

Zuzendaria: Julen  
Idarreta Galarraga

Ikaslea: Maddi Amiano  
Allue



Jarduera Fisikoaren eta  
Kirolaren Zientzien Fakultatea  
Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte



Universidad del País Vasco Euskal Herriko  
Unibertsitatea

## GRADU AMAIERAKO LANA

Lehenengo deialdia

*Jarduera Fisikoa eta Kirolaren Zientzien  
Fakultatea*

# [JUDOAREN BARNERATZE PROZESURAKO EBALUAZIO TRESNA BERRI BAT]

## AURKIBIDEA

1.-Sarrera.....	4
2.-Atal teorikoa.....	5
2.1-Beharrak.....	5
2.2-Historia.....	6
2.3- Eboluzioa.....	7
2.4-Hitz gakoak.....	8
2.5-Ezaugarriak.....	9
3.-Metodologia.....	14
4.-Proposamena.....	15
4.1-Helburuak:.....	15
4.2-Justifikazioa:.....	16
4.3.-Talde horren ezaugarri bereziak (13-15urte):.....	18
4.4.-Ebaluazio irizpideak:.....	22
5.-Azterketa.....	30
6.-Espero diren emaitzak:.....	31
7.-Ondorioak:.....	32
8.-Erreferentziak:.....	33

## **IRUDIEN AURKIBIDEA**

1.Irudia:Ekialde-mendebaldeko korronteen eragina Judoan.....	8
2.Irudia:Judoaren programa ofiziala.....	11
3.Irudia:Gerriko beltza 1º danerako azterketa orria.....	12
4.Irudia:Judoaren helburuak.....	16
5.Irudia: Judokaren progresioa adinaren arabera.....	19
6.Irudia: Garaiera eta pisuaren kurbak abiadurari dagokionez.....	20
7.Irudia: Gaitasun koordinatiboen fase sensibleak.....	21
8.Irudia: Tekniken maila zehazteko fitxa orokorra.....	24
9.Irudia: Ne-waza maila zehazteko fitxa orokorra.....	29

## 1.-Sarrera

Judoa, Jigoro Kano maisuak sortu zuen 1882. urtean Japonian. Aizinan, Japoniako borroka eskoletan praktikatzen zen jiu-jitsuaren teknika egokienak bildu zituen, *Tenjin Shin'yō-ryū* eta *Kitō-ryū* izenekoak Judoa sortu ahal izateko. Kontaktuzko tekniketara oinarritzen ziren eta Erdi Aroan Japoniar samuraiak erabiltzen zituzten, zehazki, XIX. mende hasiera-arte borrokatzeko. Teknika guzti hauek, bakar batean biltzera iritsi ziren arte eta Judoaren Lehen eskolan, *Kodokan* deiturikoan erakusten hasi ziren arte (Villamón, 2005).

Jigoro Kano, pedagogo handi baten moduan da ezagun, izan ere, Judoaren bitartez heziketa egoki batean islatzen saiatzen da, energiaren erabilpen eraginkorra *seiyoku zenyo* eta solidaritate eta elkar laguntzan *jita kyohei*-an oinarrituaz. Honen helburua, formazio tekniko bat eraikitzea da formazio moralarekin bat eginaz. Judoan, indarra modu egokian aprobeztatu behar da norberarenaz gain aurkakoarenaz ere baliatuz garaipena lortu ahal izateko. Horregatik du hainbesteko garrantzia bestearen jarrerari aurre hartzeak, horretarako gai bazara, tekniken jakintza bigarren mailan geratzen den zerbait bai da. Garrantzitsuagoa da, alegia, teknika asko jakitea baino, memento aproposena aurkitzea hauek erabili ahal izateko (Villamón, 2005).

Orain esandakoaren harira, Judoaren ebaluazio sistema, teknika bakoitza eta banaka ebaluatzean oinarritu da, gerrikoen kolorearen bidez kalifikatuaz. Hau horrela, Judoak duen helburu nagusia alde batera utziaz. Ekintza horren bitartez, ebaluatzerako orduan teknika soil bat ondo egiteari balio gehiago ematen zaio konbatearen kontrola eramateari baino. Ez al da nahitaezkoagoa, lehenik eta behin *randorian* (konbatea) erasoan eta defentsan aritzen jakitea ondoren teknikak erabili ahal izateko? Bada ebaluazio sistema pedagogikoago batean oinarritzeko garaia, izan ere, judoka batek teknikak ondo egiteak ez du esan nahi judoaren barne arauak ulertzen dituenik. Horrela, helbururik gabeko lehia batean murgilduko da eta.

Argi dago, Kano maisuak Judoa heziketa prozesu batetara erabat lotuta dagoen kirol moduan definitzen duela, baieztapen hau egiazkoa da ebaluazio sisteman aurkitzen diren kontraesan batzuegatik ez balitz (Kano, 1989).

## 2.-Atal teorikoa

### 2.1-Beharrak

Badirudi Judoka bat ebaluatzen dugun mementoan teknika bat burutzeko duen gaitasunez aparte ez dugula beste ezertan erreparatzen. Edozein liburu kontsultatu ahala, hiru atal desberdinez osatzen dira: Judoaren jatorria, teknikak eta graduen programazioa. Nahiz eta tendentzia hiru aspektu hauen analisisian oinarritu, badira ikuspuntu zabalagoa duten proiektuak ere, proiektu hauek, Judoka bere osotasunean ebaluatua izateko helburuan oinarritzen dira eta hortik dator proiektu hauek nireganatu eta garatzeko grina (Carratalá, 2000).

Judoka ebaluatua izan naizenetik eta praktikan ebaluatzen ikusi ditudanetik nolabaiteko ezinegona sorrarazi dit ekintza horren zehaztasun eta profesionaltasun faltak. Hau horrela, (Carratalá, 2000) autoreak dioen modura, badirudi Judoka bat jantzita daraman gerrikoaren kolorea eta barneratuta dituen teknikak baino ez dela, eta beraz, agian bada hau aldatzeko garaia.

Espainiako Judo Federakuntzak kaleratuta duen dokumentuari erreferentzia egiten badiogu Judokak gerriko marroia lortu ahal izateko: Tekniken perfektionamendua, gaitasun tekniko-taktikoa barneratuta izan behar du. Zutikako judoaren aplikazioan arbitraia ulertzea eta araudia jakitea nahitaezkoa da. Lurreko judoan azkenik, luxazioen oinarriak barneratzea eskatzen ditu (FMJDA, 2010).

Aipatu berri dudan dokumentuan kaleratzen diren betebeharren zehaztasun faltagatik eta ebaluazio orokorrago baten beharragatik Judoka bere osotasunean ebaluatzeko beharra ukazina da. Horregatik, Judokak teknikak jakiteaz gain *Nage-waza* (Proiektzio teknikak), *Kateaketak*, *Kumi-kata* (heldukera) eta *Ne-waza* (Lurreko judoa) esparruetan zein modutan erasotzeko eta babesteko gai den, eta jokoaren zenbateraino ulertzeko gai den jakitea beharrezkoa da (FFJDA, 1998).

Gainera, jokoaren barne logika eta arauak ulertu behar dira nahi eta nahi ez jokatu ahal izateko. Gaur egungo Judokek ez dute jokoaren helburua ulertzen, teknikak baino ez dakizkitelako, baina, teknika hori exekutatzeko modu optimoa zein den jakitea baino aspektu oinarrizkoagorik ba al dago? (Parlebas, 1998).

## 2.2-Historia

Aipatu berri dudan bezala, Judoa kirol diziplina konplexua da, zeinak, bere barnean hainbat eta hainbat aspektu emozional hartzen dituen, besteak beste, afektiboak, espiritualak, fisikoak, mekanikoak eta intelektual-motorrak, guzti hauek, judokaren barne egiturak unitate bakar batean eraikiaz (Carratalá, 2000).

Hau horrela, gertutasun interdisziplinari honek jakinarazten digu, nola judoak aberastasun pedagogikoei dagokienez ez duen mugarik, izan ere pertsona bera da mugimenduaren bidez adierazteko gai dena, horrek, garapen integrala bultzatzen duelarik (Cecchini, 1989).

Beraz, judoa historikoki aspektu emozional, teknika ezberdin, filosofia mota eta kiroltze prozesu baten menpe egon da:

Izan ere, Judoa, parte hartzaileei dagokienez egunetik egunera hazten joan den kirola da. 1964.urtean Tokion, gizonezkoen Judoa diziplina Olinpiko izatera pasa zen. 1992.urtean, Bartzelonako JJOO-etan, berriz emakumezkoen Judoak, Judoka Espainiarren erakustaldi paregabe batekin eman zion hasiera (PHEJD, 2010).

1958.urtean Lehen Europako txapelketa jokatu zen Espainian, eta baita urte horretan bertan Espainiarrek dominak lortu ere. Urte beran, Espainian 40 gerriko beltz erregistraturik geratu ziren. Halere, 1962.urtera arte itxaron behar izan zen Judo Nazionala bikoizteko. Izan ere, lizentziak 1950era igotzen ziren eta gerriko beltzak berriz 115era. Urte honetan bertan hiru emakume Espainiarrek lortzen dute lehen aldiz gerriko beltza. 1965eko abenduan Judoko Espainiako Federakuntza sortzen da. Federakuntzaren sorreraren inguruan, memento erabakigarriak eman ziren Judoaren inguruan, izan ere bi koloreko gerrikoak Judoa eskoletan irakasten hastea ekarri zuen, kulturalki gailenduaz, zabalkuntza oparoagoa emanaz eta ospe handia hartuaz (PHEJD, 2010).

