos en alevín, 8 kilos en infantil y 10 kilos en cadete.

— *Giza proba*. Cada equipo estará formado por cuatro escolares: 2 chicas y 2 chicos. Darán dos vueltas al circuito y en cada vuelta un o una escolar se pondrá encima de la rueda y los compañeros y compañeras tirarán de ella.

Al finalizar la primera vuelta y a la altura de la meta debe cambiarse la o el escolar que va sobre la rueda y ponerse abajo un tirador o tiradora para realizar la segunda vuelta al circuito.

Para realizar la tercera vuelta saldrá otro grupo nuevo formado por otros 4 escolares diferentes a los anteriores y realizarán el mismo proceso.

Como mínimo se darán en total seis vueltas al circuito.

— *Txinga eramatea*. Este juego está dirigido, sobre todo, a las categorías alevín, infantil y cadete. Cada escolar dará una vuelta al circuito.

El peso de las *txingas* será de 2 kilos en benjamín, de 4 kilos en alevín, de 6 kilos en infantil y de 8 kilos en cadete.

— *Sokatira*. De cada equipo participarán en cada tirada 8 escolares (chicos y chicas). El número mínimo de escolares por sexo será de tres. Se admitirán cambios entre una tirada y otra. Cada equipo realizará de 2 a 3 tiradas contra cada equipo. En caso de empate se tendrá en cuenta el equipo que ha ganado en menor tiempo.

Actualmente, desde la federación están estudiando la posibilidad de introducir nuevas disciplinas.

1.2.4. Ipparalde

En Ipparalde no existe competición escolar de Herri-kirolak. El trabajo que se realiza en torno a esta modalidad deportiva es totalmente voluntario y está en manos de unos cuantos practicantes y equipos de la zona agrupados en forma de asociación (Herri-kirolak Elkarte), que no es una federación propiamente dicha. Esta asociación trabaja con algunos centros escolares privados de la zona, donde han puesto en marcha un proyecto denominado GAIA, con el objetivo

de difundir el conocimiento y la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak entre la población escolar.

La asociación también colabora con la Federación Vasca de Herri-kirolak en la organización de ciertos eventos deportivos como «Zazpi Herrialdeak Txapelketa».

1.2.5. Nafarroa

(Hemos mantenido los nombres de las diferentes disciplinas tal y como aparecen en el reglamento escolar los Juegos Deportivos de Nafarroa).

Los planteamientos de la competición escolar en Nafarroa difieren totalmente del que actualmente se lleva a cabo en Bizkaia o Gipuzkoa. El ambiente festivo y participativo que rodea a las concentraciones vizcaínas o guipuzcoanas queda aquí relegado a un segundo plano y el aspecto competitivo prima por encima de todos los demás. En este caso la competición escolar es más una simulación de la competición federada.

Se establecen tres categorías para la practica de Herri-kirolak: alevín, infantil y cadete. Los equipos pueden ser mixtos, femeninos o masculinos, compitiendo todos ellos en un único campeonato de la categoría a la que pertenecen.

Realizan una prueba combinada (en las tres categorías) más una segunda: *soka-tira* (categorías infantil y cadete). La prueba combinada incluye cinco disciplinas: *mazorcas*, *txingas*, *sacos*, *korrikolari* y *trontza* (esta última de infantil en adelante). La actividad de la prueba combinada consiste en realizar en el menor tiempo posible un circuito con todas las pruebas, y que participen todos los integrantes del grupo.

La participación es por equipos y en cada una de las pruebas combinadas participa el siguiente número de escolares (dentro del equipo de 8 participantes que componen):

Prueba	N.º	Alevín	Infantil	Cadete
Mazorcas	1	8 mazorcas colocadas a 1 m. (la 1ª mazorca a 2 m. de la cesta)	10 mazorcas colocadas a 1 m. (la 1ª mazorca a 2 m. de la cesta)	12 mazorcas colocadas a 1 m. (la 1ª mazorca a 2 m. de la cesta)
Txingas	1	80 m. con 3 Kg en cada mano (2 vueltas)	80 m. con 5 Kg en cada mano (2 vueltas)	60 m. con 10kg en cada mano (2 vueltas)
Sacos	3	80 m. con saco de 6 Kg (una vuelta cada uno)	80 m. con saco de 10 Kg (una vuelta cada uno)	80 m. con saco de 15 Kg (una vuelta cada uno)
Korrikolari	1	160 metro (2 vueltas)	160 metros (2 vueltas)	240 metros (3 vueltas)
Tronza	2	—	2 cortes de 70 cm.	3 cortes de 70 cm.

Reglamento escolar de Herri-kirolak de Navarra.

Los participantes no pueden intercambiar las tareas en la prueba combinada. Por ejemplo, un deportista no podrá participar en la prueba de sacos en la primera tanda y en otra cambiar el trabajo con el *korrikolari*.

Actualmente participan 9 equipos por categoría en toda la Comunidad Foral de Navarra y realizan cuatro jornadas más la final. En cada jornada se distribuyen 3 grupos de 2 equipos. Los grupos los establece la Federación Navarra de Herri-kirolak.

Se suman los tiempos de la prueba combinada de las cuatro jornadas y acceden a la final los 4 mejores tiempos.

Los equipos de la prueba combinada pueden ser los mismos que realicen *soka-tira* en esa misma jornada. En *soka-tira* se simula mucho más si cabe a la competición federada y se establecen pesos máximos para infantil (480 kg) y cadete (540 kg). No existe competición de *soka-tira* para benjamín y Alevín. Se compite en suelo de goma y en cada jornada obtienen una puntuación que se irá sumando jornada tras jornada.

1.2.6. Juegos de Euskadi

(Hemos mantenido los nombres de las diferentes disciplinas tal y como aparecen en el reglamento de los Juegos Escolares de Euskadi).

Debido a la existencia de diferentes sistemas de competición entre los diferentes territorios, las diferencias en el material utilizado y las diferentes disciplinas en que se compite, en el año 2006 se consensúa una normativa para los Juegos Escolares de Euskadi entre responsables del Gobierno Vasco, de las federaciones de Herri-kirolak y de las diputaciones forales.

Los puntos más importantes de esta normativa son los siguientes:

1. En cuanto a la participación, el Campeonato de Euskadi se convoca en las categorías de alevín e infantil y podrán participar dos equipos de cada uno de los Territorios Históricos, incluidos Nafarroa e Iparralde.
2. Se adecúa el material a cada categoría.
3. Las disciplinas en las que podrán participar las y los escolares serán:
 - En categoría infantil: *sokatira*, *lokotx bilketa*, *zaku erute*, *giza proba* y *txingas*.
 - En categoría alevín: *sokatira*, *lokotx bilketa*, *zaku erute* y *txingas*.
4. Además de las pruebas mencionadas, se convocará el Campeonato de Euskadi de una modalidad concreta, en categoría infantil, cuando haya participación en los programas de deporte escolar en al menos dos territorios de la CAV.
5. La competición se organizará por equipos que podrán ser masculinos, femeninos o mixtos y estarán formados por un mínimo de 10 y un máximo de 15 escolares. Se desarrollará en forma de circuito, interviniendo todos los equipos a la vez. Los equipos participantes se dividirán en dos grupos para la celebración de todas las pruebas.
6. Los aspectos reglamentarios más importantes para la competición en cada disciplina son:
 - *Sokatira*.
 - Los equipos estarán formados por 8 escolares (mixto).
 - Se harán dos tiradas contra cada equipo.
 - En las dos tiradas tomarán parte todos los deportistas y todas las deportistas del equipo.
 - *Lokotx bilketa*.
 - Es obligatorio que tomen parte la totalidad de las y los deportistas del equipo.
 - Cada equipo tendrá que recoger 30 mazorcas colocadas en el suelo e introducirlas en el cesto, para posteriormente volver a recogerlas del cesto y colocarlas en su posición inicial. Se realizará en forma de relevos y en cada relevo el o la escolar correspondiente recogerá dos mazorcas.
 - Cada deportista podrá tomar parte en un máximo de tres relevos.
 - *Zaku eramatea*.
 - Es obligatorio que tomen parte la totalidad de las y los deportistas del equipo.
 - Cada escolar realizará dos largos de 15 m. llevando el saco sobre su espalda. Al finalizar dicho recorrido le pasará el saco a siguiente participante y éste o ésta, a su

vez, al siguiente hasta completar 15 relevos. Cada deportista podrá tomar parte en un máximo de dos relevos.

- El peso del saco será: 6 kg en alevín y 8 kg en infantil.

— *Giza proba.*

- Es obligatorio que tomen parte la totalidad de las y los deportistas del equipo.
- Cada escolar realizará un recorrido de dos largos de 10 m. sentado sobre una rueda, mientras dos de sus compañeros y compañeras de equipo tiran de la misma, arrastrándola por el suelo.
- Al finalizar este primer recorrido, a la altura de meta deberá cambiarse la persona sentada sobre la rueda y ponerse otra de las dos que iban tirando, quien a su vez será relevada en esta tarea por otra compañera o compañero de equipo, rotando así como tiradores y como carga a ser arrastrada sobre la rueda (un recorrido).
- Cada equipo realizará un total de 15 relevos o recorridos.
- Cada escolar realizará un máximo de dos relevos sentado o sentada en la rueda y seis tirando de la misma.

— *Txingak.*

- Es obligatorio que tomen parte la totalidad de las y los deportistas del equipo.
- Cada escolar realizará andando dos largos de 15 m., llevando una *txinga* en cada mano. Realizar el recorrido corriendo será motivo de descalificación.
- Cada equipo realizará un total de 15 relevos.
- Cada escolar realizará un máximo de 2 relevos.
- El peso de las *txingas* será: 4 kg en alevín y 6 kg en infantil

Los aspectos más significativos de la normativa aprobada son los siguientes:

- Se incide especialmente sobre el aspecto participativo en la competición. Cada escolar estará obligado a participar en todas y cada una de las pruebas.
- En cuanto a la composición de los equipos, no se hace ninguna distinción de género, y éstos podrán ser masculinos, femeninos o mixtos.
- En cuanto a la estructura de la competición cabe destacar que casi todas las pruebas se ejecutarán en forma de relevos.
- Se adecuan los materiales en función a las edades de los y las escolares.
- Las especialidades en las que tomarán parte los y las escolares son aquellas más sencillas de practicar.



1.3. HERRI-KIROLAK BULTZATZEN. PROYECTO PARA EL IMPULSO DE HERRI-KIROLAK A NIVEL ESCOLAR

El proyecto *Herri-kirolak bultzatzen* es una iniciativa puesta en marcha desde la Diputación Foral de Bizkaia, con la asistencia técnica de la Federación Vizcaína de Herri-kirolak y cuyo objetivo no es otro que impulsar esta modalidad deportiva en el ámbito escolar de Bizkaia.

En la temporada deportiva 2003-2004 la situación de Herri-kirolak en Bizkaia la podríamos resumir como sigue:

- Buena salud del deporte a nivel competitivo pero inexistencia de deporte escolar o deporte base. En Bizkaia nos encontramos con dos realidades totalmente diferentes: por un lado la parte propiamente competitiva, que goza de buena salud con niveles de par-

ticipación relativamente satisfactorios; y por otro lado está la realidad escolar. Respecto a esta última cabe decir que la modalidad deportiva de Herri-kirolak no está presente en el ámbito escolar como una opción de práctica deportiva dentro de los programas de deporte escolar.

- A nivel escolar se detectan dos carencias básicas: falta de entrenadores o entrenadoras capaces de dinamizar la práctica de las diferentes disciplinas en el medio escolar; y materiales adaptados para que la «mala imagen» que le persigue no sea un rechazo para su práctica.
- Aunque el número de clubes de Herri-kirolak es bastante importante, casi ninguno de ellos trabaja con niños y con niñas en edad escolar, ni realizan campaña alguna de captación para garantizar el futuro del club y de la actividad. No existen escuelas de Herri-kirolak, como pasa en otros deportes. Los clubes se dedican a trabajar con deportistas federados o, en algunos casos, semi-profesionales.
- Al margen de la Federación, la BIE (Bizkaiko Ikastolen Elkarte) organiza dentro del horario lectivo del alumnado de educación primaria una serie de *topaketak* o encuentros entre las diferentes ikastolas, cuyo objetivo es el de mostrar, practicar e impulsar la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak entre los niños y las niñas en edad escolar.

Los esfuerzos que se habían hecho en el pasado con el fin de corregir esta situación no dieron los frutos deseados. La última temporada en la que hubo presencia de Herri-kirolak en deporte escolar se remontaba a la temporada 1998-1999. En esa ocasión sólo cinco centros de toda Bizkaia tomaron parte en una competición organizada en las disciplinas de *lokotx biltzea*, *sokatira*, *harri jasotzea*, *txinga eroatea* y *zaku eramatea*.

A la vista de este panorama, desde la Diputación Foral de Bizkaia se diseña y se pone en marcha el proyecto *Herri-kirolak bultzatzen*, plan ambicioso que describimos a grandes rasgos.

- Objetivos del proyecto.
 - Mostrar las diferentes disciplinas de Herri-kirolak desde una triple perspectiva cultural, histórica y deportiva a todos los niños y a las niñas en edad escolar.
 - Favorecer la iniciación a las disciplinas de Herri-kirolak de los niños y de las niñas en edad escolar y captar nuevos practicantes para este deporte.
 - Garantizar la presencia de la modalidad deportiva de Herri-kirolak en el ámbito escolar como una opción de práctica deportiva para los niños y las niñas dentro de los programas de deporte escolar.
 - Favorecer la práctica deportiva futura de estas disciplinas, garantizando de esta manera el futuro de los clubes y de este deporte.
 - Estructurar escuelas deportivas de Herri-kirolak ligadas a clubes.
- Actuaciones que se llevan a cabo.
 - Actuaciones para mostrar las disciplinas de Herri-kirolak a los y las escolares y a la sociedad en general:
 - Diseño del programa *Herri-kirolak herriz herri* (este programa se ha puesto en marcha en la temporada 2007-2008. En el siguiente punto explicaremos en qué consiste).
 - Actuaciones para promocionar las disciplinas de Herri-kirolak en los centros escolares:
 - Creación de materiales adaptados. Se diseñan y se crean materiales adaptados a los escolares para la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak.
 - Préstamo de material a los centros educativos. Se da la opción a los centros escolares de contar con el material creado para que el profesorado de educación física pueda utilizarlo en sus clases.
 - Diseño de una unidad didáctica de Herri-kirolak. Se diseña una unidad didáctica y se le ofrece al profesorado de educación física, junto con el material.

- Puesta a disposición de los centros escolares de una técnica o un técnico en Herri-kirolak, cuyas labores son:
 - Apoyar al profesorado de educación física en aquellos centros donde se está desarrollando la unidad didáctica o se ha prestado el material.
 - Organización de actividades extraordinarias de Herri-kirolak en fechas señaladas; *Euskara Eguna*, fiesta del colegio, etc.
 - Colaborar con el centro en el diseño y la organización de actividades de Herri-kirolak fuera del horario lectivo y organización de equipos para su participación en la competición escolar de Herri-kirolak.
- Diseño y puesta en marcha de un sistema de competición escolar en Herri-kirolak (revisar el punto 1.2.2 y el reglamento escolar de Bizkaia). Creación del reglamento escolar.
- Inclusión de Herri-kirolak dentro del decreto foral por el que se dicta la normativa reguladora de las actividades deportivas incluidas en el deporte escolar de Bizkaia para la temporada 2005-2006.
- Diseño de un proyecto para la creación de escuelas de Herri-kirolak. Se diseña un proyecto para la creación de escuelas deportivas de la modalidad de Herri-kirolak en aquellos municipios donde ya existe un club. El proyecto exige la implicación del club de Herri-kirolak (aportará el personal técnico), del ayuntamiento del municipio (aportará la financiación) y de la Federación Vizcaina de Herri-kirolak (aportará una técnica o un técnico para la coordinación y gestión de la escuela).

1.3.1. Herri-Kirolak Herriz Herri

Herri-kirolak Herriz herri es un proyecto promovido y sustentado por la Dirección General de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia y su objetivo es la divulgación de la modalidad deportiva de Herri-kirolak en toda su extensión, mostrando y acercando al público en general, y a los jóvenes en particular, la riqueza y el patrimonio que representan las distintas disciplinas de Herri-kirolak. Así mismo, el programa *Herriz herri* tiene un espíritu didáctico e itinerante.

El programa consiste, básicamente, en una visita guiada por una exposición compuesta por paneles informativos, herramientas y otros elementos utilizados en la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. En la misma un monitor (experto en la materia) se encarga de explicar las características de cada modalidad, ayudado de los paneles y de las distintas herramientas.

La visita concluye con la proyección de un vídeo de doce minutos de duración que resalta los aspectos épicos de cada disciplina de Herri-kirolak, con imágenes que destapan, a su vez, los detalles más escondidos de este deporte, dotándole de una estética descriptivo-poética que tiene por objetivo enganchar a los asistentes desde el primer minuto.

Herriz herri está dirigido a todos los públicos, aunque incide, sobre todo, en el ámbito escolar. Además de los centros escolares (con jóvenes entre 9 y 18 años), pueden participar en el programa otro tipo de colectivos como euskaltegis o asociaciones culturales, deportivas o sociales de la localidad que acoge la exposición.



1.4. RESUMEN

- A nivel escolar la modalidad deportiva de Herri-kirolak no goza de muy buena salud. Esta situación afecta, en general, a todas las disciplinas y se concreta en:
 - Desconocimiento general de Herri-kirolak entre la población escolar.
 - Escasez de campañas especialmente diseñadas para la promoción de Herri-kirolak.
 - Falta de escuelas deportivas de Herri-kirolak.
 - Escasez de personal técnico cualificado en Herri-kirolak para llevar a cabo las labores de enseñanza-aprendizaje y dinamizar la práctica de este deporte en el medio escolar.
 - Diferentes sistemas de competición en los diferentes territorios de Euskal Herria, con índices de participación muy irregulares y muy diferentes entre cada territorio.
 - Muy pocos practicantes regulares de alguna disciplina de Herri-kirolak.
- Habitualmente las federaciones de Herri-kirolak se encargan de organizar la competición escolar en cada territorio, mientras que las federaciones de ikastolas llevan a cabo un trabajo de difusión de las diferentes disciplinas entre los y las escolares desde una triple óptica cultural, deportiva y educativa.
- La competición escolar en cada territorio de Euskal Herria se organiza de manera diferente. En todos los casos se busca que haya una participación escolar alta y se pretende que predominen los aspectos lúdicos sobre los de rendimiento. En todos los casos se adaptan los materiales y las reglas a la edad de los y las escolares, excepto en Nafarroa, donde la competición escolar es más una simulación de la competición federada.
- Debido a la existencia de diferentes sistemas de competición entre los diferentes territorios, las diferencias en el material utilizado y las diferentes disciplinas en que se compete, en el año 2006 se consensúa una normativa para los Juegos Escolares de Euskadi entre responsables del Gobierno Vasco, de las federaciones de Herri-kirolak y de las diputaciones forales.
- La riqueza y las posibilidades que tiene la modalidad deportiva de Herri-kirolak se refleja en las diferentes formas de práctica que se llevan a cabo.
- En el curso escolar 2005-2006 se pone en marcha un programa denominado *Herri-kirolak bultzatzen*; su objetivo es el de impulsar esta modalidad deportiva en Bizkaia, siempre dentro del ámbito escolar. *Herri-kirolak bultzatzen* lo promueve la Diputación Foral de Bizkaia, con la asistencia técnica de la Federación Vizcaina de Herri-kirolak.

2. LAS DISCIPLINAS DE HERRI-KIROLAK: TÉCNICA, TÁCTICA, ESTRATEGIA Y PREPARACIÓN FÍSICA

2.1. AIZKORA

2.1.1. Descripción general de la disciplina

Se trata de una disciplina derivada de la actividad que las cuadrillas de leñadores y leñadoras (*aizkolaris*) realizaban especialmente en el siglo XIX en las montañas de Euskal Herria. Estos grupos de leñadores y leñadoras se encargaban de abastecer de leña a las grandes ferre-rías del País Vasco (necesitadas de ingentes cantidades de carbón para el posterior tratamiento del hierro). Pronto la fuerza y resistencia necesaria en el desempeño de la labor en los bosques se trasladó a las plazas como una forma más de desafío deportivo.

Tradicionalmente la competición entre los y las *aizkolaris* de Euskal Herria ha sido sobre todo una competición de fuerza y resistencia. La duración habitual de las pruebas acostumbra a ser de 30 minutos, tratándose por tanto de una prueba de marcado carácter aeróbico (como veremos más adelante). Sin embargo, a lo largo de la historia se han organizado grandes desafíos entre *aizkolaris* de renombre con tiempos de competición mucho más largos. Los diferentes *aizkolaris* competían a cortar un número determinado de troncos, incluso durante horas, como fue el caso del desafío que protagonizaron Mindegia y Mendizabal en la plaza de Tolosa (1983) y que se prolongó durante más de cuatro horas.

En el tipo de pruebas que se realizan más habitualmente en Euskal Herria los y las *aizkolaris* cortan el tronco colocado horizontalmente en el suelo, efectuando un movimiento de arriba a abajo (corte vertical). En otros países (como Australia) es más habitual el corte de velocidad sobre un solo tronco colocado en el suelo en posición vertical (corte horizontal); en este caso el hacha se desplaza en una trayectoria prácticamente paralela al suelo, no pudiendo por tanto el o la *aizkolaris* ayudarse de la gravedad en el movimiento de corte y requiriéndose un tipo de implicación muscular diferente. Por otra parte, a diferencia de las competiciones tradicionales que se celebran en Euskal Herria, este tipo de pruebas de velocidad tienen, sin lugar a dudas, un gran componente de resistencia anaeróbica.

— Tipos de corte:

- Horizontal. El más habitual en Euskal Herria. Normalmente de carácter aeróbico.
- Vertical. Tipo australiano. Normalmente corte de velocidad con un mayor componente anaeróbico.

Las competiciones de *aizkolaris* se realizan normalmente en las plazas y en las *zezen-plazak* (descubiertas), o en frontones (cubiertos) de los municipios de nuestra geografía. Las hachas empleadas en estas pruebas han ido mejorándose a lo largo de la historia, desechándose en las últimas décadas la tradicional hacha vasca, y pasándose a emplear el hacha australiana, mucho más eficaz que la autóctona. El peso del hacha es de alrededor de 3,5 kg, por lo que se trata de una herramienta realmente pesada para cuyo manejo se requiere, además de resistencia, bastante fuerza. Tanto en la Comunidad Autónoma Vasca como en la Comunidad Foral de Navarra las pruebas de *aizkolaris* quedan en la actualidad al margen de los diferentes programas escolares de Herri-kirolak.

2.1.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como hemos adelantado en el punto anterior, el corte de troncos en Euskal Herria se ha realizado tradicionalmente en su modalidad vertical, nombre que deriva no de la posición del tronco, sino de la forma del movimiento de corte (de arriba hacia abajo). En esta disciplina el o la *aizkolari* se coloca de pie y erguido sobre el tronco que se encuentra clavado en el suelo en toda su longitud. Los dos pequeños travesaños a los que está sujeto el tronco (*koadradi-loak*) son de 8 a 12 cm de altura y le confieren a este la estabilidad imprescindible para resistir, sin sufrir ningún tipo de desplazamiento, los golpes a los que el o la *aizkolari* le somete constantemente durante la prueba. Partiendo de esta posición vertical (erguido de pies), el o la *aizkolari* levanta el hacha sobre su cabeza y ayudándose de la fuerza de la gravedad la hacer descender con gran fuerza y velocidad en un movimiento de arriba a abajo (*aizkorakada*) que finaliza con el corte propiamente dicho. Este corte se efectúa por debajo del plano de los pies, orientados hacia fuera, y que se hallan más o menos juntos, en función de la fase del corte en la que se encuentre el o la *aizkolari*.

El movimiento del o de la *aizkolari* se puede desglosar en dos fases bien diferenciadas:

- Armado.
- Hachazo (*aizkorakada*).

Dividimos el gesto global en fases diferentes para comprender mejor el movimiento en su conjunto. Además, esta división facilitará la enseñanza y la detección de errores, los cuales se corresponderán con una de las fases. Pasamos a interpretar cada una de estas fases.

2.1.2.1. *Movimiento de armado o alzado del hacha sobre la cabeza*

Se trata de un movimiento de extensión en el que el o la *aizkolari* estira sus piernas y tronco hasta erguirse completamente, a la vez que levanta el hacha por encima de la cabeza con los brazos más o menos estirados en función de la necesidad de realizar un armado más o menos largo. Es un movimiento que implica a la musculatura del cuerpo de una forma global: piernas, tronco y brazos participan de este gesto de forma rítmica y acompasada.

A final de esta fase las piernas deben estar extendidas y ligeramente separadas, y el tronco en una posición casi vertical o vertical, dependiendo de la fase del corte y de las características físicas del o de la *aizkolari* (*aizkolaris* más fuertes no necesitan erguirse tanto). Los brazos están ligeramente flexionados, con las manos en un plano ligeramente superior al de la cabeza, asiendo el hacha desde la parte más inferior del mango (*kirtena*). Se trata por tanto de una fase de extensión. El grado de extensión de cada segmento corporal principal (piernas, tronco y brazos) va a venir determinado sobre todo por la fase de corte (más extensión en los primeros cortes y menos en los finales). Las posiciones se pueden describir, con carácter general, de la siguiente forma:

- Cabeza: en prolongación del tronco.
- Brazos: elevados y sin llegar a la extensión completa, con las manos por encima de la altura de la cabeza, en un plano superior al de los hombros y los codos.
- Tronco: extendido, en una posición cercana a la vertical.

- Piernas: extendidas o prácticamente extendidas y ligeramente separadas.
- Pies: juntos, y ligeramente orientados hacia afuera.



2.1.2.2. *Movimiento de corte (Aizkorakada)*

En esta segunda fase del movimiento el o la *aizkolar*i deshace el gesto de armado. Partiendo de una posición vertical con los brazos en alto, flexiona el tronco de forma violenta ayudándose de las piernas que acompañan el movimiento realizando una flexo-extensión que lleva a la cadera a realizar un movimiento de arriba-abajo-arriba. Este movimiento de las piernas y del tronco se une al de los brazos, que en la fase final del movimiento aceleran el hacha de forma explosiva, a la vez que se extienden violentamente. Esta extensión de los brazos será mayor o menor en función del punto (más alto o más bajo) sobre el que se realice el corte en el tronco: brazos más extendidos en cortes bajos y brazos ligeramente más flexionados en cortes altos.

Al final de este movimiento los diferentes segmentos corporales se hallan, con carácter general, en las siguientes posiciones:

- Cabeza: en línea con el tronco o ligeramente extendida.
- Brazos: prácticamente extendidos.
- Tronco: flexionado en una posición próxima a la horizontal, en ocasiones incluso por debajo (cuando los hachazos se dan en la parte más inferior del tronco).
- Piernas: extendidas o prácticamente extendidas, en función también de la altura del corte.
- Pies: juntos y ligeramente orientados hacia fuera, manteniendo la posición que tenían durante la fase de armado.

2.1.2.2.1. Formas de corte o ataque

Al margen de las descripciones realizadas hasta ahora, es necesario destacar que existen dos formas diferentes de ejecutar el movimiento global de corte, según se trate de una fase u otra de la competición (en los apartados anteriores ya se han anticipado varias veces de manera superficial). En cada una de estas fases los movimientos serán ligeramente diferentes, especialmente en cuanto a los grados de extensión y la longitud de los armados se refiere.

Las fases a las que nos referimos son las siguientes:

- Trabajo periférico (*azaleko lana*).

Son los golpes de la fase inicial del proceso de cortar el tronco. En esta fase el objetivo es imprimir la mayor fuerza posible al hachazo, para lo que el o la *aizkolar*i adopta pos-

turas más extendidas con las que trata de conseguir armados más largos que le permitan imprimir mayor fuerza y velocidad al hacha.

— Trabajo interior (*barruko lana*).

Se trata de la fase final del proceso de corte. Requiere más precisión que fuerza, y los armados y movimientos de corte son en este caso más cortos y rápidos, trabajando el o la *aizkolari* en unas posiciones más flexionadas, en las que los grados últimos de extensión de las diferentes palancas corporales son menores.



2.1.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

Los errores más comunes en la técnica del o de la *aizkolari* se refieren sobre todo a una defectuosa implicación de las palancas musculares intervinientes en el movimiento; aspecto que además de revertir de forma negativa en el rendimiento del o de la deportista puede implicar el desarrollo de lesiones de consideración. Por tanto, y tratándose de un esfuerzo tan importante, resulta fundamental realizar una aplicación lo más correcta y ergonómica posible de la técnica.

Los errores más frecuentes descritos para cada fase del movimiento, con carácter general, son los siguientes:

— Fase de armado.

- Agarrar el hacha en una posición demasiado alta, con lo que se reduce notablemente el efecto palanca.
- Mantener las piernas permanentemente extendidas, sin flexionarse ligeramente en el acompañamiento de esta fase de armado, sobrecargando la musculatura de la espalda.
- Realizar un armado demasiado corto, especialmente en el trabajo periférico, no consiguiendo que el cuerpo llegue a una posición próxima a la vertical al final de la fase, con lo que se va a producir una notable pérdida de inercia en el movimiento de corte posterior, además de una importante sobrecarga en la musculatura lumbar, al permanecer en todo momento en contracción.
- No levantar el hacha lo suficiente, por encima de la altura de los hombros.

— Fase de corte.

- Falta de precisión en el corte.
- No dar los golpes rectos, con lo que se pierde capacidad de corte.
- Realizar un esfuerzo aislado con los brazos sin implicar en la forma suficiente al resto de palancas corporales (piernas y tronco especialmente).
- Mantener las piernas completamente extendidas a lo largo de toda esta fase, sin marcar un pequeño gesto de flexo-extensión a lo largo del movimiento.

2.1.4. Táctica y estrategia básica

La estrategia de los o de las *aizkolaris* va a venir determinada sobre todo por la duración de la prueba. Por tanto, la consigna principal en este caso es la de dosificar el esfuerzo. A partir de ahí es importante considerar ciertos aspectos.

- Afilar el hacha, limpiar la herramienta concienzudamente y frotarla con aceite.
- Los cortes iniciales para comenzar a abrir el tronco requieren un tipo de herramienta diferente a la que se debe utilizar en la fase final del corte. Al iniciar el corte es fundamental utilizar hachas de cabeza más pesada que permiten realizar un trabajo más basto. En cambio en la parte final, en la que se requiere mayor precisión, se deben emplear hachas más ligeras y manejables.
- El tipo de hacha debe adecuarse también a la dureza de la madera, aspecto éste que el o la *aizkolari* puede determinar antes del comienzo de la prueba.
- La precisión en los cortes permitirá ahorrar un importante número de ellos, algo muy a tener en cuenta en una prueba de larga duración. Así, los o las *aizkolaris* más técnicos pueden economizar el esfuerzo.
- En función de la dureza del tronco será necesario un mayor o menor número de hachazos para hacer saltar la madera, algo que es importante también considerar durante la fase de corte (para, en consecuencia, dosificar el esfuerzo).
- Para cortar los troncos de mayor perímetro será necesario valorar la posibilidad de utilizar hacha de mango más largo, de forma que se pueda llegar a la parte inferior del tronco sin tener que adoptar posturas poco naturales e incómodas.
- El corte debe iniciarse en la parte superior del tronco, avanzando después hacia abajo.
- Normalmente los hachazos deben repartirse de forma equitativa en ambos lados del corte, siguiendo una cadencia del tipo en medio-abajo-arriba y medio-arriba-abajo. Antes de pasar al lado contrario hay que cortarlo (dependiendo del *aizkolari*) hasta la mitad o un poco más de la mitad.

2.1.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Se trata de una disciplina de carácter aeróbico, con un marcado componente de fuerza. La duración habitual de la prueba es de 30 minutos. Durante este tiempo el o la *aizkolari* no tiene posibilidad de recuperación, ya que la transición de un tronco a otro se realiza de forma instantánea. Al margen de la correcta aplicación de la técnica, se trata de una disciplina en la que el resultado final va a estar completamente condicionado por la capacidad de resistencia del o de la deportista.

Por lo tanto el entrenamiento debe estar orientado al desarrollo y mejora de la resistencia. Para ello podemos describir dos tipos de ejercicios.

- Ejercicios generales de desarrollo de la resistencia:
 - Ejercicios de carrera (métodos continuos y fraccionados).
 - Trabajo de gimnasio (gran número de series y repeticiones con recuperaciones incompletas).
- Ejercicios específicos de desarrollo de la resistencia.

En este caso se trata principalmente de reproducir con el hacha el movimiento deportivo; es decir, cortar troncos. Dentro de los ejercicios específicos de corte podemos a su vez distinguir:

 - Ejercicios continuos (corte de troncos continuo). Intensidades medias y altas y esfuerzos de larga duración, con breves fases de recuperación.
 - Ejercicios fraccionados: se trata en este caso de realizar series de corte a alta intensidad con fases de recuperación más o menos completas (en función de los objetivos y de los tramos de entrenamiento en que se pretenda trabajar).

Además, puesto que el corte de troncos exige también un alto grado de fortaleza física, es fundamental compaginar el entrenamiento anteriormente descrito con el de la fuerza. Este trabajo de fuerza, aparte del realizado de forma específica con la propia hacha, debe realizarse en el gimnasio, incidiendo especialmente en el desarrollo y aumento de la fuerza máxima y de la fuerza de resistencia.

2.2. GIZON PROBAK Y EMAKUME PROBAK

2.2.1. Descripción general de la disciplina

Por sus características especiales las pruebas de arrastre realizadas por animales quedan fuera de estos apuntes (dedicados a los segmentos de deporte escolar y deporte de participación). Sin embargo, tratando de enriquecer las posibilidades de práctica de Herri-kirolak en el deporte escolar, en los últimos años se ha desarrollado una forma de realizar la disciplina de *giza probak* con los más pequeños y las más pequeñas. En este caso los y las escolares no arrastran una gran piedra, como se hace en la disciplina original, sino que arrastran a una o un compañero sentado sobre un neumático de caucho que se desliza sobre una superficie lisa (en algunos casos se arrastra un cajón de un peso determinado en función de la categoría).



En este caso la forma del movimiento se presta a formas de ejecución diferentes, ya que mientras en la prueba original el o la *probalari* arrastra la piedra avanzando de espaldas y cargando todo el peso de su cuerpo en cada golpe de cintura, en esta forma adaptada a los y las escolares pueden arrastrar al compañero o a la compañera mientras corren de lado o incluso de frente (si se arrastra poco peso). En este caso la mecánica del arrastre cambia por completo, siendo menor la posibilidad de aplicar fuerza en relación a la prueba original, pero dándose, en cambio, una mayor implicación de la velocidad. En este caso se han primado (con buen criterio a nuestro juicio) los aspectos más dinámicos frente al aspecto puramente de fuerza.

En las pruebas oficiales de *gizon probak* o *emakume probak* el o la *probalari* arrastra una piedra de entre 600 y 850 kg tirando de un gancho unido a ella a través de una cadena. En cambio, para el desarrollo de la prueba escolar se utiliza un neumático que se encarga de proveer la propia organización, y que no tiene unas características demasiado concretas, más allá de ser un neumático de coche relativamente nuevo (ya que las fibras metálicas de los más viejos, cuando están rotos, pueden producir cortes en los competidores y en las competidoras).



Los equipos escolares de *gizon probak* y *emakume probak* están compuestos por varios o varias deportistas que se turnan en las tareas de arrastrar y ser arrastrados. La distancia y el número de veces que debe ser arrastrado o empujado cada competidor o competidora varía en función de los reglamentos escolares aplicados por cada diputación.

— Araba.

En lugar de arrastrar a un compañero o a una compañera sobre un neumático, en este caso se arrastra un cajón a lo largo de una distancia de 28 metros. El peso de este cajón varía también en función de las categorías:

- Benjamín: 20 kg.
- Alevín: 40 kg.
- Infantil: 60 kg.
- Cadete: 80 kg.

— Bizkaia.

En el caso de Bizkaia esta disciplina se contempla dentro de las categorías alevín e infantil, compitiendo en grupos de tres deportistas. El reglamento de la competición admite 15 competidores como máximo por equipo o centro escolar, con lo que cada uno de estos equipos de 15 debe formar a su vez cinco grupos de tres. Dentro de cada grupo de tres, cada participante es arrastrado o arrastrada una vez, cambiando después su posición y siendo él o ella quien arrastra a sus otros dos compañeros o compañeras. La distancia a recorrer es de 10 metros de ida y vuelta, distancia que en total se realiza 15 veces en una prueba. La duración final de la prueba viene a ser de 7 u 8 minutos aproximadamente.

Si un equipo no completa los 5 grupos, los grupos participantes deberán relevarse entre ellos hasta finalizar la prueba (15 idas y vueltas), debiendo por tanto algunos de ellos repetir la ejecución.

— Gipuzkoa.

Se compite arrastrando un neumático, tal y como se hace en Bizkaia. En cambio, en Gipuzkoa esta prueba se desarrolla formando grupos de cuatro escolares, obligatoriamente con dos chicas y dos chicos. Cada grupo debe dar dos vueltas a un circuito, rotando en cada una de ellas la posición de quien va sentado o sentada en la rueda. Una vez finalizadas las dos vueltas otro grupo (formado por otros dos niños y dos niñas diferentes pero del mismo equipo) ocupara el lugar hasta que el equipo complete las seis vueltas que como mínimo debe tener la prueba.

2.2.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

2.2.2.1. *Categoría absoluta*

En la prueba oficial el o la *probalari* arrastra una piedra muy pesada y difícil de mover. En este caso la velocidad no tiene ninguna consideración y el objetivo es conseguir desplazar la piedra a pequeños tirones, tratando que la suma de todos ellos alcance un número de metros lo más grande posible.

La técnica que emplea el o la *probalari* consiste en aplicar pequeños impulsos a la piedra, valiéndose sobre todo del peso de su propio cuerpo. Para ello se coloca de espaldas al sentido del avance y con los brazos casi estirados agarra el gancho que a través de la cadena le une a la piedra. Colocado de espaldas, el o la *probalari* se deja caer hacia atrás tirando a la vez con la espalda y las piernas, que deben realizar una pequeña extensión, mientras que los brazos se convierten en meros transmisores de fuerza, a la vez que le permiten al o a la *probalari* mantener el equilibrio y no caerse cuando se «tumba» hacia atrás. Este impulso de piernas y tronco hacia arriba y atrás se transmite a la piedra en un pequeño instante en el que ésta se despega ligeramente del suelo, momento que el o la *probalari* debe aprovechar para hacerla desplazar unos centímetros cargando todo su peso en el vacío (en la dirección de la marcha). Una vez logrado este pequeño desplazamiento de la piedra, el o la *probalari* se incorpora para reanudar el movimiento de tracción.

Durante la fase de tracción, las palancas corporales principales realizan con carácter general las siguientes funciones:

- Cabeza: se mantiene ligeramente flexionada, con el mentón mostrando una tendencia de pegarse al pecho.
- Brazos: mantienen durante el arrastre la misma posición, orientados hacia el suelo, sin llegar a la extensión completa, y con las manos juntándose en la parte delantera del cuerpo a la altura de la cadera.
- Tronco: extendido atrás, se «tumba» más en el instante en que se arrastra realmente la piedra, una vez ha sido despegada ligeramente del suelo.

- Piernas: son las principales encargadas de izar la piedra ligeramente para proceder después a cargar sobre ellas todo el peso del cuerpo en el movimiento de avance. Realizan una pequeña extensión con los pies juntos y cargando el peso sobre las puntas en el momento de la tracción (cuerpo atrás).



2.2.2.2. Escolares

Como hemos apuntado anteriormente, la forma del arrastre realizada por niños y niñas de edad escolar difiere por completo de la forma de arrastre de piedra que realizan los hombres o las mujeres (en la que el arrastre se realiza avanzando de espaldas). En el caso de los escolares, y dependiendo sobre todo del peso de la persona que debe ser arrastrada, el arrastre se puede realizar partiendo de posturas diferentes, lo que conlleva igualmente ejecuciones técnicas muy distintas.

- Corriendo hacia delante.

Esta forma de arrastre (que se asemeja a la que se adopta al tratar de empujar un coche que no arranca), se da casi siempre en los casos en los que el peso que se pretende desplazar puede moverse con relativa facilidad. En esta posición el peso del propio cuerpo no aporta gran ayuda al empujar (al contrario de lo que ocurre cuando se arrastra tirando hacia atrás), y las piernas trabajan de forma diferente, en ángulos más cerrados que implican sobre todo a la musculatura extensora (cuadriceps). Esta postura no permite una gran aplicación de la fuerza, pero por contra favorece el desarrollo de una mayor velocidad. Es una forma de realizar la prueba menos lesiva, y que no lastima la espalda de los competidores ni de las competidoras. El tren superior realiza en este caso una función de mero transmisor de la fuerza, haciéndolo en una posición natural.

La *makila* de empuje se debe colocar a la altura del pecho, tratando de cargar en la medida de lo posible el peso del cuerpo sobre ella.

En esta forma de tirar las posiciones de los diferentes segmentos corporales, con carácter general, son las siguientes:

- Cabeza y tronco: inclinados hacia delante, en el sentido de la marcha.
- Brazos: flexionados, con los codos pegados al cuerpo y las manos orientadas hacia arriba mientras agarran la *makila*.
- Piernas: en posición natural de avance hacia delante (como cuando se empuja a un coche).



— Avanzando hacia atrás

Se trata de la forma de empuje más idónea cuando la carga que se debe arrastrar es grande. En este caso se aprovecha el peso del cuerpo, y se tira en una posición en la que las piernas puedan hacer mayor fuerza al trabajar en ángulos muy abiertos.

En este caso la postura adquiere bastante semejanza con la que adopta el o la *probalari* en las pruebas oficiales de *gizon probak* o *emakume probak*, si bien en este caso existe una diferencia fundamental: en el caso del o de la *probalari* éste o ésta realiza la tracción sobre la piedra con las piernas extendidas y los pies juntos. Los y las escolares, en cambio, avanzan de forma natural mediante zancadas o pasos alternativos, mecánica que les suele llevar a adoptar posturas más de costado (sobre todo cuando tratan de mirar en la dirección de la marcha y de no caerse). En este caso, si bien se produce una pérdida de aplicación de la fuerza, se logra mayor velocidad existiendo el riesgo (al ir de espaldas) de tropezarse y caer.

En esta forma de ejecución las posiciones de los diferentes segmentos corporales son, con carácter general, las siguientes:

- Cabeza: algo flexionada, orientada hacia el pecho o en la dirección del avance.
- Tronco: extendido atrás o ligeramente de lado.
- Brazos: extendidos y orientados hacia el suelo, con las manos casi juntas agarrando la *makila* por delante de la cadera.
- Piernas: avanzan de forma natural, a pequeños pasos alternativos.

2.2.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

2.2.3.1. *Categoría absoluta*

En el caso de las y los deportistas adultos los errores principales son los siguientes:

- Hacer demasiada fuerza con los brazos, infrutilizando la mayor fuerza de las piernas y el tronco.
- Al cargar el peso del cuerpo hacia atrás sobre la piedra y hacerla avanzar no retirar los pies, con lo cual se corre el riesgo de que queden atrapados, a pesar de que el propio diseño de la piedra esta pensado para evitar esta contingencia.
- No utilizar el gancho a la medida adecuada, con lo que se dificulta la posibilidad de equilibrar el golpe.

2.2.3.2. *Escolares*

- Empujando hacia delante. En este tipo de forma de arrastre se dan varios errores característicos:

- Los y las deportistas tienden habitualmente a dejar caer la *makila* hasta la altura de la cadera, con lo que los brazos se ven impedidos para aplicar cualquier tipo de fuerza, perdiéndose una palanca importante, además de la posibilidad de cargar en cierta medida el peso del cuerpo sobre el sistema de arrastre.
- Otro error frecuente es el de no empujar de forma sincronizada, con lo que uno o una de las competidoras queda más retrasada y prácticamente no aporta ninguna ayuda a la pareja. El objetivo en este caso debe ser que la *makila* vaya lo más perpendicular posible al sentido de la marcha.

— Tirando hacia atrás. En este caso los errores más importantes son los siguientes:

- Falta de compenetración entre las tiradoras y los tiradores, haciéndolo de forma desequilibrada. Como en la postura anterior, también en este caso el objetivo debe ser que la *makila* vaya lo más perpendicular posible al sentido de la marcha.
- Posturas muy diferentes y nada parecidas entre los o las integrantes de la pareja, con lo que la aplicación de fuerza es diferente.
- Brazos flexionados, tirando demasiado con ellos y otorgándoles demasiada importancia en el porcentaje total de aplicación de fuerza.
- Agarrar mal la *makila*, tirando más con una de las dos manos.

2.2.4. Táctica y estrategia básica

2.2.4.1. *Categoría absoluta*

Los aspectos estratégicos de esta prueba están vinculados sobre todo al ritmo de la prueba, aspecto que suele estar supeditado a las características físicas del o de la *probalari*.

- En general, los o las *probalaris* más fuertes consiguen arrastrar la piedra una distancia mayor en cada uno de los impulsos; sin embargo suelen fatigarse antes, por lo que normalmente tras haber realizado entre 9 y 15 golpes se ven forzados o forzadas a descansar varios segundos.
- Los o las *probalaris* más resistentes, pero menos fuertes, son en general más constantes en su trabajo, pudiendo incluso finalizar la prueba sin haber tomado descanso alguno a lo largo de la misma.
- Un aspecto fundamental de la prueba es la continuidad de los impulsos, ya que de poco sirve avanzar mucho en algunos de éstos y poco o nada en otros.
- Otros aspectos tácticos a considerar son también los que se refieren a las características del propio *proba-leku* (carrejo), ya que éste puede tener una superficie más o menos rápida, lo que puede condicionar en cierta medida la forma de los golpes que el o la *probalari* da a la piedra.
- Finalmente, dentro de la estrategia hay que valorar muy bien la longitud de la cadena que une al *probalari* o a la *probalari* a la piedra, así como lo adecuado de las protecciones para la cintura. También es importante el calzado a utilizar (preferiblemente botas de monte o calzado de lanzador), así como proteger los tobillos, las rodillas (con rodilleras) y el empeine del pie.

2.2.4.2. *Escolares*

Se trata en este caso de una prueba en la que los conceptos de estrategia se limitan simplemente a la forma en que se ordenan los y las diferentes relevistas a la hora de tirar y ser empujados o empujadas.

2.2.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Las pruebas oficiales vienen a durar cerca de 30 minutos, por lo que en este caso hablamos de una prueba que, si bien es una prueba de fuerza máxima, exige también un alto grado de resistencia muscular. Al margen del entrenamiento de la técnica específica para la prueba, la orientación de la preparación física debe ir enfocada sin duda a la mejora de la fuerza en estos dos sentidos:

- Aumento de la fuerza máxima (anaeróbica).
- Aumento de la fuerza resistencia (aeróbica).

