

Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar
Más deportes hoy,
más deporte mañana



KIROL ANIZTASUNA

FEDERAZIOENTZAKO Gida



araba  álava
foru aldundia diputación foral

Zer da kirol aniztasuna?

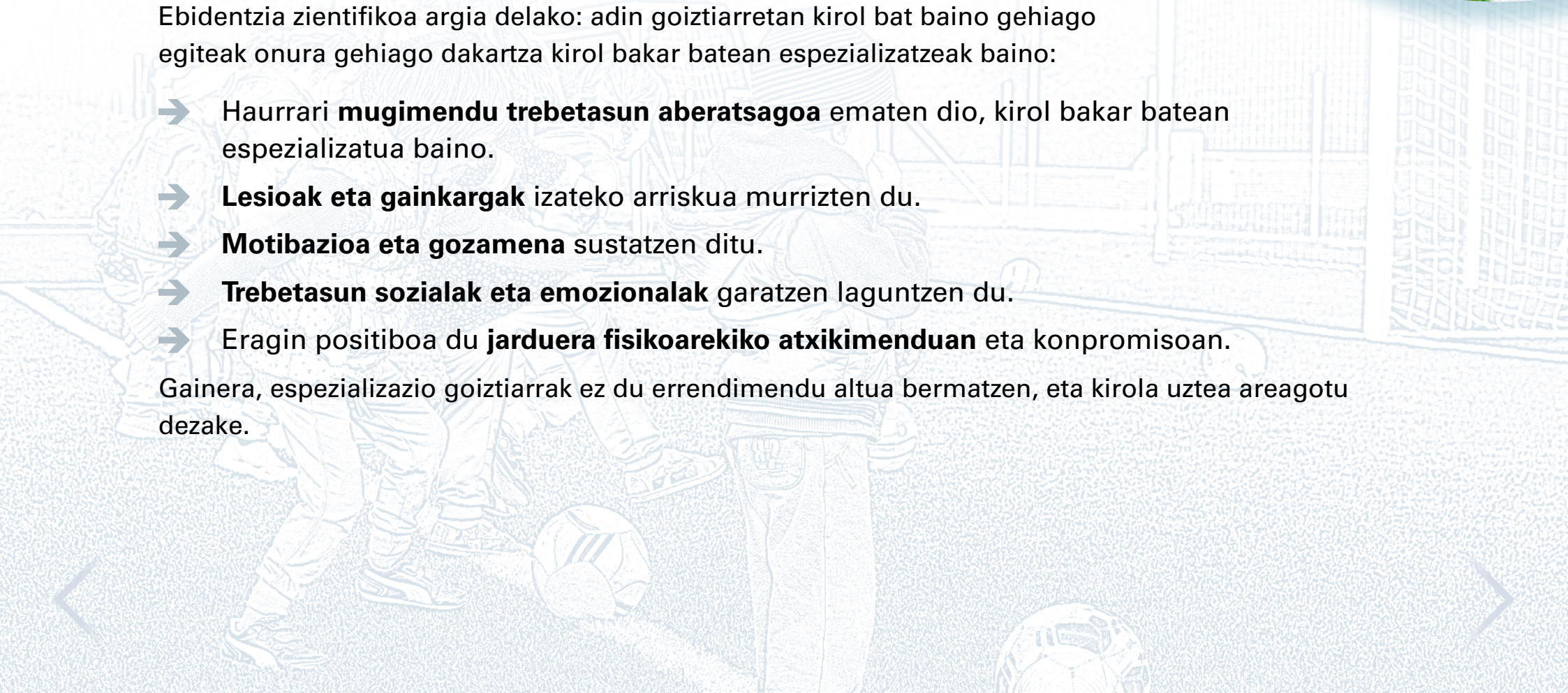
Kirol aniztasuna haurrek **hainbat kirol eta jarduera fisiko egin** eta ezagutzean datza, txiki-txikitatik batean zentratu beharrean.