Hau horrela, Judoaren ebaluazio sistemak ez du aldaketarik izan Espainiako Federakuntzak 1965ean kaleratutako dokumentuan agerturiko ebaluazio ezaugarriei dagokienez. Hala ere, azken hamarkadan ebaluazio sistemak dituen gabeziak aldatzeko hainbat proiektu aurrera eramaten ari dira Judoaren adituak.

### 2.3- Eboluzioa

Jigoro Kanoren helburu nagusia, gorputza eta burua lantzea zen judoaz gain, printzipio moralen irakaskuntza gizabanakoei transmitituaz. *Kodokanen* (Judoa sortu zen eskola), hasiera batean, filosofia, psikologia, fisiologia eta beste hainbat gaietara dagozkion gaiak jorratzen ziren Judoken kultura zabaltzeko asmoz. Saio hauetan, Kano maisuak galdera-erantzunei zegokien atal bat jorratzen zuen, garai haietarako berrikuntza baino ez zelarik (Kano, 1989).

Aurrerago, *kumi-kata* (heldueraren) garrantzia sartu zen, izan ere, iraganean efikaziari ematen zitzaion berebiziko garrantzia, baina Judokak heltzea izatera derrigortuta egoteak aldizkako papera baino zerbait gehiagoko balioa izatera pasa zen (Kano, 1989).

Gainera, honakoak erlazio zuzena du norberaren babesean ere, izan ere, *kumi-kata* (helduera) behar beharrezkoa da, beraz, gure zibilizazioan, jendeak jantzita dirau judoken segurtasuna bermatu ahal izateko eta baita judoka lurrera erortzean helduera kontrolatu ahal izateko ere (Kano, 1989).

Aurrerago, Judoaren lehenengo ikasgaia *ukemiak* (erorketa teknikak) ikastean oinarritu zen, izan ere, arriskurik gabeko praktika mota da eta judokak erlaxaturik parte hartu dezake proiektioari beldurrik izan gabe (Kano, 1989).

Irakaspen guzti hauen nondik norakoak ordea ez ziren soilik ekialdeko korranteetan oinarritzen, izan ere, mendebaldean jarduten zen eta gaur egun ere jarduten den Judoak ezberdintasun ugari ditu ekialdekoarekin alderatuaz. Mendebaldeko influentziak Judoak diziplinan eta tekniketara garrantzia gehiago izan dezan eragin duelako ekialdeko garapen integral filosofikoekin alderatuaz (Idarreta, 2003).

Kanoren ibilbidea hezitzaile moduan soberan da ezagun, izan ere, berak zuzendu zuen Japoniako Heziketa Ministerioa eta bera izan zen Jarduera Fisikoko programa Japoneko eskola sisteman sartzearen arduradun. “Judoa osatu eta eboluzionatzearen errudun, Hezkuntzan, Jarduera Fisikoko saioetan jasotako garrantziarena izan zen” (Kano, 1989).

Lehen aipatutakoari erreferentzia eginaz, argi eta garbi ikus dezakegu Judoak bere eboluzioan tokian tokiko izatearren jasotako kutsu kulturala:

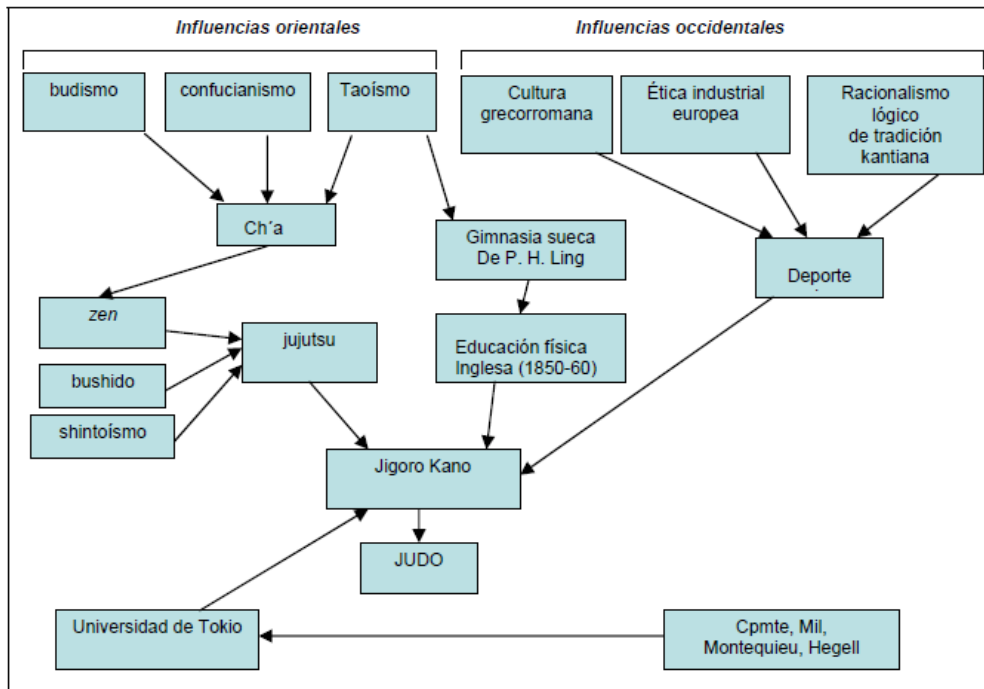


Fig. 18.- Influencias orientales y occidentales en la génesis del judo (en Villamón, M. y Brousse, M. 1.999: 116).

1. Irudia:(Idarreta, 2003)

## 2.4-Hitz gakoak

Aukeratutako gaiak bere baitan kontzeptu asko barneratzen dituenaz, irizpide pertsonala jarraiki hitz-gako egokienak erabili dira bilaketan. Honetaz gain, aurkitutako artikuluetan azaldutako zenbait hitz-gako erabiltzea aurreikusten da.

HITZ GAKOAK	
EUSKARAZ	JAPONIERAZ
Erasoa jasaten duena	<i>Uke</i>
Erasotzailea	<i>Tori</i>
Proiekzio teknikak	<i>Nage-waza</i>
Lurreko judoa	<i>Ne-waza</i>
Helduera	<i>Kumi-kata</i>
Teknika hoberena	<i>Toki-waza</i>



## 2.5-Ezaugarriak

Gerriko bakoitzak, jakintza maila bat eskatzen du, eta modu honetan planteatzen da Espainiako Judo Federakuntzari dagokionez:

Gerriko **txuri-horia** lortzeko, erorketa teknikak menperatuta egon behar dute, proiektzio tekniketari *Uki-gari* eta *O-uchi-gari* teknikak nahi eta nahiez jakin behar dira. Zutikako judoari dagokionez, *Ukemiak* eta *kumikata* zertxobait menperatzen hasi behar dute. Lurreko judoari dagokionez, defentsako oinarritzko mugimenduak eskatzen dira (FMJDA, 2010).

Gerriko **horia** lortu ahal izateko bestalde, erorketa teknikak eta proiektzio teknikak menperatu behar dituzte *O-goshi* eta *O-soto-gari* besteak beste. Zutikako judoari dagokionez, *Shizei*, *Tshukuri*, *Kushushi* eta *Kake* eta azkenik, lurreko judoan berriz, defentsako oinarritzko mugimenduak (FMJDA, 2010).

Gerriko **hori-laranja** lortu ahal izateko, erorketa teknikak eta proiektzio teknikak menperatu behar dira, besteak beste, proiektzio teknikak eta erorketa teknikak: *Tai-otoshi*, *Hiza-guruma* eta *De-ashi-barai*. Zutikako teknikei dagokienez, *Siheido* eta *Tai-Sabakia*. Lurreko judoari dagokionez, inobilizazioen oinarriak (FMJDA, 2010).

Gerriko **laranjari** dagokionez, erorketa tekniketari eta proiektzio tekniketari *Harai-goshi* eta *Ippon Seoi Nage*. Zutikako tekniketari, *Yoku-soku-geiko* eta lurreko tekniketari erasoko teknikak menperatu eta tori hanken artean (FMJDA, 2010).

Gerriko **laranja-berdea** lortzeko, erorketa teknikak eta proiektzio teknikak menperatu behar dira: *Ko-uchi-gari* eta *Moroto seoi nage*. Zutikako judoari dagokionez, *Yoku-soku-geiko* eta lurreko judoari dagokionez, erasoko oinarritzko teknikak eta tori hanken artean (FMJDA, 2010).

Gerriko **berdeari** dagokionez, erorketa teknikak edo proiektzio teknikak menperatu behar dira: *Uchi-mata*, *Tsuri-komi-goshi* eta *Ko-soto-gake*. Zutikako judoan menperatu beharrekoa berriz, *Kakari-Geiko*. Lurreko judoan oinarritzko inobilizazioak menperatu behar dira berriz (FMJDA, 2010).

Gerriko **urdina** lortu ahal izateko, proiektzio teknikak menperatu behar dira: besteak beste, *Koshi-guruma*, *Uki-goshi* eta *Tai-Otoshi*. Zutikako judoan *Uchikomi*

eta *Nagekomi-ak* menperatu behar dira eta lurreko judoan berriz luxazioen oinarriak (FMJDA, 2010).

