



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2016/2017

JUEGOS Y DEPORTES POPULARES DEL VALLE ARAITZ-BETELU
EN NAVARRA. ESTUDIO DEL NIVEL DE PRÁCTICA ACTUAL Y
PROPUESTA DE PROMOCIÓN PARA SU MEJORA

Popular games and sports of Araitz-Betelu valley in Navarra. Study of
current practice level and promotional proposal for their improvement

Autor/a: Andoni Urrestarazu Garmendia

Tutor/a: José Antonio Robles Tascón

Julio 2017

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A



Índice

I. Introducción.....	3
II. Conceptualización.....	5
III. Objetivos.....	9
IV. Desarrollo y planteamiento práctico.....	10
I. Introducción.....	10
II. Instrumento.....	11
III. Muestra.....	12
IV. Resultados.....	12
V. Desarrollo.....	15
V. Conclusiones.....	22
VI. Bibliografía.....	24
VII. Anexo 1.....	26



Resumen

Este trabajo está relacionado con los juegos y deportes tradicionales de Navarra, en concreto con los practicados en el Valle de Araitz-Betelu.

Los objetivos de este trabajo son conocer los juegos y deportes populares del Valle de Araitz-Betelu en Navarra y la situación de la práctica de estos en esta zona. Para ello se ha contado con una muestra de 34 personas de distintas edades y de diferentes sexos para poder dar respuesta a los objetivos planteados. El instrumento utilizado fue una encuesta de 12 preguntas. Al mismo tiempo y una vez visto los resultados de la encuesta se realiza una propuesta de una jornada de promoción de estos deportes en la que se busca que conozcan, practiquen y disfruten junto a gente de todas las edades. Realizando para ello distintas adaptaciones de las modalidades.

Esta jornada de promoción de los juegos y deportes populares se podría llevarlo a cabo en un futuro cercano ya sea en fiestas o en otro ámbito como es el educativo.

Palabras clave: Deportes tradicionales, propuesta, adaptación modalidades.

This work is related to the traditional games and sports of Navarra, specifically those practiced in the Araitz-Betelu Valley.

The objectives of this work are to know the games and popular sports of the Araitz-Betelu Valley in Navarra and the situation of the practice of these in this zone. To this end, a sample of 34 people of different ages and of different sexes has been counted to be able to respond to the proposed objectives. The instrument used was a survey of 12 questions. At the same time and once seen the results of the survey is made a proposal of a day of promotion of these sports in which it seeks to know, practice and enjoy together with people of all ages. By making different adaptations of the modalities.

This day of promotion of popular games and sports could be carried out in the near future either in parties or in another field such as education.

Keywords: Traditional sports, proposal, modality adaptation.



I. Introducción

El deporte tradicional nos llega desde años atrás, nos han ido llegando de generación en generación y por el valor cultural que se les ha otorgado. Así, he decidido realizar el trabajo fin de grado sobre los deportes tradicionales navarros, por tratarse de un tema que me gusta y estar relacionado con la cultura, pero la verdadera razón de invertir todo lo que hemos aprendido en este trabajo es porque se están olvidando y creo que se merecen recuperar el sitio que han perdido en la sociedad. Además otra de las cosas que me han animado a realizar este trabajo es la asignatura "Juegos y Deportes Populares" impartida por José Antonio Robles. En esta asignatura se le da mucho valor a la práctica y hemos visto distintas adaptaciones de diferentes juegos. Este trabajo pone en práctica todos los conocimientos y conceptos adquiridos en esta asignatura, pudiendo aprovecharlos para fomentar y divulgar los deportes tradicionales de Navarra.

El juego tradicional hoy en día, se trata de un deporte al que se le da muy poca relevancia, es más, muchos niños y jóvenes tienen la creencia de que se trata de un deporte para adultos o lo relacionan con un deporte de pueblo, de ámbito rural, el del caserío y por tanto lo consideran aburrido y de poca relevancia. Por ello, muchas veces intentando dar el empujón a estos deportes se ha hecho referencia a la cercanía de sus raíces y la antigüedad de estos, dejando de lado el valor y la función que tienen (Etxebeste y Urdangarin, 2005).

Los deportes tradicionales son identidad y parte de nuestra cultura, son muestra de nuestras costumbres, los cuales son diferentes en cada municipio y sirven para transmitir los valores culturales del lugar (Carrasco y Carrasco, 2014). Años atrás la actividad física que se realizaba eran los juegos populares y los deportes tradicionales, hoy en día, los jóvenes en su tiempo libre realizan otras actividades, como el de jugar con aparatos electrónicos, siendo una actividad individual, sin compañía de nadie en la mayoría de las ocasiones. Esto puede ser debido a la sociedad en la que vivimos, donde actualmente se ha dado la tendencia de la homogenización de la cultura, la cual tiende a sustituir la cultura popular por otra dominante (Valero y Gómez, 2008).

Actualmente la mayoría de los trabajos son sedentarios y lo mismo pasa con los juegos de los niños, cada vez siendo más solitarios y con menos movimientos, predominando los relacionados con los videojuegos, ya sea con el móvil, ordenador, televisión o videoconsolas debido al estilo de vida, el fenómeno de globalización y el



surgimiento de un ocio pasivo y asociado a las tecnologías han instaurado una fuerte tendencia al olvido de multitud de juegos motores de antaño, que en poco tiempo han ido quedando aletargados en la memoria de nuestros mayores.

Otros juegos más afortunados han sobrevivido al declive gracias a su proceso de deportivización; éste es el caso de varias modalidades de bolos, la sokatira, las modalidades de pelota vasca y valenciana, lucha canaria y leonesa. A cambio, han debido soportar la unificación de sus reglamentos, lo que inevitablemente ha excluido las peculiaridades de cada zona, su variabilidad. Pese a este período de crisis lúdica, todavía los juegos tradicionales siguen construyendo una fuente de interés didáctico a todos los niveles: motor, físico, social, intelectual y cultural (Trigueros, 2002).

La finalidad de todo lo descrito anteriormente es intentar revertir esta situación actual y hacer que el deporte rural llegue a todos los públicos. Para ello nos vamos a apoyar en los datos obtenidos en una encuesta realizada de forma anónima a personas de distintas edades. Lo que se busca mediante esta encuesta es saber la opinión de la gente sobre los deportes rurales y su grado de implicación en estos, es decir, cuales practican de forma cotidiana. Con toda esta información voy a intentar organizar una jornada de deporte rural no competitiva, teniendo como objetivos, hacer que todo el mundo conozca y practique las distintas actividades que se van a organizar, y por otro lado mejorar la relación de los distintos participantes.

