Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar

Más deportes hoy,
más deporte mañana

INFO+

KIROL ANIZTASUNA

IKASTETXEENTZAKO Gida

araba álava
foru aldundia diputación foral

Zer da kirol aniztasuna?

Kirol aniztasuna haurrek **hainbat kirol eta jarduera fisiko egin** eta ezagutzean datza, txiki-txikitatik batean zentratu beharrean.

Zergatik bultzatu beharko genuke kirol anitzeko jarduera?

Ebidentzia zientifikoa argia delako: adin goiztiarretan kirol bat baino gehiago egiteak onura gehiago dakartza kirol bakar batean espezializatzeak baino:

- Haurrari **mugimendu trebetasun aberatsagoa** ematen dio, kirol bakar batean espezializatua baino.
- **Lesioak eta gainkargak** izateko arriskua murrizten du.
- **Motibazioa eta gozamena** sustatzen ditu.
- **Trebetasun sozialak eta emozionalak** garatzen laguntzen du.
- Eragin positiboa du **jarduera fisikoarekiko atxikimenduan** eta konpromisoan.

Gainera, espezializazio goiztiarrak ez du errendimendu altua bermatzen, eta kirola uztea areagotu dezake.

Geroago kirol bakar batean hasteak kalte egin al diezaioke etorkizuneko errendimenduari?

Ez. Ebidentzia zientifikoak adierazten du, oro har, **geroago espezializatzeak ez diola kalterik egiten kirol errendimenduari**, eta, kasu askotan, hobetu ere egin dezakeela; izan ere, zenbait kirol praktikatu aurretik, trebetasun gehiago eta **oinarri fisiko hobea garatzeko aukera ematen du**.

Nola egin daiteke kirol anitzeko jarduera bat?

Arabako eskola kirolaren eremuan kirol anitzeko jarduera egiteko bi modu nagusi daude:

1. Batez ere ikastetxeek eskolaz kanpoko jarduera gisa antolatutako **kirol anitzeko programen bidez (Multikirola)**. Zenbait mota daude:
   - **Multi A**: modalitate desberdinetako praktikak, lehentasunik gabe.
   - **Multi B**: zenbait modalitateren praktika, horietako bat lehentasunezkoa izanik.
   - **Multi C**: 2 edo 3 kirol modalitateren praktika konbinatua.

2. **Zenbait kirol edo jarduera fisikoren bidez**, entitate baten edo batzuen barruan.

Zer adinera arte gomendatzen da?

Kirol aniztasuna lehenestea gomendatzen da, **gutxienez 13 urte bete arte**.
13 eta 15 urte bitartean, bizpahiru diziplinatan parte hartzea sustatzen jarraitu beharko litzateke (ahal den neurrian).

Zer ari da egiten Arabako Foru Aldundia kirol aniztasuna sustatzeko?

- Adin goiztiarrenetan kirol aniztasuna errazten duten arauak ezartzea:
  - Kirol bakarreko jardueretan astean egin daitezkeen saioen kopurua mugatu da.
  - Astean entrenamendu bakar batera joateko aukera ematen zaie haurrei, partaidetzako ibilbideko benjamin edo kimuen kategorian.
  - Modalitate/jarduera desberdinen arteko egutegiak/ordutegiak bateragarri egiten saiatzen da.
  - Federazioek benjamin aurreko kategorian urtean antola ditzaketen kirol bakarreko jardueren kopurua mugatu da.
  - Kirol modalitateak 6 urtera arte mugatzen dira, gutxienez.
- Jarduera Irekien Programa bat garatu da, Arabako haurrek zenbait kirol modalitate praktikatu ahal izan ditzaten, izena emanda dauden ala ez kontuan hartu gabe.
- Eskola kirolerako dirulaguntza, multikirolerako, kirol bakarreko jardueretarako ezarritakoa hirukoizten duena.
- Kirol aniztasuna sustatzeko komunikazio kanpainak, esaterako, hau.

Zer egin dezaket ikastetxe/gurasoen elkarte gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- Lehen Hezkuntzako ikastetxeak: ikastetxean kirol anitzeko edozein modalitate eskaintzea (Multi A, B edo C) eta, hala badagokio, zure udalerriak/kuadrillak antolatzen duen kirol anitzeko topaketen programan parte hartzea.
- Lehen Hezkuntzako ikastetxeak: astean saio bakarreko kirol bakarreko jarduerak eskaintzea, beste jarduera batzuetan izena eman ahal izan dezaten (ikastetxean bertan edo kanpoan). Benjaminetatik aurrera (lehenago ezinezkoa da) astean bi saio eskaintzen badira, bigarren saioa borondatezkoa izatea.
- Kirol-jardueren edo -modalitateen askotariko eskaintza egitea.
- Eskainitako jarduera edo modalitate batean baino gehiagotan parte hartzen duten pertsonei kuota gutxitzea.
- Hainbat diziplinatan lehiatzen diren eta ordutegiak bateraezinak dituzten haurren parte hartzea errazteko, talde ugariagoak osatzea gomendatzen da. Horri esker, lehiaketetan noizean behin sartu ahal izango dira, nahiz eta jardunaldi guztietara joan ezin izan.
- Eskola kirolean kirol anitzeko jarduerak dituen onurak familiei jakinaraztea.
- Entitateko familien artean “Jarduera Irekien Programak” eta bertako hileko programa bakoitza zabaltzea.
- Ikastetxean eskaintzen ez diren baina inguruan dauden edo erakunde laguntzaileenak diren beste kirol jarduera fisiko batzuen eskaintza ezagutaraztea.

Irakurketa osagarriak

- Kirol hastapena: errendimendurako jarraibideak, osasuna, kirol ohiturak eta garapen integrala. Argitalpen zientifikoak berrikustearen ondoriozko txosten teknikoa.
- Kirol anitzean oinarrituta jarduera fisikoa eta kirola egiten hastearen aldeko adierazpena.
  - Infografiak.

araba álava
foru aldundia diputación foral