Gerriko **marroia** lortu ahal izateko, tekniken perfektionamendua, gaitasun *tekniko-taktikoak*, *Kaku Wazaren* aplikazioan. Zutikako judoaren aplikazioan arbitraia ulertzea eta araudia jakitea nahitaezkoa da. Lurreko judoan azkenik, luxazioen oinarriak (FMJDA, 2010).

Gerriko **beltza** eskuratu ahal izateko azkenik, *Kata* egiten jakin behar da. Tekniken jarraikako sekuentzia bat eskuin eta ezker aldetik egokitasunez burutzean datzana. Honen egokitasuna, edertasun estetikoarekin erabat lotuta dago alegia (FMJDA, 2010).

*Dan-ak* lortzerako garaian tekniken balorazioa modu honetan zehazten da ondoren ebaluatu ahal izateko: (FMJDA, 2010).

- Egokitasuna eta gaurkotasuna
- Objektibotasuna, aplikagarritasuna eta nahikotasuna
- Eraginkortasuna eta efizientzia
- Gailentasuna, konpromisoa eta koherentzia
- Modu argi eta trebean mezu edo teknikaren transmisioa.
- Inplikazio maila irakaskuntza eginkizunean.
- Progresio aproposa

Horra hor, Espainiako Judo Federakuntzak aurkezturiko programaren nondik norakoak, bai gerriko zuritik marroira eta baita gerriko beltza ateratzeko azterketan kontuan hartu beharreko teknikak ere:



**8º KYU / BLANCO - AMARILLO**



**TÉCNICAS DE CAIDAS**  
**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Uki - goshi  
O - uchi - gari

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Rei / Ukeami / Kumikata

**JUDO SUELO:**  
Movimientos básicos de ataques:  
Uke boca abajo y en cuadrupedia.



**7º KYU / AMARILLO**



**TÉCNICAS DE CAIDAS**  
**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
O - goshi  
O - Soto gari

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Shitei - Nuzushi - Tsukuri - Kake

**JUDO SUELO:**  
Movimientos básicos de defensa.



**6º KYU / AMARILLO - NARANJA**



**TÉCNICAS DE CAIDAS**  
**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Ta - ooshi  
Hiza - guruma  
De - ashi - barai

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Shintai - Tai sabaki

**JUDO SUELO:**  
Bases de las inmovilizaciones



**5º KYU / NARANJA**



**TÉCNICAS DE CAIDAS**  
**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Hara - goshi  
Ippon - seoi - nage

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Yaku - soku - gekko

**JUDO SUELO:**  
Movimientos básicos de ataques:  
Tori entre las piernas.



**4º KYU / NARANJA - VERDE**



**TÉCNICAS DE CAIDAS**  
**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Ko - uchi - gari  
Morote - seoi - nage

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Yaku - soku - gekko

**JUDO SUELO:**  
Movimientos básicos de ataques:  
Tori entre las piernas.



**3º KYU / VERDE**



**TÉCNICAS DE CAIDAS**  
**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Ichi - mune  
Ikuir - koshi - goshi  
Ko - soto - gake

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Kiai - Geki

**JUDO SUELO:**



**2º KYU / AZUL**



**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Koshi - guruma  
Uki - otoshi  
Tani - otoshi

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Uchikomi - Hajikomi

**JUDO SUELO:**  
Bases de las luxaciones



**1º KYU / MARRÓN**



**TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**  
Perfeccionamiento de:  
Técnicas  
- Esquemas técnico tácticos  
- Aplicación del Ikuir Waza

**FUNDAMENTOS**  
**JUDO PIE:**  
Chikara no byō

**JUDO SUELO:**  
Reglamento arbitraje  
Bases de las luxaciones





CANDIDATO DON: \_\_\_\_\_

**1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE.**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

SHISEI		KUZUSHI		TSUKURI		KAKE	
--------	--	---------	--	---------	--	------	--

2.- **TOKUI WAZA.** Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

3.- **NAGE WAZA:** El candidato realizará las técnicas en un desplazamiento.

O SOTO GARI. \_\_\_\_\_

HIZA GURUMA. \_\_\_\_\_

TAI OTOSHI. \_\_\_\_\_

**4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO:**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES		MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE		BASES DE LAS LUXACIONES		SALIDAS DE LAS LUXACIONES	
---------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------	--	---------------------------	--

5.- **TOKUI WAZA:** Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

6.- **NE WAZA.** El candidato realizará las técnicas desde una posición.

YOKO SHIHO GATAME. \_\_\_\_\_

KAMI SHIHO GATAME. \_\_\_\_\_

NAMI JUJI IIME. \_\_\_\_\_

HADAKA IIME. \_\_\_\_\_

UDE HISHIGI JUJI GATAME. \_\_\_\_\_

7.- **NAGENO KATA:** Realizar el 1º 2º y 3º de Tori, con ceremonia de apertura.

TE WAZA. \_\_\_\_\_

KOSHI WAZA. \_\_\_\_\_

ASHI WAZA. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
TRIBUNAL DE EXAMEN:

POR FAVOR, NO SE OLVIDE DE ANOTAR AL LADO DE CADA TÉCNICA LOS FALLOS OBSERVADOS.

FIRMADO: DON /DOÑA \_\_\_\_\_ Resultado \_\_\_\_\_



CANDIDATO DON: \_\_\_\_\_

**1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE.**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

REI		UKEMI		KUMIKATA		SHINTAI-TAI SABAKI	
-----	--	-------	--	----------	--	--------------------	--

\_\_\_\_\_

2.- **TOKUI WAZA:** Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

\_\_\_\_\_

3.- **NAGE WAZA:** El candidato realizará las técnicas en un desplazamiento.

O GOSHI. \_\_\_\_\_

O UCHI GARI. \_\_\_\_\_

DE ASHI HARAI. \_\_\_\_\_

**4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES		SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES		MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA		BASES DE LAS ESTRANGULACIONES	
-------------------------------	--	---------------------------------	--	--------------------------------	--	-------------------------------	--

\_\_\_\_\_

5.- **TOKUI WAZA:** Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

\_\_\_\_\_

6.- **NE WAZA.** El candidato realizará las técnicas desde una posición.

TATE SHIHO GATAME. \_\_\_\_\_

HON KESA GATAME. \_\_\_\_\_

KATA JUJI IIME. \_\_\_\_\_

GYAKU JUJI IIME. \_\_\_\_\_

UDE GARAMI. \_\_\_\_\_

7.- **NAGENO KATA.** Realizar el 1º 2º y 3º de Tori, con ceremonia de apertura.

TE WAZA. \_\_\_\_\_

KOSHI WAZA. \_\_\_\_\_

ASHI WAZA. \_\_\_\_\_

### **3.-Metodologia**

Gradu Amaierako Lana burutu ahal izateko, hainbat iturri erabili ditut. Hasiera batean, Frantziako Judo Federakuntzak kaleratutako proiektu batean oinarritu nintzen, izan ere, nik egin nahi nuen proiektuarekiko informazio iturri nagusia izan zitekeela uste nuen. Lanarekin jarraitu ahala, liburu ezberdinetan kontsultak egin ditut, baita aldizkari zientifiko edota artikuluak kontsultatu ere.

Sarreran, lanaren helburua eta edukia laburbildu ditut. Honekin batera, aztertuko den gaiaren garrantzia adierazi nahi izan dut eta aukeraketa modu laburrean justifikatu ere. Honakoa aurrera eraman ahal izateko, Villamón eta Kano maisuaren lanak erabili ditut.

Atal teorikoa aurrera eraman ahal izateko, informazio oso, ordenatu, zehatz, esanguratsu eta teknikoa ageri da. Argudioak zehaztasunez ageri dira, modu labur eta argian. Lanaren zeregin hau aurrera eraman ahal izateko, gaur egungo Judoaren ebaluazio sistema eta egoera azaltzean oinarritu naiz, horrela, literatura zientifikoaren bitartez Judoaren ebaluazio sistemaren gabeziak azalaraziz.

Proposamena aurrera eraman ahal izateko, eta zehazki proposatutako ebaluazio metodoa aurrera eraman ahal izateko Frantses bibliografiako hainbat plan itzuli, "Paint" programaren bidez egituratu, eta lanean txertatu ditut. Hainbat autoreren bibliografia kontsultatu eta dagokion lekuan txertatzeaz gain.

Lanaren jarraipenerako, gogoeta pertsonala eta azterketa kritiko bat burutu ditut, ideia nagusiak eta arazo posibleak bildu ditudana. Arazo posibleak identifikatzen saiatu eta horientzat irtenbideak eskaintzen saiatu naiz eta baita hobekuntzak proposatu ere.

Jarraian, ondorio batzuekin burutu dut lana, lanaren hasieran zehazten diren helburuen oihartzuna direlarik. Eta nire gaitasun kritikoena bertan islatzeko helburuaz.

Azkenik, erreferentzia bibliografikoek hartu dute tokia lanean. Lana egiteko kontsultatutako eta erabilitako dokumentu guztiak aipatu ditudalarik APA araudia erabiliaz.