Es importante señalar que gracias a estos deportes podemos trabajar las habilidades motrices básicas además de realizar actividad física de manera diferente entre niños y jóvenes; creando motivación y relación de unión entre los participantes de cada equipo. Además de contenidos como el conocimiento, respeto y el valor hacia los deportes tradicionales. Como la cooperación, todo ello dentro de un clima de confianza. Por ello si creamos grupos heterogéneos con personas de distintas edades se podrían crear encuentros entre los mayores y pequeños de la zona donde se podrían intercambiar conocimientos, y provocar relaciones simbióticas donde los jóvenes aprendan de las experiencias de los adultos.

II. Conceptualización

Antes de comenzar es importante que tengamos una serie de conceptos claros para que no nos lleven a confusiones, ya que, no es lo mismo deporte popular, tradicional o autóctono ni tampoco el juego. Al principio eran simplemente juegos pero en el momento en



que los que lo practicaban comenzaron a competir entre ellos con un reglamento pasaron a denominarse deporte. Antiguamente el juego tradicional se le atribuía al juego de los adultos de las clases aristocráticas y el juego popular a los juegos que practicaba el pueblo bajo (Trigo, 1995). Hoy en día podemos hacer esta división que realiza (Agramonte, 2011) en su artículo siguiendo a (Lavega y Olaso, 1999):

- Deporte popular: tiene un doble punto de vista. Por un lado se define como aquello "que pertenece o es relativo al pueblo como colectividad, que es propio de él, en contraposición a lo que es culto". Por otro lado, sería aquello que está extendido, es conocido y/o practicado por un gran número de personas en un momento o lugar dado (asociado a "popularidad").
- Deporte tradicional: se refiere a "lo que es de uso común, usual y que implica repetición a base de la costumbre adquirida. Implica transmisión de hechos históricos, leyes, composiciones literarias, etc. de generación en generación."
- Deporte autóctono: sería lo "aborigen, indígena, originario del lugar donde vive". "implica un concepto de exclusividad, de aislamiento, de imposibilidad de incorporación de elementos foráneos". Diversos autores consideran que aplicar este calificativo a un juego o deporte debe hacerse con cautela ya que no puede asegurarse que dicha actividad haya nacido, tal cual, en esa zona. Sería más propio hablar de modalidades autóctonas de un juego o deporte tradicional.

La práctica de estos deportes no ha sido la misma en todos lugares de España, siendo el entorno geográfico de Navarra y País Vasco los lugares con un nivel máximo de presencia de estos deportes como nos dice (Laserna, 2016) siguiendo a (Moreno Palos, 1992). Para saber sobre el origen de estas actividades, hoy llamadas deportes tradicionales, tenemos que remontarnos a años atrás. Estas actividades tienen una estrecha relación con la vida rural y los trabajos que se hacían en el caserío (cortar troncos, segar la hierba, transportar pesos de un lado a otro, utilizar animales para arrastrar los troncos y llevar cosas de un lado a otro...) los cuales pasaron a ser deportes debido a la competencia que había entre los distintos miembros de los caseríos y las apuestas que realizaban entre sí o por parte de los conocidos para ver quién de ellos era el mejor. En estas apuestas y desafíos, lo que buscaban era demostrar quién tenía mayor destreza o fuerza en los trabajos que realizaban en el caserío, pero esta vez la realización de la actividad lo trasladaban a la plaza del pueblo para realizarlo delante de la gente. (Epelde, 2012) Hoy en



día la gente se prepara para competir como en otros deportes, realizando trabajo específico y preparándose para la competición, ya no está tan ligado al trabajo de caserío.

Los deportes tradicionales estaban en auge a finales del siglo XIX y a principios del XX, por estar patrocinados por las parroquias, municipios o mecenas. Este auge se mantuvo hasta la guerra civil. La guerra quebró, además de familias enteras y la práctica de muchas disciplinas. Muchos gobernantes y responsables municipales comenzaron a considerar los deportes rurales como propios de gente inculta y ordinaria, (Mendizabal, Lizarraga, y Fuentes, 2009). A partir de los sesenta fue disminuyendo el número de practicantes, y entre 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 caseríos. Pero en general, la modalidad deportiva de Herrikirolak está en declive, y no son muchos los que escogen practicar las distintas disciplinas, debido a la dureza y el compromiso que exigen. "La creación de las federaciones insuffló 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" (Mendizabal, Lizarraga, y Fuentes, 2009, p.20).

Es cierto que aparte de las competiciones realizadas por las federaciones hay oportunidad de ver este deporte en exhibiciones durante las fiestas del pueblo y poder practicarlo cuando se organizan diferentes eventos, pero esto depende mucho de la zona donde vivas, ya que no es lo mismo la práctica de los deportes tradicionales en el norte de Navarra o en el sur. La creación de las federaciones es quien dio un empujón a la práctica de estos deportes. Así, como podemos ver en la federación de Navarra de Herrikirolak son 15 los clubes que pertenecen a él, todos del norte, concretamente de la merindad de Pamplona.

Estos clubes compiten en deporte en edad escolar, el cual en la comunidad de Navarra está regulado según la Ley Foral 15/2001, de 5 de julio, del Deporte de Navarra y define de la siguiente manera:

1. Se considerará actividad deportiva en edad escolar, a los efectos de la presente Ley Foral, aquella actividad deportiva organizada, que es practicada por niños y jóvenes en edad escolar, en horario no lectivo.



2. Se entenderá por actividad deportiva escolar la realizada en centros docentes, públicos o privados, pertenecientes a los niveles de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria, bachillerato y formación profesional, en horario no lectivo.

Además de en el ámbito extraescolar, los deportes tradicionales tienen su hueco en el currículo escolar, sobre todo los deportes y juegos que están presentes en la zona. Estos deportes entran dentro del contenido del bloque de habilidades motrices básicas. En cada curso tanto en primaria como en la ESO están reflejados dentro del contenido como lo podemos ver en el DECRETO FORAL 60/2014, de 16 de julio y DECRETO FORAL 24/2015, de 22 de abril.