Más allá de los propios ejercicios de arrastre de piedra, reproduciendo éstos a diferentes intensidades durante los entrenamientos, el mejor modo de mejorar la fuerza es sin duda el entrenamiento en gimnasio mediante las halteras, pudiendo realizar dos tipos de ejercicios diferentes:

- Ejercicios generales de fortalecimiento (grandes palancas y grupos musculares).
- Ejercicios específicos de fortalecimiento (musculatura especialmente solicitada durante la prueba).

A la vez, dentro de cada tipo de ejercicios será necesario trabajar, como se ha apuntado, las dos manifestaciones de la fuerza que mayor implicación tienen en esta disciplina: la fuerza máxima y la fuerza resistencia.

- Conceptos para la mejora de la fuerza máxima.

En este caso el o la *probalari* debe ejercitarse con grandes pesos en el gimnasio. Ejercicios genéricos al principio de la temporada, con tendencia a ser más específicos cada vez según se aproxima el período competitivo. Cuando el objetivo es mejorar la fuerza máxima las consignas principales deben ser las siguientes:

- Pesos tendentes a ser máximos.
- Recuperaciones casi completas.
- Número total de repeticiones por serie bajo.
- Número total de series por sesión de entrenamiento bajo también.
- Velocidad de ejecución alta.

- Conceptos para la mejora de la fuerza resistencia.

La mejora de la fuerza resistencia requiere un trabajo diferente al del entrenamiento de la fuerza máxima. En este caso la consigna principal es la del volumen.

- Pesos altos, pero sin ser máximos, ya que deben permitir un número alto de repeticiones.
- Recuperaciones incompletas.
- Número de repeticiones por cada serie alto.
- Número de series por sesión de entrenamiento también alto.

2.3. **HARRI ZULATZAILEAK**

2.3.1. Descripción general de la disciplina

Se trata de una disciplina heredada de las antiguas canteras en las que, antes de la aparición del martillo neumático, se utilizaban grandes barras de hierro (*barrenas*) para horadar la roca en la que introducir los cartuchos de dinamita. Esta actividad, adaptada y convertida en manifestación deportiva, se desarrolló especialmente en la margen izquierda de la ría de Bilbao, en la llamada zona minera, de la que proceden en la actualidad también la mayor parte de equipos de *harrizulatazales*.

Estas pruebas se desarrollan en equipos de tres deportistas, los cuales se van relevando de forma no predefinida en cuanto a la duración en el trabajo de agujerear grandes bloques de piedra. Para poder desempeñar su trabajo el o la *harrizulatzaille* se coloca erguido o erguida, de pie sobre la roca, golpeándola con la barrena en un movimiento vertical de arriba hacia abajo. El peso de la barrena es de 12 Kg. La duración de las pruebas es de 30 minutos en los que cada equipo de *harrizulatzailles* trata de realizar el mayor número posible de agujeros de una profundidad que el reglamento determina en 10 centímetros.

Se trata de una prueba de resistencia y de fuerza. También requiere, de forma especial, una gran dureza en las manos. Los y las deportistas se protegen las manos utilizando (normalmente) los mismos materiales que los pelotaris utilizan en el juego de pelota (principalmente taco y esparadrapo).

Cabe apuntar que ninguna de las diputaciones forales de la Comunidad Autónoma contempla en la actualidad esta disciplina dentro de sus respectivos programas de deporte escolar.

2.3.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como hemos comentado anteriormente, en esta disciplina el deportista se yergue de pies sobre un gran bloque de piedra (normalmente caliza), que golpea de forma continua con una gran barra de hierro de 12 kg de peso, llamada barrena, en un movimiento vertical de arriba hacia abajo.

Se trata por tanto de un movimiento global que requiere un gran esfuerzo y en el que participan todas las palancas corporales de forma acompasada, comenzando por las piernas y pasando por el tronco hasta los brazos.

El gesto de golpear la piedra se puede dividir en dos fases bien diferenciadas:

- Movimiento de armado, o izado de la barrena por encima del plano de los hombros.
- Golpeo al bloque de piedra.

2.3.2.1. *Armado o izado de la barrena*

Se trata de un movimiento con un componente general de extensión que debe comenzar desde las piernas, las cuales pasan de una posición de ligera flexión a extenderse completamente al final de esta fase de armado, llegando el *harrizulatzaille* a ponerse incluso de puntillas sobre los pies. A la vez, partiendo de una posición de ligera flexión, el tronco se extiende totalmente, acompañando el movimiento de las piernas de forma acompasada. Por último, los brazos (permanentemente flexionados) acompañan todo este movimiento de extensión pegados al cuerpo, en una trayectoria de abajo arriba que los lleva a una posición final de semiextensión con las manos a una altura más o menos por encima de la cabeza (en función de la fuerza y el grado de preparación del o de la deportista). Además, a lo largo de esta fase de armado el o la *harrizulatzaille* gira la barra con su mano inferior a la vez que levanta los brazos.

Al final de la posición de armado los distintos segmentos corporales se encuentran, por tanto y con carácter general, en las siguientes posiciones.

- Cabeza: en línea con el tronco o ligeramente flexionada.
- Brazos: semiextendidos, en un ángulo ligeramente superior a los 90 grados, con las manos orientadas hacia arriba por encima de la cabeza y en un plano siempre superior al de los codos y los hombros.



- Tronco: completamente extendido en una posición próxima a la vertical.
- Piernas: las piernas han de estar completamente extendidas.
- Pies: separados a la anchura de los hombros, ligeramente orientados hacia fuera y con el peso cargado sobre las puntas.

2.3.2.2. Golpeo al bloque de piedra

Desde una posición de completa extensión el o la *harrizulatzaille* flexiona el cuerpo con fuerza en un movimiento de arriba hacia abajo que parte desde las piernas y se traslada posteriormente al tronco y a los brazos, siendo éstos quienes deben transmitir la aceleración final a la barrena instantes antes de producirse el golpe contra el bloque de piedra. Sin embargo, de nada sirve todo lo anterior si en el preciso instante del impacto toda esa fuerza generada en el movimiento no se transmite adecuadamente al bloque a través de una fuerte sujeción de la barra con las manos. Por ello, el papel fundamental de éstas en la eficacia del golpe de la barrena contra la roca, y la necesidad de protegerlas de forma adecuada como ya hemos apuntado anteriormente.

Al final de la posición de golpeo los distintos segmentos corporales se encuentran por tanto, con carácter general, en las siguientes posiciones.

- Cabeza: ligeramente flexionada, con la vista en el extremo inferior de la barrena.
- Brazos: flexionados formando un ángulo cercano a los 90 grados en la articulación del codo.
- Tronco: ligeramente flexionado en una posición de recogimiento sobre los brazos.
- Piernas: flexionadas, pero sin llegar a los 90 grados de flexión en las rodillas.
- Pies: separados a la altura de los hombros y ligeramente orientados hacia fuera, en una posición estable.



2.3.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

Tal y como ocurre en la mayor parte de las disciplinas de Herri-kirolak, la disciplina de *harrizulatzailleak* exige un gran esfuerzo físico, por lo que es importante cuidar la correcta ejecución de los movimientos, ya que un movimiento incorrecto (en el que las diferentes palancas trabajen de forma inadecuada) puede fácilmente conducir a la aparición de lesiones más o menos graves, especialmente cuando se trata de lesiones en la espalda.

Los errores más frecuentes descritos para cada fase del movimiento, con carácter general, son los siguientes:

— Fase de armado.

- Finalizar el armado en una posición poco extendida, con el tronco flexionado, cargando demasiado la zona lumbar.
- No ayudarse de las piernas en la fase de izar la barrena por encima de la altura de los hombros, sobrecargando brazos y espalda.
- Levantar los brazos a una altura insuficiente, con la consiguiente pérdida de inercia por falta de recorrido en la fase de aceleración posterior.

— Fase de golpeo.

- Falta de precisión en el impacto, no acertando sobre el agujero con el subsiguiente rendimiento nulo de un movimiento completo de armado y golpeo.
- No girar la palanca después de cada giro.
- Falta de regularidad en la cadencia de los golpes.
- Falta de tensión en el agarre de la barra en el momento del contacto de ésta con la roca, con lo que la transmisión de fuerza se realiza de un modo defectuoso.
- No acompañar el movimiento con las piernas, priorizando la fuerza ejercida por los brazos a la hora de acelerar la barrena.
- No proteger las manos y los ojos de forma adecuada.

2.3.4. Táctica y estrategia básica

Siendo como es una prueba de relevos de 30 minutos de duración en la que los deportistas se alternan en el trabajo, la estrategia adquiere un papel considerable, especialmente a la hora de realizar los relevos:

Por consiguiente, a la hora de determinar la forma de hacer los relevos es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El trabajo más costoso para las y los *harrizulatzailles* es el de comenzar a agujerear la piedra (*emboquillar*), un trabajo que normalmente realiza el más fuerte de los tres competidores o competidoras. En esta labor se utiliza una barrena más ancha.
- Habitualmente los relevos entre los y las *harrizulatzailles* se realizan contando entre 10 y 15 golpes cada competidor o competidora. Esto es así al menos al principio; al final de la prueba son las fuerzas de cada cual las que condicionan la duración de cada relevo. Una vez abierto el agujero se debe utilizar una barrena más fina.

Al margen de las consideraciones relativas a la forma de establecer la duración de los relevos, conviene considerar también otros aspectos importantes dentro de la estrategia:

- Durante la prueba es fundamental proceder a limpiar el agujero a cada momento. Esta tarea de extraer los residuos facilita el trabajo del o de la *harrizulatzaille* a la hora de horadar la roca.
- Tratándose de una prueba por equipos el rendimiento final está completamente condicionado por la regularidad y lo homogéneo de los o las tres integrantes del mismo. De poco sirve tener un o una *harrizulatzaille* muy fuerte cuando los otros dos o las otras dos son de un nivel muy inferior. En este sentido, la organización y programación del entrenamiento debe orientarse a la mejora global del rendimiento desde un enfoque de conjunto, tal y como se hace en los deportes de equipo.

2.3.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

La actividad de los y las *harrizulatzailles* es una actividad que se prolonga durante 30 minutos, realizando cada deportista un trabajo alternativo de medio minuto de duración seguido de una recuperación cercana al minuto.

Por tanto, el trabajo a desarrollar es continuo para el equipo en su globalidad, pero es fraccionado para cada deportista en particular. Resultando de todo esto intervalos de actuación en los que se alcanza una gran intensidad, donde la resistencia anaeróbica juega un papel importante. A pesar de todo, la duración total de la prueba y la posibilidad de recuperación en los intervalos de tiempo en los que trabajan los compañeros o compañeras hace que ésta se convierta en una prueba en la que la capacidad aeróbica resulta determinante, especialmente debido a esa posibilidad de recuperación a la que da pie el peculiar formato de la competición.

Los métodos de entrenamiento aplicables se basan sobre todo en los sistemas aeróbicos de entrenamiento, a mayor o menor intensidad, ya sea de forma continua o fraccionada; aunque también es importante trabajar la resistencia de tipo anaeróbica.

Normalmente este tipo de trabajo (en el que la fuerza también ocupa un papel preponderante), se puede realizar de forma genérica en el gimnasio mediante ejercicios más o menos específicos de fortalecimiento (donde, en general, se realizarán un gran número de series y de repeticiones); y mediante el entrenamiento específico con la propia barra, sea en forma continua (menor intensidad) o fraccionada (mayor intensidad). En la actualidad la práctica demuestra que los y las *harrizulatzailles* enfocan su entrenamiento principalmente de esta forma, entrenándose específicamente con la propia piedra.

2.4. **HARRI JASOTZEA**

2.4.1. Descripción general de la disciplina

Disciplina que consiste en levantar una piedra muy pesada hasta equilibrarla en posición horizontal por encima del hombro; tiene su origen en los antiguos desafíos entre forzudos. Antiguamente las piedras que se utilizaban eran piedras irregulares, sin formas predeterminadas, si bien a partir de Arteondo éstas fueron labradas con 4 formas regulares que son las que en la actualidad utilizan los y las *harrijasotzailles*: esféricas, cilíndricas, cúbicas y rectangulares.

La mecánica del levantamiento viene condicionada en este caso por la forma de la piedra, de tal modo que cada piedra exige una serie de movimientos diferentes que le son propios y específicos. En este sentido es importante tener en cuenta que las piedras rectangular y cilíndrica tienen agarres y la esférica y cúbica no.



Las competiciones en esta disciplina pueden adoptar distintas formas entre las que destacan las siguientes:

- Alzada con el máximo peso posible, con una o dos manos.
- Máximo número posible de alzadas en un tiempo determinado, también con una o dos manos.

Respecto a las competiciones oficiales, se disputan contabilizando el número total de alzadas que realiza cada deportista con los cuatro modelos o formatos de piedra. Se trata de lograr el mayor número posible de alzadas durante 3 minutos con cada una de las diferentes piedras. Los pesos que el reglamento determina en este caso son los siguientes:

Campeonato de piedras pequeñas:

- Bola: 100 kg.

- Cúbica: 112,5 kg.
- Cilíndrica: 125-150 kg.
- Rectangular: 125-150 kg.

El peso de las piedras cilíndrica y rectangular deberá ser diferente, quedando a criterio del o de la deportista.

Campeonato de piedras grandes:

- Bola: 125 kg
- Cúbica: 150 kg
- Cilíndrica: 175-200 kg
- Rectangular: 175-200 kg

El peso de las piedras cilíndrica y rectangular deberá ser diferente, quedando a criterio del o de la deportista.

Finalmente anotar que tanto en la Comunidad Autónoma Vasca como en la Comunidad Foral de Navarra las pruebas de harrijasotzailles quedan en la actualidad al margen de los diferentes programas escolares de Herri-kirolak.



2.4.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como ya se ha anotado en el apartado anterior, la ejecución técnica de cada forma de levantamiento será diferente en función de que se trate de un tipo u otro de piedra. El gesto de levantar la piedra (o alzada) se divide en partes diferenciadas que conforman al final un movimiento global que trata de ser lo más dinámico posible. La alzada es el resultado de la suma de diferentes movimientos, que varían de una a otra clase de piedra. En los próximos apartados pasamos a describirlos.

2.4.2.1. Piedras rectangular y cilíndrica



— El o la harrijasotzaile se coloca frente a la piedra con las piernas abiertas a ambos lados de la misma. Desde esta posición la empuja en primer lugar hacia delante, haciéndola pivotar ligeramente sobre su lado más distal. De esta manera la piedra queda en equilibrio, apoyada únicamente en su lado más lejano respecto a la posición del o de la *harrijasotzaile*.

— A la vez que mantiene la piedra ligeramente en equilibrio, rodeándola con sus piernas, el o la *harrijasotzaile* flexiona ahora su tronco, y con los brazos estirados, lleva sus manos hasta los agarres colocados al efecto en el lado posterior y más inferior de la piedra, un poco por encima de su punto de apoyo en el suelo.

— Utilizando los agarres, el o la *harrijasotzaile* tira de la piedra hacia sí con los brazos extendidos, y apoyando los vértices superiores sobre sus muslos la hace ahora pivotar sobre ellos. El cuerpo permanece aún flexionado, inclinado hacia adelante. Los brazos están extendidos, siendo las piernas y la cintura las que soportan la carga.



— Una vez la piedra ha llegado a la posición horizontal, el o la *harrijasotzaile*, que permanece aún con los brazos estirados, balancea su cuerpo hacia atrás, ejerciendo un fuerte contrapeso sobre la piedra. Es un gesto en el que el tronco se extiende a la vez que las piernas acentúan su flexión y la cadera desciende, proyectándose las rodillas hacia adelante de forma muy acusada.



— En el movimiento siguiente el o la *harrijasotzaile* echa el cuerpo todavía más hacia atrás, trayendo la piedra sobre su pecho con la ayuda de los brazos y el contrapeso ejercido por su propio peso. En este instante los agarres de la piedra se encuentran a la altura de los ojos, y los brazos están ya flexionados en un ángulo cercano a los 90 grados, con las manos delante de la cara.

— Desde esta posición el o la *harrijasotzaile* debe girar la piedra sobre su pecho, para lo que intenta además aprovechar la inercia

generada hasta este momento. En esta última parte del movimiento la piedra debe alcanzar la posición horizontal sobre el hombro del o de la *harrijasotzaile*. Para conseguirlo el o la deportista lleva sus manos desde los agarres hasta la parte inferior de la piedra, desde la que empuja hacia arriba a la vez que adelanta su cuerpo extendido atrás y se mete debajo de ella.

— Una vez la piedra ha sido equilibrada sobre el hombro, en posición horizontal, se deja caer por encima del mismo hombro.



2.4.2.2. Piedra cúbica

— Puesto que esta piedra no tiene agarres, en la primera fase del movimiento el o la *harrijasotzaile* debe colocar la piedra de forma que pueda agarrarla por debajo. Para ello, el o la *harrijasotzaile* se coloca al lado de la piedra con los pies a ambos lados de la misma. Desde esta posición se agacha sobre ella y la trae hacia sí, haciéndola girar sobre los vértices anteriores. De esta forma el o la *harrijasotzaile* consigue levantar la parte más distante de la piedra manteniéndola en equilibrio sobre el lado más próximo al levantador o a la levantadora. Ese nuevo espacio creado en la parte más distal será ahora el que se aprovechará para coger la piedra desde abajo y comenzar el movimiento de la alzada propiamente dicho.



— Introduciendo las manos por debajo, el o la *harrijasotzaile* la levanta del suelo con los brazos estirados valiéndose fundamentalmente de la fuerza de las piernas. Esta fase finaliza al apoyar los vértices superiores de la piedra en los refuerzos colocados en el pantalón, en la parte más alta de los

muslos. Al final de esta fase la piedra ha realizado un cuarto de giro desde el inicio de la alzada.



— Una vez que la piedra está apoyada sobre los muslos, el o la *harrijasotzaile*, hasta entonces flexionado o flexionada, se extiende cargando su cuerpo hacia atrás y haciendo contrapeso sobre la piedra, que pivota sobre los vértices hasta quedar apoyada ahora sobre el pecho.

— Desde la parte alta de la piedra las manos cambian ahora de posición, pasando a



la parte inferior de la piedra. Un nuevo movimiento de extensión corporal hacia atrás, unido a la fuerza de los brazos que empujan ahora la piedra desde abajo, hacen deslizar la piedra hasta la altura del hombro. Al final de esta fase se ha producido un nuevo cuarto de giro, completándose en total tres cuartos de giro desde el inicio del movimiento hasta su finalización.

2.4.2.3. Piedra esférica

- En este caso el o la *harrijasotzaile* se coloca con las piernas abiertas a cada lado de la piedra, pero sin mantener contacto con ella. En este caso no existe un movimiento inicial de balanceo de la piedra para preparar la alzada.
- Flexionando el tronco y manteniendo los brazos estirados el o la *harrijasotzaile* coge la piedra desde abajo. Las piernas están en un primer momento casi extendidas.



- Flexionando ligeramente las rodillas y volviéndolas a extender, la piedra debe subir en la primera parte de la alzada hasta la altura de los muslos, donde se apoya y se equilibra por primera vez.



- Las manos vuelven ahora a buscar la parte inferior de la piedra desde la que poder volver a tirar de ella. Utilizando el mismo movimiento de extensión empleado en el resto de las piedras, el o la *harrijasotzaile* hace rodar la piedra desde los

muslos hacia su pecho en un movimiento más o menos dinámico en función del peso de la piedra y de la técnica del o de la deportista.

- Una vez que la piedra ha alcanzado la altura del pecho, las manos buscan como siempre la parte inferior de la bola para empujarla hasta la altura del hombro, momento en el que el o la *harrijasotzaile* se mete debajo de la piedra.



2.4.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

A pesar de que las piedras tienen formas diferentes, la mecánica o coordinación del gesto de levantamiento es muy semejante. Por eso, en este primer nivel de formación describiremos los errores que se producen en esta disciplina de forma genérica.

Son los siguientes:

- Comenzar las alzadas con las piernas extendidas, sin utilizarlas adecuadamente, queriendo despegar la piedra del suelo con la sola fuerza de los brazos
- Una vez la piedra ha llegado a la altura de la cintura, no trabajar adecuadamente haciendo contrapeso con el cuerpo, manteniéndose extendido tirando demasiado con los brazos.
- No realizar correctamente los cambios de manos en los momentos en que es necesario cambiar su posición.
- No coordinar la respiración con las fases de empuje, los instantes en los que la piedra se eleva realmente.
- Utilizar un calzado demasiado blando, del tipo que se utiliza para correr, completamente inadecuado para esta disciplina.
- No alzar la piedra sobre una línea lo más vertical posible.

2.4.4. Táctica y estrategia básica

Dentro de la estrategia conviene considerar los siguientes aspectos principales:

- En las pruebas de resistencia y competiciones oficiales es imprescindible dosificar el esfuerzo, no agotándose en las primeras alzadas.
- Aquellos o aquellas *harrijasotzailles* que dominan mejor unas piedras en relación a otras normalmente intentan aguantar lo mejor posible en las que se les dan peor, y tratan de sacar mayor diferencia en las que son mejores.
- Es fundamental utilizar la ropa con las protecciones adecuadas, ya que de lo contrario las piedras, y muy especialmente las que tienen aristas (cúbica y cilíndrica), pueden dañar al o a la *harrijasotzaile*. Con el objetivo de cumplir esta función se dota a las prendas de refuerzo de cuero, sobre todo en la zona de los muslos.
- Las piedras deben estar bien limpias, ya que de lo contrario el polvo puede hacer que patinen de las manos del o de la *harrijasotzaile*, dificultando la alzada.
- Para las piedras esféricas, que carecen de agarres, se usa una especie de resina, parecida a la utilizada en la pelota vasca a pala, que facilita su agarre. Esta resina debe estar más solidificada en verano, cuando la temperatura es alta, y más diluida en invierno, cuando la temperatura ambiente es más baja.
- A menudo, los y las *harrijasotzailles* se dan aceite en el hombro, bajo el peto, para favorecer el deslizamiento de la piedra en la última parte de la alzada.
- En las pruebas de resistencia, en las que es necesario realizar un gran número de alzadas con piedras más ligeras, es conveniente utilizar un peto más fino, sobre el que la piedra se deslice con mayor facilidad.

2.4.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Se trata de una disciplina en la que la fuerza representa un papel preponderante, y como tal debe ser tratada. Por ello el entrenamiento debe enfocarse al desarrollo y mejora de la fuerza en sus manifestaciones de fuerza máxima y fuerza-resistencia, especialmente según se trate de la modalidad practicada.

Para ello los *harrijasotzailles* deben realizar dos tipos de trabajo:

1. Trabajo específico con las piedras, que además permitirá mejorar el gesto técnico.
2. Trabajo genérico de fortalecimiento, normalmente en el gimnasio, mediante ejercicios más o menos específicos y con más o menos transferencia a los movimientos de la competición.
 - Entrenamiento de la fuerza máxima:
 - Grandes cargas.
 - Grandes grupos musculares.
 - Recuperaciones completas o casi completas.
 - No gran volumen de entrenamiento total.
 - Entrenamiento de la fuerza resistencia:
 - Medias cargas.
 - Grandes grupos musculares.
 - Recuperaciones incompletas.
 - Grandes volúmenes de trabajo.

A partir de estos conceptos, el o la propia *harrijasotzaile* debe determinar (en función del tipo de prueba que desarrolle) en que fase de la temporada debe incidir más sobre un tipo u otro de manifestación de la fuerza.

2.5. LOKOTX BILTZEA

2.5.1. Descripción general de la disciplina

Es una prueba de resistencia en la que se debe recoger un número determinado de pequeñas mazorcas (*lokotxak*) colocadas en fila a 1,25 metros de distancia entre sí, depositándolas en un cesto (*otzara*) en el menor tiempo posible y sin que para ello sea preciso seguir un orden pre-determinado. En la actualidad, en lugar de *lokotxak* se utilizan pequeños palitos que cumplen la misma función y que resultan más fáciles de conseguir.

Las pruebas de *lokotx biltzea* se desarrollan siempre de la misma manera y con las mismas reglas, si bien suele cambiar la cantidad total de *lokotxas* que es necesario recoger. En las pruebas oficiales el número de *lokotxas* varía entre 50, 75 y 100, siendo por tanto variables tanto la distancia total que el o la deportista debe recorrer, como la duración final de la prueba.

En el deporte escolar la distancia total de carrera se reduce, ya que hay un número menor de *lokotxas*, cantidad que viene determinada por el reglamento de cada diputación. Unido a esto, y tratando de reducir el grado de exigencia de la prueba, las competiciones escolares de *lokotx biltzea* se realizan por equipos, relevándose los y las integrantes de cada equipo en la labor de recoger e introducir las *lokotxas* en el cesto. Además, y refiriéndonos también al deporte escolar, cabe destacar que varias diputaciones obligan a los equipos a colocar de nuevo las *lokotxas* en su posición original como otra parte más de la prueba; algo que sin duda agiliza de forma natural el desarrollo de las competiciones, especialmente cuando el número de equipos es grande.

— Araba. Las *lokotxas* se encuentran colocadas a 1,25 m. En función de la categoría varía el número de *lokotxas* que cada participante debe recoger:

- Benjamín: 10 *lokotxas*.
- Alevín: 15 *lokotxas*.
- Infantil: 20 *lokotxas*.
- Cadete: 25 *lokotxas*.

— Bizkaia. Se disputa la prueba en las tres categorías escolares, benjamín, alevín e infantil.

- Benjamín: cada equipo debe recoger 24 *lokotxas* e introducirlas en el cesto para seguidamente volver a colocarlas también una por una en su posición original. Cada participante realiza dos recorridos de ida y vuelta antes de dar el relevo a un compañero o a una compañera de su mismo equipo, turnándose entre ellos o entre ellas hasta finalizar la labor.
- Alevín e infantil: en este caso cada equipo tiene 30 *lokotxas* para recoger y volver a colocar.

Independientemente de la categoría de la que se trate, las mazorcas estarán siempre colocadas a una distancia entre ellas de 1,25 metros.

— Gipuzkoa: Se disputa en categorías desde benjamín a cadete. En todos los casos cada equipo debe recoger y volver a colocar en su sitio 24 *lokotxas*. Cada integrante del equipo actúa sobre dos *lokotxas* seguidas, bien sea recogéndolas o volviéndolas a colocar. El reglamento no especifica las distancias a las que deben estar colocadas las *lokotxas*.

— Nafarroa. La prueba se disputa en la categorías de alevín, infantil y cadete. Aunque la competición escolar es por equipos de ocho deportistas, en cada prueba de la competición no pueden tomar parte todos los componentes del equipo. En el caso de la disciplina de *lokotx biltzea* solo un miembro del equipo tomará parte en la prueba.

- Alevín: recoge ocho *lokotxas* colocadas a un metro de distancia entre sí. La primera *lokotxa* está colocada a dos metros del cesto.

- Infantil: recoge 10 *lokotxas* colocadas a un metro de distancia entre sí. La primera *lokotxa* está colocada a dos metros del cesto.
- Cadete: recoge 12 *lokotxas* colocadas a un metro de distancia entre sí. La primera *lokotxa* está colocada a dos metros del cesto.

2.5.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como hemos apuntado en el apartado anterior, el o la deportista debe recoger una a una las *lokotxas* de la hilera, intentando introducirlas todas en el cesto antes que sus competidores o competidoras. El orden de recogida de las *lokotxas* es libre, pudiendo el o la deportista iniciar la recogida por el extremo más próximo, por el más lejano o de forma aleatoria. De la misma forma, no existe norma alguna en la manera en que se debe introducir la *lokotxa* en el cesto, pudiendo lanzarse desde lejos si se tiene la habilidad suficiente para acertar a encestarla. Es necesario tener en cuenta que no es posible recoger ninguna otra *lokotxa* hasta que la anterior haya sido introducida en el cesto, con lo cual en el caso de fallar en el lanzamiento o enceste es imprescindible acercarse a recoger dicha *lokotxa* del suelo e introducirla en el cesto antes de volver a por la siguiente (lo que puede llevar a una pérdida considerable de tiempo).

Por tanto se trata de una prueba de carácter intervalado en la que se introducen fases de carrera continua con paradas intermitentes (tanto al recoger cada *lokotxa* como al introducirla en la cesta). Por otra parte, en cada parada es necesario flexionar el cuerpo hasta la altura del suelo, movimiento que exige un esfuerzo suplementario a la musculatura no sólo de las piernas, si no también de la espalda y de la cintura, algo que a la larga convierte esta prueba en más dura y exigente (muscularmente hablando) que una simple carrera.

De forma general se pueden describir dos fases diferentes de la prueba:

- Fase de carrera.
- Recogida de la *lokotxa*.

2.5.2.1. *Fase de carrera*

Es similar a una carrera como las que se llevan a cabo en atletismo, si bien hay que tener en cuenta aspectos diferenciadores:

- La carrera debe ser diferente (en cuanto a la amplitud y la frecuencia de la zancada) en función de la distancia a recorrer (distancia de la *lokotxa*).
- El desplazamiento hacia las *lokotxas* más lejanas de la fila exigirá un formato de carrera más propio del atletismo, con zancadas amplias.
- El desplazamiento hacia las *lokotxas* más próximas a la cesta exigirá un tipo de desplazamiento en el que la frecuencia de zancada primará sobre la amplitud, siendo en este caso los pasos más cortos.

2.5.2.2. *Recogida de lokotxas*

Comprende la fase de frenada y flexión del cuerpo para recoger la *lokotxa*. En este caso el o la *korrikalari* debe intentar agacharse sin flexionar demasiado las piernas, ya que el gesto posterior de extenderlas tiende poco a poco a sobrecargarlas. También es importante la orientación del cuerpo a la hora de flexionarse, algo que debe hacerse girando hacia el cesto, de forma que al extender el cuerpo e iniciar la carrera éste se encuentre correctamente orientado.



2.5.3. Errores más comunes en la ejecución de la técnica

La prueba de *lokotx biltzea* es una prueba que no exige un aprendizaje técnico complejo. Tanto el movimiento de correr como el gesto de agacharse son naturales a todas las personas, por lo que ésta es una disciplina en la que es la capacidad aeróbica la que determina el resultado de la prueba, más que aspectos puramente relacionados con la ejecución técnica. Aún y todo, el error más común que suele darse es el de pretender encestar la *lokotxa* desde demasiado lejos,



con lo que muchas veces ésta cae fuera del cesto y el o la *korrikalari* se ve obligado u obligada a volver a arrancar (nuevo cambio de ritmo) para ir en busca de la *lokotxa* fallada, que en ocasiones rodará quedando además más lejos de lo que lo está la propia cesta, con lo que la distancia recorrida será al final incluso mayor que la que exige la propia prueba. Otro aspecto que se debe cuidar entre los pequeños y las pequeñas es el de enseñarles a recoger la *lokotxa* del suelo sin agacharse demasiado, ya que esta flexión profunda de tronco y piernas, además de conllevar una ligera pérdida de tiempo, supondrá una mayor sobrecarga muscular y favorecerá la aparición de la fatiga.

2.5.4. Táctica y estrategia básica

Al existir la posibilidad de recoger las *lokotxas* de forma aleatoria, la estrategia en esta prueba radica sobre todo en determinar de forma correcta el tipo de esfuerzo que corresponde a cada *lokotxa*, en función de la distancia a la que se encuentra, y acertar a programar esos tipos de esfuerzo y requerimientos físicos con los estados de menor o mayor cansancio (principio y final de la prueba). En este sentido corredores o corredoras más resistentes pero menos fuertes (que demuestren un mayor potencial en la carrera que en las frenadas y arrancadas) tendrán que dejar para la última fase de la prueba la recogida de las *lokotxas* más lejanas, mientras que *korrikalaris* más fuertes pero menos resistentes tendrán que comenzar por las *lokotxas* más lejanas (cuando aún están relativamente frescos), dejando para el final las *lokotxas* que solicitan menores desplazamientos y mayores cambios de ritmo.

Al margen de esto, tal vez el aspecto más determinante dentro de la estrategia sea establecer y elegir acertadamente el punto desde el que lanzar la *lokotxa* al cesto, ya que si se acierta en esto existe la posibilidad de reducir la distancia total de carrera de manera considerable. En este sentido no es ninguna tontería entrenar como una parte más de la estrategia los lanzamientos a la cesta con las *lokotxas*, tratando de mejorar la puntería.

Tratándose de una prueba de resistencia, resulta fundamental dosificar el esfuerzo para no agotar las energías en los primeros minutos, algo que difícilmente puede ocurrir con los más pequeños y con las más pequeñas, puesto que debido al formato de relevos en el que disputan las competiciones éstas se convierten más en pruebas de habilidad y velocidad que en pruebas de resistencia.

2.5.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Se trata de una prueba de resistencia aeróbica en la que suelen destacar ex corredores de fondo. Las formas de entrenamiento son, ni más ni menos, las que se llevan a cabo en los entre-

namientos de atletismo, con sus diferentes sistemas de carrera, a los que aplicaremos además un entrenamiento específico mediante la práctica de la propia prueba.

Por tanto los sistemas de entrenamiento aplicables son los siguientes:

- Entrenamiento de carrera de resistencia en todas sus manifestaciones.
 - Métodos continuos (carrera continua, fartlec, interval-training...).
 - Métodos fraccionados (séries, cuestas...).
- Entrenamiento específico de la prueba: también de forma continua y fraccionada (según se pretenda trabajar a mayor o menor intensidad). En el segundo de los casos (entrenamiento fraccionado) aplicaremos diferentes tiempos de recuperación.

Además, teniendo en cuenta el gran componente de exigencia muscular que conlleva esta disciplina, será importante realizar un trabajo específico de fortalecimiento en el gimnasio, en el que hagamos hincapié en el fortalecimiento de la musculatura de las piernas, mediante ejercicios tipo sentadilla y media sentadilla.

2.6. SEGA

2.6.1. Descripción general de la disciplina

Disciplina directamente relacionada con el trabajo que antaño se realizaba (sobre todo) en los caseríos, consistente en cortar la hierba con la que dar de comer al ganado en los establos. El corte de hierba o *sega* fue una prueba muy arraigada en Gipuzkoa, especialmente en la década de los años 30 del siglo pasado, en la que se celebraron grandísimos desafíos en los campos de fútbol, una vez acabada la temporada deportiva y aprovechando el crecimiento de la hierba.

En las pruebas de *sega* los y las deportistas tratan de cortar la mayor cantidad de hierba posible en un tiempo determinado valiéndose de una guadaña larga de competición (*sega*). Un equipo de hasta seis ayudantes (*laguntzaileak*) se encarga de afilar la *sega* por un lado, y de apilar, recoger y pesar la hierba que va segando el o la deportista por otro.

Las pruebas de *segalaris* acostumbran a durar 30 minutos (en las eliminatorias), y normalmente se prolongan una hora en las finales. La campa en la que se desarrolla la prueba se divide en parcelas (*landas*) que se agrupan formando lotes de similares características (altura de la hierba, orografía del terreno...) y que deben ser sorteadas entre los y las contendientes media hora antes del comienzo de la prueba.

Los y las *segalaris* pueden utilizar un número variable de *segas* que va desde 3 herramientas hasta 5 (en función de la duración total de la prueba).

2.6.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Durante la competición el o la *segalari* debe realizar su tarea en una posición recogida, con el tronco muy flexionado, al igual que las piernas. Los brazos estarán casi extendidos, postura que apenas varía a lo largo de toda la prueba, exceptuando los breves intervalos de recuperación en los que se cambia de parcela. Es importante anotar que esta posición es una posición muscularmente muy exigente, que dificulta además enormemente la respiración.

Partiendo de esta posición de flexión, el o la *segalari* balancea todo el cuerpo de un lado a otro, en un movimiento de rotación que parte desde las caderas y que es acompañado por tronco y brazos. De esta manera el o la deportista realiza un largo barrido sobre el terreno que le permite cortar la hierba con la *sega*.

A la vez que va segando la hierba el o la *segalari* debe avanzar con pequeños pasos sobre el terreno, moviendo siempre en primer lugar el pie más retrasado (el derecho si se balancea la guadaña en una dirección de derecha a izquierda).

— Postura inicial del o de la *segalari*.

Respecto a la ejecución de la prueba, la postura inicial del o de la *segalari* se puede describir, con carácter general, atendiendo a los siguientes parámetros:

- Cabeza: extendida.
- Tronco: completamente flexionado, en una posición próxima a la horizontal.
- Brazos: en prolongación del tronco, orientados hacia el suelo, con la mano dominante adelantada, normalmente la derecha, y los codos ligeramente flexionados.
- Cadera: flexionada.
- Piernas: flexionadas, sin llegar a los 90 grados en la articulación de la rodilla, y muy abiertas en una posición de gran estabilidad (para no desequilibrarse en los balanceos).

— Gesto de corte o *sega*.

Desde la posición de flexión anteriormente descrita (postura que exige una gran resistencia en las piernas), el o la *segalari* balancea la guadaña arrastrándola de un lado a otro al ras del terreno, en un gesto que le permite cortar la hierba.

Este movimiento de balanceo parte de la cintura y se extiende a los brazos que acompañan el movimiento general de rotación de la cintura y el tronco. Al final de cada recorrido (ida y vuelta de la *sega*) el o la *segalari* avanza dos pasos sobre el terreno, comenzando por la pierna más retrasada.

El movimiento se puede describir de la siguiente forma:

- Cabeza: se mantiene extendida, acompañando el movimiento de balanceo del tronco.
- Brazos: flexionados formando un ángulo ligeramente superior a los 90 grados en la articulación del codo, se balancean de un lado a otro en un movimiento que parte de la cintura y el tronco. Es de destacar el impulso final que el o la *segalari* da a la *sega* con la muñeca de la mano más adelantada. Esta flexión de la muñeca permite alargar el recorrido de corte de forma muy acusada.
- Tronco: flexionado, próximo a la horizontal, se balancea de un lado a otro y de arriba a abajo en un movimiento de rotación que parte de la cintura, extendiéndose ligeramente durante el armado, gesto que coincide con los dos pasos de avance hacia adelante.
- Piernas: abiertas y flexionadas, sin llegar a los 90 grados en la articulación de la rodilla, se balancean ligeramente acompañando el movimiento de rotación del tronco. Al final de cada corte se extienden ligeramente avanzando un paso cada una, siendo la más retrasada la que dirige el movimiento.
- Al término del corte se realiza un pequeño giro de muñeca, volteando la guadaña (así se desprende la hierba con facilidad).



2.6.3. Errores más frecuentes en la ejecución técnica

Los errores fundamentales en esta disciplina están vinculados especialmente a la postura de *sega* que debe mantener el o la *segalari*.

- El más importante entre todos es el de adoptar una postura demasiado erguida; posición que favorece el que se sobrecargue la cintura, resultando de ello que a menudo el o la *segalari* no sea capaz de mantener la posición hasta el final de la prueba.
- Un error, también relacionado con la posición de *sega*, es balancear demasiado el tronco arriba y abajo, en lugar de mantenerlo en una posición de flexión de manera casi permanente. Estos balanceos arriba y abajo llevan también a que se dé una sobrecarga de la cintura.
- Otro tipo de error, de carácter técnico en este caso, es no llevar la *sega* equilibrada, lo que hace más difícil que se produzca un corte preciso y limpio.
- Relacionado con el trabajo general de segar la hierba, un error importante es no afilar la *sega* correctamente, factor que tendrá también una incidencia negativa en el resultado final de la prueba.
- No hidratarse durante la prueba.

2.6.4. Táctica y estrategia básica

En la disciplina de *sega* la estrategia o el planteamiento inicial de la prueba puede resultar determinante. Por ello hay varios factores que es necesario controlar. Entre ellos destacaríamos los siguientes:

- Evaluar en primer lugar las características de las parcelas que es necesario segar. Entre esas características conviene sobre todo valorar el grado de pendiente, las condiciones del terreno y las de la propia hierba.
- Cuando la hierba es alta es importante estudiar la dirección hacia donde cae, para cortarla en ese mismo sentido, ya que haciéndolo al contrario la hierba cortada dificultaría el trabajo posterior al caer sobre la que queda aún por cortar.
- En el caso de que la parcela se encuentre en pendiente es también aconsejable trabajar en transversal; es decir, no hacia arriba ni hacia abajo sino manteniendo la altura sobre el terreno.
- En función del tipo de hierba el o la *segalari* debe también decidir la estrategia de corte. Cuando hay poca hierba será necesario apurar más con la *sega* y esto llevará a que se desafile antes. Si es época de sequía habrá seguramente también más palos en el terreno, lo que también llevará a que la *sega* se desafile. Sin embargo, cuando la hierba es buena y está tierna, es decir, fácil de cortar, el o la *segalari* apurará más en el terreno sin tanto riesgo de perjudicar la *sega*. Por otra parte hay que tener en cuenta que en la actualidad, además de la cantidad total de hierba cortada se puntúa también la calidad del corte.
- Otra consideración importante respecto al estado de la hierba es si está seca o mojada. En el primer caso será más convenientes utilizar una *sega* larga y fina, y en el segundo una más gruesa y corta.
- Finalmente, puede ocurrir que las parcelas tengan toperas o suciedad, con lo que el o la *segalari* deberá también tenerlo en cuenta y levantar más la *sega*, que irremediablemente se desafilará más.
- A pesar de todo, dentro de la estrategia es necesario considerar el importante papel que desempeña el o la compañera del o de la *segalari*, encargado de afilar la *sega* que el o la competidora va retirando, pero que deberá volver a utilizar a lo largo de la prueba.

2.6.6. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Teniendo en cuenta la duración de la prueba de *sega*, así como el carácter global del movimiento, se trata de una prueba de resistencia aeróbica en la que la capacidad de resistencia general y la fuerza del o de la deportista debe ser excelente. Por el contrario, no es necesario tener unos grandes niveles de fuerza máxima, como venía ocurriendo en la mayor parte de las pruebas de Herri-kirolak descritas hasta ahora, puesto que la resistencia a superar no es grande.

Por tanto el entrenamiento de esta disciplina debe orientarse en tres vertientes principales:

- Entrenamiento de la fuerza de forma global, trabajo genérico.
- Entrenamiento de la resistencia general.
 - Ejercicios aeróbicos (carrera, marcha rápida por el monte...).
- Entrenamiento de la fuerza resistencia de forma específica.
 - Ejercicios específicos de entrenamiento (musculatura de la cintura y tronco).
 - Práctica de la propia prueba o de movimientos específicos.



2.6.6.1. *Entrenamiento genérico de la fuerza*

Este trabajo debe realizarse con carácter general en el gimnasio. Se practicarán ejercicios genéricos, y puesto que la disciplina de *sega* es una disciplina muy global, se implicará en este tipo de trabajo de acondicionamiento a los grandes grupos musculares (piernas, espalda, hombros y pecho). Se trata de un entrenamiento que se debe realizar principalmente al comienzo de la temporada, coordinado con el entrenamiento aeróbico de la resistencia general.

Las referencias fundamentales en cuanto a la organización del entrenamiento serán las siguientes:

- Alto volumen de trabajo (gran número de series y repeticiones).
- Descansos incompletos (recuperaciones cortas).
- Velocidad de ejecución media.
- Tres ó cuatro sesiones por semana.

2.6.6.2. *Entrenamiento de la resistencia general*

Fundamentado principalmente en la carrera de tipo aeróbico, se deberá programar especialmente al principio de la temporada, en coordinación con las sesiones de entrenamiento de la fuerza de forma genérica. Durante el período precompetitivo y competitivo las sesiones de carrera ganarán en intensidad, pudiéndose incluso plantear trabajo fraccionado en forma de series, con el objetivo de mejorar la capacidad anaeróbica y de tolerancia al trabajo con niveles considerables de lactato en sangre, propios de la prueba.

2.6.6.3. Entrenamiento específico

Se trata de reproducir las condiciones de competición durante la prueba; es decir, entrenarse cortando hierba, algo que además de mejorar los parámetros físicos más específicos, permitirá también mejorar el nivel técnico, algo difícil de conseguir de otra forma.

En este sentido, un tipo de ejercicio muy específico que las y los *segalaris* realizan con frecuencia es el de palear montones de arena, algo que puede también hacerse en la playa. La posición utilizada, así como el movimiento de balanceo necesario para cargar o mover arena simula muy bien el gesto del *segalari*, con lo que resulta una preparación muy específica en el período de competición. Normalmente se hace en las zonas altas de la playa, donde la arena está seca y se mueve con mayor facilidad.

El trabajo específico será normalmente un trabajo fraccionado de alta intensidad con recuperaciones más o menos completas en función de la franja aerobia en la que se pretenda entrenar.

2.7. TXINGA EROATEA

2.7.1. Descripción general de la disciplina

La disciplina de *txinga eroatea* consiste en llevar dos pesas cilíndricas o *txingak* (normalmente de hierro), una en cada mano, a la mayor distancia posible sin límite de tiempo. El peso de las *txingas* es de 50 kg cada una en el caso de las pruebas oficiales (25 kg en el caso de las mujeres y 35 kg en el caso de los y las deportistas juveniles). El origen de esta prueba podría estar en el trabajo que se realizaba antaño en los molinos, donde se usaban grandes pesas para la balanza. Por el contrario, en Iparralde el origen parece estar ligado al transporte de cantinas o marmitas.

El reglamento de la prueba es muy sencillo. Consiste en desplazarse de un lado a otro de la plaza de forma libre, pudiendo cada competidor o competidora caminar a la velocidad que mejor se adapta a su estrategia. El o la deportista tiene la opción de pararse a lo largo de la prueba, si bien las dos pesas deben mantenerse permanentemente colgando de las manos, sin tocar el suelo en ningún momento, y sin poder apoyarse en ninguna parte del cuerpo.

Se considera como final del recorrido el lugar en el que toca el suelo la primera pesa o *txinga*, midiendo esta distancia desde su parte más adelantada.

La disciplina de *txinga eroatea*, seguramente por la sencillez en su ejecución, se contempla en todas las competiciones escolares de Herri-kirolak de los diferentes territorios de Euskal Herria. Sin embargo, como ocurría también en las pruebas de *gizon probak* y *emakume probak*, se han primado en este caso aspectos más dinámicos (propios a las edades de los y las participantes), que el aspecto puramente de fuerza, por lo que los pesos de las *txingas* se han reducido notablemente con el objetivo de que todos los escolares y todas las escolares puedan participar.

— Araba.

La prueba se desarrolla por tríos. Cada uno de ellos debe completar la distancia de 180 metros (60 metros cada participante).

El peso de las *txingas* varía en función de la categoría.

- Benjamín: 4 kg.
- Alevín: 8 kg.
- Infantil: 12 kg.
- Cadete: 20 kg.

