

# BESAURRE UKITUA

2018/03/28

**Irak.** Ruth Cayero Alkorta

**Ikas.**

Paula Diaz Diego

Alaitz Egaña Pagoaga

Aiara Garaialde Zeberio

<b>Sarrera</b>	<b>3</b>
Besurre Ukituaren Elementu Teknikoak	3
Besurre Ukitua eta Bere Zati Ezberdinak	3
Desplazamenduak eta Gelditzeak	4
Oinarrizko Kokatzeak	4
Joko Egoera	4
Progresioaren Pausuak	4
Fitxak	5
Ariketa	5
Ariketa	6
Ariketa	6
Ariketa	7
Ariketa	8
Ariketa	9
Ariketa	9
Ariketa	10

# Sarrera

Lan honen funts nagusia besaurre ukituaren teknikak ikasi eta nola burutzen den barneratzea izango da hasiberri diren boleibol talde bateko ikasleen artean. Ikasle hauen adina 10-13 urte bitartekoa da eta ez dute aurretiko esperientziarik boleibolarekiko. Beraz, zerotik hasten direla esan genezake. Hori horrela, ikaskuntza fase guztiak igaro beharko dituzte ukitua ikastera heltzearen. Hau esanik, lehenik eta behin ukitua bera nolakoa den eta zein ezaugarri dituen azalduko dugu. Ondoren, bere ikaskuntzarako faseetan zatituko dugu (ohikoa den legez errezenetik egoera zailagoetara pasaz) eta behin teknikoki ukitua ikasirik, egoera ezberdinetan aplikatzeko gai izateko egoera ezberdinak planteatuko ditugu (betiere fase guztiak ariketa bidez landuz). Beraz, ariketako oro hasiberriak diren 11 urte inguruko kideengana bideraturik egongo da.

## Besaurre Ukituaren Elementu Teknikoak

### Besaurre Ukitua eta Bere Zati Ezberdinak

Besaurre ukitua burutzeko zango, beso eta gorputzaren kokapena azaltzea funtsezkoa zaigu. Hasteko, oinarritzko beheko jarrera posizioan ipini behar gara; hau da, hankak sorbaldeen zabalera zabaldurik ipiniko ditugu oin puntak aurrera begira ditugularik; oin bat bestea baino aurreratuago kokatuko dugu eta oro har zangoak tolesturik (oso jarrera baxua da); enborra zuzen eta aurrerantza inklinaturik apur bat eta beraz, zentzuzkoa denez, gorputz pisua oin puntetan; beraz, sorbaldak aterata (zifosi egoeran) eta burua altu, beste aldeko zelaiko baloiari so.

Eskuei dagokienez berriz, bi modutan ipini litezke besaurre ukitua egiterakoan; lehenengoari dagokionez, bi eskuekin iturritik uda edaten arituko baginan bezala bilduko ditugu bata bestearen gainean eskuak eta hatz lodiak bata bestearen aldamenean elkartu. Beraz, eskuekin 'cuenco' moduko bat osatuko genuke. Bigarren moduari dagokionez berriz, esku bata ukabilak itxita ipiniko genuke eta bestearekin berau bilduko genuke (batak bestea helduz). Behin horrela ipinirik, hatz lodiak biak bata bestearen aldamenean kokaturik, itxiriko eskuen gainean ipiniko ditugu. Eskuak ondo kokaturik, besoei ere arreta ipini behar zaie. Izan ere, oso garrantzitsua izango da bata bestearen parean ipintzea eta luze luzaturik, kanporantz errotatuz ukondoak. Hau, baloia jo aurretik egokitu beharreko jarrera dugu.

