Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar

Más deportes hoy,
más deporte mañana

INFO+

KIROL ANIZTASUNA

FAMILIENTZAKO 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 egin dezaket aita/ama gisa hori sustatzeko?

Zure egitekoa funtsezkoa da modalitate desberdinak probatu eta kirol bakarrean espezializazio goiztiarra saihesteko. Horretarako:

- Sustatu zure seme-alabek parte har dezaten bere ikastetxeak eskaintzen duen kirol anitzeko jardueraren batean.
- Kontuan izan bere interesak eta motibazioak (norberarenak baino gehiago) jarduera batean izena emateko, eta gozatzen ez badu, animatu beste jarduera fisiko eta kirol jarduera batzuk probatzera (abandonatu ordez, beste bat egin).
- Kirol jakin bat egiten badu, saia zaitez, adin txikienetan, astean saio bakarra egiten, astean zehar denbora gehiago izan dezan beste modalitate batzuetan izena emateko.
- Animatu "Jarduera Irekien Programaren" edo antolatutako beste edozein jardueraren bidez kirol modalitate berriak probatzera.
- Kirol jarduera berriak garatu ditu familia-esperientzien edo -jardueren bidez.
- Informa zaitez eta bilatu ikaskuntza, garapen pertsonala eta gozamena lehenesten dituzten kirol egiturak, etapa goiztiarrenetan lehia presio handiegia eragiten duten eta entrenamendu edo karga gehiegi dituzten kirol egituren aurretik.
- Beharrezkoa bada, horrelakorik ez badago, eskatu zure ikastetxeko gurasoen elkarteari kirol anitzeko programa bat antolatzeko ikastetxeko eskolaz kanpoko jardueretan, edo, are hobeto, programa horren garapenean parte hartu.
- Beharrezkoa bada, horrelakorik ez badago, eskatu bizi zaren udalerriari kirol anitzeko programa bat edo asteburuko kirol anitzeko topaketak antolatzeko.
- Jakinarazi beste guraso batzuei zure seme-alabek kirol anitzeko praktika horretatik jasotzen dituzten onurak eta, halakorik egonez gero, gogobetetzea.

Familientzako funtsezko ideia

Zenbat eta kirol gehiago probatu, orduan eta kirol gehiago eta hobea egingo dute.

Haurtzaroa da mugimenduaren bidez **esploratzeko, jolasteko eta ikasteko** unea.
Ez da goiz aukeratu behar, ezta kirol bakar batean zentratu ere.

Garrantzitsuena da haurrek **jarduera fisikoarekin gozatzea, mugitzea, deskubritzea eta harreman positiboa eraikitzea.**

Izan ere, benetako helburua ez da eliteko kirolariak prestatzea, baizik eta **bizitza osorako pertsona aktiboak, osasuntsuak eta zoriontsuak prestatzea.**

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