— Bizkaia.

Se trata de hacer un recorrido de 20 metros de distancia (10 metros de ida y 10 metros de vuelta) en el menor tiempo posible, pero sin correr; es decir, caminando rápido. Cada participante realiza dicho recorrido, cediendo después las *txingas* a un compañero o compañera de su mismo equipo. En función de la categoría cada equipo debe completar un número diferente de idas y vueltas. El número de vueltas se distribuye de forma equitativa entre los y las integrantes del equipo.

- Benjamines: 3 kg cada *txinga* y 12 vueltas (12 idas y 12 venidas).
- Alevín e infantil: 6 kg cada *txinga* y 15 vueltas (15 idas y 15 venidas).

— Gipuzkoa.

La disciplina está dirigida especialmente a las categorías alevín, infantil y cadete. Cada escolar debe dar una vuelta a un circuito del que, como en el resto de las disciplinas, no se especifica la longitud. La prueba se disputa relevándose todos los integrantes y todas las integrantes de cada equipo. Los pesos de las *txingas* serán los que se detallan a continuación:

- Benjamín: 2 kg.
- Alevín: 4 kg.
- Infantil: 6 kg.
- Cadete: 8 kg.

— Nafarroa.

En las categorías alevín e infantil el o la deportista debe recorrer una distancia de 80 metros (dos vueltas en una distancia de 20 metros). En cadete deben recorrer 60 m. (dos vueltas en una distancia de 15 metros). Los pesos de las *txingas* son los que se detallan a continuación.

- Alevín: 3 kg.
- Infantil: 5 kg.
- Cadete: 10 kg.

2.7.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

La ejecución de esta prueba es sencilla y natural puesto que todas las personas estamos acostumbradas a llevar pesos colgados de las manos. En el caso concreto de esta disciplina el peso de las *txingas* obliga además a que los brazos cuelguen estirados de forma natural al lado del cuerpo, ya que llevarlos flexionados se convierte en un desafío demasiado difícil cuando el peso es grande. A partir de esa posición (con los brazos colgando al lado del cuerpo), se trata simplemente de andar con la única diferencia de que ahora los brazos no se balancean adelante y atrás (como lo haríamos normalmente en el caso de caminar sin llevar peso alguno en las manos), sino que permanecen estirados permanentemente.



2.7.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

La disciplina de *txinga eroatea* es una disciplina de fuerza y resistencia, en la que los y las contendientes abandonan necesariamente por razones puramente físicas, y en la que la técnica no tiene demasiada importancia. En el caso de los y las escolares estamos ante una prueba casi de velocidad, ya que el peso que deben transportar es pequeño y las distancias a recorrer también. A pesar de todo, se pueden dar, sobre todo entre los escolares, una serie de errores técnicos que conviene describir y de los cuales se pueden destacar los siguientes:

- No agarrar la *txinga* haciendo «pinza» con el dedo pulgar colocado por debajo, con que se corre el peligro de que las *txingas* se deslicen o patinen en la mano.
- Avanzar con el cuerpo flexionado hacia delante en lugar de llevarlo en una posición completamente vertical. Esta postura defectuosa puede generar lesiones graves en la parte inferior de la columna.
- Avanzar con los hombros adelantados, algo que tiende a ocurrir sobre todo en la fase final de la prueba, cuando fallan las fuerzas. Esta inclinación del cuerpo hacia delante puede incluso llegar a dificultar la recuperación.
- Andar con un excesivo balanceo del centro de gravedad, lo que hace que las *txingas* se muevan de arriba abajo, haciendo aumentar la tensión sobre las manos y los antebrazos, que son al fin y al cabo los que suelen fallar, determinando el rendimiento final en la prueba. Evitar que las *txingas* se balanceen, golpeando las rodillas.
- Un error frecuente en las categorías escolares, cuya justificación hay que buscarla sobre todo en el poco peso de las *txingas*, es llevar las *txingas* con los brazos flexionados.



2.7.4. Táctica y estrategia básica

La estrategia en esta disciplina se reduce principalmente a acertar con la cadencia, la velocidad y el ritmo de la prueba. Los deportistas y las deportistas que poseen mucha fuerza en las manos y antebrazos (y son capaces de mantener las *txingas* largo tiempo agarradas sin que se les caigan) prefieren muchas veces avanzar más despacio sin someter a grandes esfuerzos a las extremidades inferiores. A mayor velocidad mayor balanceo se produce en el centro de gravedad y a mayor sobrecarga son sometidas también manos y antebrazos. Al contrario, deportistas sin demasiada fuerza en las manos acostumbran a andar más rápido, tratando de recorrer un mayor número de metros en menos tiempo.

2.7.5. Implicaciones de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

La cualidad física que interviene de forma principal en esta disciplina es la fuerza-resistencia, y una fuerza-resistencia muy localizada además en los antebrazos y piernas. El entrenamiento de la prueba debe orientarse por tanto al fortalecimiento general, haciendo especial hincapié

en las extremidades. Además, será necesario entrenar de forma específica la resistencia de las manos y los antebrazos mediante la práctica de la propia prueba, normalmente realizando series de mayor o menor duración (método fraccionado) y con descansos también de mayor o menor duración en función del objetivo o franja del entrenamiento y del período de la temporada.

2.8. SOKATIRA

2.8.1. Descripción general de la disciplina

La *sokatira* es la más internacional de las modalidades de Herri-kirolak, ya que se practica en numerosos países del mundo, llegando incluso a ser una disciplina de carácter olímpico en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna (Atenas, 1896).

Se trata de una prueba de fuerza y resistencia en la que participan dos equipos formados por ocho integrantes que a cada lado de una cuerda tiran de ella tratando de arrastrar a los o a las contrarias a lo largo una distancia predeterminada. Para saber cuándo se han rebasado estas distancias se establecen en la cuerda 5 marcas: una central y dos más a cada lado de la cuerda (todas ellas se utilizan como referencia).

En los torneos de *sokatira*, en los que los equipos compiten agrupados por categorías en función de la suma total del peso de los o las deportistas que lo componen, se establecen dos modalidades:

- *Sokatira* sobre hierba.
- *Sokatira* sobre goma.

Puesto que existe la posibilidad de adoptar posiciones ilegales durante la tirada, tanto las posturas permitidas como las que son motivo de falta están explícitamente definidas por el reglamento. Tras dos avisos por falta, una tercera realizada por cualquiera de los o las integrantes del equipo supone la descalificación global del mismo.

Los encuentros o competiciones entre dos equipos distintos se disputan a dos tiradas, sorteándose con una moneda el lado en que cada equipo debe comenzar a tirar, para cambiar después las posiciones. En caso de un hipotético empate se debe disputar una tercera tirada para la que se vuelve a sortear otra vez el lado que corresponderá a cada equipo. Cuando hay más de dos equipos en competición y se deben realizar nuevas tiradas clasificatorias, el reglamento contempla también la posibilidad de tomar un descanso razonable (máximo 6 min.) entre una y otra.

Todas las diputaciones contemplan esta disciplina dentro de sus respectivos programas de Herri-kirolak. Compiten entre 6 y 8 deportistas (dependiendo de la categoría) y hacen entre 2 y 3 tiradas.

En Navarra se simula mucho a la competición federada y se establecen pesos máximos para infantil (480 kg) y cadete (540 kg). En Navarra no existe competición de *sokatira* en las categorías de benjamín y alevín.



2.8.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como hemos adelantado, dentro de la disciplina de *sokatira* es necesario distinguir entre las modalidades de goma y de hierba. Sin embargo, y pensando en el enfoque de estos apuntes (dirigidos especialmente al segmento escolar), en líneas generales la ejecución técnica o aplicación de la técnica se puede describir de forma similar:

- Cabeza: ligeramente flexionada, el mentón muestra una tendencia a pegarse al pecho.
- Brazos: puesto que la cuerda se deja al lado derecho, este brazo, el derecho, debe ser el más cercano al tronco. A partir de esta posición inicial, la postura de los brazos es variable en función de la estrategia y de la situación de competición. Defendiendo la posición los brazos están completamente extendidos, al igual que en la posición de ataque.
- Tronco: reclinado hacia atrás en posición defensiva; al pasar al ataque se recoge ligeramente sobre la cuerda, de forma que se facilite el gesto de tirar con los brazos.
- Piernas: casi extendidas, abiertas a la altura de los hombros y con las puntas de los pies orientadas hacia delante en posición defensiva. Cuando se pasa al ataque retroceden sobre sí mismas, siguiendo una cadencia escalonada que todo el equipo debe sincronizar.



2.8.2.1. Diferencias entre la goma y la hierba

La diferencia principal se refiere sobre todo a cómo se traslada la fuerza de las piernas al diferente pavimento. En el caso de la hierba existe la posibilidad de clavar el talón, para lo cual se utilizan unas botas especiales con una suela de hierro. En el caso de la goma no es posible clavar el talón, siendo en cambio imprescindible hacer fuerza con las puntas de las zapatillas, que en este caso deben tener una gran adherencia. En el caso de la hierba las piernas muestran una posición ligeramente más lateralizada, mientras que en la modalidad de goma los pies están más orientados hacia delante.

2.8.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

Dentro de los errores principales de esta disciplina destacaríamos los siguientes:

- No utilizar un calzado adecuado, con la adherencia suficiente en goma y con la taconera adecuada en hierba.
- No saber mantener bien la posición mientras se aguanta tirando de la cuerda.
- Apoyarse demasiado sobre la cuerda.
- Apoyar la cuerda en el muslo.
- No asentarse bien en el suelo en la modalidad de hierba.
- Tirar con los brazos flexionados, algo que exige mucha más fuerza y que conduce antes al agotamiento.
- No tirar con continuidad, sino a golpes.
- En el deporte escolar puede ocurrir que los competidores y las competidoras se coloquen incorrectamente, repartidos a ambos lados de la cuerda, en lugar de todos en el mismo lado y como establece el reglamento.
- No protegerse adecuadamente, especialmente utilizando camisetas acolchadas.

- En el caso del último tirador o última tiradora, el octavo, no mantener una posición más elevada que la del resto de sus compañeros o compañeras. Además, este o esta deportista debe llevar más protecciones que el resto.

2.8.4. Táctica y estrategia básica

La *sokatira*, a pesar de ser una disciplina de fuerza y resistencia, es también una disciplina en la que tanto la técnica como la estrategia desempeñan un papel fundamental.

En primer lugar es clave colocar a los tiradores en las posiciones adecuadas. Tanto los y las más resistentes, como los y las que más técnica tienen deben estar en los primeros puestos, ya que éstas son las posiciones que marcan el ritmo de la tirada del grupo y deben asumir la responsabilidad de guardar la línea recta, sin salirse del carril en donde tiran los o las ocho componentes del equipo. Por otro lado, todos los tiradores y las tiradoras deben permanecer semitumbados, excepto el último o la última, que se colocan ligeramente más incorporados o incorporadas. El ataque ha de ser sincronizado y todos han de tirar a la vez. Solo así se consigue sumar fuerza y evitar un desgaste que a la postre puede resultar fatal.

2.8.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

La disciplina de la *sokatira* exige sobre todo un gran nivel de fuerza-resistencia y es en este sentido en el que debe orientarse el entrenamiento. A partir de aquí dos son las posibilidades: trabajo general de fortalecimiento y trabajo específico de fortalecimiento.

- Trabajo general de fortalecimiento.

Se realizará fundamentalmente al comienzo de la temporada. El objetivo principal es la preparación para un trabajo posterior con un mayor componente de especificidad. Se debe realizar en el gimnasio, fortaleciendo los grupos musculares principalmente implicados en el gesto de tirar. Además, un trabajo de resistencia general al principio de la fase de preparación será también muy conveniente, ya que la mejora general de los parámetros aeróbicos redundará posteriormente en la mayor ganancia de fuerza resistencia específica para la prueba.

Con carácter general, la consigna de este tipo de trabajo será la siguiente:

- Alto volumen de entrenamiento.
- Gran número de series.
- Gran número de repeticiones.
- Recuperaciones incompletas.
- Principalmente, trabajo de grandes grupos musculares (piernas y espalda).

- Trabajo específico de fortalecimiento.

Normalmente debe realizarse practicando con la propia cuerda, tirando. Para ello en la actualidad se ha diseñado un sistema de poleas con las que el equipo puede en su totalidad tirar contra un peso, de forma que la aplicación de la técnica es además muy real.

2.9. **TRONTZA**

2.9.1. Descripción general de la disciplina

La *trontza* fue una herramienta al parecer importada de Italia, que se comenzó a utilizar por primera vez en los bosques de Irati (Nafarroa). Frente al hacha tradicional supuso un adelanto equiparable al que más adelante supondría la invención de la motosierra. La tronza es una herramienta que se emplea por parejas y con la que se pueden serrar los troncos tanto en posición vertical como horizontal.

Los troncos colocados en posición horizontal deben guardar desde su parte inferior una distancia de entre 40 y 50 centímetros con respecto al suelo. En el caso de los troncos colocados en posición vertical, la parte del corte guardará una distancia de entre 40 y 60 centímetros con respecto al suelo.

El reglamento de los campeonatos de Euskadi estipula 22 cortes para los hombres y 10 para las mujeres.

Sólo en Navarra y en las categorías infantil y cadete se contempla esta disciplina dentro de la competición escolar de Herri-kirolak (2 cortes de 70 cm. en la categoría infantil y 3 cortes de 70 cm. en la categoría cadete).

2.9.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como ya hemos adelantado, debido a las características de la herramienta utilizada, es una disciplina en la que hay que competir por parejas. Cada *trontzalari* se coloca a un lado del tronco y coge la *trontza* por su extremo. A partir de esa posición comienza el movimiento de corte como tal, un movimiento que puede dividirse en dos fases bien diferenciadas: fase de tracción y fase de empuje.

— Fase de tracción.

Es la fase de corte propiamente dicha, ya que el o la *trontzalari* corta realmente cuando trae la tronza hacia sí. Se trata de un movimiento en el que el componente principal es de flexión y de recogimiento, ya que los brazos pasan de una posición de extensión completa a otra en la que se encuentran completamente flexionados y pegados al cuerpo.

Con carácter general y al final de este movimiento las posiciones corporales en el corte horizontal son las siguientes:

- Cabeza: en línea con el tronco o ligeramente extendida.
- Brazos: están flexionados, formando un ángulo de 90 grados en la articulación de los codos y pegados al tronco. Manos y codos están prácticamente a la misma altura.
- Tronco: ligeramente inclinado hacia delante al final del movimiento.
- Piernas: la pierna más adelantada mantiene una posición extendida, mientras que la otra, la más retrasada, está ligeramente flexionada. Ambas piernas están abiertas en una posición de gran estabilidad.
- Si la pierna derecha es la adelantada, el mango se agarrará con la mano izquierda (en la parte inferior) y la derecha (en la parte superior).



En el caso del corte vertical la mecánica del gesto es la misma, modificándose más que nada la posición de los brazos; en este caso con los codos a una altura superior a la de las manos, que agarran la tronza horizontalmente.

— Fase de empuje.

Es la fase de ayuda al compañero o a la compañera, en la que el o la *trontzalaria* realiza el movimiento de recuperación, pasando de una posición en la que los brazos se encuentran flexionados a otra en la que los brazos van a quedar completamente extendidos y alejados del cuerpo.

Con carácter general, las posiciones corporales serán las siguientes al final de este movimiento:

- Cabeza: ligeramente extendida.
- Brazos: extendidos al final del movimiento, en una posición casi horizontal.
- Tronco: flexionado adelante en la trayectoria de los brazos.
- Piernas: en una posición contraria a la de la fase anterior. En este caso es la pierna adelantada la que debe estar flexionada cargando el peso del cuerpo sobre ella. La pierna retrasada está en cambio en esta ocasión completamente extendida. De una fase a otra se ha producido un balanceo del peso corporal de la pierna retrasada a la adelantada.
- La misma mano (ejem.: derecha) que el pie adelantado (ejem.: derecho) es la que agarra el mango por su parte superior.



En el caso del corte vertical cambia de nuevo, principalmente, el agarre de la *trontza*, que se realizará con las manos colocadas en posición horizontal.

2.9.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

El error más importante en esta disciplina es la falta de compenetración entre la pareja, de forma que la suma de fuerzas no sea la correcta.

Al margen de este error fundamental, los fallos más habituales entre los y las *trontzalaris* son los que se destacan a continuación:

- No llevar recta la herramienta, con lo cual se pierde eficacia en el corte.
- Realizar cortes demasiado anchos, lo que hace que la resistencia de la madera al corte sea mayor.
- No compaginar la respiración con el movimiento.
- Hacer demasiada fuerza al recuperar la *trontza* mientras el compañero o la compañera realiza el movimiento de tracción. Esto hará que la herramienta no vaya todo lo fina que debiera.
- No utilizar en el corte toda la longitud de la *trontza*, perdiendo recorrido en el corte. El asa debe llegar a pegar en el tronco al final de la fase de recuperación o empuje.

2.9.4. Táctica y estrategia básica

Un aspecto importante dentro de la estrategia de esta disciplina es la posibilidad de utilizar una herramienta que no está condicionada en forma alguna por el reglamento. Esto lleva a que, en la práctica, aquellos o aquellas *trontzalaris* con mayores recursos económicos puedan invertir en *trontzas* mejores, de mayor temple, normalmente norteamericanas, estableciendo ya de inicio unas grandes diferencias con respecto a sus competidores o competidoras.

Al margen de las diferencias que pueda haber respecto a la propia herramienta, es conveniente tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El tipo de diente de la *trontza* debe adecuarse a la dureza de la madera. Las maderas resinosas como el pino requieren dientes más abiertos, ya que de lo contrario la trontza tiende poco a poco a atascarse en su recorrido.
- Es importante aunar las fuerzas de la pareja. Normalmente el o la más fuerte es quien más penetra en la madera. Esto se observa muy bien fijándose en la cantidad de serrín que sale a cada pasada de la *trontza* sobre el tronco.
- El o la *trontzolari* más fuerte no debe empujar demasiado en la fase de recuperación, ya que la *trontza* corre en este caso el riesgo de doblarse, dificultando sobremanera el trabajo del compañero o de la compañera.
- Los o las *trontzalaris* más hábiles suelen ser mejores en el corte vertical, que requiere una técnica más depurada. Por eso aquellos o aquellas que no tengan la técnica suficiente en este tipo de corte deben plantearse agilizar su trabajo en los cortes horizontales.
- Para el corte vertical, de mayor exigencia técnica, se deben utilizar *trontzas* más ligeras y manejables que las utilizadas para el corte horizontal. Normalmente suelen ser *trontzas* más finas y también más cortas.

2.9.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

La disciplina de *trontza* requiere principalmente fuerza y resistencia. Las pruebas oficiales suelen durar entre 15 y 20 minutos, pudiendo finalizar la prueba (en algunos casos) en 12 ó 13 minutos.

Sobre todo, los grupos musculares implicados son los del tronco y extremidades superiores. Entre ellos el dorsal, el deltoides, los triceps y los bíceps desarrollan la labor más importante, según se trate de la fase de tracción o empuje. Las piernas, que se mantienen a lo largo de las dos fases en una posición isométrica de flexión que no llega a los 90 grados en la articulación de las rodillas, no son solicitadas en la medida en que lo son en otras disciplinas de Herri-kirolak.

El entrenamiento del o de la *trontzolari* debe estar orientado a la mejora de la fuerza-resistencia y de la capacidad aeróbica en general, puesto que la duración de la prueba es larga.

El entrenamiento se puede parecer mucho, en este caso, al del *aizkolari*, tratando sin embargo de entrenar los músculos implicados de una forma más específica si cabe.

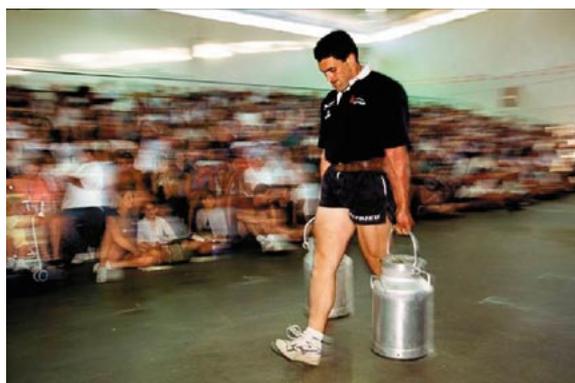
Los entrenamientos recomendados son todos aquellos ejercicios de carrera orientados a la mejora de la capacidad aeróbica en general, sea de forma continua o fraccionada. Además, el trabajo para mejorar la fuerza-resistencia de la forma más específica posible será también determinante; este entrenamiento hay que hacerlo en gimnasio. En este caso, aunque ya se ha anticipado en apartados anteriores, las consignas deben vincularse al concepto del volumen:

- Alto número de series.
- Alto número de repeticiones.
- Cargas medias y altas.
- Recuperaciones incompletas.

2.10. **ONTZI ERAMATEA**

Esta prueba tiene su origen en la antigua forma de repartir la leche en los caseríos.

Se trata de una disciplina exactamente igual a la de *txinga eroatea*, si bien en este caso en lugar de transportar dos pesas el o la deportista debe acarrear dos bidones o cantinas (de 41 kg de peso) a la mayor distancia posible. La normativa y la ejecución de la prueba es tam-



bién idéntica a la de las *txingas*, con la única variación en cuanto a la ejecución de que al ser los bidones más anchos que las *txingas* los competidores y las competidoras se pueden ver obligados a llevar los brazos algo más abiertos, con el inconveniente de que en este caso se puede sobrecargar más si cabe la musculatura dorsal y deltoidea.

2.11. INGUDE JASOTZEA

2.11.1. Descripción general de la disciplina

En esta disciplina el o la deportista ha de levantar en un minuto y medio el mayor número de veces posible (*alzadas*) un yunque de hierro de 18 kg, en el caso de los hombres, y de 10 en el de las mujeres, desde una base o chapa colocada a la altura del suelo hasta una plancha (*visera*) situada a 30 centímetros de distancia sobre la cabeza del o de la deportista.

Como ocurre con otras disciplinas de Herri-kirolak, ninguna de las diferentes diputaciones contempla la disciplina de *ingude jasotzea* dentro de su programa escolar de Herri-kirolak.

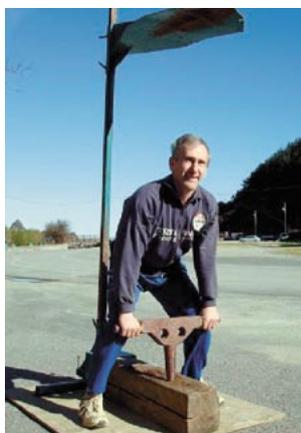
2.11.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Como hemos apuntado anteriormente, el objetivo de esta prueba consiste en levantar un pesado yunque de hierro desde el suelo hasta una altura superior a la de la cabeza tantas veces como sea posible en un tiempo determinado. Aunque a primera vista pueda parecer que son los brazos los que asumen la mayor parte del trabajo, ya que son los responsables principales de llevar el yunque desde el suelo hasta la plancha superior, un análisis profundo del gesto revela que el verdadero motor del movimiento son las piernas. Se trata de realizar una serie de medias sentadillas intentando que sea el impulso de las propias piernas el que haga elevar el yunque arriba y abajo; después un movimiento de las muñecas hacia arriba (extensión) servirá para dar al yunque ese impulso final que permitirá al deportista o a la deportista tocar con él la chapa superior.

Los brazos deben por tanto convertirse en meros transmisores de esos impulsos a través de un acompañamiento coordinado con el gesto de extender y flexionar piernas y muñecas.

El movimiento se puede dividir en dos momentos diferenciados: posición inferior (yunque abajo) y posición superior (yunque arriba).

Cada una de estas dos posiciones se puede describir, con carácter general, de la siguiente forma:



— Posición inferior o yunque abajo:

- Cabeza: en prolongación del tronco o ligeramente extendida.
- Tronco: ligeramente extendido con relación a la cadera.
- Brazos: extendidos y orientados hacia el suelo, colgando, con las muñecas flexionadas.
- Piernas: flexionadas sin llegar a los 90 grados, con los pies abiertos y ligeramente orientados hacia fuera.

— Posición superior o yunque arriba:

- Cabeza: algo más extendida en relación a la posición inferior.

- Tronco: se coloca en posición vertical o ligeramente extendido hacia atrás.



- Brazos: orientados hacia arriba, manteniendo un grado de flexión próximo a los 90 grados en la articulación de los codos. Las muñecas extendidas en el momento del contacto del yunque con la plancha superior.
- Piernas: han de colocarse completamente extendidas.

2.11.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

El error más importante en esta disciplina es sin duda el de no flexionar las piernas durante el armado, trabajando excesivamente con la cintura. El o la deportista que prescinde de las piernas está renunciando a utilizar las palancas corporales más fuertes del cuerpo, sobrecargando además los brazos, la espalda y la cintura; esta última se somete a un gran esfuerzo, y corre el peligro de sufrir lesiones importantes.

Al margen de este error grave y fundamental, se observan también con cierta frecuencia otro tipo de gestos incorrectos. Destacamos los siguientes:

- Bascular la cabeza arriba y abajo, como queriendo seguir al yunque con la vista, en lugar de mantenerla casi fija en un punto intermedio.
- No calcular el ritmo de la prueba, comenzando demasiado rápido para finalizar después con grandes dificultades y a un ritmo muy inferior al del comienzo.
- No utilizar las muñecas en la forma adecuada, flexionándolas y extendiéndolas, según corresponda a cada fase del movimiento.
- Respirar sin tener en cuenta el momento en el que el diafragma se contrae.

2.11.4. Táctica y estrategia básica

Siendo esta una prueba en la que el resultado viene definido por la cantidad total de alzadas realizadas, la estrategia y la táctica van a estar condicionadas al ritmo o cadencia que el o la deportista debe mantener a lo largo de la primera parte de la prueba. El gran error es pretender comenzar demasiado rápido, con lo que, salvo en el caso de deportistas muy entrenados o entrenadas, esa cadencia irá disminuyendo paulatinamente hasta llegar a un punto en el que incluso resulte imposible hacer una nueva alzada, debido al estado de agotamiento total.

Cuál debe ser el ritmo inicial en esa primera parte de la prueba es algo que se puede determinar reproduciendo la prueba durante el minuto y medio en el que se desarrolla. A partir de ahí, no será difícil establecer un ritmo adecuado que permita mantener la cadencia inicial hasta el final (puede hacerse incluso por el método de ensayo-error). Después, en la medida que se vaya adquiriendo más experiencia o mejore el estado de forma, este ajuste irá siendo más preciso, algo que ocurrirá también de forma natural.

2.11.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

El peso del yunque y la duración del esfuerzo (un minuto y medio) convierten esta prueba en un lance de marcado carácter anaeróbico, en el que la sollicitación de los diferentes grupos musculares, pero sobre todo de las extremidades inferiores, es muy acusada.

Por tanto el entrenamiento debe estar orientado a la mejora de la capacidad anaeróbica general del organismo, así como al aumento de la fuerza y resistencia muscular, especialmente de las piernas.

Para mejorar la capacidad anaeróbica es imprescindible que el entrenamiento tenga una gran intensidad. En este caso, la mejor forma de mejorar es, sin duda, entrenando la prueba específicamente a través de los sistemas fraccionados (series). Se pueden programar series de alzadas a diferentes porcentajes de intensidad y con diferentes recuperaciones, atendiendo sobre todo a la fase de la temporada en la que nos encontremos. También podemos utilizar yunques de pesos superiores (20-22 kilogramos).

De todas formas, el trabajo anaeróbico es un tipo de trabajo que implica una gran exigencia y que debe estar fundamentado en un entrenamiento de base correctamente planificado en la primera parte de la temporada deportiva. Este entrenamiento de base (referido sobre todo al desarrollo de la resistencia muscular) se debe llevar a cabo en el gimnasio, sea mediante ejercicios generales de fortalecimiento, sea mediante ejercicios más específicos a la prueba. La duración de las series debe ser larga en general, aproximándose al tiempo de competición, de forma que dentro de la fuerza se incida especialmente en la fuerza-resistencia.

2.12. ORGA JOKOA

2.12.1. Descripción general de la disciplina

Esta prueba proviene seguramente de la necesidad que existía antiguamente, en muchas ocasiones, de levantar los carros atrapados en los caminos llenos de barro. La prueba que se realiza en la actualidad consiste en levantar a pulso una carreta de unos 250 kg de peso, y hacerla girar hacia un lado sobre un eje apoyado en el suelo (vara). Como en tantas otras pruebas similares, el objetivo en este caso es medir la resistencia, tratando de dar el mayor número posible de giros sin que las ruedas toquen el suelo en ningún momento.

Ninguna diputación contempla esta disciplina dentro de su programa escolar de Herri-kirolak.

2.12.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

El factor clave en esta prueba es el de ser capaz de mantener el carro a pulso en una posición equilibrada. Una vez logrado esto, el hecho de girar andando no comporta mayor dificultad técnica (al margen de la fuerza necesaria), ya que se trata de andar en una posición natural, simplemente con el cuerpo ligeramente ladeado hacia la dirección del avance. Por tanto lo determinante es mantener el carro arriba, para lo que es necesario adoptar una postura adecuada, especialmente en cuanto a la posición de los brazos, que son los que deben realizar el mayor esfuerzo; también es importante llevar bien la respiración, evitando aplastar el diafragma contra el carro.

Esta postura se puede describir, con carácter general, de la siguiente manera:

- Cabeza: en prolongación del tronco, ligeramente flexionada, pero girada en la dirección del avance.
- Tronco: ligeramente ladeado en la dirección del avance, con los hombros adelantados.
- Brazos: flexionados en ángulo de noventa grados, con las palmas de las manos agarrando los bajos del carro orientadas hacia abajo (en pronación).
- Piernas: estiradas, avanzando de forma natural con pasos cortos.

2.12.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

Dentro de los errores propios a esta disciplina destacaremos los siguientes:

- Colocar mal los antebrazos bajo el carro, sin conseguir un buen apoyo.
- No protegerse los brazos adecuadamente, favoreciendo la aparición de lesiones.
- No trasladar el carro en una posición equilibrada, algo que exigirá por parte del levantador o de la levantadora un sobreesfuerzo adicional.
- Avanzar las piernas arrastrando los pies uno tras otro, en lugar de dar pasos naturales.
- Tratar de avanzar demasiado rápido, haciendo balancear el carro y aumentando por momentos el peso a soportar sobre los antebrazos y los hombros.



2.12.4. Táctica y estrategia básica

La estrategia en esta prueba está completamente condicionada por la capacidad para respirar con este gran peso, pues el carro oprime constantemente el diafragma. Por esta razón, normalmente se intenta avanzar lo más rápido posible mientras hay aire en los pulmones. A partir de ese momento es difícil continuar.

2.12.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Se trata de una disciplina en la que por encima de todo se necesita un buen desarrollo de la fuerza máxima y de la fuerza-resistencia. La fuerza máxima resulta fundamental en tanto en cuanto el peso del carro, por encima de los 200 kg, es un peso muy elevado. La fuerza-resistencia va a estar condicionado por la capacidad del o de la deportista de resistir al cansancio en los pocos minutos que dura la prueba.

Los grupos musculares implicados y que tienden a sobrecargarse especialmente son los de las piernas y la cintura. El entrenamiento en esta prueba está dirigido al desarrollo de la fuerza máxima y fuerza-resistencia, tratando de hacer hincapié en el fortalecimiento de dichos grupos musculares.

Este tipo de trabajo debe realizarse en dos vertientes:

- Trabajo genérico en gimnasio (aumento de la fuerza máxima y de la fuerza resistencia).
- Trabajo específico.
 - En gimnasio (musculatura propia a la prueba).
 - Con el carro (especialmente en el período de competición).

2.13. **ZAKU ERAMATEA**

2.13.1. Descripción general de la disciplina

Es una disciplina que tiene su origen en los recorridos históricos que hacían los contrabandistas vascos (*mugalariak*) en la zona de la frontera. En la actualidad consiste en correr lo más rápido posible con un saco de maíz, trigo o similar cargado a la espalda. En las pruebas masculinas el peso del saco es de 80 kg, y en las femeninas de 40 kg. Normalmente la prueba se hace a relevos, a imagen y semejanza de las antiguas labores de contrabando. Dentro del deporte escolar la carrera de sacos es una disciplina que por su sencillez y vistosidad aparece en todos los programas de Herri-kirolak de las diferentes diputaciones. A continuación se matizan las características de la prueba en cada territorio:

— Araba.

Se trata de competir por tríos recorriendo una distancia total de 180 metros. El peso de los sacos por cada categoría es el siguiente.

- Benjamín: 4 kg.
- Alevín: 12 kg.
- Infantil: 15 kg.
- Cadete: 20 kg.

— Bizkaia.

Cada deportista debe recorrer 20 metros en total (10 metros de ida y 10 metros de vuelta. Cada equipo tiene que recorrer las siguientes distancias en función de la categoría:

- Benjamín: 12 vueltas con 4 kg de peso (ir y venir es una vuelta).
- Alevín e infantil: 15 vueltas con 8 kg de peso.

— Gipuzkoa.

En este caso cada escolar compite llevando el saco durante una vuelta a un circuito, del que no se especifica la longitud. Los pesos de los sacos son los siguientes:

- Benjamín: 3 kg.
- Alevín: 6 kg.
- Infantil: 8 kg.
- Cadete: 10 kg.

— Nafarroa.

En este caso cada deportista deberá recorrer 80 metros con el caso sobre los hombros. El peso del saco en cada categoría es diferente:

- Alevín: 6 kg.
- Infantil: 10 kg.
- Cadete: 15 kg.



2.13.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

Esta es una disciplina en la que el objetivo es correr lo más rápido posible. Sin embargo, la obligación de tener que transportar un saco sobre los hombros hace que la mecánica de la carrera sea diferente a la que se puede dar en otras disciplinas de velocidad, como el atletismo.

En este caso hay que correr con el centro de gravedad adelantado y con el cuerpo ligeramente flexionado, de forma que el saco tenga una base sobre la que apoyarse entre el cuello y la espalda. Las manos, al tener que sujetar el saco por sus extremos, siendo unas agarraderas preparadas a tal efecto (*belarriak*), se ven impedidas para participar del movimiento de carrera, ya que quedan bloqueadas en una posición hacia arriba en la que los codos están completamente flexionados y no pueden realizar ningún tipo de balanceo.

Las características de la carrera, por tanto, son las siguientes:

- La amplitud de la zancada es pequeña y la frecuencia de los pasos es muy alta (muchos pasos de poca amplitud). Las piernas apenas se levantan por detrás, sino que se corre hacia adelante, levantando las rodillas.
- Se corre evitando que el centro de gravedad oscile demasiado de arriba a abajo evitando así que el saco bote sobre el cuello y la espalda (hay que evitar saltar demasiado al correr).



Una de las fases más importantes de la prueba es sin duda la de cambiar el saco entre compañeros o compañeras, ya que una ejecución incorrecta de esta acción puede llevar a la pérdida de un tiempo precioso difícilmente recuperable.

Existen dos formas diferentes de cambiar el saco entre los compañeros o compañeras de un mismo equipo. Ambas tienen como denominador común el hecho de que el o la relevista que va a iniciar la carrera debe recibir el saco orientado u orientada ya en la dirección de la carrera; es decir; mirando al frente.

- En la primera forma de ceder el saco, quien ha de entregarlo se lo pasa a su compañero o a su compañera por encima de la cabeza. El objetivo principal será entonces que el saco no caiga al suelo debido a una inercia excesiva que impida a quien lo recibe sujetarlo sobre su espalda. Para ello se cuenta con la ayuda del o de la tercer integrante del grupo, que colocado o colocada tras el receptor hará tope con sus manos para que el saco no ruede por la espalda de quien lo recibe.
- En la segunda forma de ceder el saco, quien lo entrega rebasará la línea de salida y se colocará espalda con espalda con quien debe recibirlo, el cual estará orientado u orientada en la dirección de la carrera. En este caso el cambio de saco entre los o las relevistas resulta más natural, existiendo menor peligro de que caiga al suelo ya que la propia cabeza del o de la receptora hace de tope.

2.13.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

El erro más habitual en esta disciplina es correr demasiado, flexionado hacia delante, y acabar perdiendo equilibrio y cayendo al suelo, especialmente en los metros iniciales de la salida. Hay que tener en cuenta que en caso de que el saco se caiga al suelo, tener que volver a cargarlo a la espalda supondrá una gran pérdida de fuerzas y de tiempo, a pesar de que en esta operación pueden colaborar los compañeros o las compañeras del grupo.

Otros errores, relacionados principalmente con el cambio de saco entre relevistas, son los siguientes:

- Quien inicia el recorrido orienta su espalda hacia quien viene corriendo, pensando en ganar tiempo al recibir el saco.
- La tercera persona no ayuda en el cambio (no colabora en la colocación del saco).
- No se recibe el saco centrado sobre la espalda, corriendo después el riesgo de que se caiga.
- No agarrarlo correctamente por las agarraderas o *belarriak*.
- Cuando el saco se cambia usando el sistema de pasarlo por encima de las cabezas de ambos o ambas relevistas, flexionarlas hacia delante (las cabezas) en lugar de girarlas de forma coordinada hacia los lados contrarios. De no hacerse de esta forma, se corre el riesgo de sufrir cabezazos.
- Girar demasiado rápido en la baliza o cono. Eso conlleva pérdida de equilibrio: el saco puede caerse.

2.13.4. Táctica y estrategia básica

La disciplina de *zaku eramatea* es una disciplina de fuerza y velocidad en la que los y las participantes deben correr a la máxima velocidad posible. No se trata por tanto de una prueba en la que la estrategia tenga un papel determinante, más allá de realizar unos relevos correctos, técnicamente bien ejecutados, que no hagan perder tiempo al equipo. Al margen de esto resulta fundamental no precipitarse queriendo correr demasiado, ya que el saco puede jugar al o a la deportista un mala pasada, especialmente si se cae al suelo.

Dentro de la táctica, muchas veces los equipos prefieren que los corredores o las corredoras más rápidos o rápidas sean los o las primeras en partir, consiguiendo así cierta ventaja psicológica respecto a los o las competidoras.

2.13.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

La disciplina de *zaku eramatea* es una prueba de velocidad en la que la fuerza resulta fundamental, ya que no basta con ser rápido, puesto que una persona muy rápida pero de poco peso tendrá grandes problemas para cargar con un saco tan pesado, y, en consecuencia, no podrá aplicar su velocidad a la fase de carrera.

El entrenamiento debe orientarse a la ganancia de masa muscular que después servirá de soporte. Además, es necesario entrenar de forma muy intensa la potencia de las piernas. Este tipo de trabajo requiere dos estrategias diferentes, según se trate del tronco y extremidades superiores o de las piernas.

— Tronco y extremidades superiores.

El objetivo debe ser tener una buena base para transportar el saco sin que éste suponga un gran obstáculo a la carrera. El trabajo debe ser de ganancia de fuerza y masa muscular (hipertrofia). Se realizarán por tanto ejercicios en el gimnasio atendiendo a las siguientes consignas:

- Entre 6 y 8 series por grupo muscular principal (hombros, dorsal, pecho...).
- De 8 a 10 repeticiones por ejercicio.
- Pesos submáximos próximos al 70-80% de la fuerza máxima aplicable.
- Recuperaciones incompletas en torno a los 2 minutos.

— Piernas.

En este caso se trata de ganar sobre todo potencia a través de la mejora de la fuerza máxima y la velocidad. Las consignas serán las siguientes:

- Cargas máximas.
- Recuperaciones casi completas.
- Número total de series por grupo muscular entre 4 y 6.
- Número total de repeticiones por serie entre 3 y 6.
- Velocidad de ejecución alta.

Un ejercicio específico para la mejora del rendimiento en esta disciplina es el de las sentadillas con una carga elevada. Sin embargo no conviene olvidar que este tipo de trabajo comporta una gran exigencia muscular y que el o la deportista corre un riesgo muy grande de lesionarse si no tiene una buena base de trabajo. Esta base de trabajo, en la que se irán acondicionando paulatinamente los diferentes grupos musculares, debe conseguirse en la parte inicial de la temporada, dejando el trabajo más específico que se propone en este apartado para la segunda mitad de la temporada.

Además, habitualmente los o las practicantes de esta disciplina de Herri-kirolak acostumbran a realizar un trabajo más específico, entrenando con los propios sacos. Para ello emplean dos estrategias diferentes:

- Sacos muy pesados con los que realizan series cortas, para conseguir fuerza.
- Sacos ligeros con los que realizar trayectos largos para mejorar su resistencia.

2.14. LASTO BOTATZEA

2.14.1. Descripción general de la disciplina

Esta disciplina tiene su origen en el trabajo del campo. El y la baserritarra apilaban la hierba en grandes *metas*, alrededor de una estaca grande, para que se secase.

Lasto botatzea es una disciplina muy espectacular en la que el o la deportista arroja un fardo de 12 ó 13 kg hacia lo alto con el objetivo de superar un listón colocado a una altura determinada que puede llegar a ser superior a los 6 metros. Para realizar este lanzamiento el o la lanzadora se ayuda de una horca (*sarda*) que utiliza a modo de palanca y que no puede en ningún caso ser de una longitud superior a 180 centímetros. Se trata por tanto de una prueba de lanzamiento fundamentada en la lógica de los saltos de altura del atletismo, en la que se puede (como en aquellos) realizar un máximo de 3 intentos en cada altura.

Esta prueba, originaria de Iparralde, no se contempla dentro de los programas escolares de Herri-kirolak de las diferentes diputaciones (seguramente, debido a su complejidad).

2.14.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

En este caso el lanzamiento se realiza de forma dinámica; es decir, con carrerilla. El o la competidora parte de una distancia ligeramente alejada de la vertical del listón, llevando el fardo clavado en la punta de la horca, que apoya horizontalmente sobre uno de sus hombros. A partir de ahí, al llegar a un metro o metro y medio aproximadamente de la vertical del listón, el o la deportista recoge el mango de la horca hacia el pecho, con explosividad, gesto que tiende a llevar a ésta a la posición vertical. Es entonces, justo un instante antes de alcanzar la verticalidad, cuando con un gran impulso de piernas y brazos se acelera la horca hacia arriba de forma coordinada, gesto que hace que el fardo se desprenda saliendo catapultado hacia el listón.

En la fase final del gesto de lanzamiento es fundamental la labor de las piernas, que, juntas una al lado de la otra, se extienden en un gesto que se asemeja al de la media sentadilla que se realiza con las halteras en los gimnasios.

2.14.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

Los errores más comunes son los siguientes:

- No coger carrerilla suficiente.
- No llevar los brazos al pecho.
- No extender brazos y piernas acompañando el movimiento.
- Meterse debajo del listón sin dejar 1 ó 2 metros de margen sobre su vertical.
- Lanzar el fardo desde demasiado lejos del listón.
- Lanzar el fardo más en una trayectoria hacia delante que en una trayectoria hacia arriba. Muchas veces cae a 8 ó 10 metros de distancia (demasiado lejos).
- No ayudarse de las piernas y el tronco en el gesto de lanzamiento.
- No llevar el fardo bien clavado en la horca, correctamente centrado, por lo que baila, gira o simplemente se mueve en la



fase de impulso y no se consigue aplicar bien la fuerza. Además, esto obligará a realizar complicadas compensaciones en la fase de impulso, principalmente con la muñeca.

2.14.4. Táctica y estrategia básica

La estrategia en esta prueba se refiere sobre todo a la forma en que se decide lanzar el fardo. Si bien el tipo de ejecución técnica anteriormente descrito es el más adecuado, hay deportistas que prefieren lanzar el fardo con un movimiento que se asemeja al que se realiza al recoger arena con una pala. Este movimiento, tal vez más sencillo en la ejecución, no permite alcanzar las mismas alturas de lanzamiento, siendo un gesto de menor técnica y mayor fuerza, sobre todo de brazos, hombros y dorsales.

Cuando el listón está muy alto, determinados o determinadas deportistas muy fuertes prefieren lanzar el fardo longitudinalmente en vez de transversalmente. El giro que realiza el saco sobre su propio eje al rebasar el listón le hace ganar unos centímetros cuando dicho giro se da en forma longitudinal en lugar de transversal. Esta forma de lanzamiento requiere, sin embargo, de mayor fuerza, ya que la palanca que ejerce el saco clavado de esta manera en la horca es mayor al quedar su centro de masa más lejos del mango de la horca.

2.14.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

Esta prueba es una prueba de fuerza y potencia en la que la técnica tiene un papel fundamental. Las orientaciones de cara al entrenamiento tienen dos vertientes:

- Entrenamiento específico de la técnica de la prueba con el propio fardo.
- Entrenamiento general de la potencia muscular en el gimnasio, según los siguientes parámetros:
 - Cargas máximas y submáximas.
 - Amplios descansos.
 - Trabajo de grandes grupos musculares.
 - Altas velocidades de ejecución.

2.15. **LASTO JASOTZEA**

2.15.1. Descripción general de la disciplina

El hecho de valerse de una polea para alzar una carga a una altura dada es sin duda un tipo de trabajo muy común en diferentes ámbitos laborales, incluyendo el trabajo en el caserío, donde los y las *baserritarras* debían cargar los fardos de paja hasta lo alto de los establos y graneros. La disciplina de levantamiento de fardo es una prueba donde la fuerza y resistencia son fundamentales y en la que la técnica adquiere igualmente una importancia capital. La prueba consiste en izar un fardo de paja (de 45 kg), tantas veces como se pueda a lo largo de 2 minutos, hasta una altura de 7 metros para los hombres y 5 metros para las mujeres. Para ello el o la deportista se vale de una cuerda y una polea.

Los mejores levantadores de fardos vienen a realizar 20 alzadas en los dos minutos que dura la prueba. En el caso de las mujeres el fardo pesa 30 kg.

Únicamente la Diputación de Bizkaia contempla esta disciplina dentro de su reglamento escolar de Herri-kirolak. La prueba consiste en este caso en realizar 45 alzadas por equipo, repartiéndolas equitativamente entre todos y todas las componentes del mismo.

2.15.2. Descripción de la ejecución técnica de la disciplina

La prueba de levantamiento de fardo tiene dos fases diferenciadas. En la primera fase el fardo asciende hacia el punto superior al que está sujeta la polea, y, una vez la ha tocado, en la segunda fase cae de nuevo hasta tocar el suelo, momento en el que se vuelve a iniciar todo el proceso.

— Fase de izar el fardo.

Es la fase con la que comienza la prueba. En la primera alzada el o la deportista debe realizar varios tirones de la cuerda hasta conseguir que el nudo del fardo toque la polea. En las alzadas siguientes esto cambiará, ya que al aprovechar el contrapeso que hace el propio cuerpo en la fase posterior de caída, el o la deportista conseguirá que el nudo del fardo llegue hasta la polea en uno o dos impulsos de cuerda, de forma que sabiendo aplicar una buena técnica el esfuerzo será mucho menor.