Como sabemos dentro de los deportes tradicionales navarros podemos encontrar diferentes modalidades. En cuanto a las modalidades más practicadas y más conocidas resaltaría dos: corta de troncos y levantamiento de piedras. Las más conocidas por la población y practicadas, ya que las competiciones importantes de estas suelen ser televisadas y son las dos modalidades que más gente mueven para la hora de realizar apuestas y competiciones en las plazas. Además, son las más conocidas fuera del territorio vasco navarro, además de ser las más vistas, como en el caso de la corta de troncos que es practicada en otras comunidades como la de Castilla y León o Asturias. Estas dos modalidades consisten en lo siguiente:

- Corta de troncos: consiste en cortar troncos de determinadas medidas con hacha en el menor tiempo posible. El corte se puede realizar en horizontal y vertical. En desafíos ambos cortan los mismos troncos colocados en dos filas iguales en número y perímetro. Gana el primero que corte en menos tiempo los troncos establecidos. (Asenjo, Bargos y Carreras, 2011)
- Levantamiento de piedras: consiste en levantar piedras de distintos pesos y formas desde el suelo hasta el hombro con sus propias fuerzas y sin mecanismo alguno, en varias tandas. El material utilizado es piedra natural extraída de una cantera o roca, sin incrustaciones de materiales extraños. Las piedras son cúbicas, esféricas, rectangulares y cilíndricas. Las modernas de hoy en día tienen agarraderos. (Asenjo, Bargos y Carreras, 2011)

Las actividades de tronza y levantamiento de piedra pueden practicarse de forma individual pero también forman parte de las distintas modalidades que se practican en la



prueba combinada, modalidad colectiva, en una especie de yincana. El resto de actividades que forman parte de la prueba combinada son las siguientes:

- Recogida de mazorcas: En una cesta, en el menor tiempo, se recogen un determinado número de lokotxas, separadas, en filas, a 1,25 metros de distancia. Para la competición, se colocan tantas cestas iguales como participantes. A 1,25 m., se coloca la primera lokotxa (mazorca); a 1,25 m. de ésta, la segunda y así, sucesivamente, hasta el número 25. Si se juega a 50 lokotxas, se colocan dos en lugar de una. Si es a 75, se colocan tres. Y si es a 100 se colocan cuatro. Los participantes deben recoger todas, una a una, sin poder caminar hacia una mazorca si antes no entra a su cesta la anterior. El orden de recogida de las lokotxas es libre. (Asenjo, Bargos y Carreras, 2011)
- Carrera con sacos: según la federación vasca de juegos y deportes vascos consiste en transportar un saco sobre el hombro lo más rápido posible sobre una distancia dada. El peso del saco varía según el género siendo 80kg para masculinos y 40kg para femeninos, de maíz, trigo o similar. El saco tendrá agarraderos formados por las esquinas del saco atadas con una cuerda. En esta modalidad se puede competir individualmente o por relevos.
- Correr: consiste en recorrer en el menor tiempo posible una distancia determinada. Se celebra en ruedos taurinos, donde se corre en un círculo con un radio de 15,926 metros. (Asenjo, Bargos y Carreras, 2011)
- Tronza: según la federación vasca de juegos y deportes vascos consiste en cortar troncos de determinadas medidas, en el tiempo más corto posible utilizando una tronza. los cortes se realizarán en vertical u horizontal considerándose corte válido todo corte que salga con el perímetro completo. se utilizarán troncos de material de haya.
- Txingak: Se llevan dos pesas, una en cada mano, sin límite de tiempo, a la mayor distancia posible. La plaza o *clavo* mide 28 m. y cada pesa tiene 50 k. En cada *clavo*, se debe pisar la cinta final con cualquier pie. Cada uno escoge el ritmo o puede pararse, pero no soltar las pesas ni apoyarlas en el cuerpo. (Asenjo, Bargos y Carreras, 2011)



- Sokatira: según la federación vasca de juegos y deportes vascos consiste en que un grupo de ocho personas con un peso total máximo determinado trata de arrastrar a otro equipo similar tirando ambos a cada extremo de una cuerda Practicado por equipos que son miembros oficiales de las Asociaciones Internacionales de Sokatira y afiliados a la TWIF. Los participantes deberán ser amateurs, según lo establecido por la TWIF, y deberán respetar el Reglamento y las Normas establecidas por la Federación Internacional de Sokatira.

Estas son las modalidades que forman parte de la prueba combinada. Esta modalidad de los deportes rurales se realiza por equipos. Los integrantes de los equipos tienen asignada una modalidad en concreto. El trabajo de cada uno de los participantes del equipo comienza cuando acaba el compañero que le precede. La competición consiste en realizar las distintas actividades en un orden concreto y realizarlas tantas veces como se haya acordado. El vencedor es el equipo que lo realice en el menor tiempo. El orden de las distintas actividades que se realizan está definido. Se comienza siempre por la recogida de mazorcas, de forma que el primer deportista que empieza el juego será el que realiza esta actividad. Una vez que concluya con su trabajo le tocará al encarga de las txingak. Luego sigue la carrera de sacos y a continuación toca correr alrededor de la plaza. Una vez dadas las vueltas que se indiquen toca realizar la tronza. Cuando se acabada de cortar la madera se vuelven a realizar todos los deportes tantas veces se hayan definido en la competición. Para acabar los distintos equipos participantes realizan la modalidad de sokatira.

III. Objetivos

Los objetivos que se buscan en este trabajo son los siguientes:

- I. Conocer los juegos y deportes populares que se practican/practicaban en el Valle de Araitz- Betelu.
- II. Conocer la situación de la práctica de los juegos y deportes populares en el Valle Araitz- Betelu.
- III. Organizar una jornada de promoción para dar a conocer los juegos y deportes populares y así fomentar su práctica.



IV. Desarrollo y planteamiento práctico.

I. Introducción.

Como he comentado anteriormente la finalidad de este trabajo es que el deporte rural sea el hilo conductor de unas jornadas donde participen vecinos de distintas edades. Para ello he elegido el valle ubicado al noroeste de Navarra, el Valle de Araitz - Betelu. Situado en la merindad de Pamplona, en la comarca norte de Aralar. El Valle de Araitz está compuesto por cinco concejos: Azcárate, Gaínza, Inza, Uztegui y Arriba- Atallo con un total de 529 habitantes. A estos concejos se les suman los pueblos de Betelu y Errazkin, orográficamente ubicados en el mismo valle, y con 345 y 77 habitantes respectivamente según la INE.

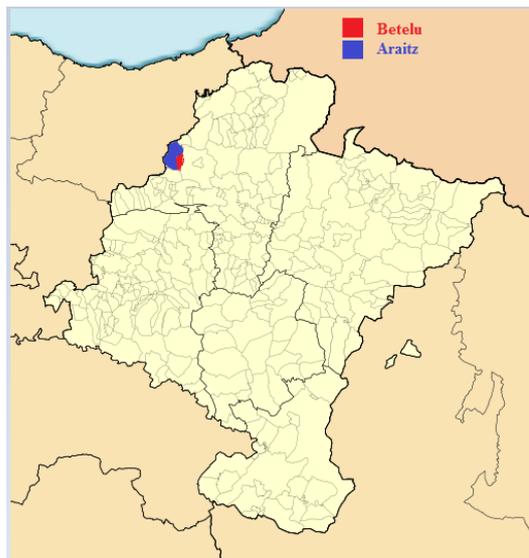


Imagen 1- Ubicación Araitz-Betelu. Miguillen(2010)

Esta zona siempre ha estado muy ligada a los deportes tradicionales, pero al igual que en el resto de Navarra y País Vasco, se ha visto muy mermada la práctica de dichas actividades. Si es cierto que en los últimos años gracias a haberlas incluido como actividades extraescolares y a las exhibiciones realizadas en los festejos, no sólo por parte de profesionales, sino también por parte de vecinos, están volviendo a recuperar la importancia y el número de personas que lo practican pero estando muy lejos de los niveles que tuvieron a mediados del siglo XX.