Baloia besaurrearen erdiko erenarekin ukitzen da nahiz eta denboran zehar ukitzeko modu ezberdinak erabili izan diren. Balloia ez dute besoek kolpatzen; hau da, sorbaldak dira besoak finkatzen dituztenak eta beraz, hauek izango dira baloiari indarra eman behar zaionean gehiago aurreratu eta bultzatu, ala indar gutxiago eman behar zaionean atzeratuko direnak. Beraz, hastapenean erabat nabaria izaten da besoekin ala sorbaldekin bultzatzen den baloia (izan ere, ondo egiten ez dakitenei besaurrea gorritzen baitzaie eta mina hartzen baitute). Bestalde, ukondoak guztiz luzaturik mantendu behar dira eta noski, baloia bota nahi den lekura norabidetarik.

Behin baloia jo ostean, edo ukitua burutu ondoren, hankak luzatu egiten dira baloia jaurti nahi den ibilbidera norabideturik. Ondo burutzen bada besaurre ukitua, baloia jaurti ostean, birarik eman gabe aterako da airera.

## Desplazamenduak eta Gelditzeak

Behin nola kokatu eta ukitua burutzen ikasi ostean, desplazamendu eta gelditzeak lantzea komeni da. Izan ere, desplazamendu eta gelditzeak, joko egoerako oinarrizko elementu dira, partidari behin eta berriz ematen direnak eta beraz, nahita nahiez kontrolatzen ikasi beharrekoak. Behin desplazamendu bat egin ostean (aurrera, atzera edo alboetara), gelditzen, prestatzen eta oinarrizko beheko jarrera egokitzen ikasi behar da. Hau ondo egiten badugu, besaurre ukitua modu egoki eta eraginkor batean egitea lortuko dugu.

## Oinarrizko Kokatzeak

Jada esan dugun moduan, besaurre ukitua egiterakoan, lehenengo egitekoa oinarrizko beheko posizioa hartzea izango da, hau izanik kokapena. Hala ere, kontuan izan behar dugu, hatz ukituan ez bezala, beheko oinarrizko posizioan, aldakak eta sorbaldak ezin ditugula errotatu eta beraz, baloia ipini nahi dugun lekuan kokatzeko, nahita nahiez norabidetu beharko dugula; bai baloia eta baita gu geu ere. Norabidetze hau egokia eta eraginkorra izan dadin bi elementu izan behar ditugu kontuan: lehena, baloia nondik datorren; eta bigarrena, baloia nora bota edo non ipini nahi dugun. Bi itu edo puntu hauek erreferentziatzen harturik, 'triangelu' moduko bat osatu behar dugu geure gorputzarekin, zangoak paraleloki baloia ipini nahi dugun lekura bideratuz baina beti ere nondik datorren ahaztu gabe. Honi, norabidetzea deritzo. Behin hau egin ostean, ukitua burutzea besterik ez da falta.

## Joko Egoera

Azkenik, behin aurreko pausu guztiak buruturik izan ostean, azken ariketak, joko egoerara bideraturiko ditugu; hau da, joko egoera erreala planteatuko ditugu jada ikasiriko teknikak barnaturik ditugun ala ez ikusi eta egoera errealean praktikan ipintzeko. Modu honetan, progresiboki besaurre ukitua kontrolatzen ikastea izango da helburua.

## Progresioaren Pausuak

Aurrez jada azaldu ditugun besaurre ukituaren elementu eta oinarrizko teknikak ikasteko, progresioan oinarrituriko ariketak planteatu nahi ditugu.

Honetarako, lehenik eta behin, lau ariketa planteatuko ditugu oinarrizko kokatzeak lantzeko:

1. Baloiarekin harremana
2. Aurretiko gorputz, hanka eta besoen prestatze unea
3. Besaurre ukitu unea
4. Besaurre ukitu osteko unea

Ondorengo ariketen helburua desplazamendu eta gelditzeekin besaurre ukiturako prestatzen ikastea izango da, honetarako ere ariketa batzuk proposatuz:

5. Aurre atzeko desplazamenduekin besaurre ukitua
6. Alboetarako desplazamenduekin besaurre ukitua

Jarraian, aurretiko pausuen kontrola dugula ikusten dugunean, norabidetzeak lantzea izango da helburua:

7. Norabide ezberdinak lantzeko ariketak

Azken ariketei dagokienez, joko errealeko egoera ezberdinak planteatuko ditugu eta besurre ukitua menperatzen den ala ez behatuko dugu (joko egoera errealak kudeatzen ikastea izanik helburua).