El tirón de la cuerda, movimiento que hace que el fardo se eleve, debe realizarse atendiendo a una serie de posiciones que, con carácter general, se pueden describir de la siguiente forma:

El movimiento de empuje comienza desde los brazos, que en la posición inicial deben estar completamente estirados. A partir de ahí se recogen hacia abajo llevando las manos hacia la cintura en un gesto en el que primero se debe flexionar el tronco para terminar después con un golpe de cintura. En la fase final del movimiento las piernas se flexionan también con el objetivo principal de dar mayor longitud al movimiento de tracción, ya que la distancia que ascienda el fardo estará directamente relacionada con la longitud de cuerda recogida. Durante toda la fase de tracción es fundamental asir la cuerda con la mayor fuerza posible.

Durante toda la fase de elevación del fardo las piernas están apoyadas en el suelo, abiertas y en una posición que permita obtener la mayor estabilidad.

— Fase de descenso del fardo.

Se trata de la fase en la que el o la deportista asciende agarrado a la cuerda. Es la fase que requiere una técnica más depurada, ya que el pequeño diámetro de la polea (entre 20 y 30 centímetros) hace que el levantador o la levantadora ascienda en la misma línea por la que desciende el fardo, con lo que muchas veces se producen golpes y tropiezos.

El objetivo en este caso debe ser el de realizar una ascensión limpia y lo más alta posible, para poder después aprovechar la fuerza de la gravedad, ejerciendo contrapeso con el propio cuerpo.

Para conseguir lo anteriormente descrito el levantador o la levantadora debe intentar hacer lo siguiente:

- Alzar el fardo hasta que el nudo toque la polea.
- Dejar caer el fardo abriendo ligeramente las manos y notando cómo corre la cuerda entre las mismas, sin producir quemaduras.
- Cuando el fardo está pasando a la altura de la cabeza del deportista, éste, con los pies flexionados, agarra con fuerza la cuerda, a la vez que salta hacia arriba y ligeramente hacia atrás.
- Ascender con la cuerda tratando de separarse de la vertical de la polea, para no chocarse con el fardo que baja. La forma de lograr esto es no ascendiendo colgado con los brazos completamente extendidos, sino manteniéndose agarrado a la cuerda con los brazos flexionados y los codos separados de la cuerda tanto como sea posible. Cuanto más grande sea el salto menor será el esfuerzo que requiera luego el deportista para hacer que el nudo del fardo toque la polea.
- Cuando el deportista desciende al suelo tiene que caer con los pies abiertos, para liberar la cuerda que se va acumulando en el suelo y para controlar mejor propio movi-

miento aéreo, asegurando así que caemos de pie.

- Una vez en el suelo, hay que flexionar las rodillas (como si hiciéramos una media sentadilla) y continuaremos el ejercicio levantando el tramo que quede hasta la polea con los brazos, tirando de la cuerda de arriba abajo (en este primer golpe trabajan, sobre todo, brazos y dorsales).



2.15.3. Errores más comunes en la ejecución técnica

Los errores fundamentales en esta disciplina son los siguientes:

- No aprovechar la inercia que genera el cuerpo como contrapeso en la fase de caída, sobre todo para tirar del fardo hacia arriba.
- No separarse de la vertical de la polea en las fases de ascenso y descenso, con lo cual muchas veces se producen choques con el fardo.
- No conseguir que el fardo ascienda y descienda equilibrado, sino que lo hace girando.
- No ayudarse de las piernas en el comienzo de la fase de ascenso, no impulsando lo suficiente.
- Dejar que el fardo caiga al suelo como un peso muerto, pegando un golpe demasiado fuerte.

2.15.4. Táctica y estrategia básica

Esta disciplina es una disciplina de velocidad, fuerza, resistencia y coordinación. Como tal la estrategia debe fundamentarse sobre todo en dosificar el esfuerzo, ya que en dos minutos la producción de ácido láctico puede ser muy grande, y consiguientemente puede reducirse de manera muy acusada el rendimiento en la fase final de la prueba.

Por otro lado hay aspectos sencillos, pero a la vez trascendentales, que hay que tener en cuenta durante el desarrollo de la prueba; de entre ellos destacaríamos el de competir teniendo siempre las manos muy secas, utilizando incluso resina, para evitar que patinen en la cuerda, ya que de no hacerlo, además de obtener un menor rendimiento, se corre el riesgo de desollarse las manos.

2.15.5. Implicación de la condición física y orientaciones de cara al entrenamiento

De cara al entrenamiento en esta disciplina es importante tener en cuenta, por un lado, la duración de la prueba, ya que existe un gran componente anaeróbico, como la forma de los movimientos y el tipo de palancas musculares mayormente implicadas.

El entrenamiento anaeróbico, como ya hemos visto en otras disciplinas como en *ingude jasotzea* (de una duración parecida), conlleva un trabajo de alta intensidad, lo que obliga a programar entrenamientos realmente duros y exigentes. No es posible abordar este tipo de trabajo sin una base previa que permita su asimilación y a la vez nos proteja de posibles lesiones.

El trabajo de base debe realizarse a lo largo de toda la temporada, especialmente en el gimnasio, tratando de programar ejercicios que irán de lo genérico a lo específico según avance la temporada y nos vayamos acercando al período de competición.

16.16. RESUMEN

- No todas las disciplinas de Herri-kirolak están representadas dentro del deporte escolar.
- En general, en las disciplinas representadas dentro del deporte escolar se ha tratado de restar protagonismo al factor fuerza, tan preponderante en casi todas ellas. De esta manera, las pruebas escolares de Herri-kirolak se han adaptado intentando aumentar su dinamismo y vistosidad, a la vez que se ha facilitado que todos y todas las escolares puedan participar independientemente del grado de desarrollo de su fuerza.
- Las pruebas escolares están planteadas casi siempre de forma que los y las escolares compitan por equipos. De esta manera se resta responsabilidad individual a los y las participantes, fomentando a la vez la participación en un deporte en la que esta era tan necesaria.
- La variedad de disciplinas de Herri-kirolak hace que el dominio de todas las disciplinas resulte complejo; sin embargo, la práctica multidisciplinar dentro de Herri-kirolak es un objetivo fundamental a tener en cuenta en la iniciación.
- Para facilitar este dominio es conveniente dividir los distintos movimientos en fases diferenciadas que faciliten su aprendizaje, especialmente en las disciplinas más complejas, como la *aizkora* o el levantamiento de piedras.
- En general la fuerza es la cualidad física más presente dentro del Herri-kirolak, normalmente en su manifestación de fuerza-resistencia. A pesar de ello, casi todas las modalidades requieren también un excelente nivel en fuerza máxima, debido al en general elevado peso de las herramientas.
- La recogida de mazorcas o *lokotxas* destaca por ser una prueba muy específica en la que se requiere un perfil muy diferente al del resto de las pruebas. Normalmente se trata de deportistas vinculados a las carreras de fondo del atletismo que no participan en ninguna otra modalidad.
- Los sistemas de entrenamiento, como están muy dirigidos al desarrollo y mejora de la fuerza, pueden enfocarse de forma unitaria tratando de lograr el aumento del rendimiento en diferentes disciplinas.
- A pesar de la importancia que adquiere la fuerza en el rendimiento final del o de la deportista, no conviene olvidar lo fundamental de la técnica en determinadas pruebas, como la *aizkora* o la *sega*. Por ello, una parte muy importante del entrenamiento físico debe enfocarse mediante el entrenamiento de la prueba misma de forma específica, ya que sólo de esta manera será posible perfeccionar el gesto técnico.

3. UN NUEVO CONCEPTO DE HERRI-KIROLAK

En el primer punto de este área (Realidad escolar y Herri-kirolak, en el que analizábamos la situación de la modalidad deportiva a nivel escolar) ya adelantábamos que existía un desconocimiento general de las disciplinas deportivas entre todas aquellas personas encuadradas dentro de este segmento de población, y apuntábamos que la imagen que tenían de este deporte no era nada buena. Pues bien, el concepto que tiene el resto de la población, según se recoge en el Plan Estratégico de Herri-kirolak (año 2006) no difiere demasiado del que tienen los y las escolares. La práctica de estas disciplinas, en la mayoría de las ocasiones, acaba vinculándose a la fuerza bruta, a la dureza, a las personas adultas y rudas (en la mayoría de los casos hombres de entre 40 y 60 años) o a las apuestas.

La forma de entender este deporte perjudica gravemente la labor de promoción de sus disciplinas. Así, uno de los retos fundamentales que tenemos por delante es cambiar esa imagen «distorsionada»; en caso contrario difícilmente podremos acercar su práctica al conjunto de la población.

En nuestra sociedad vamos a ver cada vez menos practicantes dedicados a una disciplina en concreto, tratando de mejorar marcas, y, por el contrario, sí podremos llegar a ver manifestaciones culturales donde la gente practique Herri-kirolak de forma lúdica y recreativa, compitiendo con material adaptado, con amigos y amigas, riéndose y divirtiéndose a la vez que festejan un día o pasan un fin de semana en compañía de amigos, amigas y familiares. Si los hábitos deportivos de la población han evolucionado hacia la práctica placentera o el entretenimiento (perdiendo importancia el componente agonístico) será éste el concepto que tendremos que trabajar con nuestro deporte en el futuro, una idea más actual, acorde con los tiempos.

Este cambio de imagen y de concepto sólo podrá darse si somos capaces de incidir, realizando las adaptaciones oportunas, sobre aquellos factores que van a condicionar la práctica de las distintas disciplinas. Hablamos del material, de las reglas de juego, de formatos de competición adecuados a diferentes objetivos e intereses, y, como no, a la creación de escuelas deportivas de Herri-kirolak en donde se trabajen modelos de intervención educativa adecuados a las necesidades de los niños y las niñas y de la sociedad a la que pertenecen.



3.1. «DEPORTE PARA TODOS»

El «Deporte para Todos» es una nueva concepción del deporte surgida en las últimas décadas y que día a día va sumando adeptos a su causa. Esta forma de entender el ejercicio físico tiene su origen en la reivindicación social de que toda la población debe tener derecho a acceder a la práctica deportiva. Es una concepción vinculada fundamentalmente a la recreación y al esparcimiento mediante la práctica de la actividad física y el deporte en el tiempo libre.

Lo que parece un derecho consolidado en las sociedades avanzadas contemporáneas constituía en un pasado relativamente reciente un privilegio al que solamente podía acceder una minoría de la población. En consecuencia, el movimiento en pro del «Deporte para Todos» reivindica que todas las personas puedan acceder y puedan practicar todo tipo de actividades físicas y deportivas, ya que en la actualidad estas prácticas se consideran un componente significativo de la calidad de vida. Ésta no es una reivindicación exclusiva del citado movimiento, si no también de otros muchos sectores sociales.

El movimiento en favor del «Deporte para Todos» ha logrado que este derecho sea reconocido por parte de ciertas organizaciones internacionales, así como por la mayoría de las naciones y estados del mundo. Como ejemplo de este reconocimiento tenemos la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, que recoge y expresa este derecho en los siguientes términos: «Todo ser humano tiene derecho fundamental a acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social». Además, añade: «Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones».

La Carta Europea del «Deporte para Todos», surgida bajo los auspicios del Consejo de Europa en el ámbito de los deportes, hace mención especial a los jóvenes. Destaca que el deporte en todas sus formas deberá ser accesible a todos los jóvenes sin discriminación alguna, deberá ofrecer posibilidades iguales a chicas y chicos y deberá tener en cuenta cualquier exigencia particular en cada tramo de edad o de cada grupo que tenga necesidades específicas.

El concepto de «Deporte para Todos» es bastante diferente de la concepción tradicional del deporte, abarca no solamente al deporte propiamente dicho sino que también, y quizás por encima de todo, varias formas de actividad física, desde los juegos espontáneos y no organizados hasta un mínimo de ejercicio físico realizado regularmente.

Esta nueva concepción del deporte está fundamentada en los ideales de humanismo y tolerancia que caracterizan la orientación de los organismos que se ocupan de la cooperación internacional.

Por consiguiente, queda claro qué es lo que se pretende a través de la promoción de la práctica deportiva: la total participación en actividades físicas y deportivas de toda la población.

El «Deporte para Todos» y la educación física tienen una cosa en común: su potencial formativo de carácter integral y su preocupación y orientación hacia la salud, a través de la mejora de la condición física y de la calidad de vida. Pero también, por otro lado, puede conectarse con la educación física a través de su componente de recreación, esparcimiento y disfrute, que frecuentemente en este contexto tiene una orientación hedonista. Sin embargo, «Deporte para Todos» se diferencia fundamentalmente de la educación física por su carácter espontáneo y voluntario, y por su independencia respecto a los planteamientos de la enseñanza formal en los sistemas educativos.



Apuntes del Master en Alto Rendimiento Deportivo 2007. Fernando Sánchez Bañuelos.

En el movimiento a favor del «Deporte para Todos» se destaca (además del papel que debe desempeñar la escuela) la intervención de otros agentes sociales públicos y privados para que los jóvenes participen progresivamente y de modo duradero en la práctica de una actividad física o deportiva. Por lo tanto los clubes y asociaciones deportivas públicas y privadas, también van a jugar un papel clave en todo esto, proporcionando a las personas opciones para afianzar una práctica deportiva duradera. En consecuencia, es muy importante que los planteamientos de la enseñanza del deporte tengan esta orientación, y sean capaces de generar la motivación necesaria para propiciar hábitos estables de práctica deportiva.

La socialización es otro de los fines importantes asignados al «Deporte para Todos». Dentro de este ámbito se concede gran importancia a la posibilidad de que durante la infancia y la adolescencia se pueda practicar deporte y actividad física durante el tiempo libre, en condiciones tales que proporcionen disfrute, propicien el aprendizaje de la cooperación y estimulen las actitudes positivas hacia el ejercicio como actividad apropiada para relacionarse con los demás. De esta manera, la mayoría de la población (tanto infantil como adulta) no tendrá que conformarse con ver estas manifestaciones deportivas sino que tendrán la oportunidad de vivenciarlas, aumentando a la vez su nivel de culturización.

El significado social del «Deporte para Todos» cobra una dimensión importante, sobre la que el Consejo de Europa, se manifiesta en los siguientes términos: «La originalidad de la idea del Deporte para Todos es que su aproximación al deporte se hace desde las funciones sociales que cumple o puede cumplir. Lo que distingue este planteamiento del deporte frente al planteamiento tradicional son las palabras *para Todos*. El Deporte para Todos se preocupa por el papel del deporte en la sociedad».



En consecuencia, los fines que se asocian a la práctica deportiva desde el concepto del Deporte para Todos, que por otra parte se encuentran en estrecha relación con otros conceptos como el de desarrollo integral o el de salud, son los siguientes:

- El desarrollo mental y físico.
- La comprensión de los valores morales y del espíritu deportivo, de la disciplina y de las reglas.
- El respeto por sí mismo y por los demás, incluidas las minorías.
- El aprendizaje de la tolerancia y de la responsabilidad, elementos esenciales de la vida en una sociedad democrática.
- La adquisición del dominio de sí mismo, el desarrollo del amor propio y la autorrealización.
- La adquisición de un modo de vida sana.

De esta nueva concepción del deporte podemos extraer algunas ideas fundamentales que nos afectan directamente:

- Toda la población (todos los vascos y las vascas) tenemos derecho a acceder a las prácticas deportivas de acuerdo con nuestras tradiciones, independientemente de nuestro nivel de destreza o capacidad física.
- Esa opción de práctica deportiva debe poder materializarse en la posibilidad de practicar Herri-kirolak, entre otras opciones deportivas.
- Los clubes y asociaciones deportivas públicas y privadas deberán proporcionar ocasiones para afianzar la práctica de Herri-kirolak de una forma duradera.



3.1.1. Herri-Kirolak para todos y para todas

Las diferentes disciplinas de Herri-kirolak han ido evolucionando desde su nacimiento como prolongación de las tareas habituales (o forma de vida en el *baserr*) hacia la «deportivización». En ese largo recorrido -desde su aparición hasta nuestros días- no han perdido aquellos rasgos con los que nacieron y que las caracterizaron desde el principio; así, el afán de superación, la mejora del rendimiento o las apuestas han seguido estando presentes en todo momento. Las y los practicantes de estas disciplinas deportivas, por lo tanto, siempre han sido una minoría, que cada vez será más reducida si el nivel que hay que demostrar para poder practicar y competir desde el principio es alto y exigente, ya que éste solo estará al alcance de unas pocas personas.

Por lo tanto, si queremos popularizar la práctica de Herri-kirolak debemos buscar los formatos adecuados que satisfagan las necesidades e intereses de todas las personas que se proponen acercarse a este deporte. En estos formatos debemos considerar algunos aspectos, como son la edad, las habilidades y las capacidades de cada persona o los intereses que les llevan a la práctica de esta modalidad deportiva (para unas personas será recordar lo que hacían en otro tiempo; para otras será un camino para culturizarse; para otras simplemente supondrá pasar un

buen rato entre amistades, y para otras practicar Herri-kirolak será sinónimo de superación de marcas propias o ajenas).

Lo que debemos tener claro es que todas las personas podemos practicar Herri-kirolak, independientemente de las capacidades o del nivel de destreza alcanzado por cada cual, de la edad o del sexo. La práctica de Herri-kirolak, además de satisfacer las necesidades personales de cada cual, le dará la opción de conocer y poder valorar estas manifestaciones culturales desde una perspectiva diferente. La mejor forma de conocer y valorar la cultura e historia de un pueblo es participar en las propias actividades culturales o deportivas arraigadas en el mismo; actuando únicamente como público no se consigue ninguno de esos objetivos.

La clave para la popularización de la modalidad deportiva de Herri-kirolak pasa por la adecuación de los formatos referidos a:

- Los diferentes itinerarios a los que podrá acceder el niño o la niña como opción de trayecto deportivo.

Estos itinerarios aparecen en el Plan Vasco del Deporte 2003-2007 y tendremos que ser capaces de materializarlos para Herri-kirolak. Los itinerarios que aquí se proponen son: deporte escolar (dentro y fuera del horario lectivo); deporte de participación; deporte de rendimiento y deporte de alto rendimiento.

Tendremos que ser capaces de ofrecer la práctica de Herri-kirolak a todos los y las escolares dentro y fuera del horario lectivo, y también a las y los adultos que buscan la superación con sensaciones extremas de rendimiento; y también habrá que adecuarlo a quienes lo único que pretenden es la diversión amenizada en una situación agradable que no conlleve situaciones extremas para su estado físico y/o mental.

En la sociedad actual están adquiriendo gran auge las prácticas deportivas espontáneas y no organizadas o semi organizadas (en la línea de lo que representa el «Deporte para Todos»), y las encuadraremos dentro del deporte de participación. En este tipo de prácticas el objetivo principal que se busca es pasar un buen rato de forma sana, olvidar los quehaceres diarios, interrelacionarse con los demás y poder llegar a percibir sensaciones físicas pero decidiendo y compartiendo emociones de forma libre y espontánea.

- Las competiciones.

Las competiciones deberán satisfacer las necesidades de los diferentes tipos de practicantes. Así, para cada itinerario deportivo contaremos con un tipo de competición diferente y adecuada a los intereses de las y los deportistas que han optado por ese itinerario.

Tendremos que estructurar una competición adecuada a los niños y las niñas en edad escolar, encuentros en donde puedan competir en las especialidades más sencillas, de una forma lúdica, divertida y con materiales adaptados para cada etapa formativa.

También deberán existir competiciones para aquellos adultos cuyo objetivo principal es la mejora de la marca deportiva (competiciones con una estructura más clásica), y otras donde el juego y la diversión sean los ejes fundamentales. Un claro ejemplo de esto último lo tenemos en la gastronomía. Son muchos los concursos gastronómicos que se organizan donde todo el mundo participa, haciéndolo mejor o peor, y donde el ambiente que se genera provoca la participación masiva de gente de todas las edades. Lo realmente importante en este tipo de concursos es la participación. La mayoría de los partícipes son gente que sólo quiere probar y pasar un buen rato en compañía, delante de un fogón, aprendiendo y mejorando entre risas; muchos de ellos simplemente van a pasar el día para después comer, sin más pretensiones. Esta situación deberíamos tenerla en cuenta, ya que podría extrapolarse a Herri-kirolak como una opción más de práctica, concurso o competición.

- Escuelas deportivas de Herri-kirolak.

Uno de los grandes retos que debemos plantearnos con nuestro modelo de escuela deportiva es conseguir el mayor número de niños y niñas practicando alguna de las

disciplinas de Herri-kirolak. Por lo tanto, el deporte escolar y las escuelas deportivas de Herri-kirolak deben ir encaminadas hacia la inclusión y no hacia la selección, si bien debieran existir modelos que indujesen a los denominados «talentos» a poder desarrollarse a partir de una edad. Debemos tener en cuenta que las necesidades de todos las y los escolares no son las mismas (lo mismo ocurre con las personas adultas).

Además de conseguir el mayor número de practicantes para nuestro deporte, debemos conseguir que el tipo de práctica que lleven a cabo no sea esporádica, sino que se conviertan en practicantes habituales de Herri-kirolak.

— Los clubes.

Los clubes tendrán que ofrecer la posibilidad de continuar con la práctica de Herri-kirolak a quienes lo deseen, independientemente de su nivel, capacidad o intereses.

— Los materiales y las reglas de juego.

Las diferentes disciplinas de Herri-kirolak pueden ser practicadas por personas de todas las edades. Escolares, personas adultas y mayores pueden jugar, como no, con instrumentos del agro adecuados a sus características físicas, pudiendo vivenciar la cultura vasca, compartiendo sentimientos con personas de la misma generación o con gente de otras edades. Lo único que tenemos que hacer es adaptar esas herramientas a las características de cada sector de la población, ya que un niño o una niña de diez años y una persona de treinta no pueden utilizar las mismas herramientas.

Lo mismo ocurre con las reglas, que deberán adecuarse a la edad y posibilidades de las y los practicantes para que cualquiera pueda disfrutar de estas disciplinas.



3.2. CRITERIOS PARA DESARROLLAR UN MODELO DE COMPETICIÓN ESCOLAR EN HERRI-KIROLAK

Los modelos de competición escolar que se vienen desarrollando para la mayoría de los deportes son en gran medida plagios de los sistemas de competición que tradicionalmente se han utilizado en el deporte federado.

Ante esta situación deberíamos hacernos la siguiente pregunta: ¿Desde cuándo un o una escolar tiene las mismas necesidades que una persona adulta? Estamos ante realidades totalmente diferentes. Las necesidades de los y las escolares para nada se asemejan a las que puedan tener las personas adultas; cada cual necesitará un modelo de competición (y de práctica deportiva) adecuado a sus necesidades e intereses. Los escolares no tienen que imitar ni tratar de comportarse como una persona adulta, aunque es lo que parece que queremos que suceda porque en muchos casos seguimos plagiando los modelos de juego y competición federada.

Deberíamos superar los modelos clásicos en los que la estructura deportiva era la de deporte-competición (aquellos que históricamente se han impuesto sobre cualquier otro modelo

que intentaba consolidarse) ya que en la actualidad esta forma de practicar y competir es una opción claramente minoritaria.

Por otro lado, si nos fijamos en los datos aportados por García Ferrando (García, M. 2001) tenemos que, en el año 2000 66 de cada 100 personas que realizaban deporte lo hacían sin preocuparse de competir, mientras que 15 competían con amigas y amigos con el único objetivo de divertirse y pasar un buen rato. Esta tendencia de práctica deportiva de carácter lúdico y fuera del ámbito competitivo es la opción mayoritaria en la sociedad actual, por lo que deberíamos ofertar un tipo de competición de carácter más lúdico que la competición tradicional, orientada casi exclusivamente hacia el éxito deportivo, una opción que no parece interesar a la gran mayoría de los y las deportistas.

A continuación presentamos los criterios que nos tienen que servir de referencia para estructurar un modelo de competición escolar en Herri-kirolak. Criterios que van acorde a las necesidades e intereses de los niños y las niñas de hoy en día. Algunos de estos criterios ya han sido tenidos en cuenta por otros autores como Muñoz (Muñoz, A. 2001) o Lozano (Lozano, A. 2001), para establecer modelos de competición en otros deportes.

El modelo de competición escolar para la modalidad deportiva de Herri-kirolak deberá estructurarse a partir de los siguientes criterios:

- Adaptar la competición al sujeto, pese a que tenga menor transferencia al deporte de rendimiento. Esta adaptación significa:
 - Adaptar las reglas de juego a cada etapa. Comenzaremos con competiciones donde utilizaremos las reglas de juego más sencillas, para posteriormente ir avanzando hacia reglas más complejas y más estrictas. La evolución de las reglas deberá afectar también a la intensidad de la competición. La intensidad de la competición irá aumentando a medida que vamos avanzando en las etapas (mayores distancias a recorrer, mayor tiempo de práctica, mayor número de repeticiones, etc.).
 - Adaptar los materiales a la edad de las y los escolares. Los pesos y medidas de los diferentes materiales deberán ser adecuados a la edad de los niños y las niñas. A medida que aumenta la edad aumentarán las posibilidades de manejar materiales de mayor peso y tamaño.
- En la competición debe valorarse más el aprendizaje y menos el rendimiento. Esta idea está generalmente reconocida, pero en la mayoría de las competiciones no se refleja de esta forma y al final lo que más se valora es el rendimiento de los y las participantes.
- Potenciar los aspectos lúdicos y la interrelación positiva entre las y los escolares. En las primeras edades las competiciones deberían ser verdaderas fiestas lúdicas donde divertirse fuera el principal objetivo.
- Romper con las tradicionales clasificaciones que reflejan públicamente el nivel de rendimiento de cada escolar con respecto al resto. Conseguiremos así disminuir la ansiedad competitiva de los niños y de las niñas.
- Acceder a la competición de forma progresiva. Los y las escolares deberán acceder a la competición de forma progresiva, comenzando por participar en las competiciones que se organicen en el propio centro escolar, más tarde en competiciones a nivel municipal, luego en competiciones a nivel zonal y finalizar participando en competiciones a nivel territorial. Esto quiere decir que debemos tener una estructura competitiva que contemple todas estas posibilidades.
- Los niños y las niñas deberán competir con personas de su mismo nivel o parecido, para lo cual es necesario establecer diferentes grupos entre las y los participantes y no tener en cuenta solamente la edad.
- Participación de los niños y las niñas en todas las disciplinas de la competición.
- La competición debe desarrollarse por equipos. De esta forma reduciremos el nivel de ansiedad que supone para muchos niños y niñas el enfrentarse solos a otras personas. Los y las componentes de cada equipo tendrán que adoptar diferentes roles durante la

competición. Los equipos no deberán de ser muy numerosos, para que el tiempo de práctica de cada participante sea el mayor posible.

- Debemos dar opción a equipos ya organizados de otros deportes para que puedan participar en la competición de Herri-kirolak, aunque apenas conozcan las disciplinas.
- Potenciar la participación mixta. La coeducación es un concepto aceptado por todos, siempre que se establezcan las medidas oportunas de equidad en las distintas actividades.
- La competición debe estar adaptada para que puedan tomar parte en ella aquellos niños o niñas que tengan alguna minusvalía de cualquier tipo.
- Las competiciones deberán realizarse en forma de concentración, con la presencia de un buen número de equipos participantes de la misma zona. Así evitaremos, en la medida de lo posible, largos y pesados desplazamientos.
- No realizar competiciones semanalmente; procurar espaciarlas en el tiempo. La competición semanal (competición clásica) acaba convirtiéndose en una pesada carga para los niños, las niñas y para los progenitores. Nuestra propuesta es organizar competiciones quincenales, cada tres semanas o incluso mensuales, de esta forma además de aliviar a toda la familia de la carga que puede suponer acudir semanalmente a competir, las y los escolares no acabarán saturados y la competición no perderá interés.
- Es importante que las familias se sientan «integradas» en la competición. Para ello trataremos de hacerlas partícipes de esta pidiendo su colaboración en las labores organizativas (llevar y traer a los niños y las niñas, instalar la infraestructura, etc. Los padres y madres deberán ser una pieza más en la estructura competitiva.
- Cuidar la estética de las competiciones. Es importante cuidar la estética en las competiciones: delimitar correctamente los espacios para competir y los espacios para el público, cuidar la megafonía, que los equipos vayan correctamente equipados, etc.
- Recompensas para todos y todas; no sólo materiales, sino también afectivas. Todos los niños y las niñas participantes en la competición deben tener su recompensa y no únicamente quienes han conseguido los mejores resultados deportivos. Estas recompensas podrán ser de tipo material, pero las que no deben faltar nunca serán las recompensas afectivas.



3.3. LA ESCUELA DEPORTIVA DE HERRI-KIROLAK

La tendencia en las últimas décadas ha optado por plantear escuelas deportivas como si fueran auténticos «criaderos» de las y los futuros deportistas. En estas escuelas se lleva a cabo un proceso selectivo que, si bien la mayoría de las personas implicadas se niegan a reconocer, tiene como único fin la mejora del rendimiento del equipo, club o deportista. Esto llevó en su día

a estructurar escuelas y clubes como auténticos fortines, lugares en donde creían que por medio del sistema piramidal (descarte de participantes a medida que avanzan en edad y en función del rendimiento que van manifestando) iban a obtener más y mejores deportistas de su modalidad.

En nuestra opinión desaconsejamos aplicar este modelo en Herri-kirolak. ¿Acaso es nuestro objetivo que miles de escolares practiquen *harri jasotzea* para que el día de mañana haya dos o veinte *harrijasotzailles* profesionales? La respuesta debiera de ser un «no» rotundo.

Según Matveev (Matveev, L. 1983), un especialista del mundo del entrenamiento deportivo, se estima que existe un talento deportivo por cada diez mil que no lo son. Entonces, lejos de ser irrealistas, centrémonos en los 9.999, y establezcamos criterios de selección dentro de los nuevos sistemas de enseñanza, práctica y competición deportiva, ya que el talento estará, se desarrollará y lo veremos.

El enfoque de la escuela deportiva de Herri-kirolak debe ser totalmente diferente. Nuestras escuelas no deben estar encaminadas hacia la selección, sino todo lo contrario, han de estar enfocadas hacia la inclusión de todos aquellos niños y niñas que quieran conocer y practicar estas disciplinas deportivas, independientemente de sus intereses, capacidades o nivel de destreza. La participación va a ser nuestro objetivo fundamental aunque, como hemos comentado anteriormente, también debemos contar con sistemas para detectar los posibles «talentos».

La escuela de Herri-kirolak tendrá que competir con el resto de productos existentes en el mercado. Los y las escolares tienen la posibilidad de divertirse y hacer frente al tiempo libre eligiendo entre una amplia gama de productos que se les ofertan. Nosotros debemos vender Herri-kirolak, debemos promocionar nuestro deporte sabiendo que vendemos cultura y que estamos contribuyendo a que el ser humano se desarrolle de una manera más rica y equilibrada; no sólo por la cantidad de patologías físicas y mentales que evitaremos, sino por la alegría y ganas de vivir que se transmite y transfiere desde la actividad física saludable.

En este gran mercado de productos se encuentran, entre otros, los videojuegos, las películas, la música, los libros, la televisión, los cursillos y las actividades «extraescolares». De entre todas estas actividades son los videojuegos y la televisión los que logran enganchar la atención de la mayoría de los niños y las niñas. Habitualmente nuestra pose ante estos fenómenos es la de criticarlos y menospreciarlos, pero nuestra postura debiera ser mucho más constructiva y debiéramos preguntarnos por qué logran que la mayoría se distraigan y queden enganchados o enganchadas a estas actividades. En muchas ocasiones estos productos suponen mayor diversión de la que somos capaces de ofrecer con nuestro modelo de práctica deportiva. Por lo tanto, tenemos trabajo en conseguir, primero, que los y las escolares accedan a la práctica deportiva voluntariamente, y, segundo, conseguir que se enganchen a la oferta de actividades que les vamos a ofrecer.

Al igual que ocurría con los sistemas de competición, los modelos de enseñanza actuales son plagios de los sistemas y formas de actuar en el deporte federado o en el deporte practicado por las y los adultos. El modelo de enseñanza que habitualmente se trabaja en deporte escolar, concretamente en la iniciación deportiva, comienza a alejarse de las necesidades de los y las escolares. Nos encontramos ante un modelo lineal y aburrido para todos y para todas, en el que se sabe y se percibe lo que va a suceder. De esta manera baja el interés de los y las escolares por la actividad y pierden su ilusión por la práctica deportiva.

Las personas, en general, y las y los escolares, en particular, buscan situaciones innovadoras que provoquen una incertidumbre alta; de esta forma se mantienen alerta, con ilusión, atención y preparados y preparadas para actuar. Nuestro trabajo consistirá en plantear actividades de alta incertidumbre que atraigan la atención de los niños y las niñas y que consigan su permanencia en la escuela de Herri-kirolak.



Por otro lado, cada día que pasa la presión y las tareas que tienen que realizar los y las escolares aumentan. No teniendo suficiente con las tareas diarias de estudio, y debido a la importancia que le damos a los idiomas y cursillos reglados de aprendizaje, los niños y las niñas se ven obligados a realizar todo tipo de actividades de carácter intelectual, restándole cada vez más espacio a la práctica de actividades deportivas. La escuela de Herri-kirolak también puede jugar un papel importante contribuyendo a restablecer el equilibrio entre actividad física y actividad intelectual, necesidad cada vez más agudizada y más evidente.

No vamos a profundizar en el modelo de intervención educativa que llevaremos a cabo en la escuela de Herri-kirolak, ya que le dedicaremos todo el apartado siguiente. Únicamente cabe destacar que serán el constructivismo y el aprendizaje significativo los pilares sobre los que se asiente el proceso de enseñanza-aprendizaje. Utilizaremos predominantemente sistemas de enseñanza no directivos y la metodología global tendrá mucho más peso que la analítica. El juego será nuestra principal herramienta de trabajo.

La propuesta se enmarca bajo la idea de pasar de unas actividades cuyo objetivo será el desarrollo de habilidades básicas a otras más específicas desde una concepción constructivista y significativa del aprendizaje.

3.3.1. Formato de la escuela deportiva de herri-kirolak

Las escuelas de Herri-kirolak pueden depender y/o ser gestionadas por diferentes organismos o instituciones. En algunos casos dependerán de un centro escolar y serán gestionadas por la asociación de padres y madres del centro, por la comisión de deporte extraescolar o por otra figura creada para tal fin. En estos casos la escuela será una más dentro de la oferta de actividades extraescolares del centro en cuestión, y compartirá fines y objetivos con el resto de las escuelas deportivas.

En otros casos la escuela podrá ser municipal y entrará a formar parte del conjunto de actividades que el ayuntamiento, instituto municipal de deportes o polideportivo oferta a los niños y las niñas del municipio, admitiendo también en este caso numerosas formas de gestión.

La escuela de Herri-kirolak puede también depender de un club o de una mancomunidad. Ellos serán los encargados de gestionar la actividad de la escuela.

Entre todos los formatos que puede adoptar una escuela deportiva de Herri-kirolak hay uno que nos interesa de forma especial, ya que es el más apropiado para conseguir el objetivo principal al que aspiramos: que toda la población pueda acceder a la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak.

El formato ideal de escuela de Herri-kirolak será aquel en el que interviene, por una parte, el ayuntamiento, y, por otra parte, el club de Herri-kirolak, compartiendo las responsabilidades.

Responsabilidades del ayuntamiento:

- La cofinanciación de la escuela de Herri-kirolak (material, entrenadores o entrenadoras, campañas de promoción, etc.) conjuntamente con el club.
- Proporcionar las instalaciones en los días y horarios adecuados para que se pueda desarrollar la actividad.
- Dar a conocer la escuela de Herri-kirolak mediante bando, carta personalizada a todos los niños y niñas del municipio, o por los sistemas que habitualmente utilice el citado consistorio.

Responsabilidades del club de Herri-kirolak:

- Aportar los entrenadores o entrenadoras para el buen funcionamiento de la escuela.
- Coordinar las actuaciones de la escuela municipal y el club de Herri-kirolak.
- Supervisar el buen funcionamiento de la actividad.

- La cofinanciación de la escuela de Herri-kirolak (material, entrenadores o entrenadoras, campañas de promoción, etc.) conjuntamente con el ayuntamiento.

En este formato pueden intervenir otros agentes o instituciones para apoyar la labor de los agentes anteriores, como por ejemplo las distintas federaciones de Herri-kirolak, cuyas funciones podrían ser:

- Aportar un técnico para asesorar y/o apoyar la labor de los o las entrenadoras y del club.
- Colaborar en las campañas de captación.
- Coordinar la actuación de las diferentes escuelas de Herri-kirolak existentes.

La ventaja de este formato frente a todos los demás es que están garantizadas la financiación y las instalaciones para desarrollar la actividad, y el club, al aportar los entrenadores o entrenadoras, va a tener el control de la escuela, con lo que será relativamente fácil garantizar la práctica deportiva de todos y todas las deportistas una vez que pasen a la categoría federada. Por su parte, el club, al «nutrirse» de la escuela, tendrá igualmente asegurada su existencia.

En Bizkaia, durante el año 2007 y de forma experimental, se han creado algunas escuelas de Herri-kirolak con este formato y por el momento los resultados son óptimos. En todo caso habrá que esperar algunos años para hacer una valoración más fundamentada de estos proyectos.

3.4. EL CLUB DE HERRI-KIROLAK

El club y la escuela de Herri-kirolak son dos piezas claves para el desarrollo de esta modalidad deportiva. Ya hemos visto en el punto anterior las relaciones que tienen que establecerse entre estas dos entidades.

La función principal del club es darles a todos aquellos niños y niñas que se iniciaron en la escuela de Herri-kirolak (así como a otros que no habiendo pasado por ésta deseen practicar este deporte) la posibilidad de continuar con la práctica deportiva, independientemente de su nivel, sus capacidades o sus intereses. A través del club vamos a poder dar continuidad a la labor iniciada en la escuela y afianzar la práctica de Herri-kirolak entre los y las deportistas de una forma duradera.

Sin embargo tenemos que decir que en estos momentos los clubes, en general, no cuentan con los recursos económicos, materiales y humanos necesarios para poder llevar a cabo esta labor. En general los clubes de Herri-kirolak no se renuevan y muchas veces son las mismas personas las que aguantan estructuras en ocasiones obsoletas.

Los clubes deberían estar dirigidos por amplios grupos de personas, interesadas en su continuo reciclaje y preocupadas por estudiar las fórmulas para crecer permanentemente en torno al club, mejorando la oferta deportiva del mismo en todos los ámbitos.

3.4.1. Modelo de estructura de club

Las tareas que ha de realizar en un club son, principalmente, de dos tipos: por un lado están las labores de representación, gobierno y administración, y por otro las de carácter deportivo. El desempeño de cada una de ellas requiere de personas con perfiles diferentes.

Tradicionalmente estos cargos han sido desempeñados por aquellas personas más disponibles, sin tener en cuenta el perfil que el puesto requería. Por otro lado cabe apuntar que en muchas ocasiones estas y estos «voluntarios» han concentrado en su persona las funciones correspondientes a varios cargos. Muchos clubes han sido y siguen siendo gestionados por un puñado de personas que se ocupan de realizar todas las labores tanto de gobierno y administrativas como deportivas, y en muchos casos estas personas son además deportistas federados del propio club.

Sin embargo, pensamos que ésta no es la estructura ideal y que cada cargo deberá estar ocupado por una persona diferente y con el perfil adecuado, de acuerdo con las funciones que tiene que desempeñar. Así, la estructura básica del club de Herri-kirolak quedaría como sigue:

— Tareas de representación, gobierno y administración.

- Asamblea general. Es el órgano supremo de gobierno del club y está integrado por todos sus asociados.
- Junta directiva. Es el órgano por el que se rige la asociación deportiva, corriendo a su cargo la dirección y administración del club. Sus funciones serán las relativas a la gestión administrativa y económica de los asuntos sociales, que deberá desarrollar conforme a las directrices emanadas de la asamblea general. Estará formada por:
 - Una o un presidente, que lo será asimismo del club. Entre sus funciones están la de realizar la convocatoria de las sesiones de la junta directiva, presidir estas sesiones y coordinar sus actuaciones.
 - Una o una vicepresidente. Su función principal es sustituir al presidente en su ausencia.
 - Una o un secretario. Su función principal es recibir y tramitar las solicitudes de ingreso, actas de las reuniones, fichero y libro de registro de socios, tablón de anuncios y la dirección de los trabajos administrativos de la entidad.
 - Una o un tesorero. Se encargará de la contabilidad de la asociación, ingresos, gastos y operaciones de orden económico.
 - Vocales. Habrá como mínimo una persona por cada sección del club.
- Presidencia. Es el órgano ejecutivo del club, ostenta su representación legal, preside los órganos de gobierno y administración y está obligado a ejecutar los acuerdos válidamente adoptados por los mismos.

— Tareas de carácter deportivo.

Serán llevadas a cabo por el personal técnico del club. Resumimos estas labores:

- Elaboración de planes de captación.
- Elaborar el calendario deportivo de cada deportista.
- Estructuración y programación de los entrenamientos.
- Dirigir y controlar los entrenamientos.
- Organización de torneos locales.
- Asistencia a los encuentros o competiciones con las y los deportistas.

Tanto para las tareas de tipo administrativo como para las tareas de carácter deportivo, las personas que ocupan estos cargos podrán contar con colaboradores o colaboradoras (padres y madres de los y las deportistas, ex practicantes o personas aficionadas).

3.5. ADAPTACIÓN DE LAS REGLAS DE JUEGO

En un principio hemos considerado optar por unas disciplinas sobre otras, entendiendo que son las más adecuadas para niños y niñas en edad escolar. Los criterios fundamentales que hemos utilizado para llevar a cabo esta selección han sido: el grado de dificultad que presenta cada disciplina para su aprendizaje y ejecución técnica (hemos seleccionado aquellas disciplinas que nos parecían más sencillas de aprender y ejecutar); el preservar la integridad física de las y los participantes durante la práctica (se han seleccionado aquellas disciplinas cuya práctica no supone, a priori, un peligro para el o la deportista; por ello hemos dejado a un lado disciplinas como la *aizkora* o la *trontza*, por el peligro que pueden entrañar las herramientas que se usan habitualmente); la posibilidad de ser practicadas por los niños y niñas de edad escolar, atendiendo a factores como son el terreno de juego, los materiales y herramientas necesarios para su práctica (en este sentido

disciplinas como *harri zulatzaileak*, *sega*, o las diferentes disciplinas de arrastre con animales quedarían descartadas por ser muy difíciles de llevar a la práctica); las posibilidades de adaptación de cada disciplina para que pueda ser practicada por los y las escolares manteniendo básicamente su estructura general y sin que la prueba se desnaturalice (la adaptación de algunas disciplinas para que puedan ser practicadas por los y las escolares suponía su desnaturalización); las posibilidades que nos ofrece cada disciplina para, mediante la modificación de las reglas y la adaptación de los materiales de juego, diseñar multitud de variantes que ampliaran las posibilidades para trabajarla en la sesión de entrenamiento y aumentar el repertorio motriz de los niños y de las niñas.

Cuanto más disciplinas podamos ofertar (de acuerdo a las posibilidades y necesidades lúdicas y recreativas de los y las escolares) mucho mejor. No debemos conformarnos con mostrar algunas de las disciplinas de Herri-kirolak y sus posibles adaptaciones, sino que trataremos de que conozcan y experimenten todas las que se puedan, de forma progresiva y ordenada.

La existencia de un número importante de disciplinas donde se trabaja con diferentes tipos de materiales, espacios y reglas nos da la posibilidad de plantear muchas y variadas situaciones de juego, y a su vez multiplica las posibilidades de aumentar la riqueza motriz de los niños y las niñas.

El ser humano vive en continua evolución, modificando constantemente su forma de ser y de relacionarse con el entorno. Han evolucionado las formas de trabajar, las creencias religiosas, los sistemas de transporte, el sistema educativo, ha evolucionado la sociedad en general y, evidentemente, nuestros juegos y deportes. Entre las modalidades deportivas que han evolucionado está la de Herri-kirolak. Estas disciplinas ancestrales han ido cambiando de ubicación, planteamiento, material, ... ya que cada generación tiene sus peculiaridades y una forma diferente de ver y entender la vida y el deporte. Esto, si cabe, da mayor riqueza a las propias disciplinas y a quién las practica.

Por otro lado apuntar que no podemos ser «dictadores» de unos juegos o manifestaciones que se dieron en el pasado en unas determinadas circunstancias y que por razones evolutivas dejaron y dejarán de darse. Por el contrario, debemos estar abiertos y buscar las necesidades actuales de los niños y niñas en edad escolar, de la sociedad en general y la vasca en particular para ver qué cambios hay que introducir para actualizar estas disciplinas, adaptando los materiales y modificando las reglas de juego. Tendremos que abrir los reglamentos y adaptar las normas en función a las distintas situaciones pedagógicas.

Existen cuatro elementos que están presentes en la mayoría de los juegos y actividades deportivas y cuya combinación le dará al entrenador o entrenadora un sinfín de alternativas y posibilidades para plantear actividades, juegos alternativos y variantes de cada disciplina en la sesión de entrenamiento. Los y las participantes, el espacio o terreno de juego, el tiempo de práctica y el material, son elementos con los que podemos jugar y hacer infinidad de combinaciones para diseñar todo tipo de actividades. Debemos construir juegos dinámicos y variados, que recojan la mayor cantidad de situaciones posibles, que estimulen la inteligencia motriz de los niños y de las niñas y favorezcan su socialización.

A continuación exponemos algunas posibilidades para construir juegos y actividades referidas a cada disciplina de Herri-kirolak. Esto no es más que una pequeña muestra y será el entrenador o entrenadora quien deberá construir, con un poco de imaginación, sus propias propuestas, ofertas adaptadas a los objetivos que quiere conseguir en función de la edad, los intereses, las necesidades y las posibilidades de los niños y de las niñas.

3.5.1. Lokotx biltzea

La disciplina consiste, básicamente, en recoger en el menor tiempo posible una cantidad estipulada de *lokotxas* del suelo y depositarlas en un cesto.

Podemos plantear juegos y actividades combinando los elementos a los que anteriormente hacíamos referencia (sujeto, espacio, tiempo y material), tratando de mantener la estructura general de la disciplina y de no desnaturalizarla. En lo que se refiere al material, no vamos a profundizar en este apartado, ya que le dedicaremos el siguiente por completo.

