

ESKOLA KIROLEKO MONITORE LAGUNTZAILEA

(BLOKE KOMUNAREN
APUNTEAK I. MAILA)



Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



**Kirol
eskola**

Kirolarik hazi eta ikasi

2023



BIKAIN

EUSKARAREN
KALITATE-ZIURTAGIRIA

© Kirol Eskola, 2025eko apirila

ARGITARATZAILEA:

Kirol Eskola
Avda los Chopos, 64
48992 Getxo
tlf. 944032866
e-mail: kiroleskola@euskadi.eus

AARGAZKIAK:

Argitalpen honetan erabilitako irudiak egile-eskubideek babestuta daude.
aien baimenik gabeko erreprodukzioa edo erabilera debekatuta dago

DISEINUA:

Lantegi Batuak

ESKOLA KIROLEKO MONITORE LAGUNTZAILEA

(BLOKE KOMUNAREN
APUNTEAK I. MAILA)



Euskadi, arrotana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



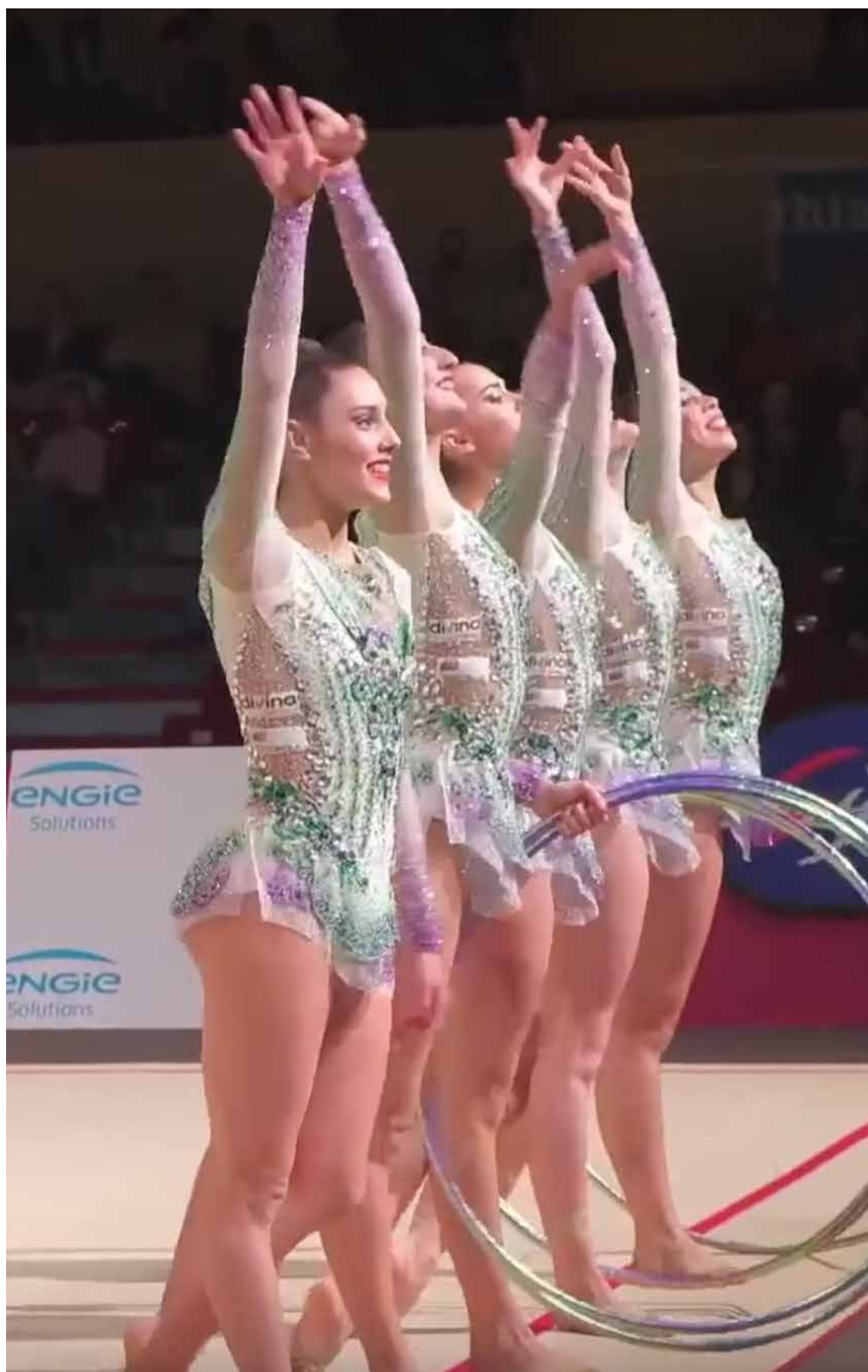
**Kirol
eskola**

Kiroltik hazi eta ikasi

2023



BIKAIN
EUSKARAREN
KALITATE-ZIURTAGIRIA



AURKIBIDEA

Apunteak erabiltzeko argibideak	6
1 Sarrera	7
2 Lehen sorospenak	9
2.1 Kirola osasuntsu praktikatzeko oinarrizko nozioak	9
3 Kirol jokabidearen oinarriak	21
3.1 Garapen psikologikoari sarrera. Kirol hastapen eta irakaskuntzarekin harremana	21
3.2 6-16 urte bitarteko garapenak sortutako kirol jardueren oinarrizko irizpideak	25
3.3 Kirol taldeen antolakuntza eta funtzionamenduari buruzko oinarrizko kontzeptuak	29
3.4 Ekintza motorearen ikaskuntza	44
4 Kirol egokitua	57
4.1 Ezgaitasun nagusiak eta horien ezaugarrien identifikazioa	57
4.2 Bakoitzak dituen aukeren balorazioa	59
4.3 Desgaitasunen ezaugarriak, oinarrizko laguntza teknikoak eta komunikazio teknikak.....	60
4.4 Jarduera fisiko egokituko programak	63
4.5 Inklusioa ingurune normalizatuetan.....	64
5 Kirol antolakuntza	67
5.1 Estatuko eta Euskal Autonomia Erkidegoko kirol antolakuntza	67
5.2 Administrazio publikoen eskuduntzak kirol eremuan	78
5.3 Kirol federazioen eta kirol klubuen eskuduntzak	82
5.4 Ikastetxeen eskuduntzak.....	87
5.5 Kirolari buruzko oinarrizko araudia Euskadin.....	91



APUNTEAK ERABILTZEKO ARGIBIDEAK

- 1** Dokumentu honetan, Kirolaren Euskal Eskolak entrenatzaileentzat sustatutako I. mailako ikastaroetako bloke komunean erabili beharreko apunteak dituzu.
- 2** Eskoletara joan aurretik, testua arretaz irakurtzea gomendatzen dizugu, hobeto ulertu eta asimila dezazun.
- 3** Arlo bakoitzean, edukiak jasotzen dituen testuaz gain, aipatutako bibliografia eta gomendatutakoa aipatzen dira.
- 4** Halaber, arlo guztietan, kapitulu bakoitzaren laburpena eskaintzen da bukaeran, baita arlo osoaren azken sintesia ere. Horietan, testuan azaldutako ideia nagusiak aipatzen dira.
- 5** Edozein zalantza edo kezka izanez gero, arlo bakoitzeko irakasleak ikastaroetako ikasleen esanetara egongo dira.



1 SARRERA

Orain arte, entrenatzaileen prestakuntza kirol-federazioen ekimenez ezarritako irizpideen arabera antolatu izan da. Ondorioz, modalitate batzuetan urtero ateratzen ziren kasuan kasuko federazioak sustatutako ikastaroetan diplomatutako promozio berriak eta, gainera, hainbat jarduera antolatzen ziren aurreko promozioetako pertsonen ezaupideak eguneratzeko. Beste kirol batzuetan, ordea, prestakuntza oso eskasa izan da edo ez da batere egon.

Gainera, federazio desberdinen ikastaroen ikasketak-planak oso heterogeneoak ziren, eta helburuak, edukiak, irakastorduek, ebaluazio-irizpideak eta abar asko aldatzen ziren kirol batetik bestera. Horretaz gain, irakaskuntzak federazioek edo entrenatzaile-eskolek berek ezarritako arauen arabera erregulatzen ziren eta ez zuten inolako balio akademikorik eta, balio profesionala ere, federazio bakoitzak bere jarduera-eremurako aitortutakoa baino ez.

Gaur egun, egoera hori aldatu egin da. Nahiz eta badiren gaurko egoeran eragina duten lehenagoko araudiak, abenduaren 19ko 1913/1997 Errege Dekretua hartuko dugu abiapuntutzat (Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre, por el que se configuran como enseñanzas de régimen especial las conducentes a la obtención de titulaciones de técnicos deportivos, se aprueban las directrices generales de los títulos y de las correspondientes enseñanzas mínimas).

Errege Dekretu hori argitaratzearen ondorioz, kirol-teknikarien irakaskuntzak hezkuntza-sistemaren barruan sartzeko ateak ireki ziren. Horrek esan nahi du irakaskuntza horiek erabateko balio akademiko eta profesionala izango dutela, berriazko lanbide-heziketako prestakuntza-zikloen antzeko ezaugarriekin egiturari (maila ertaina eta goikoa), sartzeko eskakizunei eta titulazioari dagokienez.

Kontuan hartu behar da, halaber, titulu berri hauek modalitate edo espezialitateen arabera ezarri direla eta, beraz, 1913/1997 EDaz gain, modalitate bakoitzak bere tituluen erregulazioa izan behar duela. Oraingoz modalitate hauek baino ez dira onartu: mendia eta eskalada (318/2000 ED), neguko kirolak (319/2000 ED) eta futbola eta areto-futbola (320/2000 ED).

Gainerako modalitateetan (hasi duzun ikastaroarekin gertatzen den bezala), Kurrikuluma-ri buruzko alderdiak, eskakizun orokorrak eta prestakuntzaren ondorioak arautzen dituen ECD/3310/2002 Agindua* aplikatuko da, harik eta titulu bakoitzari buruzko berariazko arauak onartzen diren arte. Ez dago jakiterik modalitate bakoitzaren araudiak zein erritmotan joango diren onartzen (mendi eta eskaladan, neguko kiroletan eta futbol eta areto-futbolekin egin dira dagoeneko), baina badirudi "Igaroaldia buruzko Agindua" izango dela datozen urteotan aplikatu beharreko araudia.

Aldi berean, bai Euskadiko Kirolaren ekainaren 14/1998 Legea eta 2003-2007 aldirako Kirolaren Euskal Planean, hainbat aipamen egiten dira entrenatzaileen prestakuntzari buruz eta, horien artean, Kirolaren Euskal Eskola abiarazteko neurriak zehazten dira (Eskola Eusko Jaurlaritzako Kirol Zuzendaritzaren menpeko administrazio-zerbitzua izango da).

Kirolaren Euskal Eskolak sustatu du, hain zuzen ere, bloke komun hau. Bloke horrekin batera espezifikoa eta praktikaldia gaindituz gero, lehen mailako entrenatzaile-diploma lortuko da modalitate edo espezialitate jakin horretan.

Prestakuntza honen bitartez, behar diren gaitasunak eskaini nahi dira, modalitate eta espezialitate bakoitzean, hastapen tekniko eta taktikoko zereginak burutzeko; oinarriko entrenamendua programatu eta, hala badagokio, zuzentzeko; jokalariei oinarriko lehiaketetara laguntzeko; lehiaketa eta jardueren antolaketan eta garapen teknikoan parte hartzeko eta maila altuagoko entrenatzaile baten laguntzaile gisa jarduteko.



2 LEHEN SOROSPENAK

2.1 Kirola osasuntsu praktikatzeko oinarritzko nozioak

2.1.1 Prebentziozko neurriak	9
● Azterketa medikua	
● Ohitura osasungarriak	
● Kirol-kontrola	
2.1.2 Lesioak	12
● Eragileak eta factor hartaratzailleak	
● Ohiko lesioak	
● Lesioetako oinarritzko terapia	
2.1.3 Lehen sorospenak	15
● Ohiko istripuak	
● Konortea galtzea	

Laugarren atal honetan lesioen prebentzioa eta lehen sorospenak aztertuko dira.

Prebentzioa kasu honetan 6-16 urteko kirolariari kalteak saihestera bideratzen diren jarduketegi dagokie. Kalteak saihesteaz gain ohitura onek osasuna babestu eta indartu behar dute, hazkunde prozesua normala izan dadin.

Bestalde, kirol aktibitate batean istripu bat edo lesio bat gertatzen direnean, **lehen sorospenak** egiten dituen osasun teknikoa ez den pertsona bat izan ohi da; beraz, argi dago, aktibitate fisikoari lotutako pertsonak istripu horiek eragiten dituzten arazoak zeintzuk diren jakin behar dutela, horrela inoiz istripuren batean lagundu behar badute oinarritzko prestakuntza bat edukitzeko (jakina da edozein lesioren aurrean azkar eta zuzen jotzea oso garrantzitsua dela).

Atal honetan aztertuko diren gaiak hauek dira:

- **Prebentziozko neurriak:** azterketa medikua, ohitura osasungarriak eta kirol-kontrola.
- **Lesioak:** eragileak eta faktore hartaratzailleak, ohiko lesioak eta oinarritzko terapia.
- **Lehen sorospenak.**

2.1.1 Prebentziozko neurriak

Los deportistas esperan que su salud y seguridad Kirolariak nahi dute euren osasunak eta segurtasunak uneoro lehentasun osoa izatea, beraz, kiroleko profesionalak kontuan hartu behar dute hobe dela osasun arazo bat prebenitzea gertatutakoan sendatzea baino.

6-16 urteko kirolariekin harreman handiena duen kiroleko profesionala enternatzailea da; beraz, hori izango da lesioen faktore hartaratzailleak sahiesteko eta prebentziozko neurri orokor zein zehatzak hartzeko ardura izango duena, lesioak ekiditeko, edo gertatuz gero, oso larriak ez izateko.

● Azterketa medikua

Kirolarien osasun egoera hiru ataletan banatzen da:

DENBORALDIAREN AURREKO AZTERKETA MEDIKUA

Azterketa horren **helburuak** hauek dira:

- Kirolarientzako arriskutsua izan daitekeen akatsik edo gaixotasunik dagoen zehaztea.
- Aahulezia edo desoreka punturik egonez gero, kirolariari horren berri ematea, zuzen dezan.
- Arazo zehatz bat edukita ere, kirolari horrek kirol batean parte har dezakeen adieraztea (ea tratamendurik, diagnostikatzeko probarik...beharrak duen), eta bestela, bere kasuan zein kirol den egokia esatea.

Azterketa mediku batek **hauek izan behar ditu:**

- Historial mediku bat, pertsonala zein familiara.
- Azterketa antropometrikoa (pisoa, altuera eta gantzaren portzentaia, gutxienez).
- Azterketa fisiko orokor bat: bereziki lokomotorio-aparatua (jarrera, oinpeko bermakuntza,...), arnas-aparatua eta aparatu kardiozirkulatorioa (elektrokardiograma basal bat barne) kontuan hartuta.
- Esfortzuko balorazio bat ere egitea komenigarria da.
- Beharrezkoa bada, beste proba osagarri batzuk gaineratuko dira.

Azterketa medikua egindakoan, **txosten** bat eskatu behar da, eta bertan adieraziko da kirolaria gai den ala ez, mugarik edo zuzendu beharreko punturik dagoen, edo beharrezko izanez gero, berrikusketarik zein proba osagarriarik behar ote den.

DENBORALDIAN ZEHARREKO AZTERKETA

Azterketa horren helburua entrenamenduko eta lehiaketetako ondorioak eta egokitzeak ikustea da.

Hor kirolariak lesio edo gaixotasun bat duenean programatu gabeko kontsultak ere sar daitezke.

● Ohitura osasuntsuak

Jarraian adieraziko direnez gain, lo egiteko orduak, hartzen gomendagarriak ez diren produktuak (alkohola, drogak, tabakoa,...) ere aipa ditzakegu.

HIGIENE PERTSONALA ETA INSTALAZIOETAKOA

Higiene pertsonala: horren inguruko heziketa kirolariak familian ikasi beharreko kontua izan arren, bereziki puntu hauek azpimarratu beharko lirateke:

- Entrenamendu edo lehiaketaren osteko dutxa hartu tarte (ur epeleztu eta xaboiz eginda, gero ondo sikatzuz).
- Oinak ondo garbitu eta sikatu, eta dutxarako zapatillak erabili, onddoak saihesteko.
- Ahoa ondo garbitu txantarrak saihesteko.

Instalazioetako higiea: instalazioak egoera onean egoteko (zorua batez ere), leku itxia bada bentilazioa edukitzeko eta dutxak zein aldagelak izateko exijitu behar da.

KIROLEKO MATERIAL EGOKIA

Erabiltzen den materiala kirol bakoitzerako egokia izan behar da. Kontuan hartu behar dira:

- **Arropa** umearen neurrirako eta egiten duen tenperaturarako egokia izango da.
- **Kirol oinetakoak** kirol aktibitate gehienetan oinarizko elementuak dira. Oinetako egokiak erabiltzeak, lasterketan eta saltoan gertatzen diren kolpeak moteltzen laguntzen du, horrela lokomozio-aparatuak jasan behar dituen mikro-traumatismoen intentsitatea gutxitu egiten da, lesioak saihestuz edo atzeratuz. Kirol bakoitzak behar zehatz batzuk dauzka eta oinetako bereziak eskatzen ditu. Oinetako horiek kirolariaren oinaren ezaugarri morfologikoei eta erosotasunari egokitu beharko zaizkie.
- Zapatilletan euskarri diren **elementu ortopedikoak** ipintzea oso lagungarria da arazo biomekanikoak konpentsatzeko.

- Kirol jokoa edo aktibitatea egiteko erabiliko den materialak egokia izan behar du. Kirol aktibitatea zein azaleratan egiten den, erabilitako oinetako motarekin batera, garrantzitsua izan daiteke zenbait gaitz lesio agertzea erraztu daitezake. Gogorragoa eta amortiguazio txikiagokoa den azalera batera aldatzeak hezurrek, muskuluek eta giltzadurek jasan behar duten mikro-traumatismoen intentsitatea areagotzen duela ikusi da, eta horrek lesioak gertatzea errazten du.
- Erabiltzen den materiala (baloia, bizikleta, erraketak, zelaia dituen neurriak...) neskatoen edo mutikoen neurrietara egokitu beharko da.

NUTRIZIO ETA HIDRATAZIO EGOKIAK

Elikadurak osasunean eta kirol-errendimenduan eragin handia duela probatzen duten datu zientifikoak daude. Mirarizko dietarik ez dagoela argi dago, baina bai kirolari baten osasuna eta errendimendua arriskuan ipin dezaketen ohitura desegokiak.

Ezin da dieta "normal" batez hitz egin, alde kulturelek dietak ere desberdinak izatea dakarte eta; baina dieta orekatuaz hitz egin dezakegu.

Atsedenean (kasu honetan hazten daudela kontuan hartu behar da), ohiko aktibitateetan zein aktibitate fisikoan aritu bitartean, gorputz funtzioak mantentzeko behar den energia ematea da dieta orekatu baten helburua. Hori guztia gorputzak pisu zuzena mantenduz izango da.

Gehiegizko energia bezain txarra da horren eskasia. Lehengo kasuan energia hori gantz bihurtuta pilatzen da, eta bigarrenetan, modak direla eta, anorexia egoera batzuetara hel daiteke eta hori osasunerako oso arriskutsua da. Gainera bitaminak eta mineralak falta ekar dezake, ondorioz hazkundera atzeratuz, hezurra desmineralizatzeagatik lesioak sortuz,...

Kirolari gehienek lehiaketa aurreko dieta zaintzen duten arren, benetan garrantzitsua dena da **ohitura zuzenak** mantentzea, lehiatu aurretik dieta gehiegi aldatu behar ez izateko (beti ere 6-16 urte bitarteko kirolarietara dagokie, hau da, errendimendua altuko kirola praktikatzeko ez dutenei).

● **Dieta orekatu batek, gutxi gorabehera hauxe eman behar dio kirolariari: %60 karbono hidratatu + %25 gantz + %15 proteina (+ behar diren mineralak, bitaminak eta ura),**



Elikagaiak hartzea **nola banatzen** den ordutegien, ohituren,... arabera izango da, baina erreferentzia hau izan daiteke:

- Gosarian: %15 – %25
- Bazkarian: %30 – %35
- Askarian: %10
- Afarian: %25 – %30

Entrenamenduetarako eta lehiaketetarako arauak hauek dira:

- Ariketa fisikoa egin baino gutxienez hiru ordu lehenago jan.
- Liseritzen zailak eta haizetsuak diren elikagaiak saihestu.
- Lehiaketa aurretik ez probatu dieta berririk.
- Hartutako azken janariak ez du kaloria askorik izan behar.
- Dietak karbono hidrato kopuru altua izan behar du, baita gantz, proteina zein gatz gutxiere.
- Garrantzitsua da ur nahikoa hartzea: 1ml ur jaten den Kcal bakoitzeko

Hidratazio egokia nutrizioa bezain garrantzitsua da lesioak prebenitzeko eta errendimendu fisiko ona lortzeko. Egoera normal batean hartzen den eta galtzen den uraren arteko oreka hidrikoa dago, baina ariketa fisikoa egiten egonez gero, galtzen diren kopuruak asko igotzen dira honengatik:

- Ariketaren intentsitatea eta iraupena.
- Giroaren tenperatura.
- Airearen hezetasun erlatiboa.
- Gantz-pisua portzentaia.
- Adina eta sexua.
- Kirolerako jantziak.
- Aurretik edukitako nutrizioa eta hidratazioa.
- Entrenamendu fisikoaren maila.

Orokorrean, ariketa fisikoan **berreskurapen hidriko** **pautak** giroko baldintzen eta ariketaren iraupenaren arabera izango dira, eta beti indibidualak izan beharko dute. Berreskuratu behar diren isurki-kopuruak galeretan oinarrituta egon beharko dira, horiek ariketa fisikoa egin aurreko eta osteko pisu desberdintasunaren bidez kalkulatu dira.

Edateko ez da itxaron behar egarri izatera, ordu-rako deshidratazio prozesua hasita egongo baita.

● **Orokorrean, lehiaketa edo entrenamendua hasi aurretik 500-600ml ur hartuz has daiteke (15 edo 30 minutu lehenago), lehiaketa edo entrenamendua egin bitartean 150-250 ml ur 15 edo 20 minuturo, eta amaitzean, 500-1.000 ml x kg⁻¹ galdutako pisutik.**

BEROKETA ETA HOZKETA

lkerketa askoren arabera, beroketa eta normaltasunera itzultzea edo hozketa oso garrantzitsuak dira prebentzioaren aldetik (beste arlo batean zehaztuko da nola egin zuzentasunez).

Beroketaren helburua da organismoa progresiboki prestatzea egingo den aktibitatearako. Egun hotzetan luzeagoa izan beharko da.

Beroketa bi kategoriatan bana daiteke: orokorra, gorputzeko tenperatura **orokorra** igotzen duten aktibitateak dira, eta egingo den kirolekik apartekoak dira; eta **zehatza**, entrenamenduan edo lehiaketan egingo denaren antzekoa izan behar dena.

Ariketa fisikoa bat-batean hasi behar ez den bezala, amaitu ere ez da horrela egin behar, progresiboki baizik. Horri **hozketa** deritzogu.

Normaltasunera itzultzea intentsitatearen jaitsiera gradualerako ariketari ezartzen zaio. Hori lan gogorraren atzetik doa, eta horren bidez zirkulazioa zein gorputzeko funtzioak ariketa egin aurreko mailara itzultzen dira. Normaltasunera itzultzeko ariketak egiteko arrazoi fisiologiko garrantzitsu bat dago. Izan ere, errekuperazio aktiboaren bidez, azido laktikoko kopurua errekuperazio pasiboaren bidez baino azkarrago jaisten da.

● Kirol-kontrola

Helburuetan zehaztutako errendimendua lortu ahal, kirolariak hobetuz joatea lortu behar dute entrenatzaileek. Helburu horiek adinaren eta eskakizun mailaren arabera egokiak izango dira. Errendimendua lortutako emaitzetan ikusiko da.

Entrenamendua eraginkorra izan dadin (entrenamenduak duen printzipio fisiologiko garrantzitsuen gainontzeko dela kontuan hartuz), **errekuperaketa** aldi bat egon behar da, hau da, atsedenaren entrenamenduko programazioaren zati bat izango da.

Hasieratik kiroleko kontrolak egitea eta kirolariak egin behar duten lana zuzen planifikatzea interesgarria litzateke, beti ere kontuan hartuz adina, sexua, heldutasun biologikoko maila eta egoera fisikoa zein teknika, ahal den neurrian gainkarga fisiko eta mekanikoak saihesteko.

Kiroleko kontrolak aldiro egiteak planifikazio zuzena erraztuko du, baita autoebaluazioa ere, lortutako emaitzak aurretik zehaztu diren helburuekin bat ez badatoz.

Atal hori beste arlo batean zehatzago landuko da.

2.1.2 Lesioak

Askotan, lesio baten pronostikoa eta sendabidea lesioa gertatu osteko jarduketa zuzen baten arabera izaten da. Horregatik, onena da oinarriko nozio batzuk edukitzea, lesiorik ohikoenak zein diren eta lehenengo momentuan nola jokatu behar den jakiteko.

● **Eragileak eta faktore hartaratzailerak**

Lesioak agertzeko faktore asko daude. Lesio horiek ez dira kirolatan bakarrik gertatzen, baina egia da ohiko aktibitatez kanpoko ariketa fisikorik egitean, errazago ager daitezkeela. Gainera, hazten ari den kirolari bati buruz ari gara eta lesio batzuk hazkundera lotuta egongo dira.

Hortaz, adin horretako kirolarien lesioetan **eragile hauek** izan ohi dira:

- Eragile ekidingaitzak, adibidez, erorketak, traumatismo zuzenak ...
- Prebentziozko neurriak kontuan hartu ez izana.
- Adin horretan ohikoak direnak: ginkargagatiko lesioak.

Gaur egun, errendimendu altuko kirolariak ez ezik kirolari gazteak ere kirol eskakizun handiei erantzutera behartuta daude, eta ondorioz, **ginkargagatiko lesioak** gero eta gehiagotan gertatzen dira.

Lesio horien ezaugarri nagusia da lokomozio-aparatuan min kroniko bat agertzea, normalean eboluzio luzekoa eta aldika errepikatzen dena.

Kirol bakoitzak lokomozio-aparatuan esfortzu handi zehatz bat eragiten du, kirolaren biomekanikaren arabera. Hori dela eta, kirol mota bakoitzak ginkargagatiko lesio tipiko batzuk eragiten ditu.

Hazten ari den umearen edo nerabearen lokomozio aparatua ezaugarri bereziak ditu eta horiengatik sentiberagoa da lesio zehatz batzuetarako. Hezurak heldugabeak dira bai beren egitura, bai beren konposizioan, eta hazkunde kartilago batzuk daude hazkunde azkarraren aurrean lesioetarako sentiberagoak direnak; umeen giltzaduren estabilizaziorako elementuak (kapsulak, lotailuak eta tendoiak) oso elastikoak dira eta mugimendu asko ahalbidetzen dituzte, baina era berean, giltzaduren desegonkortasun handiagoa ere bai. Hazten ari den giltzadurako kartilagoa sentiberagoa da.

Ginkargako lesioak auto-traumatismoagatik gertatzen dira, hau da, lokomozio-aparatua berak eragin eta gara ditzake bere baitan al-

razio anatomikoak eta funtzionalak, bereziki bortitzak ez diren ekintzen bidez (adibidez, presioko edo trakzioko ekintzak), baina mikro-traumatismo gisa errepikatzen direnak eta ondorio metakorrak dituztenak.

Arriskuko faktoreak:

- Entrenamenduko erroreak: karga handiko entrenamendua, teknika gutxi, entrenamendu unilaterala, ez-ohiko mugimenduak,...
- Desoreka muskulu-tendinosoa: gehiegizko garapen muskularra.
- Desbideraketa anatomikoak: beheko gorputz adarren (genubaroa, balgoa, bermakuntza laua edo sakona, dismetriak) eta bizkar hezuraren desbideraketek (eskoliosi, hiperlordosi...) transtorno biomekanikoak eragin ditzakete, gehienetan txikiak direnak, eta pertsona sedentarioengan agertzen ez direnak. Hala ere, kirol-aktibitate bat eginez gero, alderazio biomekaniko arinek ginkargako lesioak eragin ditzakete, baina ez ohi dute kirolen praktika erregularra eragozten. Umeen eta nerabeen kasuan, garrantzitsua da eduki litzaketen desbideraketa anatomikoak, posiblea den neurrian ortesien bidez zuzentzea, euren garapena kontrolatzeko eta lesioak agertzeko prebentzioa egiteko.
- Kirol oinetako eta joku-zelai desegokiak.
- Gaixotasun asoziatuak: gaixotasun erreumatikoak eta metabolikoak.
- Nutrizio-faktoreak: beharrezko nutrizio-elementuen eskasia.
- Hazkunde-prozesu azkarra.