## 4.-Proposamena

### 4.1-Helburuak:

Ebaluazio sistemaren planteamendu berri hau, bere izaera eta ezaugarriei jarraituz, ez da soilik judoaren garapen teknikoan oinarritzen, ezta gutxiagorik ere. Txikitatik, haurren garapen ebolutiboari garrantzia izugarria ematen dio eta irakaspen prozesuan haurra indibidualki zein taldearen baloratzean oinarritzen da. Hau horrela, haurraren garapen integrala bultzatuaz eta judoarekiko ezagupen teknikoak pixkanaka eskuratzeko helburua izanik (Piaget, 1947).

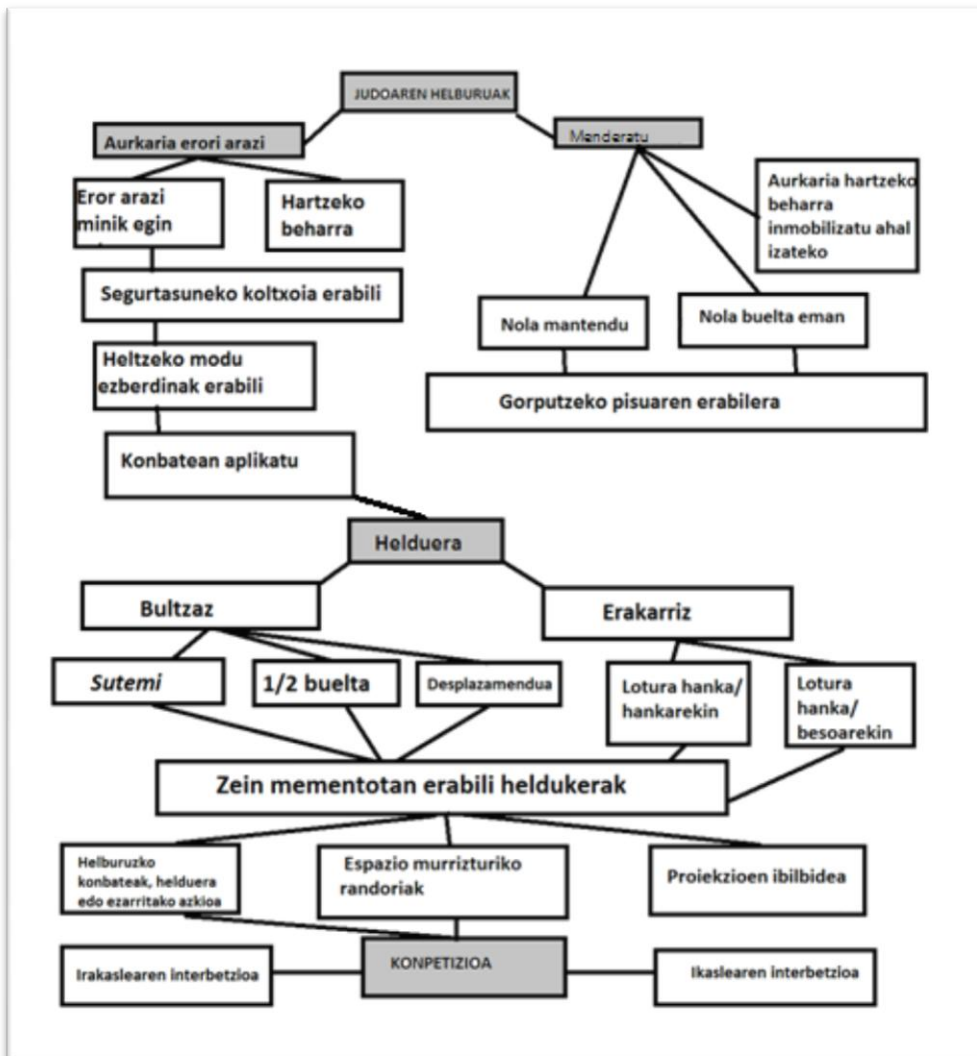
Judoaren garapena sustatzeko, hobekuntza proposamenak ikertzea eta praktikara eramatea da lan honen mamia, proiektu idatzi batek ia baliagarritasunik ez bai du.

Proiektu honetan, ikasle bakoitzak bere lan arloa izango du dagokion mailaren arabera, eta arlo horrek baldintzatuko du bere jakituria maila ondorengo fitxetan argi ageri den modura. Judoka, judoan ari den bitartean *nage-waza* (proiektzio teknikak), *kumi-kata* (helduera), kateaketak eta *ne-wazaren* (lurreko teknikak) erabilerak praktikara eraman beharko ditu judoa oreka joko den heinean kirola bera ulertzeko. Izan ere, arlo hauek menperatzea nahitaezkoa bai da garaipena lortu ahal izateko edota baita judoaz gozatzeko ere (FFJDA, 1998).

Izan ere, Judoak 100 teknikatik gora hartzen ditu, baina teknika ugari jakiteak ez dio judokari ez errendimenduan ez irakaskuntza prozesu batean egokitasuna eta judoarekiko ulermena bermatzen. Maiz, punta puntako Judokek soilik 3 teknika menperatzen dituzte baina modu erabat eraginkorren.

Helburu zehatzak: (FFJDA, 1998).

- Konbate osoan zehar borroka egiteko gai izan
- Teknikoki eraginkorra izan
- Teknikak momentu egokian erabili
- Aurkaria lurrera eramateko gai izan
- Aurkariaren erasoak modu egoki batean defendatzeko gai izan
- Zigortua izatea ekidin, araudiaren ezagupen faltagatik
- Hankekin erasotzeko gai izan
- Hanken eraso beso eta enborraren erasoekin konbinatzeko gai izan
- Eraso lurrera eramateko gai izan
- Lurretik altxatzeko gai izan
- Eraso ezberdinak konbinatzeko gai izan lurrean gaudenean



4.Irudia: (Carratalá, 2000)

#### 4.2-Justifikazioa:

Judoa, ebaluazio tekniko eta estetiko soilean oinarritua izan da, honakoa egokia ez izanik eta ezta orokorra ere, soilik ezaguera teorikoa islatzen bai du. Borroka kirol baten muina, *randoria* (konbatea) izanik, hau bera behatuaz eta ulertuaz egiazko ikuspegi bat sortzean datza, judoka berak barneratze teknikoaren maila eta eremuak ulertzen dituelarik (Idarreta, 2003).

Datuek azaltzen duten modura, Euskadiko kirol azturei dagokienez, emakumezko zein gizonezkoen parte hartze mailak beherakada izugarria egiten du 15 urtetik aurrerako parte hartzeari dagokionez. Erabaki honen arrazoia, judoaren barne logika eta arauak egiazko ikuspegi batekin barneratuak ez izatearena izan daiteke, eta horregatik, adin tarte horretan, hau da 13-15 urte



bitartean bereziki ebaluazio sistema honen erabilerak, errealitatearen ezagueran eragina izan dezake. Izan ere, adin tarte horretan judokak judoa ez teknikoa eta ezta estetikoa ez den ikuspuntu batetik behatzen hasi beharko du, proiektu honek ekintza hori posible izan dadin helburu duelarik (CIS, 2008).

Oreka eta menderatze joko honen barneratzeak, etorkizunean judoa praktikatuagoa izatera eraman dezake. Izan ere praktika honek, ez du soilik judokak denbora gehiagoz judoan jardutera eramango, baizik eta proiektu hau beste kirol batzuetara hedatuko balitz, Euskal Herriko herritarren kirol azturekiko atxikimendua haziko litzateke eta gure gizartean balio gehiago izango luke (CIS, 2008).

Hori gutxi balitz, judoka bakoitzak bere rol-aren arabera jokatzeko jakingo du. Izan ere, jokoaren araudiak jokatzeko modu ezberdinak zehazten ditu, hala nola, gorputzez gorputz jokatzeara, kontaktu sinple edo distantzian oinarritzen dena, *Kumi-Kata (helduera)*, jokoan nor ari den gailentzen baldintzatzen duena eta abar luze bat. Rol honen existentziaren ulerkortasunak eta aldagarritasunak “orain rol erasotzailea nik daukat eta ondoren zuk”, solidaritate eta aurkakotasun erlazioak sortuaz (Parlebas, 1998).

Amaitzeko esan, tatamiarekiko behaketak modu argian jakinarazten du jokalaria berak kirol joko ezberdinak jokatzeko, portaera motor ezberdinak eskuratzen dituela eta baita askotan erabat aurkakoak ere. Beste hitz batzuetan esanda, aldagarri independentea den *barne logikak* esanguratsuki portaera mota ezberdinak eskurazten ditu. Beraz, baieztapen honek hipotetikoki jakinarazten digu logika endogenoa deritzogunak joko sistema bat inposatzen duela eta jokalarien jokabide motorrean influentzia duela (Parlebas, 1998).

#### 4.3.-Talde horren ezaugarri bereziak (13-15urte):

Ukatzina da, Judokak 13-15 urte dituen bitartean esku hartzeak garrantzia izugarria duela, izan ere haurra adoleszentzi aro batean sartzen da eta bertan gertaturiko aldaketa fisiko zein psikikoak eragin zuzena dute esku hartze honen aldiarekin. Aldaketa hauek, besteak beste abstraktualizazio gaitasuna, desoreka emozionala, nortasun eraikitze fasearen finkapena, desoreka hormonala, libidoaren igoera eta abar luze bat (Piaget, 1947).