Posibilidades que tenemos respecto a:

- Sujeto. Participante o participantes en la disciplina. Podremos plantear situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.
 - La organización. Podremos organizar actividades y juegos donde los niños y las niñas puedan participar de forma individual, por parejas o por equipos de cuantos componentes nos parezca adecuado.
 - La forma de participar. Los jugadores y jugadoras podrán participar de forma individual o en cooperación con sus compañeros de equipo (por parejas, tríos...), agarrados de la mano, atados por un pie o por la cintura, «a burros», etc.
 - Los enfrentamientos. Los jugadores y jugadoras de un equipo podrán enfrentarse de forma individual contra uno o una o más jugadores del equipo contrario, o de forma colectiva (por ejemplo, relevos) contra todas y todos los jugadores del equipo contrario.
 - Los desplazamientos. Los desplazamientos podrán realizarse corriendo, saltando, en cuatro apoyos, hacia delante o en carrera hacia atrás, metidos en un saco, estilo carretilla, con los ojos vendados y con acompañante, debiendo superar una serie de obstáculos por el camino, con la oposición de las y los jugadores del equipo contrario, etc.
- Espacio. Esta disciplina deportiva nos da muchas posibilidades de jugar con el espacio.
 - Podremos colocar las *lokotxas* en cruz, en hilera, dentro de un circuito que podemos diseñar para la ocasión, todas juntas dentro de un saco, un aro o un cesto, manteniendo la misma distancia entre ellas o variándola, ocupando mayor o menor cantidad de espacio, utilizando mayor o menor cantidad de *lokotxas*, distribuyéndolas sin ningún orden por todo el espacio disponible, etc.
 - El cesto (aro, saco o balde) podrá estar situado a la salida, a la llegada, en la zona central, entre los objetos a recoger, etc. Dependiendo del lugar donde estén colocadas las *lokotxas* y el cesto, la distancia a recorrer por las y los jugadores será la misma o variará en cada desplazamiento.
- Tiempo. El tiempo nos dará también diferentes posibilidades de actuar.
 - Sin tiempo. En este caso el objetivo será recoger más cantidad de *lokotxas* (u otros objetos) que el equipo contrario (hasta que éstas se acaben).
 - Con tiempo. En este caso se trata de lograr el objetivo en un tiempo determinado, en el menor tiempo posible o en un tiempo inferior al del equipo contrario.
- Material. El material nos ofrece también muchas posibilidades, opciones que trataremos detenidamente más adelante.
 - Un último apunte: podremos utilizar *lokotxas*, palos de serrería, balones, pelotas, las propias zapatillas de los participantes, la ropa de los niños y de las niñas, y cualquier otro objeto que por peso y tamaño sean capaces de manejar con facilidad.



3.5.2. Zaku eramatea y txinga eroatea

La disciplina de *zaku eramatea* consiste básicamente en recorrer una distancia (normalmente en recorrido de ida y vuelta) con un saco cargado a la espalda.

La disciplina de *txinga eroatea* consiste en llevar dos bloques de hierro, uno en cada mano, sin límite de tiempo, a la mayor distancia posible.

Vamos a tratar las dos disciplinas de forma conjunta puesto que la diferencia básica de las propuestas va a residir en la forma de transportar los objetos. En uno de los casos el transporte se realizará principalmente llevando los objetos sobre la espalda o los hombros, y en el otro caso transportaremos dos objetos de menor tamaño, uno en cada mano.

Como en el caso anterior, la combinación de los elementos: sujeto, espacio, tiempo y material, nos dará la posibilidad de organizar multitud de propuestas para trabajar estas disciplinas en la sesión de entrenamiento.

Posibilidades que tenemos respecto a:

- Sujeto. Participante o participantes en la disciplina. Podremos plantear situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.
 - La organización. Podremos organizar actividades y juegos donde los niños y las niñas puedan participar de forma individual, por parejas o por equipos (éstos estarán integrados por el número de componentes que estimemos oportuno).
 - La forma de participar. Los jugadores y jugadoras podrán participar de forma individual o en cooperación con sus compañeros o compañeras de equipo (por parejas, por tríos...), realizando todo tipo de transportes (sacos, colchonetas, cajas, llevando a los propios compañeros, etc.) y de todas las formas que se nos ocurran (en brazos, en el hombro, a la espalda, etc.)
 - Los enfrentamientos. Los jugadores y jugadoras de un equipo podrán enfrentarse de forma individual contra uno o varios jugadores o jugadoras del equipo contrario, o de forma colectiva contra todas y todos los miembros del equipo contrario (juegos de relevos, por ejemplo, como otra forma de cooperación entre jugadores y jugadoras del mismo equipo).
 - Los desplazamientos. Los desplazamientos podrán realizarse utilizando todas aquellas formas posibles (teniendo en cuenta que además tenemos que transportar una carga): corriendo, saltando, en dos o cuatro apoyos, hacia delante o en carrera hacia atrás, estilo carretilla (para *zaku eramatea*), con los ojos vendados y con acompañante, debiendo superar una serie de obstáculos por el camino, con la oposición de las y los jugadores del equipo contrario, etc.
- Espacio. Exponemos algunas posibilidades de jugar con el espacio.
 - Los recorridos los podremos diseñar a medida, aumentando o disminuyendo los trayectos a recorrer, o, simplemente, sin una distancia prefijada, donde el objetivo será precisamente recorrer la máxima distancia posible...
 - Los trayectos podrán ser sólo de ida o de ida y vuelta, en circuito teniendo que superar obstáculos o no, etc.
 - Organización de circuitos en la naturaleza con transporte incluido. Esta es una opción muy acertada y atractiva para niños y niñas en edad escolar; a su vez nos ofrece otro montón de posibilidades.
 - Circuitos de «postas» con posibilidad de relevo o no en cada una de ellas (podemos relevar al jugador o jugadora, el material a transportar, o ambos).
 - Tenemos la posibilidad de organizar todo tipo de juegos sin un recorrido establecido, donde el objetivo será recoger uno o varios elementos (sacos, cajas, colchonetas, etc.) y transportarlos hasta uno o varios puntos determinados.



- Tiempo. El tiempo nos dará también diferentes posibilidades.
 - Sin tiempo. En este caso el objetivo será transportar más cantidad de sacos sobre la espalda (*zaku eramatea*) o *txingas* (*txinga eroatea*) que el equipo contrario (hasta que estos objetos se acaben). Otra opción sería recorrer la mayor distancia posible (sin tener en cuenta el tiempo) transportando un objeto en la espalda o en las manos, según el caso.
 - Con tiempo. En este caso se trata de lograr el objetivo en un tiempo determinado, en el menor tiempo posible o en un tiempo inferior al del equipo contrario (por ejemplo, terminar el circuito antes que el equipo contrario).
- Material. Podremos transportar todo tipo de objetos siempre y cuando su peso y tamaño sean adecuados a la edad de los niños y las niñas. Sacos, cajas o colchonetas pueden ser algunos de estos objetos en el caso de *zaku eramatea*, y pequeños bidones de agua, bolsas llenas de piedras o arena, botes de jabón rellenos, botes de pintura o simplemente baldes de agua en el caso de *txinga eroatea*.

3.5.3. Sokatira, gizon probak y emakume probak

En la disciplina de *sokatira* dos equipos tiran de ambos extremos de una cuerda con la intención, cada uno de ellos, de arrastrar al equipo contrario.

En la disciplina de *gizon probak* o *emakume probak* los y las deportistas arrastran un objeto pesado (en deportistas adultos se trata de una piedra, y en escolares se utiliza un neumático con una carga encima), tirando de la cuerda o cadena a la que está sujeto.

Como en el caso de *zaku eramatea* y *txinga eroatea*, vamos a tratar las dos disciplinas de forma conjunta porque en ambos casos las y los participantes tendrán que hacer básicamente lo mismo: tirar de una cuerda o una cadena tratando de vencer una resistencia. Las propuestas que hagamos en cuanto a los sujetos, espacio, tiempo o material van a poder ser aplicables a ambas disciplinas.

Posibilidades que tenemos respecto a:

- Sujeto. Participante o participantes en la disciplina. Estas disciplinas nos dan muchas posibilidades de jugar con el número de participantes y con los roles que puede asumir cada uno de ellos y ellas. Podremos plantear situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.
- La organización. Podremos organizar actividades y juegos de arrastre (arrastrar objetos, compañeros o adversarios) donde los niños y las niñas puedan participar de forma individual, por parejas o por equipos (estos últimos estarán formados por el número de personas que consideremos adecuado).

- Rol de los y las participantes. En el caso de *gizon probak* o *emakume probak* los jugadores y las jugadoras de cada equipo podrán asumir diferentes roles: tirador o tiradora y «paquete» (sentado o sentada encima de una colchoneta, neumático, etc.).
- La forma de participar y los enfrentamientos. Los jugadores y jugadoras podrán participar de forma individual contra uno o varios jugadores del equipo contrario (tiradas de uno contra uno o contra varios) o en cooperación con sus compañeros y compañeras en cada actividad planteada (arrastre o «tiradas» por parejas, tríos, todo el equipo). En el caso de *gizon probak* o *emakume probak*, participar en forma de relevos es una opción muy acertada.
- Los desplazamientos. Los desplazamientos podrán realizarse poniendo en práctica todas las maneras posibles (teniendo en cuenta que además hay que tratar de arrastrar una carga): corriendo, en dos o cuatro apoyos, hacia delante o hacia atrás, teniendo que superar una serie de obstáculos por el camino, con la oposición de las y los jugadores del equipo contrario, etc.

— Espacio.

- Los recorridos los podremos diseñar a medida, aumentando o disminuyendo las distancias a recorrer, o, simplemente, sin una distancia prefijada donde el objetivo será precisamente arrastrar una carga, llevándola a la máxima distancia posible. Podemos proponer actividades donde el desplazamiento o el espacio a recorrer sea mínimo (juegos de empuje o pequeños arrastres donde trataremos de hacer ceder a la compañera o compañero y que vaya retrasando su posición, mientras le ganamos terreno). Por el contrario, podemos proponer juegos donde haya que recorrer una distancia considerable.
- Podemos jugar con los recorridos y hacer que los trayectos sean solo de ida o de ida y vuelta, en circuito teniendo que superar obstáculos, circuitos de «postas» con posibilidad de relevo en cada una de ellas (se podrán relevar los tiradores y tiradoras y los «paquetes», el material a arrastrar o ambos).
- En este caso también podremos organizar circuitos en la naturaleza, donde el arrastre forme parte de la actividad. Las actividades en la naturaleza provocan mayor incertidumbre en el juego y posibilitan que las acciones a realizar sean mucho más variadas, lo que favorecerá el enriquecimiento motriz de los niños y las niñas.
- Tenemos la posibilidad de organizar todo tipo de juegos sin un recorrido previamente establecido, donde el objetivo será arrastrar uno o varios elementos (neumáticos, cajas, colchonetas, etc.) hasta uno o varios puntos determinados.

— Tiempo. El tiempo nos dará también diferentes posibilidades.

- Sin tiempo. En este caso el objetivo será arrastrar más cantidad de objetos que el equipo contrario (hasta que estos objetos se acaben). Otra opción sería la de arrastrar un objeto pesado a la mayor distancia posible (sin tener en cuenta el tiempo), siguiendo unas directrices. En el caso de *sokatira* el objetivo será arrastrar al equipo contrario sin tener en cuenta el tiempo.
- Con tiempo. En este caso se trata de lograr el objetivo en un tiempo determinado, en el menor tiempo posible o en un tiempo inferior al del equipo contrario. Se pueden plantear actividades y juegos para *sokatira* donde haya que arrastrar al equipo contrario en un tiempo determinado.

— Material. Podremos arrastrar todo tipo de objetos, siempre y cuando su peso y tamaño sean adecuados a la edad de los niños y las niñas (neumáticos, sacos, cajas o colchonetas pueden ser algunos de estos materiales). Podremos utilizar cuerdas o cadenas de diferentes diámetros, o podemos realizar juegos de empuje utilizando el propio cuerpo y sin necesidad de material alguno.

En estas disciplinas tiene mucha importancia el calzado que utilicen los jugadores y jugadoras y la superficie sobre la que se realicen las actividades: suelo de goma, suelo deslizante o tierra. Un suelo medianamente deslizante favorecerá el desarrollo de la actividad.



3.5.4. Ingude jasotzea y lasto jasotzea

En la disciplina de *ingude jasotzea* el o la deportista deberá levantar el mayor número de veces posible un peso desde una base hasta una altura determinada.

En la disciplina de *lasto jasotzea* el o la jugadora tendrá que levantar un saco a una altura determinada, ayudado o ayudada de una cuerda y una polea.

Las propuestas que presentamos se pueden aplicar a ambas disciplinas.

Posibilidades que tenemos respecto a:

- Sujeto. Participante o participantes en la disciplina. Podemos plantear situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.
 - La organización. Podemos organizar actividades y juegos donde los niños y las niñas puedan participar de forma individual, por parejas o por equipos (el número de componentes de cada equipo será el que consideremos adecuado).
 - La forma de participar. En la disciplina de *lasto jasotzea* los jugadores y jugadoras podrán participar de forma individual o en cooperación con sus compañeros de equipo (relevándose por parejas, tríos...).
 - Los duelos. Los jugadores y jugadoras de un equipo podrán enfrentarse de forma individual contra uno o varios jugadores del equipo contrario, o de forma colectiva contra todos los jugadores del equipo contrario (juegos de relevos, por ejemplo, como otra forma de cooperación entre jugadores y jugadoras del mismo equipo).
- Espacio. En este caso el espacio no nos da muchas posibilidades.
 - Podemos organizar circuitos, teniendo o no que superar obstáculos, circuitos que contemplen una serie de «postas» donde ejecutar los movimientos básicos de las disciplinas (se pueden plantear relevos en las «postas»). Podemos organizar circuitos en la naturaleza, como en los casos anteriores. Podremos combinar «postas» donde haya que realizar las ejecuciones técnicas de una u otra disciplina.
- Tiempo. El tiempo nos dará también diferentes posibilidades.
 - Sin tiempo. En este caso el objetivo será realizar el máximo número de «toques» o «alzadas». Otra opción es la de tener que realizar más «toques» o «alzadas» que el equipo, jugador o jugadores contrarios. En ambos casos estaríamos hablando de pruebas de resistencia (en uno de los casos contra uno mismo y en el otro midiéndonos a los jugadores del equipo contrario).

- Con tiempo. En este caso se trata de lograr el objetivo en un tiempo determinado o en un tiempo inferior al del equipo contrario (realizar el mayor número de «toques» o «alzadas» en un tiempo, realizar más que el equipo contrario o realizar un número estipulado de »toques» o «alzadas»).
- Material: cualquier objeto nos vale para desplazarlo desde el suelo a una altura estipulada por encima de nuestra cabeza (siempre y cuando el peso sea el adecuado), o para elevarlo con una cuerda y una «polea» (saco, balones medicinales, etc.).

Podemos utilizar balones medicinales de pesos diferentes, según la edad de los y las escolares.



3.5.5. Lasto botatzea, orga jokoa, harri jasotzea y sega

Lasto botatzea: consiste en lanzar un peso (saco o fardo) por encima de un listón situado a una altura determinada. El deportista se ayudará de una horca.

Orga jokoa: consiste en hacer girar sobre un eje una carreta fija sobre el timón, levantándola por la parte trasera.

Harri jasotzea: consiste en levantar un peso (piedra) hasta situarlo encima de los hombros.

Sega: consiste en cortar la mayor cantidad de hierba posible en un tiempo determinado, con la ayuda de una guadaña (*sega*).

No hemos considerado demasiado apropiado trabajar estas disciplinas con niños y niñas de edad escolar por diferentes motivos. En el caso de la disciplina de *lasto botatzea* tendríamos que sustituir la horca con la que se ayudan los deportistas para sujetar y lanzar el saco por encima del listón por alguna otra herramienta menos peligrosa, ya que ésta podría resultar peligrosa en manos de los y las escolares.

En el caso de la disciplina de *orga jokoa* deberíamos contar con carros o herramientas similares adecuadas en peso y tamaño a la edad de los niños y las niñas. Hemos desechado esta posibilidad por el coste que supone su construcción, ya que en la actualidad no hay posibilidad de fabricarlas en serie.

Para la práctica de la disciplina de *harri jasotzea* deberíamos sustituir las piedras que normalmente se utilizan por otras de tamaño, peso y material diferente, todo ello perfectamente adecuado a la edad de los niños y las niñas. Como en el caso anterior, el coste sería muy elevado ya que, actualmente, tampoco hay posibilidad de fabricarlas en serie. Esta disciplina tiene un alto componente técnico, por lo que resulta difícil sustituir las piedras por otros elementos sin desnaturalizar la ejecución de los gestos técnicos. En todo caso la piedra esférica o «bola» podría

sustituirse por un balón medicinal con el peso adecuado, la piedra cilíndrica por botes de pintura del tamaño adecuado y las piedras cúbica y rectangular por cajas de cartón apropiadas rellenas de corcho o algún material similar.

En el caso de la *sega* no podemos utilizar las herramientas que habitualmente se emplean por su peligrosidad. El terreno de competición es otro impedimento más para trabajar esta disciplina. Podemos plantear juegos o actividades donde realicemos gestos técnicos similares a los que se llevan a cabo en la práctica de esta disciplina, pero su adaptación para ser practicada por niños y niñas en edad escolar nos llevaría a su total desnaturalización.

En caso de disponer del material adecuado podríamos diseñar juegos y actividades como hemos hecho para el resto de las disciplinas. A continuación hacemos algunas propuestas de adaptación a fin de que los escolares se acerquen a estas disciplinas y adquieran un conocimiento mínimo de las mismas, aunque, como ya hemos señalado anteriormente, creemos que hay disciplinas que se ajustan mejor a nuestros propósitos.

Aunque con algunos matices, el planteamiento para las disciplinas de *lasto botatzea*, *orga jokoa*, *harri jasotzea* y *sega* sería muy similar. Tenemos las siguientes posibilidades respecto a:

- Sujeto. Participante o participantes en la disciplina. Podemos plantear situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.
 - La organización. Podemos organizar actividades y juegos donde los niños y las niñas puedan participar de forma individual, por parejas o por equipos compuestos por el número de participantes que estimemos oportuno.
 - La forma de participar. Principalmente los jugadores y las jugadoras participarán de forma individual en las disciplinas de *lasto botatzea*, *harri jasotzea* y *sega*. En la disciplina de *orga jokoa* podrán participar de forma individual o en cooperación con sus compañeros de equipo (por parejas, tríos...).
 - Los enfrentamientos. Los jugadores y las jugadoras de un equipo podrán enfrentarse de forma individual contra uno o varios jugadores del equipo contrario, o de forma colectiva (por ejemplo, por relevos) contra todos los jugadores del equipo contrario.
- Espacio. Excepto en el caso de la *sega*, en las demás disciplinas el espacio no nos da muchas posibilidades para organizar actividades.
 - Podemos organizar circuitos, teniendo o no que superar obstáculos, circuitos donde existan una serie de «postas» donde ejecutar los movimientos básicos de las disciplinas (se pueden plantear relevos en las «postas»). Podemos organizar circuitos en la naturaleza, como en los casos anteriores. Podemos combinar «postas» donde haya que realizar las ejecuciones técnicas de una u otra disciplina.

En el caso de la *sega* tendremos mucho más margen para jugar con el espacio. En las actividades adaptadas que propongamos, los niños y las niñas tendrán que imitar el gesto técnico de los *segalaris*. En este caso el material que podemos utilizar, en sustitución de la *sega*, podrá ser un *stick* de hockey. Los juegos consistirán en arrastrar objetos de un lado a otro (imitando el corte de la hierba). Podremos jugar con el espacio todo lo que queramos. Los niños y las niñas tendrán que «segar» todos los objetos de un terreno de juego que puede ser tan grande como queramos y que puede adoptar todas las formas que deseemos. Tomando estos criterios como referencia, podemos diseñar todas las propuestas que consideremos.

- Tiempo.
 - Sin tiempo. En este caso el objetivo será realizar el número máximo de «alzadas», vueltas o lanzamientos, o realizar más que el equipo, jugador o jugadores contrarios. En todos los casos estaríamos hablando de pruebas de resistencia.
 - Con tiempo. En este caso se trata de lograr el objetivo en un tiempo determinado o en un tiempo inferior que el equipo contrario (realizar el mayor número de «alzadas» con la piedra, vueltas con el carro, lanzamientos con el saco o «segar» la mayor cantidad

de objetos en un tiempo). Otra opción es realizar un número estipulado de «alzadas», vueltas o lanzamientos considerando el tiempo empleado.

— Material.

- En el caso de *lasto botatzea* tendremos que disponer de dos bases, dos paredes o dos columnas (una portería de fútbol también nos puede servir) a una altura determinada donde tender un listón, cuerda o goma para poder pasar el peso por encima. Si lo hacemos en el exterior podemos valerlos de dos árboles. Necesitaremos también el saco, fardo o peso a lanzar y un sustituto de la horca.
- En el caso de *orga jokoa* necesitaremos un carro de medidas y peso apropiado o una pequeña «viga» que lo pueda sustituir.
- En el caso de *harri jasotzea*, como ya hemos comentado anteriormente, nos podremos valer de balones medicinales, cajas o botes con pesos y medidas adecuadas.
- En el caso de la *sega* (aunque desnaturalicemos la prueba) nos podremos valer de *sticks* de hockey y todo tipo de elementos para recoger: balones, pelotas, conos, ropa, zapatillas.



3.6. ADAPTACIÓN DE LOS MATERIALES

Si centramos nuestra atención en el material que se utiliza en muchos de los juegos y deportes vascos, nos daremos cuenta de que a menudo nuestros antepasados han utilizado los objetos más cotidianos para realizar este tipo de actividades: mazorcas de maíz, piedras, guadañas, embarcaciones, fardos de paja, carros, sacos de grano, bidones de leche,... Evidentemente, con el paso del tiempo el material ha ido evolucionando más o menos (según el caso), y se ha utilizado el disponible en cada época.

Las complicaciones para crear material, adaptar el ya existente o poder utilizar material alternativo sin perder la esencia de la propia actividad varía de forma importante dependiendo de la disciplina sobre la que se incida. Así, para algunas disciplinas como *zaku eramatea*, *txinga eroatea*, *lokotx biltzea* o *gizon probak* y *emakume probak* podemos encontrar en el mercado material fácilmente adaptable, con el cual podremos practicar la actividad con una variabilidad pequeña respecto a la originaria. También tenemos la opción de mandar hacer este material a medida, aunque ello encarecerá su precio. Otra opción más casera es la de diseñar nosotros mismos, los entrenadores y las entrenadoras, el material alternativo que vayamos a utilizar sobre la base de las características del grupo que tengamos.

Para otras disciplinas, en cambio, crear el material adecuado, adaptar el existente o utilizar otro alternativo puede resultar mucho más complicado, al menos si no queremos desnaturalizar la disciplina (es el caso de la *sega*, por ejemplo).

3.6.1. Lokotx biltzea

Los materiales originarios que se utilizaban en esta modalidad eran las mazorcas de maíz (*lokotxak*) y los cestos de mimbre (*otzarak*).

Las *lokotxas* pueden ser reemplazadas por tacos de madera (así se hace incluso en los campeonatos oficiales) y/o cuadrados de plástico que podemos encontrar en serrerías o recurriendo a empresas de material deportivo. De todas formas, cualquier objeto puede ser utilizado para poder realizar juegos relacionados con esta disciplina (siempre y cuando tenga un peso razonable, claro). Cuando estamos trabajando con niños y niñas de edad escolar la pro-

pia ropa, las zapatillas, balones o pelotas nos pueden servir para plantear infinidad de juegos alternativos.

El cesto de mimbre podrá ser sustituido por un balde, un saco, un pequeño contenedor, una papelerera o cualquier otro recipiente que tengamos a mano.



3.6.2. Zaku eramatea

La esencia de esta disciplina reside en transportar un saco sobre los hombros e ir pasándolo a los compañeros de equipo (en el caso de participar en equipo).

El material originario eran sacos llenos de grano (normalmente maíz o trigo).

Se han utilizado diferentes sistemas para amoldar los sacos de paja que se utilizaban originariamente y que sean duraderos y adecuados para la práctica de la disciplina por parte de los y las escolares. Así, en un principio, se hicieron sacos pequeños de paja metidos en una bolsa de plástico y ésta a su vez recubierta del material originario (saco). Actualmente dentro del saco de paja se introducen pequeñas bolsas de plástico llenas de arena, sal o grano.



Este sistema nos da la posibilidad de amoldar el peso del saco a las características de los niños y las niñas, metiendo más o menos bolsas en función del peso que queramos conseguir. El saco de paja tradicional está siendo sustituido por el saco de lona, mucho más resistente que el anterior. A estos sacos de lona se les ha acoplado en las esquinas unas asas (hechas con cuerda de persiana) para poder realizar el agarre. Aunque no es fácil encontrarlos, estos sacos están disponibles en el mercado. Las dimensiones del saco y su peso varían mucho del originario. En cualquier caso, podemos fabricarnos nuestros propios sacos con bolsas de plástico duro, de tela, de lona o de cualquier otro material y rellenarlos de arena, piedras o grano. Debemos bajar el peso y dimensión hasta tal punto que hablamos de sacos de entre 5 y 10 kg (sobre 5 kg benjamín/ alevín y 10 kg los infantil).

En todo caso, para trabajar con escolares podemos transportar cualquier objeto, siempre y cuando el peso y el tamaño de éste sean los adecuados.

3.6.3. Txinga eroatea

La esencia de la disciplina consiste en transportar un peso en cada mano sobre una distancia estipulada o no (en las competiciones federadas no hay distancia estipulada).

El material originario se sacó de las *errotak* o molinos de agua: se trataba de piezas cilíndricas de hierro con un asa grande, que funcionaban a modo de pesas en la balanza del molino. En Iparralde se utilizaba la marmita o bidón, que era de aluminio.

El material para esta prueba tiene una adaptabilidad casera, ya que lo único que necesitamos es un peso con una agarradera para llevarlo en la mano. El peso, en esencia cilíndrico, puede ser una botella llena de arena o de líquido. Dependiendo de la edad y constitución del escolar podemos llenar más o menos la botella obteniendo así pesos diferentes. La botella puede ser sustituida por pequeños bidones, bolsas o botes de jabón o de pintura. Estos recipientes podemos llenarlos de líquido, arena, piedras o cualquier otro producto con el fin de conseguir el peso adecuado.

Hoy en día disponemos también de material estándar adaptado a los escolares. Se trata de cilindros metálicos con agarre, expresamente diseñados para escolares que quieran practicar esta disciplina. Al igual que se diseñaron *txingas* para adultos se han diseñado *txingas* para escolares que actualmente se pueden ver en los distintos campeonatos y/o exhibiciones por la geografía vasca. Los pesos utilizados con los escolares rondan entre los 2/3 kg de benjamín/ alevín y los 5 kg de los infantil. Los pesos deben ser asequibles pero tampoco muy escasos, respetando así la esencia de la disciplina, la forma y el estilo de llevarlos.

Lo último en diseño son las *txingas* huecas (podemos encontrarlas en el mercado). Estas nos dan la posibilidad de aumentar o disminuir su peso introduciendo en su interior un número mayor o menor de piezas cilíndricas de hierro, adaptándose así a las necesidades de los y las escolares. La ventaja de este sistema es que no tenemos que adquirir *txingas* de todos los pesos necesarios, sino que nosotros mismos podemos conseguir estos pesos utilizando el mismo juego de *txingas* y las piezas cilíndricas de hierro.



3.6.4. Sokatira

El material básico que se utiliza en esta disciplina es la cuerda (como mínimo de 10 cm. de diámetro y una longitud no inferior a 33,5 metros) y el calzado, que puede ser para hierba o para goma (en cada uno de los casos el reglamento establece las características de éste).



En cuanto al calzado, resulta obvio decir que los y las escolares podrán utilizar cualquier calzado que sea cómodo, que no les haga daño y que sea adecuado al suelo donde se está realizando la prueba o donde se está jugando.

En cuanto a la cuerda tampoco tenemos muchas opciones de adaptación; únicamente debemos tener en cuenta el grosor de ésta (la cuerda tendrá un grosor que permita que la mano del escolar pueda envolverla). El grosor de la cuerda tampoco será demasiado pequeño, ya que de esta forma no la podrán agarrar adecuadamente, será más fácil dejarla escapar y que les roce las manos. En el mercado disponemos de un sinfín de cuerdas de todos los grosores y longitudes que deseemos.

3.6.5. Gizon probak y emakume probak

En esta disciplina y en su forma originaria se utilizan grandes bloques de piedra labrada (pesan entre 500 y 1.500 kg), de forma rectangular y estrechados en su cara anterior, en donde hay un agujero para enganchar la cadena de la que se tira para arrastrar la piedra.

El material que se utiliza en esta prueba en la edad escolar tiene poco que ver con estas piedras originarias. Hace algunos años se ideó una forma de practicar esta disciplina con materiales sencillos y fáciles de conseguir: la cubierta de una rueda de coche, una cadena y un palo de madera. La cadena se fija a la cubierta y al otro extremo de ésta se le pone un agarre.

Se podrá tirar del agarre de madera mientras un escolar va sentado encima de la rueda. El arrastre (que es la esencia de la prueba) seguirá existiendo, y lo que sucede es que en lugar de la piedra se arrastra a una persona encima de un neumático. Esta adaptación de la disciplina aumenta considerablemente el aspecto lúdico de la misma y hace que sea una de las pruebas más divertidas de practicar entre los escolares. Colaboran tanto los tiradores y las tiradoras como la persona que se sienta encima de la rueda, ya que esta última deberá guardar el equilibrio para no caerse, por lo que tampoco podrán ir demasiado rápido. Normalmente todos los y las escolares se van rotando y van adoptando diferentes roles: tirando y sentados o sentadas en la rueda. Este es el sistema más utilizado para practicar *gizon probak* o *emakume probak*, ya que es fácil y sencillo conseguir el material, y la disciplina, practicada de esta forma, es muy atractiva para los niños y las niñas.

En las sesiones de entrenamiento podemos colocar encima de los neumáticos diferentes materiales pesados. También podemos utilizar plataformas con o sin ruedas para hacer juegos de arrastre. En principio todo lo que sea tirar de un objeto sobre el cual colocaremos un peso (el del propio escolar o escolares) nos valdrá para idear diferentes juegos aplicados a *gizon probak* o *emakume probak*.



3.6.6. Otras disciplinas

Las disciplinas analizadas han sido de alguna forma las que han gozado de una adaptabilidad privilegiada para poder ser practicadas en deporte escolar. En ellas se ha podido respetar la esencia del propio deporte, utilizando materiales adecuados a las exigencias de los y las escolares para su práctica.

El resto de disciplinas están en proceso de adaptación, ya que en la mayoría de ellas no es fácil buscar un sistema que convine aspectos como seguridad, comodidad, esencia deportiva y posibilidades de práctica. Aquí nos encontramos con las siguientes modalidades: *ingude jasotzea*, *lasto botatzea*, *lasto jasotzea*, *orga jokoa*, *trontza*, *harri jasotzea* y *sega*.

3.6.6.1. *Ingude jasotzea*

Los materiales para la práctica de esta disciplina son pocos y sencillos. En primer lugar está el yunque, y en segundo lugar tenemos un aparato compuesto de una base de madera y un techo o «visera» de chapa. Con el yunque golpearemos tanto la madera de abajo como la chapa de arriba.

Existe material adaptado de hierro, igual que el original pero con dimensiones adaptadas a los y las escolares, pudiéndose utilizar la leva para subir o bajar el «artefacto», de manera que esté

acorde a la altura del participante. Es un material muy pesado y difícil de transportar o mover, ya que la base o plataforma de madera (donde se sujeta toda la estructura del aparato para dotarlo de mayor estabilidad) es muy pesada. Para facilitar su transporte y que las y los escolares practiquen esta disciplina sin miedo o riesgo alguno, vemos la necesidad de que tanto la base como la «visera» y el propio *ingudea* se fabriquen de algún material menos pesado (plástico o similar). También podríamos utilizar un balón en lugar del *ingudea* para las y los más pequeños. Otro problema que plantea esta disciplina es que estos objetos no se hacen en serie y hay que mandarlos construir (recurriendo a una forja, herrería, carpintería o similar), por lo que el coste se eleva.

En todo caso también podemos hacer algunas adaptaciones caseras sustituyendo el *ingudea* por un balón o similar, utilizando el propio suelo por base y colocando una «visera» sujeta a la pared o alguna columna.



3.6.6.2. *Lasto botatzea*

Los materiales originarios para la práctica de esta disciplina son los fardos de paja y la horca o *sarda*. Tendríamos que sustituir la horca con la que se ayudan las y los deportistas para sujetar y lanzar el fardo por encima del listón por alguna otra herramienta apropiada, ya que ésta es muy peligrosa para los y las escolares, y en cualquier momento podría producirse un accidente. En este caso la adaptación es más compleja porque vemos difícil poder sustituir la *sarda* por una herramienta capaz de cumplir la misma función, sin que entrañe peligro.

En algún lugar que otro, como es el caso de Araba, se ha venido practicando *lasto botatzea* utilizando herramientas similares a las originales pero con las dimensiones adecuadas para los y las escolares. Las *sardas* son de dos pinchos con punta semicilíndrica. De esta forma se han llevado a cabo exhibiciones por parte de escolares, fundamentalmente en las jornadas de promoción. Una adaptación más segura y menos pesada que la del material originario traería consigo mayores posibilidades de práctica. Debiéramos recubrir las puntas de la *sarda* con molduras de plástico, para así evitar cualquier situación de peligro al enganchar el saco y lanzarlo posteriormente.

En cuanto a la estructura a sobrepasar en los lanzamientos, la adaptación es sencilla, basta con que dispongamos de dos paredes o columnas en donde enganchar un listón, una cuerda o una simple goma (también nos podría servir una portería), y ya tendríamos el terreno de competición.

En caso de realizar las actividades en la naturaleza, los árboles nos pueden servir como bases, y sobre ellos tenderemos la cuerda. Para lanzar los fardos tampoco es imprescindible la horca, podemos hacerlo más sencillo y hacer que lancen el saco o fardo por parejas, agarrándolo por ambos extremos y lanzándolo de forma sincronizada. El problema es que ya estamos desnaturalizando la disciplina. Podemos utilizar para esta actividad el saco que veníamos a usar en *zaku eramatea*.



3.6.6.3. Lasto jasotzea

Los materiales necesarios para su práctica van a ser el fardo, la cuerda y una estructura sobre la que va sostenida una polea. El objetivo será el de izar varias veces el fardo valiéndose de la cuerda y la polea.

La adaptabilidad de esta prueba para los y las escolares y su rápida y a la vez segura utilización no es nada sencilla. Hasta la temporada deportiva 2006-2007, en la programación de las actividades de Herri-kirolak en los distintos territorios no se había incluido una competición de esta disciplina, si bien en alguna ocasión puntual se habían realizado exhibiciones en las que tomaban parte tanto los y las escolares como sus padres y madres. Durante la temporada deportiva 2006-2007, en Bizkaia y de forma experimental, se introdujo la disciplina en la categoría infantil. Es una prueba espectacular como pocas, y el público disfruta con la disciplina y los y las deportistas practicándola.

Como podemos observar en la foto, el material necesario para realizar la actividad (estructura con polea) dificulta su puesta en práctica en cualquier recinto y trae consigo un montaje previo. Esta situación complica la práctica de esta disciplina entre las y los escolares (al menos de manera regular).

Sin embargo, es relativamente sencillo disponer de una polea fija en nuestro lugar habitual de entrenamiento, en el techo o en un lugar elevado, para poder entrenar sin necesidad de tener que andar constantemente montando y desmontando la estructura metálica.

El fardo puede ser sustituido por otros elementos como cubiertas de rueda de coche, sacos de diferentes pesos, etc.



3.6.6.4. Orga jokoa

Consiste en levantar una carreta del suelo y hacerla girar sobre su propio eje.

La adaptabilidad de esta prueba consiste en bajar considerablemente de peso y de medida el carro de origen. Construir un mini carro de madera será la opción más viable (es lo que se hace actualmente a la hora de promocionar esta disciplina entre los y las escolares). Actualmente no existe la posibilidad de producir este material en serie, pues su costo es bastante elevado. Por eso estimamos que se trata de una disciplina «de exhibición», apropiada para practicar y enseñar en concentraciones de Herri-kirolak.

La vía para poder atraer a los escolares pasa por rivalizar entre equipos (en forma de relevos): se procura dar más vueltas que el equipo contrario en un tiempo determinado.



3.6.6.5. *Trontza*

Consiste en cortar con una sierra el mayor número de *xafas* entre dos sujetos. Cada deportista tira hacia su lado mientras la otra persona se deja llevar, sincronizándose a un ritmo de 1:1.

Su práctica entre los y las escolares se realiza casi exclusivamente en Nafarroa, a partir de la categoría infantil. Las variaciones que se producen con respecto a la práctica deportiva adulta están en el diámetro del tronco a cortar. La escasa adaptabilidad de esta modalidad deportiva conlleva una práctica difícil en edad escolar y más aún en edades tempranas. Ahora bien, como actividad complementaria y de exhibición en concentraciones puntuales de Herri-kirolak suscita un gran interés por parte de todas las personas, tanto escolares como adultas.



3.6.6.6. *Harri jasotzea*

Consiste en levantar una piedra (sea regular o irregular) desde el suelo y llevarla al hombro. Existen varios tipos de piedra y por consiguiente varias formas de levantarlas dependiendo de

sus posibles agarres y posibilidades de movimiento. Las piedras regulares reglamentadas son la esférica, la cilíndrica, la cúbica y la rectangular.

El material de esta especialidad tiene, a priori, una adaptabilidad relativamente sencilla. Solo hay que reproducir los diferentes tipos de piedras con otras medidas y con otros materiales menos pesados y adecuados a las características de los niños y las niñas en edad escolar. Se han hecho algunos prototipos, pero hoy por hoy estos materiales no se están produciendo en serie. Por el momento tendremos que conformarnos con que nos hagan los materiales por encargo, con el coste que ello supone. Otra opción son las adaptaciones caseras con botes de pintura cilíndricos, cajas de cartón rellenas de algún material semi pesado o balones medicinales. En todo caso las adaptaciones caseras nos darán la opción de disponer de un material básico con el que los niños y las niñas puedan jugar y familiarizarse a su vez con los movimientos que requiere la disciplina.



3.6.6.7. *Sega*

Esta es una de las disciplinas que peor se adapta a los requisitos que marca el deporte escolar. Por un lado la *sega* es una herramienta demasiado peligrosa para dejarla en manos de los niños y de las niñas, y por otro lado el terreno de práctica y competición no está al alcance de la gran mayoría de nosotros.

Se pueden plantear algunas adaptaciones, pero todas ellas desnaturalizan (en mayor o menor grado) la disciplina. La *sega* puede ser sustituida por un *stick* de hockey y la hierba por elementos como conos, pelotas o las propias zapatillas de los niños y las niñas, las cuales tendremos que recoger o desplazar realizando los gestos técnicos que se hacen en esta disciplina. Como hemos comentado anteriormente, en este tipo de práctica se pierde la esencia misma de la disciplina.

Actualmente algunas y algunos monitores utilizan guadañas de madera, hechas a medida, para que los niños y las niñas se familiaricen con esta herramienta. Las actividades que realizan es «segar» conos y otros objetos del suelo.



3.7. RESUMEN

- Existe un desconocimiento general de las disciplinas de Herri-kirolak entre la población escolar. La imagen que tienen de esta modalidad deportiva no es nada buena.
- Si los hábitos deportivos de la población han evolucionado hacia la práctica placentera o el entretenimiento (perdiendo importancia el componente agonístico) será éste el concepto que tendremos que trabajar con nuestro deporte en el futuro, una idea más actual, acorde con los tiempos.
- El cambio de imagen y de concepto sólo podrá darse si somos capaces de incidir, realizando las adaptaciones oportunas, sobre aquellos factores que van a condicionar la práctica de las distintas disciplinas.
- La popularización de la modalidad deportiva de Herri-kirolak pasa por la adecuación de los formatos referidos a:
 - Los diferentes itinerarios a los que podrá acceder el niño o la niña como opción de trayecto deportivo. Debemos ser capaces de materializar para Herri-kirolak los diferentes itinerarios que aparecen en el Plan Vasco del Deporte 2003-2007.
 - Las competiciones. Las competiciones deberán satisfacer las necesidades de los diferentes tipos de practicantes.
 - Las escuelas deportivas de Herri-kirolak. Las escuelas de Herri-kirolak han de estar enfocadas hacia la inclusión de todos aquellos niños y niñas que quieran conocer y practicar estas disciplinas deportivas, independientemente de sus intereses, capacidades o nivel de destreza. La participación va a ser nuestro objetivo fundamental, aunque también debemos contar con sistemas para detectar los posibles «talentos».
 - Los clubes. La función principal del club de Herri-kirolak es darles a todos aquellos niños y niñas que se iniciaron en la escuela de Herri-kirolak (así como a otros que no habiendo pasado por ésta deseen practicar este deporte) la posibilidad de continuar con la práctica deportiva, independientemente de su nivel, sus capacidades o sus intereses.
 - Los materiales y las reglas de juego deberán adecuarse a la edad y posibilidades de las y los practicantes para que cualquiera pueda disfrutar de estas disciplinas.
- Debemos tener claro que todas y todos podemos practicar Herri-kirolak, independientemente de las capacidades o del nivel de destreza alcanzado por cada cual, de la edad o del sexo de las personas.

4. EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN HERRI-KIROLAK. MODELO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

4.1. ETAPAS DE APRENDIZAJE

Una de las grandes controversias todavía candentes en el ámbito deportivo es la de llegar a un acuerdo sobre cuándo debería comenzar el escolar a realizar una práctica deportiva especializada. Muchos son las y los autores que califican de idóneo el periodo comprendido entre los 8 y los 12 años, pues consideran que es ahí donde mejor adquieren la técnica. Denominan a esta edad como «la edad de oro». Según Antón García y personas colaboradoras (García, A. 1989), «para alcanzar un correcto desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de una actividad deportiva tenemos que hacer que la actividad planteada sea gratificante para la o el niño, y eso dependerá siempre de que las tareas propuestas tengan un rico contenido creativo y de que haya posibilidad real de alcanzar los objetivos fijados. A medida que se va progresando, aumenta la necesidad de dominar ciertos elementos técnicos indispensables para alcanzar un nivel superior y competir con adecuado éxito».

Así, la gran mayoría de las y los autores señalan el periodo comprendido entre los 8 y los 12 años como el ideal para iniciarse en la práctica deportiva especializada. El punto de vista desde el que se establece este criterio lo señala perfectamente Iñaki Ortúzar en su tesis doctoral «El deporte escolar y el profesorado de educación física» (Ortúzar, I. 2004): «...teniendo unas metas y una carrera deportiva dirigida hacia la élite y de carácter monodeportivo». En cambio, otros autores como Devis o Peiró (Devis, J. 1995) se encaminan hacia etapas de iniciación más abiertas en cuanto a la edad y sin hacer mención a la especialización. Nos hablan de juegos o juegos modificados y el punto de vista dista totalmente de las y los otros autores, ya que no hablan en ningún momento de especialización deportiva. Deberíamos tener en cuenta estos últimos modelos a la hora de plantear las etapas de aprendizaje para las disciplinas de Herri-kirolak en edad escolar.

- 1ª Fase: juegos modificados. (10-11 años). Progresión: juegos de blanco; de bate; de cancha dividida; de invasión.
- 2ª Fase: se continuará con juegos modificados, pudiéndose introducir la técnica estándar de un determinado juego deportivo.
- 3ª Fase: es la del juego deportivo propiamente dicho, con la técnica correspondiente y con situaciones específicas de juego, que se pueden combinar eventualmente con juegos modificados.

Devis y Peiró (1995)

- 1ª Etapa: juegos de habilidad y capacitación de base (6-8 años).
- 2ª Etapa: juegos simplificados. Pre deporte (8-11 años).
- 3ª Etapa: mini deporte, con número de practicantes reducido (>10 años).
- 4ª Etapa: juego modificado, con simplificación de las reglas de juego (<11 años).
- 5ª Etapa: juego reglamentado (<13 años).

Wein (1988), en Hernández (1992).

Otro modelo a tener en cuenta es el de García Aranda (García, J. 1995), quien trata de buscar el consenso entre los modelos deportivos clásicos y progresistas.

- 1ª Etapa: 8-9 años. NO competiciones regladas, ámbito del centro o local, juegos con estética deportiva, actividades puntuales de iniciación deportiva.
- 2ª Etapa: 9-10 años. Benjamín. Actividades de carácter polideportivo, incluyendo competiciones de carácter local, comarcal en ocasiones.
- 3ª Etapa: 11-12 años. Alevín. Estructura similar a la anterior salvo en el contenido (adaptado a la edad). Posible conflicto con los clubes.
- 4ª Etapa: 13-14 años. Infantil. Tendencia a practicar una modalidad deportiva preferente, con actividades complementarias polideportivas. Progresiva inserción en los clubes.
- 5ª Etapa: 15-16 años. Cadete. Propiciar que todas las y los escolares dirijan sus pasos hacia los clubes, que deben abrirse a NO sólo una minoría.

García Aranda (1995)

4.1.1. Propuesta de etapas de aprendizaje en Herri-Kirolak

A continuación presentamos nuestro modelo para Herri-kirolak adaptado de García Aranda, Wein, Devis y Peiro. En este modelo se tiene en cuenta la realidad social y deportiva actual y la situación particular de cada una de las disciplinas de Herri-kirolak. Es un modelo donde se priman los aspectos lúdicos y recreativos en detrimento de aquellos que buscan los resultados deportivos y de rendimiento, aunque sin olvidarnos de ellos. Hasta las últimas etapas las actividades tienen un carácter predominantemente lúdico y polideportivo. A partir de los 13 o 14 años les daremos a los practicantes la opción de encaminarse hacia la práctica especializada en alguna de las disciplinas.

- 1ª Etapa: 6-8 años. Juegos de habilidad y capacitación de base.
- 2ª Etapa: 8-9 años. Juegos con alta incertidumbre, estética deportiva y ejercicios variados. Actividades puntuales orientadas a la iniciación deportiva de las siguientes modalidades: lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea y sokatira.
- 3ª Etapa: 9-10 años. Benjamín. Juegos modificados de lokotx biltzea, txinga eroatea, zaku eramatea y sokatira, incluyendo competiciones de carácter local (en el propio centro y/o pueblo) y comarcales (entre escuelas de diversas localidades).

- 4ª Etapa: 11-12 años. Alevín. Se continuará con juegos modificados adaptados a la edad, con un número de practicantes reducido. Se introducirán juegos de la disciplina de giza probak, además de las ya practicadas. Se llevarán a cabo competiciones comarcales en forma de concentración, haciendo que predomine el ambiente lúdico y deportivo-festivo.
 - 5ª Etapa: 13-14 años. Infantil. Tendencia a la práctica de una disciplina deportiva preferente, con actividades complementarias de las restantes. Incluiremos la práctica de las disciplinas de lasto jasotzea e ingude jasotzea. Progresiva inserción en los clubes.
- A partir de esta edad podremos incluir todas las disciplinas que podamos practicar, teniendo en cuenta aspectos como el del material o el propio terreno de juego.
- 6ª Etapa: 15-16 años. Cadete. Juegos y actividades reglamentadas. Propiciar que todas las y los escolares dirijan sus pasos hacia los clubes. Estos clubes deberán abrirse a todas las personas interesadas en practicar alguna o varias disciplinas, independientemente del objetivo que busquen, y NO sólo a una minoría que busca la mejora de las marcas y los resultados deportivos.