Ginkargagatiko lesiorik ohikoenak hauek dira: aldaketa estatikoak (jarrera ez-fisiologikoak jarraian hartzeak aldaketak gara ditzake jarrera biotsuak eraginez, adibidez, soinketa erritmikoan), tendinitisa, osteonekrosia eta estresarengatiko frakturak.

● **Lesio ohikoenak**

Lesio bat da gorputzean edo gorputzeko alde batean bere erresistentzia-gaitasuna baino handiagoa den indar bat egitearen ondorioa.

ALDE BIGUNAK

DISTENTISIO MUSKULARRAK

Muskulu baten tiramendu edo haustura da. Maila desberdinetakoak izan daitezke: I motako distentsio batetik, alegia, zuntz batzuen haustura izatetik, III motako distentsio batera, hau da, muskularen erabateko haustura izatera.

Distentsio horiek ginkarga zein neurritz kanpoko esfortzu bat dela eta gerta daitezke, edota inpaktu zuzen batengatik.

Muskuluen hausturetan eragile garrantzitsuak daude: beroketa eskasa izatea, muskulua ariketa fisikorako txarto prestatuta egotea, muskulua nekatuta egotea,...

Gehienetan, beheko gorputz-adarretan gertatzen dira.

Klinika: min handia edota zorrotza (lesioa gertatzen den momentuan bertan), ezintasun funtzionala (mindutako muskulua ezin da mugimendurik egin) eta hematoma (lesioaren graduaren arabera). Hori distentsioa larria denean gertatzen da; baina larria ez denean, muskulua ez da erabat ez-gai, eragozpenak eta guzti jokoan jarrai daiteke. Hala ere, hori saihestu egin behar da, izan ere, lesio bat arina izatetik larria izatera pasatzeko bide erraza da.

Tratamendua tartea kendu: lehenengo orduetan ez eman ez masajerik ezta berorik ere. Egin beharrekoak hauek dira: gorputz-adarra igo, bendaje estua ipini, bendajearen gainean hotza jarri eta osasun zentro batera eraman.

KARRANPAK

Faszikulo muskular zehatzetan izaten den uzkurketa mingarria da, ez-borondatezkoa eta iragankorra da.

Zerk sortzen duen argi ez dagoen arren, badirudi zirkulazioarekin zerikusirik duela: gainkarga muskularra, galtzerdi estuak,...

Tratamendua: egiten ari den jarduera etetea, mindutako muskuluan masajea egitea eta gertatzen den lehen aldia ez bada, medikuarengana jotzea.

TENDINITISA

Tendoi baten hantura da. Tendinitisa hainbat faktore batzeak eragiten du, batez ere kirolari gazteengan; izan ere, batzuetan kirolari horiek mailaz kanpoko entrenamenduak eta prestaketa fisikoak egitera behartzen baitituzte. Entrenamendua egoera txarretan egiteagatik ere gerta daiteke (zoru gogorak, bota gastatuak), altermorfologikoak (oin sakonak, genubaroa,...).

Gehienetan Akilesen tendoian, belaunetan eta izterreko aduktoreetan gertatzen da.

Klinika: esfortzua egitean edo lesionatutako aldean presio eginez min espontaneoak agertzen dira. Min horiek kontuan hartu behar dira; izan ere, aldea berotutakoan desagertzen direnez, askotan ez dira aintzat hartzen.

Tratamendua: sintomak desagertu arte atseden egin behar da. Lesioa bat-batean eta gainkargagatik gertatzen bada, hotza ipini eta medikuarengana jo.

HEZURRETAKOAK

HAUSTURAK

Hezur baten haustura da, zati baten edo osorik. Kasurik gehienetan traumatismo batengatik gertatzen da, beraz, prebentzioa ez da erraza. Gehienetan kontaktoko kirolean gertatzen dira.

Hauturarik gehienak gorputz-adarretan izaten dira.

Klinika: mina, ezintasun funtzionala (apurtutako hezurra ez da ondo mugitzen), hantura (hematomagatik) eta ekimosia. Haustura osoa izanez



gero, eta hezurra lekutik mugitzen bada, desitxuratu bat ere ikusiko da.

Tratamendua: Lesioa estali egin behar da, zauririk egonez gero benda edo zapi garbiekin, gorputz-adar mindua euskarri baten bidez inmovilizatu (horren ondoren, altuago ipin daiteke), eta kirolaria osasun zentro batera eraman.

OSTEONEKROSIA

Trakzioko ekintza mikrotraumatikoengatik gertatutako lesioak dira, eta umeei (gainkargako lesio tipiko bat da umeengan) zein nerabeei hezurra-
ren nekrosia eragin diezaiekete. tartea Iskemiagatik sortzen da elementu multitendinoso sendoak txertatzen diren osifikazio-muin batzuetan.

Ohikoenak tibiaren aurreko tuberositatean eta kalkaneoaren atzeko apofisian izaten dira.

Klinika: mina, hantura, eta funtzioan nolabaiteko eragina.

Tratamendua: mina eragiten duen aktibitatea eten, hotza ipini, bendaje batez inmovilizatu eta medikuarengana jo.

ESTRESAK ERAGINDAKO HAUSTURAK

Eskelotoan denbora luzean eta jarraian karga bat ipintzearen ondorio dira; mikrotraumatismo horiek errepikatzen badira, hezurren ezaugarri fisiko-kimikoak aldatu egiten dituzte, eta horrela hezurren erresistentzia txikiagoa da. Lesio horiek ere umeengan eragindako gainkargengatik izaten dira; beraz, haustura horiek saihestu egin daitezke.

Gehienetan tibian, peronean eta metatarsotan gertatzen dira.

Klinika: esfortzuekin batera agertzen den mina da, atsedenearekin desagertzen dena. Denbora pasa ahala, atsedenearekin ere badirau. Batzuetan lekuan lekuko hantura txiki bat ager daiteke.

Tratamendua: atsedena.

GILTZADURETAKOAK

ZAINTIRATUAK EDO ESGINZEAK

Zaintiratu bat lotailu baten haustura da, osoa edo zati batena; beraz, giltzaduretako lesio bat da. Giltzaduretako mugimenduak neurriz kanpo behartzen direnean sortzen dira. Maila desberdinetakoak izan daitezke, I graduako lesio arinetatik V graduakoetara, hau da, lotailuaren hausturara.

Gehienetan orkatilean, belaunetan, atzamarretan eta eskumuturrean izaten dira.

Klinika: mina, ekimosia, hanpadura eta giltzaduraren desegonkortasuna (azken hori are handiagoa urratzea osoa izan denean).

Tratamendua: ez da giltzadura mugitu behar eta kargak saihestu egin behar dira; gainera, ez da lehenengo orduetan (24-48) masajerik egin behar, ezta berorik eman ere. Bendaje batez inmovilizatu behar da aldea, hotza ipini, gorputz-adarra igo eta osasun zentro batera joan.

LUXAZIOAK

Giltzaduren azalek ukitze-puntua galtzen dutenean gertatzen da. Traumatismoaren intentsitatea dela eta, beste egitura articular batzuen lesioak sortzen dira. Zenbat eta egitura gehiago lesionatu, gero eta pronostiko txarragoa eta ondorengo rehabilitazioa, luzeagoa.

Gehienetan sorbaldan, errotulan, ukondoan eta eskuko atzamarretan izaten dira.

Klinika: mina, giltzadura desitxuratzea eta giltzadura hori mugitzeko ezintasuna.

Tratamendua: giltzadura ez mugitu, ez saiatu sendatzen eta osasun zentro batera joan.

● Lesioetako oinarritzko terapia

Orokorrean, ohiko lesioak hauekin batera doaz: hantura, odoljariora, muskuluetako espasmoak eta mina, beraz, berehala hotza ipini, aldea estutu, ondoren igo eta atsedena hartu egin behar da.

HOTZA

Hezurretako, muskuluetako eta giltzaduretako lesioen aurrean oso bide eraginkorra da.

Hotzaren bidez hantura jaistea lortuko da, inguruko muskuluen kontrakzioak areagotzea eta gainera analgesiko funtzioa egiten du.

Ipintzeko modurik praktikoa honelaxe da: izotz txikitua edo izotzezko kubotxoak toalla batean bilduta (inoiz ere ez ipini zuzenean azalaren gainean).

Ohiko protokoloa honetan datza: izotz-poltsa bat, 15 minutu ipini eta ondoren, lehenengo orduetan zehar ipintzen jarraitu.

LESIOA ESTUTU

Kasurik gehienetan, lesioa berehala estutzea hotzaren eta lesionatutako aldea igotzearen osagarri garrantzitsua da.

Lesioa kanpotik estutzen bada odoljariora eta hematomaaren arriskua gutxitu egiten ditu, zirritura isurkia iragaztea atzeratzen du eta isurkia errazago birxurgatuko da.

Erabil daitekeen sistema bat hau da: alde aurretik uretan bustitako eta ondoren izotzutako bendaje elastiko bat ipini, lesionatutako aldea hozteko eta estutzeko. Bendajea gorputz-adararen alde distaletik proximalerantz ipini behar da.



LESIONATUTAKO ALDEA IGOTZEA

Lesionatutako aldea bihotzaren mailaren gainetik igotzeak odoljariora gutxitu egiten du eta benetarako itzulera bultzatu horrela hantura txikiagotuz.

ATSEDENA EGITEA

Lesio muskulu-eskeletikoetan atsedena beharrezkoa da, eta nahiko da lesionatutako aldea ez mugitzea, edota ferulen, igeltsuaren zein "taping" baten bidez inmovilizatzea (azken bide hori egun askotan erabiltzen da, lesionatutako egitura tinko mantentzen baitu, baina mugigarritasunik galdu gabe).

Inmovilizatzeko denbora gero eta laburragoa izatea da egiten saiatzen dena, baina lesio bat azkarregi mobilizatzeak odoljariora areagotzea eta sendatzeko denbora luzatzea baino ez dakar.

2.1.3 Lehen sorospenak

Zauritu baten aurrean, aritzeko moduak jardunbide orokor batzuk izango ditu. Horietako neurri batzuk batera egin daitezke:

- Azkar aritu baina lasaitasunez.
- Gertatutakoaz irakurketa azkarra egin.
- Shocka egonez gero, zauritua ahoz gora etzanda utzi eta hankak altxatuta.
- Zauritua mugitzean kontuz ibili, mugimendua-ekin okerrera joan daitezkeen lesioak eduki.
- Baititzake.
- Bizi-funtzioen azterketa azkarra egin: konortarik duen ala ez, pultsua eta arnasketa.
- Ez egin guztiz beharrezkoa ez den ezer.
- Temperatura egokiarekin mantendu.
- Ez eman janaririk ez edaririk konortetik ez duen pertsona bati.
- Zauritua lasaitu.
- Zauritua osasun zentru batera eraman ahalik eta arinen, jarrera zuzenean

● Istripurik ohikoenak

KONTUSIOAK

Kolpeek eragindako traumatismo itxiak dira, horietan azala apurtuta dago.

Sintomak: mina, hematoma eta ekimosisia.

Tratamendua: ez eman masajerik, ez ipini berorik basodilatazioa ez eragiteko, oztopatzen duen arropa kendu, atsedena eta hotza ipini.

ZAURIAK

Zauri bat azalera bat apurtzen denean gertatzen da. Normalean azalean eta mukosetan gertatzen da, baina barruko organoetan ere gerta daiteke.

Zauria sortu duen mekanismoaren arabera, mota asko daude: zauri intzisoak, zauri kontusoak, zauri intziso-kontusoak eta zauri zorrotzak. Guztiek duten arrisku handiena infekzioa da, horregatik saihesten saiatu behar da.

Larritasun mailaren arabera, zauriak arinak edo larriak izan daitezke.

Tratamendua: zauri guztien tratamenduan hiru printzipio nagusi daude:

- Odoljariora gelditu eta tratatu, baita horrek ekar ditzakeen konplikazioak ere.
- Infekzioa saihestu (orokorrean, zauriak gertatu ostean, 6 ordu pasatu baino lehen garbitu behar dira). Infekzioaren zeinuak beroa, mina, gorritasuna eta sentsibilitate handiagoadira.
- Sendaketaren alde egin.
- Zauri arinen tratamendua:
 - Sendaketa egingo duen pertsonak eskuak ondo garbitu behar ditu.
 - Zauria urez eta xaboi neutroz garbituko da.
 - Baldin badaude, eta posiblea bada, gorputz arrotzak atera.
 - Alkohola ez den antiseptiko batekin desinfektatu.
 - Odoletan ez badago, estali gabe utziko da; odoletan badago, berriz, gazak erabili esaltzeko, ez kotoia.
- Zauri larrien tratamendua:
 - Zauria urez garbitu.
 - Giza batez estali odoljariorari eusten saiatuz.
 - Osasun zentro batera eraman.

BABAK

Beroak edo eragile fisiko-kimikoek eragiten dituzte.

Lesioaren sakoneraren arabera larriagoak edo arinagoak izan daitezke.

Tratamendua: larrienak ospitale batean tratatuko dira, eta azalekoenak ur hotzaz garbitu behar dira, ingurua garbi mantentzeko, eta gaza batez estali. Inoiz ez dira babak apurtu behar, horrek dakarren infekzio arriskuagatik. Apurtuz gero, zauri bat bezala tratatu behar dira.

Oinetako txarrek sortutako baben kasuan, edo arraunlariengan sortutakoak, aktibitatea eten egin behar da eta aldea babestu.

ODOLJARIOAK

Odol-baso bat apurtzean odola kanpora irteten denean ematen da odoljariora. Odola nora isurtzen den kontuan hartuz, odoljariorak izan daitezke:

BARRUKO ODOLJARIOAK

Odola organismoaren barruan isurtzen denean gertatzen dira. Traumatismo batek eraginda izan daitezke edo ez. Kasu arinetan gerta daiteke,

adibidez hematometan odola azalaren azpitik isurtzen da; edo kasu oso larrietan, adibidez burmuineko odoljarioak edo erraiak apurtzeagatik sortutakoak.

Klinika: azal zuria, hotza eta izerditsua, pulstu azkarra eta ahula, arnas asaldaturia, arteria-presio baxua, zorabioa, konortea galtzeko joeraz.

Tratamendua:

Zauritua horizontalki etzan, konortetik gabe egoenez gero ez, kasu horretan segurtasun posizioan ipiniko da.

- Ondo abrigatu.
- Ez eman ezer dhotik.
- Osasun zentrora eraman.

KANPORATUTAKO ODOLJARIOAK

Horietan odola lehenago gorputzaren barruan isurtzen da, baina gero organismoaren irekigune natural batetik kanporatuko da. Adibidez, liseri-hodira isurtzen denean odola, gero uzkitik edo ahotik agertuko da.

Odola irteten den irekigune naturalaren arabera, izen bat edo beste hartuko du. Kirolaren munduan ohikoenak **epistaxiak** dira, hau da, odola sudurretik ateratzea.

Epistaxiaren tratamendua:

- Kirolaria jesarri burua aurrerantz makurtuta daukala.
- Sudurraren alboetan presioa egin eta sudurzuhoetan gaza zatiak ipini tapoi gisa.

KANPOKO ODOLJARIOAK

Kanpoko odoljarioak odola kanpora irteten denean gertatzen dira. Ohikoenak dira eta istripuen ostean gertatzen dira.

Tratamendua:

- Kaltetutako aldea altxatu, horrela grabitatearen legearen kontra jokatzeko da eta odoljarioak indarra galtzen du.
- Aldi berean, zauriaren kontra presioa egin. Benda estu bat ez eduki 10 edo 20 minutu baino gehiago, eta inoiz ez erabili torniketerik.
- Osasun zentro batera eraman.

● Konortea galtzea

Konortea gorabehera askorengatik gal daiteke. Eragilea zein den jakitea oso garrantzitsua da: traumatismoa, bero-kolpea, ondoeza, ...

ASFIXIA

Asfixia ehunetara O₂ gutxi heltzen denean gertatzen da. Egoera horrek irauten badu, zelularen heriotza gerta daiteke. Oxigeno faltaren aurrean zelulek erakusten duten sentsibilitatea desberdina da ehunaren arabera: adibidez, burmuineko zelulek gehienez 5 edo 6 minutuz iraun dezakete bizirik oxigenorik gabe, atzazaletako zelulak, os-tera zenbait egunetan egon daitezke bizirik.

Asfixia eragileak: kirolaren munduan airea biriketara heltzen ez delako izaten da. Hauengatik:

- Airea pasatzea galarazten duten gorputz artotzak ahoaren edo trakearen inguruan.
- Trakea edo bronkioak handitzen direnean, zenbait prozesu alergikoetan gertatzen den bezala, horren diametroa txikitzen da eta airea ezin da pasatu. Hori gertatzen da, adibidez, asma-aren kasuan.
- Arnas-muskuluak gelditzeagatik, bai deskarga elektrikoengatik, bai arnasa hartzeko nerbioetako lesioengatik.

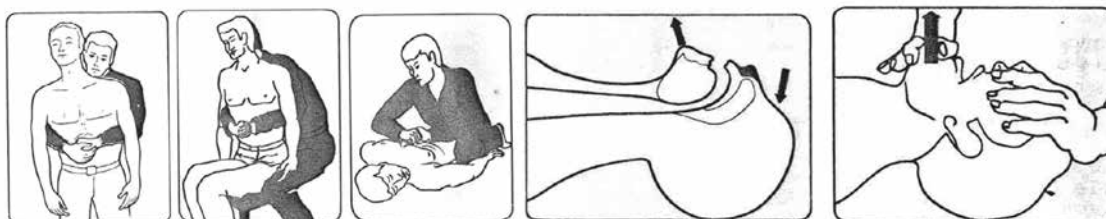
Asfixiaren zeinuak: pertsona bat itotzen dagoenean, denbora laburrean zeinu hauek agertzen dira:

- Azala kolorez aldatzen da, batez ere aurpegi-koa, eta gorri ilun edo urdin-more ipintzen da.
- Ezpainak handitu egiten dira eta kolorez aldatu.
- Asfixia buxadura mekaniko batek (adibidez, ez-tarriko trabamenduak) eragiten badu, pertsonak eskuak eztatirra eramaten ditu.

Egoera hori luzatzen bada, pertsona horrek konortea galduko du eta koman sartuko da, bihotz-gelditzea egongo da (nerbio sistemari eta bihotzari eragiten baitie) eta hori mantentzen bada, hil egingo da.

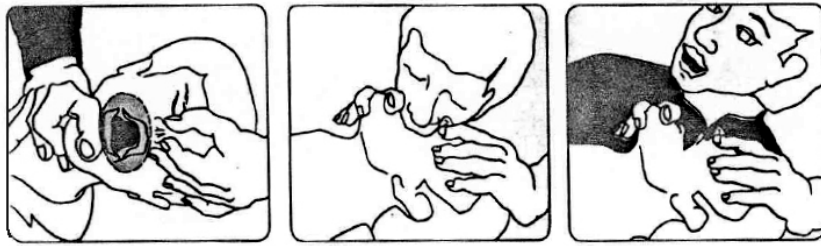
BIHOTZ-GELDITZEA

Bihotz-gelditzea isolatuta etor daiteke prozesu batzuen ondorioz (bihotzeko gaixotasun bat, elektrokuzioa,...), edo mantentzen den arnas-gelditze baten ondoren.



1. IRUDIA. Arnas-erreakimazioa.

Iturria: Vieux; Jolis; Gentils, 1992.



2. IRUDIA. Aireztapen artifiziala.

Iturria: Vieux; Jolis; Gentils, 1992.

Bihotz-gelditze baten susmoa gainazaleko arteria lodietako (karotidak, kasu) pulstua desgertzen delako ziurtatzen da.

ERREANIMAZIOA

Pazientearen bizitza mantentzeko erabiltzen diren teknikei erreanimazio deritze. Hori honela banatuta dago:

- Arnas-erreanimazioa.
- Erreanimazio kardiakoa.
- Erreanimazio kardiorrespiratorioa.

ARNAS-ERREANIMAZIOA

1º Aire fluxuari oztupoak kendu:

Lehenengo eta behin, aire-bideek pertsonaren biriketan sartu nahi dugun aireari pasatzen uzten diotela ziurtatu behar dugu.

Teknika erabilienak hauek dira:

- **Gorputz arrotzak:** ahoan edo faringean badaude, istripua jaso duenaren ahoa ireki eta atzamar bat edo bi gako moduan sartuko dira, ahal diren gorputz arrotz (gorakoak, elikagaiak,...) guztiak ateratzen saiatuz.

Laringean trakean edo bronkioetan (eztarriko trabamendua) badaude, eta eztularekin ateratzen ez badira, **Heimlich-en maniobra** egingo da. Maniobra hau honetan datza: trabamendua duenaren atzean kokatuko gara eta ukabila diafragmaren altueran ipiniko dugu. Ondoren konprimitu egingo dugu kolpe handi batez, gureganantz eta

gorantz, barrunbe torazikoaren barruan presioa handitzeko eta katigatutako gorputza kanporatzeko.

2º Aireztapen artifiziala:

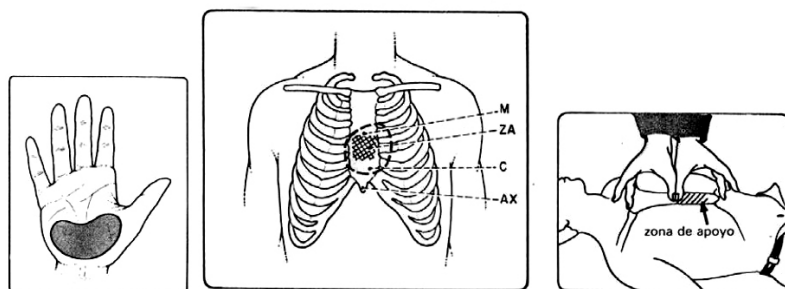
Aire-bideetako buxadura kendu ondoren istripua izan duenak ez badu oraindik arnasarik hartzen, lagundutako arnasketa erabili behar izango da. Hori istripua gertatu den tokian bertan eta arnas-gelditzea emandako unean hasiko da, eta laguntza medikua heldu arte iraungo du.

Lehenengo lepoko hiperhedaketa egiten da: mihia atzerantz joan ez dadin eta airea pasatzea galarazteko. Hiperhedaketa hori honetan datza: kirolaria ahoz gora etzango dugu, esku bat garondoa ipiniko dugu, eta bestearekin kopeta beherantz bultzatuko dugu.

Aurreko pausuak eman eta gero:

- Sudurra itxi eta gure ahoarekin berea erabat itxiko dugu airea botaz. Behin airea bota ondoren, ahoa kenduko dugu airea irteten dadin (arnasa botatzea mugimendu pasiboa da).
- Erritmoa minutuko 12/16 aldiz izango da.

Pertsonak erreakzionatzen badu, normalena da eztulaldi bat egotea. Hori gertatzen bada, seguritate jarreran (alboz, burua alde batera ipinita jariotakoak berriro arnas ez ditzan) ipiniko dugu).



3. IRUDIA. Erreanimazio kardiakoa.

Iturria: Vieux; Jolis; Gentils, 1992.

ERREANIMAZIO KARDIAKOA

Gelditu den bihotz bat hustuko eta beteko dela bermatzea da helburua. Hori kanpoko bihotz masajearen bidez egingo da, gutxieneko odol-zirkulazioa mantentzeko.

Bihotz-gelditze baten aurrean gaudela argi badago, azkar jokatu behar da:

- Pertsona azalera gogor baten gainean etzango dugu, ahoz gora.
- Eskuko taloia toraxaren gainean ipiniko da, bi hatz bularrezurreko azpialdearen gainetik, eta beste eskua horren gainean ipiniko da konpresioari laguntzeko.
- Erritmikoki konprimatuko da, goitik behera eta ukondoak tolestu gabe, minutuko 60 konpresio eginez.

ERREANIMAZIO KARDIORRESPIRATORIOA

Sarritan, bihotz- eta arnas-gelditzeak elkarrekin gertatzen dira, hau da, arnas-gelditze batekin hasten den arazo batek gero bihotz-gelditzea ekar dezake, eta bihotz-gelditzeak beti dakar arnas-gelditzea.

Kasu horretan, bi erreanimazioak egin behar izango dira. Erritmoa hauxe izango da: aire-botatze 2ko 15 konpresio, erreanimazioa egiteko pertsona bakarra badago; eta aire-botatze bakoitzeko 5 konpresio, erreanimazioa egiteko pertsona bi badaude.

Behin biktima erreanimatuta, seguritateko alboko jarreran ipiniko dugu.



LABURPENA

- Prebentziozko neurri egokiek, kasu askotan, lesioak eta istripuak ekidingo dituzte.
- Prebentziozko neurri horiek dira:
 - Medikua azterketa: egin nahi dugun aktibitatea gure egoera fisikorako egokia den jakiteko.
 - Ohitura osasungarriak: norberaren eta instalazioen garbitasuna, kirola egiteko material egokia (bai arropa bai jokoetan erabiltzen dena...), nutrizio eta hidratazio egokiak, saio guztietan beroketa eta hozketa egitea, ...
 - Kirol-kontrola: bai entrenamenduena bai lehiaketena.
- Dieta orekatua (anitza eta behar diren nutrienteak dituen), eta hidratazio ona ezinbestekoak dira ososun ona izateko, are gehiago hazkunde aldietan eta aktibitate fisiko bat egiten denean.
- Lesio edo istripu bat prebenitu ezin denean, gertatu ondoren jokaera azkar batek lesio hori larriago bihurtzea saihestuko du. Horrela ez dira egoera latzagoak emango eta errehabilitazio denbora laburtuko da.
- Hazkunde garaian, lokomozio-aparatuak dituen ezaugarriengatik, gainkargak eragindako lesioak errazago gerta daitezke. Lesio horiek autotraumatismoek eragiten dituzte, ez derrigorrean bortitzak, baina bai behin eta berriro gertatzen direnak.
- Lesioak tratatzeko oinarritzko terapia hau da: hotza ipini, presioa egin, altxatu eta atseden hartu.
- Lesioak edo istripuak gertatzen diren kasu horietan azkar ibili behar bada ere, ez dugu ahaztu behar lasaitasunez jokatu behar dela eta inoiz ez dela behar dena baino gehiago egin behar.
- Zauria egonez gero, infekzioa saihesten saiatuko gara.
- Konortea galtzen den kasuetan, bihotz-gelditzea, arnas-gelditzea edo biak dauden ikusi behar da.
- Arnas-gelditzea badago, aire-bidean aireari pasatzen uzten ez dion oztopo bat egon daitekeela pentsatu behar da. Horrela bada, oztopo hori kendu egin behar da, eta arnas-gelditzeak irauten duen ikusi. Jarraitzen badu, erreanimazioa egin behar da.
- Bihotz-gelditzerik badago, azkar jokatu behar da eta erreanimazioa egin.

BIBLIOGRAFIA

GOMENDATURIKO BIBLIOGRAFIA

- ASTRAND, R. 1985. *Fisiología del trabajo físico*. Médica Panamericana.
- THIBODEAU G, PATTON K. 1995. *Anatomía y Fisiología*. Mosby/Doyma Libros. WILMORE J.H., COSTILL, D. 2000. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.

AIPATURIKO BIBLIOGRAFIA

- LEKUE J., LEJARRETA M. 1998 *Área de Fundamentos Biológicos*. Beca de la Asociación de Ayuntamientos del alto Deba.
- LÓPEZ CHICHARRO, J. FERNÁNDEZ VAQUERO, A. 2001. *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Panamericana.

- McARDLE, W. KATCH, F. KATCH, V. 1990. *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Alianza Deporte. MOORE, L. 1995. *Anatomía con orientación clínica*. Madrid: Panamericana.
- VIEUX, N. JOLIS, P. GENTILS, R. 1992. *Manual de socorrismo*. Barcelona: Editorial Jims, S.A.
- WIRHED, R. 1989. *Habilidad atlética y anatomía del movimiento*. Barcelona: Edika-Med. S.A.



