

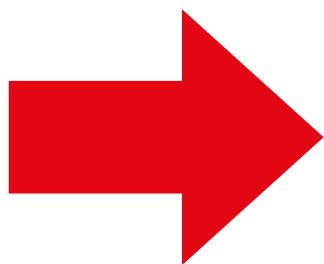


**OINARRIZKO
MUGIMENDUEN**



GIDA TEKNIKOA

ESKOLAKO ARETO FUTBOLEKO UDAL LIGA



**ESKANEATU
HEMEN**

EAFUL 2026-2027



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

© Iruñeko Udala, 2026
Laguntzailea: Gesport Gestión Deportiva S.L.



Material hau Creative Commons
Aitortu-EzKomertziala-LanEraterririkGabe 4.0 Nazioartekoa
lizentziapean argitaratzen da.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.eu>

1. Sarrera

Heziketa-adinetan, Kirola, oro har, balio handiko hezkuntza-tresna da. Gauden testuingurua ikaskuntza gisa ikusi behar da, non hurrek jarraian deskribatuko ditugun mugimendu trebetasunak bai eta haur bakoitzaren garapen integralari lagunduko dioten trebetasun sozialak eta emozionalak ere garatu ahal izango dituzten. Ingurune horren barruan jokaturako jardunaldi bakoitza edo entrenamendu bakoitza ikaskuntza motorrerako aukera bat da eta ez da alferrik galdu behar.

Gida honen helburua da Iruñeko Udalaren Areta Futboleko Udal Ligan futboleko klaseak ematen dituzten kirol-teknikariei orientazioa ematea. Oinarrizko jarraibideak eskainiko zaizkie eta hauekin mugimendu trebetasun osoak garatzen lagunduko dituzten saioak diseinatu ahal izango dituzte, hurrei beren onena ematen lagunduko dieten zereginen bidez, lehiaketa mota horien ezaugarri izan behar lukeen osagai ludikoa galdu gabe. Azken finean, laguntza dokumentu bat sortzea non entrenamendu saioak eraikitzeke aholkuak, saioak, dokumentuak, etab. aurkituko diren.

Era berean gurasoek harmailetatik ikus dezaketena argitzen saiatuko gara, baina ez gara bakarrik fikatuko partiden emaitzetan edota jokalaria txikiek egindako akatsetan baizik eta kontuan hartuko dugu jolasaren ekintza bakoitzaren atzean ikaskuntza sakonago bat dagoela beren gaitasunekin lotuta: gorputzaren kontrola hobetzea, erabakiak hartzea, azeletzera edo gelditzera ikastera eta hainbat eta hainbat ekintza, nahiz eta hutsalak direla iruditu arren, parte-hartzaileen aurrerapenean nabarmen laguntzen dute.

Zer dira eta zergatik dira garrantzitsuak oinarrizko mugimendu trebetasunak?

Areto-futbolean garrantzitsuak dira kirolari dagozkion zenbait trebetasun, hala nola oinarekin kolpatzea, buruarekin kolpatzea, fintak edo dribling-ak. Hala ere badira beste trebetasun batzuk aurreko guztiak biltzen eta eusten dituztenak: oinarrizko mugimendu trebetasunak, horiek gabe nekez egin baitaiteke ekintza tekniko konplexuagorik.

Oinarrizko mugimendu trebetasunez mintzatzen garenean, korrika egiteko, jaurtitzeko, jauzi egiteko, erortzeko edo saihesteko gaitasunaz ari gara, azken batean, edozein kirolerako alderdi tekniko konplexuagoak ikasten hasi aurretik haur guztiek menderatu behar dituzten gaitasunez. Trebezia-familia zabalak, orokorrak, gizabanako askok amankomun dituztenak eta ingurune kultural jakin batean trebetasun konplexu eta