Gainera, haurraren gaitasun koordinatiboen aldaketa sakona gertatzen da izan ere, indarraren igoerak garrantzia handia hartzen du, malgutasunaren puntu altuenak beharazkoa egiten dute, eta erresistentzia eta abiadurak ere zer esan handia ematen dute adin tarte horretan, ondorengo grafikoetan ikus dezakegun modura (Tanner, 1996).

Adin tarte horretan gertatzen diren aldaketei dagokionez, Judoka eraikitzen hasten da, judoka bere osotasunean garatuaz: atletikoki, kardio muskularki eta pertzeptiboki. Judoaren teknikak barneratuaz behin lau esparruren ezaugarriak jakinik. Gainera, jokoa modu aberatsagoan ulertzen hasten da, besteak beste, bere potentzial motorrak hobetzen ditu (orokorrak zein kirol arlokoak) eta beharrezko errepertorioa garatzen du Judoa praktikatu ahal izateko (DLTA, 2003).

Hori gutxi balitz, 13-15 urteak bizitzako etapa zehatz bat da non portaera/gaitasun espezifiko batzuk modu azkar batean barneratzen diren. Aldi honi, fase sentikorra dei diezaiokegu (Latorre, P.A. & Herrador, J. 2003).

Haurren garapenean beraz, aspektu ebolutiboei eragiten dieten aspektuak oso kontuan izan beharko ditugu. Faktore ebolutibo hauek, heldze eta hazkunde prozesuekin erlazionaturik daude. Hala ere, sistema ezberdinen hazkunde erritmoak eta heldze abiadurak errespetatu egin beharko dira haurren onuragatik (Tanner, 1996).

Aldez aurretiko estimulazio batek (prematura), haurraren garapena oztopatu dezake. Hori dela eta, ondorengo grafikoan bai altuera eta pisuarekin erlazionaturiko aspektuen garapena ageri da (Tanner, 1996).

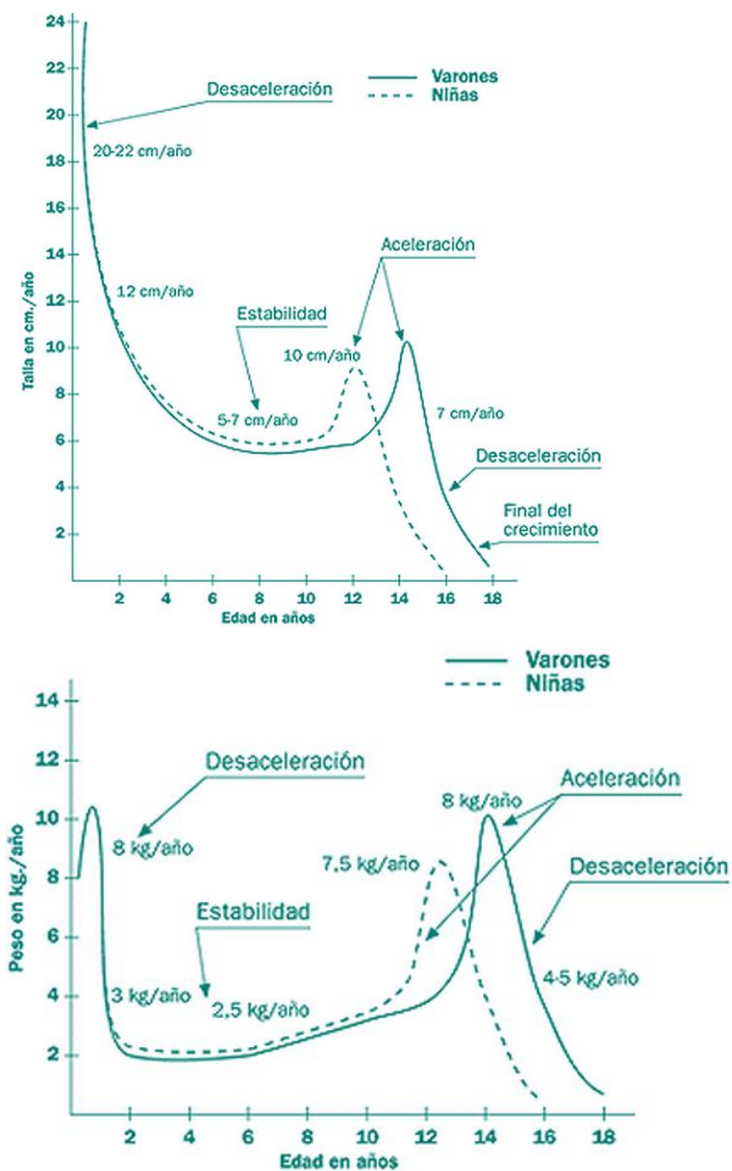
## Cheminement de la progression du *judoka* québécois

STADES	OBJECTIFS DE FORMATION (résultats attendus)	NIVEAUX	DIVISIONS	TOURNOIS	STRUCTURES D'ACCUEIL et PROGRAMMES	Niveau d'identification	VOLUME D'ENTRAÎNEMENT (hrs/sem.)	NOMBRE DE TOURNOIS
L'âge adulte (réalisation de soi par la pratique)	- S'impliquer dans un processus de participation active visant la poursuite de ses objectifs personnels.	TOUS LES NIVEAUX	18-19 ans et plus	Championnat du monde Coupe du monde Championnat canadien «masters» Tournois provinciaux	-Camps nationaux -Camps provinciaux -Club			
La maturité	- S'impliquer dans un processus de professionnalisation visant la poursuite de l'excellence.	INTERNATIONAL NATIONAL	18-19 ans et plus	1-Jeux olympiques 2-Championnat du monde senior 3-Coupe du monde 4-Tournois internationaux B 5-Championnat du monde U21 6-Championnat canadien SR 7-Championnat canadien U21	-Camps internationaux -Centre national (Équipe nationale) -Camps nationaux (Équipes nationales et du Québec) -Programmes de l'Institut national du sport	Excellence Élite	22 à 26	10-12
L'harmonisation «Choisir d'être judoka»	- Acquérir un potentiel moteur en harmonie avec toutes les exigences de la pratique sportive du judo de haut niveau (spécialisation de l'entraînement). - Individualiser et personnaliser l'exécution des techniques de judo.	INTERNATIONAL NATIONAL PROVINCIAL	U21 18-19-20 ans  U18 16-17 ans	1-Championnat du monde U18 2-Tournois nord américains et européens 3-Circuit canadien senior 4-Championnat canadien U21 5-Jeux du Canada U21 6-Championnat canadien U18 7-Tournois provinciaux	-Centre national (Équipe nationale) -Camps nationaux (Équipes nationale et du Québec) -CRD- Centre régional de développement -Sport-Études (secondaire/collégial) -Camps provinciaux (Équipe du Québec / Préparation Jeux du Canada -U20-) -Club	Excellence Élite  Relève Espoir	10 à 16	10-12 (U20) 8-10 (U17)
L'enrichissement «Je cumule des acquis sportifs»	- Développer ses potentialités motrices (générales et spécifiques). - Acquérir le répertoire moteur nécessaire à la pratique du judo.	NATIONAL PROVINCIAL RÉGIONAL	U16  14-15 ans	1-Championnat canadien 2-Tournois nord-américains 3-Tournois provinciaux 4-Jeux du Québec U16 5-Tournois interzones 6-Tournois régionaux	-Centre régional de développement (CRD) -Sport-Études (secondaire) -Camps provinciaux -Club	Espoir	4 à 10 (sauf pour le Sport-études, 15)	6-8
La Construction	- S'améliorer physiquement (en stimulant adéquatement le processus global de formation athlétique : cardio, musculo, perceptivo). - Apprendre les techniques fondamentales du judo.	PROVINCIAL RÉGIONAL	U14 12-13 ans	1-Championnat provincial 2-Tournois interzones 3-Tournois régionaux	Club		3 à 5	4-6
		RÉGIONAL	U12 10-11 ans	1-Tournois interzones 2-Tournois régionaux	Club		2 à 4	4
L'éveil	- S'initier à la pratique sportive, avec le judo.	LOCAL	U10 8-9 ans	Tournois de clubs ou interclubs	Club		1 à 2	
L'exploration (du mouvement)	- Explorer la pratique gestuelle de l'activité judo.	LOCAL	U8 Moins de 8 ans		Club		¼ à 2	

5.Irudia: (DLTA, 2003).

## Garaiera eta pisuaren kurbak abiadurari dagokienez (Tanner, 1996)

Ondorengo grafikoetan azaltzen da PHV (peak height velocity) PWV (peak weight velocity) deritzona, hau da hazkuntza pikoak bai altuerari eta baita pisuari dagokionez. Honela kurba hauekin **adin somatiko**a erabiliko dugu tresna bezala haurren garapena lantzeko (Tanner, 1996).



6.Irudia: (Tanner, 1996).