3 KIROL JOKABIDEAREN OINARRIAK

HELBURU OROKORRAK

- a) Garapen psikologiaren oinarritzko elementuak ezagutzea, batez ere umeen eta nerabeen interes, izaera, psikomotrizitatea eta inteligentziaren bilakaera.
- b) Kirol trebetasunen eskuratzea errazten duten faktoreen ezagupena.
- c) Trebetasunen eskurapenean kirol teknikoak betetzen duen papera ezagutzea.
- d) Kirol trebetasunen irakaskuntza metodoak eta sistemak ezagutzea.

3.1 Garapen psikologikoari sarrera. Kirol hastapen eta irakaskuntzarekin harremana

3.1.1 Sarrera

Lehen kapitulu honetan giza garapena eta ume kirolarien garapenarekin lotutako psikologiaz ari-tuko gara.

Honako aspektuak aztertu eta deskribatu egingo dira : garapen fisiko, motore, intelektuala, emozio-nala eta gizartekoa era orokor batean, entrena-tzaileek eta monitoreek kontuan izan ditzaten arlo hauek beraiei eguneroko ihardunean kirol-ariekin.

3.1.2 Garapen psikologiari buruzko oinarritzko nozioak

Hasteko beharrezkoa da jakitea zer den psiko-logia eta zer ikertzen duen. Psikologia jokaera-ren ikasketa zientifikoa dugu. Psikologo gehienek ikertzen duten jokaera gizakiarena da.

Garapen psikologiak bizitzan zehar ematen den aldaketa psikologikoaren deskribapenaren, azal-penaz arduratzen da.

Garapen psikologia hazkundean zehar ematen diren jokaera eta trebetasun aldaketaz ardura-tzen da. Ikertzaileek aldaketak zeintzuk diren eta zergatik ematen diren aztertzen dute. Garapen ikerkuntzak helburu nagusi bi ditu:

- Umeen jokaera deskribatzea, beraiei garape-neko une bakoitzean. Noiz hasten dira umeak ibiltzen?
- Identifikatu zeintzuk diren sasoi batetik bestera aldaketak eragiten duten arrazoiek.

Honek, umearen herentzia genetikoa, burmuina-ren ezaugarri biologikoak eta estrukturalak, umea bizi den inguru fisikoa eta soziala eta jasan izan dituen esperientzien eraginak zehaztera behar-tzen gaitu.

Aldaketa psikologikoak ingurune sozial, ekologi-ko eta kultural zehatz batetan ematen dira. Be-raz, helburuetariko bat eremu ezberdinen eragi-ten duten patroien identifikatzea.

Teoria biologikoak	Heltze teoriak Teoria etologiakoak
Teoria psikodinamikoak	Freud-en teoria psikosexuala Erikson-en teoria psikosoziala
Aprendizaiaren teoriak	Baldintzapenaren teoriak Giza apendizai kognitiboaren teoriak
Teoria kognitiboak	Piaget-en garapen kognitiboaren teoria Giza kognizioaren teoriak Informazio prozesamenduaren teoriak
Teoria kultural-kontestualak	Vigotsky-ren teoria sozio-historikoa Bronfenbrenner-en teoria ekologikoa

1. TAULA. Garapen teoriak.

Litzateke baina eremu bakoitzak aldaketa psikologikoan eragin patroia ezberdinak izango ditu eta gainera aldaketa psikologikoak eremuak aldatuko ditu.

Garapen psikologian barne eta historian zehar giza garapenari buruzko teoria ezberdinak eman izan dira, teoria bakoitzak garapen prozesuaren aspektu bat fokatzeko duelarik. Teoriak ebaluatzeko orduan garrantzitsua da kontuan izatea nola teoria bakoitzak ikusten duen garapena, bera gidatzen duen prozesua eta banakako ezberdintasunak azaltzeko modua (Arranz, E. 1994).

3.1.3 Kirol irakaskuntzaz harremanturiko bilakaera aspektuak

Kirol instituzioak umeak beraien adin kronologikoaren arabera taldekatzen dituzte. Ikastaro homogeneo hauek, ez dute kontuan izaten kirolariaren hazkunde eta garapen biologiko maila. Entrenatzaileek kontuan izan behar dute hazkunde prozesuak sortzen duen aniztasuna.

Guzti honek garapenaren arreta indibiduala behartzen gaitu mantentzera, bilakaera fase ezberdinak kontuan izanez, banakako ezberdintasunak finkatzeko eta arreta pertsonalizatua eskaintzeko (*Garapenaren bilakaera aspektuak Cechini, J.A eta Arruza, J. 2003*).

● Hazkunde eta garapen fisikoa

Ernaltzerakoan prozesu konplexu batzuek hartzen dute parte, hain zuzen ere fenomeno fisiko, kimikoa eta morfologikoak.

Hazkunde, denboran zehar ematen diren hiru dimentsioen aldaketen bitartez balora daiteke (garaiera, luzera eta zabalera, azalera bolumena eta pisua).

Garapena etengabeko hazkunde dugu, izaera progresiboa duena eta jokaeraren kalitate bio-sozialaren gehitzea bilatzen duena.

Garapena, beraz bolumen eta pisu gehitzeaz baino zerbait gehiago bereganatzen du.

Burututako ikerkuntzen ondorioz hazkunde kurba edo kurba sigmoidea kontzeptua agertzen zaigu, honek zera dio: gorputz sistema guztiak ez dira aldi berean ezta proportzio berean hasten. Honegatik, garapen mota ezberdinez mintza gaitzeko (Tanner 1978; Marin 1977). Garapena neurtzeko beste era bat, urtero irabazitako tasak konpara-

tuz eta honela abiadura kurba bat sortuz, dugu. Honek azelerazio, egonkortasun eta dezelerazio uneak zehaztea ahalbidetzen digu baita punturik gorena eta amaiera ere. (Malina R. 1975).

Hazkundeak beraz gorputzaren tamaina proportzio eta osaketan aldaketa konplexu batzuk suposatzen ditu.

Lehen hezkuntzak, umearen bizitzan garapen etapa garrantzitsua betetzen du, eta aniztasunari aurre egin beharko dio (begiratu 3. taula).

● Motore garapena

Mugimendu motorea jokabidearen atal bat dugu. Umearen garapen motorea bere izaerako beste aspektuekin loturik dago eta bere barne munduaren isla dugu.

Gizabanakoaren ezberdintasunek, motore trebetasun batzuen azalpenean eta praktikaren eraginek, garapen motorea ez dagoela genetikoki programatuta erakusten digute. Hala eta guztiz ere garapen motorea unibertatsala da eta garapen seinaleak adin margen txiki batetan sortzen dira, beraz genetiko osagai indartsua egon daiteke. Eragin genetiko honek gure egitura biologikoa zehaztuz, gure garapen erak mugatzen ditu.

Umearen gaitasuna ingurunean eragiteko eragin psikologiko garrantzitsuak dakar. Umeak, domeinu sententzioa eta inguruaren ezagupena, espazio harremanak, distantzia eta altuera lortzen ditu.

Garapen motorea haurtzarotik aurrera, mugimenduaren oinarriko gaitasunen koordinazioan datza, mugimendu lokomotoriak, manipulaziozkoak eta egonkortasunezkoak barne daudelarik. Gaitasun hauek hiru etapatan garatzen dira. Hasierakoa, trantsiziozkoa eta heldutasun etapak (begiratu 4. taula).

● Garapen intelektual

Piaget-en ikasketatik abiatuz, aipatu behar da umeak zazpi urterekin beraien garapeneko etapa berri baten sartzen direla: operazio zehatzak. Aurreko etapa egoera aurreoperatibo batetik egoera operatibo batera trantsizio fasea dugu. Operazioak, barneratutako akzioen multzo bat dugu sistema baten antolatutako, batzuk besteengandik independenteak direlarik.

Zazpi urtetik hamabi urtetara operazio zehatz fasean aurkitzen gara. Adin hauetan aurkezpenez mentala egituretan antolatzen da. Hauek ez dira ezagupen isolatuak, baizik eta errealitatearen irakurketa egokia ahalbidetzen dute, pertzepzioak dakartzan agerpenak gaintuz. Pen-



tsamendu logikoaren trebetasunak garatzen dira abstrakzioz gabe, adibidez, hemen eta orain kontzeptuak. Umeak ez dira hain berekoiak eta egoera zehatzetarako prozesu logikoak aplikatzen dituzte.

Etapan honetan ematen diren ezagupen aldaketa aipagarrienak: Kontserbazioa, sailkapena, sailketa, espazio eragiketak eta mapa kognitiboak.

Memoria estrategiak edo borondatezko ekintza mentalak hobetu egiten dira, hauek informazioa epe laburrera eta luzera mantentzeko erabiltzen ditugu. Etapan honetan garatzen diren teknikak, errepikapena, antolakuntza eta elaborazioa dira.

Informazio hau behin memoriara sartuz gero umeek hiru eratan berreskuratzen dute: Ezagupena, gogorapena eta berreraikuntzaren bidez.

Ezagupena, garatzen jarraitzen du, bere antolakuntza hobetuz horrela berreskuratze estrategien erabilera erraztuz.

Lehen hezkuntzaren amaierak, umeak, operazio formalen estadioan sarrerarekin bat egiten du. Honen ezaugarri nagusia helduaren arrazoiaren hipotetiko-deduktiboa dugu. Arazo konkretu baten aurrean helduek hipotesiak sortzen dituzte.

Zer gertatuko litzateke aldagaiak aldatuz gero? Pentsamendua egoera konkretutik haratago joan daiteke, operazioekin edota tresnekin eragin ditzaketelako.

Beraz gauzak eta ekintza zehatzak ez dira beharrezkoak pentsamenduaren objektu bezala.

● Garapen afektibo-emozionala eta soziala

Garapen afektibo-emozionala eta soziala elkarrengandik aldentzea zaila da, harremanaturiko aspektu bi direlako. Garapen orokor honek, umearen jarrerak eta sentipenak beraren eremu sozialaz harremanaturik, ikastea suposatzen du.

Etapan hauetan umeek trebetasun eta gaitasun sozial ugari garatzen dituzte. Barneratzea, onarpena eta parte hartzea giza eremuan, ekintza solidarioen buruketa erraztuko du. Umea giza taldean onartua ez bada, bere ekintzak gehiegi mugatzen badira eta bere ahaleginak eta lortutako helburuak onartzen ez badira, orduan posible da autoebaluazioa ezezkorra eta gutxiagotasun sentimenduak garatzea.

Pertsona batek bere buruarekiko duen irudia, (autokontzeptua) haurtzarotik garatzen da. Umeak etapan honetan eraikitzen duen autokontzeptua, indartsua eta iraunkorra da.

Prozesu eraikitzaile honetan, umeak, bere ni erreala bere ni idealaz konparatzen du eta bere burua epaitzen du, giza espektatibak kontuan izanez. Bere buruarekiko sortzen ari den iritzi honek bere izaeraren garapenean eragin handia du eta batez ere bere arima egoeran. Autoestimua altua duten umeek, alaiak izaten omen dira eta baxua dutenek, aldiz, deprimituta agertuko dira (Harter 1990). Autoestimua eta maila eta autokontzeptua harreman estua dute jasotako konpetentzia mailaz.

Emozioei dagokienez, umeek sasoi honetan, beraienak hobeto ulertzen dituzte baina besteenak ere ezagutu eta interpretatu egiten dituzte. Auto-regulazio emozionala garatzen dute, beraien egoera emozionalaren intentsitatea egokituz dagokien eremura.

Parte hartzeko etekinak lortuz. Prozesu honen oinarriak, burmuinaren heldutasuna, hizkuntzaren garapena, garapen kognitiboa eta familiaren eremua ditugu.

Adin hauetan ere, ikasten dute, noiz, non eta nola erakutsi beraien emozioak era egoki batean. Besteen emozioak ebaluatzeko ere, estimulu anitza erabiltzen dituzte eta gainera konturatzen dira pertsonek aldi berean emozio bat baino gehiago sentitu ditzaketela. Etapan honetan, enpatia edota besteen sentimenduak ulertzeko gaitasuna eta erantzuna emateko handitu egiten da. Azken hau, hornidura genetikoan, eta heziketa sentikor eta egoki batetan oinarritzen da.

Lagun arteko harremanak adin hauetan, kideen arteko akordioetan oinarritzen dira.

Ez du soilik, ekintzetan parte hartzen baizik eta besteen kalitate pertsonalak baloratzen ditu eta bere beharrianetara erantzuten du. Adiskidetasuna hastea zaila da, eta behin hasiz gero denbora eta ahalegina darama, konfiantza beharrezkoa bilakatzen da.

Giza arazoan ebazpenerako hobekuntza bat ematen da. Besteen arazoak kontuan izaten dira eta konpromisoa eta konbentzitzea erabiltzen dira, arazo bat konpontzeko helburu komunak sor daitezkeela adosturik.

Kirolaren bitarteko giza garapenaren nahia, ikerkuntza mailan garrantzia hartzen ari da.

Psikosozial ikuspegiak adibidez, eremu honetan, kirolean, bilakaturiko harreman eta trebetasun pertsonalen kalitatea esanguratsuak direla dio.

Kirolarien giza garapenean kontuan izateko faktoreak (*Brustard, Arruza, 2003*) (begiratu 2. taula).

3.1.4 Resumen

Bilakaera psikologian, bizitzan zehar ematen diren aldaketa psikologikoak ikertzen dira, gure kasuan, umeetan eta nerabeetan zentratu gara.

- Kirol jarduerarekin loturiko bilakaera aspektuen artean, garapenean eragiten duten aspektu ezberdinak aztertu dira:

Garapen fisikoa:

- Banakoaren ezberdintasunak prozesuan zehar.
- Prozesu fisikoak, kimikoak eta morfologikoak.
- Hazkunde kurba, hazkunde maila ezberdinak.

Garapen motorea:

- Mugimenduaren oinarritzko gaitasunen arteko koordinazioaren gehitzea.

Garapen intelektuala:

- Operazio zehatzak.
- Pentsamendu logikoa.
- Hipotetiko-deduktibo arrazonamendua.

Garapen afektibo-emozionala eta soziala:

- Onarpena, partehartzea eta baztertea.
- Autokontzeptua.
- Emozioen ezagupena.
- Lagunak.
- Etika.
- Orientazioa eta motibazio giroa.

- Kirolak duen eragina, kirolarien garapen integralean interes handia piztu du. Entrenatzailen kasuan, beharrezkoa izango da aspektu hauen ezagupena, azken baten, bere funtzioa kirolarien formazioa da.

- Entrenatzaileak kirol eremua, garapen motorea, intelektuala, afektibo-emozionala eta sozialaren garapenerako oso egokia dela konturatzea. Garapen hori lortzeko, ezagupen praktikoa eta didaktikoa erabiliz.

Lagunen bilakaera	• Kirol ihardunean lagun berriak egin eta mantendu. • Etekin afektibo eta psikologikoak. • Giza eremuaren garrantzia.
Onarpena eta bazterketa	• Onarpena=Preziatzea. • Baztertea = Onarpenaren gabezia. • Onarpena = Babes emozionala (autoestimua gehikuntza, motibazio inprimintsekoa).
Pertsonen arteko trebetasunak	• Kirola:Giza ekintza,pertsonen arteko trebetasunak garatzeko aukera. • Eskola kirola,horretarako eremu egokia. • Giza trebetasuna: taldean era eraginkorrean harremanetarako gaitasuna. • Ezaugarriak: erabakiak hartzea eta irtenbideen negoziaketaketa.
Garapen etikoa	• Eskubideen eta justiziaren aurreko jokabideei buruzko arrazonamendua. • Arrazoibide etikoaren hobekuntzarako kirol eremu egokia (<i>Bredemeier eta Shields</i>). • Eskola kirolean,giro egokia sortzea helduaren aldetik, balore positiboak bultzatuz.
Entrenatzaile edo monitorearen funtzioa	• Kirolarien garapen psikosozialean eragina. • Autoestimua aldaketa positiboa:sarri eta positiboki feedback-a,agindu teknikoak eta hitzen bitartezko gutxienezko zigorraren bitartez.
Motibazioen orientazioa eta giroa	• <i>Nicholls</i> (1984) egoerari eta zereginari bideratutako perspektiba. Bi motibazio giro:errendimendua/eremua eta apendizai/maisutasuna. • (<i>Ames</i> 1984; <i>Ames</i> eta <i>Archer</i> 1988).

2. TAULA. Kirolarien giza garapenean eragiten duten faktoreak.

3.2 6-16 urte bitarteko garapenak sortutako kirol jardueren oinarrizko irizpideak

	6-8 urte	8-10 urte	10-12 urte
Orokortasunak	Gorputzaren proportzioak helduaren parekoak, burua txikiagoa, sorbaldak zabalagoak eta adarrak luzeagoak.	- Gorputz proportzioaren, maila nagusiagoa eta gaitasun fisikoaren indartzea - Zangoak arinago hasten dira.	Garaieran, pisuan eta proportzioetan pubertasunarekin loturiko aldaketak.
Sexuen arteko ezberdintasunak	Ez dira handiak baina nagusitasuna sumatzen da mutiletan.	- Neskak 9 urterekin, hazkundean azelerazioa jasaten dute. - Etaparen bukaeran garaieran mutilak harrapatzen dituzte. - Neskek gantzak akumulatzen dituzte.	- Nesken pubertasuna lehenago hasten da, bularren handitzea eta hazkundearen azkartzea ematen da. - Neskak mutilak baino altuagoak bilakatzen dira, 3 cm.
Banakako ezberdintasunak	Gorputzaren ezaugarrien arabera ezberdintasunak. Ektomorfoak, endomorfoak eta mesomorfoak.	Ez dira beste une batzuen besteko esanguratsuak.	Aniztasuna ezberdintasun genetikoak, etnikoak eta sozio-ekonomikoak direla eta.

3. TAULA. 6-12 urte bitarteko garapen fisikoa.
Iturria: Cecchini J. eta Arruza, J., 2003.



	6-8 urte	8-10 urte	10-12 urte
Orokortasunak	• Trantsizio etapa bat-bateko motrizitatetik kontrol handiagokora. • Jarrera eta arnas kontrolen garapena. • Lateralitatearen finkapena. • Ezker eta eskuinaren ezagupena. • Besoen independentzia enborrarakiko.	• Erlaxazio orokor eta segmentarioaren aukeren garapena. • Besoen eta zangoen askatasuna enborrarakiko. • Besoen arteko askatasuna.	• Gorputz atalen funtzio askatasuna. • Besteen ezagupenaren transposizioa eta alderantzizkoa.
Trebetasun eta abileziak	• Koordinazio dinamika orokorraren eta begi-eskuaren hobekuntza. • Oinarrizko eskema motoreen gauzatzea. • Oreka estatiko eta dinamikoaren hobekuntza.	• Desplazamendu, jauzi, biraketa, jaurtiketa eta harreraren hobekuntza.	• Hastapena, berariazko trebetasunetan • Motore kontrolaren hobekuntza • Motore efizientzia maila altuak.
Gaitasun fisikoak	• Gaitasun fisikoen hobekuntza: indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna. • Ez da berariazko entrenamendurik burutu behar.	• Umearen hazkundea eta garapen motorraren ondorioz, jarraitzen dira garatzen. • Ez da berariazko entrenamendua burutu behar.	• Energia horniduraz arduratzen diren sistemen hobekuntza, honek jardura denbora luzatzea ahalbidetzen du. • Ez da beharrezkoa berariazko entrenamendua.

4. TAULA. 6-12 urte bitarteko garapen motorea.
Iturria: Cecchini J. eta Arruza, J., 2003.

	Garapen motorea	Garapen emozionala	Giza garapena	Garapen morala
6 urte	• Denbora guztia jolasten dago, ekintzaz aldatuz etengabe. • Borroka bilatzen du. • Eskuak esperimentatzeko erabiltzen ditu.	• Bat-bateko haserrealdiak ditu. • Burla egiten du eta eskariei ezetz erantzuten die. • Ez ditu zigorrak berehala onartzen.	• Bere maitasun beharra dela eta, arazoak sortzen ditu gurasoekin. • Bere neba- arrebekiko jeloskor azaltzen da. • Borroka jolasak gustukoak ditu.	• Heriotza garrantzia hartzen du, beldur da bere gurasoen heriotzaz. • Fantasiak hasten da bereizten.
7 urte	• Ez da hain bizia. • Ariketak errepikatu egiten ditu, ondo burutu arte. • Begiak eta eskuak hobeto kontrolatzen ditu eta gai da eserita egotea.	• Errez emozionatzen da, zaratak afektatzen diote. • Besteak poztu eta irabazteko grina du.	• Babes beharra du. • Gurasoekin anaiekin baino hobeto ulertzen da. • Bakarrik jolasten du eta telebista du gustuko.	• Arduratsua egiten hasten da. • Justizia eta zorionaren kontzeptuak ezagutzen ditu. • Ona nahi du izan, ez ditu bere akatsak onartzen. • Heriotza onartzen du eta bere buruaz pentsatzen du.
8 urte	• Oso naturala da eta kiroletan grinaz parte hartzen du. • Ausarta da eta korrika egitea gustatzen zaio. • Bere jarrera simetrikoagoa da.	• Ez du pazientziarik, etengabe ekintzaz aldatuz. • Nekatuta dagoela negar egiten du, eta pelikulekin negar egiten du. • Gurasoak begitandu egiten ditu.	• Sariak jasotzea gustatzen zaio bere ekintzen truke. • Ez ditu onartzen nagusien aholkuak. • Mutilak eta neskak aldentzen dira jolasetan.	• Kritikei sentibera da, zentzu morala sortzen da. • Lotsatia bihurtzen da. • Ematea kostatzen zaio.

	Garapen motorea	Garapen emozionala	Giza garapena	Garapen morala
9 urte	- Kirol lehiaketak gustukoak ditu. - Lasaitzea kostatzen zaio. - Marrazketan traza txikiak eta xehetasunak erabiltzen ditu. - Idaztea du gustuko.	- Besteen sufrimenduak afektatzen dio. - Bere emozioak adierazten ditu. - Gai berriekiko interesa azaltzen du.	- Prest dago ezeren truke laguntzeko. - Lagun handia agertzen da. - Irakurketaren bidez den ezagutu nahi du. - Telebistak liluratzen du.	- Justizia zentsua hartzen du. - Helduen bizitza ulertzen hasten da. - Zigorak onartzen ditu justuak badira.
10 urte	- Egitura orokorra aldatu egiten da. - Energia erretzean, pozik azaltzen da. - Bere osasuna egonkorragoa da, eta ikusmen binokularra, monokularra baino hobea da.	- Bizitza ederra da, herstura gutxiarekin. - Bat-bateko haserrealdiak, gauzak apurtu eta abar. - Gurasoen maitasuneko krisialdia.	- Neskak lagunak baloratzen dituzte. - Sortzea eta erakitzea gustatzen zaio. - Lurralde baten beharra du.	- Ez du gezurrik esaten ezta traparik egiten. - Aurrezki kontzeptua ulertzen hasten da. - Oraina bizi du eta heriotza onartzen du.
11 urte	- Energia asko gastatzen du, ezin da geldirik egon. - Hiperaktibotasun motorearen unea da.	- Haserre eta samurtasun uneak tartekatzen ditu. - Bere arima- egoera aldakorra da.	- Gurasoak kritikatzten ditu. - Neba-arrebekin eztabaidak sortzen ditu. - Musika modernoa gustatzen zaio.	- Malguagoa da. - Justiziaren ideiak kezkatzten dio. - Gorrotatzen du tranpak eta lapurretak. - Sendikoen heriotzekin negar egiten du.
12 urte	- Atsedenaldia. - Helburuak lortzeko gastatzen du energia. - Biziki ekiten die ihardunei baina arin nekatu ere.	- Arima egoera egonkorra. - Humoreak garrantzi handia du.	- Norberekeria galtzen hasten da eta taldeak pisua hartzen du. - Kirol eta musika taldeak sortzeko unea.	- Taldearen morala berea bihurtzen du. - Ez du besteengandik ezberdindu nahi. - Heriotzaren beldur da berriro.
13 urte	- Berezkotasuna eta tonua behar du. - Era lasaian agertzen da eta baxu hitz egiten du.	- Norbere burua aztertzeko etapa. - Bere burua kontrolatzen du. - Bere gelan, bakarrik negar egiten du.	- Familia isolamendu unea da, anaiak aldentzen dira. - Lagunen taldea txikitu egiten da.	- Neskek jarrera puritanoa dute eta mutilek arauak hautsi nahi dituzte. - Erre eta edan nahi dute, heldu bezala agertzeko.
14 urte	Bere motrizitatea guztiz kontrolatzen du.	- Zabalagoa eta alaiagoa da. - Nagusia sentitzeaz harrotzen da. - Negararren bitartez laguntza eskatzen du.	- Aukeratzen du laguna ez interesen arabera sentimenduen arabera baizik. - Beste sexuarekiko erakarpina.	- Ez dio axola moral jokabidea. - Taldea biltzen dira erre eta edan egiteko.

	Garapen motorea	Garapen giza- emozionala	Garapen intelektuala
15-16 urte	- Gaitasun fisikoaren bilakaera jarraia. - Motor kontrolaren hobekuntza.	- Harremanekiko hobekuntza. - Besteen beharra. - Besteen lekuan jartzeko gaitasuna. - Arazoei irtenbideak bilatzeko gaitasuna.	Arrazonamendu hipotetiko-deduktibo osoa.

5. TAULA. 6-16 urte bitarteko garapenaren aspektu esanguratsuak.
Iturria: Esquinas, M. 1997.



3.3 Kirol taldeen antolakuntza eta funtzionamenduari buruzko oinarritzko kontzeptuak

3.3.1 Sarrera

Hirugarren atal honetan, kirol taldearen, antolakuntza eta funtzionamenduari buruzko gaiak jorratuko ditugu. Honako arloak landuz: kirol hasta-pena, jolasa, kirolaren baloreak, entrenatzailearen funtzioa. Guzti hauek, banakoaren zein taldearen hobekuntzan eragingo dute. Entrenatzailearentzat bere eguneroko ihardunerako egokiak direlarik.

3.3.2 Taldearen ezaugarriak eskola kirolean

● Taldearen definizioa

Taldea zer den definitzea nahiko zaila bihur daiteke. Futbol taldea, aerobik-eko klasea, gorputz heziketako klasea, taldetzat hartu ahal ditugu? Banakakoen multzo batek ez du zertan talde bat izan behar.

Bere kideen arteko elkarrekintza da taldearen ezaugarri nagusia. Hauek helburu komunak komunikazio bide zabalak, beraien arteko sentimendu erakarpinak izan behar dituzte.

Taldearen osatzaileek elkarrekin lan egin behar dute helburu komuna lortzeko. Adibidez futbol taldean, denok lan egin behar dute erasoan zein defentsan helburua lortzeko, bakoitzak bere betebeharrak zehatzak dituelarik. Baina garrantzitsuenak, taldearen identitatea dugu, zeinen arabera osatzaileek beste taldeetatik bereizten diren. Kirol taldeetan jokalariek, elkarrekin lan egiten dute, taldearen eta helburu pertsonalak lortzeko.

Taldea definitzen duten ezaugarriak honakoak ditugu: taldearen identitatea, parte hartzeko sentimendua, parte hartzeko erak, komunikatzeko alde aurretik finkatutako erak, banakakoaren eta funtzioaren arteko lotura eta pertsonen arteko erakarpina (Carron, 1980).

Kirol taldean, entrenatzaileak, taldearen izpiritua garatu behar du gizabanakoen gainetik, "Guztiak" baino garrantzitsuagoa. Honetarako teknika orokor batzuk ditugu, kirol motaren eta parte hartzaileen kopuruaren arabera batzuk bestak baino eraginkorragoak izango dira.

● Talde kontzeptuaren garapena

Ikerkuntzak dienez, talde baten bilakaeran honako faktoreek eragiten dute:

- Hurbiltasuna.
- Ezberdintasuna.
- Parekotasuna.
- Taldearen helburu amankomunak.

● Taldearen egitura

Gizabanakoen multzo bat batzen denean lehenengo, taldea osatzen dituen egitura ezaugarriak agertzen hasten dira. Hauek, kideen arteko elkarrekintzatik, besteenganako pertzepziotik, norbere buruarekiko asmoetatik, sortzen dira.

Egitura ezaugarri hauen sorrera beharrezkoa da, taldeak era eraginkorrean funtzionatu nahi badu.

Ezaugarri hauek, talde barneko rolak eta arauak ditugu. Beraien arteko ezberdintasun nagusiak hauek ditugu:

- Rola, taldearen partaide bakoitzaren propietatea da. Bakoitza bere rola hoberean betetzen duenean, taldearen eraginkortasuna hobetu egiten da. Gainera rolaren argitasuna, onarpena taldearen komunikazioa, kohesioa eta jarraitzaileen arabera izango da.
- Arauak, taldeak onartzen dituen jarreraren adostasuna islatzen du.