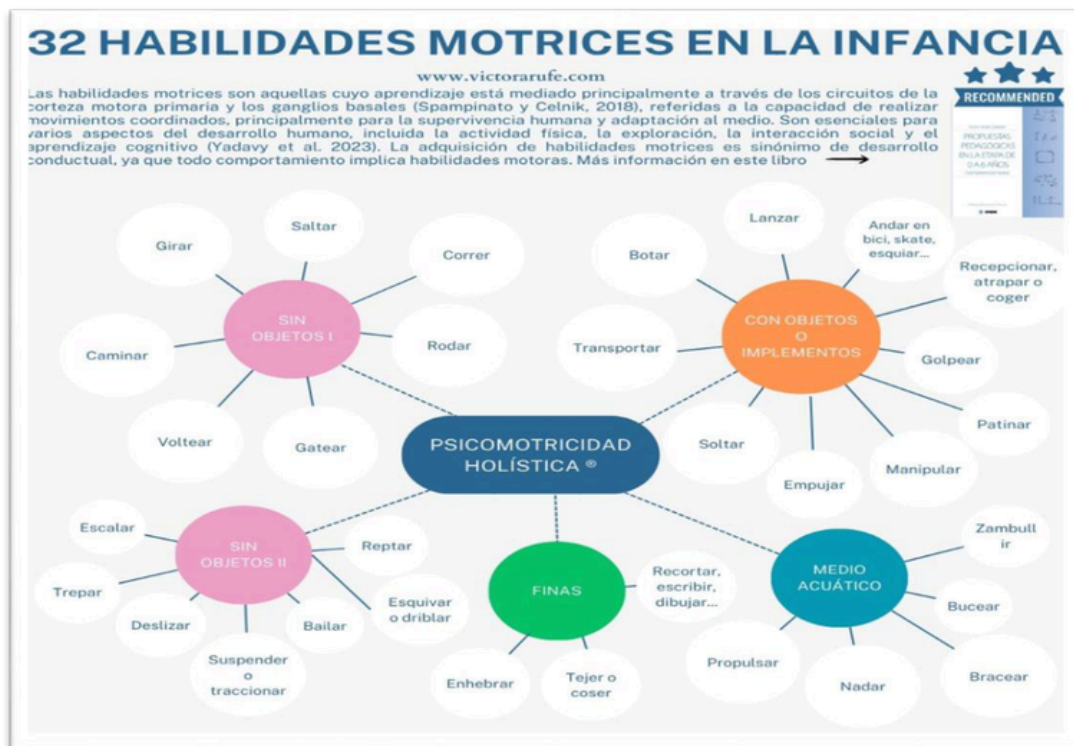
espezializatuagoak ikasteko oinarri direnak. (Batalla, 2000). Kasu honetan, gure ingurune zehatza areto-futboleko Udal Liga izango da.

Neska-mutilen parte-hartzea Iruñeko Areto-Futboleko Ligan aukera ezin hobea eskaintzen die gaitasun guzti horiek garatzeko jolas moduan, modu dibertigarrian eta beraien lagunekin batera.

Testuinguru horren funtsezko alderdietako bat adina da. 8 eta 11 urte bitartean ikaskuntza motorrerako epe sentikorra da non garapen motorraren oinarriak finkatzen diren. Honengatik funtsezkoa da areto-futbolaren berezko trebetasunak garatzeaz gain kirol horren bidez haurraren garapen motorrerako hain garrantzitsuak diren gainerako oinarrizko trebetasunak ere lantzea.

Adin-tarte horretan, norberaren gorputza mugitzea eta objektuak maneiatzea eskatzen duten oinarrizko trebetasunak eskuratu beharko dira, hala nola joan-etorriak, birak, jaurtiketak eta harrerak. Hori guztia modu ludiko-lehiakorrean aplikatzen bada, finkatze eta bereganatze handiagoa izango du neska-mutilengan.

Sarrera hau amaitzeko esango dugu oinarrizko mugimendu trebetasunak garatzea funtsezkoa dela liga honetako partaideak aurkitzen diren garaierako. Ezin dugu aukera galdu gure seme-alabei bizitza osoan zehar aprobetxa dezaketen oinarri motor sendoak finkatzeko aukera emateko.