4.1.2. Aspectos a considerar para el establecimiento de los objetivos

A la hora de establecer los objetivos que queremos conseguir al finalizar este proceso de enseñanza-aprendizaje (periodo que durará hasta los 16 años), debemos tener en cuenta algunos aspectos en función de los cuales vamos a determinar esas metas:

- Las características evolutivas de los niños y las niñas de estas edades.
- El proceso educativo en el que están inmersos los niños y niñas en edad escolar donde, a través de la intervención educativa sistemática, se pretende el desarrollo integral de la persona. Desde nuestro ámbito de actuación tendremos que contribuir a ese desarrollo integral.
- El Modelo Deportivo Vasco y los diferentes itinerarios a los que podrá acceder el niño o la niña como opción de trayecto deportivo.
- El modelo de deporte escolar que queremos promocionar (modelo de escuela deportiva de Herri-kirolak y modelo de competición).

4.1.2.1. Características evolutivas de los niños y niñas en edad escolar

Edad	Características del desarrollo	Consecuencias para la práctica deportiva
Hasta los 6/7 años	<p>Instinto gestual y lúdico.</p> <p>Curiosidad por todo lo desconocido.</p> <p>Afición a los cuentos y buena disposición afectiva para aprender.</p> <p>Débil capacidad de concentración (toma parte en muchas clases de juegos variados).</p> <p>La restricción al juego en esta edad será perjudicial para su desarrollo intelectual.</p> <p>El niño o la niña con buenas capacidades motrices goza de buena consideración por parte de sus compañeros y compañeras.</p> <p>Entre los 4 y 7 años se da una transformación morfológica. Crecimiento en altura y se esfuman las proporciones típicas del niño o de la niña pequeña.</p>	<p>Adquisición de amplia base de habilidades motrices.</p> <p>Realización de ejercicios elementales que soliciten imaginación, les inciten a correr, saltar, trepar, arrastrarse, empujar, lanzar, girar, columpiarse, equilibrarse.</p> <p>Preparación física global.</p> <p>Variedad de entrenamiento y formas jugadas.</p>

.../...

.../...

Edad	Características del desarrollo	Consecuencias para la práctica deportiva
Desde los 6/7 hasta los 10/11 años	<p>Comportamiento de gestos fogoso.</p> <p>Interés entusiasta por los deportes (gran porcentaje de inscripción en clubes deportivos).</p> <p>Buen equilibrio físico, actitud optimista, gran capacidad para asimilar conocimientos y habilidades. Período muy favorable para el aprendizaje.</p> <p>Gran capacidad para aprender habilidades motrices, pero también gran incapacidad para fijar los gestos aprendidos. Cualquier movimiento nuevo aprendido deberá repetirse muy a menudo si queremos que se integre de forma estable en el repertorio motriz.</p>	<p>Edad extremadamente favorable para la adquisición de habilidades motrices.</p> <p>La ampliación del repertorio de gestos y la mejora de las capacidades de coordinación constituyen el núcleo de la formación deportiva de la primera y segunda edad preescolar.</p> <p>El entrenamiento multidisciplinar será la preocupación central. Edad inmejorable para fijar técnicas elementales que se irán afinando con posterioridad.</p> <p>Realizar prácticas motivadoras con numerosas experiencias de éxitos.</p> <p>Continuar con variedad en el trabajo.</p>
Desde los 10/11 hasta los 12/13 años	<p>Es, en general, el mejor período para el aprendizaje. Las diferencias con el período anterior son meramente graduales y las transiciones son fluidas.</p> <p>Aumento de la talla, peso y armonía en las proporciones corporales.</p> <p>Gran aumento de la fuerza.</p> <p>Elevado dominio corporal.</p>	<p>Posibilidad de aprender y dominar gestos de alto nivel de dificultad con elevadas exigencias espacio-temporales.</p> <p>Ampliación del repertorio gestual, pero no con gestos medio aprendidos sino con habilidades motrices concretas.</p> <p>Prestar mucha atención para no automatizar gestos erróneos.</p>
Desde los 12/13 hasta los 14/15 años	<p>Drásticas modificaciones físicas (aumento del peso, aparición de la sexualidad, modificación de las proporciones).</p> <p>Sensible debilidad psíquica por los problemas de integrar su nueva personalidad.</p> <p>Deseo de autonomía y de las propias responsabilidades.</p> <p>Se concede gran valor a la actividad colectiva del grupo.</p> <p>Gran cambio de intereses (alto índice de abandono de la práctica deportiva).</p> <p>La actividad deportiva se basa, principalmente, en la necesidad de contacto social con compañeros o compañeras de la misma edad.</p>	<p>Disminución de las coordinaciones especializadas debido al deterioro de la relación fuerza-peso. Disminuye la precisión en el control de los gestos con aparición de movimientos «aberrantes».</p> <p>Máxima capacidad de entrenamiento y desarrollo de los determinantes de la condición física (fuerza, resistencia, velocidad).</p> <p>Mayor nivel intelectual que permite la participación del o de la deportista en la programación del entrenamiento. Dejarle mayor grado de decisión.</p> <p>Los errores de programación (demasiado dura o demasiado unilateral) es la principal causa del abandono de la práctica deportiva. Al entrenador o entrenadora le corresponde la tarea de mantener intacta la motivación deportiva.</p>
Desde los 14/15 hasta los 18/19 años	<p>Ralentización en la evolución de todos los parámetros de desarrollo y crecimiento.</p> <p>Armonización de las proporciones y mayor capacidad de coordinación.</p> <p>La condición física y la coordinación pueden adquirirse a intensidades máximas. Es una nueva fase en la mejora del rendimiento motor.</p> <p>Se aprenden más rápidamente y se retienen mejor los movimientos más difíciles.</p> <p>Mayor equilibrio psíquico con mejores consecuencias para el entrenamiento.</p>	<p>El equilibrio de las proporciones corporales, la estabilización psíquica, la elevación del nivel intelectual y una afinación de la capacidad de observación hacen que la adolescencia sea una «segunda edad de oro» para el aprendizaje.</p> <p>Capacidad para mantener un entrenamiento voluminoso e intenso.</p> <p>Al final de la adolescencia se sitúa el período de rendimiento máximo para algunos deportes, lo que permite utilizar ya todos los contenidos y métodos de entrenamiento.</p>

.../...

.../...

Edad	Características del desarrollo	Consecuencias para la práctica deportiva
A partir de los 18/19 años	Finalización del proceso de desarrollo y maduración.	Posibilidad de utilizar todos los contenidos y métodos de entrenamiento. Perfeccionamiento de las cualidades técnicas por eliminación de defectos particulares. Atención máxima a la individualización, afinando sobre puntos fuertes y débiles. La madurez táctica juega un papel esencial en la obtención de resultados.

4.1.2.2. Fundamentos de la educación escolar obligatoria

Debemos destacar algunas de las claves en las que se fundamenta el proceso educativo de los niños y niñas en estas edades. Nuestro sistema escolar promueve enseñanzas que tratan de asegurar una educación no discriminatoria, compensadora de desigualdades, respetuosa con la diversidad, y que no se limiten al campo de los conocimientos sino que abarquen el complejo mundo de las normas, actitudes y valores que conforman nuestra cultura.

Estas enseñanzas buscan, en definitiva, el desarrollo integral de los niños y niñas de estas edades, abarcando por lo tanto la dimensión física, afectiva e intelectual. La socialización, la autonomía y los dominios instrumentales se convierten en las tres grandes líneas de actuación educativa en estas incipientes etapas de la vida. Para el logro de estos fines se tiene en cuenta la existencia de diversos instrumentos de educación como son la familia, la escuela y otros agentes educativos (como acontece en nuestro caso), y se plantea que deben de proceder de forma coordinada y complementaria, buscando la colaboración y la coherencia entre sus actuaciones.

En lo que a la educación física escolar se refiere, podríamos resumir los objetivos de la educación escolar obligatoria en los siguientes puntos:

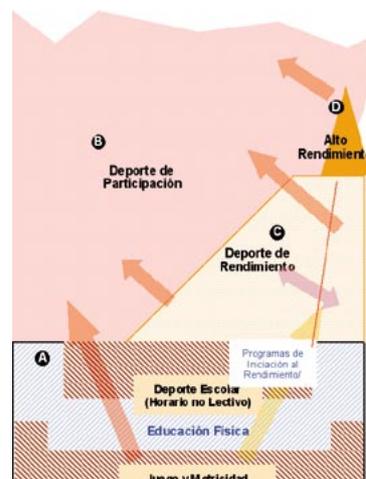
- Contribuir al desarrollo físico y motor de forma armónica en el niño y la niña.
- Garantizar unos niveles adecuados de actividad física a las y los escolares.
- Generar hábitos y modo de vida saludables.
- Generar hábitos deportivos entre la población escolar.

4.1.2.3. El modelo deportivo vasco

Para el establecimiento de objetivos tendremos que tener en cuenta el Modelo Deportivo Vasco y los diferentes itinerarios a los que podrá acceder el niño o la niña como opción de trayecto deportivo. En el gráfico que presentamos a continuación se pueden observar con claridad dichos itinerarios:

Los objetivos van a estar directamente relacionados con el itinerario al que nos estemos refiriendo. En nuestro caso nos centraremos en el deporte escolar y en el deporte de participación.

Según se recoge en el Plan Vasco del Deporte 2003-2007, se entiende por deporte escolar «el practicado por los niños y niñas de 0 a 16 años con independencia de las estructuras o agentes del Sistema Vasco del Deporte que participen en la organización de la oferta correspondiente. Consecuentemente, el deporte escolar estará constituido por el conjunto de actividades motrices, físicas y/o deportivas que se realizan por los niños y niñas de 0 a 16 años, organizadas o espontáneas, en horario



Plan Vasco del deporte. Modelo Deportivo Vasco. Dirección de Deportes del Gobierno Vasco (2003)

lectivo o fuera de él». Y continúa: «Es en la edad escolar cuando ha de comenzar una correcta práctica deportiva, entendiendo la actividad física en la edad escolar como un componente de la educación integral del niño y niña, como medio para la transmisión de valores positivos y como garantía de práctica deportiva futura».

Sobre el concepto de deporte de participación, nos dice lo siguiente: «Se entiende por deporte de participación aquel que es practicado por la o el deportista con la finalidad de satisfacer sus necesidades personales de ocio, recreación, relación, estética y/o salud, con independencia de que este se realice en ámbitos deportivos organizados, de competición, reglamentados o no». Y continúa: «Por consiguiente, esta práctica deportiva responde a una filosofía y hábito de vida saludable que necesariamente debe ser fomentado por nuestra sociedad, con garantías de respeto por la salud y seguridad de las y los ciudadanos».

El Modelo de Deporte Escolar que se propone en el Plan Vasco del Deporte busca la consecución de los siguientes objetivos:

- Generar hábito deportivo en los niños y niñas de edad escolar.
- Elevar las tasas de participación de los escolares en actividades de educación física y deporte en horario no lectivo.
- Equilibrar la participación de niños y niñas en actividades de educación física y deporte, elevando la participación de las niñas en estas actividades.
- Fomentar las prácticas deportivas que permiten desarrollar una forma de vida saludable y respetuosa con nuestro medio ambiente y nuestro acervo cultural.
- Fomentar la práctica deportiva variada de los niños y niñas de edad escolar, especialmente en el ámbito de la Educación Primaria.

Por lo tanto, en la edad escolar se pretende una práctica multideportiva común, en la que el niño y la niña experimentan y disfrutan de diversos deportes. A medida que van madurando, mejorando y conociendo sus posibilidades e intereses se irán definiendo por una práctica orientada al aprovechamiento del tiempo libre (con el objetivo de pasárselo bien realizando una actividad saludable) o por una práctica deportiva que busca el rendimiento y la competición (pudiendo llegar incluso al alto rendimiento deportivo).

4.1.2.4. *Modelo de deporte escolar para herri-kirolak*

En los puntos 3.2. (Criterios para desarrollar un modelo de competición escolar en Herri-kirolak) y 3.3. (La escuela deportiva de Herri-kirolak) establecíamos los criterios fundamentales en los que tiene que basarse el funcionamiento de las escuelas deportivas de Herri-kirolak, el modelo de enseñanza con el que trabajar en estas escuelas y las claves para desarrollar un sistema de competición adecuado a las necesidades de los niños y las niñas en edad escolar.

Reivindicábamos escuelas en donde tendría que primar la «inclusión» frente a la selección de deportistas.

Planteábamos un modelo de enseñanza donde se rompiera con la estructura clasista del deporte escolar (deporte-competición-rendimiento) y abogábamos por un modelo más participativo, modelo que valorara más el aprendizaje y menos los aspectos relacionados con el rendimiento.

Apuntábamos también el enorme potencial social y cultural que tiene la práctica deportiva, y cómo contribuye a la salud personal y a fomentar la interacción social entre individuos, países y culturas diferentes.

Además, nuestro modelo propone la adaptación de la competición al sujeto (las reglas y los materiales), potenciar los aspectos lúdicos frente a los competitivos, la participación mixta, los cambios de roles, la implicación de toda la familia y las recompensas para todos los participantes.

4.1.3. Objetivos generales

A la hora de formular los objetivos a alcanzar, debemos tener en cuenta que somos un agente educativo más y que nuestras actuaciones deberán plantearse de forma coordinada y complementaria con el resto de los agentes del sistema, buscando la colaboración y coherencia entre sus intervenciones. Así, debemos tener en cuenta los aspectos descritos en capítulos precedentes y ser consecuentes con ellos.

Por lo tanto, los entrenadores y entrenadoras de Herri-kirolak tendrán que concentrar sus esfuerzos en potenciar los siguientes aspectos:

- Deberán contribuir al desarrollo integral del individuo, fomentando un tipo de práctica deportiva que permita desarrollar una forma de vida saludable (hábitos higiénicos, posturales y de ejercicio físico correctos y respetuosos con su propio cuerpo y respeto a los demás) y cuidadosa con nuestro medio ambiente y nuestro acervo cultural.
- Deberán promover actividades y juegos de Herri-kirolak donde los niños y las niñas participen estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación, así como los comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad.
- Tendrán que utilizar juegos y actividades de Herri-kirolak que favorezcan la coeducación y la participación, frente a aquellos en los que primen los aspectos de rendimiento.
- Tendrán que reducir la competitividad y las comparaciones entre los y las participantes, así como reducir la importancia del resultado y valorar el proceso de aprendizaje y los logros personales.
- Deberán promover el juego limpio en la práctica de Herri-kirolak.
- Deberán elevar la tasa de participación de los y las escolares en la modalidad deportiva de Herri-kirolak, dando opción a todos los practicantes de Herri-kirolak para que continúen con la práctica de esta modalidad deportiva, optando por alguno de los itinerarios a los que se refiere el Modelo Deportivo Vasco.

Al finalizar esta etapa, los niños y niñas en edad escolar deberán haber logrado los siguientes objetivos:

- Deberán conocer, valorar y disfrutar del patrimonio cultural que supone la modalidad deportiva de Herri-kirolak, y tendrán que contribuir de forma activa a su conservación y mejora.
- Tendrán que utilizar sus capacidades y el conocimiento de su cuerpo en la práctica de Herri-kirolak, adaptándose a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Deberán adoptar hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de salud correctos y respetuosos con su propio cuerpo y con los demás, y tendrán también que desarrollar actitudes de cooperación y respeto.
- Tendrán que haber adquirido el hábito de la práctica de Herri-kirolak.
- Deberán continuar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, con la práctica de Herri-kirolak, optando por alguno de los itinerarios que nos marca el Modelo Deportivo Vasco.

4.1.4. Objetivos específicos por etapas

Para cada etapa de aprendizaje hemos formulado una serie de objetivos específicos elementales que servirán de guía en el quehacer cotidiano del entrenador o entrenadora.

1º Etapa (6 a 8 años). Juegos de habilidad y de adquisición de capacidades de base.

- Mejorar el dominio corporal y adquirir múltiples patrones, motores fundamentales para poder construir nuevas opciones de movimiento.

- Desarrollar correctamente las capacidades motrices y las habilidades básicas que requiere la práctica de Herri-kirolak.

Tarea del entrenador o de la entrenadora:

- Estimular la creatividad y el desarrollo mental, ofreciendo al niño y a la niña diferentes y variadas formas jugadas para la práctica de Herri-kirolak.
- Favorecer un aprendizaje significativo, donde el entrenador o entrenadora será el guía o la guía del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Dotar al niño y la niña de las herramientas necesarias para familiarizarse con el material y el espacio de juego de Herri-kirolak.

2º Etapa (8 a 9 años). Juegos con alta incertidumbre, estética deportiva y ejercicios variados.

- Ampliar el repertorio de capacidades motrices y habilidades básicas necesarias para la práctica de Herri-kirolak.
- Resolver problemas que se le planteen al niño o la niña en la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak, que exijan el dominio de patrones motores básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando movimientos, previa evaluación de sus posibilidades.
- Aprender a jugar y conocer las reglas básicas de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*.

Tarea del entrenador o de la entrenadora:

- Propondrá juegos de alta incertidumbre y estética deportiva, utilizando material alternativo de Herri-kirolak.
- Participará en la creación y organización de un campeonato escolar y/o exhibición para que los niños y niñas jueguen junto a sus compañeros y compañeras.

3º Etapa. Benjamín (9 a 10 años).

- Continuar ampliando el repertorio de capacidades motrices y habilidades básicas necesarias para la práctica de Herri-kirolak. Perfeccionar y progresar en la ejecución de dichas habilidades.
- Resolver problemas que se le planteen al niño o la niña en la práctica de las diferentes especialidades, utilizando la iniciativa propia.

Tarea del entrenador o de la entrenadora:

- Organizar actividades de Herri-kirolak variadas, con material alternativo, que sean a su vez innovadoras y espontáneas, así como juegos que sean variantes de las propias disciplinas de Herri-kirolak.
- Reducir la importancia del resultado, valorando el proceso de aprendizaje frente a los aspectos de rendimiento.
- Conseguir la aceptación e interés de los niños y niñas por las actividades programadas.
- Participar con su alumnado en las competiciones junto a otros centros escolares.

4º Etapa. Alevín (11 a 12 años).

- Que los niños y niñas sean capaces de utilizar con un mínimo de eficacia las diferentes capacidades y habilidades adquiridas para la práctica de juegos y actividades de Herri-kirolak.
- Iniciarse en la práctica de la disciplina de *gizon probak* o *emakume probak*.

Tarea del entrenador o de la entrenadora:

- Continuar con la organización de actividades variadas de Herri-kirolak, a su vez innovadoras y espontáneas, con material alternativo, así como juegos que sean variantes de las propias disciplinas de Herri-kirolak, juegos que tendrán que estar adecuados a las características de los niños y niñas de esta edad.
- Encaminar a los y las deportistas hacia un sistema de competición alternativo entre centros escolares, donde los aspectos lúdico-festivos primen sobre los competitivos.

5º Etapa. Infantil (13 a 14 años).

- Progresar en el aprendizaje técnico-táctico de situaciones específicas que se dan en Herri-kirolak.
- Conocer, valorar y saber utilizar sus propias capacidades, habilidades y destrezas motrices para responder técnicamente y resolver situaciones que se planteen en la práctica de Herri-kirolak.
- Haber adquirido hábitos de práctica permanente de Herri-kirolak, mostrando una actitud crítica y fomentando los valores positivos de esta modalidad deportiva.
- Iniciarse en la práctica de las disciplinas de *lasto jasotzea* e *ingude jasotzea*, así como en todas aquellas que tengamos posibilidad de practicar.

Tarea del entrenador o de la entrenadora:

- Posibilitar y encaminar a los posibles «talentos deportivos» hacia una práctica de Herri-kirolak más especializada.
- Encaminar a los alumnos y alumnas a la entrada progresiva en los clubes de Herri-kirolak, tomando parte así en la red de asociacionismo deportivo del municipio y/ o zona.
- Favorecer la práctica preferente de alguna de las disciplinas de Herri-kirolak en función del gusto y las capacidades individuales de los niños y niñas.
- Diferenciar itinerarios de práctica deportiva para los niños y las niñas: participación y rendimiento; estableciendo de grupos de trabajo acordes a ello.

6º Etapa. Cadete (15 a 16 años).

- Mejorar o aumentar el capital motor mediante el acondicionamiento físico para mejorar el rendimiento en la práctica de Herri-kirolak. Favorecer también el desarrollo de una actitud de superación y autoexigencia.
- Responder a problemas que hagan referencia a la táctica y estrategia en los juegos y actividades planteadas (nos referimos a capacidad motriz).
- Aplicar de forma correcta las reglas y normas cuando se realicen actividades de Herri-kirolak.

Tarea del entrenador o de la entrenadora:

- Intensificar los sistemas de trabajo propios de la especialidad escogida, si fuera el caso.
- Integrar a las y los escolares en los clubes de Herri-kirolak, tomando parte en actividades de rendimiento y mejora de resultados, o en actividades de promoción y festejos.

4.1.5. El trabajo en las diferentes etapas

1ª Etapa: 6-8 años. Juegos de habilidad y capacitación de base.

Entre los 4 y los 7 años se da una transformación morfológica de los niños y las niñas. Se da un crecimiento en altura, y las proporciones típicas del niño y la niña desaparecen.

Los niños y niñas en esta etapa sienten curiosidad por todo lo desconocido y tienen buena disposición afectiva por aprender (aunque también una capacidad de concentración frágil), por lo que tendremos que plantear muchas y variadas clases de juegos y actividades.

Los niños y niñas con notables capacidades motrices suelen gozar de buena consideración por parte de sus compañeros y compañeras.

El juego será el instrumento básico para el aprendizaje, y su restricción será perjudicial para el desarrollo intelectual.

Las actividades tendrán que ser variadas y elementales. Tendrán que estar enfocadas a incentivar la imaginación y a incitarles a correr, saltar, arrastrar, empujar, lanzar, girar, columpiarse, equilibrarse, etc., con el objetivo de que adquieran una amplia base de habilidades motrices y una preparación física global.

En esta etapa de aprendizaje tendremos que plantear actividades encaminadas al conocimiento básico de elementos, materiales y juegos de Herri-kirolak.

Desde los 6 años, incluso antes, deberían de realizarse actividades totalmente lúdicas y participativas, donde la o el escolar pueda enriquecer su repertorio de habilidades y destrezas motrices y podamos potenciar su creatividad.

2ª Etapa: 8-9 años. Juegos con alta incertidumbre, estética deportiva y ejercicios variados.

En esta etapa los niños y las niñas sienten un interés entusiasta por los deportes y sus gestos suelen ser fogosos e impulsivos. Se da un buen equilibrio físico, una actitud optimista y una gran capacidad para asimilar conocimientos y habilidades, por lo que podemos decir que es una etapa favorable para el aprendizaje y la adquisición de habilidades motrices. La ampliación del repertorio gestual y la mejora de las capacidades de coordinación constituyen el núcleo de la formación deportiva en esta etapa.

El entrenamiento multidisciplinar será la preocupación central de los entrenadores y entrenadoras, procurando que los niños y niñas fijen técnicas elementales que se irán afinando posteriormente.

Plantaremos actividades orientadas a la iniciación deportiva de las disciplinas de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*.

Utilizaremos juegos muy dinámicos y variados, y todo tipo de actividades donde los niños y niñas se vean obligados a utilizar diferentes habilidades y destrezas motrices: saltos, carreras, tracciones, etc. Procuraremos que el material utilizado sea diverso.

Es un buen momento para introducir juegos de iniciación aplicados a algunas de las disciplinas de Herri-kirolak: *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*.

Fomentaremos entre los niños y niñas la cooperación y la participación en detrimento de todos aquellos aspectos relacionados con el rendimiento.

Debemos dotar de estética deportiva a todos los juegos que planteemos. Esto es, los juegos tendrán que ser llamativos para seducir al o a la participante, para lo cual utilizaremos todos los medios y elementos que tengamos a nuestro alcance, como marcadores, zonas bien señalizadas, distinción de equipos utilizando petos, etc.

Dentro del horario lectivo habría que realizar exhibiciones o competiciones dentro del propio centro escolar, por clases y/o cursos, dotando a los eventos de la mayor belleza estética posible. Estos eventos podrían realizarse en días señalados como *Euskara eguna*, *Kirola eguna*, o, porque no, *Herri-kirola eguna*.

3ª Etapa. Benjamín (9-10 años).

Esta etapa es continuación de la anterior, donde el niño y la niña tienen gran capacidad para aprender habilidades motrices, pero también una incapacidad manifiesta para fijar los gestos aprendidos. Cualquier movimiento nuevo aprendido deberá repetirse muy a menudo si queremos que se integre de forma estable en el repertorio motriz del niño o niña.

En esta etapa profundizaremos en los juegos que comenzamos a trabajar en la etapa anterior y los compaginaremos con otros nuevos en busca del enriquecimiento del repertorio gestual del niño y la niña.

El trabajo seguirá siendo muy variado y las prácticas motivadoras y con numerosas experiencias de éxito.

Se van a aplicar principalmente juegos modificados de las disciplinas de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*. Se trata de trabajar las diferentes disciplinas de Herri-kirolak con distintos tipos de juegos que sean, en definitiva, variantes de la propia disciplina.

Otro aspecto diferenciador respecto a la etapa anterior sería la inclusión de los escolares dentro de un campeonato comarcal a disputarse entre centros. Ello conlleva el aprendizaje y aceptación de las reglas de juego de las disciplinas en las que se va a competir.

4ª Etapa. Alevín (11-12 años).

En esta etapa se producen muchos cambios en el entorno de las y los escolares, además de los cambios fisiológicos propios de la edad: aumento de la talla y el peso, aumento de la fuerza corporal y una mayor armonía en las proporciones del sujeto. Estos cambios hacen que los niños y las niñas de estas edades necesiten nuevas sensaciones físicas y emotivas que les generen placer, además de una necesidad alta de relacionarse con otras personas de su entorno.

Como consecuencia de su desarrollo tienen la posibilidad de aprender y dominar gestos con un alto nivel de dificultad, que conllevan elevadas exigencias del dominio espacio-temporal. Por lo tanto, es un buen momento para ampliar su repertorio gestual, pero no con gestos medio aprendidos sino con habilidades motrices concretas y prestando mucha atención para que no automaticen gestos erróneos.

Se trata de un buen periodo para el aprendizaje, y las diferencias con el periodo anterior son meramente graduales y las transiciones fluidas.

Continuaremos haciendo uso de los juegos modificados y adaptados a la edad. El número de practicantes será reducido, lo que aumentará las opciones de práctica de cada deportista, en una etapa donde comienza a adquirir más importancia la eficacia de las técnicas empleadas en el desarrollo de los juegos.

Se introducirán juegos de *gizon probak* o *emakume probak*, además de los ya practicados en etapas anteriores, como los juegos de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*. Las distancias y pesos utilizados serán mayores que en la etapa anterior, así como la complejidad de las actividades propuestas, que aumentará igualmente.

Debemos de plantear actividades puntuales para poder detectar al talento deportivo, de forma que éste pueda tener una evolución acorde a su potencialidad. En ningún caso buscaremos una especialización precoz, ni mucho menos, pero sí debiéramos comenzar a tener fichas de nuestros alumnos y alumnas (con sus características personales y motrices detalladas en las mismas) para poder evaluar tanto al individuo como el propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, tendremos que participar con los niños y niñas en competiciones donde los aspectos lúdicos y el ambiente festivo primen sobre los aspectos competitivos y de rendimiento. Aumentará la frecuencia de estas competiciones.

5ª Etapa. Infantil (13-14 años).

Esta es una de las etapas más complicadas a nivel deportivo. En ella se da un gran cambio de intereses por parte de los niños y niñas de estas edades y se produce un alto índice de abandono de la práctica deportiva.

A nivel físico se producen drásticas modificaciones en lo que se refiere a la talla y el peso, asoma la sexualidad y las proporciones corporales varían considerablemente.

Se da una disminución de las coordinaciones especializadas debido al deterioro de la relación fuerza-peso y disminuye la precisión en el control de los gestos, con aparición de movimientos «aberrantes».

El deseo de autonomía y de asumir las propias responsabilidades, así como una sensible debilidad síquica por los problemas de integrar su propia personalidad, son también características de la etapa.

En esta franja de edad el deporte es un acto social y tanto los chicos como las chicas le conceden un gran valor a ese matiz; así, la actividad deportiva se basa, principalmente, en la necesidad de contacto social con compañeros de la misma edad.

A pesar de que el individuo tiene una capacidad de entrenamiento alta (por el desarrollo de los determinantes de la condición física, como son la fuerza, la velocidad o la resistencia), errores en la programación (demasiado dura o demasiado unilateral) les pueden llevar al abandono de la práctica deportiva. Al entrenador o entrenadora le corresponderá la labor de mantener intacta la motivación deportiva.

En Herri-kirolak orientaremos a los niños y niñas hacia la práctica de una especialidad deportiva de forma preferente, con actividades complementarias del resto de las especialidades. Incluiremos la práctica de las especialidades de *lasto jasotzea* e *ingude jasotzea*; ello aumentará la motivación por los entrenamientos y por la competición.

Si disponemos de las condiciones adecuadas y el material necesario, a partir de aquí podremos incluir la práctica del resto de las disciplinas de Herri-kirolak.

Aquellos que se sientan muy atraídos por una sola especialidad los orientaremos a la inserción progresiva en los clubes de Herri-kirolak, donde trabajarán de forma mucho más específica la técnica, la táctica y la estrategia de aquella especialidad por la que han optado.

Los propios escolares nos irán pidiendo una competición más selectiva e intensa, encaminada hacia una especialidad preferente, la que más les guste practicar.

A partir de esta etapa debiéramos ofertar itinerarios diferentes para seguir practicando Herri-kirolak: participación o rendimiento.

6ª Etapa. Cadete (15-16 años).

Estamos ante una nueva etapa que se puede alargar hasta los 18 o 19 años, un periodo donde se ralentiza la evolución de todos los parámetros de desarrollo y crecimiento, y se va a dar una gran mejora del rendimiento motor.

Se va a producir una armonización de las proporciones corporales y una mayor capacidad de coordinación. La condición física y la coordinación pueden adquirirse a intensidades máximas en esta etapa. Los niños y niñas de estas edades aprenden más rápidamente y retienen mejor los movimientos aprendidos. También se llega a un mayor equilibrio síquico con mejores consecuencias para el entrenamiento.

Este equilibrio entre las proporciones corporales, la progresiva estabilización síquica, la elevación del nivel intelectual y la afinación en la capacidad de observación hacen que la adolescencia sea una «segunda edad de oro» para el aprendizaje.

En esta etapa debemos propiciar que todos los y las escolares dirijan sus pasos hacia los clubes, tomando parte así en las distintas actividades que éstos y éstas puedan llevar a cabo.

Los clubes deberán abrir las puertas a todas y todos aquellos practicantes de alguna especialidad de Herri-kirolak, y no sólo a una minoría dedicada a la mejora de marcas y resultados deportivos. Debiera de existir una coordinación entre las actuaciones de las escuelas de Herri-kirolak y los clubes, de forma que al finalizar el ciclo escolar todos los niños y niñas pasaran a formar parte de la estructura de los clubes. La participación en el club podría ser entendida como una actividad de rendimiento y mejora, o bien como pasatiempo lúdico y deportivo-festivo.

El objetivo es no perder la vinculación deportiva y proseguir con la práctica de Herri-kirolak como forma de vida, como válvula de escape, o como punto de encuentro entre amigos y amigas.

4.2. RESUMEN

— En el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak el niño y la niña deberán de pasar por una serie de etapas:

- 1ª Etapa: 6-8 años. Juegos de habilidad y capacitación de base.
- 2ª Etapa: 8-9 años. Juegos con alta incertidumbre, estética deportiva y ejercicios variados. Actividades puntuales orientadas a la iniciación deportiva de las siguientes modalidades: *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*.
- 3ª Etapa: 9-10 años. Benjamín. Juegos modificados de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*, incluyendo competiciones de carácter local (en el propio centro y/o pueblo) y comarcales (entre escuelas de diversas localidades).
- 4ª Etapa: 11-12 años. Alevín. Se continuará con juegos modificados adaptados a la edad, con un número de practicantes reducido. Se introducirán juegos de la disciplina de *gizon probak o emakume probak*, además de las ya practicadas. Se llevarán a cabo competiciones comarcales en forma de concentración, haciendo que predomine el ambiente lúdico y deportivo-festivo.
- 5ª Etapa: 13-14 años. Infantil. Tendencia a la práctica de una disciplina deportiva preferente, con actividades complementarias de las restantes. Incluiremos la práctica de las disciplinas de *lasto jasotzea* e *ingude jasotzea*. Progresiva inserción en los clubes.

A partir de esta edad podremos incluir todas las disciplinas que podamos practicar, teniendo en cuenta aspectos como el del material o el propio terreno de juego.

- 6ª Etapa: 15-16 años. Cadete. Juegos y actividades reglamentadas. Propiciar que todos los escolares dirijan sus pasos hacia los clubes. Estos clubes deberán abrirse a todas las personas interesadas en practicar alguna o varias disciplinas, independientemente del objetivo que busquen, y NO sólo a una minoría que busca la mejora de las marcas y los resultados deportivos.

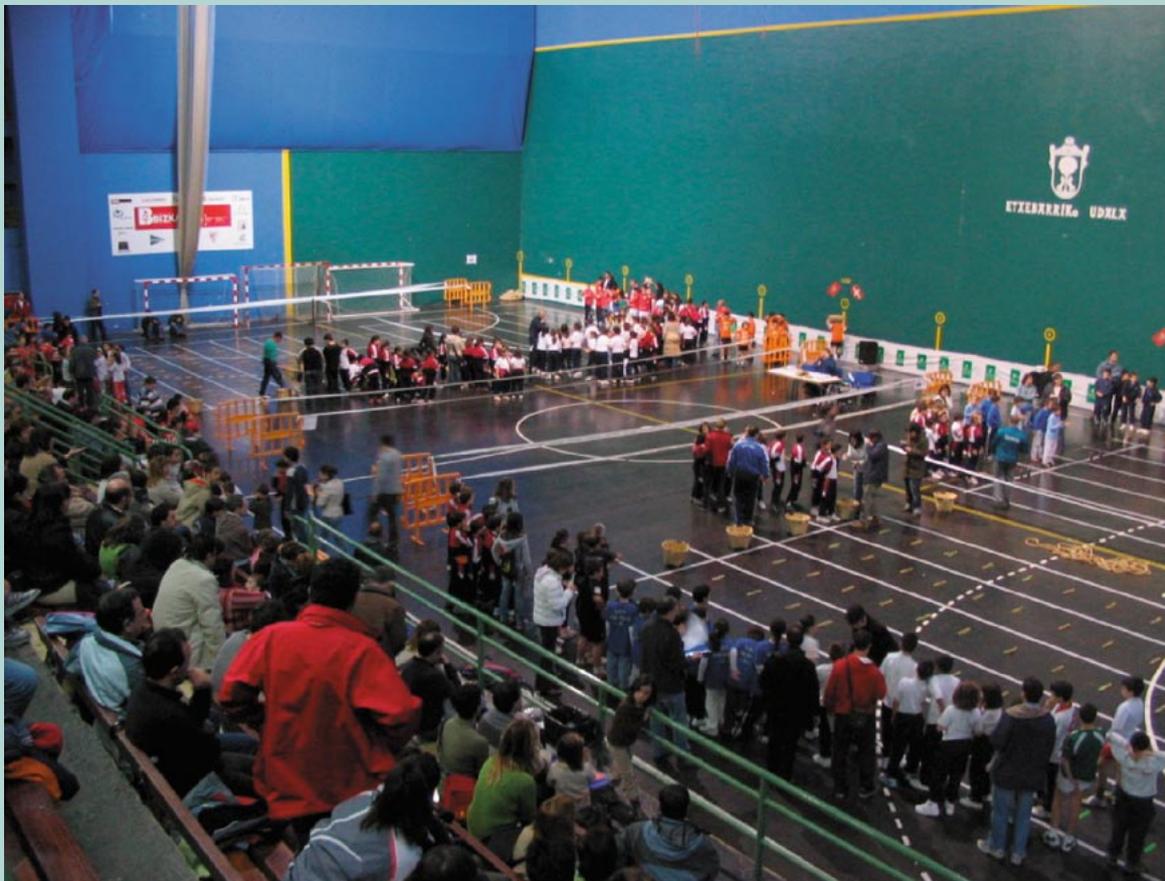
— En este modelo se tiene en cuenta la realidad social y deportiva actual y la situación particular de cada una de las disciplinas de Herri-kirolak. Es un modelo donde se priman los aspectos lúdicos y recreativos en detrimento de aquellos que buscan los resultados deportivos y de rendimiento, aunque sin olvidarnos de ellos. Hasta las últimas etapas las actividades tienen un carácter predominantemente lúdico y polideportivo. A partir de los 13 o 14 años les daremos a los practicantes la opción de encaminarse hacia la práctica especializada en alguna de las disciplinas.

— Los objetivos generales establecidos para la etapa escolar (hasta los 16 años) van a estar fundamentados en:

- Las características evolutivas de los niños y las niñas de estas edades.
- Los fundamentos de la educación escolar obligatoria.
- El Modelo Deportivo Vasco y los diferentes itinerarios a los que podrá acceder el niño o la niña como opción de trayecto deportivo.
- El modelo de deporte escolar que queremos promocionar (modelo de escuela deportiva de Herri-kirolak y modelo de competición).

— Para alcanzar los objetivos generales propuestos (para toda la etapa escolar), en cada una de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje los niños y las niñas deberán lograr unos objetivos más específicos.

- El trabajo a realizar en cada una de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak viene determinado por las características evolutivas de los niños y las niñas que se encuentran encuadradas en cada una de estas etapas.



5. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS EN HERRI-KIROLAK. MODELO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

El entrenador o entrenadora de Herri-kirolak debe saber cómo proceder con los niños y las niñas ante las diferentes situaciones pedagógicas que se dan en la sesión de entrenamiento. La metodología didáctica responde a todas estas formas de proceder, ofreciéndonos diferentes estrategias pedagógicas o modelos de intervención educativa para cada caso.

El método es el instrumento que va a guiar nuestras actuaciones; está basado en los objetivos y fines a los que pretendemos llegar y se instrumentaliza a través de las estrategias pedagógicas.

Por estrategias pedagógicas entendemos el conjunto de acciones, técnicas de enseñanza y formas de proceder que utiliza el entrenador o entrenadora de Herri-kirolak con el fin de conducir y dinamizar la sesión de entrenamiento para alcanzar los objetivos y metas que se ha propuesto.

El entrenador o entrenadora de Herri-kirolak debe conocer y dominar los diferentes métodos y estilos de enseñanza-aprendizaje existentes para poder alcanzar con facilidad los objetivos propuestos. Ha de combinarlos adecuadamente y adaptarlos al contexto y a las situaciones específicas que se den en la sesión.

El modelo de intervención que proponemos (estrategias pedagógicas) se sustenta sobre una concepción constructivista y significativa del aprendizaje, al igual que ocurre en el modelo curricular educativo y con el cual debemos de coordinar nuestras actuaciones, ya que todos estamos participando del proceso educativo de los niños y las niñas. La concepción constructivista supone que los niños y las niñas aprenderán sobre la base de conocimientos anteriores, y que los nuevos deberán de construirse de forma significativa y relevante sobre éstos. O sea, el niño o la niña ha de sumar unos conocimientos previos que le van a permitir integrar las nuevas experiencias. Esto significa que tan importantes serán los conocimientos y experiencias adquiridas, la propia forma en que se de el proceso de enseñanza-aprendizaje, como los nuevos contenidos a aprender.

El aprendizaje significativo implica, entre otras cosas, una actividad motriz relacionada con una actividad mental y una actitud favorable del niño o de la niña. Todos deben aprender a pasárselo bien, a disfrutar, a variar las situaciones de juego, a ser ellos y ellas mismas precursoras de sus juegos, líderes de procesos innovadores en donde las reglas, límites y posibilidades son establecidas entre todos y todas y para todos y todas. No buscamos una simple interiorización de gestos técnicos o jugadas tácticas que se puedan dar. Además de eso deben aprender a buscar opciones y provocar de manera inteligente situaciones de juego con compañeros y compañeras o en soledad, ampliando así los recursos y haciendo trabajar la mente y el cuerpo de

manera conjunta para lograr sus objetivos; éstos serán diferentes en cada momento y situación para cada cual.

En un principio y en nuestra propuesta de etapas de aprendizaje para Herri-kirolak trataremos de enriquecer el repertorio de habilidades y destrezas motrices y potenciar la creatividad de los niños y las niñas; continuaremos con juegos modificados de las diferentes disciplinas, adaptados a las edades de los niños y las niñas, y finalizaremos en las últimas etapas con juegos y actividades más especializadas y más reglamentadas. La propuesta se enmarca bajo la idea de pasar de unas actividades cuyo objetivo será el desarrollo de habilidades básicas a otras más específicas desde una concepción constructivista y un aprendizaje significativo.

5.1. ESTILOS DE ENSEÑANZA EN HERRI-KIROLAK

Exponemos a continuación una serie de estilos de enseñanza que podrán ser utilizados por el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak en su quehacer diario con los niños y las niñas. La utilización de uno u otro variará en función del tipo de aprendizaje a realizar, la etapa en la que se encuentren los niños y las niñas y los objetivos a conseguir.

Los diferentes estilos de enseñanza vienen determinados por la forma de presentar la información, por los procedimientos utilizados y por quién tome las decisiones (puede ser el entrenador o la entrenadora, o los propios niños y niñas).

Cada estilo de enseñanza supone una manera de presentar la materia objeto de aprendizaje, un determinado «rol» para el entrenador o la entrenadora y para el niño o la niña, así como una forma de establecer la relación entre ellos y ellas.

La elección de uno u otro estilo nunca será neutra sino que estará relacionada con la filosofía de educación que lo sostiene y con los objetivos y metas propuestas. Cada estilo supone una concepción determinada del proceso de enseñanza-aprendizaje e implica decisiones educativas fundamentadas en razones psicológicas, sociales o estrictamente didácticas.

Existe todo un espectro de estilos de enseñanza que va desde los que tienen un cariz más directivo, como el «mando directo», hasta los que dirigen al niño o a la niña hacia un aprendizaje mucho más creativo, la «auto enseñanza o aprendizaje creativo».

Vamos a describir aquellos que van a tener más posibilidades de aplicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak, de acuerdo con la filosofía que inspira toda nuestra propuesta.

1. Estilos de reproducción de modelos (son estilos centrados en el entrenador o en la entrenadora).
 - Mando directo.
 - Asignación de tareas.
2. Estilos de producción de modelos (estilos más centrados en el niño o en la niña).
 - De interacción.
 - Enseñanza recíproca.
 - Descubrimiento guiado.
 - Centrados en el alumno.
 - Resolución de problemas.
 - Auto enseñanza o aprendizaje creativo.

5.1.1. Mando directo

También denominado como estilo comando o método tradicional.

Caracterizado por resaltar el «rol» directivo del entrenador o de la entrenadora frente al niño o la niña. En este estilo de enseñanza el entrenador o la entrenadora toma todas o la mayor parte de las decisiones sobre la tarea a realizar, el cómo y el cuándo.

El niño o la niña se limitará a repetir y reproducir aquello que su entrenador o entrenadora le presenta mediante demostraciones por parte de él o ella misma, por parte de algún otro niño o niña, mediante imágenes filmadas o a través de explicaciones orales.

El propósito es que los niños y las niñas aprendan las tareas de la única forma posible y en un periodo de tiempo corto.

El «rol» del entrenador o de la entrenadora en este estilo de enseñanza contempla las siguientes pautas:

- Tomar todo tipo de decisiones sobre la materia a impartir (disciplina o disciplinas a trabajar en la sesión y actividades a llevar a cabo).
- Tomar todas las decisiones durante la sesión.
 - Orden de ejecución de las diferentes tareas.
 - Material a utilizar y la organización de éste.
 - Organización de los alumnos y alumnas (grupos, de forma individual, etc.).
 - Marcar los tiempos de inicio, ejecución y finalización de las actividades a realizar, así como los periodos de descanso.
 - Definir la vestimenta y apariencia necesarias para la realización de las actividades.
 - Marcar el inicio y final para las cuestiones y preguntas aclaratorias.
- Proporcionar al alumno y alumna *feedback* acerca del «rol» que debe desempeñar y de la materia.

El «rol» del niño o de la niña en este tipo de enseñanza se reduce a la siguiente tarea:

- Realizar las tareas propuestas por el entrenador o entrenadora tal y como se las han descrito.

Es un estilo poco significativo para el alumno o alumna, adecuado para perpetuar la obediencia sumisa y la práctica en grandes grupos de manera uniforme, que difícilmente nos ayudará a alcanzar los objetivos planteados en cada etapa de aprendizaje del modelo escolar propuesto para Herri-kirolak.

Únicamente en las últimas etapas de aprendizaje, cuando los niños y las niñas han optado por la práctica de una disciplina de Herri-kirolak de forma preferente (y al igual que en situaciones específicas que así lo requieran por cuestiones de seguridad u organización), podemos optar por éste u otros estilos que tengan un cariz más directivo.

5.1.2. Asignación de tareas

También denominado «estilo de práctica».

En algunas ocasiones el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak tendrá que considerar la posibilidad de que los niños y las niñas ejerzan su capacidad de decidir en la sesión de entrenamiento sobre su propio nivel de esfuerzo, los intervalos de descanso o los lugares de la práctica; la asignación de tareas puede ser el estilo del que se valga para lograr su propósito.

En este método de trabajo la participación decidida de los niños y de las niñas en la realización de las actividades propuestas oscurecerá en cierta manera el protagonismo del entrenador o de la entrenadora. Por el contrario, se encontrará más liberado o liberada y estará en mejores condiciones para, en privado, dar mayor cantidad de información y retroalimentación a los niños y a las niñas.

Con este estilo se pretende ofrecer a los niños y a las niñas tiempo para que trabajen de forma individual y privada, y a su vez requiere dar tiempo suficiente al entrenador o a la entrenadora para que pueda ofrecerles *feedback* individual y privado a los alumnos y a las alumnas.