8. Joko egoera errealak

## Fitxak

### 1. Ariketa

**Izena:** Baloiarekin harremana

**Helburua:** Baloiarekin paseak eta punteria menperatzea norabide desberdinetan.

**Deskribapena:** Binaka jarriko dira ikasleak. Bata bestearen aurrean jarrita 3-4metrotara. Horrela haien artean paseak egin beharko dituzte. Baloia bi eskuekin pasa beharko dute. eta bi eskuekin jaso. Baina jasotzeko jarrera hurrengoan izan beharko da: hankan zabalik sorbalden altueran eta besoak luze dituztela sorbalden altueran supinazioan kokatuta, enborra zuzen eta aurreranzko inklinazio txiki batekin. Baloia hartzerakoan belaunak flexionatu beharko dituzte eta baloia jaurtitzeko hanken estentsioaz baliatuko dira ikasleak. 20 pase inguru egingo dituzte.

**Akats arruntenak:** Baloia jasotzerakoan belaunak ez flexionatzea, baloia aldeetatik hartzea eta ez azpialdetik eta ukondoak guztiz luze ez izatea.

**Ebaluazio irizpideak:** Baloia bularraren altueran edo pixkat baxuago jasotzen da, belaunek flexio bat egiten dute baloia jasotzerakoan eta azkenik besoak supinazioan egongo dira baloia jasotzerakoan eta azpialdetik hartzen da baloia.

**Aldagaiak:** Aldagaien bat sartu nahi badugu, baloiaren norabidearen aldaketa sartu dezakegu. Alde batera edo bestera bidaltzen edota aurrera eta atzera bidaliz.

**Marraskia:**

**Iraupena:** 20 pase inguru.

**Materiala:** Baloi bat bikote bakoitzeko.

## 2. Ariketa

**Izena:** Besaurre Ukiturako Prestatze Ariketa

**Helburua:** Besaurre Ukiturako aurretiko prestaketa ondo burutzea

**Deskribapena:** Aurrez jada aipatu dugun eran azalduko zaie ikasleei nolakoa den besaurre ukitu aurreko prestaketa posizioa eta 'demostrazioa' egingo zaie. Binaka ipintzeko eskatuko diegu eta bata besteari, prestaketa modua (kokatzeko dauden bi eskuen moduekin) nola egiten duen erakutsiko dio. Bata bestearen laguntzaz, kolaborazioan, zuzenketak burutuko dituzte eta kokapena behin eta berriz errepikatuko dute.

**Akats Arruntak:** Ukalondoak denez luzaturik egokitu beharrean apur bat tolestea, ukabilak itxirik eta beste eskuarekin bildu beharrean, hatzak bata bestearen gainean jartzea; gorputza nahikoa ez beheztatzea eta zangoak aldakaren zabalaren parean ez kokatzea.

**Ebaluazio Irizpideak:** Ebaluatzerakoan hainbat puntu behatuko dira; hala nola, gorputza baxu kokatzen den; hots, zangoak tolesten dituen ala ez; enborra zuzen duen eta aurrerantza inklinatzen duen oin puntetan ipinirik pisua; ukondoak parean luzaturik (tolestu gabe) eta kanporantz errotaturik egokitzen dituen eta eskuen posizioak egokiak diren ala ez.

**Marraskia:**



**Iraupena:** Gehienez ere, 4 minutu inguru beharko dituzte ariketa hau burutzeko

**Materiala:** Ez dute materialik behar.

## 3. Ariketa

**Izena:** Hanken mugimendua

**Helburua:** Besaurreukituan ematen den hanken mugimendua menperatzea.

**Deskribapena:** Bikoteka jarriko dira gure ikasleak. Oraingoan batek jasoko du baloia besaurreukituaren jarreran eta besteak baloia pasako dio (pase on bat eginez). Baloia jasoko duenak bere atzean banku edo aulki bat izango du. Pasea jasotzerakoan belaunak flexionatu eta bankuan edo aulkian eseri beharko da horrela baloiari inpultsoa hankekin eman ahal izateko eta ez besoekin.