● Talde egituraren hobekuntza

Zanderek (1982) talde arauen finkapen eta buruketarako metodo batzuk aurkeztu zituen. Entrenatzaileentzako, aipatutakoen artean honako hauek ditugu:

- Erakutsi partaideei nola, arau orokorrek lagun ditzaken, etekin maila eta batasun sentimendu handiagoa sortzen taldearen barnean.
- Zehaztu taldeko partaide guztiei zelan jokatu arauen garapen eta mantenuan.
- Eraiki arauen ebaluapenerako metodo bat, betetzen dutenak sarituz eta ez dutenak zigortuz.

Entrenatzailea, liderra bezala garrantzia esanguratsua du taldearen arauen onarpenean. Hala eta guztiz ere taldearen erabakietan parte hartu behar du. Partaideek beraiek adostutako erabakiak hobeto betetzen baitute.

● Nola multzoa taldea bihurtzen den

Kirolari multzo batek ez du zertan talde bat osatu behar. Talde baten eraketa bilakaera prozesu bat dugu. Multzoak, lau faseko garapen batetik pasatzen dira taldea bilakatu arte. (Tuckman 1965). Aipatutako faseak honako hauek ditugu:

- Eraketa.
- Istilua.
- Normalizazioa.
- Exekuzioa.

Hau gertatzeko, arauak eta rolak finkatu behar dira, lan giroa hurbiltasunean, laguntzan, berdintasunean oinarrituz.

Azken helburua, kohesionatutako lan taldeak osatzea litzateke. Weinberg eta Goulden-en ustez (1995) talde hauen ezaugarriak hauek dira: kideen poza, produktibitate arauetako adostasuna, egonkortasuna, talde helburuak, komunikazio afektiboa eta lan huste gutxi.

3.3.3 Motibazioa

Motibazio beharrezkoa dugu, umeek kirol ihardunean jarrai dezaten.

● *Entrenatzaileak kirolarien motibazio maila altuari eutsi behar dio. Horretarako komenigarria litzateke: ikaskuntza giro egokia sortzea, eredu esanguratsuak erabiltzea, kirolariei laguntzea, ariketa erakargarriak aurkeztea, talde zein banakakoaren hobekuntzak baloratzea.*

Motibazioa, ahaleginaren norabidea eta intentsitatea bezala definitu genezake (Sage, 1977).

Ahaleginaren norabidea: Gizabanakoa, egoera batzuk bilatu, hurbildu eta erakarpina sentitzean, datza.

Ahaleginaren intentsitatea: la intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada.

Motibazioaren ikerketan, Nicholls-en (1984) lorpen helburuen teoria aipa dezakegu (begiratu 6. taula).

Badirudi, helburu baten edo bestearen hautaketa: egoeraren, banakakoen ezberdintasunengatik, eta umearen gaitasunagatik trebetasuna, ahalegina eta zereginaren zailtasuna ezberdintzeko, mugatua egon daitekeela.

● Zergatik parte hartzen dute kirolean eskolako umeek

Umeen kirol hastapena hobetu nahi duen entrenatzaileak, hauek kirola laga ez dezaten, beraien arrazoiak kirol ihardunetan parte hartzeko eza-gutu behar ditu.

Behin umeen motibazioak aztertuz gero, helburu hezitzaileak aplikatuz adibidez: trebetasunak hobetu, ondo pasa, forman egon eta abar. Entre-

Zereginarenganako orientazioa	Zereginarenganako orientazioa
• Zereginera bideratutako helburuak. • Helburu pertsonalen arabera trebetasun maila, apendizazioa, ahalegina. • Huts egitea: hobekuntza tresna bezala.	• Emaitzara bideratutako helburuak. • Giza ebaluazioa eta konparaketaren arabera trebetasun maila. • Huts egitea: trebetasun gabezia bezala.

6. TAULA. Nicholls-en lorpenaren helburuak.



namenduak eta lehiaketak egituratuko ditu, kirolarien beharrianak asetzeko. Bestaldetik, ikusiko balu umeen jarrera desegokiak, edozelan irabazi nahi izatea, arautegia errespetatu gabe, jarrera horiek aldatu beharko lituzke estrategia psikologikoen bitartez. Beraz umeen motibazioak kirolean zeintzuk diren jakitea, ezinbestekoa da entrenatzailearentzako.

Kirolari gazte hauen parte hartze arrazoiak, lau konklusio orokor atera ditzakegu:

- Umeen gehiengoak ez du parte hartzeko arrazoi bakarra. Ondo pasatzea, norberaren trebetasunak hobetzea, eta trebetasun berriak ikastea, besteekin konparatzea, lagunekin egotea, lagun berriak egitea, irabaztea eta forman egotea, dira garrantzitsuenak.
- Sexuen arteko ezberdintasun txikiak aurkitu dira. N eske ondo pasatzea eta lagun berriak egitea baloratzen dute mutilen ginetik, eta lehiaketari garrantzi gutxiago ematen diote.
- Adinaren arabera ezberdintasunak agertu dira, adina gehitu ahala kirolaren trebetasunak hobekuntzari garrantzi gutxiago ematen zaio, jokoaren emozioa eta garaipenaren truke.
- Ez da agertu ezberdintasunik, kirol ezberdinetan jarduten duten umeen artean, parte hartze arrazoiak dagokienez.

Parte hartze arrazoiak eta kirola hustearen arrazoiak ikerketan, 15-18 urte bitarteko gipuzkoar kirolari promesetan (Arruza, 2001) aspektu motibagarrien artean ondo pasatzea eta ondo sentitzea nabarmentzen dira.

Robert Brustad-en ikerketek diotenez, umeen arrazoiak ekintza baten parte hartzeko.

Lehiaketa maila hobetzea, talde lagunak, lehiatzea eta forman egotea, dira.

Entrenatzaileak ez badio kirolariari bere helburu pertsonalak betetzen laguntzen, motibazioa eta ahalegina gutxitu egingo dira. Motibazio giroa, baloreak, giza eremuaren arauak oinarritzeko biderak direlarik.

Motibazio giro motak:

- **Ikaskuntza giroa: garaipena = hobekuntza.** Giro honen ekarpenak estres gutxiago parte hartzaileek lehiaketa maila egokia aukeratzeko probabilitate gehiago, ikasteko plazer handiagoa, ikasten jarraitzeko gogoia, talde barneko lehiakortasun gutxiago, berdinekin elkarrekin-tza hobekuntza darama.

- **Errendimendu giroa: garaipena = irabaztea ezereen ginetik.** Giro honen arazoa: gazteek garrantzia emaitzari ematen diote, hobekuntzari baino, honen ondorioz, trebetasun maila baxuagoa dutenek, ez dira berdintasun batean onartuak izango.

Motibazio giroa hobetzeko pausuak (Brustad, R., 2001):

- Sasoiaren hasieran, ikaskuntza baloreak eztabaidatu eta indartu, garaipenaz soilik pentsatu beharrean.
- Taldean, ikaskuntza indartzeko arau positiboak garatu.
- Taldearen hobekuntzak arlo ezberdinetan onartu.
- Kirolari bakoitzari, bere trebetasunak garatzen, eta zeregin egokia zehazten eta hautatzen lagundu.
- Taldearen errendimendua ebaluatu, hobekuntza irizpideak erabiliz, garaipen eta porrotaren irizpideen ordeztu.

Ikaskuntza ezberdinen arabera, adina eta motibazio mota ezberdinen arteko harremana aipa ditzakegu:

- **8 - 11 urte:** Hobekuntza eta giza onarpenari bideratutako motibazioak.
- **11 - 13 urte:** Lehiaketari bideratutako orientabidea.
- **13 - 17 urte:** Lehiaketari eta norbere buruaren hobekuntzari bideratutako orientabidea.

Beraz, gazteen gehiengoak kirolean parte hartzen du, lehenengoz ondo pasatzeko eta norbere trebetasunak hobetzeko. Bigarren, lagunekin egoteko eta lagun berriak egiteko eta azkenez lehiatzeko eta besteek gustukoak izateko (Wankel eta Kreisel, 1985).

● Kirola uztea eta nola ekiditu

Umeen parte hartzea kirolean 10-12 urterekin handiena da, hortik 18 urtetara gutxitzen doa etengabe. Adin horrekin, portzentaia txikia da kirol antolatuan jarraitzen duena (Ewin eta Seefeldt 1989).

Eskola adinean dauden umeen kirola hustearen kopuru handia, egoera orokorra dugu mende bideren herrietan.

Gazteen arrazoiak kirola husteko: trebetasun berrien ikaskuntzen huts egitea, dibertsio falta,



emozio falta, forma desegokia eta lehiaketa izpiritu gabezia.

Gipuzkoan burututako, parte hartze eta kirol iharduna hustearen arrazoiak 15-18 urte bitarteko gazteetan (Arruza, 2001) inkestaturiko gazteek, husteko arrazoiak aipatzen dituzte.

Denbora falta, nagikeria, taldearen desagerpena edota entrenatzailearena. Lan ezberdinak aztertuz ondorengo ondorioak atera ditzakegu:

- 1) Hustearen arrazoi hedatuena, beste ekintza eta kirolekiko interesak sortzen duen zalantza dugu.
- 2) Kirolari gazte askok, entrenatzaileen eta antolatzaileen erruagatik lagatzen dute: lehiatzeko estresa, aulkian denbora gehiegi eserita egoitea lehiaketetan zehar, entrenamendu monotonoak, ditugu arrazoi nagusi.
- 3) Ikerketa longitudinalak falta dira, kirola hustearen arrazoiak aztertzen dutenak lehiaketa maila, entrenatzailea, garapen fisikoa eta kognitiboa. Hasierako parte hartze arrazoiak eta bat-bateko huste arrazoiak aztertuz, ematen du biak egonkorak direla giza eta eragin pertsonalak jaso gabe (Bammatt, Smith eta Smoll, 1992).

Autore gehienek diote kirolaren hustea interesen gatazka batetatik ematen dela azken honek ez du hustearen arrazoiak argitzen. Esate baterako,

ume batek dionean, beste gauzak egin behar zituela edota ez duela kirolean ondo pasatzen, honek ez du argitzen, zergatik galdu duen motibazioa praktikatzen zuen kirolarekiko. Beraz arrazoi biak umearen motibazio arazoak izan daitezke, hustearen arrazoiak baino.

Roberts (1984), Weinberg eta Gould-ek (1995), Weiss eta Chaumetonek (1992), diote: kirol zehatz batetan norberaren trebetasunen pertzepzioa, umeek jasotzen dutena beraien eguneroko garaipen eta porroten informazioaren bitartez, oinarrizko aldagaia bihurtuko dela kirol hori praktikatzen jarduteko edo lagatzeko. Azken pertzepzio honek zerikusia du entrenatzaileak bere kirolariei emandako orientabideaz

Azken behaketak bezala aipa ditzakegu:

- Umeak kirola beste kirol baten truke husten du edota laga bat eta ez du beste batetan jarraitzen, hustearen arrazoiak definitzea falta da
- Entrenatzaileari buruzko faktore negatiboak aipatu behar dira: entrenamendu aspergarriak, aulkian denbora asko, entrenatzailea atsegin ez izatea. Faktore hauek entrenatzaileak aldatu ditzake.

Lehiaketen kalitatezko hobekuntza eta beraien egokitzapena umeen parte hartzeko arrazoietara, beharbada ekidin lezake 12-13 urte bitarteko husteren bat.

3.3.4 Kirol hastapena

Hau definitu genezake, pertsona bat gorputz jarduera arautu batekin harremanetan jartzen duen prozesuari. Kirol hastapena, eskola ikasleak kirol jarduera berariazko era batetan ikasten hasten duenaren sasoiari deitzen zaio.

Blázquez (1986): "Kirol hastapenaz zera ulertzen dugu, umea berariazko eran kirol bat edo gehiago ikasten hasten denean".

Aldez aurretiko espezializazioa ekiditeko, kirol hastapena kirol ezberdinen jardueretara lotuta dago.

Irakaskuntza prozesua jolasaren eta bere oinarritzko elementuen ulermenetik abiatu behar du, motore prestakuntza garatzen duten ekintzak eta jolasak erabiliz. Jolas egokituaren bidez, kirolaria bere oinarritzko ezaugarriak behatzen hasiko da, garatzen diren harremanak bilatuz eta aztertuz. Etapa honetan, jolasak sortarazten dituen arazoak ebazten ikasi behar du, oinarritzko elementu teknikoek ikaskuntza justifikatuz.

Kirol hastapena, jolasaren praktika orokorrari lotutako banakako teknikaren hobekuntzan, oinarritzen da. Gehiegizko mekanizazioa eta zereginen errepikapena ekidite behar da. Kirolariak, behin, jolasaren printzipioak ezagutuz gero, iharduna gauzatzen ahalbidetzen duen, koordinazio eta motore trebetasunak garatuko ditu.

Eskola kirolaren helburua, umearen garapen orekatuan eta baloreetan eragitea. Ihardun honek, orientabide hezitzaile-kulturala du, mugimendu orokorretik abiatuz gaitasun ezberdinen ikaskuntza ahalbidetzen duena.

Eskola kirolaren helburua, umearen garapen orekatuan eta baloreetan eragitea. Ihardun honek, orientabide hezitzaile-kulturala du, mugimendu orokorretik abiatuz gaitasun ezberdinen ikaskuntza ahalbidetzen duena.

Eskola kirolean, entrenatzaileek, gurasoek eta instituzioek pisua hartzen dute, azken baten haiek dira ekintzaren sustatzaileak.

Eskola kirolaren ezaugarrien artean honako hauek ditugu: ikaslearen formakuntza integrala, oinarritzko motore gaitasunen garapena, aldez aurretiko espezializazioa ekiditea, parte hartzea bultzatzea lehiaketaren gainetik.

● Bete behar dituen helburuak

Betebeharreko helburuen artean, kirol hastapenean honako hauek ditugu aipagarrienak:

- Kirolarien arteko laguntza eta parte hartzea bultzatzea.
- Giza giro egokia sortzea.
- Parte hartzea eta hezkidetzatza ahalbidetzen duten jolas integratzaileak erabiltzea.
- Talde lana eta erabaki hartzea bultzatzea.



- Parte hartzaileak, arauen finkapenean parte hartzea.
- Elkarrizketa eta talde hausnarketa bultzatzea.
- Joko garbiaz eta solidaritatea bultzatzeaz hausnarketa burutzea.
- Lehiakortasuna eta parte hartzaileen arteko konparazioak gutzitzea.
- Emaitzaren garrantzia gutxitu, jokoaren prozesua eta lorpen pertsonalak baloratuz.

● Jolasa kirol hastapenean

Jolasa dugu, entrenatzaileak, kirol hastapenean erabiltzen dituen baliabide metodologikoen bat. Atal honetan, jolasaren kontzeptua definituko dugu eta bere barne egiturako ezaugarriak, jolasaren edukiak eta garapen kognitibo eta giza emozioetan dituen eraginak aztertuko ditugu.

Jolas motorearen erabilera, koordinazio gaitasunen garapena eta kirolen aspektu tekniko eta taktikoen ikaskuntzari lotuta dago. Nahiz eta batzuetan, jolasaren erabilerak helburu ludikoei eta aisiakoei erantzuten dien. Kirolaren erabilerara, gutxitan dago lotua egoerazko gaitasunekin, edozein motore jolasak beraien garapena eta lorpena berezkoa duela jakinik ere.

Ikerketaren fokapenaren arabera, jolas motorearen kontzeptuaren definizio ezberdinak aurkituko ditugu. Kirol zientzien hiztegian, jolas motorea: jolas mota bat motrizitatea eta giza ekintza ezaugarritzat dituen, dugu.

Bestaldetik, *Huizingak* (1972), ekintza aske bat denbora eta espazio muga zehatz batzuen artean garatzen dena, derrigorrezko arauen menpe nahiz eta askatasunez onartuak. Ekintza, berez du zentzua eta tentsio eta alaitasun kutsuak ditu, eguneroko bizitzatik at gelditzen den izateko era batez, osaturik.

Idea orokor hauetan oinarrituta, hurrengo elementuak definituko ditugu (*Pradas, R. eta Escosa, J.* 2003) (7. taula).

● Jolasen edukiak

Jolasen edukiak, umeen aldetik, aberastuko dituen arloak eta harreman era berriak behatzeko, sentitzeko, aztertze, aurkitze, zehazteko aukeratzeko eremu egokiak dira eta baita ikuspuntu orokor batetik beraien gaitasunen hobekuntzarako.

Jolasa ezinbestekoa da, giza jokaerak ulertzeko, garapenean sortzen diren harremanak, ulermen harremanak, konplizitatezkoak eta lehiaketazkoak eta gainera jokaeren funtzio orekatzailea betetzen du. Jolasa, ekintza mota boteretsua da, giza bizitza eta umearen ekintza eraikitzailea bultzatzen duena (*Piaget, J.,* 1972).

Jolas librea eta bat-batekoa erabili behar da eta batzuetan, planteatutako helburuetara zuzenduta, jolasaren dimentsio ludikoa eta barne logika kontuan izanez. Arauak, denok bete behar dituzten, baldintza, eskubide eta betebeharrak, ditugu. Hauetan oinarrituko dira jolasaren harreman gaitasunak.

Espazioa	• Mugatua edo ez mugatua. • Mugatua: zonak edo azpi-eremu: finkoak edo mugikorrak: erabilgarriak edo galazotakoak (<i>Bayer, 1986; Blazquez, 1986</i>).
Parte hartze erak	• Taldea (aldakorra), multzoka (egonkorra) edo banaka. • Jokalarien arteko harremana: Lehiaketa kooperazio jolasetan izan ezik (<i>Orlick 1997</i>). • Harreman mailak: bat baten aurka (I-I), bat multzo baten aurka (I-G), bat talde baten aurka (I-E), multzo bat beste baten aurka (G-G), edota talde baten aurka (G-E) eta azkenik talde bat beste baten aurka (E-E) (<i>Blazquez, 1986</i>).
Rolak eta zereginak	• Bat edo bi rol jokalaria bakoitzeko. • Rola: jolasean betetzen duen funtzioa. Egonkorra edo ez egonkorra izan daiteke. • Rola: zeregin bat baino gehiagoren buruketa (<i>Blazquez 1986</i>).
Helburua	• Helmuga edo objektu bat lortzea.
Amaiera	• Aldez aurretik finkatutako denbora agortzea helburua lortzerakoan, edota aldez aurretik finkatutako puntu kopurua lortzerakoan (ahaleginak).
Baliabide lagungarriak	• Jolasak betetzeko beharrezkoak: mugikorrak (baloiak), tresnak (erraketak), materialak (zapiak), hitzaren eta keinuen bidezko kodeak.

7. TAULA. Jolas motorearen egiturazko elementuak.



Jolas librea eta bat-batekoa erabili behar da eta batzuetan.

Jolasaren bilakaera bizitza osoan zehar interes ezberdinetan oinarrituko da.

Jolasak, orientabide, balore eta aurkezpen eren arabera, honela sailkatu genezake:era jolas-tuak,jolasaren intentzio bat da, ikaskuntzarekin harreman zuzena mantentzen duena

Herri kirolak, kulturaren bilakaeraren ondorioz, dugun ekintza ludiko naturala. Kirol aurreko jolasak, konplexutasun handiagoko eta kirol modalitate baten elementuak duten jolasei egokitzeko jolasak ditugu hauek. Aisialdiko jolasak, parte hartze jolasak ditugu ,jokalarien interesak kontuan hartzen dituztenak.

Jolasa eta garapen kognitiboaren arteko loturei dagokienez, ondorio hauek ageri dira (*Garaigordobil, M. 1995*):

- Manipulazio jolasak pentsamenduaren garapenerako tresnak ditugu.
- Jolasa, ikaskuntza iturri bat da, garapen potentzial eremuak sortzen dituena.
- Ekintza ludikoak arreta eta memoria estimulatzeko dituzte.
- Jolas sinbolikoak edota aurkezpenekoak arreta galtze kognitiboa bultzatzen du.
- Jolas libreak, sormena garatzen du.
- Jolasak fantasia eta errealtatearen arteko ezberdintzea bultzatzen du.
- Jolas komunikazio da eta hizkuntza koherentearen garapena errazten du.
- Fikzioa, pentsamendu abstraktuaren garapenerako bide bat da..

Jolasa eta giza garapenaren loturen artean,jolas sinbolikoen, fikziozkoen eta kooperaziozkoen eragin ez-berdintzaileak. Garapenean eragiten duten jolas hauen baloreak, datozen ondoriotara garamatza (*Garaigordobil, M. 1995*):

a) Jolas sinbolikoak, aurkezpenekoak eta fikziozkoak:

- Berdinekin, komunikazio eta elkar- laguntza prozesuak bultzatzen dituzte.
- Helduaren giza munduaren ezagupena bultzatzen dute, umea lan mundurako prestatuz.

- Moral garapena bultzatzen dute, jokaera arauen asimilazio, borondatea eta norberaren buruaren kontrola garatuz.
- Norbere buruaren ezagupena eta kontzientziaren garapena errazten dute.
- Giza-emozioen egokitze prozesuetan laguntzen dute.

b) Kooperazio jolasak:

- Komunikazioa, kohesioa eta konfiantza bultzatzen dute.
- Umeei, elkar laguntzen eta elkar banatzen laguntzen die.
- Jarrera irekiak bultzatzen dute.
- Jarrera pasiboak eta erasotzaileak gutxitu egiten dituzte.
- Arraza ezberdinen arteko onarpena errazten dute.

Azkenik, jolasaren funtzioa, adierazpenean eta emozioen kontrolari dagokienez, aipatu egiten da jolasak garapen afektibo-emozioen garatzen duela ondorengo arrazoiengatik:

- Umearen izaeraren adierazpen tresna bat da, elkarren arteko subjektibismoa sortu eta garatzen duena, bere helburua esperientzia emozional esanguratsuak elkar banatzea, duelarik.
- Ongizate ekintza bat da poztasun emozionala bultzatzen duena.
- Esperientzia zailen hausnarketa ahalbidetzen du, egoera hauei loturiko estuasuna kontrola erraztuz.
- Oldarkortasuna eta sexualitatearen adierazpen sinbolikoa ahalbidetzen du.
- Gatazken ebazpenerako tekniken ikaskuntzan bide bat dugu.
- Nortasun psiko-sexualaren ezagupenean laguntzen du.

Jolasak, kirolariaren garapen integralean dituen ekarpenak aztertuz, baieztatu genezake:bizi ekintza ezinbestekoa dela giza garapenerako. Iseberg eta Quisenberryk baieztatzen duten bezala. Jolasa ez da bakarrik, kirolariaren adierazpen aukera bat, baizik eta ikerkuntza eta sentsazio, mugimendu eta harremanen esperientziaz. Hauen bidez, bere burua ezagutzen du eta munduari buruzko kontzeptuak eraikitzen ditu.Haurtzaro,nerabezaroan burututako ekintza ludikoek, pentsamendua garatzea, betebeharrak asetzen, esperientzia traumatikoak bideratzea,

tentsioak askatzea, sortzeko plazera deskubritzea, bere fantasiak betetzea eta besteekin harreman-atzea ahalbidetzen dute. Guzti honegatik, baieztatu daiteke, ekintza ludikoa, positiboa, sinbolikoa, eraikitzailea eta elkar laguntzazkoa estimulatuz kirol hastapenean.

Kirolariaren haurtzaro-nerabezaroko garapena indartuko dugula.

3.3.5 Baloreen transmisioa eskola kirolean

Eskola kirolak, gorputz jarduera bezala balore positiboak eta negatiboak bultzatu ditzake.

Balore positiboen artean, joko garbia, arauen onarpenera, taldeen interesen lehentasuna bultzatzen dutenak. Bestalde, negatiboak bultzatu ditzake: norbere banitatea, taldearena.

Garaipenaren desio oldarkorra, arerioekiko gorrotoa, aurreikusitako rola betetzen ez duten pertsonen intolerantzia (Arnold 1991, Huxley, 1969).

Entrenatzailea, taldearen giroan, ezinbestekoa da eta baloreak, helmugak eta parte hartze helburuak moldatzen ditu.

● Giza baloreen eta gorputz jardueraz lotutakoaren interpretazio eta garapena

Balorea, edozein hezitzailearentzat oinarritzko arazoa da, hezteak: jakintzak, trebetasunak, jokaerak eta jarrera baliagarriak inplikatzeko baitu.

Edozein gizakiak, bere bizitza moldatzen du: familiak, eskolak, kirol taldeak, giza komunikazio guneak sortzen dituzten eragin bitartez. Agente hauek, aldi berean itxaropenak sortzen dituzte, sarritan norberak bere existentzia zehar hartu beharko dituen rola, harremanak. Beraz, pertsona baten garapena, eragin zuzena jasotzen du, bere inguruko beste esanguratsuek dituzten itxaropenengandik. Giza sistemak, rol eta izaeraren itxaropenak sortzen ditu.

Gizarteratzea, besteen onarpenera jasotzea da, balore komunak elkar banatzeko orduan eta bere rola dagokien itxaropenei bere jokabidea egokituz. Eskola kirola umeen heziketan elementu positibotzat ulertu behar dugu. Horretarako, formakuntza irizpideak izan, giza onura bultzatu eta instituzioek bultzatu behar dute. Eskola kirolean, arauak, ikasleak adostutakoak izan behar dute. Justuak izanez eta taldearen giza jokaera gidatzeko eta bere partehartzaileen pentsamenduak eta ekintzak defendatuz, denon artean onartuak izan behar dute (Peirò 1996).

Adin hauetan, gorputz jarduerak: taldearen partehartzea, bere gaitasuna erakutsi eta helburuen lortzea ahalbidetzen du. Presioren menpekotasuna, arazoak ebazteko, taldearen barne lan egin, epe motzeko eta luzeko helburuak jarri eta sariak atzeratzen laguntzen digu. Gure kasuan, eskola kirolak hurrengo baloreen garapena bultzatu beharko luke (Eguia 2000):

- Zintzotasuna.
- Erresponzabilitatea.
- Askatasuna.
- Tolerantzia.
- Lehiakortasuna, zentzu positiboan.
- Jokaera erasotzaileei irtenbidea eman.
- Iraunkortasuna, norbere ahaleginaren oinarri bezala.

Kirolak, giza jokaera eta jarrera egokiak bultzatu behar ditu.

Motibazioen orientazioa, beharrezkoa izan daiteke kirol baloreak ulertzeko.

Brustad eta Arruzak (2002), entrenatzaileak, balore hezgarrien ikaskuntzan ezinbesteko elementuak direla baieztatu zuten, motibazio giroaren oinarritzko pausoak sortuz. Aurretik burututako lanek, adin hauetan errazagoa dela sinesmen eta baloreetan eragin geroago baino, adierazi dute (Johnson eta Jhonson 1996).

Balore pertsonalak	Giza baloreak
• Moralak: zintzotasuna, justizia, solidaritatea. • Bizitza estiloaz lotutakoak: ahalegina, iraunkortasuna, diziplina, norbere ezagupena, auto-kontrola, higiena eta osasuna.	• Zibismoa. • Besteekiko errespetua. • Autoritatearekiko errespetua.

8. TAULA. Baloreak.



Adin hauetan garrantzitsua da giza trebetasunetan eragitea: erresponzabilitatea eta norbere buruarekiko kontrola (D. Hellison, 1995, 1998).

Aipatzekoa da *"Giza ardura eredua"* D. Hellison-ena (1978, 1985, 1995) lehen kapituluari aipatua, giza aldagaien aldakuntzen sarrera kirol ihardunean ahalbidetzen duen programa bat da. Autore honek, giza eta banakako ardura lantzen du eta maila ezberdineko baloreen hierarkia finkatzen du: norbere kontrola, ahalegina, talde-lana, norbere entrenamendua, entrenamendua eta gimnasiotik kanpoko zereginak.

Comellas-en ustez (1992) baloreak hauek izan daitezke (8. taula).

Baloreak, giza talde bati egokitutako, jokaerak eta pentsa erak hautatzea esan nahi dute. Banakoari ongizatea sortarazten dioten konbikzioak izanik. Giza trebetasunak, aldiz, balore horiek praktikan jartzeko gaitasuna ditugu, giza sistema batetan baloreen erabilpen egokia.

Gorputz jardueran eta kirolean, oso garrantzitsuak ditugu entrenatzaileen jarrerak, kirolari gazteen balore eskuratze horretan duten eraginagatik.

Umeak, baloreak barneratzen doaz, balorazio iritzi pertsonalera heldu arte. Adina gehituz, iritzi, jarrera eta jokaeren azalpena agertuz.