Una de las personas que me ha servido de ejemplo para impulsar una jornada de deporte rural es Iñaki Perurena. Este señor es un afamado levantador de piedras, teniendo en su haber la marca de levantar una piedra de 100 Kg 1000 veces en un tiempo de 5 horas y 4 minutos. Su marca personal en cuanto a levantar peso es de 320 Kg.

Actualmente no compete al nivel que lo hacía, pero como el veneno del deporte rural está en su venas sigue participando en varias exhibiciones de deporte rural. Él es un comunicador y aprovecha este don para allí donde va explicar la historia de los deportes rurales y sobre todo dar a conocer el deporte que él ha practicado, levantamiento de piedra. Como colofón a sus exhibiciones saca piedras de distintos tamaños para que el público se anime y practique este deporte.



Iñaki Perurena en su pueblo natal, Leiza, abrió el museo de la piedra, llamado Peruharri. Es un museo que recibe visitas a diario, sobre todo excursiones de niños venidos de distintas localidades de Euskal Herria. Todo el mundo que ha visitado este museo sale boquiabierto y recomendando a todo el mundo su asistencia.

II. Instrumento

Para poder llevar a cabo una propuesta que sea aceptada por todo el público he tenido que realizar una toma de datos. Para ello me he ayudado de una encuesta anónima, donde he querido abarcar a personas de distintas edades y sexo. Además de la toma de datos, he querido generar curiosidad entre los encuestados respecto al tema, animando a participarles en la jornada que se realizara. He escogido la encuesta porque como dice (Vacas, 2014) resulta muy adecuada cuando el fin principal del proceso de investigación es el estudio de las características de una población y de las relaciones que se producen entre los miembros de esa población de referencia.

Como dice el CIS la encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos. Una vez teniendo claro la definición de la encuesta realice las preguntas sobre el tema de los juegos y deportes populares para ello modificando el cuestionario de (Castaño, 2014) a las necesidades que buscaba yo.

Los cuestionarios se han realizado gracias al programa "Google Forms" y ha sido enviado por vía "Whatsapp" a los diferentes encuestados del Valle. He escogido este programa y esta forma de enviar por ser una forma rápida, fácil y sencilla de realizar, además de permitir que la recogida de datos se realice de forma eficaz.

La forma en la que ha sido enviada, vía teléfono móvil, ha podido influenciar en tener más encuestados entre las edades de 21-30 años. También cabe señalar que el hecho de que yo pertenezca a ese rango de edad y conozca a los jóvenes de la zona ha podido aumentar la participación y el interés por la encuesta.

La encuesta consta de 12 preguntas, de las cuales 10 son cerradas y 2 abiertas, en las que nos dicen qué deportes tradicionales han practicado y nos dan su opinión sobre la propuesta planteada.



III. Muestra

En la encuesta han participado 34 personas, del valle de Araitz y de las localidades de Betelu y Errazkin. Los resultados de la participación se ven resumidos en la siguiente tabla 1:

Pueblo	Edad	Hombre						Mujer					
		10-20	21-30	31-40	41-50	51-60	>60	10-20	21-30	31-40	41-50	51-60	>60
ARAITZ		2	3				1	1	3			3	
BETELU		1	2			2			3	3	3		
ERRAZKIN			3			1							1
Total		3	8			3		1	6	3	3	3	1
		17						17					

Tabla 1- Datos de los participantes.

IV. Resultados

En este apartado del proyecto detallaremos los resultados que hemos obtenido en la encuesta realizada, y explicaremos las primeras conclusiones obtenidas al procesar los datos recibidos de forma anónima. En los resultados hemos obviado alguna de las preguntas porque no aportan valor añadido al trabajo:

- Las primeras tres preguntas en las que solicitamos al participante los datos de sexo, edad y lugar de residencia. Estos datos ya se han tabulado anteriormente (Tabla 1)
- La pregunta sobre la introducción de juegos y deportes populares en el ámbito extraescolar. Como la finalidad del trabajo es realizar una jornada popular de juegos tradicionales en la que participen todos los vecinos del valle, las respuestas a esta pregunta no van a aportar un valor añadido a los resultados que necesitamos

¿Cuándo eras joven practicabas o realizabas deportes tradicionales?

Como podemos observar en el gráfico nº1 el 85.3% de los encuestados han practicado deportes tradicionales, por lo tanto podemos decir que conocen y saben en qué consisten estos deportes.

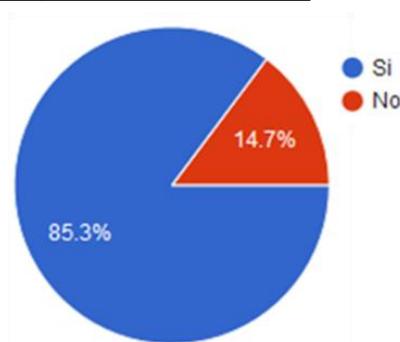


Gráfico nº1- Proporción de la práctica de deportes tradicionales cuando era joven.



¿Lo practicabas de manera frecuente?

Gracias a los datos que vemos en el gráfico nº2 podemos ver que años atrás la práctica de los deportes tradicionales era una cosa común. Aunque ya había gente que solamente lo practicaba de manera ocasional o como hoy en día en las fiestas de los pueblos cuando se realizan los desafíos entre dos grupos de jóvenes del pueblo.

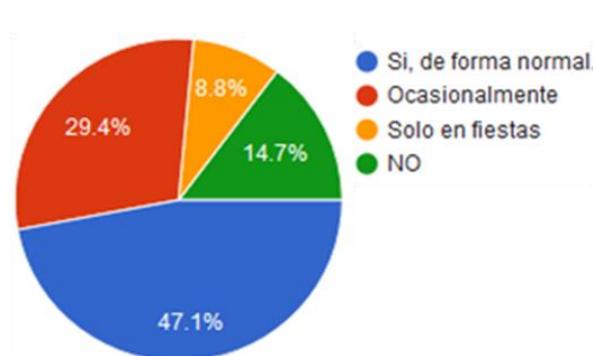


Gráfico nº 2-Proporción de la frecuencia de la práctica.