**Akats arruntak:** Indarra hankekin ordeztu beharrean besaurreekin egitea, ukondoak bere posizio egokian ez ipintzea (flexio txiki bat izatea).

Ebaluazio irizpideak: Hankekin ematen dio inpultsoa baloiari, besurrearekin eta ez beste gorputzeko atal batekin kolpatzen du baloia.

**Marraskia:**

**Iraupena:** 10 pase

**Materiala:** Banku bat edo aukiak eta baloi bat bikote bakoitzeko.

#### 4. Ariketa

**Izena:** Izenen jolasa

**Helburua:** Baloia posizio eta jarrera egokian kolpatzea, besoen eta hanken mugimendua ongi kolpatuz.

**Deskribapena:** Hasteko 8 pertsonen taldeak egingo dira. Ikasleak korrontxo batean kokatuko dira. Korrontxo erdian bat egonda. Jokua erdikoak hasiko du beste baten izena esanda. eta horri baloia pasa beharko dio, kanpoan dagoenak besurreukituaren jarrera egokian kolpatu beharko du baloia. Honek (kanpokoak) erdian dagoenari pasa beharko dio baloia. Eta horrela prozesua errepikatuz eta erdian dagoen pertsona aldatuz.

Denak erditik pasa arte egongon dira jolasten.

Aldagaiak sartu daitezke joku honetan. Ahate zorabiatuaren jokua antzekoa bihurtuz. Hasieran erdikoak izen bat esan eta berari baloia pasako dio kanpoko honek beste bati pasa beharko dio baloia besurre ukituaz. Hurrengo ariketa oso zaila ez bihurtzeko baloia bi eskuekin hartu eta beste bati pasa beharko dio hurrengoak besurre ukituaz kolpatuz eta beste bati pasaz. Horrela erdikoak ezin zaingo du baloia ukitu edo hartu.

Akats ohikoenak: pase txarrak egitea, posizioan berandu jartzea baloiaren zain ez egoteagatik, hanken eta besoen mugimendu egokia ez egitea.

Ebaluazio irizpideak: Baloia kontrola ona da, baloiari norabide egokia ematen dakigu, jarrera egokia den.

**Marraskia:**

**Iraupena:** Denak erditik pasa arte, eta hori ez bada lortzen 10 minutu.

**Materiala:** Baloia.

## 5. Ariketa

**Izena:** Ilaren jolasa

**Helburua:** Aurre-atze desplazamenduarekin besaurre ukitua menperatzea

**Deskribapena:** 8ko taldeak egingo ditugu. Taldea bitan zatituko dugu. Taldeak ilaratan jarriko dira ilara bakoitza bestearen aurrean dagoelarik kokatuta 3 edo 4m-etara besaurrearen ukitua egitera ekingo diote. Ilaretako lehenengoetako bat hasiko da. Eta ukitua egingo du, baloia goruntz bidaliz. Kolpeatzerakoan bera ez zegoen ilaran jarriko da eta ilara horretako lehenengoak baloia kolpeatzera joango da horretarako aurreranzko desplazamendu bat lehenago eginez. Eta berriz ere beste ilaran jarriko da.

Akats ohikoenak: jarrera ongi ez prestatzea, berandu ailegatzea baloia kolpatzera, besoen eta hanken mugimenduen koordinazio arazoak izatea eta besoen mugimenduaz baliatzea hankeen mugimenduaren orde.

Ebaluazio irizpideak: hanken eta besoen mugimenduaren koordinazioa, hanken mugimendua ongi egitea, besoen jarrera egokia izatea eta baloia goruntz bideratzea eta ez aurrera.