Zortzi eta hamabi urte bitartean umeak bere egozentrismoa gaingitzen du eta besteekiko harremanaren bitartez gizarteak onartutako baloreak bereak egiten ditu. Kanpoko munduko ezagupenak eta esperientziak baloratzen hasten da eta giza eta balore estetikoak agertzen dira, harremanak, laguntasuna, edertasuna ulertu nahian. Taldearen kooperazioaren bitartez justizia kontzeptua agertzen hasten da, elkarren arteko jokaerak azalduz.

Baloreen eskurapena, esperientzia eta giza harreman egoera berrietan ematen da, umeak egokitze paitak aurkitu behar dituela, berdintsuen taldetik lortzen dituenak. Helduengandik baloreak hartzen ditu (gurasoak, irakasleak, entrenatzaileak) bere inguruko pertsona fidagarriak. Ez bakarrik imitazioz baizik eta kontrastez. Bilakaera aurrerakuntzak lortutako epaiketa moralaren heldutasunari ezker.

Rokeach-en ustez (1973, 1979) baloreak gizarteratze prozesuen bidez eta gizakien transmisioaren bidez eskuratzen dira. Umearen inguruan egiten

den guztiak, bere izaeran eragina izango du. Horregatik, heziketa sistema ezberdinek eragina izango dute, umeak garatuko dituen helburuengana. Beraz gizarte bakoitzak, balore sistema bat du, bere partehartzaileei inposatzen diena.

Kirolariaren giroa hiru eremutan bana daiteke, hauek kirolarien baloreak eta jarrerak eratuko dutelarik: giza-kulturala, familiarra, eskolakoa. Aipatzekoa gorputz jarduera hiruretan egon daitekeela, beraz umeek kirolaren baloreak giroan integraturik jasoko dituzte, norbere baloreak konfirmatuz, elkarrekintzaren bitartez. Baloreak fenomeno psikosozialak pertsona barnekoak dira eta inguruarekiko elkarrekintzan eraikitzen dira.

Balorea, sinesmena da pertsonak lehentasunagatik jokatu eragin egiten duena. Sinesmen guztiak, umeen bizitzan arin sortu eta garatu egiten dira. Hasieran gurasoekiko elkarrekintzan ikasten dira. Kirolaria hasten den heinean, konturatzen doa badaudela sinesmenak beste guztientzako komunak direnak. Baina berak uste dituen benetakoa diren beste ezagupen batzuk garatuko ditu. Arbitrarioak izango direnak, gustu eta eskeema pertsonalaren arabera.

Giza eta pertsonal balore egokienak gorputz jarduera eta kirolaren bitartez hurrengoak dira (Gutiérrez, M. 1995):

- **Giza baloreak:** denon parte hartzea, besteekiko errespetua, elkar laguntza, adiskidetasuna, taldearen parte izatea, lehiakortasuna, talde lana, sentimenduen adierazpena, giza ardura, elkarbizitza, justizia, besteekiko ardura, taldearen kohesioa.
- **Balore pertsonalak,** trebetasuna, sormena, aisia, autu-diziplina, norbere ezagupena osasunaren hobekuntza, sariak, abentura, arriskua, joko garbia, ahalegina, iraunkortasuna, errespetua, umiltasuna, obediencia, adierazpena eta objektibitatea.

Kirolaren ikerkuntzan, baloreen ikerketa eta garapen moralak batera aztertuak izan dira, nahiz eta kontzeptu biak teoria ezberdinetan oinarritu. Epaiketa moralaren garapena, bere benetako zentsua aurkitzen du, pertsona baten baloreak kolokan jartzen direnean. Pertsona horrek, aukeratzeko bere epaiketa moralak erabili behar du. Azken hau, gure baloreetatik hausnartu eta orden logiko baten jartzen, laguntzen digun prozesu kognitiboa da.

Ekarpen ezberdinen laburpen giza, oinarritzko baloreak dira:



- Errespetua.
- Jokaeraren ardura eta auto-kontrola.
- Zintzotasuna.
- Askatasuna.
- Lehiakortasuna positiboa.
- Konpasioa.
- Motibazioa eta oldarkeria eza.
- Ahalegina eta dedikazioa.
- Errurik gabeko ardura.

● Baloreen orientazioa eskola kirolean

Autore askok ikertu dute, kirolaren funtzionamendu aspektuak eta parte hartzaileen jarrerak eta orientazioak. Ikertu egin dira, aldagai hauek nolako eragina izan ditzaken kirol ihardunaren orientabidean: gurasoen papera, entrenatzaileak eta bestelako pertsona esanguratsuak, kirolaren izaera profesionala edo ez profesionala, adina, sexua...

Ikertuta ezberdinetan, emaitzek aipatzen dute (McElroy eta Kirkendall, 1980):

- Mutilek, neskek baino kirol jarrera profesionalagoa azaltzen dute.
- Mutilek aita hartzen dute beste esanguratsua bezala eta neskek aldiz, ama.

Ezberdintasun hauek, gurasoak gizarteratzeko prozesuan betetzen duten paperaren ondorioa dira, mutil eta nesken artean ezberdinak. Gurasoek parte har ditzake eta garaipen eta trebetasuna moduko jarrerak garatu, kirolarientzat oso balore garrantzitsuak direnak. Baina rolen bereizketa hau eta helduen esangura aldatzen ari da.

Bere gurasoengandik, garaipenari bideratutako baloreak jasotako kirolariak: garaipen jarrerekin sarriago identifikatzen dira, jarrera hauek gurasoengandik jaso ez dutenak baino. Joko garbiaren jarrera, garaipenari ez bideratutakoak gehiago hautatzen dute besteak baino. Honek, erakusten digu, gurasoen kirolekiko itxaropen eta jarreraren garrantziaz, azken hauek eragin zuzena izango baitute eskola kirolarien kirolaren perzeptzioaz eta bizipenaz.

Baloreen orientazio eremuan eta kirolaren giza definizioaz, aipa daitezke (Spreitzer eta Zinder 1975) datozen erantzunak:

- Kirolak, bai kirolarientzat bai gizartearentzat, onuragarriak diren eginkizunak betetzen ditu.
- Kirolak balio handia du, autodisziplina erakusten baitu.
- Kirolak joko garbiaren garapena sustatzen du.
- Kirolaren balioa agintariarekiko errespetua erakusten baitu.

Erantzun hauetan ez ziren aurkitu kirolari lotutako funtzioak sexuari dagokienez, bai beste ikerketa batzutan Petrie (1971) gorputz jardueretan kirolaria lehiaketak eta trebetasunen agerpenak erakartzen du, kirolean, ordea, giza esperientzia, aisia eta joko garbiak.

Kirolean parte hartzeak giza baloreen barneratzea errazten du (Best, 1985). Sage (1980) eta Barber (1982) autoreek: baloreen transmisioa gizarteratzeko prozesuan osagai garrantzitsua dela, aipatu zuten. Autore biek, aipatzen dute entrenatzaileen garrantzia kirolari gazteen eredu bezala.

Baloreen gizarteratzea, ez da bakarrik kirol giroetan ematen, beste giroetan ere ematen da, familian, eskolan, lagun artean, eta abar.

Giza komunikazio bideak paper garrantzitsua betetzen dute, kirolarekin loturiko giza eta balore pertsonalen finkapenean: Batzutan positiboa besteetan negatiboa.

Aipatzekoa da, Hers-en komentarioa (1988), baloreen irakaskuntzan arazo bat, ikasleak aurkitzen diren jarrera gatazkatxoa da. Hauek, sarritan, orientazio kontrajarriak jasotzen dituzte: guraso, irakasle, entrenatzaile, komunikazio bide eta lagunengandik. Horregatik, balore eta hezkuntza moralaren programa ulerkor batek, eragin guzti horrek jaso beharko luke, familia, eskola eta gizartetik datozenak eta guraso, irakasle, entrenatzaile eta komunikazio bideetatik datozenekin bat garatu.

● Kirolean parte hartzea eta baloreak, sexu eta adineko ezberdintasunak

Ikerketa gutxi daude, baloreak eta beraien garapena kirol eremuan aztertzen dutenak, parte hartzaileen sexua eta adina kontuan izanez.

Umeek bere kirol jarreraren bidez, agertzen eta biltzen duten baloreak, helduei dagokienei ezberdinak izan daitezke. Batzutan baieztatu da, ume askok, ondo pasatzea, tekniken garapena, taldearen parte izana, sasoi puntua, joko garbia, lehenetasuna dutela garaipenaren aurretik. Aldi berean, kirol parte hartzeak baloreen garapenean eragina du, eta neskek ez dute mutilen besteko garaipenerako grina.

Dubois-ek dio: kirol antolatu programa batetan, sasoi baten parte hartzeak eragin ezberdinak sortuko ditu gizonen eta emakumeen baloreen orientazioan, batez ere garaipenari ematen zaion garrantziari dagokienez.

Dubois-ek dio: datuen azalpen egoki bat biltzeko, beste esanguratsuen papera aztertu behar dela, nesken baloreen orientazioan duen eraginagatik.

Gutierrez-ek (1994), ikerkuntza bat burutu zuen adina aldagaiaren eraginak giza baloreen lehenetasunean, aztertu nahian. Laginaren adina 8-21 urte bitartekoa da. Erantzunen analisiaz, kontrajarritako baloreekiko adostasun maila lortzen da, baloreen kontraposizioa Schwartz eta Bilskik (1987) ezarritako planteamenduan oinarritzen da.



Parte hartze ludikoa, nahiago dute helburuaren lorpena baino (8-14 urte), gero terminoak aldatzen dira.

- Laguntasuna eta laguntza helburuaren gosea aurrean.
- Elkar laguntza norberekeriaren aurrean.
- Garaipenaren desioa jarrera umilaren aurrean.
- Joko arauen onarpena jarrera erasotzaileen aurrean.
- Balore kontrajarrien arteko zalantzak: Giza mailan ezaguna izatearen desioa umiltasun izpirituaren aurrean.
- Kirol leialtasuna, oldarkeriaren aurrean, (8-9 urterekin).
- Ahalegin izpiritua norbere segurtasunaren aurrean, haurtzaroan eta gaztaroan ematen dena, nerabezaroan hautatze aldaketa ematen da.
- El espíritu de sacrificio frente al de seguridad personal durante la infancia y juventud, se da un cambio de elección en la adolescencia.
- Laguntasun autoritatearekiko onespina liderrarekiko sumisioaren aurrean.
- Adiskidetasuna independentziaren aurrean.

Adinen ezberdintasuna ikasten duten ikerketen arabera, aipatzekoa da:

- Kirolean arrazonomendu morala eguneroko bizitzan baino baxuagoa da. Adinen arteko ezberdintasunak aurkituz (*Bredemeier, 1995*).
- Jokalari trebeak, emaitzetan etekina ateratzeko prest daude tranpak egiteko.
- Sentimenduen adierazpenean 13-15 urtekoak gehien baloratzen dutenak dira, 16-18 urtekoak trebetasuna eta egoera fisikoa baloratzen dute (*Gutiérrez, 1995*).
- Esperientzia eta konpromiso maila handiagoa izanez, arauen zapuztea errazago onartzen da (*Silva, 1983*).
- Kirolari trebeak arauen zapuztea eta joko nahasia gehiago justifikatzen dute (*Bredemeier, 1984*).
- 8-10 urte bitarteko umeek bilatzen dituzten baloreak, nerabeen eta helduekiko ezberdinak izan daitezke, dibertsioa, taldearen parte izana, sasoi puntua, azken emaitzaren aurretik (*Dubois, 1986*).

Sexu ezberdintasuna kontuan hartzen duten ikerketek dagokienez:

- Balore instrumentalak (autonomia, independentzia), garrantzitsuagoak dira gizonentzako eta adierazpen baloreak: (harremanak, sentsi-

bilitatea, emozioak, afektibitatea), emakumeentzako (*Bredemeier eta Shields*).

- Gizonek emakumeek baino gehiago justifikatzen dituzte ekintza bortitzak (*Silva, 1983*).
- Mutilek, lehiaketa sasoiaren hasieran, balore instrumentalak nahiago dituzte (*Dubois, 1990*).
- Emakumeak gizonek baino hausnarketa moral maila handiagoz arazoitu egiten dute, beraien pentsamendua inpartzialagoa eta mamitsua goa da (*Beller eta Stoll, 1995*).

Baloreen hezkuntza errazteko iradokizunak, hezitzaile eta entrenatzaileen aldetik (*Gutiérrez eta Estarellas, 1993*).

- Gaitasun gehien eta gutxien dutenen arteko, entrenamenduan ezberdintasunik ez egiteko ahalegina egin.
- Gorputz jarduera, orokorrean ohitura egokia den ideia zabaltzeko, beraz bizitzeko era batez aurkez genezake.
- Kirolari gazteenei lagundu, lehiaketa eta kooperazioaren arteko kontraesana konpontzen, besteekiko eta arauetara errespetua dela jolasari zentsua ematen diona erakutsiz.
- Ahal den bitartean, emaitzak soilik kontuan hartzea ekidin, progresioa kontuan izanez.
- Entrenamenduan, sexuen arteko ulermena berdintasun batez bultzatzen duen giroa sortu.
- Kooperazio ekintzak, lehiakorrak baino doitu, sormenaren bitartez, helburua lortzeko lehia desagertu gabe.
- Ez onartu tranparik, kontzienteak diren bitartean.
- Sarritan entrenamenduetan gatazkak sortzen dira, entrenatzaileak parte hartu gabe. Kirolariak beraiei kabuz, gai ez direnean arazoa konpontzeko, beharrezkoa izango da entrenatzaileen laguntza.
- Uneoro koherentziaz jokatu, jokaera ezezkorrak ekiditez.

● Jolas arauen beharra

Itxurako sinesmen orokorra, kirolak balore etikoak suspertzen dituela.

Zein harreman dute baloreek kirolarekin? Kirola, jokaera etikoaren entrenamendu zelaia dugu (*Miller, 1980*).

Kirolak balore etikoak suspertzen dituen sinesmena dago baina bestaldekik kontraesan ugari aurkitzen ditugu. Nabarmena da, lehiatze eta



tranpak egitearen arteko bateraezina morala (Delattre, 1975). Heziketa munduan, batzuek osotasuna bilatzen duten bitartean, besteek saria.

¿Kirolean etika gabezia ba ahal dago? Giza mobilizazioaren bitartez motibazioa berriro etikaren falta egoeraren aurrean.

Kirol arauen bortxatze jokaeran, hiru aldagaiek eragiten dute: arau osatzaileak, arau normatiboak eta errefortzu egiturak. Arau osatzaileak, kirol bakoitzeko arau idatziak ditugu. Arau normatiboak, adostutako arauak dira (Silva, 1981).

Arauek lau oinarritzko funtzio betetzen dituzte:

- Giza errealitatearen islara ematen digute.
- Jokaeraren era onargarriak eta ez onargarriak erakusten digute.
- Egoera bakoitzeko jokaera berezia definitzen dute.
- Jokaera egokia ez denean, zigorra eta egokia denean saria daramate.

Jolasaren arauak kirolarientzat beharrezkoak dira. Arauen zapuztea ohikoa da kirolean.

¿Nola ekidin? Kirol zehatz batetan, errefortzu egitura aldatuz, jokaera negatiboen gutxitzea lortuko litzateke. Beraz, arauen jokaera bortxatzailearen ondorioz, zigorraren kalteak etekinen ondorioak baino handiagoak ba dira. Errefortzu

baloreak kontu handiz aldatzen joan behar dira, ez errazteko inolaz arauen bortxaketa.

Bortxaketa eta zigorraren arteko oreka ez ba da egokia kirolaren muina gal daiteke.

Gazteen iritziak, dopina, biolentzia eta etekin ekonomikoak (Irlinger, 1993), 8-18 urte bitarteko gazteekin:

- Gazteen % 80,4ek dopina baztertzen du, eta %6,4ek onartzen.
- Gazteen %62,1ek kirolarien biolentzia baztertzen du, %19,9ek ekidinezina ikusten du, eta %8,6ek kirolaren osatzailea ikusten du.
- Zalegoak, biolentzia, %36,4 baztertzen du, %48,9 ez du onartzen baina oso zaila dela desagertzea dio eta % 4,3 kirolaren osatzailea bezala onartzen du.
- Txapelketetako irabaziei dagokienez: %38,8ak salatzen ditu, %18,9 toleratzen ditu, %24,5ak onartzen ditu eta % 4,3ak ez da mintzatzen.

3.3.6 Entrenatzailearen papera eskola kirolan

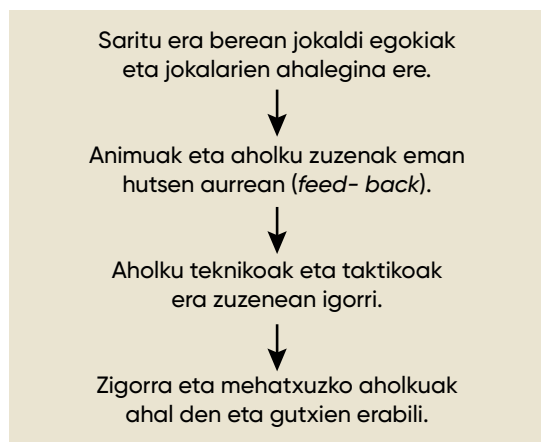
Entrenatzailearen papera kirol hastapenean atalik garrantzitsuena da, honek hurrengo puntuak kontuan izan behar ditu:

- Ekintza fisiko-motoreak duen eragina hazkuntzean eta umearen garapenean ezagutu.

- Helburuak eta edukiak taldearen interes, eskaera eta gaitasunekin lotu.
- Ikasleak, arriskurik gabeko jarduera praktikatzeke oinarritzeko gorputz gaitasunaz doitu.
- Ikasleen gaitasunen arabera exigentzia mailak finkatu.
- Ikaslearen osasun integralari lehentasuna eman emaitzaren gainetik.
- Kirol hastapeneko ekintza anitzak prestatu, kirolarien gaitasunak kontuan izanez.
- Etengabeko formakuntza zaindu, ekintza didaktikoaren oinarria baita.

● Entrenatzailearen eragina eskola kirolean

Entrenatzailearen parte hartzea eskola kirolean, kirol hastapen egokia eta husten kopurua gutxitzera bideratuta egon behar du. Beraz entrenatzaileek kontuan izan beharko dituzte hurrengo puntuak (Cruz, J. 1989):



lkerkuntzatik, esperientzia praktikotik eta hausnarketa teorikotik entrenatzaileentzako gomendio orokor bezala, honakoak izan daitezke:

- 1) Entrenatzailearen funtzioen azalpena, kirol hezitzailean umeei.
- 2) Helburuen finkapena, Kirol trebetasunak hobetzeko, emaitzak lortzeko baino.
- 3) Komunikazio eta elkarrekintzaren hobekuntza bere kirolariek, partidu eta entrenamenduetan.
- 4) Gurasoentzako aholkularitza programa, kirol lehiaketan helburuei dagokienez.
- 5) Ereduaren bidezko hezkuntza:entrenatzailea jokaera eredu gisa.

Gomendio hauek kontuan izanik, aurrerantzean jarrerazko irizpideak deskribatzen dira, entrenatzaileek, kirol trebetasunak, auto-konfiantza eta dibertsioa hobetu ditzaten. *Smoll* eta *Smith* (1987); *Weinberg* eta *Gould* (1995) eta *Weiss*-en (1991,1993) lanak jarraituz:

- Kirol trebetasunen irakaskuntza eta ihardunean zentra zaitez. Entrenamenduetan, esperientzia anitzak proposatu, dibertigarriak behinik behin eta kirolari guztiek parte har dezaten.
- Ekintzak sarri aldatu. Ekintza umeari egokitu eta ez kontrara, ikaskuntza ziurtatzeko erarik onena da eta.
- Ume bakoitzarentzat, bere adinaren eta aurreko esperientziaren arabera itxaropen errealak finkatu.Itxaropen horiek bakarkako helburuetan gauzatu.
- Aurkezpenak gauzatu itzazu eta aholku motzak eta sinpleak erabili.
- Harrapa itzazu umeak gauzak egoki egiten eta saritu ezazu ez bakarrik emaitza baizik eta egikaritza tekniko zuzena.
- Akatsak zuzentzeko, fokapen positiboa erabili ezazu. Kirolari batek akatsa egiten duenean, gogora egiozu ondo egin duen zerbait. Bigarren, akatsa zuzentzeko informazioa eman egiozu, eta anima ezazu berriz jokaldi bera egiten saiatu dadin, beldurrik gabe. Akatsak ikaskuntzaren zatia dira ,beraz sor ezazu giro bat gauza zailagoak ahalegintzeko egiten beldurrik gabe.
- Arauak alda itzazu kirolarien akzioa eta parte hartzea gehitzeko. Arauak alda itzazu,jolasa ez eteteko eta jolas denbora eta markagailua gehitzeko.
- Kirolariek, pozaz jokatu, entzun, barre egin, hauek giro positibo bati erantzuten die. Galderak egin eta umeak inplikatu erabaki hartzetan. Une hezitzaileak bereizi eta imitatzeke eredu izan zaitez.

Dudarik gabe, aurreko gomendioak,entrenatzaileei lagun diezaiokete umeei esperientzia positiboak izaten, kirol lehiaketetan parte hartzearen bidez eta eskola kirolean ematen den huste tasa gutxitzen, *Barnett*, *Smoll* eta *Smith*-en (1992) lanetan ikusi dezakegunez).

Entrenatzaileak, beraz, kirolarien funtzionamendu psikologikoan eragin dezake,beraien motibazioa gehituz, estresa kontrolatuz, auto-konfiantza indartuz, une bakoitzeko arreta egokia lortuz eta talde kohesio egokia lortuz. Horretarako, estrate-

gia psikologiko errazak eta eragingarriak aplikatu behar ditu.

● **Entrenatzailearen funtzionamendu estiloa eskola kirolean**

Eskola adineko umeen entrenatzailea, batez ere hezitzailea, formatzailea da eta gomendagarria du funtzionamendu estilo eraginkorra garatzea, kirolarien garapen integralerako.

Entrenatzailearen funtzionamendu egokirako kon-tuan izan behar ditugun aspektuak:

- Argi izatea umeak entrenatzen dituela eta bere menpe dagoela kirolarien heziketa eta forma-kuntza.
- Bere kirolariak errespetatu, egoki tratatuz.
- Jarrera eraikitzailea eta positiboa, ondo egin-dakoa indartuz. Progresio bidea da.
- Irizpide objektiboak erabili, bere emozioak eta gogoak jarraitu barik.
- Helburu errealak finkatu, non kirolariak ahale-gindu behar diren. Kirolarien konpromisoa hel-buruak lortzen saiatzea izango da, akatsak ho-betzeko era batez ulertuz.
- Saio dibertigarriak, aldakorak, alaiak egitura-tu, horrela alde batetik ikasi eta bestetik ondo pasako dute.
- Ilusioz lan egin, ahalegindu eta kirolariekin go-zatu, lan eta ilusio giroa sortuz.
- Talde lana bultzatu, kooperazioa eta kirolarien arteko komunikazio egokia sortuz.
- Kirolariek egin behar duten ariketen, azalpen erraza eta argia. Burututako lanari buruzko in-formazioa eman behar zaie. Bideoaren erabile-ra eta aurkezpenak baliagarriak izan daitezke.
- Argi eduki behar du, kirolariak saioaren parte aktiboa izan behar dutela.
- Jokaera eredu izan behar du; kirolariek imita dezaketelako. Epailen, gurasoen, garaipenen, porroten aurrean, jarrera egokiak eta orekatuak egon behar dira.
- Kirolarien lana onartu eta esan zer egiten duten ondo, bai ahalegin mailan bai ondo burututako ekintzak (*feed-back*). Kirolarien motibazio eta poza lortuz eta kirola, ikasteko gogoekin, ja-rraitzeko praktikatzan.
- Lehiaketak ez dira helburua, kirolarien for-makuntzarako balio dute. Emaita edozein de-larik ere, egindakoa kirolarien progresiorako balio izango du.



- Lehiaketetan entrenatzailearen jarrera, positiboa izan behar du. Kirolarien ahalmenetan zentratuz eta era erakitzailean zuzenduz. Beharrezkoa da entrenatzailearen emozioen kontrola.
- Nahiz eta material edota kirolarien falta izan batzutan, sormena erabiliz entrenatzaileak saio erakargarriak antolatu ahal izango ditu.
- Kontuan izan, kirolarien hobekuntza etengabekoa izango dela eta bat-batean lortu nahi izana errorea dela.
- Amaitzeko aipatu, entrenatzaileak uneoro kirolariak goraipatu behar dituela, ekintza egokiak azpimarratuz, akatsak zuzenduz eta azkenez helburu berriak finkatuz.

Orientabide hauek, entrenatzailearentzat funtzionamendu estilo bat izateko garrantzitsuak dira. Honela, ikasleen aldetik errespetua jasoko du eta beraiekiko eragin positibo handiago bat.

3.3.7 Laburpena

- Talde barneko elkarrekintzak, definitzen du taldearen kontzeptua.
- Taldearen ezaugarriak: izaera kolektiboa, parte hartze izpiritua, elkarrekintza, komunikazioa, erakarpen.
- Arauen eta talde rolen arteko bereizketa.
- Motibazioaren garrantzia kirolari eusteko.
- Parte hartze arrazoiak: gozatu, trebetasunak hobetu, ikasi, lagunekin egon, irabazi.

- Hustearen arrazoiak: interesen gatazka, entrenamendu aspergarriak, jolastu ez izana.
- Kirol hastapena, kirol ezberdinen jarduna bezala, jolasaren praktika orokorra, baloreen garapena bezala... beraz entrenatzailearen lana beharrezkoa da.
- Jolasaren garrantzia kirol hastapenean eta kirolarien giza garapen eta garapen kognitiboaz harremana.
- Baloreak eta kirol jarduerak duten harremana, giza jarrera egokiak suspertuz.
- Entrenatzaileak: animoak eman, aholkuak eman, egoki jokatu, lagundu, entrenamendu egokiak diseinatu, helburu errealek finkatu eta abar.

3.4 Ekintza motorearen ikaskuntza

3.4.1 Sarrera

Kapitulu honetan, ikaskuntza motorrarekin lotutako gaiak jorratuko dira. Alde batetik trebetasun motoreen eskuratze prozesua aztertuko da, etapa/faseen laburpen bat.

Jarraian, ikaskuntza motorearen faktoreen analisi bat eta amaitzeko banakoen ezberdintasunak ikaskuntza motorean..

3.4.2 Trebetasun motoreen lorpen prozesua

Kirolariak, denboraz jardueri ezker, trebetasun maila ezberdinak lortzen dituzte eta beraien lehiakortasuna progresiboko hobetzen da. Kirolariak ikasi ahala, zeregina gainditu eta bere ekintzak, bere akatsak, hobeto ezagutzen ditu, eta ikasitakoa egoera ezberdinetan aplikatzeko aukera izango du (Ruiz, 1989).

Schmidt (1982) autoreak, ikaskuntza aldaketa bezala ulertzen du, progresio nozioa ezaugarritzat izanik. Ikaskuntza etapa bakoitzean, ikasteko gaitasunak ezberdinak dira, hasierako unetan hauek izaera kognitiboa dute, zeregina automatizatuz, ostera, hurrengo gaitasunak motoreak dira.

Jarri behar den arreta ez da berdina izango fase guztietan, hasierako fasean kontrola begiradaz lortzen da, azkenean, ordea, kinestesikoa (sentsazioen bitartez) izango da.





Kirolaria trebetasuna praktikatzen duen heinean, bera bakarrik izango da gai akatsak aurkitzeko, arrazoiak behar bezala jakin gabe.

Famose eta *Durand*-ek lorpen prozesua, pauso multzo bat bezala deskribatu zuten:

- Egin behar denaren pertzepzioa kirolariaren aldetik.
- Zereginaren elementu garrantzitsuen lorpena.
- Jokaera motorearen era orokorraren moldaketa.
- Erantzunaren gauzatzea.
- Emaizten ezagupena.
- Hurrengo ahaleginaren finkatzea.
- Hurrengo ahaleginaren gauzatzea.
- Eta abar.

Rigal-ek (1990) ikaskuntza motorearen etapak honela deskribatu zituen: (9. taula).

Laucken eta *Shick* autoreak aurkeztutako eremuan, bilaketa, planifikazio (programazio) baloratzeko, egikaritzea eta azkenik egiaztatze etapak agertzen dute.

Ikaskuntza motorearen faseak autoreek deskribatu dituzte, etapan batezbestekoa bikoa da, autore batzuek hirutan banatzen dute.

