

## **BORROKA KIROL BAT AISIALDIRAKO**

### **IDARRETA GALARRAGA JULEN**

JUDO CLUB DE SAN SEBASTIAN

Harremanetarako helbide elektronikoa: julen.idarreta@ehu.es

**Arloa:** Kirolaren kudeaketa

**Laburpena:** Judoaren ariketa eta metodologiak, tresna ezin hobeak izan dira arlo honen arrakastan, oposaketaren mailakatzea bide egokiena da mugimendu barneratzerakoan.

Mugimenduen jabe izateak sortzen baitu “atseden saria”.

**Gako-hitzak:** aisialdia, judoa, helduak.

### **Sarrera**

Donostiako Judo klubak 61 urte bete ditu aurren, estatu mailan bigarrena antzinatasunari dagokionez. Bi garai oso ezberdin ezagutu ditu, bata lehenengo berrogei eta hamar urte Donostiako kaian, auzoko klub koxkor (vintage) modukoa eta bigarrena azken hamarkadan hustiatu dugun Anoetako Dojoa .

Betidanik izan ditugu helduak edo nagusiak judogia izerditzen eta noski elkarte bezala klubaren beste arloak antolatzen.

Anoetako dojoan alde zuzeneko ordu banaketan, gure iritziak egokitu behar izan genituen, alegia ordu komertzialenak zein ekintzari eman?

Arratsalde hasera noski umeentzako (4-5, 6-9, 10-13) urte eta ilunabarra lehiaketa taldea (kirol judoa) eta helduen taldea (aisialdi judoa), guzti hau beste zazpi borroka kirolekin batera uztartuz..

Areto nagusia hiru azpi aretotan banatzen da, horrela lehen aipatutako ekintza guztiak era duinean lantzeko, Mari kaleko dojoak ere lanean jarraitzen du.

### **Parte-hartzaile motak eta kopurua**

Gure ikuspegitik aisialdia helburutzat judoka guztiak daukate gure elkartearen naiz eta txapeldun haundiak izan, ez daude kontra jarriak dibertsioa eta kirol arrakasta, alderantziz baizik. Aisialdiko taldeak hogeita hamabost urtetatik gorakoak izendatuko ditugu;

- 60 urte baino gehiago: 5 gizaseme.
- 55 urte baino gehiago: 5 gizaseme eta emakume 1.
- 50 urte baino gehiago: 10 gizaseme.
- 45 urte baino gehiago: 5 gizaseme.

- 40 urte baino gehiago: 13 gizaseme eta emakume 1.
- 35 urte baino gehiago: 16 gizaseme.

Denera 49 Judoka, elkartearen ia erdia, hauetatik gerriko beltzak 26 dira.

### **Instalazioak**

Anoetako Dojoa:

- 1.- bostehun metro karratuko borroka lekua
- 2.- gimnasioa, kardio eta giharketara bideratua
- 3.- fisio gela
- 4.- bi bulego: harrera eta administraziorako
- 5.- sei aldagela (bi egokituak) eta komunak

Mari kaleko Dojo zaharra eta lehen solairuan gimnasioa (240metro karratu denera)

- 1.- judo aretoa
- 2.- gimnasioa eta sauna
- 3.-bulegoa
- 4.- bi aldagela komuna barruan

### **Erakunde parte-hartzaileak**

Donostiako kirol patronatua, hitzarmenez loturik gaude

### **Giza baliabideak**

Lau langile bat erabateko jardunean eta beste hiruak jardunaldi erdian

Elkartea bera (irabazi gabeko elkartea denez) zuzendaritza taldea irakasle bat ezik bolondresak osatzen dugu eta beste mailako ardurak bidaiak, argazkiak, afariak eta gidari lanak ere bai.

### **Material baliabideak**

- Kirol ekipamenduak
- Furgoneta
- Administraziorako ekipamenduak

## Esperientziaren deskribapena

Neure kirol bizitza ez dago ezkutatu beharrik, txapelketek eta bere inguru mariak ukitu nauela alegia, neure profila hasieran halakoa zen.