¿Cuáles?

Los deportes tradicionales más practicados por la gente cuando eran jóvenes son los siguientes:

- Pelota
- Recogida de mazorcas,
- Sokatira
- Correr

En este caso tenemos una diferencia entre las mujeres y los hombres, las mujeres practicaban los juegos de cuerda y correr mientras que la mayoría de los hombres jugaban a la pelota vasca. Pero también participaban todos juntos en la recogida de mazorcas o en la sokatira, lo que nos demuestra que en estos deportes puede participar toda persona que quiera, sin tener en cuenta el sexo de estos.

¿Te gustan los deportes tradicionales?

Gracias a esta pregunta sacamos la conclusión de que aunque la gente no haya practicado este deporte si le gusta a modo de exhibición o como parte de nuestra cultura.

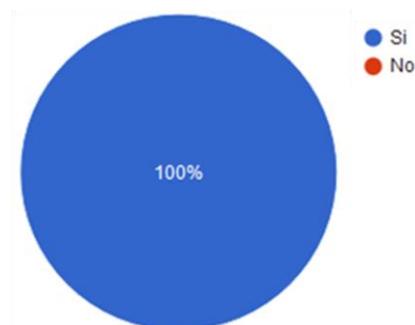


Gráfico nº 3- Proporción de a cuantos les gusta los deportes



¿Antes se practicaban más o había más oportunidades para practicar estos deportes en comparación con ahora?

De esta pregunta no podemos sacar nada en claro. Como nos demuestra el gráfico nº4 no hay una respuesta clara que nos sirva para saber si antes había más oportunidades para practicar los deportes tradicionales que hoy en día gracias a la extraescolares entre otras.

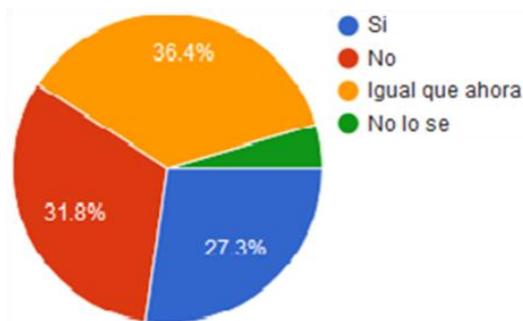


Gráfico nº 4- Proporción de las oportunidades que había antes.

¿Crees que hay suficiente oferta o facilidad para practicarlos hoy en día?

En este caso han contestado todos los encuestados y vemos que más de un 50% piensa que hoy en día hay suficientes facilidades para practicarlos.

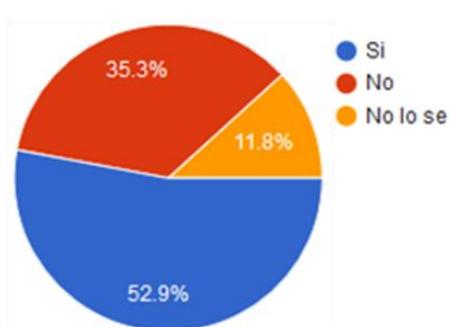


Gráfico nº 5- Proporción de la oferta o facilidad de hoy en día.

¿Te gustaría que los niños y jóvenes de hoy en día lo practicasen más?

Como nos demuestra el gráfico nº6 el 94.1% quiere que los niños practiquen estos deportes, lo que nos lleva a pensar que la gente quiere que se siga practicando este tipo de deportes para que no se pierda su conocimiento por la falta práctica.

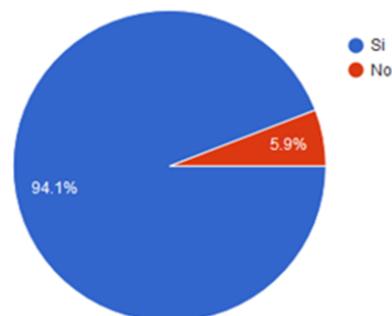


Gráfico nº 6 - Proporción de a cuantos les gustaría que los jóvenes practicasen más



¿Te gustaría que se organizaran jornadas donde practicar este tipo de deporte sin ser una competición y participando con gente de todas las edades? ¿Por qué?

Para terminar, la pregunta más importante por ser en la que obtenemos la opinión de la gente respecto a la realización de las jornadas. Exceptuando a dos personas todas las demás estarían de acuerdo en realizar estas jornadas y por ello dieron sus razones de porque les gustaría. Las razones que más se repiten y por la que la gente quiere que se organicen estas jornadas son las siguientes:

- Fomentar la práctica de los deportes tradicionales y ejercicio físico.
- Mantener la tradición y seguir con la tradición cultural.
- Socialización de gente de diferentes edades.
- Divertirse y pasarlo bien.

V. Desarrollo

Una vez realizada la encuesta y sabiendo la opinión de los habitantes de Aritz, Betelu y Errazkin, vemos que estarían por la labor de participar en esta jornada de juegos y deportes tradicionales navarros.

La jornada se llevaría a cabo en una tarde o mañana, y el lugar de realización sería en la plaza del pueblo de Betelu o en caso de mal tiempo el frontón cubierto del mismo municipio, por tratarse del centro del valle y el que mejor accesos e infraestructuras dispone. Para realizar esta jornada de juegos y deportes tradicionales nos vale cualquier zona que sea lisa y espaciosa. En esta jornada tenemos que tener en cuenta la gente que va a participar, intentando animar a todas las personas, desde los más pequeños hasta los adultos, ya que nuestro objetivo principal es el que participen distintas generaciones y fomentar el deporte.

Como ha sido explicado anteriormente, con los que se animen a participar realizaríamos distintos equipos. Estos equipos serian heterogéneos, con la intención de fomentar la socialización entre los distintos participantes y buscando que los mayores del grupo cuenten y enseñen como eran y realizaban los juegos cuando eran niños y así los más jóvenes puedan ponerlos en práctica con la ayuda de estos.

Las jornada que se va a organizar va a tener dos partes, una de exhibición y otra de práctica colectiva de todos lo que se animen. En la exhibición participarán personas adultas



que conozcan las distintas actividades. Cada una de las modalidades se explicarán de forma detallada para buscar la curiosidad y participación de todo el público. Una vez concluida la exhibición se pasará a la práctica organizando los equipos y llevando a cabo todas las actividades explicadas en este trabajo.