Sailkapen ezberdinak begiratu eta gero, prozesua hiru fasetan laburbildu daiteke.

- **HASIERAKO FASEA:** Motore arazoa konpontzeko, baliabide pertzeptibo-motoreen agerpena behar du. *Gentile*-n (1972), kirolariak mugimenduaren ideia lortu behar du, kognitiboko parte hartuz. Egin behar denaren ulermen unea dugu. Kirolaria, jarduera eta egikaritzea eta emaitzen ezagupenaren bitartez, bere patroi motoreak antolatu eta berrantolatu egingo du, planteatu

tutako arazoa konpontzeko. Une honetan, mugimenduaren egitura eraiki behar da (*Grosser* eta *Neumaier*, 1986).

Fase honetan, kirolaria, mugimenduen koordinazioan eragiten duten giroaren baldintzak, hautatzen hasten da (*Ruiz*, 1990).

Jasotako informazio guztiarekin, bete behar duen ekintza irudia edota ekintza plana gauzatzen joango da, koordinazio orokorretik finera pasatuko da (*Hotz*, 1985).

Beraz, hobekuntzak zerikusi handiagoa izango dute nola egiteaz, burutze zehatza edota keinua edo zereginaren domeinuaz baino.

Etaparen honen iraupena aldakorra da, *Sage*-k (1984) esaten duenez eta ondorengo faktoreek eragiten dute:

- Zereginen eta betebeharren konplexutasuna.
- Kirolarien prestutasuna, esperientzia eta lehiakortasuna.
- Zereginaren ihardunaren maiztasuna.

Laburbilduz, lehen fase honetan kirolariak beraien mapa kognitiboa edo ekintza plana eraikitzen dute, non kirolariak zeregina era eraginkorrean burutzeko beharrezkoak diren baliabideak ezagutuko ditu. Zereginaren helburua eta burutzeko beharrezkoak diren mugimenduak ezagutuko ditu, beraz era estrategikoan jokatzeko ikasiko du.

- **BITARTEKO FASEAN:** Kirolariak ez dira berriak zereginean baina oraindik ez dute guztiz kontrolatzen ez automatizatzen. Trebetasunaren egikaritzea egonkorra da eta ondo burututako ezaugarriekin. Mugimenduaz jabetuz ahala, hau beste egoeretan aplikatu ahal izango dute. Zereginaren errepikapen fisikoa eta mentalari ezker, irudia argitu eta finkatu egiten da. Fase honetan kirolariak keinuak automatizatu egin ditu. Fasearen iraupena faktore biologiko, psikologiko eta ingurugirokoetan oinarrituko da.

Etaparen kognitiboa	• Motore zeregin berria, ulertu, informazioaren tratamendua, ziurgabetasunaren gutxitzea.
Prestakuntza etapa	• Erantzunaren antolakuntza: zer egin, erantzun mota aukeratu.
Etaparen aktiboa	• Erantzunaren egikaritzea: tentsioa, aktibazio orokorra, nerbio zirkuitu berrien sormena, <i>feed-back</i>. • Intrintsekoa: begiz, entzumenaz, estrintsekoa: emaitzen ezagupenaz
Ebaluatze etapa	• Emaizta: erantzunaren egokitasuna, ebaluaketa.
Etaparen amnesikoa	• Mugimenduaren erreproduktzioa: zirkuitu berrien indartzea, erantzun motorearen berrantolaketa.

9. TAULA. Ikaskuntza motorearen etapak.



- **AMAIERA FASEAN:** Mugimenduaren kontrola irabazita eta automatizatuta dago, beraz ez du behar arreta kontzientea burutzeko. *Simonet*-ek (1985), fase hau operazio ekonomia deitzen du, keinu edo ekintza era eraginkorrean burutzen delako, gastu kognitibo eta energetiko gutxienaz.

Gentile-rentzat (1972), finkapen eta aniztasunaren etapa da. Aitzinamendu prozesuak argiak dira eta estrategikoki erantzuna une egokian emateko erabiltzen dira.

Etaparen honek urteak iraun dezake beraz bere iraupena aldakorra. Laburbilduz, kirolariak trebetasunak eta keinu motoreak lortu, finkatu eta dominatzeko etapa batzuk igarotzen dituzte.

Trebetasun motoreen eskuratzeko prozesu hau eman dadin, era eraginkor eta arinean irakaskuntza eraginkorra behar da. Entrenatzailearen papera funtsezkoa da eta kirolariaren egoera, sasoia eta ikaskuntza maila ezagutu behar du. Honela, kirolariaren beharrezkoak abiapuntutzat hartuz, ekintza pedagogikoa izango da.

Entrenatzaileak informazioa igorriko du, kirolariak duten kanalen hartzaileetaz baliatuz.

Hauek zereginaren helburuak ulertu eta beraien ekintza plana gara ditzaken. Entrenatzaileak helburua argi aurkeztuko du, kirolaria ebatzi behar den arazoa ezagutu behar baitu (*Gentile*, 1972).

Grosser eta *Neumaier*-en (1986) ustez, kirolarietara erabiltzen diren adierazpen eta kontzeptuak beraien ulermen gaitasunera eta esperientzia motora egokituta egon beharko dute.

Gentile-k (1972), entrenatzaileentzako zeintzuk diren argi gelditu behar diren helburuak, azpimarratzen du.

Praktika eta esperientziari ezker, kirolariaren arreta zehatzagoa izango da eta trebetasunaren osagai aipagarrienetan zentratuko da, zailtasunak gaindituz, azken hauek dira:

- Arreta, kodifikazio, eta informazioaren atxikipen erantzunari loturikoak.
- Zailtasunak, lortutako maila ebaluatzeko, ezarritako helburuan.

Entrenatzailearen helburua azken fasean, kirolariak mugimenduaren irudia ahal den eta gehien hobetzea izango da, beharrezkoak ez diren mugimenduak baztertuz (*Grosser* eta *Neumaier*, 1986).

Amaizteko, aipatu nola entrenatzailearen aholaginak, trebetasunen automatizazioa eta aplikazioari bideratuak izango direla, horretarako beharrezkoa da kontuan hartzea bai aldagai pertsonalak bai irakaskuntza eremukoak.

3.4.3 Ikaskuntza motorea baldintzatzen duten faktoreak

Entrenatzailea kirol trebetasunari buruzko guztiaz informatu behar du, aholkuak motibatzeke, errefortzu bezala edota jokaera aldaketa bat sortzeko.

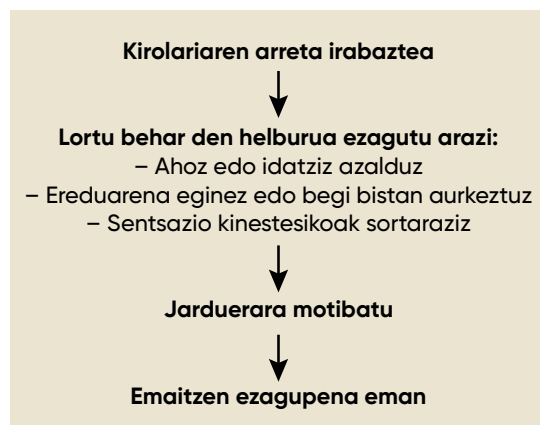
● **Informatzea, imitatzea, jardutea eta lortutakoa ezagutzea (feed-back) ikaskuntza motorearen beharrezko aspektuak dira..**

Irakaskuntza-ikaskuntza egoeran, entrenatzaile eta kirolariaren arteko harremana sortzen da. Lehenak esan, ereduarena egin eta bigarrenak entzun, mugimendua behatu eta praktikan jarri du.

Informatu behar da ekintza zehatz bat baldintza batzuetan bete dezaten, adibidez.

Motibazioz, arreta jarri eta ihardun, aurretiko ikaskuntzekin harremanak sortu (esangura eta transferentzia), prest egon (aktibazioa, arreta) eta ikaskuntza eta irakaskuntza ahalbidetzen duen jarrera izatea.

Egoki irakasteko beharrezkoa da:



Ahaleginaren eremuan, helburuek eragina izan ditzake: jarraikortasuna, arretaren fokapena eta motibazioa (Locke eta Lathman, 1985).

Entrenatzaileak hiru aspektu kontuan izan behar luke:

- Helburuak esanguratsuak izan behar dute, kirolaria jarduteko arrazoiak izanik.
- Helburuek intentzio bat, izan behar dute, ekintza bideratzen duen plana bilakatu behar dira.

- Helburuek, lortuak izanaren desioa erraztu behar dute.

Beharrezkoa da, arreta irabaztea, helburuari buruzko beharrezkoak eta zehatzak diren informazioak ematea eta azpimarratu zer egin eta nola egin behar duten.

Informazioa igortzeko era, hitzez zein idatziz izan daiteke. Beraz kirolariak, entzun edota irakurri egiten ditu bere betebeharrak.

Ikaskuntza prozesua garatzeko beste bide bat imitazioa da, ereduaren oinarriturik.

Aurkezpenak kirolaria ahalbidetzen du, ekintza plana finkatzera. Erne egon, informazioa gorde, imitatu eta motibazioa, Bandura-ren (1982) *teoria giza kognitiboan* oinarritako elementuak dira.

Aurkezpenak era eraginkorrean erabili behar dira, entrenatzaileak kontuan izan behar du kirolariaren adina eta esperientzia (Simonet, 1985). Aurkezpena behatu ondoren, kirolariari trebetasuna praktikatzeko proposatu behar zaio. Entrenatzaileak, eredu biziak eta filmaturikoak kontuan izan behar ditu.

Aurkezpenaz eta informazioaz gain, programa motoreak burutzeko eta keinua zehatzago egiteko, ukimena eta propiozepzioa erabiliko dugu.

Badakigu ez dela ikasten praktikatzeko soilik, behatzen eta burutu behar den zeregina irudikatzen baina jardueraren ikaskuntzaren oinarritako faktoreak da.

Jarduera mota ezberdinak aurkituko ditugu (begiratu 10. taula).

Beraz, jarduera da ikaskuntza motorearen gakoa, modalitate ezberdinek osatzen dute: motorea eta mentala. Jarduera aldakorak, motore eskemen eta transferentziaren sormena errazten du. Arazo praktikoei irtenbideen bilaketa autonomia erraztea ere, garrantzitsua da.

Ikaskuntza motorearen prozesuaren aspektu aipagarri bat, jardueraren **emaitza jakitea** da eta **lortuen kontzientzia** hartzea (feedback).

Emitzen ezagupenaren garrantzia, kirolariak ez ba dituzte emaitzak ezagutzen, jarduerak ez du ikaskuntzarik sortzen. Emitzaren ezagupenaren feedback intrintsekoak, ikaskuntza azkarra eta iraunkorra sortzen du. Feedback-en erabilera

Jarduera mentala edo irudikatua	Trebetasun baten jarduera sinbolikoa edo mentala mugimenduaren baliabiderik gabe (<i>Thiffault</i>, 1974).
Jarduera orokorra edo analitikoa	Behin trebetasuna aztertuz, erabaki orokorki edo zatika burutuko den. Kontuan izan trebetasun bakoitzaren konplexutasuna eta antolakuntza hobeto erabakitzen lagun dezake (<i>Naylor</i> eta <i>Brigs</i>, 1963).
Jarduera masiboa edo banatutakoa	Kirolaria atsedetik gabe jarduten duenean, honi jarduera masiboa edo jarria deitzen zaio. Atsedetak ematen direnean, jarduera banatua deitzen da. Ikerketek jarduera banatua bultzatzen dute.
Jarduera aldakorra edo etengabea	Jarduera aldakorra ikaskuntzaren faktore indartsua ematen du.
Jarduera gidatua edo librea	- Ez dakigu, zein den eraginkorragoa teknikaren ikaskuntzarako, kirolaria gidatzea edo ustea bere kabuz irtenbidea aurkitzen. - Entrenatzaileentzat gidatuak, eskurapen prozesua azkartzen du.

10. TAULA. Jardueraren modalitateak.

errefortzu bezala aipatu behar da. Burututako ekintzaren informazioen abiapuntua bi iturri izan ditzake:

- **Barne:** kanpoko zentzuen informazioa, zentzuak jasota eta barneko informazio sentsoziala, propiozeptoreak jasotakoa.
- **Kanpo:** informazio gehigarria, gehienetan entrenatzailearengandik jasotakoa.

Grosser eta *Neumaier* (1986) autoreen ustez garrantzitsua da hitz gutxi erabiltzea kirolariei hobetzen laguntzeko. Hastapenean informazioa orokorra izan behar du. Garrantzitsua da, kirolaria ekintza burutu eta gutxira, emaitzen informazioa jasotzea, azken hau erabili ahal izateko, oraindik ekintza freskoa du eta.

Emaitzen ezagupenak dituen funtzioak autore ezberdinen aldetik (*Magill* 1986; *Adams* 1971; *Singer* 1980; *Grosser* eta *Neumaier*, 1986):

- Emaitzen ezagupenak zer eta nola egiten ari den, informatzen du.
- Emaitzen ezagupenak, kirolaria motibatzen du jardutera, helburua lortu arte.
- Emaitzen ezagupenak, kirolariak gauzatzen duen erantzuna indartzen du.

Hauetaz gainera, akatsen zuzentzaileak, auto-behaketa erraztu, denbora eta ahalegina arretzu, arreta garrantzitsuenean fokatu egiten du.

Emaitzen ezagupena, irakaskuntza azterketaren prozesuaren aldagai bezala hartzen da eta irakaskuntza eraginkor ezaugarri bezala (*Mosston* 1986; *Pieron* 1988; *Berstch* 1987).

Oso erabilgarria da bideoaren erabilera, kirolariei ekintzen emaitzaz informatzeko, informazio *feedback* bezala, entrenatzailearen atzeraeragineko informazio laguntzen du, egikaritzan aipatzeko elementuak kaptatzen ditu eta emaitzen ezagupena errazteko oso egokia da bat-bateko erabileragatik.

Feedback-ak eta emaitzen ezagupenak autore ezberdinek sailkatu dituzte, kategoria ezberdinetan (*Sage* 1984; *Pieron* 1988):

- Ebaluatze emaitzaren ezagupena, identifikatzeko ahalegina, kirolariaren jarduera baloratu zuzentzeko asmoaz.
- Agindutako emaitzaren ezagupena, kirolariari arazoa ebazteko bideak eskaintzen ditu.
- Konparazio emaitzaren ezagupena, kirolariari beste antzerako ekintza aurkeztu dio biak konparatzeko.
- Azalpen emaitzaren ezagupena, kirolariari trebetasunaren ezaugarriak azaltzen.
- Deskribapen emaitzaren ezagupena: Taldeei ematen zaie, ekintzak eta posizioak gogora arazteko.
- Afekzio emaitzaren ezagupena, emozio giro positiboa sortu nahian.
- Erdibideko emaitzaren ezagupena, lortutakoaren informazioa eman izaera zuzentzailea izan gabe.
- Galderazko emaitzaren ezagupena, kirolariari ekintza nola burutu zuen galdetu, kirolariaren analisia sortaraziz, autonomia gehitzen du.

Emaizten ezagupena	Emaizten ezagupena
Ezaugarriak	Entzunezkoa entzun ikusmenekoa,entzun ukimenezkoa.
Norabidea	Kirolari bakarra, bi edo gehiago, talde osoa.
Denbora	Aldi berean, bukaerakoa, diferitua.
Intentzioa	Konparaziozkoa, deskriptiboa, afektiboa, aginduzkoa.
Orokorra	Mugimendu osoa, atal bat, helburua.
Berezia	Indarra, espazioa, denbora.
Izaera	Positiboa, negatiboa, neutroa.

11. TAULA. Emaizten ezagupenaren dimentsioak eta ezaugarriak (*Fishman* eta *Tobet*, 1978; *Lirette* eta *Pare*, 1990).

Atal honekin bukatzeko aipatu, ikaskuntzan aha-legina zein emaitza baloratzea garrantzitsua dela. Garaipena porrotaren gainetik azaltzen den irakaskuntza bultzatu behar da, aldi berean auto- behaketa eta auto-analisisa erraztuz. Emaizten informazioa, kirolarien gaitasunak kon-tuan edukiz eman behar ditugu, denak ez baitute berdin ulertzen.

3.4.4 Norbere prozesuak/ banakakoak ikaskuntza motorean

Norbere prozesuak/banakakoak ikaskuntza mo-torean Ikaskuntza motorean, banakako proze-suen artean, hurrengoak aipa ditzakegu:

- Arreta eta antizipazio prozesua.
- Motibazio eta aktibazio prozesua.
- Motore atxikipena eta memoria prozesua.
- Transferentzia.

a) Arreta eta antizipazioa

Arreta, egoera batetik sortutako informazioa jaso eta prozesatzeko gaitasuna. Honek arreta (aktibazio) egoera bat suposatzen du, informa-zioa jasotzeko. Adi egotea informazio iturrira gure jokaera bideratzea suposatzen du.

Trebetasun motoreari buruzko prozesaturiko in-formazioak, zentzu sistema ezberdinek kapta-tzen dute:Ikusmenak, entzumenak eta kinestesiak (ukimenak).

Zer da kirolarien arretan eragin dezakeena:

- Berrikuntza, egoera berriek kirolarien arreta ja-sotzen dute.

- Sorpresa, informazioaren aurkezpena ez ohizko eran.
- Konplexutasuna,demak kirolarientzat erakar-garriak dira.
- Kasu egiteko prestutasuna, kirolariaren inplika-zio aktiboa.
- Arreta eta antizipazioa, gerta daitekeena aurre ikusiz. Jaramon egiten ikasten dutenean aurre-ratzea eta egoerari egoki erantzuteko, denbo-ra izatea lortuko dute. Aurreratzeak erantzun azkarragoa eta egokiagoa errazten du.

Arreta gabezia, nekeagatik eman daiteke, egoe-ra fisiologikoak eta psikologikoak ikaskuntzan eragina izan ditzake, bai nagitasuna eta mono-toniagatik.

Nagitasunaren kasuan, trebetasuna aurkezteko era aldatu beharko du entrenatzaileak.

b) Motibazioa eta aktibazioa

Motibazioak, subjektuaren ekintzak estimulatu, zuzendu, aktibatu eta bideratu egiten ditu.Ikas-kuntzaren atal garrantzitsua baina ez bakarra izanik. Trebetasunak ikasteko arrazoien artean, irrika, dema, nobedadea, taldearen parte izana, ezagupenaren bilaketa, zigorraren ekiditea eta abar, ditugu. *Roberts*-ek (1989), kirolari gazteen motibazioa, lorpenei edota akatsen ekiditeari bi-deratuak, izan daitekeela dio.

Kirolariak, garaipena eta porrota nola bizi duten jakitea, garrantzitsua da,zereginak nola onartu eta baztertu egiten dituzten ere.Hauek entrenat-zailearentzako tresna bat izango dira.

Motibazioa gehitzeko estrategien artean: jarduera egituraketa, ahaleginaren balorazioa, emaitzen ezagupena ematea, aspirazio maila ezagutzea, helburuen finkapenean parte hartzea bultzatzea, kirolaria motibatzea, material ezberdinen erabilera, zigortzea edo indartzea eta abar.

c) Motore atxikipena eta memoria

Tulving-ek (1985), esperientziari etekina ateratzeko gaitasuna bezala, definitzen du memoria. Memoriaren jokaera ezberdinak:

- Epe laburrekoa, errepikapen mentala edo motore, lan edo zereginaren memoria behar dira. Epe luzerakoan informazioa metatzeko lan egiten du eta erabaki hartzetan parte hartzen du, *Singer* (1980).
- Epe luzekoa, memoria egonkorrena da, ikasitako trebetasunak luzaroan eustea ahalbidetzen du, edozein motako informazioak metatu egiten dira.
- Zentzuen memoria, bat-batean martxan jartzen da, informazio kopuru handien atxikipen gaitasuna du, atxikipen denbora oso laburra du (mlsg).

Memoriaren funtzioak: informazioa, erregistratu, bildu, berreskuratu eta aurkeztea dira.

sua da: burutu behar diren kirol ekintzei esanahia ematea, kirolarien parte hartzea erraztea, errepikapenaren erabilera, nahia, informazio prozesamenduaren berariazkotasuna, eta hasieran eta bukaeran jardutekoaren eragina aztertzea.

Atxikipen motoreari dagokienez, aipatu behar da, informazio batzuen mantenua ez duela beste batzuen beste irauten. Kirol eta motore trebetasunak, beste batzuk baino hobeto gordetzen dira.

Edozein ekintzak kirol trebetasunaren ikaskuntzan eragina duena eta ondo gordetzea galazotan duena, interferentzia deituko dugu.

Atxikipen motorean, eragin posibleak

- Hasierako ikaskuntzaren maila.
- Trebetasun motorearen natura eta mota.
- Informazio prozesamenduaren maila.
- Kirol trebetasunaren esangura maila.
- Jardunaldien banaketa.
- Interferentzien agerpena edo ez

Bukatzeko, aipatu: atsedenaldi baten ondoren motore errendimenduaren gehikuntza bat ematen dela, fenomeno honi *Erreminiszentzia* deitzen zaio.



Nola lan daiteke memoria motorean? Garrantzits-

d) Transferentzia

Trebetasun motore baten ikaskuntzak, beste trebetasun motorearen eskurapenean eragiten duenean, transferentziaz ari gara.

Transferentzia motak:

- Aldebiko transferentzia (Nola esku batek besteari erakusten dion).
- Zereginen barneko eta zereginen artekoak: (Estimulu eta zereginen arteko antzekotasuna).

Kirolariak, lehendik ikasitakoaren eta ikasi nahi den arteko harremanak sortzen ditu.

Transferentzia indartzeko iradokizunak:

- Ikasitako trebetasunen eta ikasi beharrekoen arteko antzekotasuna gehitu.
- Kirolariei adibide asko eman.
- Beharrezkoa da kirolariek zereginetaz duten ulermena, osoa izatea.
- Kirolariak, zereginean kognitiboko inplikatzeari.
- Hainbat eta arinen, errealitatearen antzeko egoeretan ihardun.

3.4.5 Laburpena

- Trebetasun motoreen eskurapen prozesua, faseak:
 - Hasierakoa (Mugimenduaren irudia lortuz, egin behar duena ulertu behar du ekintza irudia eta ezagupen mapa sortuz).
 - Bitartekoa (Mugimendua gutxika automatizatuz).
 - Azkena (Automatizatuko mugimenduaren domeinua).
- Kirol ikaskuntzaren beharrezko aspektuak dira: informazioa (ezinbestekoa kirolarien arreta irabaztea, jardutera motibatzea, aurkezpenak...), imitazioa praktika, (mentala, orokorra edo analitikoa, masiboa edo banatua, al-dakorra edo jarria, gidatua edo librea eta emaitzen ezagupena (feed-back, lorpenen ezagupena).
- Prozesu pertsonalak ikaskuntza motorean: Arreta eta aurreratzea (informazioa jasotzeko eta prozesatzeko jarrera), motibazioa eta aktibazioa (kirolaria jardutera eramaten duen estimulua), atxikipen motorea eta memoria (epe laburrekoa, epe luzekoa eta sentsoriala) eta azkenez, transferentzia (aldebikoa, zeregin barnekoa, zereginen artekoa).



SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

- Garapen psikologiak ikerketa objektu bezala ditu: giza garapenean zehar ematen den aldaketa psikologikoaren deskribapena, azalpena eta optimizazioa.
- Garapenaren bilakaera aspektuak: Hazkundera eta garapen fisikoa, garapen motorea garapen intelektuala eta garapen afektibo-emozionala eta soziala.
- Talde baten oinarritzko ezaugarria bere kideen arteko elkarrekintza da.
- Talde bat bereizten duten ezaugarriak: identitate kolektiboa, parte hartze sentimendua edo izpiritua, elkarrekintzan egituratutako patroiak, komunikazio metodo egituratuak pertsona eta bidalitako zereginaren arteko dependentzia eta pertsonen arteko erakarpena.
- Motibazioa, ahaleginaren norabidea eta intentsitatea da.
- Kohesionatutako talde baten ezaugarriak dira: bere kideen poza, produktibitate arauetako adostasuna, egonkortasuna, taldearen helburuak banakako helmugen batuketaren ondorioz, komunikazio afektiboa eta huts egite gutxi.
- Kirolarien parte hartzearen arrazoiak: ondo pasatzea, norbere trebetasunak hobetzea eta berriak ikasi, kirol trebetasuna erakutsi besteekin konparatzeko orduan, lagunekin egon eta lagun berriak egin, kirolaren emozioa eta grina, irabazi eta sasoian egon. Sexu eta adinen arabera ezberdintasunak aurkitu dira.
- Kirola hustearen arrazoiak: denbora falta, nagitasuna, taldea desagitea entrenatzailearen jarrera, beste ekintza eta kirolekin sortzen den interesen gatazka.
- Eskola kirolaren ezaugarrien artean: sujetuaren garapen integrala, oinarritzko gaitasunen garapena, alde aurretiko espezializazioa ekidite, parte hartu lehiatzearen gainetik, teknikoak hezitzaile bezala.
- Eskola kirolaren helburua garapen harmonikoan eta ikaslearen baloreetan laguntzea da.
- Jolasa ekintza indartsua da, umearen giza bizitza eta ekintza eraikitzailean laguntzen duena.
- Eskola kirolean, entrenatzaileak, balore positiboak ikaskuntzan erreferentzia dira motibazio giroaren oinarritzko patuak sortuz. Entrenatzailea, taldearen giroan ardatz nagusia da eta baloreei, helmugei eta parte hartze helburuei forma ematen die.
- Entrenatzaileek, jokaldi egokiak zein jokalarien ahalegina saritu behar dute. Akatsen aurrean, animuak eta aholku teknikoak eta taktikoak eman (*feedback*). Aholku hauek era positiboan igorri.
- Eskola kiroleko entrenatzailea, hezitzaile bat da
- Ikaskuntza motorearen faseak: hasierakoa, bitartekoa eta amaierakoa, dira
- Ikaskuntza motorearen beharrezko aspektuak: informatu, imitatu, ihardun eta lortutakoa ezagutzea (*feedback*), dira.
- Ikaskuntza motorearen prozesu pertsonalak: arreta eta aurreratzea prozesuak, motibazio eta aktibazio prozesuak, memoria eta atxikipen motorearen prozesua eta azkenez transferentzia, dira.



BIBLIOGRAFIA

GOMENDATURIKO BIBLIOGRAFIA

- ARRUZA, J. y col. 2002. *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV.