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 ginkargak** 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 hobe**a 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 modalitaterekin praktika, horietako bat lehentasunezkoa izanik.
 - **Multi C**: 2 edo 3 kirol modalitaterekin praktika konbinatua.
2. **Zenbait kirol edo jarduera fisikoren bidez**, entitate baten edo batzuen barruan.

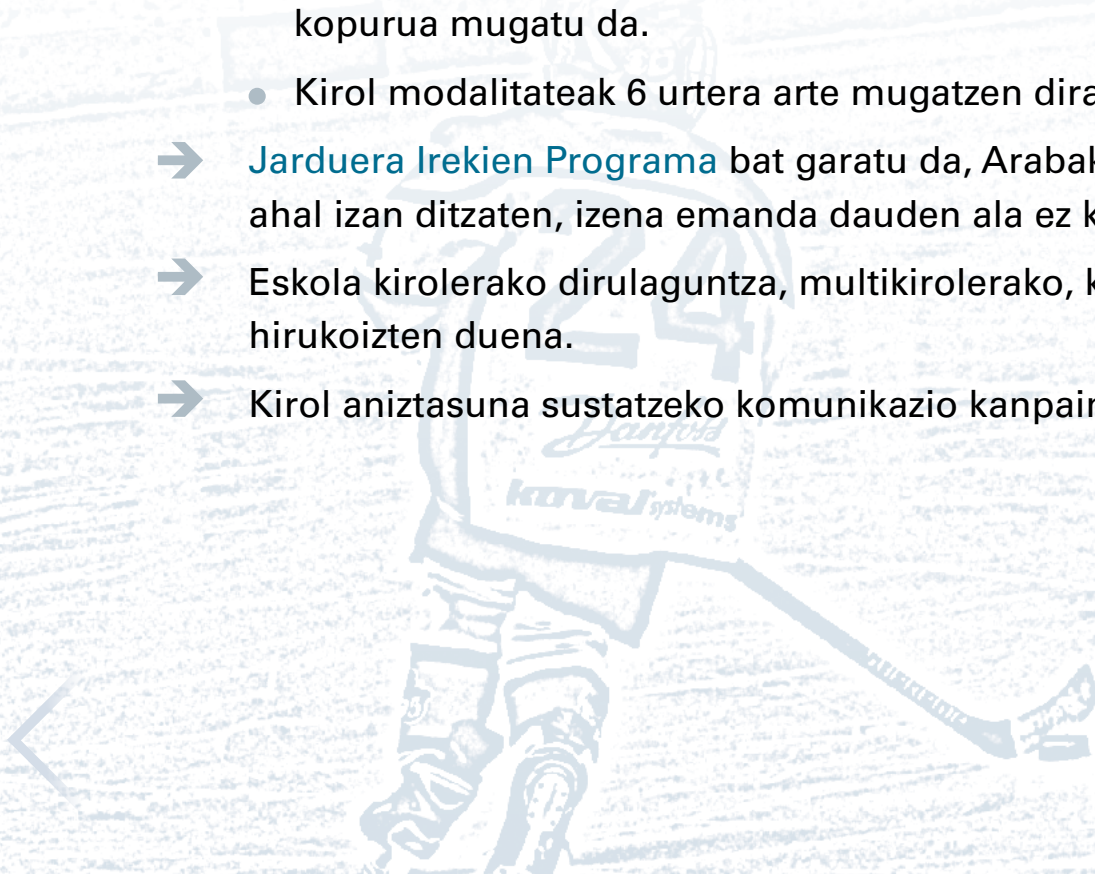
Zer adinera arte gomendatzen da?

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).