El «rol» del entrenador o de la entrenadora en este estilo de enseñanza se reflejará en varias actuaciones concretas:

- Tomar todo tipo de decisiones sobre la materia a impartir (disciplina o disciplinas a trabajar en la sesión y actividades a llevar a cabo) previamente al desarrollo de la sesión.
- Tomar decisiones durante la sesión de entrenamiento sobre las tareas o actividades a realizar.
- Recoger información sobre las actuaciones de los niños y de las niñas y ofrecerles *feedback* de forma individual y privada.

Por su parte, en este tipo de enseñanza los niños y las niñas tendrán que aportar otras cosas:

- Deben realizar las actividades propuestas por el entrenador o la entrenadora.
- Han de tomar varias decisiones en cuanto a los siguientes aspectos:
 - Orden y ritmo de ejecución de las diferentes tareas.
 - Marcar los tiempos de inicio, ejecución y finalización de las actividades a realizar, así como los periodos de descanso.
 - Vestimenta y apariencia necesarias para la realización de las actividades.
 - Ubicación en los espacios para la realización de las tareas propuestas.

Es este un estilo de enseñanza con un cariz algo menos directivo que el estilo de mando directo, y puede llevarse a cabo una vez que el entrenador o la entrenadora conozca bien a los niños y a las niñas, sus intereses, aspiraciones y aptitudes. Del mismo modo, el entrenador o la entrenadora debe conocer perfectamente las demandas y exigencias de las tareas motrices a asignar. Podremos utilizarlo en las etapas intermedias o últimas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.1.3. Enseñanza recíproca

La agrupación de los niños y de las niñas por parejas es la base en este estilo de enseñanza. El niño o la niña se convierte en ejecutor o ejecutora y observador u observadora, y desarrollarán un papel activo en la sesión de entrenamiento, participando en la toma de decisiones y formulación de juicios, siempre bajo la supervisión del entrenador o de la entrenadora.

El propósito de este estilo de enseñanza es trabajar con un compañero o con una compañera y ofrecerle el *feedback* necesario basado en criterios preparados por el entrenador o la entrenadora.

El «rol» del entrenador o de la entrenadora en este estilo de enseñanza consiste en llevar a cabo varias actuaciones:

- Organizar a los niños y a las niñas por parejas.
- Dar *feedback* a las o a los observadores sobre ellos mismos y sobre las actuaciones de los y las ejecutantes de la práctica. El *feedback* emitido por el entrenador o la entrenadora relativo a la actuación del o de la ejecutante deberá de dársele siempre al observador o a la observadora, nunca al ejecutor o a la ejecutora, ya que la intervención directa del entrenador o de la entrenadora en la acción del o de la ejecutante restaría valor a la participación activa que se le ha otorgado al niño o la niña.
- Contestar a las preguntas que puedan plantear los observadores o las observadoras durante el desarrollo de la sesión de entrenamiento.

Por su parte, los niños y las niñas tendrán que aportar otras cosas:

- Han de seleccionar los roles del o de la que ejecuta la práctica y del o de la que realiza la observación.
- El o la ejecutante realizará la tarea.
- El o la que observa compara el trabajo del ejecutante o de la ejecutante con los criterios ofrecidos por el entrenador o la entrenadora, saca conclusiones y ofrece *feedback* al ejecutante o a la ejecutante.

La utilización de este estilo de enseñanza necesita de una progresión en cuanto al número y complejidad de las tareas objeto de ejecución y observación. El entrenador o la entrenadora debe confeccionar unas «fichas de observación» que puedan utilizar el niño o la niña para desarrollar de forma más adecuada y precisa el proceso de observación.

Es un estilo que puede ser válido para las dos últimas etapas de aprendizaje, ya que requiere cierta madurez intelectual para poder asimilar los criterios ofrecidos por el entrenador o la entrenadora, formular juicios y tomar decisiones.

5.1.4. Descubrimiento guiado

El objetivo de este estilo es que el niño o la niña descubra por él o ella misma cómo se ejecuta una técnica, cómo se realiza un movimiento o que aprenda una táctica determinada. El entrenador o entrenadora guiará al niño o a la niña a descubrir un objetivo predeterminado y desconocido en un principio para ellos o ellas, pero muy concretizado por el entrenador o la entrenadora. Lo hará a través de una serie de preguntas específicas que les plantee.

El «rol» del entrenador o de la entrenadora en este estilo de enseñanza consistirá en lo siguiente:

- Diseñar las preguntas para que los niños y niñas vayan descubriendo de forma progresiva cómo se ejecuta una técnica o cuál es la táctica más adecuada para conseguir el fin propuesto. Cada pregunta llevará al niño o la niña a descubrir una pequeña parte del todo en el que podríamos descomponer esa técnica o esa táctica.
- Debe presentar al alumno las preguntas de forma secuenciada.
- Debe proporcionar *feedback* periódico al niño o a la niña.
- Debe asegurarse que los niños y las niñas han aprendido los conceptos tratados.

Por su parte, los niños y las niñas tendrán que aportar otras cosas:

- Escuchar la pregunta o la pista propuesta por el entrenador o la entrenadora.
- Debe tratar de descubrir la respuesta para cada pregunta.
- Ha de descubrir la respuesta final que constituye el concepto perseguido a lo largo de la sesión de entrenamiento.

Es un estilo que trata de aprovechar al máximo las propias capacidades de los niños y las niñas para experimentar, buscar y encontrar la solución a los diferentes problemas motrices que se les plantean.

Los niños y las niñas descubrirán de una forma práctica las relaciones existentes entre las diversas tareas de aprendizaje y los principios o conceptos que subyacen a la realización de una clase de movimientos.

Esta idea es básica en la consideración del aprendizaje significativo: el establecimiento de las relaciones entre lo pasado con lo presente y de éste con lo que será practicado y aprendido en el futuro. Por lo tanto, estamos ante un estilo de enseñanza totalmente coherente con la forma de aprendizaje que queremos plantear para desarrollar nuestro modelo deportivo para Herri-kirolak, método que debemos utilizar durante todas las fases del proceso de enseñanza aprendizaje.

El tipo de interacciones que se van a dar entre los niños y las niñas y el entrenador o la entrenadora van a permitir una participación más significativa de los primeros en el proceso de

aprendizaje. No cabe duda de que en Herri-kirolak existen innumerables situaciones de aprendizaje que pueden ser planteadas bajo esta opción metodológica.

5.1.5. Resolución de problemas

También denominado «producción convergente o divergente».

En este estilo de aprendizaje el niño o la niña deben descubrir la solución a un problema o situación planteada, clarificar la problemática trazada y llegar a una conclusión utilizando procesos lógicos, razonados y de pensamiento crítico.

En este planteamiento metodológico se establece una relación clara entre la actividad motora y la actividad cognitiva. Por otra parte, es un tipo de planteamiento que individualiza la enseñanza y la hace reflexiva.

La actividad motriz resultante, que va a ser la solución al problema planteado, surge como resultado de haber tomado unas decisiones a nivel cognitivo, y esa solución va a afectar igualmente a las decisiones que se tomen posteriormente, conformándose un proceso de autorregulación cognitivo-motriz.

El «rol» del entrenador o entrenadora en este estilo de enseñanza consistirá en lo siguiente:

- Ha de presentar a los niños y a las niñas un problema o situación que tendrán que solucionar.
- Ha de seguir el proceso de razonamiento del niño o de la niña.
- Tendrá que ofrecer *feedback* o pistas para que el niño o la niña llegue a la solución del problema. En ningún caso hay que dar la solución.

Por su parte, los niños y las niñas tendrán que aportar otras cosas:

- Deben escuchar y examinar el problema o situación planteada por el entrenador o la entrenadora.
- Han de trabajar de forma individual en su propio procedimiento para llegar a una solución o conclusión.
- Deben dar con la respuesta que les conducirá a la solución del problema.
- Por último tendrán que verificar el proceso y la solución a través de un proceso de evaluación.

Al niño o a la niña debemos plantearle una dificultad, problema o situación motriz a superar que sea capaz de avivar su curiosidad y que sea aceptada como un reto. Esta situación deberá generar en el niño o en la niña interés por querer resolver la cuestión y llevarle o llevarla a una actividad de búsqueda para solucionar el problema.

En Herri-kirolak se dan múltiples situaciones-problema cuya solución se puede enfocar bajo este estilo de enseñanza. Es factible plantear situaciones motrices a todo el grupo de niños y de niñas para que cada uno presente su propia solución, sin que el entrenador o la entrenadora emita juicios evaluativos, si no que se limite a contrastar o a verificar la solución aportada por cada niño o cada niña.

La mayoría de las disciplinas de Herri-kirolak no tienen demasiadas reglas, ni técnicas demasiado complejas, por lo que, en la mayoría de los casos y tras dar una información básica, recurriremos al método de la resolución de problemas, dejando al niño y a la niña plena libertad para que experimente con los elementos y con su propio cuerpo, buscando las múltiples posibilidades de resolver las tareas propuestas.

Los niños y las niñas serán dueños y dueñas de sus propias decisiones, se animarán a explorar y experimentar, sin sentir el miedo al fracaso o a no saber responder correctamente a lo que el entrenador o la entrenadora les plantea. Así, irán aprendiendo de forma creativa y autónoma.

Los problemas presentados a los niños o a las niñas deben ser adecuados a la etapa evolutiva en la que se encuentran, y el objetivo planteado debe ser alcanzable. La resolución de los problemas implica el dominio de una serie de destrezas o estrategias que habrán aprendido previamente, porque en caso contrario será difícil resolver el problema. Lógicamente, los problemas o las propuestas deberán plantearse sobre situaciones nuevas, no experimentadas anteriormente.

La situación planteada o problema a resolver puede tener una única solución o varias. Cuando el problema tiene una única solución estaremos hablando de descubrimiento convergente y, por el contrario, si el problema se puede resolver de diferentes maneras, estaremos hablando de descubrimiento divergente. En este caso no importa que un procedimiento, destreza motriz o solución destaque entre todas las demás. Se trata de dar con diferentes soluciones que resuelvan el problema de manera adecuada.

5.1.6. Autoenseñanza, aprendizaje creativo o autoaprendizaje

Este estilo de enseñanza trata de darles a los niños y a las niñas la oportunidad de descubrir y de desarrollar soluciones a los problemas planteados por ellos y ellas mismas.

En este estilo de enseñanza se potencia la actuación autónoma de los niños y las niñas, y se promociona la iniciativa para aprender habilidades y resolver problemas motrices.

El niño o la niña iniciará las situaciones de práctica y aprenderá a apoyarse en el entrenador o en la entrenadora cuando lo considere necesario, pidiéndole su opinión o su ayuda si así lo considera.

Es el propio niño o niña quien diseña su propio programa de tareas motrices a realizar, siempre en función de los objetivos que se ha propuesto conseguir.

El «rol» del entrenador o de entrenadora en este estilo de enseñanza consistirá en:

- Establecer y favorecer las condiciones generales para los planes de los niños y de las niñas, de manera que permitan una práctica adecuada.
- Prestar ayuda cuando ésta sea solicitada por los niños o las niñas.
- Aceptar los logros alcanzados por los niños y las niñas, así como la manera de conseguirlos.

Por su parte, los niños y las niñas tendrán que:

- Iniciar su experiencia de aprendizaje, ejecutarla y evaluarla.
- Decidir cómo, cuándo y de qué manera utiliza al entrenador o a la entrenadora.

Es este un sistema muy válido para las primeras etapas de enseñanza-aprendizaje en Herri-kirolak, ya que el niño o la niña tendrá toda la libertad del mundo para acercarse a los elementos de Herri-kirolak, manipularlos, explorarlos, experimentar con ellos y conocerlos sabiendo que puede recurrir en cualquier momento al entrenador o a la entrenadora para lograr los fines propuestos. Sin embargo, no lo consideramos un estilo adecuado para las etapas medias o más avanzadas.

Teniendo en cuenta las diferencias individuales de los niños y de las niñas con las que va a trabajar el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak en relación a sus capacidades, actitudes o intereses, sería acertado decir que no existe el método ideal para enseñar, sino que deberemos optar por uno u otro en función de las circunstancias que se presenten en cada momento, de la etapa en que nos encontremos y de los objetivos que tratemos de alcanzar.

En todo caso, al haber hecho un planteamiento constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje, y por tanto centrado en el niño y la niña, cualquier método que utilicemos deberá respetar los procesos individuales de aprendizaje y la incidencia de todo tipo de instrucción en los procesos cognitivos y afectivos.

Por otro lado, si en el modelo de deporte escolar planteado apuntamos hacia la adquisición de hábitos y habilidades motrices significativas para los niños y las niñas (de forma que puedan desarrollar propuestas motrices creadoras), la personalización del proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser un objetivo que exige prioridad.

Para ser consecuente con los planteamientos llevados a cabo, es necesario situarse en un estilo de enseñanza no directivo y ajustarse a la pedagogía de las situaciones-problema. En las primeras etapas del aprendizaje procederemos con una estrategia que implique, principalmente, un estilo de enseñanza de autoaprendizaje, descubrimiento y resolución de problemas. Las tareas y formas de organización serán acordes a esta estrategia y deberán proporcionar situaciones que fomenten eficazmente el aprendizaje significativo. Sólo en las últimas etapas de aprendizaje y cuando se den circunstancias especiales que lo requieran podrá optarse por estilos con un cierto cariz más directivo (mando directo o asignación de tareas), al igual que en situaciones específicas que así lo requieran, sea por cuestiones de seguridad o de organización.

5.2. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Podemos diferenciar dos tipos de metodología aplicables a Herri-kirolak: metodología global y metodología analítica.

5.2.1. Método global

La metodología global se caracteriza por presentar una situación del juego en la que interviene todos sus elementos, material, espacios, compañeros y adversarios.

Las ventajas de este método es que se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos al incluir todos los elementos del juego en la práctica. La mejora obtenida en el entrenamiento mediante este tipo de método se refleja rápidamente en la competición.

Cabe destacar que se trata de un método que favorece la motivación y que lleva al niño y a la niña a involucrarse en la actividad de forma total y plena.

Su principal inconveniente es que presenta un nivel menor de concreción que el método analítico, sobre todo en lo que se refiere a los aspectos técnicos.

Sobre el grado de incidencia en los distintos mecanismos que participan en el movimiento (percepción, decisión y ejecución), cabe destacar que la influencia sobre los mecanismos de percepción y decisión es máxima, y que incide de forma media sobre el mecanismo de ejecución.

Sobre el mecanismo de percepción el grado de incidencia es máximo, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son del todo imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el material, los diferentes espacios de juego, las y los compañeros y las y los adversarios.

Sobre el mecanismo de decisión el grado de incidencia también es máximo, ya que constantemente se modifican las situaciones de juego o se perciben estímulos potencialmente capaces de modificarlas, haciéndose necesario realizar un análisis rápido de la nueva situación y decidir cómo se va a resolver.

Sobre el mecanismo de ejecución el grado de incidencia es de nivel medio, ya que dadas las características de este método se realizan más acciones de las que son propiamente el objetivo del juego, por lo que este mecanismo es solicitado de forma más dispersa que en el método analítico.

La situación de globalidad parte de la propia tarea y de la finalidad última a la que se pretende llegar; por ello no está planteada bajo la individualidad de cada gesto-forma deportiva ni bajo una concepción analítica y reproductora de movimientos estereotipados.

5.2.2. Método analítico

En el método analítico se trabajan las diferentes acciones del juego de forma aislada, o se descompone un movimiento o gesto técnico en las diferentes partes que lo componen para su estudio, ejecución y aprendizaje. Se van a trabajar los diferentes elementos que intervienen en la competición de forma aislada.

Mediante la aplicación de este método la mejora será muy importante cuando el objetivo a conseguir sea muy específico y concreto. Se logra más fácilmente un número alto de ejecuciones correctas y por lo tanto habrá mayores posibilidades de aprendizaje de esa acción, movimiento o gesto técnico en esas condiciones específicas.

El mayor inconveniente es que los ejercicios analíticos sólo inciden en uno de los múltiples componentes por los que va a estar influenciada esa ejecución dentro de la situación de juego: técnica, táctica, estrategia, espacios, material, cualidades físicas, compañeros o compañeras, adversarias o adversarios, etc. Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad, ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de todos los elementos y aspectos del juego, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.

El nivel de motivación que supone la aplicación de este método para los niños y las niñas es muy bajo, ya que en la mayoría de los casos se basa en la repetición continuada de un movimiento, acción o gesto técnico. Para hacerlo más atractivo habría que incluir motivaciones extrínsecas a la propia actividad.

El grado de incidencia que tiene la aplicación de este método sobre los mecanismos de percepción y decisión es muy bajo. Por el contrario, tiene una incidencia máxima sobre el mecanismo de ejecución.

El mecanismo de percepción no es apenas solicitado, ya que las situaciones que se presentan son a menudo o en la mayoría de los casos muy estables.

El grado de incidencia del mecanismo de decisión será prácticamente nulo, ya que todo lo que debe realizar el o la deportista está previsto y es conocido por él o ella antes de que se inicie la acción.

Por el contrario, el grado de incidencia del mecanismo de ejecución es máximo, ya que normalmente se trata de realizar un elevado número de repeticiones de un determinado movimiento, acción o gesto técnico.

Si tomamos cualquier disciplina de Herri-kirolak, la utilización del método analítico quedará determinado por la segmentación de dicha disciplina en las diferentes partes que la componen. Cada parte la trabajaremos de forma aislada, y solo al final (cuando hayamos trabajado todas las partes) abordaremos la disciplina en su totalidad.

5.2.3. El proceso de enseñanza-aprendizaje en herri-kirolak

Según Antón García (García, A. 1989a), el aprendizaje de los deportes debe plantearse sobre tres aspectos fundamentales que lo determinan:

— ¿De qué manera aprende el niño y el adolescente? Es decir, ¿cuál es el método didáctico natural?

El auténtico método didáctico natural consiste en partir de los conocimientos y ejercitaciones globales para conducir a los niños y a las niñas a los conocimientos y realizaciones sintéticas reflexivas e integradoras. Este aprendizaje está condicionado por el grado de madurez del sujeto, las experiencias motrices previas que integran su potencial motor, y las posibles transferencias positivas aprovechables para los nuevos aprendizajes.

El niño o la niña y el adolescente nunca parten de un elemento analítico, sino de un conocimiento global espontáneo en función de un interés original o inducido. A través de

un análisis de las partes, caracterizado por mantener una conciencia constante de la unidad, llega a un conocimiento reflexivo en el que se debe sentir la estructura del todo en cada uno de los elementos.

— ¿Qué elementos fundamentales van a influir en el proceso de aprendizaje motor?

El proceso de aprendizaje motor se va a ver influido por la presencia de tres elementos fundamentales. Son los siguientes:

- La motivación, que debe estar presente en todo momento y es la «espita» que inicie el proceso y que estará en la base de cualquier metodología que apliquemos.
- Los objetivos o metas a conseguir, que deben ser acordes con las posibilidades del individuo.
- La elaboración o proceso de ajuste de todos los intentos más o menos acertados para lograr la meta o el fin propuesto. Este proceso de ajuste pasará por diferentes fases: proceso de diferenciación, proceso de integración, proceso de generalización y proceso de transferencia.

— ¿Cuáles pueden ser, en consecuencia, las etapas metodológicas del aprendizaje motor?

Pueden proponerse cuatro etapas en el proceso de aprendizaje, entendiendo que no se tienen que dar necesariamente de forma sucesiva. Pueden darse integradas y paralelas en muchos momentos. Hablamos de las siguientes etapas:

- Adquisición de habilidades motrices generales. Serán las formas motrices básicas que el niño o la niña adquirirá y que conforman el punto de partida para la adquisición de múltiples y variables aprendizajes motores de mayor complejidad.
- El aprendizaje propiamente dicho, que a su vez pasará por una serie de etapas:
 - Conocimiento general y aprendizaje global del juego o deporte.
 - Juegos pre deportivos con alto componente lúdico.
 - Juego simplificado.
 - Técnica individual especial.
 - Táctica colectiva o de grupo.
 - Práctica del juego o deporte con todas sus reglas.
 - Experiencias de competición.
- Fijación-estabilización del aprendizaje. La capacidad de realizar los fundamentos del deporte con soltura y naturalidad se obtiene por la práctica constante y mantenida de los diversos pasos anteriores.
- Perfeccionamiento. Se realiza continuamente en todo el proceso.

Consecuentemente, en Herri-kirolak utilizaremos unas estrategias pedagógicas que poco tienen que ver con las utilizadas tradicionalmente en la enseñanza de los diferentes deportes (cuyo objetivo es la adquisición rápida de la técnica, táctica y preparación física específica del deporte en cuestión). Debemos basarnos en la orientación didáctica, dándole el valor que merece. En la iniciación deportiva iremos de lo general a lo específico, del método global al método analítico, de la táctica a la técnica, del por qué y para qué al cómo.

En líneas generales, utilizaremos una metodología global sobre todo en las primeras etapas de aprendizaje. En las últimas etapas, si queremos llegar a fijar algunas técnicas o formas de ejecución trabajaremos también con un tipo de metodología más analítica, aunque se aplicará en contadas ocasiones.

El primar la utilización del método global frente al analítico se justifica también por la necesidad de que los niños y las niñas tengan que llegar a resolver los problemas que se plantean en cada tarea, en especial situaciones que respondan a la necesidad de producir respuestas y no la simple reproducción de modelos.

Si la tarea es muy compleja resulta aconsejable que empleemos una metodología analítica (también podemos dividir la tarea en partes), pero si la tarea a desarrollar o técnica a aprender es sencilla podemos utilizar una estrategia global, polarizando la atención en algún aspecto de la ejecución. La combinación de ambas estrategias de enseñanza será el mejor método y el que mayores resultados nos reporte.

Si nos fijamos en los objetivos que hemos planteado para cada una de las etapas de aprendizaje, nos daremos cuenta de que el fin último no es la búsqueda del máximo rendimiento en cada etapa a través de la fijación de técnicas concretas de ejecución, sino que en cada etapa trataremos de establecer coordinaciones globales capaces de una posterior transferencia a habilidades más específicas y que inicien de una forma progresiva, constructivista, significativa y auto adaptada a los niños y a las niñas en las diferentes disciplinas de Herri-kirolak.

En cada sesión de entrenamiento, así como entre las diferentes sesiones y entre las diferentes etapas los contenidos a trabajar los presentaremos a partir de diversas situaciones, que irán desde las más generales y simples hasta las más específicas y complejas.

No se deben trabajar los contenidos situando en primer lugar la enseñanza de los elementos técnicos de ejecución y posteriormente los elementos de decisión; será necesario combinarlos para que los y las deportistas aprendan al mismo tiempo tanto la habilidad como la forma de aplicarlo todo.

Primeramente debiéramos plantear la situación táctica, la comprensión de la naturaleza del juego, antes de pasar a enseñar modelos técnicos repetitivos y aislados de la realidad del juego. La enseñanza comprensiva de los juegos deportivos se basa en la comprensión inicial del principio de cada juego y el planteamiento del por qué y del para qué de la utilización de las habilidades técnicas. En este modelo el desarrollo del pensamiento táctico antecede en todo momento al desarrollo de la habilidad técnica, y ésta adquiere sentido a partir de la necesidad de buscar esquemas de ejecución que hagan posible la solución del problema planteado por el principio general del juego deportivo y de las relaciones que en él se establecen entre las y los participantes.

5.3. EL JUEGO COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN HERRI-KIROLAK

El juego será la herramienta principal de la que se valga el entrenador o entrenadora de Herri-kirolak para realizar su labor en la sesión de entrenamiento.

El juego es una de las actividades motrices más naturales practicadas por los niños y las niñas. A ciertas edades, casi todo lo que hacen el niño y la niña es jugar. El juego se convierte en una actividad imprescindible para su correcto desarrollo físico, intelectual, social y emocional.

Los niños y las niñas no practican el juego con la intención de sacar de él valiosos conocimientos o experiencias, tampoco para obtener elogios de sus progenitores, sino que para ellos resulta una actividad esencial que les proporciona placer y satisfacción. Además, mediante el juego se ejercitan y aprenden a relacionarse con el mundo que les rodea, aplicando impulsos innatos y poniendo a prueba sus capacidades.

Mientras que para los niños y las niñas el juego es una actividad espontánea y pura, para los adultos es una actividad placentera y consciente. En el primero de los casos hablamos de juego y en el segundo hemos dado el salto al juego de los adultos, el deporte.

El enfoque que le vamos a dar al proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak va a tener un carácter fundamentalmente lúdico. Casi todos los aprendizajes de habilidades y destrezas pueden realizarse en un contexto de juego.

Mediante el juego estamos favoreciendo el desarrollo integral de los niños y de las niñas y además aprenderán divirtiéndose de una forma natural junto a sus compañeros y compañeras, aspecto muy importante para una correcta convivencia.

5.3.1. Características del juego

Cuando hablamos de juego lo relacionamos seguidamente con la palabra lúdico. Pero ¿qué significa lúdico?, ¿cuáles son las características propias del juego que lo distingue de otras actividades? Si observamos el origen de estas palabras vemos cómo la palabra «juego» va unida a la diversión, a la broma, a algo poco serio; mientras que la palabra «lúdico» va unida a los conceptos de juego infantil, tiempo de recreo y diversión. Por tanto, son palabras unidas y referidas a una práctica divertida y alegre cuyos rasgos podríamos clasificarlos, como señala Lavega, en el siguiente esquema:

- Voluntario, libre. Nadie está obligado a jugar.
- Divertido, agradable, alegre, satisfactorio. Nos aporta recuerdos agradables ya que siempre es sinónimo de pasárselo bien.
- Espontáneo, instintivo, irracional. Nos mostramos como somos, correremos, saltaremos, nos enfadaremos.
- Gratuito, improductivo, intranscendente. Se reúne un grupo de gente a pasárselo bien, sin más objetivo que ese.
- Incierto, fluctuante, aventurero. No conocemos nada de lo que va a suceder, todo es novedad, es una aventura, cada ocasión será distinta.
- Ambivalente, oscilatorio. Podemos saltar de alegría o no.
- Comprometido, intencionado, consciente. Al jugar se toman decisiones, estamos interpretando el juego y realizando acciones.
- Estético, creativo. A mayor estética más público atrae; en general los convertidos en deporte de masas son muy estéticos.
- Fantasioso, simbólico, ficticio. Nos sumergimos en un mundo que no corresponde a la vida real.
- Serio, necesario, solemne. Para el que lo está practicando en ese momento el juego lo es todo; no importa nada más que ese juego.
- Reglado, normativizado. Todo juego tiene reglas, limitaciones que las y los jugadores deben respetar.

5.3.2. Importancia del juego en el proceso de desarrollo de las y los niños, y adolescentes

A continuación vamos a exponer las razones fundamentales que nos han hecho optar por el juego como herramienta fundamental a utilizar por el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak.

Hay una serie de rasgos implícitos en todo juego que además de definirlos ayudan a res-ponder a determinadas cuestiones referidas a los aprendizajes que posibilita, las capacidades que mejora y los desarrollos que provoca.

- El juego ayudará al desarrollo de las facultades físicas y síquicas de los niños y de las niñas, les ayudará a conocer sus límites y sus propias aptitudes. A medida que el niño y la niña resuelven los problemas planteados en el propio juego, irán descubriendo sus propias limitaciones y capacidades en los diferentes campos.
- El juego va a ser fuente de relación con las y los demás y servirá al niño y a la niña para conocer el entorno que les rodea, permitiéndoles adaptarse a la realidad, interiorizando reglas, normas, hábitos y valores. A través de los juegos los niños y las niñas van a ser capaces de descentralizarse del punto de vista propio y van a aprender a adoptar dife-

rentes roles en función de las diferentes situaciones que se generen durante el juego (cooperación-oposición), establecer estrategias y, en general, ser capaces de incorporarse a la actividad del grupo.

- El juego, al ser una actividad voluntaria y deseada, facilitará que en muchas ocasiones sea utilizado por los niños y las niñas como medio terapéutico, para relajarse, liberar tensiones, canalizar su agresividad y retornar al equilibrio perdido.
- El juego ayudará a fortalecer la voluntad de los niños y de las niñas y a aumentar su responsabilidad.
- A través del juego los niños y las niñas podrán adquirir todos los aprendizajes y desarrollar todas sus habilidades y destrezas. Existen multitud de juegos adecuados para adquirir todos y cada uno de los aprendizajes, habilidades o destrezas que nos planteemos; será labor del entrenador o de la entrenadora de Herri-kirolak seleccionar aquellos que considere más adecuados para alcanzar los objetivos propuestos.
- El juego va a ayudar a los niños y a las niñas a potenciar, enriquecer y desarrollar su imaginación, su creatividad y su experiencia personal. Si además utilizamos un estilo de aprendizaje no directivo hará que los niños y las niñas solucionen los problemas planteados en el juego de forma autónoma y creativa.
- El juego va a contribuir a desarrollar el espíritu de superación de los niños y de las niñas.

5.3.3. Del juego simple a las disciplinas de herri-kirolak

Existe un camino que los niños y las niñas deben recorrer, una senda que va desde el juego simple a la práctica reglamentada de alguna disciplina de Herri-kirolak, pasando por un peldaño intermedio que vendría representado por los juegos pre deportivos.

El juego simple lo podríamos definir como aquella actividad motriz de carácter lúdico de corta duración y condiciones de juego sencillas (con pocas reglas y pocas consignas), que para ser practicado no requiere que el niño o la niña posea unas cualidades físicas importantes ni haber adquirido unas técnicas complejas.

El deporte lo podemos definir por el contrario como aquella actividad motriz de carácter lúdico de larga duración, con muchas reglas (en algunos casos de difícil comprensión), y que normalmente requiere para su práctica el haber desarrollado unas capacidades físicas importantes y la necesidad de dominar unas técnicas específicas más o menos complejas.

Los juegos pre deportivos los situaremos como puente entre ambas opciones. Serán actividades de media duración, con unas reglas sencillas pero de mayor complejidad que en los juegos simples; para su práctica se necesita disponer de unas cualidades físicas mínimas y haber adquirido unas técnicas básicas.

Dentro de los juegos pre deportivos, podemos distinguir a su vez dos tipos: juegos pre deportivos de carácter genérico, y juegos pre deportivos de carácter específico (o juegos modificados, como los hemos venido denominando hasta ahora). En los juegos pre deportivos de carácter genérico se trabajan aquellas cualidades físicas, habilidades, destrezas, tácticas y estrategias de juego comunes a varios deportes y que van a poder ser utilizadas en la mayoría de ellos. Nos estamos refiriendo a juegos dirigidos a la adquisición de habilidades y destrezas básicas como correr, frenar, lanzar, recibir, transportar, driblar, etc.; desarrollo general de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, o dominio de tácticas y estrategias generales de cooperación con los compañeros o compañeras de juego u oposición a los rivales.

En los juegos pre deportivos de carácter específico o juegos modificados se plantea el desarrollo de cualidades físicas y adquisición y dominio de habilidades, destrezas, tácticas y estrategias más específicas a una modalidad o disciplina deportiva concreta. La estructura general de estos juegos en muchas ocasiones tiene gran similitud con la estructura del deporte al cual queremos transferir los aprendizajes adquiridos o con alguna parte de él.

Tanto los juegos pre deportivos genéricos como los específicos o modificados deberán ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de cualquier disciplina de Herri-kirolak. Mediante estos tipos de juegos los niños y las niñas adquirirán las destrezas, habilidades y técnicas más básicas, las tácticas y estrategias más elementales y aprenderán las reglas primordiales de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak.

A continuación vemos cuál sería la ubicación preponderante de los diferentes tipos de práctica en nuestra propuesta de etapas de enseñanza-aprendizaje en Herri-kirolak.

- 1ª Etapa (6-8 años). Juegos simples.
- 2ª Etapa (8-9 años). Juegos simples y utilización esporádica de juegos pre deportivos genéricos.
- 3ª Etapa (9-10 años). Benjamín. Juegos pre deportivos genéricos y juegos específicos o modificados de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*.
- 4ª Etapa (11-12 años). Alevín. Juegos pre deportivos genéricos y mayor utilización que en la etapa anterior de juegos específicos o modificados de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea* y *sokatira*.
- 5ª Etapa (13-14 años). Infantil. Juegos pre deportivos genéricos de forma ocasional. Se utilizarán en su mayoría juegos específicos o modificados de *lokotx biltzea*, *txinga eroatea*, *zaku eramatea*, *sokatira*, *gizon probak* o *emakume probak*, *lasto jasotzea* e *ingude jasotzea*. Práctica de las diferentes especialidades deportivas de forma totalmente reglamentada.
- 6ª Etapa (15-16 años). Cadete. Juegos específicos y práctica reglamentada.

En la exposición anterior hemos visto la diferencia y distancia existente entre el juego simple, los juegos pre deportivos y el deporte en sí respecto a la movilización de capacidades físicas y cognitivas que requieren. Dadas las características de los niños y las niñas de 6 a 8 años, sujetos pocos maduros a todos los niveles, es necesario trabajar principalmente con juegos simples, quedando fuera de lugar los juegos pre deportivos. Solamente al final de esta segunda etapa podemos comenzar a introducir de forma esporádica juegos pre deportivos de tipo genérico.

Las exigencias motrices de los juegos pre deportivos específicos son tales que proponemos su utilización solamente al final de la tercera etapa del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los juegos pre deportivos específicos y la práctica deportiva totalmente reglamentada tendrán cabida en las tres últimas etapas de aprendizaje, ya que las exigencias motrices y cognitivas que requieren están muy por encima de las capacidades de los niños y de las niñas de etapas anteriores.

5.3.4. Criterios fundamentales para la elección de los juegos

Como hemos visto anteriormente, el juego tiene un papel muy importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak. El problema radica en qué juegos debemos utilizar en cada momento.

Hay muchos tipos de juegos, así como diferentes formas de clasificarlos. Algunos de los criterios utilizados para su clasificación se refieren a los siguientes aspectos:

- La cualidad física que se trabaja de forma principal (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).
- Su práctica individual o colectiva (individuales o colectivos).
- El material utilizado para su desarrollo (de balón, de cuerda, de picas, sin elementos).

- La complejidad de sus reglas (simples o complejos).
- El lugar donde se practican (de frontón, de patio, en plena naturaleza).
- Su procedencia (autóctonos, regionales, nacionales).

En muchas ocasiones se utiliza la combinación de varios de estos criterios para clasificarlos (por ejemplo: juegos de fuerza con compañeros).

La selección y aplicación de los juegos merece una reflexión previa porque podemos seleccionar el menos adecuado y que no cumpla la función que pretendemos. Para llevar a cabo esta selección debemos tener en consideración los siguientes criterios fundamentales:

- Deben ser adecuados a las capacidades motrices, cognitivas y afectivas de los niños y de las niñas. En el caso de que el juego esté muy por encima de las capacidades de los niños y de las niñas no va a beneficiarles en absoluto, y en el caso de que esté muy por debajo lo podemos considerar como una pérdida de tiempo. Desde el punto de vista cognoscitivo deberemos plantear juegos en los que los niños y las niñas se vean obligados a utilizar su imaginación. Los juegos insuficientes no producirán estímulos para el desarrollo de la inteligencia motriz y aquellos que resulten demasiado complicados abocarán al desánimo. En lo que se refiere a los aspectos relacionados con la afectividad, los juegos deben ser capaces de provocar el interés de los niños y de las niñas.
- Deben ser adecuados para alcanzar aquellos aprendizajes que pretendemos. Esto es, los juegos deben responder a los objetivos que perseguimos alcanzar en la sesión, adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, técnicas o tácticas. El concepto de transferencia adquiere aquí una especial relevancia.

En lo que se refiere a la aplicación de éstos en la sesión de entrenamiento, cabe destacar los siguientes aspectos:

- Se ha de prescindir de preparativos largos y complicados.
- Han de ser sencillos de aprender y de realizar por todos los niños y las niñas.
- Deben participar de forma activa todos los niños y las niñas del grupo.
- Debe existir un equilibrio entre actividad y descanso.
- Ha de tener variantes.
- No ha de afectar a la integridad física, síquica o afectiva de los niños y las niñas.

5.4. **EL ENTRENADOR O LA ENTRENADORA DE HERRI-KIROLAK**

El entrenador o la entrenadora es una de las figuras más importante dentro del organigrama de funcionamiento de un club o escuela de Herri-kirolak. Va a ser la persona que esté en contacto directo con los y las deportistas y de él o de ella va a depender en gran medida el éxito o el fracaso de la escuela, del club y de lo que sean capaces de asimilar los niños y las niñas.

Por otro lado, el papel que va a desempeñar el entrenador o la entrenadora va a tener una gran trascendencia, ya que además de enseñar los contenidos propios de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak va a ser un guía del desarrollo personal del individuo, transmitiendo valores, modelos de comportamiento y actitudes.

5.4.1. Funciones del entrenador o de la entrenadora de Herri-Kirolak

La modalidad deportiva de Herri-kirolak podría experimentar un fuerte impulso si fuésemos capaces de crear escuelas de Herri-kirolak al estilo de las existentes en otros deportes. Estas escuelas tendrían que estar ligadas a los clubes y en ellas los niños y las niñas podrían conocer y practicar las diferentes disciplinas de Herri-kirolak. Una vez que las y los deportistas pasan de la categoría escolar a la categoría federada, deberían tener la opción de poder continuar con la práctica deportiva integrados en la estructura del club al que está ligada la escuela.

A continuación pasamos a enumerar las funciones del entrenador o de la entrenadora de Herri-kirolak que, en definitiva, es el o la responsable directa del proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños y de las niñas que asisten a estas escuelas.

Las funciones del entrenador o de la entrenadora de este tipo de escuelas las podríamos resumir en los siguientes puntos:

- Realizar campañas de captación en los centros escolares del municipio o a nivel municipal.
- Elaborar fichas de seguimiento de todos y todas las deportistas.
- Estructurar los diferentes grupos de entrenamiento atendiendo a las edades, capacidades personales, intereses y disciplina practicada.
- Elaborar un plan de trabajo para toda la temporada deportiva, describiendo tanto los métodos de trabajo como los objetivos que serán referencia en la escuela de Herri-kirolak.
- Mantener el vínculo con el ayuntamiento del municipio, el centro escolar o el club de Herri-kirolak, según el caso, presentando balance de la evolución de la escuela cuando la entidad de quién dependa se lo solicite.
- Ser vínculo entre los y las deportistas de la escuela y los padres y madres, informando a éstos de cuantos aspectos relacionados con el desarrollo de la escuela o de la competición fueran necesarios.
- Estructurar la participación de los y las deportistas de la escuela en deporte escolar, tramitando las fichas y realizando todos aquellos formalismos que fuesen oportunos a lo largo del curso escolar.
- Organizar a lo largo del año diferentes actividades en torno a Herri-kirolak, con el fin de impulsar la escuela.
- Participar en todos los entrenamientos.
- Asistir a los niños y a las niñas en sus diferentes participaciones en deporte escolar.

5.4.2. Actitud del entrenador o de la entrenadora de Herri-Kirolak

El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak debe ser el dinamizador o dinamizadora fundamental de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estimulará a los niños y a las niñas para que aprendan, hará propuestas y sugerencias, orientará a los y las deportistas para que puedan alcanzar los objetivos previstos y valorará el proceso de aprendizaje y los resultados obtenidos. Debe tener una actitud positiva y estar constantemente predispuesto para realizar estas tareas durante la sesión de entrenamiento.

Debe estar dentro de la actividad participando en ella con los niños y las niñas, o fuera de ella como espectador, recogiendo las observaciones, según corresponda. Eso sí, en todo momento estará centrado en el trabajo.

Valorará positivamente las posibilidades de los niños y de las niñas, manteniendo buenas expectativas, y debe fortalecer su autoestima y autonomía motivándoles hacia el avance.

Utilizará el enfoque positivo para corregir los errores. Elogiará a las y los deportistas por los esfuerzos realizados, destacando las acciones bien hechas y corrigiendo de forma constructiva los errores. Reconocerá el trabajo de las y los deportistas y sobre todo incidirá en lo que hacen bien.

Recompensará tanto el esfuerzo como los resultados obtenidos.

Ayudará a crear un ambiente de seguridad y confianza para poder realizar mejor las actividades y alcanzar con más facilidad los objetivos propuestos. Debe mostrar ilusión por lo que se está haciendo; ha de mostrarse entusiasta, alegre, y debe interactuar con las y los deportistas, esforzándose en disfrutar con el trabajo, tratando de crear un ambiente positivo en la sesión de entrenamiento.

Debe ser un líder y mostrar un comportamiento modélico, ya que es probable que sus deportistas quieran imitarlo. A su vez, tiene que mostrar unas actitudes correctas y equilibradas ante los árbitros, padres y madres, y ante las victorias y las derrotas.

En las competiciones la actitud será positiva, centrándose en lo que los y las deportistas pueden hacer y no en metas superiores a sus posibilidades. Es importante que el entrenador o la entrenadora aprenda a controlar sus emociones para actuar correctamente.

Debería reciclarse, participar en programas de formación continua. El entrenador o la entrenadora debe entender que su formación no puede detenerse y que tiene que tratar de profundizar en todos los aspectos que se encuentran relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.4.3. Consejos prácticos para el desarrollo de las sesiones

A continuación exponemos una serie de consejos prácticos que ayudarán al entrenador o a la entrenadora de Herri-kirolak a mejorar la organización general de las sesiones, rentabilizar mejor el tiempo de práctica disponible y lograr más fácilmente los objetivos propuestos.

Consejos para aumentar el tiempo de práctica en la sesión de entrenamiento:

- La puntualidad es una virtud y el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak debe dar ejemplo llegando puntualmente a los entrenamientos e insistiendo a los niños y a las niñas para que actúen de la misma manera. De esta forma rentabilizaremos mucho mejor el tiempo de práctica disponible.
- El tiempo de práctica puede ser aumentado también si los niños y las niñas vienen equipados ya desde sus casas con la ropa apropiada. De esta forma no será necesario perder tiempo en los vestuarios y la sesión de entrenamiento podrá iniciarse a la hora indicada.
- El entrenador o la entrenadora debe tener preparada la sesión de ejercicio con suficiente antelación (material, delimitación de espacios, etc.) y no perder el tiempo al inicio de ésta, realizando tareas de este tipo.
- El entrenador o la entrenadora eludirá dar explicaciones largas y excesivas y procurará que los niños y las niñas no interrumpan repetidamente la sesión de entrenamiento con demasiadas preguntas o actuaciones fuera de lugar. Las explicaciones deben ser claras y sencillas y el entrenador o la entrenadora tiene que requerir la atención de todos los niños y de las niñas antes de comenzar a darlas.
- El entrenador o la entrenadora propondrá actividades en las que los niños y las niñas no tengan que esperar un cierto tiempo para poder actuar.

Consejos referidos a los niños y a las niñas que no pueden realizar la sesión de entrenamiento con normalidad:

- Por diversos motivos (como pueden ser lesiones o enfermedad), frecuentemente nos encontraremos con niños o niñas que no pueden participar con normalidad en la sesión de entrenamiento. En estos casos, y siempre que sea posible, debemos procurar que asistan al entrenamiento ya que pueden seguir aprendiendo desde su posición de observadores o colaboradores del entrenador o de la entrenadora. A estos niños o niñas les encargaremos ciertas tareas relacionadas con la organización y el desarrollo de la sesión: control del material deportivo, vigilantes ó árbitros, ayudantes, anotadoras, etc.

Sobre la participación y organización de los niños y de las niñas a la hora de realizar las tareas planteadas en la sesión de entrenamiento, aconsejamos lo siguiente:

- El entrenador o la entrenadora ha de controlar que la participación de todos los niños y de todas las niñas sea lo más equitativa posible en todas y cada una de las actividades.
- A la hora de formar equipos o grupos para realizar las diferentes actividades propuestas, recomendamos que se agrupe a los niños y a las niñas en función del nivel que

posee cada cual para poder realizar la actividad en cuestión, independientemente del sexo u otros factores.

Consejos para que los niños y las niñas se sientan motivados en la sesión de entrenamiento:

- Plantear actividades variadas (pero no excesivamente variadas), repitiendo o aumentando la duración de aquellas que les resultan más atractivas.

No debemos caer en la continua variación de tareas o actividades. Es algo común en los educadores y educadoras o entre los entrenadores y entrenadoras realizar continuos cambios en las tareas propuestas, con el fin de buscar la motivación o la continua atención del escolar. No debemos olvidar que el niño y la niña necesitarán de un tiempo para «meterse» en la actividad y concentrarse en lo que están haciendo. El cambio constante de actividad puede hacer que la atención del niño o la niña se disperse y provocar que una pérdida de concentración. Si observamos que un ejercicio funciona bien y que los y las escolares están motivados y motivadas y participando activamente, quizás pudiésemos con él abarcar buena parte de la sesión o incluso la sesión completa. Bastaría con plantear algunas variantes de la propia actividad o introducir algún elemento nuevo, sin necesidad de variar la tarea.

- Realizar cambios frecuentes de material e introducir actividades con material novedoso.
- Variar el «centro de interés» de una sesión a otra.

Consejos referidos a la utilización del material:

- Es necesario acostumbrar a los niños y a las niñas a responsabilizarse y cuidar del material que se utiliza en la sesión de entrenamiento. Su transporte, acondicionamiento, conservación y almacenaje debe formar parte de su trabajo y tiene que ser aceptado de forma natural.

Consejos para que los niños y las niñas adquieran hábitos higiénicos adecuados:

- Deben adquirir hábitos higiénicos apropiados, por lo que, además de asistir a los entrenamientos con ropa y calzado adecuado, al final de la sesión tienen que ducharse y cambiarse de ropa, para lo cual se concederá un tiempo prudencial. En todo caso la ducha será recomendable, no obligatoria. Los niños y las niñas menores de 10 años quizá no sean suficientemente autónomos o autónomas como para realizar esta tarea de forma eficaz; en este caso les recomendaremos traer una toalla para poder lavarse un poco al finalizar la sesión. Esto lo podemos considerar como una iniciación a los hábitos higiénicos saludables.



5.4.4. Orientaciones didácticas a tener en cuenta por el entrenador o la entrenadora de Herri-Kirolak

A la hora de trabajar con los niños y las niñas en la sesión de entrenamiento el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak debe tener en cuenta unos principios básicos y fundamentales referidos a la metodología.

Utilizará una metodología flexible. Las propuestas de ejercicios a realizar estarán ajustadas a las posibilidades de cada practicante y propondrá objetivos que estén al alcance de cada uno de ellos y de ellas. Debemos garantizar el éxito en los ejercicios planteados, ya que la frustración hará que los niños y las niñas pierdan interés por la actividad. El objetivo será la mejora de uno mismo y no la mejora de metas establecidas por encima de las posibilidades de cada practicante. Los objetivos a conseguir estarán en función de las capacidades y posibilidades de cada practicante y no de las tablas estereotipadas o del resto de los compañeros o compañeras.