Objetivos de la jornada de promoción

A la hora de realizar la siguiente propuesta, pretendemos que los participantes de dicha jornada alcancen los siguientes objetivos: (Munuera, 2014) y (Arcos, 2015)

- Incrementar la actividad física en la población.
- Recuperar y dar a conocer los juegos tradicionales Navarros.
- Valorar el juego tradicional como medio de disfrute.
- Crear un sentimiento positivo y de motivación hacia la participación en juegos tradicionales.
- Reconocer la importancia de los juegos tradicionales para el desarrollo de la infancia y para preservar la cultura.
- Favorecer la relación padres, hijos, abuelos. Favorecer la relación de la familia y amigos.
- Ofrecer una alternativa de ocio saludable para la gente del pueblo.
- Aprender las costumbres de otras generaciones.
- Utilizar los juegos tradicionales y populares como otro medio para realizar actividad física en el tiempo libre de los alumnos.

Beneficios de la jornada de promoción

Además de conseguir estos objetivos, la práctica de los deportes tradicionales nos pueden ayudar a conseguir los siguientes beneficios (Arcos, 2015):

- Son un gran elemento de integración social.
- Favorecen la comunicación.
- Son elementos de transmisión cultural, valores, tradiciones, etc.
- Experimenta la solidaridad entre compañeros de juego.
- Toma de conciencia de que ganar o perder no tiene relevancia en sí, si no que divertirse jugando.
- Estimula la creatividad.



- Mejora las relaciones en el aula e incluso con las familias y su entorno socio cultural.

Estos deportes son un medio idóneo para el desarrollo de temas transversales. Los temas transversales aluden, pues, a una forma de entender el tratamiento de determinados contenidos educativos que no forman parte de las disciplinas o áreas clásicas del saber y la cultura (Yus, 1996). Estos temas están dentro del currículo escolar por lo tanto el trabajo de estos se lleva en un ámbito educativo. La jornada de promoción se va realizar fuera del ámbito educativo siendo independiente al ámbito escolar. Aún así son unos temas muy importantes que hay que tenerlos presentes en nuestra sociedad ir más allá del sentido académico de las culturas que se transmiten en las aulas y abordar el sentido social de la enseñanza para, finalmente, contribuir a que los individuos sean autónomos, críticos y solidarios, respetuosos consigo mismos y con los demás y con el propio entorno; en definitiva, para que la escuela contribuya a la creación de una sociedad más justa, igualitaria y solidaria o que, al menos, contrarreste los efectos perniciosos que provoca el desarrollo en sociedades neoliberales como la nuestra (Yus, 1996).

Por lo tanto gracias a esta jornada de promoción podemos trabajar los siguientes temas trasversales (Fernandez, 1997):

- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: existen en nuestra sociedad, y en relación con los deportes, unos estereotipos sexistas, por lo que determinadas actividades no están bien vistas según se refiera a uno u otro sexo. Sobre todo en los deportes tradicionales siempre hemos pensado que son actividades de hombres fuertes dejando de lado a las mujeres. Por lo tanto, a la hora de realizar los grupos para participar en estas jornada debemos de fomentar la coeducación realizando grupos mixtos para favorecer el conocimiento mutuo entre los sexos y servir de base hacia el respeto de las características de cada uno.
- Educación para la tolerancia y para la paz: el desarrollo de las actividades físico-deportivas, que implica participación bajo premisas de cooperación y respeto, contribuye a fomentar en los participantes actitudes favorables. Este tema se trabaja debido a que buscamos una serie de actividades o modalidades colectivas buscando que los distintos formantes de los equipos se apoyen y se ayuden. Todo lo anteriormente comentado se maximiza por el hecho de que los equipos estén formados por personas de distintos sexos y edades.
- Educación para la salud: buscamos que los participantes adquieran un sentido, además de lúdico, de la utilidad y necesidad de la actividad física para una vida más



sana y de calidad dejando de lado los hábitos sedentarios de la sociedad actual. Al ser una actividad física se va ver mejorada la salud de todos los participantes y de esta forma se busca implantar unas bases solidas para ver verdaderamente la relación que hay entre la actividad física y la salud.

- Educación para la utilización correcta del ocio y del tiempo libre: en la sociedad actual, en la que existen tantas formas de ocupación del ocio pasivas y no formativas (TV). Los deportes colectivos deben de presentar una alternativa atrayente, educativa y activa de ocupación del tiempo libre. Este tipo de jornadas buscan romper la monotonía del día a día y hacer ver a todos los participantes que hay distintas formas de entender el tiempo de ocio, distintas a estar delante de una pantalla y sentados en un sofá.
- Educación del consumidor: pocos deportes o actividades van a requerir tan poco aporte económico para ser practicados. Exceptuando la tronza donde cualquiera no puede comprar una sierra, el resto de deportes son un claro ejemplo de la cultura que queremos implementar, muy ligada esta a todo el tema de reciclaje. Quien no tiene un cubo, unos palos pequeños, unos sacos,... con estos útiles podemos realizar prácticamente todas las actividades anteriormente descritas. Con un cubo y los palos tenemos todo lo necesario para hacer la recogida de mazorcas, con unos cubos llenos de arena tenemos la txingak y con una cuerda que tengamos por casa tenemos la sokatira. Esto nos recuerda los orígenes humildes de todos estos deportes.
- Educación Moral y cívica: está muy relacionada con la educación a la tolerancia. Se debe de crear un sentido crítico respecto al acceso de toda la población a la práctica deportiva, y hacia las conductas antisociales que hoy en día genera el deporte espectáculo. El único fin de todas las jornadas populares, es crear actividades donde se establezcan y se mejoren los lazos de los distintos participantes. Si a esto se le suma que los equipos van a estar formados por personas de distintos sexos y edades, todos los temas ligados con la moralidad y el civismo se van a ver claramente mejorados.

Adaptación de los juegos y deportes populares

Como he comentado anteriormente la jornada de promoción tendrá dos partes una de exhibición y otra de práctica. En la parte de exhibición se tendrá la oportunidad de ver todas las modalidades: corta de troncos, tronza, txingak, recogida de mazorcas,



levantamiento de piedra, carrera con sacos y sokatira. Por otro lado en la parte de práctica no podremos practicarlas todas, ya que no es fácil realizar la adaptación en todas las modalidades, como se da en los casos de la corta de troncos y la tronza. Estas dos modalidades son complicadas por la razón de ser modalidades en las cuales se necesita una herramienta como es el hacha y la tronza para cortar los troncos, no apto para todas las edades debido a su peligro, en consecuencia no realizaremos la adaptación. En las otras modalidades se realizarán las adaptaciones buscando que participen todas las personas y que sobre todo se enganchen y disfruten con la práctica de estos juegos y deportes tradicionales. Las adaptaciones podremos realizarlas de muchas formas, pero siempre intentaremos escoger la mejor forma para todos, para que todos los puedan realizar intentando que no pierda su esencia.

Recogida de mazorcas

Anteriormente hemos visto como se juega/compite en la recogida de mazorcas. Esta modalidad podemos adaptar cambiando tres cosas como son el material, el espacio utilizado y la forma en la que los sujetos participan realizando la actividad.