Victor Arufe. Habilidades motrices básicas. www.victorarufe.com.

2. Oinarrizko mugimendu trebetasunen garapena areto-futboleko testuinguruan

Eta nola garatzen dira horrelako trebetasunak entrenamenduetan edo partidetan? Hemen jokoan sartzen da entrenatzailea. Entrenatzaileak gai dira saio desberdinak diseinatzeko non mugimendu zereginak planteatuko diren, jaurtiketak lantzeko edo lasterketa abiadura desberdinetan lantzeko helburuarekin, adibidez.

Taldea zuzentzen duen entrenatzailea edo kirol teknikaria funtsezkoa da bere jokalarien trebetasunak garatzeko. Beharrezkoa izango da estimulu egokiak bilatzea neska-mutilek kirola eginez goza dezaten eta beren trebetasunak hobeto ditzaten, betiere, haientzat giro segurua, positiboa eta motibagarria sortzea alde batera utzi gabe.

Badago trebetasun horiek hobetzeko beste modu bat ere: areto-futboleko osagarri diren kirolak egitea (multikirola) edo itxuraz kirol horrekin lotuta ez dauden arren, oinarrizko mugimendu trebetasunak finkatzeko eta garatzeko oso onuragarriak diren zereginak egitea.

Neska-mutilei eskaintzen zaizkien mugimendu sorta zabal horri esker, haur bakoitzak egiten duen edozein kirol edo jarduera fisikoan errazago moldatuko da. Gainera, Ligaren antolakuntzatik, klub eta federazio ezberdinekin akordio batera iritsi da, Ligako partaidek hitzartutako klub eta federazioetan hainbat kirol probatzera joan daitezzen.

Klub eta federazioetako saioak

3. Oinarrizko mugimenduetatik espezifikoetara

Oinarrizko mugimendu trebetasunak alfabetoko letrekin aldera daitezke: haiek ezagutu eta kontrolatu gabe, ez ginateke hitzak osatzeko gai izango. Kasu honetan, hitzak mugimendu trebetasun espezifikoak adieraziko dituzte. Hauek dira aldeez aurretik kontrolatu behar diren oinarrizko mugimenduak:

- Joan-etorriak
- Jaurtiketak eta harrerak
- Oreak
- Biraketak eta errotazioak

Areto Futboleko Liga 8 eta 11 urte bitarteko neska-mutilei zuzenduta dago. Etapa hau ezin hobea da bai oinarrizko trebetasunak sendotzeko, bai berariazkoagoak diren beste batzuk ikasten hasteko.

Beraz, haurrak oinarrizko mugimenduak ikasi eta menperatu behar ditu, beste mugimendu konplexuagoetara jauzi egin aurretik. Trebetasun espezifikoak lortu bitartean trebatzen eta hobetzen jarraitzeak ez dakar denbora galtzea baizik eta etorkizuneko motrizitatean inbertitzea. Oinarrizko mugimendu trebetasunak zabalduz joan behar dira eta bere garapena ez da inoiz albo batean utziko.

4. Nola ezarri oinarrizko mugimendu trebetasunak areto-futboleko saioetan?

Oinarrizko mugimendu trebetasun ugari garatzeko helburuarekin, kirol-teknikariek eta entrenatzaileek saio erakargarri eta bizigarriak diseinatuko dituzte, eta lortuko dute zeregin automatikoak eta neska-mutilentzako interesgarriak ez diren ariketak saihestea. Zeregin bakoitzak helburu argi, ulargarri eta erraz egiteko izango du. Baloia proposamen

gehienetan egon behar du, nahiz eta une jakin batzuetan kentzea komeni den, lana behar bezala egiteko.