**Marraskia:**



**Iraupena:** 10 minutu.

**Materiala:** Baloiak.

## 6. Ariketa

**Izena:** Bikote maltzurra

**Helburua:** Eskuin-ezker desplazamenduekin besaurre ukitua menperatzea

**Deskribapena:** Ikasleak bikoteka jarriko dira. batek besteari baloia pasako dio. Baina oraingo honetan ez da lagunik hoberena izango eta aldeetara bidaliko dizkio pase guztiak. Horrela baloia jaso behar duenak alde batera eta bestera desplazamenduak egin beharko ditu. Horrela bakoitzari 10 pase egin ondoren jokuz edo ariketaz aldatuko dugu.

**Akats ohikoenak:** Desplazamendua egin behar denean ez egitea eta berandu ailegatzea, jarrera ongi ez jartzea, hanken mugimenduaz ez baliatzea eta besoen mugimendua gaizki egitea.

**Ebaluazio irizpideak:** ailegatu behar den momentuan ailegatzea, jarrera ongi hartzen duela ikusi, hanken mugimenduaz baliatza, besoen jarrera egokia izan.

**Marraskia:**

-

**Iraupena:** Bakoitzari 10 pase.

**Materiala:** Baloiak.

## 7. Ariketa

**Izena:** Zonaldeak

**Helburua:** Baloia norabidetzea menperatzea

**Deskribapena:** 4 ikasleko taldeak sortuko ditugu. Haien artean besaurre ukituaz paseak egin beharko dituzte, baina orden batean. Bikoteak bata bestearen aurrean jarriko dira. Beraz bikote bat hasiko da. Bikotearen lehenengoak bere bikotekideari pasako dio besaurre ukituaz, hurrengoak beste bikoteari pasako dio baloia bere diagonalean dagoenari besteak beste. Beste bikoteari baloia pasa eta gero posizioz aldatuko dira (bata bestearen posizioan jarriko da). Baloia jasotzen duen bikotearen lehenengoak bere bikotekideari pasako dio baloia eta hurrengoak beste bikoteari, diagonalean aurkitzen denari, eta berriz ere bikote honek ialdaketa bat egingo du. Horrela hamar minutu emango dituzte jolasten.

Akats ohikoenak: Norabidetzen ongi ez jakitea, eta baloia ongi ez norabidetzea, posizio aldaketaren ondorioz berandu ailegatzea eta horren ondorioz jarrera ongi ez hartzea, besoen mugimenduaz baliatzea eta ez hanken mugimenduaz baliatzea.

Ebaluazio irizpideak: Norabide onean bidaltzen dute baloia, hanken mugimenduaz baliatzen dira, ailegatu behar diren momentuan ailegatzen dira.

**Marraskia:**

**Iraupena:** 10 minutu.

**Materiala:** Baloiak.

## 8. Ariketa

**Izena:** Erronka

**Helburua:** Joko egoera errealak

**Deskribapena:**

Kasu honetan, joko egoera erreal bat adierazterako orduan sareaz baliatuko gara eta beraz, bost-sei pertsonako taldeak osatuz; talde bakoitza sarearen alde batean jarriko da. Horrela, taldekideak beste taldekideen parean kokatuko dira. Taldeko kide batek besaurrez beste taldeari pasa edota botako dio baloia, eta sareraren beste aldean dagoen taldeka (oposizioa ematen denez), baloia bueltatu beharko dio besaurre-ukituaz. Hau horrela, ariketa zailte aldera, taldeak baloia bueltatu ostean beste taldekideek bi besaurre ukituz igaro beharko dute sarea eta horrela, aldi bakoitzeko besaurre ukitu bat gehituz. (3-3, 4-4, 5-5...). Beraz, momentu edota aldi bakoitzean burutu beharreko ukituak burutzen ez badituzte, ondorengo taldea sartuko da. Azkenik, esan beharra dago, taldekideen besaurre-ukituaren ordena edota txanda adostutakoa izan behar dela, besaurre-ukitua ematerakoan norabidea ere lantzkeo.

