Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar

Más deportes hoy,
más deporte mañana

INFO+

KIROL ANIZTASUNA

UDALERRIENTZAKO 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?

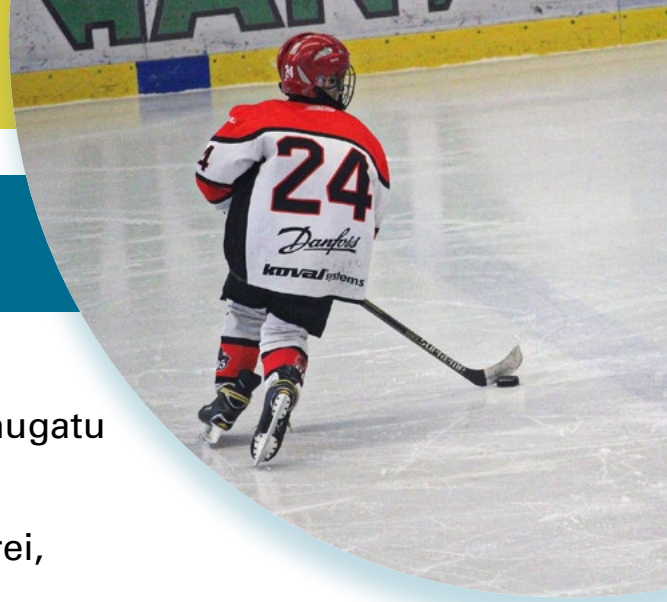
Arabako eskola kirolaren eremuan kirol anitzeko jarduera egiteko bi modu nagusi daude:

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?

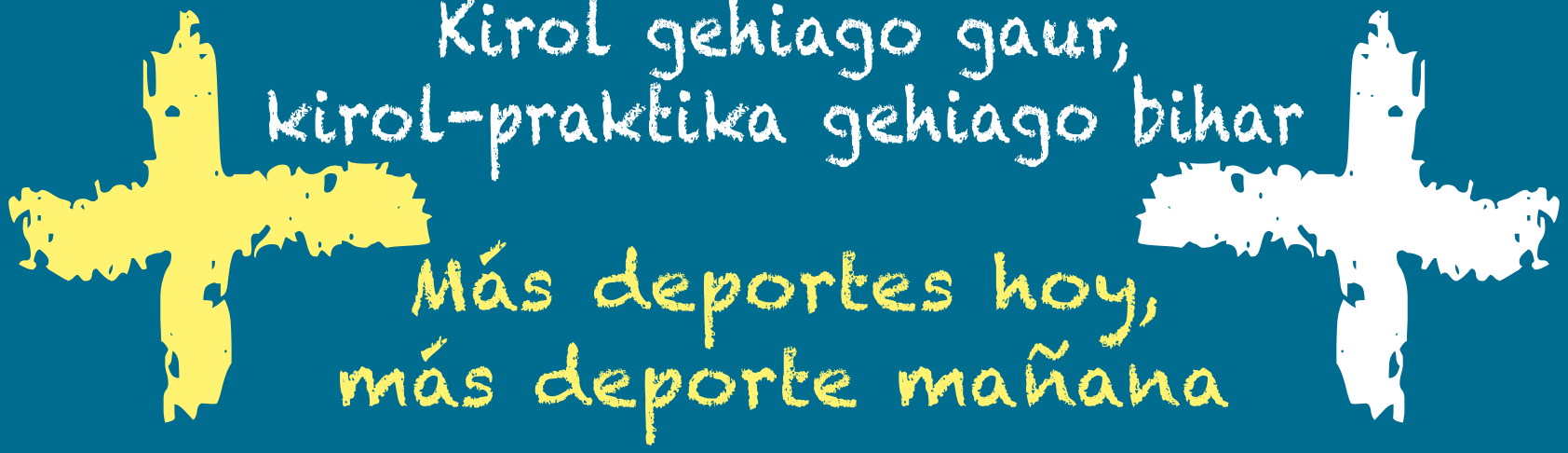
- Adin goiztiarrenetan kirol aniztasuna errazten duten arauak ezartzea:
  - Kirol bakarreko jardueretan astean egin daitezkeen saioen kopurua mugatu da.
  - Astean entrenamendu bakar batera joateko aukera ematen zaie haurrei, partaidetzako ibilbideko benjamin edo kimuen kategorian.
  - Modalitate/jarduera 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 udal gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- Udalerriko edo inguruko klubekin lankidetzan, kirol anitzeko programa bat edo kirol anitzeko Topaketak antolatzea.
- Udalerriko ikastetxeek eskolaz kanpoko jarduera gisa eskaintzea multikiroleko jarduera, edozein bertsiotan (Multi A, B edo C).
- Udalerrian eskaintzen diren kirol modalitateen kopurua handitzea edo, hala badagokio, mantentzea sustatzea, modalitate berriak bultzatuz, desagertzeko arriskuan daudenak indartuz edo udalerrian egon zirenak berreskuratuz, eta hori guztia dagokion federazioarekin eta, hala badagokio, erkidegoko beste eragile batzuekin batera.
- Lehenestea udalen dirulaguntzak eta instalazioak lagatzea kirol anitzeko jardueretarako edo kirol anitzeko eredua bultzatzen duten entitateei.
- Udalerrian eta, bereziki, bertako instalazioetan egiten diren jarduerek kirol anitzetarako eskola kirolaren arauak betetzen dituztela kontrolatzea eta, hala badagokio, Arabako Foru Aldundiari jakinaraztea.
- Askotariko kirol instalazioak izatea.
- Udalerrian edo inguruan antolatzen diren “Jarduera Irekien Programa” jardueren berri ematea herritarrei.
- Zure bizilagunei udalerrian eskaintzen diren kirol modalitate guztien berri ematea, bai eta eskola kirolean kirol anitzeko jarduerak dituen onurena ere.

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