En cuanto a los sujetos, queremos que los participantes sean de diferentes edades empezando desde los niños hasta los adultos. Por lo tanto plantearemos situaciones de cooperación. Para ello los participantes tomarán parte a relevos buscando de esta forma que participen todos en la actividad y como queremos fomentar la cooperación y la relación entre las diferentes generaciones se realizará agarrados de la mano.

A la hora de modificar el espacio podemos hacer muchas modificaciones de la habitual que vemos en las competiciones, que es en una hilera a 1,25 m cada una. Por lo tanto, en este caso podremos poner a la distancia que queremos y la distribución que queremos como por ejemplo todas las mazorcas en un mismo sitio a cierta distancia de la cesta o colocarlas en círculo. Para hacerlo más divertido podemos poner diferentes consignas como por ejemplo que hay que intentar meter la mazorca en el cesto lanzándolo desde una cierta distancia.

Por último, a la hora de adaptar el material, en caso de no tener mazorcas podremos utilizar cualquier otro tipo de objeto que sea de fácil manejo como por ejemplo pequeños palos que podemos conseguir en cualquier parte.



Tronza

El caso de la adaptación de esta modalidad es muy difícil, por la razón de que necesitamos una sierra para llevarla a cabo. Pero por otra parte es una modalidad que crea gran interés y una gran expectación, por lo tanto tendremos la oportunidad de presentar una exhibición.

Txingak

Para la adaptación de esta modalidad que hemos explicado anteriormente como se juega/compite tendremos en cuenta el sujeto, espacio y material dando a este último la mayor importancia ya que en las competiciones de los adultos cada peso pesa 50kg, por lo tanto la mayor adaptación la tendremos en este elemento.

Los sujetos participarán por relevos, y por parejas cuando busquemos una cooperación entre los participantes cambiando el espacio y el material para que puedan participar de una manera conjunta.

El espacio lo modificaremos buscando que participen más de uno, para eso colocaremos el recorrido por postas, de esta forma cuando se llegue a una posta se cambia de persona. El recorrido puede ser como nosotros queramos. También podríamos realizar con los ojos cerrados mientras uno dirige al otro para aumentar la confianza entre la gente. Para realizarlo más divertido y que los niños se enganchen podemos realizar un circuito con distintos obstáculos en los que habrá que superarlo con la ayuda de los compañeros pero sin soltar las txingas de las manos.

En el caso de las txingak la adaptación más importante es la del material, ya que en competición son de 50kg cada txinga por lo tanto tenemos que disminuir ese peso y tamaño. Para ello ya existen txingas de menor tamaño y peso, pero en caso de no poder conseguirlos siempre podemos reciclar material y utilizar otras cosas como pueden ser bolsas o cubos. En caso de estos dos materiales tendríamos que rellenarlo con arena o pequeñas piedras para que cogieran el peso que nosotros queramos.

Carrera con sacos

Para la adaptación de esta modalidad que hemos explicado anteriormente como se juega/compite también modificaremos tres elementos como son el sujeto, el espacio y el material para adaptarlo para que pueda participar gente de todas las edades.



Los sujetos en esta modalidad participaran en relevos o por parejas llevando el saco los dos a la vez sin que cargue uno solo con él, de esta forma deberán ir compenetrados.

El espacio al igual que en otras modalidades lo modificaremos a nuestro gusto cambiando los trayectos para que sean más o menos distancia a recorrer o también pudiendo hacer un circuito. A la hora de realizar un circuito siempre buscaremos que tenga un nivel de complicación para que sea más divertido, pero siempre pensando en que lo puedan realizar sin problemas.

El saco es el material que tenemos que adaptar, tenemos sacos pequeños pero son difíciles de encontrar por lo tanto podremos utilizar otro material y fabricarlos con nuestras propias manos para adaptarlos al tamaño y peso que queramos. Para ello utilizaremos bolsas de plástico o tela y los rellenaremos con arena o piedras hasta que cojan el peso que nosotros queramos, es decir, según la edad de los participantes.

Correr

En este caso no hay implemento por medio, por lo tanto la adaptación sería únicamente con el espacio y los sujetos.

Los sujetos participaran a relevos, y en cuanto al espacio modificaremos las distancias a recorrer y cambiaremos de la habitual forma de correr en un circulo para pasar a correr en un circuito realizado para ello.

Levantamiento de piedra

Para la adaptación de esta modalidad que hemos explicado anteriormente como se juega/compite le daremos mucha importancia a la modificación del material.

La modificación del material tiene que ser cambiarlo de peso y tamaño para adaptarlo a la edad pero es muy difícil buscar piedras que sirvan y es muy costoso fabricarlas para eso, aunque alguna que otra sí que hay. Por lo tanto para poder simularlo podríamos utilizar balones medicinales de diferentes kilos y sino fabricarlo nosotros con cajas llenándolos de arena o piedras para que pesen. Lo anteriormente dicho sería lo ideal pero siempre podremos utilizar otros materiales que tengan cierto peso y que nos sirvan para levantar.



Esta modalidad al ser muy monótona e individual podremos modificarlo totalmente para que sea más divertido, manteniendo el levantar cierto peso para que no se pierda la esencia. Para eso podremos realizar los levantamientos por parejas o de distintas formas, además buscaremos diferentes formas de levantar los distintos pesos.

Sokatira

Para la adaptación de esta modalidad que hemos explicado anteriormente como se juega/compite tendremos en cuenta los participantes que toman parte en ella ya que es una de las modalidades en las que participa más gente a la vez y en la que podemos hacer que participe gente de todas las edades a la vez, cumpliendo así uno de los objetivos de esta.

V. Conclusiones

Una vez finalizado el trabajo y teniendo la información obtenida, he podido sacar las siguientes conclusiones.

Los juegos y deportes populares en el valle de Araitz-Betelu siguen siendo los mismos que practicaban nuestros abuelos y bisabuelos siendo conocidos por toda la gente. Vemos que se han transmitido de generación en generación y por esa razón tanto los jóvenes como mayores conocen estos deportes.

En la actualidad la práctica de estos deportes es menor que en años anteriores porque los jóvenes hoy en día prefieren otros deportes como el fútbol por ejemplo y dejan de lado estos que practicaban nuestros antepasados, practicando solamente en días señalados. Aún así, se está trabajando en el buen camino para intentar fomentarlos y aumentar la práctica de estas para toda la gente.

Otra de las conclusiones que se puede sacar de todo lo descrito en el trabajo es que la gran mayoría de los vecinos del valle están por la labor de recuperar y fomentar estos deportes. Es verdad que hay que tener en cuenta que se ha realizado una encuesta de forma anónima, y la única forma de chequear que los datos son verídicos es una vez llegado el momento de realizar la jornada de deporte rural ver el nivel de participación de involucración de los vecinos.