Gida honetan proposatzen ditugun bi aukerak dira mugimendu trebetasunak saio oso batean ezartzea, hau da, oinarritzko mugimendu trebetasunak lantzen dituzten zereginak sartzea eta, aldi berean, baloiarekin egindako lana eta lehiaketaren helburuak bistatik ez galtzea. Baloiarekin lanaosatzen duten zereginak eta aldi berean baloiarekin lan egiteko helburua eta egokitasuna galtzen ez dutenak. Zeregin hauek saioaren zati nagusian landu beharko lirateke areto-futboleko saioa eta oinarritzko mugimendu trebetasunen arteko egokitasuna ez galtzeko modua bilatuz.

Baliozko beste aukera bat izango litzateke teknikari eta entrenatzaileek diseinatutako saioan oinarritzko mugimendu trebetasunen ariketa laburrak sartzea. Parte-hartze txiki horiek oinarritzko mugimendu trebetasunak berariaz lantzen diren saioaren edozein ataletan sar ditzakegu. Ez dute nahitaez saioaren helburuari lotuta joan behar, ezta zeregina baloiarekin egin behar ere. Honelako ariketa laburrak saioaren hasieran, aktibatzeko gisa, edo saioaren amaieran, lasaitasunera itzultzeko jokalarien deskonexio gisa.

Entrenatzailearen esku geratzen da zer eta nola lantzearen erabakia, beti ere saiorako ezarritako helburua eta saio horren testuingurua ahaztu gabe.

5. Ikasteko etapa sentikorrak

8 eta 11 urte bitartean, oinarritzko mugimendu-trebetasunen garapen bereziki sentikorra da ikaskuntzarekiko.

Trebetasun horiek guztiak batera garatuz gainera haurraren koordinazio-gaitasuna areagotuko da. Alderdi hau oso garrantzitsua da jolasaren faseak bereganatzeko.

(Koordinazioa futbolean)

8 eta 9 urte bitarteko etapa

Etaparen honetan, haurrak oinarritzko trebetasunak ditu, nahiz eta oraindik oso eraginkorrak ez diren arren.

Lana joan-etorriak, jauziak eta oreka dinamikoak nahastean oinarrituko da eta hau guztia mota desberdinetako jolas-zereginen bidez.

Etaparen honetan, lokomozio-trebetasunak, joan-etorriak, jauzi kontrolatuak eta oreka dinamikoaren hastapenak nahastuz landuko dira. Hau guztia hainbat lan ludikoen bidez landuta.

Erreleboak, baloiarekin edo baloirik gabe, zirkuitu dinamikoak edo jazarpen jokoak ezin hobeak dira garapen-etaparen honetarako.

Manipulazio-trebetasunei dagokienez, etapa sentikorra jaurtitzeko eta jasotzeko oinarritzko patroiak automatizatzeko denez, lateralitatea lantzeak begi-esku eta begi-oinen arteko koordinazioa garatzeak erakarriko du.

9 eta 11 urte bitarteko etapa

Mugimen-ikaskuntzarako adin ezin hobe da. Haurrek gaitasun handiagoa dute mugimenduak lotzeko, espazioaren eta denboraren pertzepzioa hobetzeko eta mugimen-trebetasun espezifikoagoak lortzeko. Oinarritzko trebetasunen etengabeko lana ahaztu gabe.

Etaparen honetako haurrek, lokomozio-trebetasunei dagokienez, mugimenduak lotzeko eta espazioaren eta denboraren pertzepzioa hobetzeko gaitasuna dute. Mugimenduaren eraginkortasuna handitzen du, besoen eta hanken koordinazioa hobetzen du eta azelerazioak eta balaztatzeak gehiago kontrolatzen ditu.

Trebetasun horiek hainbat zeregin edo jokorekin gara daitezke, hala nola zig-zag-ekin, norabide aldaketak dituzten zirkuituekin, baloiarekin zein baloirik gabe.

Etaparen honetan, halaber, mugimen-trebetasun espezifikoekin has gaitezke; izan ere, ikasketa teknikorako gaitasun handia izaten hasiko dira, eta gorputzaren kontrol handiagoa izango dute. Erreakzio-abiadura, arintasuna eta norabide-aldaketa zailak landu ahal izango dira.