## INDARRAREN FASE SENSIBLEAK

CUADRO 1 FASES SENSIBLES DE LA FUERZA (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

## ABIADURAREN FASE SENSIBLEAK

CUADRO 2 FASES SENSIBLES DE LA VELOCIDAD (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

## ERRESISTENTZIAREN FASE SENSIBLEAK

CUADRO 3 FASES SENSIBLES DE LA RESISTENCIA (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

## MALGUTASUNAREN FASE SENSIBLEAK

CUADRO 4 FASES SENSIBLES DE LA FLEXIBILIDAD (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

7.Irudia: (Tanner, 1996)

#### 4.4.-Ebaluazio irizpideak:

Judokak ebaluatzeko garaian planetako irizpideetan oinarrituko dira:

- 13/15 urteko judoken behaketa, euren maila teknikoaz jabetzeko arazo baten aurrean jartzean.
- Ikaskuntza maila teknikaren arabera ondorioztatu beharko da euren lan gaitasunaren arabera.
- Maila zehazten duten testak, determinatuko du atal bakoitzaren balioa konbatearen lau eremutarako: *kumi-kata* (helduera), *nage-waza* (proiekzio teknikak), *ne-waza* (lurreko judoa) eta zutikako-lurreko kateaketa (FFJDA, 1998).

2. Fitxan zehazten dira zein maila hartzen dituen bere baitan:

1) Hasi berria den judoka (gerriko zuritik laranja)

2) Bere garapena tarteko mailan dagoenean (gerriko laranja urdinerara)

3) Garapena prozesua aurreratua denean (gerriko urdinetik marroira)

Honakoa behaketa OROKOR batean oinarritzen da. Behaketa hau burutzean, kontuan hartu behar da ebaluatzaileek proposatutako irizpideekiko iritzi ezberdinak dituztela eta modu harmoniko batean eztabaidatu beharko dituztela. Eztabaida honek eragin zuzena izango du judokaren progresioarekin. (FFJDA, 1998)

- Planilla moduko fitxak *randorian* (konbatean) zehar gertatutako behaketa teknikoak ikuskatzeko balio du.
- Jarraikakoak aldiz, aurreko erregistroak nola erabili jakin ahal izateko.

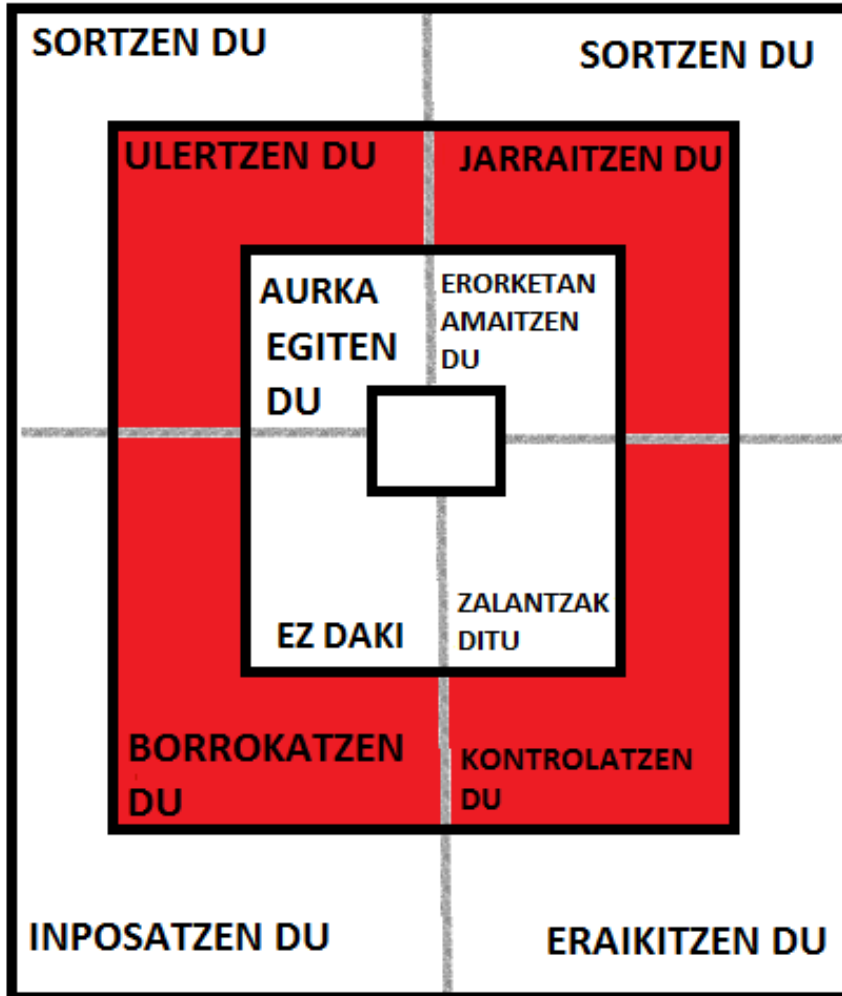
Behaketa hauek egin ahal izateko, (behaketa hauen kalifikazioa gerriko aldaketa izango delarik) klubean bertan afinitate gehien dutenen artean egitea ere gomendatzen da, horrela, jarduera hau taldearen sostengu bezala ere erabil daiteke, etorkizun batean erabilgarria izan daitekeelako. Behaketa hau bi ikasleren artean egingo litzateke, bata; behatzailea, sekuentziak markatuko dituena eta bestea berriz, orrian "gidoitxoak" egiteaz arduratuko dena. Jakina da, behaketaren zeregin luze eta pisutsua dela askotan. Irakasleak, kurtso hasieran erabaki behar du zein arlotan lan egin beharko duen judoka bakoitzak. (FFJDA, 1998)

## JUDOAREN BARNERATZE PROZESUAREN ALDIEN PLANILLA

GERRIKOAK	TXURIA	HORIA	LARANJA	BERDEA	UDINA	MOREA	MARROIA
<b>MAILA</b>	12urte	<b>I Hasiberria</b> 13urte	14urte	<b>II Garapena</b> 14urte	15urte	<b>III Aurreratua</b> 15. urte	16 urte
	<b>EZ DAKI</b>		<b>BORROKATZEN DU</b>		<b>INPOSATZEN DU</b>		
<b>KUMI-KATA</b> (Helduera)	-Torik heltzeko aukera ematen dio ustekabeen, angelu irekietan. -Kumi-kata zorizkoa da (arreta gabea) -Ukek helduera hartzen uzten dio.		-Torik atentzioz heltzen du. -Kumi-kata zehatza -Ez du amore ematen, bere Kumi-Kata inposatzeko borrokatzen du.		-Zirkunstantzien eta intentzioaren arabera aldakorra da. -Ukek Kumi-Katan aurka egiteko dituen aukerak ikusteko gai da. -“Esku batekin” erasotzeko gai da.		
	<b>AURKA EGITEN DU</b>		<b>ULERTZEN DU</b>		<b>SORTZEN DU</b>		
<b>NAGE-WAZA</b> (Proiekzio teknikak, zutikako Judoa)	-Tori Uke-ren akzio guztietara kontrajartzen da. -Ukek tiratzean tiratzen du eta Ukek bultzatzean bultzatzen du.		-Torik jasotzen eta erabiltzen du Uke-ren indarra. -Tekniken nondik norakoari aurre hartzeko gaitasuna areagotu.		-Tori Uke-ren erreakzioa probokatzeko gai da. -Ukea desorekan jartzeko gaitasuna (aldez aurretik pentsatutako estimulu baten erabileraz).		
	<b>ERORKETAN AMAITZEN DU</b>		<b>KATEAKETAREKIN JARRAITZEN DU</b>		<b>KATEAKETA SORTZEN DU</b>		
<b>ZUTIKAKO-LURREKO KATEAKETA</b> (Kateaketa)	-Zutik hasitako teknika lurrean jarraitzeko zailtasun handiak ditu. -Kontrolrik gabe jarraitzen du edo ez da teknika amaitutzat ematen.		-Erasoa, lurrean jarraitzeko aukeraz jabetzen da. -Torik lurrean jarraitzen du honen kontrola izatera iritsiaz maiz.		-Torik bere eraso sortzen du lurrean kateaketa batekin jarraitzeko asmotan (aldez aurretik pentsatutakoa) -Torik eraso bat edo bi eraso espezifiko sortzen ditu lurrean jarraitzeko asmoz. -Zutikako-lurreko enkadenamenduan euren Toki-Waza aurkitzen dute.		
	<b>ZALANTZAK DITU</b>		<b>KONTROLATZEN DU</b>		<b>ERAIKITZEN DU</b>		
<b>NE-WAZA</b> (Lurreko Judoa)	-Torik ez du ezer egiten. -Tori ihes egiten saiatzen da. -Torik agarrea astindu, bultza, tira eta inguruan mugitzeko gaitasuna du.		-Kontrolatzeko eta angelu ezberdinak erabiltzeko gaitasuna du, euskarri ezberdinak, palankak eta hutsuneak.		-Torik Ne-Wazaren arlo guztiak kontrolatzen ditu honen ikasketa sistema ulertuz.		