AIPATURIKO BIBLIOGRAFIA

- ADAMS, J. A. 1971. *Closed-loop theory of motor learning*. *Journal of motor behavior*, 3, 111-150.
- ARNOLD, P. J. 1991. *Educación física, movimiento y curriculum*. Madrid: Morata.
- ARRANZ, E. 1994. *Modelos del desarrollo psicológico humano*. Servicio editorial de la EHU-UPV.
- ARRUZA y Col. 2001. *Estudio de motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes promesas guipuzcoanas de 15-18 años. Proyecto de investigación*. Diputación foral de Guipúzcoa / EHU-UPV.
- AMES, C. 1984. *Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational análisis*. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol 1*. Student motivation (pp177-208). New York: Academic Press.
- AMES, C., ARCHER, J. 1988. *Achievement goals in the classroom: student learning strategies and motivation processes*. *Journal of educational psychology*, 80, 260-267.
- BANDURA, A. 1982. *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- BARBER, H. 1982. *Teaching attitudes and behaviors through youth sports*. *Journal of physical education, recreation and dance*, 53, 3, 21-23.
- BARNET, N. P., SMOLL, F. L., SMITH, R. E. 1992. *Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition*. *The sport psychologist*, 6, pp 11.127.
- BAYER, C. 1986. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- BELLER, J. M., STOLL, S. K. 1995. *Moral reasoning of high school athletes and general students: an empirical study versus personal testimony*. *Pediatric exercise science* (Champaign, Ill.; 7, (4), 352- 363.
- BERTSCH, J. 1987. *Pour une approche cognitive de l'enseignement des activités physiques et sportives*. En M. Laurent y P. Therme (Comp.) *L'enfant par son corps*. Paris: Actio.
- BEST, C. 1985. *Differences in social values between athletes and nonathletes*. *Research quarterly for exercise and sport*, 56, 4, 366-369.
- BLÁZQUEZ, D. 1986. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- BREDEMEIER, B. J., SHIELDS, D. L. 1984. *Divergence in moral reasoning about sport and life*. *Sociology and sport journal*, 1, 348-357.
- BREDEMEIER, B. J. 1995. *Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific context*. *International journal of sport psychology* (Rome), 26, 453-463.
- BRUSTAD, B. 2001. *Influencia del Clima Motivacional en la Práctica Deportiva de los Adolescentes y Jóvenes Participantes*. Kirolarte, Jornadas Sn-Sn.
- BRUSTAD, R., ARRUZA, J. 2002. *Práctica deportiva y desarrollo social en jóvenes deportistas*. En Arruza J. (ed.). *En Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV. (pp.25-39).
- BUKOWSKI, W. M., HOZA, B. 1989. *Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome*. En T.J. Berndt y G.W. Ladd (Eds.), *Peer relationships in child development* (pp.15-45). New York: Wiley.
- CARRON, A. V. 1980. *Social psychology of sport*. *Ithaca*, New York: Movement publications.
- CECCHINI, J. A., ARRUZA, J. 2003. *Aspectos evolutivos relacionados con la educación física y el deporte escolar. En nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV.
- COAKLEY, J. 1992. *Burnout among adolescent athletes a personal failure or social problem?* *Sociology of sport journal*, 9, pp 271-285.
- COMELLAS, M. J. 1992. *Aspectes educatius d l'esport: actitud, comportaments i valors*. En UAB (Ed.), *Simposi internacional de filosofia de l'esport* (pp.84-86). Barcelona.
- CRUZ, J. 1997. *Influencia del entrenador en la motivación de deportistas jóvenes: su evaluación y cambio*. Proyecto de investigación no publicado (1989). En *Psicología del deporte*, editor Jaume Cruz Feliu, *Síntesis Psicología*, pág. 168-169.
- DELATTRE, E. J. 1975. *Some reflections on success and failure in competitive athletics*. *Journal of the philosophy of sport*, september, 133-139.
- DUBOIS, P. 1986. *The effect of participation in sport on the value orientations of young athletes*. *Sociology of sport journal*, 3,2,29-42.
- DUBOIS, P. 1990. *Gender differences in value orientation toward sports: a longitudinal analysis*. *Journal of sport behavior*, 13,1,3-14.
- EGUJA, J. 2000. *Educación en tolerancia y en la responsabilidad*. Colección educación y familia. Madrid: EOS.
- ESQUINAS, M. 1997. *Psicología. Curso titulación de monitor*, Pamplona.
- EWING, M. E., SEEFELDT, V. 1989. *Participation and attrition patterns in american agency-sponsored and interscholastic sports, an executive summary*. North Palm Beach, Fl. *Sporting goods manufacturer's association*. Citado en Weinberg, R.S. y Gould, 1995.
- FAMOSE, J. P., DURAND, M. 1988. *Aptitudes et performance motrice*. Paris: EPS.
- FISHMAN, S., TOBEY, C. 1978. *Augmented feedback*, En W.Anderson y G. Barrette (Ed.) *What's going on in the gym: descriptive analysis* (Pág. 51-62). *Motor skills: theory into practice (monograph, 1)*.
- GARAIGORDOBIL, M. 1995. *Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad*. Desclee de Brouwer, biblioteca de psicología.
- GENTILE, A. M. 1972. *A working model of skill acquisition with application to teaching*. Center for medical education development, Australia.
- GOULD, D., PETLICHKOFF, L. 1988. *Participation motivation and attrition young athletes*. En F.L. Smoll, R.A. Magill y M.J. Ash (Eds.). *Children in sport*, pp. 161-178. Champaign, Ill: Human kinetics.
- GROSSER, M., NEUJMAIER, A. 1986. *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- GUTIÉRREZ, M., ESTARELLES, R. 1993. *Expectativas del profesor y rendimiento en educación física*. En J.A. Beltrán; Pérez, E. González y D. Vence (Ed.), *Líneas actuales en la intervención psicopedagógica I*:

- aprendizaje y contenidos del curriculum*, Cap.3. pp 25-42. Madrid: Complutense.
- GUTIÉRREZ, M. 1994. *Desarrollo y transmisión de valores sociales y personales en Educación física y deportes*. Premio de investigación en ciencias sociales y humanidades. VI premio Unisport andalucía de investigación deportiva. Málaga.
 - GUTIÉRREZ, M. 1995. *Valores sociales y deporte*. Colección monografías sobre ciencias de la A.
 - *F. y Deporte*. Madrid: Gymnos.
 - HARTER, S. 1988, 1990. *Causes correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective*. En J. Kolligan R. Stenberg (Eds.), *Competence considered: Perceptions of competence and incompetence across the life-span* (pp.67-97). New Haven, CT: Yale University Press.
 - HELLISON, D. 1978. *Beyond balls and bats: alienated (and other) youth in the gym*. Washington: D.C. AAHPER.
 - HELLISON, D. 1985. *Goals and strategies for teaching*. Physical education, Champaign, Illinois: Human kinetic.
 - HELLISON, D. 1995. *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - HELLISON, D. 1998. *Teaching responsibility through physical activity and sport*. Champaign, Illinois: Human kinetic (2ª edición).
 - HERS, R., REIMER, J., PAOLITTO, D. 1988. *El crecimiento moral: De Piaget a Kohlberg*. Madrid: Narcea.
 - HOTZ, A. 1985. *Apprentissage psychomoteur*. Vigot, Paris. HUIZINGA, J. 1972. *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
 - HUXLEY, A. 1969. *Ends and means: an enquiry into the nature of ideal and into the methods of their realisation*. Londres: Chatto y Windus.
 - IRLINGER, P. 1993. *Les jeunes et l'idéologie sportive. Etude statistique de l'adhésion des jeunes français a l'éthique sportive et de ses principaux facteurs de variation*. STAPS: Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives, 14, 30, 57-70.
 - ISENBERG, J., QUISENBERRY, N. 1988. *Play: a necessity for all children*. Childhood Education, 64,3,138-145.
 - JOHNSON, D. W., JOHNSON, R.T. 1996. *Teaching students to be peacemakers*. Edina, Minn: Interaction.
 - LARREA, J. 1967. *Las pruebas, la evaluación y la promoción escolares*. Buenos Aires: Losada.
 - LAUCKEN, U., SHICK, A. 1977. *Didaktik der psychologie*. Stuttgart (citado en Hotz, 1985).
 - LIRETTE, M., PARE, C. 1990. *Analyse des feedbacks extrinseques*. En M. Lirette et al. (Ed.) *Intervention en éducation physique et en entraînement*. Presses de l'université du Québec, Québec.
 - LOCKE, E.A., LATHMAN, G.P. 1985. *The application of goal setting to sports*. Sport psychology today, 7, 205-222.
 - MABRY, E. A., BARNES, R. E. 1980. *The dynamics of small group communication*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
 - MAGILL, R. A. *Knowledge of results and skill acquisition*. 1986. En L.D. Zaichkowsky y C.Z. Fuchs (Ed.) *The psychology of motor behavior: development, control, learning and performance*. Movement publications, Ithaca.
 - MAGILL, R. A. 1994. *The influence of augmented feedback on skill learning depends on characteristics of the skill and the learner*. Quest 46, pp314-327.
 - MALINA, R. 1975. *Growth and development. The first twenty years*. Alpha. Minnesota: Burgess Pub. Co.,.
 - MARIN, B. 1977. *El crecimiento en la edad escolar*. DNEFD, Madrid.
 - MCELROY, M., KIRKENDALL, D. 1980. *Significant others and professionalized sport attitudes*. Research Quarterly for exercise and sport, 51, 645-653.
 - MILLER, D.M. 1980. *Ethics in sport: paradoxes, perplexities and a proposal*. Quest, 32, 1, 3-7.
 - MOOSTON, M., ASWORTH, S. 1986. *Teaching physical education*. Charles C. Merrill, Columbus. 3ª Ed.
 - NAYLOR, J. C., BRIGGS, G. E. 1963. *Effect of task complexity and task organization on the relative efficiency of part and whole training methods*. Journal of experimental psychology, 65, 217- 224.
 - NICHOLLS, J. G. 1984. *Conceptions of ability and achievement motivation*. En R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: student motivation* (Vol.1, pp.39-73). New York: Academic Press.
 - ORLICK, T. 1997. *Libres para cooperar. Libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.
 - PARKER, J. G., ASHER, S. R. 1993. *Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction*. Developmental Psychology, 29, 611-621.
 - PEIRO, C. 1996. *El proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia*. Valencia: tesis doctoral. Universidad de Valencia.
 - PETRIE, B. M. 1971. *Achievement orientations in adolescent attitudes toward play*. Intern. Review of sport sociology, 6, 89-101.
 - PIAJET, J. 1972. *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar. PIERON, M. 1988. *Didáctica de las actividades físicas deportivas*. Madrid: Gymnos.
 - PRADAS, R., ESCOSA, J. 2003. *El juego y su estructura interna en relación con el trabajo de la condición física en primaria*. Artículo revista Tamden, n. 11, Abril-mayo, pp.109-118.
 - RIERA, J. 1983. *Algunes consideracions sobre la investigació en psicologia*. Quaderns de psicologia.
 - RIGAL, R. 1990. *Motricité: développement et apprentissage*. En J. Durán, J.L.Hernández y L.M. Ruiz (Comp.) *Humanismo y nuevas tecnologías en educación física y deporte*. Madrid: INEF.
 - ROBERTS, G. C. 1984. *Toward a new theory of motivation in sport: the role of perceived ability*. En J.M. Silva y R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*, pp. 214-228. Champaign, Ill.: Human kinetics.
 - ROKEACH, T. 1973. *The nature of human values*. New York: Free Press.
 - ROKEACH, T. 1979. *Understanding human values: individual and societal*. New York: Free Press.
 - RUIZ, L. M. 1989. *Aportaciones de los estudios sobre el desarrollo motor a la educación física y el deporte*. Serie Documentos, Madrid: INEF.
 - RUIZ, L. M. 1994. *Deporte y aprendizaje*. Aprendizaje visor.
 - SAGE, G. H. 1977. *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2ª ed.) Reading, MA, Addison-Wesley.
 - SAGE, G. H. 1984. *Motor learning and control*. A neuropsychological approach. W.C. Brown Publishers, Dubuque, Iowa.



- SCHMIDT, R. A. 1982. *Motor control and learning. A behavioral emphasis*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- SCHRIESHEIM, J.F. 1980. *The social context of leader-subordinate relations: An investigation of the effects of group cohesiveness*. Journal of applied psychology, 65,183-194.
- SCHWARTZ, S.H., BILSKY, W. 1987. *Toward a universal psychological structure of human values*. J. of personality and social psychology, 53, (3), 550-562.
- SHAW, M. E. 1981. *Group dynamics: The psychology of small group behavior* (3rded.). New York: McGraw-Hill.
- SHIELDS, D. L., Bredemeier, B. J. L., Gardner, D. E., Bostrom, A. 1995. *Sociology of sport journal*, (Champaign, Ill.); 12 (3), Spt 324-336.
- SILVA, J. M. 1981. *Normative compliance and rule violating behavior in sport*, Int. J. Sport psychol.12,10-18.
- SILVA, J. 1983. *The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport*. Journal of sport psychology, 5, 438-448.
- SIMONET, P. 1985. *Apprentissages moteurs*. Vigot, Paris.
- SINGER, R. N. 1980. *Motor learning and human performance*. New York: McMillan Co.
- SMOLL, F. L., SMITH, R. E. 1997. *Sport psychology for youth coaches. Washington: National federation for catholic youth ministry*. (1987). En Psicología del deporte, Editor Jaume Cruz Feliu, Síntesis psicología, pág. 169-170.
- SPREITZER, E., SNYDER, E. 1975. *The psychosocial functions of sport as perceived by the general population*. Intern. Review of sport sociology, 10, 3/4, 87-95.
- TANER, J. M. 1978. *Educación y desarrollo*. México: Siglo XXI, editores S.A..
- THIFFAULT, C. 1974. *La pratique mentale (entraînement ideomoteur) Mouvement*, vol.91, 59-63. TUCKMAN. 1965. *Developmental in small groups*. Psychological bulletin, n. 63, pp.384-399.
- TULVING, E. 1985. *How many memory systems are there?* American Psychologist, 40, 385-398.
- WANKEL, L.M., KREISEL, P.S. 1985. *Factors underlying enjoyment of youth sports, sport and age group comparisons*. Journal of sport psychology, 7, pp.51-64.
- WEINBERG, R., GOULD, D. 1995. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología.
- WEISS, M. R. 1991. *Psychological skill development in children and adolescents*. The sport psychologist, 5, pp.335-354.
- WEISS, M. R. 1993. *Psychological effects of intensive sport participation on children and youth. Self-esteem and motivation*. En Cahill y A.J. Pearl (Eds.). Intensive participation in children's sport, pp.39-69. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- WEISS, M. R., Chaumeton, N. 1992. *Motivational orientations in sport*. En T.S. Horn (Eds.). *Advances in sport psychology*, pp.61-99. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- ZANDER, A. 1982. *Making groups effective*. San Francisco: Jossey-Bass.





4 KIROL EGOKITUA

4.1 Ezgaitasun nagusiak eta horien ezaugarrien identifikazioa

Desgaitasun nagusiak zeintzuk diren aztertu eta horien ezaugarri bereizgarrienak aipatuko ditugu.

Lau desgaitasun mota bereiziko ditugu:

- Desgaitasun fisikoa.
- Desgaitasun sentsoriala. Honen barne egongo dira:
 - Ikusmen-desgaitasuna.
 - Entzumen-desgaitasuna.
- Adimen-desgaitasuna.
- Desgaitasun psikikoa.

4.1.1 Desgaitasun fisiko edo funtzionalen

Ezaugarri nagusia funtzio motor edo fisikoak murriztuta daudela, edo funtzio horiek falta direla izango da. Batez ere mugikortasunean, trebetasunean edo erresistentzian. Ondorioz, desgaitasun hori duten pertsonak gaitasun txikiagoa izaten dute eguneroko bizitzan behar bezala moldatzeko.

Honako hauek dira, besteak beste, desgaitasun fisikoen zenbait adibide: bizkarrezur-muineko lezioak, anputazioak, askotariko paralisiak, arantza bifidoa eta muskulu-distrofia.

Desgaitasun fisiko gehienak (% 80 baino gehiago), jaio eta gero agertzen dira, gaixotasun arruntengatik edo mota guztietako istripuengatik.

Neurri txikiagoan, haurdunaldian ere sor daitezke afekzio hauek, arazo genetikoengatik, eta erditzean ere ager daitezke.

4.1.2 Desgaitasun sentsorialak

Esan bezala, desgaitasun sentsorialak bi motak izan daitezke: ikusmen-desgaitasuna eta entzumen-desgaitasuna.

● Ikusmen-desgaitasun sentsoria

Sentsorialaren ezaugarri nagusia ikusmenaren murrizketa partziala edo osoa da. Aintzat hartu behar dira:

- Ikuseremua (begirada puntu finko batean jarrita ikus dezakegun espazioa).
- Ikusmen-zolitasuna (gure begiak objektuak hautemateko duen gaitasuna).

Irizpide horiek oinarritzat hartuta, bi motatakoa izan daiteke ikusmen-urritasuna: itsutasuna eta ikusmen motela.

- Itsutasuna ikusmena erabat galtzea da.
- Ikusmen motela, aldiz, ikusmena partzialki galtzea.

● Entzumen-desgaitasun sentsoriala

ilatea entzumen-urritasun osoa edo partziala izatea da. Desgaitasun hau duten pertsonak gorrak eta hipoakusikoak izan daitezke.

- **Gorrek** urritasun osoa edo sakona dute.
- **Hipoakusikoek:** urritasun partziala dute, eta entzuten dutena audifonoen bitartez hobetu daitezke.

Ikusmen eta entzumen-desgaitasunak eragin ditzaketen arrazoiak honela sailkatzen dira: jaio aurreko kausak, jaiotzeko uneko kausak eta jaio ondorengo kausak.

- **Jaio aurreko kausak:** hereditarioak edo sortzetikoak dira. Azken horiek amak haurdun zegoen bitartean hartutako gaixotasunek eragiten dituzte, adibidez, elgorriak eta errubeolak.
- **Jaiotzeko uneko kausak:** erditzeko traumek, heldugabetasunak, erditze luzeak eta oxigeno faltak eragin ditzakete.
- **Jaio ondorengo kausak,** bizitzan barrena agertzen diren mugak dira, traumatismoen, gaixotasunen edo zahartzearen eraginez.

4.1.3 Adimen-desgaitasuna

Hirugarren desgaitasun mota adimen-desgaitasuna da. Adimen-desgaitasuna garapen kognitiboaren nahasmendua da, eta aldaketak

eragiten ditu desgaitasuna duen pertsonaren ikasketa- eta garapen-prozesuan, besteekiko harremanetan, komunikazioan, informazioa eskuratzeko gaitasunean, eta eguneroko bizitzako hainbat funtziotan.

Horrenbestez, baldintzatu egingo du pertsonaren autonomia-maila.

Adimen-gaitasunaz gain, beste eremu batzuetan ere izan ditzake ondorioak, adibidez:

- Psikomotrizitatean.
- Trebetasun emozionalean.
- Arretan eta kontzentrazioan.
- Orientazio espazialean.
- Desgaitasunaren beraren gaineko kontzientzian.

Adimen-desgaitasun mota asko dago, baita kausa ugari ere. Batzuk jaio aurretik sortzen dira, beste batzuk erditzean eta beste batzuk haurtzaroan izandako gaixotasun larriren baten ondorioz. Edonola ere, horiek guztiak pertsonak 18 urte bete baino lehen agertzen dira.

Adimen-desgaitasunaren adibide dira, esaterako, Down-en sindromea, autismoa, dislexia, Asperger-en sindromea eta garuneko paralisia.

Adimen-desgaitasuna duten pertsonak laguntza behar dute, eta jarraipena egin behar zaie beren autonomia pertsonala eta besteekiko harremanak hobetzeko.

4.1.4 Desgaitasun psikikoak

Desgaitasun psikikoa da hemen aipatuko dugun laugarren eta azken desgaitasun mota. Pertsona batek desgaitasun psikikoa duela esaten dugu, bere jokabidean eta bere egokitzearen portaeran nahasmendu iraunkorra hautematen denean.

Nahasmendu hori pertsonaren garapen intelektualak edo gaixotasun mental batek eragin dezake, eta ondorioak izan ditzake bere ingurukoei dituen harremanetan eta zenbait egoera eta inguruetara egokitzeko gaitasunean.

Desgaitasun psikikoa hainbat nahasmendu mentalek eragin dezakete, esaterako: depresio nagusiak, eskizofreniak, nahasmendu bipolarrak, izu-nahasmenduak, nahasmendu eskizomorfoak eta sindrome organikoak.



4.2 Bakoitzak dituen aukeren balorazioa

Desgaitasun mota nagusiak identifikatu eta gero, kirolari bakoitzaren aukerak baloratzeko prozesuan zentratuko gara.

Balorazio horrek honako eremu hauek izan behar ditu ardatz:

- Ebaluazio motorra.
- Ebaluazio kognitiboa.
- Ebaluazio soziala.
- Ebaluazio afektiboa.

4.2.1 Ebaluazio motorra

Ebaluazio motorrean gaitasun fisikoari dagozkion alderdiak ebaluatzen dira (esate baterako, abiadura, indarra, malgutasuna eta erresistentzia), baita trebetasun motorrak ere, hala oinarritzakoak, nola espezifikokoak. Oinarritzakoak jauzi egitea, birratzea, korrika egitea eta jaurtitzea dira.

Aldiz, kirolerako trebetasunak dira trebetasun motor espezifikokoak. Trebetasun espezifikoei dagokienez, ez da berdina ebaluatuko futboleko jokatu nahi duen pertsona bat eta bizikletan ibili nahi duen bat.

Pertsona horrek futboleko jokatu badu, trebetasun espezifikoko jakin batzuk ebaluatuko dira: baloia nola kontrolatu eta jotzen duen, adibidez. Txirrindularitzaren kasuan, berriz, bizikleta ondo erabiltzen dakien, oreka mantentzeko gai den edo pedalei eragin ahal dien baloratuko da, adibidez.

4.2.2 Ebaluazio kognitiboa

Ebaluazio kognitiboan, jarduera fisikoan presente dauden ezagutzak aztertzen dira. Bereziki ezagutza teknikoak, taktikoak eta araudiei buruzkoak dira. Egiten ari garen ariketaren arabera, izan jolas bat edo kirol bat, pertsonak egingo duen jarduerari buruz zer ezagutzen duen baloratu behar dugu. Horretarako, aintzat hartuko ditugu teknika, taktika eta araudia; zehazki, ezagutzen dituen ala ez baloratuko dugu, eta horren arabera egingo dugu ebaluazioa.

4.2.3 Ebaluazio soziala

Ebaluazio soziala egitean, kirolariaren eta bere ingurune sozialaren arteko harremana baloratzen da. Honako hauek dira ebaluatu daitezkeen alderdietako batzuk:

- Lantaldeari esleitutako zereginak onartzea: ikusiko dugu esleitu zaion rola onartzen duen eta egin behar dituen zereginak egin nahi dituen ala ez.
- Lidergorako gaitasuna: protagonista izan nahi duen, beste batzuk protagonista izatea nahia-go duen, bataren ala bestearen alde egiten ez duen, eta abar analizatu behar da.
- Talde-lanean parte hartzea
- Konpromiso-maila.
- Ohitura osasungarriak garatzea: horrelako ohi-turarik duen ala sustatzen duen, eta abar.

Alderdi horietan guztietan nabarmen eragingo du desgaitasun motak, eta espero ditzakegun emaitzak baldintzatuko ditu horrek.

Izan ere, aldea egongo da desgaitasun fisikoa izanik inolako adimen-urritasunik ez duen pertsona baten eta adimen-desgaitasuna duen pertsona baten artean, desgaitasun horrek gaitasun motorrei eragin ala ez. Horregatik, kasu honetan, litekeena da ebaluazioaren emaitzak ere guztiz ezberdinak izatea. Horrek ez du esan nahi horreko edo txarragoak izango direnik: ezberdinak izango dira.

4.2.4 Ebaluazio afektiboa

Batzuetan, alderdi emozionalek eragina izan dezakete kirolarien eboluzioan. Ebaluatu daitezkeen alderdietako batzuk emozio-egoera, arauen onarpena, lanerako prestutasuna, autokontrola eta autoexigentzia dira.

Kirol-arloan gutxitan egin izan da ebaluazio mota hau, baina garrantzi handiagoa du araututako kirol-hezkuntzan. Hori jakinda, alderdi afektiboa oso presente izan behar dugu kirol-teknikari gisa, eskola, klub edo eskolatik kanpoko edozein estamentutan lan egiten dugunean. Izan ere, gogoan eduki behar dugu batez ere hezitzaileak garela eta, hala, gure helburua dela balioak transmititzea eta garapen pertsonalik onena bilatzea. Horregatik, hain zuzen, hezkuntza gailendu egin behar zaio errendimenduari gure helburuetan.

4.3 Desgaitasunen ezaugarriak, oinarritzko laguntza teknikoak eta komunikazio teknikak

4.3.1 Desgaitasun fisikoa-funtzionala

Honako hauek dira, besteak beste, desgaitasun fisikoen zenbait adibide:

- Bizkarrezur-muineko lesioak.
- Anputazioak.
- Askotariko paralisia.
- Arantza bifidoa.
- Muskulu-distrofia.

Desgaitasun mota hau duten pertsonen oso maiz garatzen dute **osteoporosia** eta **os-teoartritis**. Horregatik, kontuz ibili behar da hezurren haustu-rekin eta artikulazioekin.

Nahiko ohikoa da gurgildun aulkia erabiltzen duten pertsonen **gernu-disfuntzioak** izatea. Zunda izan behar dute, nahitaez, eta horregatik, gergnu-infekzioak izaten dituzte. Hori dela eta, aintzat hartu behar dugu kirola egiterakoan, denbora gehiago dedikatu behar diotela beren higiene pertsonalari.

Nahasmenduak izan ditzakete **nerbio-sistema sinpatikoan**. Horren ondorioz, batzuetan urduriegi egoten dira.

Narriadura sentzoriala izan dezakete, eta ez bakarrik entzumenean edo ikusmenean; askotan eskuei eta hankei ere eragiten die narriadura horrek. Hori litzateke, adibidez, gurgildun aulkia erabiltzen duen pertsona baten kasua: etengabe erabiltzen ditu eskuak, eta, horregatik, narriadura sentzoriala izan dezake eskuetan edo atzamarretan. Illo beretik, goi-mailako kirolariek maiz galitzen dute hanketako sentsibilitatea.

Saiatuko gara ez gaintrenatzen eguneroko bizitzan erabiltzen dituzten muskulu taldeak. Horrenbestez, gurgildun aulkian dabilelako besoak etengabe erabiltzen dituen pertsona baten kasuan, gorputz-adar horiek ez gaintrenatzea gomendatzen da. Izan ere, muskulu talde berberak etengabe erabiltzen baldin badituzte, posible da goian adierazitako lesioak izatea. Hori izango litzateke, adibidez, gurgildun aulkiko saskibaloian edo errugbi egokituan diharduten kirolarien kasua.

● Anputazioak

Oraindik bidea dago urratzeke, baina esan dezakegu protesiei esker, anputazioak dituzten pertsonen ia bizitza normala egiten dutela. Dena den, egokitzen eta ikasketak epe bat behar izaten dute horretara iristeko.

Kirolaren ikuspegitik, protesi horiek gero eta aerodinamikoagoak eta arinagoak dira; gainera, egonkoragoak eta erresistenteagoak dira. Ebo-luzio horri esker, kirolerako emaitzak ere nabarmen hobetu dira.

Bestalde, oso garrantzitsua izango da horrelako egoeretan alderdi psikosoziala lantzea. Lotsa-, gutxiagotasun- eta antsietate-sentimenduak murriztera bideratutako jarduerak planifikatu behar ditugu, batetik, kirolaria gai izan dadin auto-estimua onartzeko eta, bestetik, ariketa egin dezakeela sentitu dezan.

Laguntza tekniko eta material espezifikoki dagokienez, honako hauek erabil ditzakegu:

- Makilak eta taka-takak, kirolariak oreka-arazoak dituenentzat.
- Goian aipatutako gurgildun aulkia eta protesiak.

Kirolaren arabera, **aulki espezifikoki** daude. Gauzak horrela, aldeak daude, esaterako, errugbirako, saskibaloirako, teniserako eta padelerako aukien artean..

Komenigarria da aukien angela egokia edukitzea; zehazki, kanporantz inklinatuta egotea. Taldeko ariketetan, erradioentzako estalki bat jarri beharko da aukietan, lesioak saihesteko.

Beren kirol-modalitaterako espezifikoki ez diren aulkia erabiltzea tokatzen zaie. Izan ere, aulkia horiek oso garestiak dira, eta adibidez, saskibaloirako eta teniserako aulkia ez dira oso ezberdinak. Ez da idealena, baina norberaren beharraz zuzenean erreparatuta, konponbide egokia izan daiteke kasu batzuetan.

Aldiz, anputazioak dituzten kirolariek protesiak erabiltzeak nabarmen hobetzen ditu kirol- emaitzak; eta kasu batzuetan ezbaian dago protesiek anputatutako gorputz-adarra ordeztatzeko gain ez ote duten ohiko errendimendua hobetzen.

Ohar gisa, aipatu behar da kirol-jardueretan ez direla beti **protesiak** erabiltzen; izan ere, batzuetan pisu handiegia izaten dute, eta gainera, mo-



dalitate batzuetan, igeriketan adibidez, debekata dago protesiak erabiltzea.

● **Komunikazio-teknikak**

Komunikazioari dagokionez, ez dute izango aparteko beharrezanik.

Entrenatzaileak egiaztatu egin beharko du gauzatu behar duten ariketa ulertu dutela. Kirolariari ulertzea ezinezkoa bada, komunikaziorako beste metodo batzuk erabiliko dira; adibidez, sistema grafikoak eta komunikazio-taulak.

Gurpildun aulkia erabiltzen duten pertsonen kasuan, gomendatzen da haien maila berean esertzea haiekin hitz egiteko; horrela, konfiantza emango diegu eta komunikazioak kalitate hobea izango du.

4.3.2 Ikusmen-desgaitasun sentsoriala

Itsuen tonu muskularra handia izan ohi da, baina grabitate-zentroa kontrolatzeko zailtasunak eta postura-ohitura txarrak izan ohi dituzte. Horrek guztiak beraien postura baldintzatzen du, eta ondorioz, alderazioak izaten dituzte bizkarrezurrean, baita ezohiko ibilera ere.