Con el trabajo del día a día de las distintas organizaciones de padres y jóvenes, así como con la jornada que hemos descrito en este trabajo, se dan a conocer estos juegos y deportes populares y se intentarán cumplir los objetivos y beneficios establecidos. Además



universidad
de león



esta iniciativa se podrá incluir en diferentes ámbitos, como puede ser su realización en escuelas incluso en campamentos.

Como la encuesta se ha realizado por internet, canal que es poco divulgado entre las personas de más de 60 años, el muestreo en este rango de edad ha quedado escaso. Teniendo en cuenta que son estas personas las que más conocen estos deportes y sus orígenes necesitaríamos ampliar la encuesta con sus datos. Con su información se perfeccionaría la jornada de deporte rural pero se tendrá en cuenta en un futuro para mejorar dicha jornada.



Bibliografía

- Agramonte, E.A. (2011). Juegos y deportes populares y tradicionales. *Pedagogía magna*, (11), 98-108.
- Arcos, J. (2015). *Los juegos tradicionales y populares: programa de intervención en primaria*. Universidad de Valladolid, Segovia.
- Asenjo, S., Bargos, J., Carreras, J. (2011). Patrimonio histórico español del juego y del deporte: juegos tradicionales vascos. Museo del Juego. Recuperado de <http://museodeljuego.org/investigaci%C3%B3n/patrimonio-hist%C3%B3rico/cultura-inmaterial/juegos-tradicionales-vascos/>
- Carrasco, D., & Carrasco, D. (2015). *Juegos y deportes tradicionales*. Universidad politécnica de Madrid. Madrid.
- Castaño, M. (2014). *El valor del juego tradicional en el aula de educación primaria en Andalucía*. Universidad de Granada. Granada.
- Centro de investigaciones sociológicas. (s.f.). Estudios. Recuperado de http://www.cis.es/cis/opencms/ES/1_encuestas/ComoSeHacen/queesunaencuesta.html
- DECRETO FORAL 24/2015, de 22 de abril, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Foral de Navarra. Materias Troncales, Materias Específicas y Materias de Libre Configuración. Boletín Oficial de Navarra número 127, de 2 de julio de 2015.
- DECRETO FORAL 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra. Boletín Oficial de Navarra Número 174, de 5 de septiembre de 2014.
- Epelde, A. (2012). Apuntes sobre el folklore vasco. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (3), 113-134.
- Etxebeste, J., & Urdangarin, C. (2005). *Euskal jokoa eta jolasa: transmitting a Basque heritage trough games and play*. Eusko jaurlaritz. Vitoria.
- Federación Navarra de Herri Kirolak. (s.f.). La federación. Recuperado de <http://www.herrikirolaknafarroa.org/clubes.php>
- Federación vasca de juegos y deportes vascos. (s.f.). Modalidades. Recuperado de <http://www.herrikirolak.eus/language/es/category/modalidades-es/>
- Fernández, F. (1997). El juego deportivo colectivo y los temas transversales. *Adax*,(13), 65-78.



- Instituto Nacional de Estadística. (s.f.). Navarra: población por municipios y sexo. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=2884>
- Laserna, J.A. (2016). Los juegos populares y tradicionales y su deterioro. *Publicaciones didácticas*, (69), 447- 463.
- Ley Foral 15/2001, de 5 de julio, del Deporte de Navarra. Publicado en BON núm. 86 de 16 de Julio de 2001 y BOE núm. 190 de 09 de Agosto de 2001 Vigencia desde 16 de Agosto de 2001.
- Mendizábal, I., Lizárraga, K., Fuentes, J.M. (2009). *Guía para la enseñanza de Herri kirolak*. Servicio de publicaciones del gobierno vasco. Vitoria.
- Miguillen. (2010). Ubicación Araitz-Betelu. Recuperado de <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Navarra-loc.svg>
- Munuera, C. (2014). *Los juegos tradicionales en educación infantil. Diseño de un programa de intervención*. Universidad de La Rioja. Logroño
- Robles, J.A. (2016). Juegos y deportes populares. Apuntes de clase.
- Trigo, E. (1995). El juego tradicional en el currículum de Educación Física. *Aula de innovación educativa*, 4(44), 5-9.
- Trigueros, C. (2002). Juego, tradición y cultura en educación física. *Revista Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 6, 78-89.
- Vacas, I. (2014). *Juegos tradicionales y populares en Mataelpino, Cerceda y el Boalo. (Zona Oeste de la Comunidad de Madrid)*. Universidad de Valladolid. Segovia.
- Valero, A., & Gómez, M. (2008). La importancia de los juegos y deportes tradicionales en las clases de educación física de la sociedad posmoderna. *Investigación educativa*, 12(21), 131-142.
- Yus, R. (1996). *Temas transversales: hacia una nueva escuela*. Barcelona: Graó.



VII. Anexo 1

Deportes Tradicionales

Es un cuestionario que se contesta en 5 minutos para ver la evolución de los deportes tradicionales en el valle de Araitz Betelu.

Sexo

Mark only one oval.

- Mujer
- Hombre

Lugar de residencia

Mark only one oval.

- Betelu
- Arribe
- Atallu
- Azkarate
- Uztegi
- Gaintza
- Intza
- Errazkin

Edad

Mark only one oval.

- 10-20
- 21-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- >60

¿Cuándo eras joven practicabas o realizabas deportes tradicionales?

Mark only one oval.



universidad
de león



- Si
- No

¿Los practicabas de manera frecuente?

Mark only one oval.

- Si, de forma normal.
- Ocasionalmente
- Solo en fiestas
- NO

En caso de afirmación ¿Cuáles?

¿Te gustan los deportes tradicionales?

Mark only one oval.

- Si
- No

¿Antes se practicaban o había más oportunidades para practicar estos deportes en comparación con ahora? contestar personas >30 años

Mark only one oval.

- Si
- No
- Igual que ahora
- No lo se

¿Crees que hay suficiente oferta o facilidad para practicarlos hoy en día?

Mark only one oval.

- Si
- No
- No lo se

¿Te parece una buena idea que los deportes tradicionales se introduzcan en el ámbito extraescolar como otros deportes ?



universidad
de león



Mark only one oval.

- Si
- No

¿Te gustaría que los niños y jóvenes de hoy en día lo practicasen más?

Mark only one oval.

- Si
- No

¿Te gustaría que se organizaran jornadas donde poder practicar este tipo de deporte sin ser una competición y participando con gente de todas las edades? ¿Por qué?

Gracias por su colaboración!!