(FFJDA, 1998)

TEKNIKEN MAILA-FITXA OROKORRA  
 NAGE WAZA KATEAKETA



KUMI-KATA

NE-WAZA

Izena:

Testaren datak:

-

Abizena:

-

-

Jaiotza data:



## MAILA ZEHAZTU AHAL IZATEKO TEST-A KUMI-KATA (Hurbilketak)

**Denbora:** Randoriaren (konbatea) Behaketa 1' eta 1' 30" artean

**Antolaketa:** 3-4 pertsonen osaturiko liga, araudiari dagokion arbitraia argibide berezirik gabe.

MAILA ZEHAZTEKO	I Zenbakidun Judoka			II Zenbakidun Judoka			III Zenbakidun Judoka			IV Zenbakidun Judoka		
	R.1	R.3	R.5	R.1	R.4	R.6	R.2	R.3	R.6	R.2	R.4	R.5
-Heldukera du. -Ausaz eginiko Kumi-Kata, indar eta helbururik gabe (asmorik gabe heltzen du) -Ukek heldukera izan dezan uzten dio. <b>Totala:</b>												
-Heldukera arreta handiz burutzen du (anguloak, desplazamenduak) -Kumi-Kata espezifikoa -Ez du amore ematen, borrokatzen du bere Kumi-Kata gain jartzeko. <b>Totala:</b>												
-Egoera edo baldintzaren arabera jokamoldea aldatzen du. -Uke-ren Kumi-Kata kontrolatzen du. -Esku batekin erasotzen du. <b>Totala:</b>												
<b>MAILA:</b>												

Izena eta abizena:	Randorien ordena			
	I	II	III	IV
I		<b>R1</b>	3	5
II			6	4
III				2
IV				

## MAILA ZEHAZTU AHAL IZATEKO TEST-A NAGE-WAZA

**Denbora:** *Randoriaren* (konbatea) behaketa 1' eta 1'30 artean.

**Antolaketa:** 3 4 pertsonak osaturiko liga, araudiari dagokion arbitraia, argibide berezirik gabe.

MAILA ZEHAZTEKO	I Zenbakidun Judoka			II Zenbakidun Judoka			III Zenbakidun Judoka			IV Zenbakidun Judoka		
	R.1	R.3	R.5	R.1	R.4	R.6	R.2	R.3	R.6	R.2	R.4	R.5
Zuzenean aurkakoa: -Ukek botatzean botatzen du. -Ukek bultzatzean bultzatzen du. -Mugimendu anarkikoak burutzen ditu. <b>Totala:</b>												
-Batzuetan, Ukeren indar eta desplazamenduak erabiltzen ditu. -Bere atakeak enkadentzen ditu, batzuetan Ukeren aurka. -Toki-Waza simple bat darabil. <b>Totala:</b>												
Desorekak erreakzioan sortzen ditu: -Erasoko norabide gehiago erabiltzen ditu. -Enkadenamenduak, nahasmendua Tokui-wazaren txandan. <b>Totala:</b>												
<b>MAILA:</b>												

Izena abizena:	eta	Randorien ordena			
		I	II	III	IV
I		R1	3	5	
II			6	4	
III				2	
IV					

## MAILA ZEHAZTU AHAL IZATEKO TEST-A ZUTIKAKO-LURREKO ENKADENAMENDUA

**Denbora:** *Randorien* (konbatea) behaketa 1'tik 1'30"etara

**Antolaketa:** 3-4 bitarteko Judoka taldea, araudiari dagokion arbitraia, argibide berezirik gabe.

MAILA ZEHAZTEKO	I Zenbakidun Judoka			II Zenbakidun Judoka			III Zenbakidun Judoka			IV Zenbakidun Judoka		
	R.1	R.3	R.5	R.1	R.4	R.6	R.2	R.3	R.6	R.2	R.4	R.5
-Ez du lurrean jarraitzen. -Kontrolik gabe jarraitzen du. -Kontrola galtzen du <b>Totala:</b>												
-Aukerak aprobeztatzen ditu. -Kateaketa bidez erasotzen du. -Kontrolatuz jarraitzen du. <b>Totala:</b>												
-Bere erasoak sortzen du. -Lurrera eraman modu espezifikoan. -Jarraipen aldaera ezberdinak. <b>Totala:</b>												
<b>MAILA:</b>												

Izena eta abizena:		Randorien ordena			
		I	II	III	IV
I			R1	3	5
II				6	4
III					2
IV					

## MAILA ZEHAZTU AHAL IZATEKO TEST-A NE-WAZA

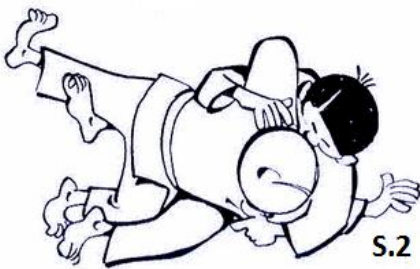
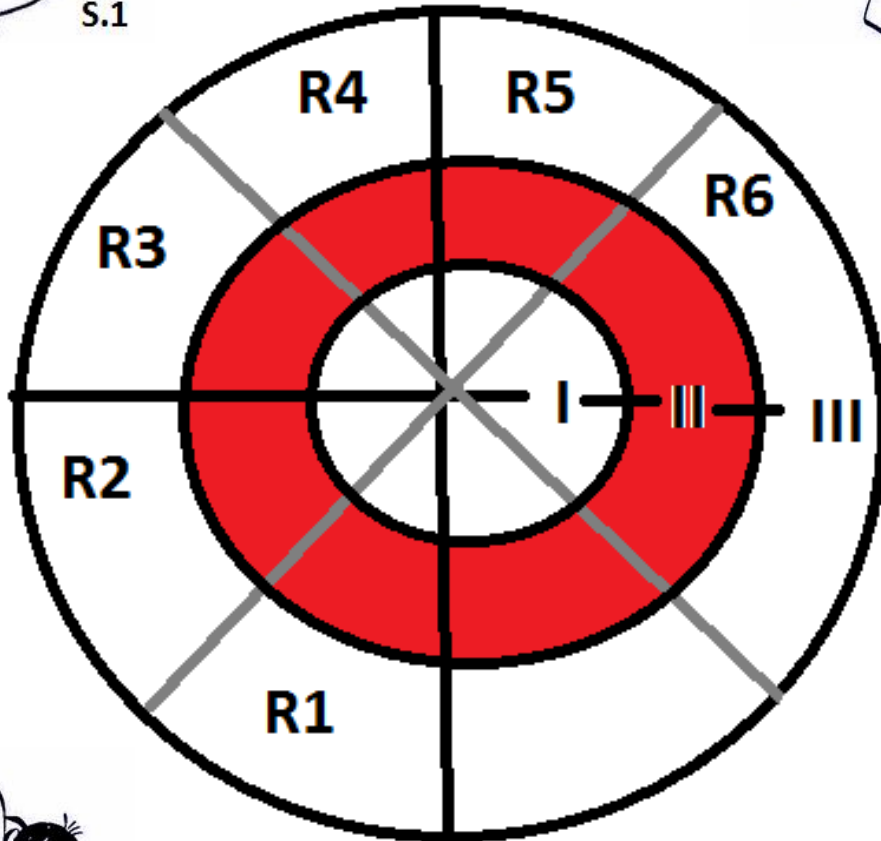
**Denbora:** Randorien (konbatea) behaketa 1'tik 1'30"etara

**Antolaketa:** 3-4 bitarteko Judoka taldea, araudiari dagokion arbitraia, argibide berezirik gabe.

MAILA ZEHAZTEKO	I Zenbakidun Judoka			II Zenbakidun Judoka			III Zenbakidun Judoka			IV Zenbakidun Judoka		
	R.1	R.3	R.5	R.1	R.4	R.6	R.2	R.3	R.6	R.2	R.4	R.5
-Torik ez du ezer egiten. -Tori ihes egiten saiatzen da. -Torik agarrea astindu, bultza, tira eta inguruan mugitzeko gaitasuna du. <b>Totala:</b>												
-Kontrolatzeko eta angelu ezberdinak erabiltzeko gaitasuna du, euskarri ezberdinak, palankak eta hutsuneak. <b>Totala:</b>												
-Torik Ne-Wazaren arlo guztiak kontrolatzen ditu honen ikasketa sistema ulertuaz. <b>Totala:</b>												
<b>MAILA:</b>												

Izena eta abizena:	Randorien ordena			
	I	II	III	IV
I		R1	3	5
II			6	4
III				2
IV				

# NE-WAZA- MAILA NEURTZEKO TESTAK: 40 SEGUNDOTIK 60RA.



ABIZENA:

Izena:

Jaiotze data:

Pisua:

Testa burutzen diren

egunak:

-  
-  
-

I	II	III
6	9	14
		18

MAILAREN ZEHAZTEA 6 RANDORITAN:

Lehenengo maila puntu 1

Bigarren maila 2 puntu

Hirugarren maila 3 puntu

## 5.-Azterketa

Urte honetan, Judo Club Tolosan egindako praktiketan atzemandako gabeziak abiapuntu izanik eta behar komun bat dela kontuan harturik aurrera eramanez dudana proiektua izan da honakoa. Izan ere, lehen aipatu dudanez bezala, judokak ebaluazio estetiko zein tekniko batetara daude bideratuta. Hau horrela, haurra judoan hasten den momentotik bere ebaluazio sistemak ikuspuntu erreala izan dezan aurkitzea du helburu.

Jakina da, Jiu-Jitsutik (Judoak jatorri duen arte martziala) Judora bilakaera izugarria izan zela, izan ere, judoaren kiroltze prozesuak historian zehar judoaren defentsa pertsonala izatetik gaur egun ezagutzen dugun kirol olimpikoa izaterako bidea egin zuen. Kirol lizentziatuen *curriculumean* ageri den modura (Villamón, M. & Molina, J.P. 1999).