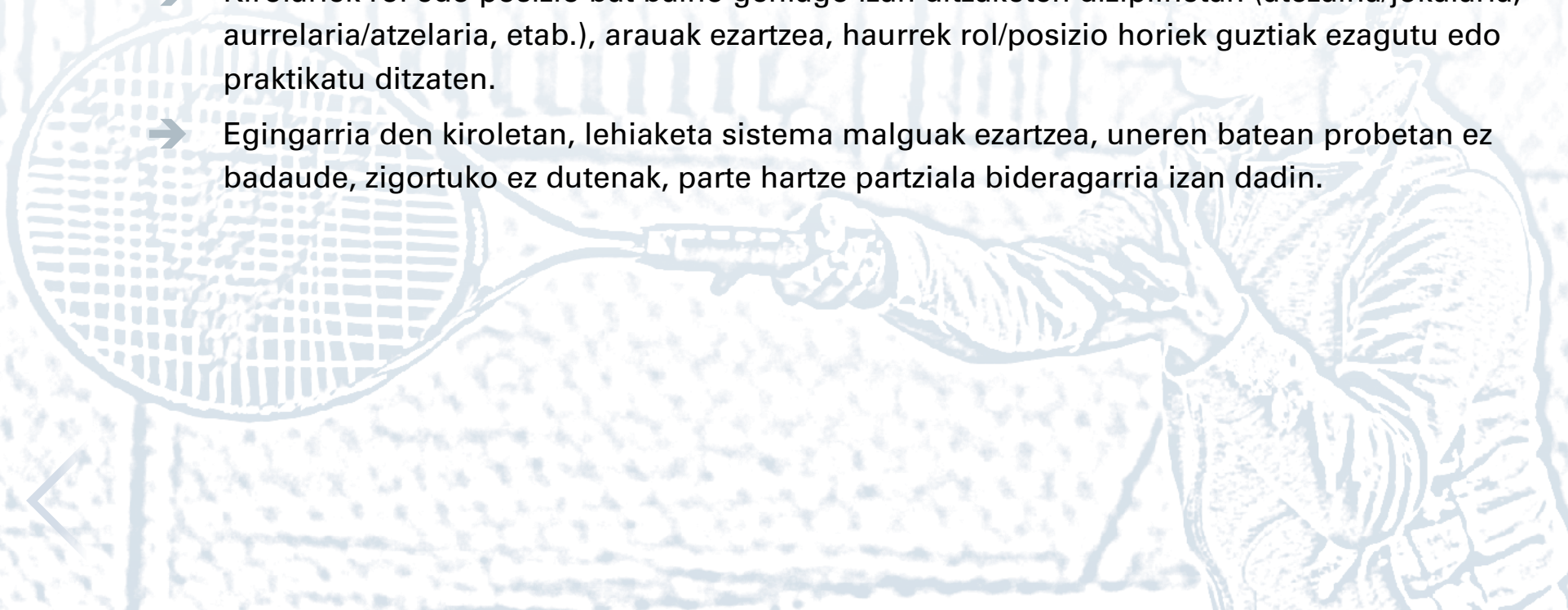
Zer ari da egiten Arabako Foru Aldundia kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ Adin goiztiarrenetan kirol aniztasuna errazten duten arauak ezartzea:
 - Kirol bakarreko jardueretan asteen egin daitezkeen saioen kopurua mugatu da.
 - Asteen 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 federazio gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ “Jarduera Irekien Programen” barruan jarduerak antolatzea, beste haur batzuek zuen kirol diziplina ezagutu eta praktikatu ahal izan ditzaten.
- ➔ Hainbat kirol diziplina dituzten modalitateetan, kirol anitzeko jardueren eta lehiaketen egutegi bat antolatzea, haurrek modalitateko diziplina guztiak ezagutu ahal izan ditzaten.
- ➔ Zenbait kirol diziplina dituzten modalitateetan, adin goiztiarrenetan (6 urtetik aurrera) kirol entitateek modalitateko jarduera generiko bat gara dezaten sustatzea, diziplina desberdinak barne hartzen dituenak, diziplina bakar batean espezializatu ordez.
- ➔ Kirolariek rol edo posizio bat baino gehiago izan ditzaketen diziplinetan (atezaina/jokalaria, aurrelaria/atzelaria, etab.), arauak ezartzea, haurrek rol/posizio horiek guztiak ezagutu edo praktikatu ditzaten.
- ➔ Egingarria den kiroletan, lehiaketa sistema malguak ezartzea, uneren batean probetan ez badaude, zigortuko ez dutenak, parte hartze partziala bideragarria izan dadin.



Irakurketa osagarriak

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