El entrenador o la entrenadora utilizará una metodología activa y participativa. Tratará de que los niños y las niñas sean los protagonistas de su propia actividad y de que se responsabilicen de sus propias tareas. Con el fin de evitar los tiempos de espera, el entrenador o la entrenadora tendrá que organizar y sistematizar de forma correcta el trabajo a desarrollar. Abogamos por una práctica activa a ultranza, desechando las filas de espera. Trataremos de evitar los periodos de inactividad que se producen durante las reflexiones teóricas, procurando introducirlos al principio o al final de la sesión. En las etapas de iniciación hay que tener cuidado con las explicaciones teóricas; no se trata de que los niños y las niñas adquieran un nivel de conocimiento alto, sino de despertar el interés y la curiosidad de ellos y ellas. Potenciará la cooperación y el compañerismo en todo momento.

Mantendrá siempre el criterio de fomentar la creatividad del niño y de la niña, huyendo de modelos fijos y estereotipados o repetitivos (por lo menos hasta las últimas etapas del aprendizaje) y utilizará los juegos o las formas jugadas como herramienta principal de trabajo. Hay que fomentar la inteligencia motriz, variando y construyendo nuevas situaciones de juego, donde el niño o la niña ganará en rapidez mental y motriz para solucionar cualquier tarea y, además, hay que facilitar la posterior transferencia de unas actividades a otras. El entrenador o la entrenadora se limitará a dar pautas para que el o la deportista vaya ajustando su actividad sin coartar la libertad de elección-decisión. Debemos ir modificando los esquemas clásicos de entrenamiento para formar deportistas inteligentes y no «robots deportivos».

Debemos evitar la especialización prematura en alguna de las disciplinas de Herri-kirolak, y buscar la riqueza motriz que nos aportará la práctica en conjunto de todas ellas.

Utilizará una metodología inductiva. En cada momento el niño o la niña debe ser consciente de la parte del cuerpo que se está moviendo o desarrollando.

La práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak en sus lugares de origen, donde se da un aumento de la incertidumbre y entran en juego otros factores medioambientales, favorecerá el enriquecimiento motriz y mental de los deportistas. Por logística, meteorología y viabilidad será difícil poder practicar la mayoría de las especialidades de Herri-kirolak en el exterior o en sus lugares naturales, pero debemos intentar acercarnos en alguna ocasión a esos espacios por lo gratificante y constructivo que puede resultar para los niños y las niñas.

Fundamentará todas las actividades en los principios del juego. El enfoque metodológico tendrá un enfoque esencialmente lúdico. La mayoría de los aprendizajes y la adquisición de destrezas se lograrán en un contexto de juego.

5.5. RESUMEN

- Por estrategias pedagógicas entendemos el conjunto de acciones, técnicas de enseñanza y formas de proceder que utiliza el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak con el fin de conducir y dinamizar la sesión de entrenamiento para alcanzar los objetivos y metas que se ha propuesto.
- El modelo de intervención que proponemos (estrategias pedagógicas) se sustenta sobre una concepción constructivista y significativa del aprendizaje,
- Existe todo un espectro de estilos de enseñanza que va desde los que tienen un cariz más directivo, como el «mando directo», hasta los que dirigen al niño o a la niña hacia un aprendizaje mucho más creativo, la «auto enseñanza o aprendizaje creativo». El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak deberá optar por uno u otro estilo en cada momento, en función del tipo de aprendizaje a realizar, la etapa en la que se encuentren los niños y las niñas y los objetivos a conseguir.

- Podemos diferenciar dos tipos de metodología aplicables a Herri-kirolak: metodología global y metodología analítica.
 - La metodología global se caracteriza por presentar una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos, material, espacios, compañeros y adversarios.
 - En el método analítico se trabajan las diferentes acciones del juego de forma aislada, o se descompone un movimiento o gesto técnico en las diferentes partes que lo componen para su estudio, ejecución y aprendizaje.
- El juego será la herramienta principal de la que se valga el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak para realizar su labor en la sesión de entrenamiento.
- Existe un camino que los niños y las niñas deben recorrer, una senda que va desde el juego simple a la práctica reglamentada de alguna disciplina de Herri-kirolak, pasando por un peldaño intermedio que vendría representado por los juegos pre deportivos.
- Debemos seleccionar los juegos más adecuados teniendo en cuenta las capacidades motrices, cognoscitivas y afectivas de los niños y de las niñas. Además, los juegos deben ser adecuados para alcanzar aquellos aprendizajes que pretendemos.
- El entrenador o la entrenadora es una de las figuras más importante dentro del organigrama de funcionamiento de un club o escuela de Herri-kirolak. El papel que desempeña tendrá gran trascendencia, ya que además de enseñar los contenidos propios de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak va a ser un guía del desarrollo personal del individuo, transmitiendo valores, modelos de comportamiento y actitudes.
- El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak debe ser el dinamizador o dinamizadora fundamental de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estimulará a los niños y a las niñas para que aprendan, hará propuestas y sugerencias, orientará a los y las deportistas para que puedan alcanzar los objetivos previstos y valorará el proceso de aprendizaje y los resultados obtenidos. El entrenador o la entrenadora debe tener una actitud positiva y estar constantemente predispuesto o predispuesta para realizar estas tareas durante la sesión de entrenamiento.

6. PLANIFICACIÓN EN HERRI-KIROLAK

Cuando estamos ante una tarea sencilla, donde no hay demasiados elementos o factores que controlar, podemos improvisar sin miedo a equivocarnos. Pero si estamos ante una tarea compleja, que incluye la necesidad de alcanzar unos objetivos en unos periodos de tiempo determinados (para lo cual contamos con unos recursos económicos, humanos, materiales e instalaciones concretas) debemos prepararlo todo previamente para que la tarea no nos desborde. En este caso es imprescindible planificar.

Disponer de una planificación es disponer de un instrumento fundamental para poder gestionar, de forma más fácil y con mayores posibilidades de éxito, todos los elementos o factores que van a condicionar el resultado final de una tarea. Con la planificación se trata de conseguir el engranaje perfecto entre todos esos elementos o factores para lograr con más facilidad los objetivos propuestos.

La falta de planificación provoca un ineficaz aprovechamiento de los recursos y en muchos casos la no consecución de los objetivos planteados.

Planificar es prever el desarrollo de unas acciones determinadas y ordenarlas en el tiempo. De manera formal, definimos la planificación como el proceso de preparar previamente un conjunto de decisiones para la acción futura, dirigida siempre a la consecución de unos objetivos.

- Es un proceso porque no se acaba con la elaboración del plan sino que continúa con los sucesivos ajustes necesarios.
- La planificación siempre es previa y preparatoria.
- Planificar supone tomar decisiones enmarcadas en una ideología. No podemos tomar las decisiones que queramos.
- Se planifica para actuar.
- La planificación debe adelantarse a la realidad. Debe prever lo que va a suceder y contemplar posibles alternativas.
- El fundamento de la planificación es facilitar la consecución de una serie de objetivos.

6.1. TIPOS DE PLANIFICACIÓN

Diferenciamos tres tipos de planificación en función del tiempo:

- Planificación a largo plazo o estratégica. Es la planificación que se hace para un periodo de tiempo no inferior a 8 ó 10 años. En el ámbito empresarial se planifica incluso a más largo plazo. En algunos sectores se suele planificar por periodos de cuatro años, que es

el tiempo que duran las legislaturas. Los objetivos que se plantean son muy generales y amplios. En la planificación a largo plazo se basan las planificaciones posteriores a medio y corto plazo.

En nuestro caso estaríamos hablando de una planificación donde se contempla todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak, desde que el niño o la niña comienza con la práctica de esta modalidad deportiva (a los 6 u 8 años) hasta que finaliza la etapa de deporte escolar (a los 16 años). Trataremos de alcanzar los objetivos generales propuestos para Herri-kirolak al final de la etapa escolar.

- Planificación a medio plazo o táctica. Es una planificación para un periodo de tiempo no inferior a 2 ó 4 años.

En este caso estaríamos hablando de la planificación correspondiente a cada una de las etapas propuestas para la enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak. Los objetivos a conseguir serían los que hemos definido para cada etapa.

- Planificación a corto plazo u operativa.

Estamos hablando de planificar una temporada deportiva. El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak dividirá posteriormente esta planificación en estructuras más pequeñas, hasta llegar a la sesión. A medida que vamos diseñando estructuras más pequeñas los objetivos van siendo mucho más concretos.

6.2. REQUISITOS QUE DEBE CUMPLIR TODA PLANIFICACIÓN

Hay una serie de requisitos básicos que toda planificación debe cumplir. Son los siguientes:

- Los objetivos propuestos deberán ser alcanzables. Los objetivos van a ser el punto de referencia de toda planificación, por ello deben estar correctamente formulados, ser concretos y realistas. Previamente a la formulación de los objetivos debemos hacer un análisis de nuestra situación particular y valorar detenidamente nuestras posibilidades. Solo entonces podremos fijar los objetivos con un mínimo de acierto.
- Los medios elegidos han de asegurar el logro de los objetivos, pero con el menor costo posible y la mayor eficacia. Los medios que nos van a llevar a la consecución de los objetivos pueden ser muy variados; por ello debemos racionalizarlos y elegir aquellos que sean más eficaces y conlleven los menores costos posibles.
- La planificación debe estar dividida en estructuras más pequeñas. Debemos dividir la planificación en estructuras más pequeñas o periodos intermedios y fijar objetivos a más corto plazo, metas que nos vayan conduciendo hacia los objetivos generales.
- Se prepararán mecanismos de evaluación, medición y corrección. Se necesita llevar un control anual, trimestral, mensual, diario, etc., y no solo un control final. De esta manera podremos verificar que se van cumpliendo los objetivos intermedios que hemos fijado y en caso contrario adoptar las medidas oportunas.

6.3. PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN

Planificación, programación y periodización son tres términos que se utilizan habitualmente en el ámbito deportivo para denominar diferentes estructuras de entrenamiento. Sin embargo, en muchas ocasiones estos términos se utilizan indistintamente como si fueran sinónimos, a pesar de tener significados diferentes.

Cuando hablamos de planificación estamos haciendo referencia a aspectos globales y generales del entrenamiento. Estamos hablando de objetivos a muy largo plazo, de las estrategias y modelos de intervención que vamos a utilizar (métodos y sistemas de entrenamiento), de los medios, de las herramientas y de los procedimientos para controlar los resultados obtenidos.

La programación supone un nivel de concreción mucho mayor. En ella vamos a concretar mucho más todos los elementos que aparecen en la planificación, ordenándolos y distribuyéndolos en el tiempo.

Cuando estamos secuencializando y temporalizando las actividades es cuando podemos hablar de periodización.

6.4. DE LA PLANIFICACIÓN A LA SESIÓN

El proceso de enseñanza-aprendizaje de un deporte y su entrenamiento puede ser organizado en forma de estructuras jerarquizadas. En esta forma de organización cada estructura está integrada por otras menores, formando entre todas una secuencia lógica que nos llevará a conseguir las metas propuestas.

Exponemos a continuación las diferentes estructuras de entrenamiento que se utilizan habitualmente en el ámbito deportivo.

- Planificación a largo o medio plazo. Ya nos hemos referido anteriormente a estos dos tipos de estructura. Puede hacer referencia a varias temporadas deportivas, en cuyo caso estaremos hablando de planificación a medio plazo; a una etapa de la vida deportiva (etapa escolar) o incluso a toda la vida deportiva de un o una deportista. En los dos últimos casos estaremos hablando de planificación a largo plazo.
- Planificación a corto plazo. Comprende normalmente una temporada deportiva.
- Macrociclo. Son los diferentes periodos en los que dividimos la temporada deportiva. Su duración puede ser de dos, tres o cuatro meses.
- Mesociclo. Son los diferentes periodos en los que dividimos el macrociclo. Su duración será de tres, cuatro o cinco semanas, en función de la duración del macrociclo.
- Microciclo. Son los diferentes periodos en los que dividimos un mesociclo. Su duración suele ser de una semana a diez días. El microciclo está compuesto por las diferentes sesiones de entrenamiento.
- Sesión de entrenamiento. Es la unidad más sencilla de entrenamiento o «unidad funcional del entrenamiento». Es la estructura de mayor nivel de concreción.

6.5. PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN HERRI-KIROLAK

La organización del proceso de enseñanza-aprendizaje y del entrenamiento planteada anteriormente responde a una concepción muy concreta del deporte, donde el objetivo principal es el resultado deportivo. A través de esta secuencia se busca aumentar el rendimiento y que él o la deportista consigan el máximo estado de forma en un momento determinado.

Sin embargo, esta secuenciación no es aplicable al caso que nos ocupa. Precisamente hemos planteado un modelo de enseñanza y práctica de Herri-kirolak que trata de romper con esta estructura clasista de entender el deporte escolar (deporte-entrenamiento-competición-rendimiento). En nuestro modelo se valora más la participación y el aprendizaje y menos los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo.

Nuestras metas y objetivos al terminar la etapa escolar tienen que ver con el desarrollo integral del individuo, la salud, la participación, la adquisición de hábitos deportivos e higiénicos, el desarrollo de actitudes de cooperación y respeto y el disfrute de nuestro patrimonio cultural.

Estamos ante casos diferentes y objetivos totalmente distintos. En nuestro caso no consideramos que el niño y la niña necesiten ponerse en forma en un periodo concreto de la temporada deportiva. Esto no quiere decir que estemos renunciando a obtener buenos resultados deportivos, sino que éste no es nuestro objetivo fundamental.

Por otro lado debemos considerar otros factores que van a condicionar nuestras actuaciones de forma importante: el calendario y el horario escolar, principalmente. Así, debemos planificar considerando los periodos lectivos y los periodos vacacionales: vacaciones de Navidad, vacaciones de Pascua y vacaciones de verano.

Nuestra propuesta de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje para Herri-kirolak incluiría cinco momentos. Son los siguientes:

- Planificación a largo plazo o planificación de toda la etapa escolar. Estructuraremos todos los elementos y factores que van a intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak para toda la etapa escolar. Esta planificación tendrá un carácter general, pero sin perder de vista la necesidad de que todos estos elementos y factores estén debidamente interrelacionados. De esta planificación dependerán a su vez las sucesivas planificaciones a medio plazo y posteriormente las planificaciones a corto plazo. Representaría el primer nivel de concreción en la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak.
- Planificación a medio plazo, o planificación de cada una de las etapas en las cuales hemos dividido el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak. Representaría el segundo nivel de concreción.
- Planificación a corto plazo o planificación de cada temporada deportiva. La temporada deportiva deberá coincidir con la temporada escolar. Representaría el tercer nivel de concreción.
- Diseño de las unidades didácticas en que vamos a dividir la temporada deportiva. Representarían el cuarto nivel de concreción.
- Diseño de las diferentes sesiones que componen cada una de las unidades didácticas. Representarían el quinto nivel de concreción.

6.5.1. Planificación a largo y medio plazo en herri-kirolak

Los pasos que debemos seguir para diseñar la planificación a corto o medio plazo son los siguientes:

- Análisis de la situación inicial. En primer lugar debemos analizar las características de las y los deportistas con las y los que vamos a trabajar, así como las condiciones generales en las que vamos a desarrollar nuestra labor. En ambos casos estamos hablando de un análisis muy general, centrado en aquellos factores que no van a sufrir modificaciones importantes a medio o largo plazo.
- Determinar los objetivos que queremos conseguir. Posteriormente fijaremos los objetivos en base al análisis realizado anteriormente y a los objetivos generales de la etapa escolar (si estamos planificando a largo plazo) o a los objetivos específicos planteados en cada parte del proceso de enseñanza-aprendizaje (si estamos planificando a medio plazo). Los objetivos generales y específicos planteados en los puntos 4.1.3. y 4.1.4. deben servirnos como referencia a la hora de planificar. Ahora bien, basándonos en el análisis inicial de la situación, podremos tratar de conseguir todos los que allí se proponen o solamente algunos de ellos.
- Determinar los contenidos teniendo en cuenta los objetivos fijados. Los contenidos son una secuencia de conceptos que deberán estar ordenados de forma lógica. Como en el caso de los objetivos, existe también un orden de prioridad. Los contenidos se programan después de los objetivos, que son el punto principal del planteamiento. Esta característica de subordinación obliga a que la secuencia lógica de estos contenidos tenga en cuenta la secuencia de los objetivos.
- Teniendo en cuenta las características de los niños y de las niñas de cada etapa, determinar las características del trabajo que vamos a realizar en cada una de éstas (punto 4.1.5. El trabajo en las diferentes etapas).

- Dentro de esta visión general determinaremos cuales van a ser los modelos de intervención educativa (sistemas y métodos que vamos a utilizar principalmente).
- Determinar las herramientas de trabajo que vamos a utilizar. Nuestra principal herramienta de trabajo en todos los casos será el juego en las diversas formas que se nos presenta (juegos simples, juegos modificados, juegos adaptados, juegos pre deportivos, etc).
- Fijar sistemas de evaluación válidos y fiables que nos ayuden a determinar el grado de consecución de los diferentes objetivos. Hay que diferenciar tres formas de evaluación: evaluación inicial, evaluación continua y evaluación final.

Una vez realizado este planteamiento general, es necesario centrarse en la planificación de la temporada deportiva, las unidades didácticas que la componen y las sesiones.

6.5.2. Planificación de la temporada deportiva

Tomando como base las planificaciones a largo y medio plazo vamos a proceder a planificar la temporada deportiva. Los pasos para planificar la temporada deportiva serán casi los mismos que los que hemos dado anteriormente. Ahora bien, la planificación de la temporada supone proyectar a un nivel de concreción mucho mayor. En ella vamos a concretar mucho más todos los elementos que aparecen, ordenándolos y distribuyéndolos en el tiempo.

La temporada deportiva debe coincidir con el curso escolar y en los periodos vacacionales debemos suspender igualmente la actividad de Herri-kirolak. Cabe la posibilidad de organizar actividades extraordinarias en estos periodos de descanso. Por lo tanto, la estructura de la temporada deportiva debe ajustarse a la estructura del curso escolar.

El proceso de planificación de la temporada deportiva se concretaría en los siguientes puntos:

- Análisis de la situación inicial. Como en el caso anterior, analizaremos las características del grupo de niños y niñas con el que vamos a trabajar en la temporada, así como las condiciones en las que vamos a desarrollar nuestra labor. En este caso el análisis será mucho más específico y concreto que el llevado a cabo en las planificaciones a largo o medio plazo.

Este análisis incidirá en los siguientes aspectos:

- Características de los niños y de las niñas objeto de la formación.
 - Edad.
 - Conocimientos previos de la materia.
 - Condición física.
 - Estado de salud.
 - Expectativas individuales.
- Análisis de las condiciones generales en las que se va a llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje o los entrenamientos.
 - Número de niños y de niñas.
 - Lugar de entrenamiento.
 - Instalaciones y material.
 - Horario de entrenamiento.
 - Número total de horas a entrenar, sesiones y días.
 - Calendario escolar (periodos de vacaciones).
 - Recursos humanos.
 - Recursos económicos.
 - Competiciones.

Resulta evidente que si no disponemos de estos datos difícilmente podremos elaborar un plan concreto para la temporada.

- Determinar los objetivos para la temporada deportiva. En base al análisis previamente realizado y teniendo en cuenta los objetivos de la etapa en la que encuadremos el grupo de niños y niñas, determinaremos los objetivos específicos para la temporada deportiva.
 - Cada objetivo de etapa podrá desglosarse en varios objetivos específicos a alcanzar a lo largo de la temporada.
 - Concretar los plazos en los que queremos alcanzarlos. Han de estar en relación con las unidades didácticas, en las que posteriormente dividiremos la temporada, y ajustados a éstas.
- Determinar los contenidos para toda la temporada teniendo en cuenta los objetivos que pretendemos alcanzar. Ordenarlos por orden de prioridad y distribuirlos en el tiempo.
- Determinar las características del trabajo que vamos a realizar para toda la temporada.
- Determinaremos los modelos de intervención educativa que vamos a utilizar prioritariamente durante toda la temporada.
- Determinar las herramientas de trabajo que vamos a utilizar prioritariamente durante toda la temporada (juegos simples, juegos pre deportivos, juegos modificados, la competición, etc.).
- Fijar las formas de evaluación que vamos a utilizar durante la temporada que nos ayuden a determinar el grado de consecución de los diferentes objetivos.

6.5.3. La unidad didáctica

La unidad didáctica constituye el cuarto nivel de concreción en la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak. Estamos en un nivel de concreción muy alto, superado sólo por el nivel de concreción máximo representado por la sesión.

Los macrociclos, mesociclos y microciclos en los que tradicionalmente se divide la temporada deportiva van a ser sustituidos en nuestro caso por las unidades didácticas. Nuestro objetivo fundamental no va a ser la búsqueda del máximo estado de forma en un momento determinado o la consecución de resultados deportivos (objetivos que sí requieren dividir la temporada deportiva en ese tipo de estructuras más tradicionales).

La unidad didáctica hace referencia a un periodo completo del proceso de enseñanza-aprendizaje. La duración de la unidad didáctica suele ser de uno a tres meses, y varía en función del número de sesiones que la integran (el número de sesiones que componen cada unidad didáctica está entre quince y treinta).

Cada unidad didáctica supone un «paquete» integrado por objetivos, contenidos, métodos, sistemas, herramientas y formas de evaluación; con una coherencia interna diferente a la del resto de las unidades didácticas que componen la temporada deportiva. Ahora bien, todas las unidades didácticas han de estar interrelacionadas entre sí para que se puedan alcanzar los objetivos fijados para la temporada deportiva.

En la unidad didáctica se van a interrelacionar todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna y metodológica, durante un periodo de tiempo concreto. El hilo conductor de la unidad didáctica serán los objetivos.

6.5.3.1. *Pasos para la elaboración de las unidades didácticas*

Para la elaboración de las unidades didácticas partiremos de la planificación de la temporada deportiva.

Los pasos a seguir serán:

- Desglosar los objetivos de la temporada deportiva en otros más específicos que se puedan conseguir en periodos de tiempo más cortos (el tiempo que puede durar una unidad didáctica).
 - Cada objetivo de la temporada podrá desglosarse en varios objetivos específicos.
 - Concretar los plazos en los que queremos alcanzar estos objetivos parciales.

Como hemos dicho anteriormente, los objetivos serán el hilo conductor de toda la unidad didáctica. Los objetivos van a dar coherencia a toda la unidad. Por lo tanto, los contenidos, medios, sistemas y demás elementos que la componen estarán en función de éstos y no al revés. De lo contrario podríamos estar haciendo diferentes actividades sin relación entre sí y alejadas del fin que perseguimos.

- Determinar las unidades didácticas en las que vamos a dividir la temporada deportiva: número, duración y ubicación temporal de cada una de ellas. Para ello tendremos en cuenta los objetivos que queremos lograr y el calendario escolar de los niños y de las niñas.

Fijaremos los objetivos específicos para cada una de las unidades didácticas. Deben ser objetivos muy concretos, significativos, realistas y alcanzables en el periodo de tiempo que durará la unidad.

Debemos asegurarnos de que el tiempo asignado a cada unidad didáctica sea el suficiente como para que se puedan alcanzar los objetivos propuestos y también para que la retención de la materia se pueda prolongar en el tiempo.

- Determinar los contenidos para cada unidad didáctica. Los contenidos van a estar subordinados a los objetivos y por lo tanto seguirán la misma secuenciación lógica que estos últimos.
- Temporalización. Los contenidos que se trabajen en cada unidad didáctica deben estar fundamentados en los trabajados en la anterior unidad, y a su vez serán la base para futuros aprendizajes (ésta es la base del planteamiento constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje).

Tendremos que establecer una temporalización entre los diferentes contenidos de la unidad y una temporalización horizontal o intranivel entre las diferentes unidades y entre las diferentes temporadas deportivas. Debemos seguir una progresión tanto lógica como psicológica en la presentación de los diferentes contenidos, actividades y tareas. En todo caso iniciaremos la unidad con los contenidos básicos y generales y continuaremos con los más complejos y específicos.

- Estableceremos el número de sesiones para cada unidad didáctica. Los contenidos de todas las sesiones de la unidad didáctica formarán, entre sí, un núcleo concreto o «familia» de contenidos.
- Establecer el tipo de tareas y actividades a realizar. Las tareas y actividades planteadas deben, a su vez, estar estrechamente relacionadas, y cada una de ellas constituirá un requisito previo básico para alcanzar la siguiente.

Las tareas a realizar vendrán determinadas por los objetivos planteados, los contenidos y el análisis de las características de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak objeto de enseñanza-aprendizaje.

Debemos distribuir las tareas de forma progresiva, según su complejidad. Así comenzaremos por las más sencillas para continuar con otras más complejas.

A la hora de seleccionar las tareas y actividades debemos tener en cuenta el concepto de transferencia, que supone la aplicación o «uso» de lo aprendido en una situación a otra situación diferente.

También tendremos en cuenta el grado de esfuerzo físico que cada una de las tareas requiere.

La competición es un tipo de actividad que también debemos contemplar en este punto y a la que los niños y las niñas deben ir accediendo progresivamente.

- Determinar los modelos de intervención educativa. Esto es, determinar las diferentes estrategias pedagógicas (acciones o formas de proceder del entrenador o de la entrenadora de Herri-kirolak) que vamos a poner en práctica con el fin de lograr los objetivos propuestos.
 - Método de enseñanza. Debemos determinar en cada caso qué método vamos a utilizar de forma prioritaria (método global o método analítico).
 - Estilo de enseñanza. Se trata de optar por alguno de los estilos de enseñanza (o la combinación de varios de ellos), teniendo en cuenta el carácter más o menos directivo de cada uno y las necesidades que requiere la tarea.
 - Determinar las herramientas de trabajo que vamos a utilizar prioritariamente (juego simple, juego pre deportivo, juego modificado, juegos con todas las reglas, la competición, etc.).
 - Tipo de práctica. Podemos optar por un tipo de práctica concentrada, en el supuesto de que todos los niños y las niñas tengan un nivel similar, o por un tipo de práctica más individualizada en el caso contrario.
 - Metodología. Determinaremos qué tipo de metodología vamos a utilizar. Lo más lógico sería utilizar una metodología activa, participativa y grupal, exigiendo a los niños y a las niñas (o provocando) un proceso de reflexión sobre su práctica y su implicación en las tareas. Determinaremos para cada unidad didáctica el peso que tendrá la parte teórica y la parte práctica.
 - Formas de organización y control. Se refiere a la forma de organizar a los niños y a las niñas para realizar las tareas. En todo caso, sea cual fuere la forma adoptada debemos intentar que los niños y las niñas dispongan de la mayor cantidad de tiempo posible de compromiso motor. Las formas de organización y control estarán condicionadas principalmente por el tipo de tarea, el material y las instalaciones de que dispongamos.
 - Formas de motivación. Debemos establecer las formulas que vamos a utilizar para que los niños y las niñas estén plenamente motivados en la realización de las diferentes tareas. La motivación podrán ser intrínseca a la propia tarea o extrínseca. Algunas formas de motivación pueden ser: incitación a la superación personal, recompensa mediante el gesto o palabras afectivas o conocimiento de los resultados.
- Instalaciones donde vamos a desarrollar las actividades de la unidad didáctica.
- Material necesario para las actividades planteadas. Se trata de prever el material mínimo necesario para poder desarrollar la unidad. Si se dispone de mayores recursos, se facilitará el desarrollo de las actividades.
- Sistemas de evaluación. Debemos evaluar el grado de consecución de los objetivos, así como todos los elementos que han conformado el proceso de enseñanza-aprendizaje. O sea, por una parte valoraremos a los niños y a las niñas y por otra el propio funcionamiento de la unidad didáctica.
 - Evaluación de los niños y de las niñas. La evaluación de los niños y de las niñas se llevará a cabo a partir de la información obtenida en los diferentes documentos o herramientas de evaluación utilizadas. Las herramientas que más comúnmente se utilizan son:
 - Escala gráfica: documento en el que se anota la frecuencia con la que se da una conducta (siempre, habitualmente, ocasionalmente, alguna vez o nunca).
 - Lista de control: en este documento sólo se especifica si la conducta aparece o no.
 - Tests.
 - Para evaluar el funcionamiento de los diferentes elementos de la unidad didáctica utilizaremos las hojas de observación.

6.5.4. La sesión

La sesión es la estructura más básica y de mayor concreción en la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento de un deporte. Por ello, su definición debe estar supeditada a otros documentos de mayor generalización (planificación larga, planificación media, planificación de la temporada y unidad didáctica) y sus contenidos atenderán a las directrices que éstos nos marquen.

Planificar la sesión antes de su puesta en práctica es fundamental para que las intenciones plasmadas en las diferentes estructuras de nivel superior se puedan llevar a cabo con efectividad.

6.5.4.1. *Plan de sesión*

El plan de sesión es la manera que la o el educador tiene de plasmar la sesión en un documento escrito. En este plan deben aparecer todos los elementos que van a condicionar el desarrollo de la sesión.

- Objetivos específicos de la sesión.
- Contenidos de la sesión.
- Actividades a realizar y duración de cada una de ellas, diferenciando:
 - Actividades para el calentamiento.
 - Actividades para la parte principal.
 - Actividades de vuelta a la calma.
- Duración de la sesión.
- Estrategias pedagógicas:
 - Método de enseñanza para cada actividad.
 - Estilo de enseñanza para cada actividad.
 - Tipo de práctica.
 - Metodología.
 - Formas de organización y control.
 - Formas de motivación.
- Instalaciones donde vamos a desarrollar las actividades.
- Material necesario para realizar las actividades planteadas.
- Sistema de evaluación de los objetivos de la sesión.

6.5.4.2. *Estructura de la sesión*

La sesión la podemos dividir fundamentalmente en tres partes:

- Introducción o calentamiento. El objetivo de esta parte de la sesión es preparar al deportista o a la deportista para la parte principal. A su vez, el calentamiento lo dividiremos en: calentamiento general y calentamiento específico.
- Parte principal. En esta parte es donde vamos a tratar de conseguir los objetivos específicos de la sesión.
- Vuelta a la calma. En esta parte de la sesión se trata de devolver al organismo a su estado de equilibrio, regularizando los sistemas de producción de energía y la actividad cardiovascular.

6.5.4.3. Tipos de sesiones

En los apuntes del bloque común del nivel I de los cursos de entrenadores y entrenadoras (en el área de teoría y práctica del entrenamiento) se hace referencia a los diferentes tipos de sesiones, atendiendo a distintos factores que hay que planificar cuando los objetivos de la sesión están relacionados con el logro de resultados deportivos. Así, se habla de tipos de sesiones en función de la magnitud de la carga (desarrollo, mantenimiento y recuperación), o de la orientación del contenido (selectiva, compleja y suplementaria).

En nuestro caso utilizaremos otros criterios que nos resulten más válidos, ya que como llevamos insistiendo en varios de los apartados de este área, el rendimiento y el logro de resultados deportivos no es nuestro objetivo fundamental.

El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak tiene diferentes posibilidades de organizar la sesión atendiendo a diferentes criterios.

— Según el objetivo principal de la sesión.

- Sesiones de recreo o lúdicas. Son las sesiones que más vamos a utilizar en Herri-kirolak, sobre todo en las primeras etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje. En muchas ocasiones no llevan consigo un objetivo de aprendizaje concreto. A través de la motivación y el componente lúdico vamos a provocar que los niños y las niñas desarrollen la inteligencia motriz.
- Sesiones introductorias. En estas sesiones los niños y las niñas comenzarán a tomar contacto con los elementos de una nueva unidad didáctica. Son sesiones preparatorias para abordar posteriormente las siguientes sesiones de la unidad, que serán las sesiones de desarrollo propiamente dicho.
- Sesiones de aprendizaje. Son sesiones dirigidas al aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes concretas. Si bien las podríamos englobar dentro de las sesiones lúdicas, las diferenciaremos de éstas para destacar que el objetivo fundamental es otro.
- Sesiones de evaluación. El objetivo es evaluar algún elemento o factor del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Sesiones de desarrollo. Dirigidas a la consecución de los objetivos fundamentales de la sesión.
- Sesiones de «competición escolar». Sesiones de competición o reunión de escolares para la práctica de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak.

— Según la estructura de la propia sesión.

- Sesiones tradicionales. Son aquellas que mantienen la estructura tradicional de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- Sesiones innovadoras. Todas aquellas con una estructura diferente de la anterior. Es decir, aquellas sesiones que se dividen en dos partes (introducción a la actividad y parte principal) o en una sola (todas las actividades se llevan a cabo en la parte principal. En este tipo de sesiones se trabajan los objetivos específicos desde el comienzo de la sesión).

— Según la organización de los escolares en las tareas.

- Sesiones masivas. Son sesiones donde todos los niños y todas las niñas trabajan de forma simultánea. Podrán trabajar de forma individual, por grupos o todos en equipo. El entrenador o la entrenadora es quien marca la transición entre las actividades.
- Sesiones en circuitos. Son sesiones organizadas por «estaciones». En cada «estación» habrá que realizar una tarea diferente, en un tiempo determinado. El tiempo de descanso se aprovecha para pasar de una a otra «estación». En cada estación se podrá realizar una actividad diferente o la misma, introduciendo alguna variante.

- Sesiones por subgrupos. Son sesiones en las que se divide a los niños y a las niñas para trabajar en subgrupos atendiendo a diferentes criterios. De esta manera individualizamos las tareas que se les encomienda a cada uno de los grupos, según diferentes criterios (niveles de aptitud, contenidos a practicar, etc.).
- Sesiones de organización combinada. En ellas la forma de organización varía en diferentes momentos de la sesión.

6.5.4.4. El «centro de interés» de la sesión

El «centro de interés» es el tema en torno al cual giran todas las actividades planteadas en la parte principal de la sesión de enseñanza-aprendizaje o entrenamiento. El «centro de interés» dotará de coherencia interna a todas las actividades propuestas para esa sesión, evitando que sólo constituyan una suma de actividades. Al igual que los objetivos o los contenidos, las actividades de la sesión deben estar debidamente jerarquizadas, estableciéndose entre ellas una progresión para alcanzar con más facilidad los objetivos propuestos para esa sesión.

El «centro de interés» está directamente relacionado con el objetivo principal que queremos alcanzar en la sesión. La diferencia entre el objetivo y el «centro de interés» es que este último («centro de interés») es un medio para lograr el primero (objetivo).

En función del «centro de interés» elegiremos unas actividades u otras, organizaremos a los niños y a las niñas de una forma determinada, y optaremos por una determinada estructura de sesión.

Cualquier medio que utilicemos para lograr el objetivo de la sesión se convierte automáticamente en el «centro de interés» de la misma, siempre y cuando esté presente en todas y cada una de las actividades que llevemos a cabo. La competición, una disciplina determinada, los juegos adaptados, una cualidad física, etc., son sólo algunos ejemplos de «centros de interés» por los que tendremos que optar en función del objetivo principal que queramos conseguir.

Para un mismo objetivo podemos proponer muchos y variados «centros de interés».

Es muy importante que variemos constantemente el «centro de interés» de una sesión a otra, ya que ello supone una forma añadida de motivación. Ya apuntábamos, cuando hablábamos de la escuela deportiva de Herri-kirolak, la necesidad que tenemos de competir con el resto de productos existentes en el mercado. Por lo tanto, cada día tenemos que ofrecerle al niño y a la niña un tipo de actividad nueva, que los y las motive, que sea diferente, con el objetivo de mantener a los y a las escolares «enganchados» y «enganchadas». La variación constante del «centro de interés» de una a otra sesión nos ayudara de forma importante en esta labor.

Por otro lado, y como ya hemos comentado en otros apartados, la gran cantidad de disciplinas existentes, la variedad en los materiales, las diferentes formas de practicar cada disciplina o las posibilidades de adaptar las reglas a las necesidades de los niños y de las niñas dotan a la modalidad deportiva de Herri-kirolak de una extraordinaria riqueza, y nos ofrece la posibilidad de plantear muchos y variados «centros de interés».

También nos hemos referido en otro punto de los apuntes (cuando hablábamos de la adaptación de las reglas del juego) a las posibilidades que tenía el entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak de proponer un sinfín de actividades combinando una serie de elementos como eran: los y las participantes, el espacio o terreno de juego, el tiempo de práctica y el material (elementos que intervienen en la práctica de todas las disciplinas de Herri-kirolak). Con estos elementos podemos jugar y hacer infinidad de combinaciones para diseñar todo tipo de actividades y establecer diferentes «centros de interés».

Cada día que asisten a la sesión de entrenamiento los niños y las niñas van buscando algo nuevo, por eso cada día hay que tener la capacidad de ofrecérselo. Hoy les ofrecemos diferentes juegos en torno a una sola disciplina de Herri-kirolak, pero mañana plantearemos la sesión en

forma de competición y pasado mañana la práctica se desarrollará en el medio natural (en el parque o en el monte). Cada día iremos variando el «centro de interés»; todo ello sin pasar por alto que las tareas de una sesión deben estar en conexión con los objetivos de la misma, con la técnica de enseñanza, con los estilos propuestos, y, en general, con la filosofía del proceso de enseñanza-aprendizaje que hemos marcado en la unidad didáctica y en la programación anual. Esto puede parecer algo obvio, pero a veces en el diseño de las sesiones no reflejamos la verdadera intención de la unidad didáctica o la programación anual.

6.6. RESUMEN

- Disponer de una planificación es disponer de un instrumento fundamental para poder gestionar de forma más fácil y con mayores posibilidades de éxito todos los elementos o factores que van a condicionar el resultado final de una tarea. Definimos la planificación como el proceso de preparar previamente un conjunto de decisiones para la acción futura, dirigida a la consecución de unos objetivos.
- Nuestra propuesta de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje para Herri-kirolak incluiría cinco momentos:
 - Planificación a largo plazo o planificación de toda la etapa escolar. Estructuraremos todos los elementos y factores que van a intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak para toda la etapa escolar. Representaría el primer nivel de concreción en la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak.
 - Planificación a medio plazo, o planificación de cada una de las etapas en las cuales hemos dividido el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak. Representaría el segundo nivel de concreción.
 - Planificación a corto plazo o planificación de cada temporada deportiva. La temporada deportiva debe coincidir con la temporada escolar. Representaría el tercer nivel de concreción.
 - Diseño de las unidades didácticas en que vamos a dividir la temporada deportiva. Representarían el cuarto nivel de concreción.
 - Diseño de las diferentes sesiones que componen cada una de las unidades didácticas. Representarían el quinto nivel de concreción.
- La unidad didáctica hace referencia a un periodo completo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Cada unidad didáctica supone un «paquete» integrado por objetivos, contenidos, métodos, sistemas, herramientas y formas de evaluación; con una coherencia interna diferente a la del resto de las unidades didácticas que componen la temporada deportiva. Ahora bien, todas las unidades didácticas deberán estar interrelacionadas entre sí para que se puedan alcanzar los objetivos fijados para la temporada deportiva.
- La sesión es la estructura más básica y de mayor concreción en la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento de un deporte. Por ello, su definición debe estar supeditada a otros documentos de mayor generalización (planificación larga, planificación media, planificación de la temporada y unidad didáctica) y sus contenidos atenderán a las directrices que nos marquen dichos documentos.
- El «centro de interés» es el tema en torno al cual giran todas las actividades planteadas en la parte principal de la sesión de enseñanza-aprendizaje o entrenamiento. El «centro de interés» dotará de coherencia interna a todas las actividades propuestas para esa sesión, evitando que constituyan únicamente una suma de actividades.
- El «centro de interés» está directamente relacionado con el objetivo principal que queremos alcanzar en la sesión. La diferencia entre el objetivo y el «centro de interés» es que este último (el «centro de interés») es un medio para lograr el primero (objetivo).

SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

- A nivel escolar la modalidad deportiva de Herri-kirolak no goza de muy buena salud.
- La competición escolar en cada territorio de Euskal Herria se organiza de manera diferente. En todos los casos se busca que haya una participación escolar alta y se pretende que predominen los aspectos lúdicos sobre los de rendimiento. En todos los casos se adaptan los materiales y las reglas a la edad de los y las escolares, excepto en Navarra, donde la competición escolar es más una simulación de la competición federada. Los índices de participación son muy irregulares y muy diferentes entre cada territorio. Hay muy pocos niños o niñas que practiquen de forma regular alguna disciplina de Herri-kirolak.
- Habitualmente las federaciones de Herri-kirolak se encargan de organizar la competición escolar en cada territorio, mientras que las federaciones de ikastolas llevan a cabo un trabajo de difusión de las diferentes disciplinas entre los y las escolares desde una triple óptica cultural, deportiva y educativa.
- La riqueza y las posibilidades que tiene la modalidad deportiva de Herri-kirolak se refleja en las diferentes formas de práctica que se llevan a cabo.
- Existe un desconocimiento general de las disciplinas de Herri-kirolak entre la población escolar. La imagen que las y los escolares tienen de esta modalidad deportiva no es nada buena. Es necesario un cambio de imagen y de concepto en Herri-kirolak (una idea más actual) para poder popularizar la práctica de las diferentes disciplinas.
- Las escuelas y clubes de Herri-kirolak van a jugar un papel fundamental en el futuro de esta modalidad deportiva.
- Debemos tener claro que todos podemos practicar Herri-kirolak, independientemente de las capacidades o del nivel de destreza alcanzado por cada cual, de la edad o del sexo de las personas.
- En el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak el niño y la niña deben pasar por una serie de etapas donde se priman los aspectos lúdicos y recreativos en detrimento de aquellos que buscan los resultados deportivos y de rendimiento. Las actividades tienen un carácter predominantemente lúdico y polideportivo. Solo a partir de los 13 o 14 años les daremos a los practicantes la opción de encaminarse hacia la práctica especializada en alguna de las disciplinas.
- Vamos a establecer unos objetivos generales para toda la etapa escolar (hasta los 16 años) y otros más específicos para cada una de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El trabajo a realizar en cada una de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak viene determinado por las características evolutivas de los niños y las niñas que se encuentran encuadradas en cada una de estas etapas.
- El modelo de intervención educativa que proponemos (estrategias pedagógicas) se sustenta sobre una concepción constructivista y significativa del aprendizaje,
- Existe todo un espectro de estilos de enseñanza que va desde los que tienen un cariz más directivo, como el «mando directo», hasta los que dirigen al niño o a la niña hacia un aprendizaje mucho más creativo, la «auto enseñanza o aprendizaje creativo». El entrenador o la entrenadora de Herri-kirolak deberá optar por uno u otro estilo en cada momento, en función del tipo de aprendizaje a realizar, la etapa en la que se encuentren los niños y las niñas y los objetivos a conseguir. Igualmente deberá optar en cada momento entre utilizar una metodología global o una metodología más analítica.
- El juego será la herramienta principal de la que se valga el entrenador o entrenadora de Herri-kirolak para realizar su labor en la sesión de entrenamiento.

- El entrenador o la entrenadora es una de las figuras más importante dentro del organigrama de funcionamiento de un club o escuela de Herri-kirolak. El papel que desempeña tendrá gran trascendencia, ya que además de enseñar los contenidos propios de las diferentes disciplinas de Herri-kirolak va a ser un guía del desarrollo personal del individuo, transmitiendo valores, modelos de comportamiento y actitudes.
- Debemos planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak para poder alcanzar con mayores posibilidades de éxito los objetivos propuestos.
- Nuestra propuesta de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje para Herri-kirolak incluiría cinco momentos:
 - Planificación a largo plazo o planificación de toda la etapa escolar.
 - Planificación a medio plazo, o planificación de cada una de las etapas en las cuales hemos dividido el proceso de enseñanza-aprendizaje de Herri-kirolak.
 - Planificación a corto plazo o planificación de cada temporada deportiva.
 - Diseño de las unidades didácticas en que vamos a dividir la temporada deportiva.
 - Diseño de las diferentes sesiones que componen cada una de las unidades didácticas.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

Bibliografía recomendada

ANTÓN, J.L. 1989. *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.

GARCÍA, J. 1995. *Un deporte escolar para el futuro*. Barcelona: INDE.

GARCÍA, M. 2001. *Los españoles y el deporte: practicas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Mº de Educación Cultura y Deportes/Consejo Superior de Deportes.

LAVEGA, P. 2000. *Juegos y deportes populares-tradicionales*. Barcelona: INDE.

Bibliografía citada o consultada

AGUADO, X. y FERNANDEZ, A. 1992. *Unidades didácticas para primaria II*. Barcelona: INDE.

ARGENTI, J. 1969. *Planificación de la empresa*. Madrid: OikosTau.

ARTÓ, Y. y otros. 1992. *La educación física en secundaria*. Zaragoza: CEPID.

BUENO, M.L. y otros. 1992. *Educación primaria. Educación física. Tercer ciclo. 10 a 12 años*. Madrid: Gymnos.

DEVIS, J. y PEIRÓ, C. 1995. *La enseñanza de los deportes de equipo*. Barcelona: INDE.

DÍAZ, J. 1992. *Unidades didácticas para secundaria I*. Barcelona: INDE.

ENGEL, P. y RIEDMAN, W. 1982. *Casos sobre planificación, organización ejecución y control*. Bilbao: Deusto.

FERRANDEZ, A. y SARRAMONA, J. 1977. *La educación. Constantes y problemática actual*. Barcelona: Ediciones CEAC.

FERRANDEZ, A., SARRAMONA, J. y TARÍN, L. 1979. *Tecnología didáctica. Teoría y práctica de la programación escolar*. Barcelona: Ediciones CEAC.

LOZANO, A. y otros 2001. Valores positivos de la competición escolar. *Actas IV Congreso Internacional «La enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar»*. Santander: ADEF.

MATVEEV, L. 1983. *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Madrid. Raduga.

MUÑOZ, E. y otros. 2001. Hacia un nuevo estilo de competición en la iniciación al atletismo. *Actas IV Congreso Internacional «La enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar»*. Santander: ADEF.

MUSSTON, M. 1978. *La enseñanza en la Educación Física*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Otras fuentes consultadas

CARTA EUROPEA DEL DEPORTE PARA TODOS. Año 1975.

CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. Año 1978.

DECRETO 237/1992, de 11 de agosto, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria para la Comunidad Autónoma del País Vasco. 1992. Vitoria-Gasteiz: Servicio central de publicaciones del Gobierno Vasco.

ORTÚZAR, I. 2004. Tesis Doctoral: *El deporte escolar y el profesorado de educación física*. Leioa. UPV. Facultad de ciencias sociales de la comunicación. Departamento de Sociología

PLAN ESTRATÉGICO DE HERRI-KIROLAK 2007-2010. Gobierno Vasco

PLAN VASCO DEL DEPORTE 2003-2007. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

SÁNCHEZ, F. 2007. Apuntes de Master en Alto Rendimiento Deportivo. Comité Olímpico de Estudios Superiores. Universidad Autónoma de Madrid.