Bigarren Mundu Gerra-arte ez zen oso ezaguna izan Japoniatik kanpo, halere, garapen azkar baten ondorioz hiru hamarkaden ondorioz olimpiar jokoen parte hartu zuen. Gaur egun, milioika praktikari ditu bost kontinenteetan. Ukaezina da, judoaren eraginkortasuna norbere babes edo defentsa pertsonalean, judoaren arteak arerioaren indarrak baliatzea du oinarri, norberarekin batera era egokian kudeatuz.

Halere, judoak bere hezkuntza prozesuan izugarriko eboluzioa izan duen modura, judoaren ebaluazioak bere horretan dirau kiroltze prozesuaren hasieratik. Badirudi, heziketa desberdin batek ez duela beste ebaluazio metodo bat behar. Honakoa deuseztatzeko proiektu honen nondik norakoa:

Puntuz puntu argi azaltzen den modura, posible da teknikak ebaluatu beharrean *Nage-waza* (proiekzio teknikak), *Ne-waza* (lurreko judo), kateketak eta *Kumi-kata* (helduera) ebaluatzea. Hauerarik bakarra eta bakoitzaren ebaluazio egoki batek judoaren ezaguera zabal eta espezifikoa eramango gintuzkeelarik (FFJDA, 1998).

Madrilgo Judo Federakuntzan urteoro kaleratzen diren datuei dagokienez, eta lanean zehar txertatu dudana gerriko beltzaren ebaluazio orriari dagokionez, gaur egun oraindik zertxobait geratzen da proiektu honen helburua praktikara eramateko.

Izan ere, askoz ere pisu handiagoa du KATA (Tekniken segida estetiko) ondo burutzeak, beste ezerk baino (FMJDA, 2010).

Hala eta guztiz ere, Frantziako Judo Federakuntza honako oinarria duten proiektuei balioa ematen hasia da jada. Etorkizuneko giltza izan daitekeen proiektua alegia (FFJDA, 1998).

## **6.-Espero diren emaitzak:**

Proiektu hau praktikara eramango balitz, aldez aurretik espero diren emaitzak honakoak izango lirateke:

Proiektuaren helburuak eta nondik norakoak aztertuta, ebaluazio metodo berritzaile honek emaitza positiboak izango lituzkeela aurre ikusten da. Izan ere, judoa, Japoniarren populazioarentzat sistematizatu eta instituzionalizatuta dago. Horra hor estetika eta tekniken barnerapen hutsaren jatorria eta erabilera. Okzidentalek ordea, gorpuzkera edo antropometria ezberdina dauzkagu eta proposamen ideal horri mamia falta zaio, tokian tokiko ezaugarriak kontuan hartuko bagenitu proiektu honek erabilgarritasuna izango lukeelarik (Idarreta, 2003).

Hala nola, proiektua, teknikak alde batera utzi eta Judoa ulertzean datza. Borrokaren lau eremu ezberdinak ulertuz *Nage-waza* (proiekzio teknikak), *Ne-waza* (lurreko judoa), kateaketak eta *Kumi-kata* (helduera) eta gerriko beltzera Judoaren barne logika ulertuz helduaz (FFJDA, 1998).

Lanean txertatzen den modura, proiektuaren nondik norakoa erabat zehatza da, 13-15 urteko haurrentzat dago zuzenduta, beraz, fitxen kontrola ematea eta judokaren mailaren zehaztapena erraztuko luke dudarik gabe (FFJDA, 1998).

Hau gutxi balitz, ebaluatzeko planteatzen den moduak ez du soilik judoka ebaluatuaren garapena bultzatzen. Izan ere, bertan behatzen dauden judokak ere borrokaren lau eremuak barneratu beharko dituzte ebaluazio fitxak bete ahal izateko. Hau da, Judokek bi rol-ak beteko dituzte, kideak eta euren burua ebaluatu (FFJDA, 1998).

Hau guztiagatik, proiektu berritzaile honek emaitza positiboak izatea aurreikusten da. Judoka bere osotasunean ebaluatua izango delako, kooperazioan lan egiten ikasiko dutelako, ebaluatu eta ebaluatuak izatearen baldintzak eta ondorioak ulertu beharko dituztelako.

Gainera, proposamen honek duen adin tarteari dagokionez, esku hartze ezin hobe da ebaluazioan parte hartu dezaten. Izan ere, adin tarte honetan kognitiboki eraikitze gaitasuna areagotzen da eta judoa aldi aberasgarri batetik pasatzen da, besteak beste potentzial motorra esponentzialki haziaz eta erreperitorio zabal batekin lehiatzeko gaitasuna izanaz (DLTA, 2003).

### **7.-Ondorioak:**

Proiektu honen ondorio nagusia Judoa ikuspegi ezberdin batetik behatua izango dela da. Ikuspuntu kritiko batek jarri zuen proiektu hau abian eta proiektua egituratzen joan ahala erabilgarritasuna nabariagoa izan da. Izan ere, praktikotasun kutsu izugarria dauka eta ezaugarri horrek bai entrenatzailea zein judokentzat eraginkortasuna aurkitzen du (FFJDA, 1998).

Nahiz eta ebaluazio sistema honen erabilgarritasuna egunerokotasunerako ez izan, judokak ebaluazio sistemaren irizpideak jakiteak judoaren benetako helburua barneratzera darama. Horrela, ebaluazio eguna iristen denerako judoaren helburuaren ezaguera barneratuta izatea lortuko da (FFJDA, 1998).

13-15 urteko haurretan honen esku hartzea emateak, kooperazio eta elkarrekintza jarduera ugari burutzeko aukera ematen du, ebaluazio sistema moduan aurkezten den planillen pareko beste hainbat jarduera mota proposatuaz, eta haurraren garapena ikuspuntu orokor eta idealago batetik burutuaz (FFJDA, 1998).

Gainera, proiektu honen mamia Judokaren garapen integrala lortzea izanik, eta honakoaren praktikotasunak helburuaren lorpenaren dudarik jartzen ez duelarik, proiektu honen zabalkundea ematea espero da (Piaget, J. 1947).

Hau horrela, edonon dela ere nahitaezko gaitasunak eskura ditzaten: Judoaren ulermenean funtsezkoak diren beharreak *Nage-waza* (proiektzio teknikak), *Ne-waza* (lurreko judoa), kateaketak eta *Kumi-kata* (helduera) eta bigarren mailako



ezaugarriak *estetika eta teknikak* bereiz ditzaten. Judoa, borroka kirola den heinean honen jakituria eta barneraketa ezin bestekoa bai da (FFJDA, 1998).

Hau guztiagatik, irakats diezaiozun haurrari funtsezkoa eta garrantzitsua dena, baliteke eta bizitzak behin baino gehiagotan egoera horien aurrean jartzea eta.

### **8.-Erreferentziak:**

Carratalá, D. & Carratalá, S. (2000). *La Actividad Física y Deportiva Extraescolar en los Centros Educativos Judo*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Parlebas, P. (1998). *Juegos, deporte y sociedades: léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

FFJDA. (1998). *Le Judo des 13/15 ans*. Paris: 4 Trainer Editions.

FMJDA. (2010). *Judo: Una visión diversa*. Madrid: Vision Libros.

Kano, J. (1989). *Judo Kodokan*. Madrid: Eyras.

Villamón, M. (2005). *La concepción de J. A. Cecchini*. Introducción al Judo(265-266). Barcelona: Hispano Europea.

Idarreta, J. (2003). *Lateralidad y Judo*. Donostia: EHU/UPV argitzalpen zerbitzua.

CIS. (2010). Hábitos Deportivos en España. Centro de Investigación Sociológica, IV, 10-36.

Dirección de Deportes- Departamento de Cultura Gobierno Vasco. (2009). *Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV*. Bilbao: Deloitte.

Cecchini, J.A. (1989). *El judo y su razón kinantropométrica*. Gijón: G.H. Editores.

Villamón, M. & Molina, J.P. (1999): *La iniciación deportiva en el Judo*. En M. Villamón (Dir), Introducción al judo. Pp. 145-165. Barcelona. Hispano Europea.

Piaget, J. (1947). *La psicología de la inteligencia*. Barcelona: Critica.

PHEJD. (2010). *Patrimonio Histórico Español del Juego y del Deporte*. 29 de Agosto del 2010, de Federación Española de Judo Sitio web: [http://museodeljuego.org/wpcontent/uploads/contenidos\\_0000001497\\_docu1.pdf](http://museodeljuego.org/wpcontent/uploads/contenidos_0000001497_docu1.pdf).

CIS. (Marzo-Abril 2010). *Hábitos deportivos en España IV*. Centro de Investigaciones Sociológicas, Estudio nº 2.833, 55.

Dirección de Deportes-Departamento de Cultura Gobierno Vasco. (9 de Enero del 2009). *Encuesta de los hábitos deportivos en la CAPV*. Deloitte, IV, 46-51.

Tanner, M. & Lawrence, S. (1996). *Adolescent Health Care: A practical guide*. United States: Lippincott.

Latorre, P.A. & Herrador, J. (2003). *Prescripción del Ejercicio Físico para la Salud en la edad Escolar*. Barcelona: Paidotribo.

DLTA. (2003). Développement à long terme des athlètes. 30 de Mayo, de Athashita International Sitio web: <http://www.judocanada.org/fr/developpement-a-long-terme-des-athletes/>