Manipulazio-trebetasunei dagokienez, fase honetan zehaztasunaren garapena azpimarratu behar da, hau da, norabidearen, indarraren eta denboraren doikuntza.

Azkenik, egonkortasuna eta oreka garatu beharko dira mugimenduetan tiroak, aurkariekin kontaktua, etab. biltzen dituzten ekintzen bidez. Trebetasun horiek garatzeko atazaren bat izan daiteke: 1vs1, eremu txikietako jolasak, desorekak dituzten jolasak, etab.



Mugimen-trebetasunen eta haien ikaskuntza-leihoaren sailkapena Romeroren (1997), Conde y Vicianaren (1997) eta Serraren (1987) arabera, Lapresa-Ajamil et al. (2005, 24. or.) 4. gaia: Mugimen-trebetasunak. Oinarrizkoak, orokorrak eta espezifikoak. Ruiz-Montero

6. Ondorioa

Haurrek Iruñeko areto-futboleko ligan parte hartzea aukera bikaina da etorkizuneko kirolarien mugimen-oinarriak finkatzeko. Ingurune osasuntsu, adiskidetsu eta lehiakor horrek agertoki ezin hobea eskaintzen du haurrek kirola egiten eta, batez ere, ondo pasatzen goza dezaten, horixe baita parte hartzen duten pertsona guztien helburu nagusia.

Gainera, kirol ezberdinak probatzeko aukera eskaintzen da, Iruñerriko klub eta federazio ezberdinekin hitzarmenak sinatuz, gazteen baliabide motorrak zabaltzen jarraitzeko eta trebetasun horiek garatzen eta motrizitatea beste estimulu batzuekin sustatzen jarraitzeko beste aukera bat, areto-futbolaz bestelakoak, baina oso erabilgarriak.

7. Entrenamendu-saioetarako laguntzak

Atal honetan, kirol-teknikariei beren entrenamendu-saioak oinarritzko mugimen-trebetasunen garapena inplementatzen lagunduko dien materiala erakutsiko da, saio osoan oro har, edo «ariketa labur» moduan, oinarritzko mugimen-trebetasunak lantzeko.

7.1. Oinarritzko mugimen-trebetasunen ariketa laburrak

Lehen esan dugun bezala, oinarritzko mugimen-trebetasunen ariketa laburrak saioan zehar egindako esku-hartze txikiak dira, saioa osatzen duten hiru ataletako edozeinetan. Saio horretan, oinarritzko mugimen-trebetasun bat edo batzuk lantzea helburu duen ataza bat sartuko da.

7.2. Saio integratuak

Saio integratuetan, oinarritzko mugimendu-trebetasunak lantzen dituzten zereginak saio osoan txertatzen dira, baloiarekiko lotura eta saioaren helburu teknikoa galdu gabe.



Ligaren webgunean ariketa laburren eta saio integratuen adibideak eta txantiloia dituzue eskuragarri. Zuen taldeak ere bereak bidal ditzake.

ligafutbolmunicipalpamplona.es · Ikasi + Trebetasunak

ESKANEATU HEMEN



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

8. Bibliografia

González Garro J. (2024). Futbolaren oinarrizko trebetasunen hastapenak mugimenduaren azterketa globalaren bidez Lehen Hezkuntzako 5. mailan. Esteka honetatik berreskuratuta.

Rivas Borbón, M. Teknika irakasteko didaktika. 8-16 urteko haur eta nerabeak.

FIFA (2011). Adingabeen futbolaren filosofia.

Revista Mentor, Vol 4, n.º 10 (2025). Futbola eta oinarrizko mugimen-trebetasunen garapena haurtzaroan: Berrikuspen Sistematikoa.

Granadako Unibertsitatea. Mugimen-trebetasun oinarrizkoak, generikoak eta espezifikoak. Esteka honetatik berreskuratuta.

Domec González, J. (2020) Oinarrizko futbolean lan egiteko metodologia.