Gerora judoaren beste arloak ezagutu ditut, ogibideari erantzuteko: hezkuntza, aisialdia, defentsa pertsonala.

Kano maisuak aldarrikatu zuena judoaren sorreran, gezurra badirudi ere, judoak aisialdiko denbora bete behar zuela gorpua sasotuz eta borondatea indartuz globaltasun batetik ikusita eta mugimenduak barneratzeko metodologia oso aurrerakoia erabiliaz bere saioetan.

Kirola, borroka kirola alegia, gerora etorritako ondorioa garai berrien eragina.

## Arrakastaren aria: Oposaketaren mailakatzea

### 1. *Tandoku renshu: Bakarkako ikaslana.*

Judo sekuentziak egiten dira, eta barneratze teknikoak dute helburu era honetako ariketek

### 2. *Sotai renshu: Bikotekako ikaslana.*

Judo sekuentziak egiten dira, eta barneratze teknikoak dute helburu era honetako ariketek.

Lagunak ez du batere oztopatzen teknika burutzea.

### 3. *Uchikomi (kuzushi, tsukuri): Errepikapenak.*

Tekniken errepikapena eraso mugimenduak automatizatzeke

### 4. *Nagekomi (kuzushi, tsukuri eta kake): Errepikapenak jaurtiz.*

Tekniken errepikapena eraso mugimenduak automatizatzeke jaurtiz

### 5. *Yaku soku geiko: Bikotekako ikaslana desplazamenduan.*

Judo sekuentziak egiten dira, eta barneratze teknikoak dute helburu era honetako ariketek. Lagunak ez du batere oztopatzen teknika burutzea, oztopo bakarra mugimendua bera da.

### 6. *Kakari geiko: Eraso eta babes lana.*

Lagun arerioari uzten diogu eraso burutzen eta ondoren guk artzen dugu egin ala

### 7. *Randori: Lan askea.*

Borroka ariketa da berez lehiaren antzekoa baina ez du konbatearen intentsitatea.

#### 8. *Shiai: Konbatea.*

Lehiako borroka alegia erabateko oposaketa.

Oinarriak ongi jarriak ditu borroka kirol honek hemeretzigarren mendean sortua izan arren eta judoan bertan topatzen ditugu gaur egungo eskakizunen erantzunak.

Hasieran zalantzan neukan halako ordu kopurua gehiegi ez ote zen. Aisialdirako judoak kentzen zituenak, denera bederatzi ordu astean. Ematen dugun eskaintzarik zabalen eta aukerakoena. Bestalde mediku eta fisiologoak kirol aerobikotara bultzatzen zuten gizartea, adinak aurrera egin ahala, gerora beste joera batzuren testigu izan gara. Guk erabakiak duela hamar urte hartu genituen.

#### **Balorazioa eta ondorioak**

Kirol elkarte baten arrakasta, judoaren kasuan batez ere, domina kopuru eta emaitza esanguratsuetan neurtzen da batetik eta erabiltzaile (kliente) kopuruan bestetik, azken kopuru honetan ehuneko laurogeia umeak izanik.

Gure kasuan ordea, beste ikuspegi bat garatu dugu eta ehundik gora judoka ditugu urtero aisialdiko saioetan, eta talde honek gainera eremu desberdinetan laguntzen du, zuzendaritza taldean, txapelketarako bidaietan, elkarteko afariak antolatzerakoan eta abar.

Talde honetan hiru dira judoka profilak, batetik betidanik judoa praktikatu duten judokak, (gerriko beltza dute) eta lehian ere ibiliak, bigarren talde bat gazte garaian judoan hastapen bat izan dutenak eta berriro judora itzuli direnak, (gerriko urdina dute) lehendik lortua eta helburu bezala gerriko beltza lortzea daukate, eta hirugarren multzoan heldutan judora etorri direnak.

Nire iritzian hiru talde hauen berdintasunik nabarmenena zera da, beraien seme alabak judoan jarduten direla eta klubaren giroan famili hauen presentzia sozial atalean oso garrantzitsua dela.