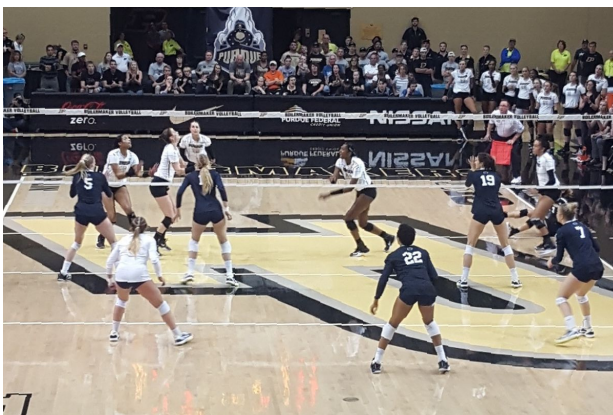
Akats ohikoenak: Gehienetan, besaurre-ukitu kopurua kontuan izanda, aldi bakoitzkeoa, baloiaren norabidea kontrolatzea zaila egingo zaie. Hau da, bere kideari pasatzea baloia sarearen beste aldetik datorrenean. Beraz, baloia urrutiegi edota gertuegi joatea ohikoa

izango da. Bestalde, beste taldekideei baloia pasatzean, nahiko zaila egingo zaie sarea igaro eta eremu barruan sartzea baloia.

Ebaluazio irizpideak: Ebaluatzeko, oso garrantzitsua izango da baloia beste saretik etortzean egoki kontrolatu eta bere kideari gertu edota norabide egokian pasatzea. Bestalde, beste taldekidearen posizioa ere oso garrantzitsua izango da. Beraz, hau ondo egiteko norbanako bakoitzaren gorputzaren posizioa ere oso garrantzitsua izango da.

Aldagaiak: Sarearekin edota sarerik gabe egiteko aukera izango dute. Orden bat mantenduz edota besaurre ukitua nahi duten ordenean egiteko aukera izango dute. Taldekideak 6 izan beharren gehiago izateko aukera izango dute eta horrela ariketa erraztu.

### **Marraskia:**



**Iraupena:** 20 minutuko ariketa izango da.

**Materiala:** Sarea eta baloia.

egon behar dira. Kontuan hartu:

Espazioaren antolaketa

Sarearen erabilera

Kolaborazioan edo oposizioan den (1+1, 1x1....)

Ukitu kopurua

Botea

### **KONTUAN HARTZEKO**

Lehenengo helburuak definitu, eta horren arabera ariketak planteatu.

Helburuak: Zehatzak eta zuzenak izan behar dira: “Baloia-aren kontaktua besoa luzaturik egitea sorbalda eragilearen aurrean”

Elementu teknikoaren garapenerako aspektuekin erlazionatutako helburuak izango dira “hatz ukituaren prezisioa lantzea”. Ez jokoaren helburuarekin “baloia uztaileira sartzea”

Ebaluazio irizpideak:

Helburuekin bat egin behar dute eta oso zehatzak izango dira. “Ukondoa ez du tolesten” “Baloia ahal duen punturik altuenean jotzen du” “Baloia-aren kolpeoa beso eragilearen aurrean egiten du”.

3-4 ebaluazio irizpide emango dira gehienez

Deskribapena:

Ariketaren deskribapena zehatza izango da. Zatikatua baldin bada hobeto (taldearen antolaketa, materiala, iraupena...).

Erabiltzen den hizkuntza zuzena da. Esaldi motzak eta argiak.

Irakurri ariketak eta saiatu horiek burutzen zuek idatzitako irizpideak jarraituz.

Deskribapen grafikoa:

Ariketa ulertzen lagundu behar dute.

Irudi bat baino gehiago jarri daiteke ariketaren ulerpenerako beharrezkoa bada.

Plano desberdinak erabili daitezke. Erabili egokienak ariketa ondo ulertzen den ziurtatzeko.

<https://issuu.com/pabloemiliodiaz/docs/ensenanza-elementos-tecnicos-golpe->

<https://educacionfisicaigna.blogspot.com.es/2015/02/ejercicios-para-trabajar-el-golpeo-de.html#.WrY8dQjOXIV>

<http://es.calameo.com/read/002905718ac8401f9063e>