Oro har, gehiegizko pisua eragin dezakeen bizitza sedentarioagoa egiten dute. Gainera, badaude jarduera fisikoa egiteko oztopo izan daitezkeen beste faktore sozioafektibo batzuk; adibidez, isolamendu-sentsazioa, konfiantza falta eta mugitzeko beldurra.

Aintzat hartu behar da, gomendagarriak ez diren zenbait kontu daudela: esaterako, erretinan lesioak dituzten pertsonen ikusmenak okerrera egin dezake pisua altxatzen bada.

● **Laguntza teknikoak**

- Kontuan hartuko dugu ukimen-lerroak erabiltzeko aukera, lekualdatzeak errazagoak izan daitezkeen. Ildo beretik, objektu mugikorraren ibilbidea orientatzeko zinta itsasgarriak ere erabil daitezke.
- Argiztapen uniformeak izaten saiatuko gara, argiztapena bat-batean aldatu ez dadin.
- Murritz egingo ditugu soinu-iturriak.
- Materialez kontraste handiko koloretakoak izan behar dute, eta seinale akustikoak ere eman behar dituzte, erraz hauteman ahal izateko – hor ditugu, esaterako kaskabilodun baloiak–.

- Posible denean, material bigunak erabili behar ditugu, batez ere ikasketa-fasean.
- Baimena emango dugu betaurrekoak eramateko, betiere arriskurik ez badago.

● **Komunikazio-teknikak**

Ikusmen-desgaitasuna duten kirolariak entzumen-, zinetesia- eta ukimen-estimulu gehiago behar dituzte. Halaber, aurretiaz jakinarazi behar zaie zein den egingo duten jarduera fisikoa, eta mugimenduak buruzko zehaztasun gehiago eman behar zaizkie.

Informazio horrek zehatza izan behar du, eta ahoz azaldu behar zaie zer egin behar duten. Ohikoa da aurretiaz finkatutako kodeak erabiltzea; adibidez, hitz jakin batzuk baliatu daitezke oso maiz egiten diren ekintzak ordezkatzeko. Informazio hori osatzeko, ukitu egin behar da ikusmen-desgaitasuna duen pertsona, edo bere gorputz-atalak mugitu.

Dena delako ariketa egiteko objektuak erabili behar badira, sustatu egin behar da objektu horiek miaztea.

Kirolariari hitz egiteko orduan, garrantzitsua da bere izena esatea hitz egiten hasi aurretik, eta espazioan atzera-aurrera ez ibiltzea informazioa emateko momentuan. Horrez gain, ahots-tonu egokia erabili behar da, eta ez da deseroso sentitu behar "begira", "ikus dezagun" eta antzeko adierazpenak erabiltzeagatik: naturaltasunez tratatu behar dira.

Komunikazio-metodo alternatibo bat, Braille alfabetoa izango litzateke.

Erliebedun puntu-sistema batean oinarritua, ikusmen-desgaitasuna duten pertsonak idatzi eta ekipo informatikoak erabili ditzakete sistema horren bidez.

4.3.3 Entzumen-desgaitasun sentsoriala

Desgaitasun mota hau duten pertsonak alderazioak izaten dituzte sistema motorrean, lesioa barne-belarrian dagoenean; izan ere, orekari eta koordinazio orokorrari eragiten dio horrek. Ibilian ere alderazioak izan ohi dituzte, ez baitira gai izaten zuzen ibiltzeko. Hori, ingurura etengabe begira daudelako gertatzen da, eta erreferentzia-lerroak galtzen dituztelako.



Erabat gorrak diren pertsonen urritasun motor larriagoa izan ohi dute; gainera, espazioan eta denboran kokatzeko gaitasun txikiagoa dute, eta oreka eta arintasun-urritasunak ere izaten dituzte. Ez hori bakarrik: beren egoera fisikoa ez da hain ona, energien zati handi bat komunikatzera bideratzen dutelako.

Garrantzitsua da kiroldegian dauden hondoko soinuak murriztea eta argiak kirolariak itsutzea eragozteko. Ildo beretik, garrantzitsua da eten-gabe ikusgai izatea emaitza denbora errealean erakutsiko duen markagailu bat.

Azkenik, arbelak edo informazioa modu bisu-lean emateko materiala erabiltzea funtsezkoa izango da entrenamendu eta lehiaketetan.

● **Komunikazio-teknikak**

Komunikazio-teknikei dagokienez, hauek dira gakoak.

Jarraibideak emateko ondo kokatzea eta zuzenean kirolariekin hitz egitea; izan ere, normalean gai izaten dira ezpainak irakurtzeko. Horregatik, ez diegu bizkarra eman behar, eta erraztasunak emango dizkiegu, gure keinuak eta ahozkoa ez den komunikazioa ikus dezaten.

Bestalde, entzumen-desgaitasuna duten pertsonen zeinu-hizkuntza erabiltzen dute komunikazio-metodo gisa. Hortaz, ahozko hizkuntzari berezkoa zaion entzumen-kanala ordezkatzeko da keinuak eta ikusmena baliatzen dituen hizkuntza batekin.

Gauzak horrela, zeinu-hizkuntzako interprete bat badago, planifikatzen ditugun ekintzetan oso presente egon behar du interpretearen figura horrek, eta interpreteak beti egon beharko du entrenatzailearen ondoan. Bilerak egingo dira interpretearekin, dagokion kiroleko terminologia eta egingo diren ariketak ezagutu ditzan.

4.3.4 Adimen-desgaitasuna

Desgaitasun mota hau duten pertsonekin lan egiteko, honako ildo hauei jarraitzea komeni da:

- Aintzat hartuko ditugu desgaitasun horri lotutako balizko alterazioak: esaterako, hitz egiteko edo komunikatzeko zailtasunak. Zentzu horretan, kontziente izan behar dugu adimen-desgaitasunak ez duela zertan lotura izan behar adurra jariatzearekin edo hizkuntza-alterazioak izatearekin.
- Entrenamendurako erabiliko den espazioa kontrolatzen saiatuko gara, nahi gabe edo erreflexuz egiten diren mugimenduek eragin ditzaketen kalteak murrizteko. Bereziki garrantzitsua da ingurune hotzak saihestea.
- Serietan antolatutako lanak sartuko ditugu, atsedena hartzeko tarteekin, nekerik eta estres muskularrik ez eragiteko. Oreka falta badago, eserita edo etzanda egin beharreko ariketekin txandakatuko dugu lan hori.
- Komeni da kirol-helburu errealistak ezartzea, autoestimua garatzeko eta motibazioa handitzeko.

Kirol-jardueren planifikazioan, honako ezaugarri hauek hartuko ditugu aintzat:

- Adimen-desgaitasuna duten pertsonak erresistentzia kardiorrespiratorio eta gehieneko bihotz- maiztasun txikiagoak dauzkate.
- Pisu libreko indar-lanak saihestuko ditugu, segurtasun-arrazoiengatik.
- Down sindromea duten pertsonekin malgutasuna lantzen dugunean, aintzat hartu behar da hipotonia muskularra eta malgutasun artikular handia izaten dutela. Hipotonia muskularrak esan nahi du normalean baino tonu muskular txikiagoa dutela.
- Hausturak eragin eta beren hezurdura kaltetu dezaketen kirol-jarduera esplosiboak saihestuko ditugu. Horretarako, aintzat hartuko dugu, adibidez, Down sindromea duten pertsonak osteoporosia izaten dutela.
- Jarraibide errazak eman eta oinarritzko mugimendu-patroiak erakutsiko ditugu, barne-harremanak eta motibazioa sustatzeko.

● Laguntza teknikoak

Laguntza teknikoen esparruan, aipatu behar da materialari dagokionez ez dagoela aldaketa nabarmenik. Kirol-jarduera indartzeko, koloreak, soinuak eta material osagarriak erabiltzen dira. Illo horretan, ohikoa da irakasle-laguntzaile edo lankide bat izatea, kirolariei ahozko jarraibideak hobeto ulertzen laguntzeko.

● Komunikazio-teknikak

Komunikazio-teknikei dagokienez, aintzat hartuko dugu desgaitasun mota hau duten pertsonen kasuan, entrenatzaileak emandako informazioak zehatza eta sinplifikatua izan behar duela.

Komeni da ahozko jarraibideek nolabaiteko errituala izatea entrenamendu-saioetan, kirolariak konfiantza eta segurtasuna sentitu dezaten.

Aginduek sinpleak izan behar dute, eta entrenatzaileak maiz errepikatu behar ditu, kirolariak ondo barneratu ditzaten. Horrez gain, ahal dela, ekintza bistaratu ere egin behar da.

Oro har, ahozko informazioaren ordez ikusizko informazioa emango da.

4.4 Jarduera fisiko egokituko programak

Hasteko, jarduera fisiko egokituko programek izan behar dituzten ezaugarriak aipatuko ditugu, programaren helburua egokitzapena behar duten pertsonak kirola egiten hastea eta beren artean kirola zabaltzea bada.

Programek honelakoak izan behar dute:

- Hezitzaileak.
- Kiroltasuna sustatzekoak.
- Terapeutikoak.
- Olgetan aritzekoak.
- Prebentziozkoak.

Baldintza horiek betetzen badituzte, kirol-jarduera fisiko egokiturako programek hainbat onura emango dizkiete beren parte-hartzaileei:

- Efektu terapeutikoa dute.
- Pazienteari bere errehabilitazio fisikoan, psikologikoan eta sozialean laguntzen diote.
- Pertsonaren garapen osoa ahalbidetzen dute.
- Desgaitasunik ez dutenei ematen dizkieten onura berberak ematen dizkiete desgaitasuna dutenei.
- Ongizate fisiko, biologiko, psikologiko eta kognitiboa ematen dute.
- Ongizate soziala ere ematen die, eta hori azpimarratu egin behar da; izan ere, oso garrantzitsua da alderdi hori.
- Beren bizi-kalitatea ere hobetzen dute.

Dagoeneko badakigu zein diren jarduera fisiko egokiturako programa on batek ezinbestean bete beharreko oinarriak, eta orain, programa motak aztertuko ditugu.

Zehazki, lau programa mota landuko ditugu:

- Programa segregatzaileak.
- Programa paraleloak.
- Programa integratuak.
- Programa inklusiboak.

PROGRAMA SEGREGATZAILEAK

Programa mota honetan, desgaitasuna duten pertsonak kide diren gizarteko edo taldeko gainerakoengandik bereizita egiten dituzte jarduerak. Adibidez, bereiz egiten dira gurgildun aulkiko saskibaloiko Erregearen Kopa eta ACB ligako Erregearen Kopa.

PROGRAMA PARALELOAK

Aurrerapen nabarmena ekarri dute kirol-jardueren normalizazioaren arloan, instalazioak, ordutegiak eta materialak partekatzen direlako. Programa mota horien adibide lirateke paralinpiadak. Olinpiadak egiten diren toki berebean egiten dira, baina beste egun batzuetan.

Logistika-arrazoiak eta kirol-modalitateen kopurua direla eta, lehenik olinpiadak antolatzen dira, eta ondoren paralinpiadak. Instalazio, logistika, antolakuntza eta egoitza berberak erabiltzen dira horretarako, desgaitasunik ez duten kirolariek erabiltzen dituzten berberak. Baina egun ezberdinetan egiten dira.

PROGRAMA INTEGRATUAK

Programa gauzatzeko, beharrezkoa da kolektibo bien arteko bizikidetzak. Kolektibo biak aipatzen ditugunean, desgaitasuna duten eta ez duten pertsonen kolektiboek egiten diegu erreferentzia.

Egokitzen egin behar dira atazetan, modu horretan desgaitasuna duten pertsonen ariketan parte hartzeko aukera izan dezaten. Horren adibide dira eskolako Heziketa Fisikoa irakasgaiko curriculum-egokitzenak. Hona hemen adibide bat: parte-hartzaileei zapi edo begi-mozorro bat jartzen zaie, ezin ikusi ahal izateko; hartara, egoera berean egin behar dute parte-hartzaile guztiek jarduerak.

Entzumen-desgaitasuna duen pertsona bat badago taldean, aproposa izan daiteke ahoz komunikatzea debekatuta duten jarduerak egitea; horrela, keinuen bidez eta ahozkoak ez diren beste modu batzuetan komunikatu behar dute parte-hartzaileek.

AMAITZEKO, PROGRAMA INKLUSIBOAK DITUGU

Programa horietan, inklusioa erabatekoa da; hortaz, taldeetako baten mugek ez dute baldintzatuko jardueren planteamendua. Aukera berdina izango dute denek ariketan parte hartzeko eta ariketa egiteko. Horren adibide dira Special Olympics International erakundeak egiten dituen proba bateratuak eta ikusmen-desgaitasuna duten pertsonen tandemetan parte hartzeko aukera ematen dieten txirrindularitzako kriterium batzuk.

4.5 Inklusioa ingurune normalizatuetan

Inklusioa hiru esparrutan landuko dugu:

- Hezkuntza-esparruan.
- Aisialdi- eta jolas-esparruan.
- Eliteko kirolaren esparruan.





4.5.1 Hezkuntza-esparrua

Hezkuntza-esparruan eskolak, tradizionalki, maila ertaineko ikasleei bideratutako prestakuntza planteatzen du. Sarritan, ikasle askok ez dute behar duten arreta jasotzen.

Heziketa fisikoko irakasgaietan lantzen den ekintza-programa ohikoena sentsibilizazioa da; helburua da ikasleek funtzionalitate fisiko edo sentso-riala murriztuta edukitzearen esperientzia bizitzea. Ekintza horrek lagundu egiten du desgaitasuna duten kideen zailtasunak baloratzen eta ulertzen.

Aurretik aipatutako programa integratuak izan daitezke mota horretako esperientzien adibide; bertan, egokitu egiten da jarduera, denek bizi ditzaten desgaitasuna duten pertsonak dituzten sentsazioak.

4.5.2 Aisialdi- eta jolas-esparrua

Aisialdi- eta jolas-esparruan, erakundeek akui-lu izan behar dute herritarrek bizi-estilo aktiboa aukeratu dezaten, beren aisialdia antolatze orduan. Kasu honetan, desgaitasuna duten pertsonen zuzendutako jarduerak irisgarritasunarekin eta ingurune sozialeko inklusioarekin izan behar dute zerikusia.

Sarritan, aisialdi- eta jolas-jarduerak ez dira irisgarriak edo inklusiboak desgaitasuna duten pertsonentzat. Horrexegatik da hain garrantzitsua erakundeek gai hori ondo kudeatzea, denek izan dezaten aisialdiaz gozatzeko aukera, desgaitasuna izan zein ez.

4.5.3 Eliteko kirolaren esparrua

Kirol-esparruan, 80ko hamarkada amaieran, desgaitasuna duten kirolariek ohiko kirolean parte hartzea eztabaidatzen hasi zen herrialde anglo-saxoietan, eta lankidetzak-hitzarmenak sinatzen hasi ziren bi federazioen artean.

Alabaina, gaur egunera arte, ez da aukerarik egon desgaitasuna duten pertsonak desgaitasunik ez duten pertsonekin lehiatu daitezen.

Dena den, kontrakoa gertatzen da esate baterako, Frantzian eta Ingalaterran: posible da desgaitasunik ez duten pertsonak gorpildun aulkiko saskibaloian eta errugbian aritzea. Hori guztia sakon aztertuta, agerian geratzen da praktikan, kirola gehiago lotzen dela aisialdiarekin eta jolasarekin. Oraindik bide luzea dago urratzeke inklusioa lortzeko.



5 KIROL ANTOLAKUNTZA

Kirol antolakuntza eta legeriari buruzko atalaren helburu nagusia honako hau da: kirolak, bai Estatuan bai Euskal Autonomian duen **egitura eta antolakuntzaren** ezaugarri orokorrak ezagutaraztea (*abenduaren 16ko 3310/2002 Agindua*, non kirol hezkuntzaren kurrikulua, betekizunak eta ondorioak arautzen diren).

Asmo hau betetzeko, atal honetan aztertzen dira Estatu eta Euskal Autonomia Erkidegoko kirol antolakuntza zein Administrazio publikoek eta kirol federazio eta klubek kirol eremuan dituzten eskuduntzak.

Aipaturiko ikerketa lau kapitulutan jorratzen da. Azken orrietan, bere edukia laburtzeaz gain, gaiari buruz Euskadin argitaratu den oinarritzko legeria jasotzen da.

5.1 Estatuko eta Euskal Autonomia Erkidegoko kirol antolakuntza

5.1.1 Sarrera

Egungo gizartean, kirola jarduera garrantzitsuen artean kokatzen da. Europako Kontseiluak Kirolari buruz argitaratu zuen Gutunak honela definitzen du kirola: *"jarduera fisiko oro, parte-hartze antolatua edo bestelakoa ahalbidetzen duena, bere helburua baldintza fisiko eta psikikoen adierazpena edo hobekuntza, gizarte harremanen garapena edo maila desberdinetako lehiaketetan emaitzak lortzea delarik"*. Gainera kirola egitea, modalitate desberdinetan (profesionala, amateurra, eskola-kirola, lehiaketetan edo lehiaketetatik kanpo, etab.) **euskal herritarren eskubidea da**, eta osasun publiko, kultura, giza-harreman eta aisialdiarekin zuzeneko lotura du. Arrazoi honegatik, kirola botere publikoen erantzukizuna da, batez ere kirolaria adin- txiki-koa denean (0 eta 16 urte bitarteko gazteak alegia) hezkuntzarekin duen harreman bereziagatik; hots, eskola-kirola egiten denean. Kirol jarduera adin honetan, balio etikoak erakusteko bidea da,

eta baita etorkizuneko kirol praktika bermatzeko modua ere.

Kirolak haur eta gazteen heziketan duen garrantzia nazioarteko hainbat testutan adierazten da. Europako Parlamentuak eta Europako Batasunako Kontseiluak Erabaki bat onartu dute, non 2004. urtea *"Kirolaren bidez egiten den Europako Hezkuntza Urtea"* aitortzen baita (291/2003/CE Erabakia). Bertan argi eta garbi azaltzen da kirolak heziketarako eta pedagogiarako duen balioa. Balio horiek guztiak, antzeko moduan aipatzen dira Kirolean Haurrek dituzten Eskubideak aitortzen dituen Gutunean, Guztiontzako Kirolari buruzko Europako Gutunean edo *Fair Play* – Joko Garbiari buruzko arauetan.

Hau dela eta, jarduera-mota hauetan **Administrazio publikoen parte-hartzeak** duen garrantzia erraz antzeman daiteke, bai Eusko Jaurlaritzari bai hiru foru aldundi eta udalei dagokienean.

Botere publikoek gorputz-heziketa eta kirola bultzatu behar dute (*Espainiako Konstituzioaren* 43. art.). Dena dela, aldi berean, kirolean **erakunde pribatuek** ere parte hartzen dute. Aipatutako erakundeek horretarako antolakuntza propioak osatzen dituzte (kirol federazioak, klubak, enpresak) horietako bakoitzak beren eskuduntza bereziak dituztelarik.

Ikasgai honetan **kirol arloan eskudunak diren antolakuntzak** aztertuko ditugu. Horretarako, **eskola-kirolean** arreta berezia jarriko dugu, modalitate honetan agintariak dauzkaten eskuduntzak eta beren funtzio garrantzitsuenak zehaztearren.

5.1.2 Kirol antolakuntza estatu-mailan

Kirola jarduera konplexua da. Bertan bat egiten dute parte-hartzaileek (kirolariak) eta erakunde publiko (Administrazio publikoak) zein pribatuek (kirol federazioak, enpresak eta klubak batik bat).

Antolakuntza-maila desberdinak daude¹:

- Estatu-maila.
- Autonomia-maila.
- Tokiko maila.

Estatu-mailan kirola arautzen duen urriaren 15eko 10/1990 Legeak esaten duenaren arabera, kirol antolakuntza osatzen dute bai erakunde publikoek bai erakunde pribatuek.

● Estatu-maila

Erakunde publikoak

- Hezkuntza eta Zientzien Ministerioa.
- Kirolaren Kontseilu Gorena.

Espainiako federazioak

- Espainiako federazioak.
- Kirol klubak.
- Kirolariak.
- Teknikariak.
- Epaileak.
- Arbitroak.
- Nazio-ligak.
- Interesdunak diren beste kolektiboak.

● Erakunde publikoak: Hezkuntza eta Zientzien Ministerioa eta Kirolaren Kontseilu Gorena

A. HEZKUNTZA ETA ZIENTZIEN MINISTERIOA

Estatuko Administrazioari berez ez zaizkio esleitu eskuduntzak kirol eremuan. Hala ere, estatuak kirol gaietan parte hartzen du. Horretarako estatua jardueraren **Estatuaren eta autonomiez gaindiko interesetan** oinarritzen da, nagusiki; eta parte-hartze honen helburua da beste Administrazioen jarduera koordinatzea, eta gazteen eta minusbalotasun fisikoak dituzten pertsonen kirola, soldadutza garaiko kirola nahiz goi-mailako kirola sustatzea.

Ez dago kirol arloaz eskusiboki arduratzen den Ministeriorik. Kirola **Hezkuntza eta Zientzien Ministerioaren** barnean kokatzen da. Hori dela eta, kirolari lotutako gaiak kudeatzeko organo berezi

bat sortu da: **Kirolaren Kontseilu Gorena**. Organo honek, kirol alorrean, funtzio garrantzitsuenak betetzen ditu, Estatuak kirol gaietan dituen eskuduntzak egikaritzen ditu, alegia.

Esandakoaz gain, kirolari lotutako beste organo batzuk ere badaude estatu-mailan: Dopaketaren Aurkako Batzorde Nazionala, Indarkeriaren Aurkako Batzorde Nazionala, eta Kirol Diziplina-rako Espainiako Batzordea.

B. KIROLAREN KONTSEILU GORENA

Kirolaren Kontseilu Gorena (aurrerantzean KKG) izaera administratiboa duen organismo autonomoa da, eta Hezkuntza eta Zientzien Ministeriora atxikita dago. Organo honi buruzko araudia Kirolaren 10/1990 Legean eta KKGaren egitura organikoa eta funtzioak arautzen dituen otsailaren 22ko 286/1999 *Errege Dekretuan* jasotzen da.

KKGak Estatuak kirol gaietan dituen **eskuduntza garrantzitsuenak kudeatzen ditu**. Bere egiteko nagusia kirol jardueraren sustapenean eta beste Administrazioek (Administrazio autonomikoak bereziki) burutzen duten jarduerarekin koordinazioan datza.

KKGak **koordinazio**-funtzioak ditu, eta berari dagokio, besteren artean, Autonomia Erkidegoekin jarduera koordinatzea eta estatu- eta nazioartean egiten den eskola- eta unibertsitate-kirolaren programazioa prestatzea (1992. urtean, Europako Batasunaren eskutik, eskola-kirolaren Lehenengo Txapelketa ospatu zen Caen-en). Hori guztia eskola-kirola, neurri handi batean, autonomia erkidegoen eskuduntzako gaia izan arren.

Sustapen funtzioen artean, KKGari dagokio kirol modalitateen aitorpena, aitorpen hau delarik ondoren kirol federazio bat eratzeke bete beharreko aurretiko baldintza. Ikus daitekeen bezala, KKG eta kirol federazioen arteko harremana estua da. KKGak Espainiako kirol federazioei beren sorrera baimentzen die, eurekin kirol programen edukia adosten du (bereziki goi-mailako kirolari dagozkion programak), dirulaguntzak banatzen dizkie, eta nazioarteko kirol federazioetan inskribatzeko baimena ematen die. Ildo beretik, KKGak kirol sozietate anonimoei Kirol Elkarteen Erregistroan inskribatzeko baimena ere ematen die.

¹ Horietaz gain, estatu-maila gainditzuten duten hainbat erakunde daude: estatuz gaindiko nazioarteko erakundeak. Atal honetan ez ditugu aztertuko, baina, besteren artean, ondorengoak aipa daitezke: Nazioarteko Batzorde Olimpikoa, nazioarteko kirol federazioak eta Europako Batasunaren Administrazioa.

Halaber, KKGaren parte-hartzea **lehiaketa ofiziale**ta ere zabaltzen da. Erakunde honek, estatu- mailan, izaera profesionaleko lehiaketak kalifikatzen ditu. Zentzu berean bere eskuduntzako gaia da Espainiako lurraldean nazioarteko lehiaketa ofizialak ospatzea eta nazioarteko lehiaketetan Espainiako selekzioen parte-hartzea baimentzea edo ukatzea.

Kirol instalakuntzei dagokienez, KKGak goi-mailako kirolaren garapenerako kirol instalazioen eraikuntza eta hobekuntzari buruzko planak egin eta gauzatzen ditu.

Kirol ikerketa eta irakaskuntza gaietan, KKGaren egitekoa da kirol ikerketa eta debekatutako substantzien erabilera zigortzeko, kontrolatzeko eta saihesteko neurriak hartzea eta sustatzea; baita ere kirol teknikari adituei buruzko titulazioen gutxieneko ikasketak finkatzeko proposamenak prestatzea.

Bere funtzioen betetzea bermatzeko, KKGak jatorri desberdina duten hainbat **baliabide ekonomiko** ditu eskura. KKGaren finantzaketa-iturri nagusiak honako hauek dira: Estatuko Aurrekontu Orokorretatik prezio publiko eta tasak, eta Administrazioen dirulaguntzak, dohaintzak, jaraunspenak, legatuak eta eskuratzen dituen sariak, herencias, legados y premios que le sean concedidos.

● Erakunde pribatuak: espainiako kirol federazioak

Nazio-mailan kirolean parte hartzen duten **izaera pribatuko erakundeak** ere badaude. Garrantzitsuenak Espainiako Kirol Federazioak dira, *abenduaren 20ko 1.835/1991 Errege Dekretuak* arautzen dituenak.

A. KONTZEPTUA

Kirol federazioak, edozein dela ere beren eremua, elkarte-izaera duten erakunde nagusiak dira, eta kirol modalitate jakin bat ordezkatzen dute be-

ren lurralde-eremuan (autonomia-, estatu- edo nazioarte-mailan). Gauzak honela, Espainiako federazioak erakunde pribatuak dira eta beren jarduera-eremua estatu guztira zabaltzen da. Erakunde hauetako kideak dira: kirol federazio autonomikoak, kirol klubak, kirolariak, teknikariak, epaile eta arbitroak, liga profesionalak eta kirola sustatu, burutu eta bere garapenean laguntzen duten beste kolektibo batzuk.

B. EZAUGARRIAK

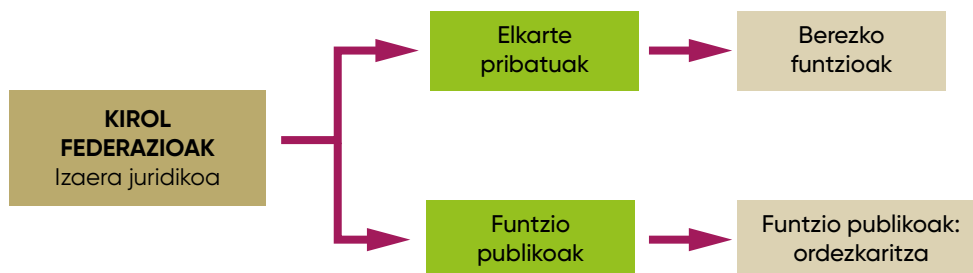
- **Erakunde pribatuak** badira ere, **administrazio-izaera duten funtzio publikoak** betetzea esleitzen zaie, hau da, ordezkaritza bidez funtzio publikoak egikaritzen dituzte, Administrazio publikoaren lankide gisa.
- **Berezko nortasun juridikoa** dute, hots, jarduteko gaitasuna. Nortasuna eskuratzeko Kirol Elkarteen Erregistroan inskribatu behar dira. Inskripzioa burutzeko baimena KKGak ematen du.
- Beren antolakuntzak **ordezkatzailerak eta demokratikoa** izan behar du.

C. FUNTZIOAK

Federazioek **kirol elkarteak** diren heinean betetzen dituzten **berezko funtzioak** euren estatutuetan jasotzen dira. Funtzio hauek dira, besteren artean: kirol modalitate jakin baten sustapena, lehiaketen antolaketa eta kontrola, lehiaketaren arau eta xedapenen betetzearen zainketa, edo kirolarien irakaskuntza eta heziketa.

Dena dela, horiekin batera, kirol federazioek beste **funtzio publiko** batzuk ere badituzte. Ahalmen hauek KKGaren babes eta lankidetzarekin egikaritzen dira, eta honako hauek dira:

- Estatu-mailako kirol lehiaketa eta jarduera ofizialak kalifikatu eta antolatu.
- Beren kirol modalitatea sustatu estatuko lurralde-osoan.



4. IRUDIA. Kirol federazioen izaera.

- ○ ○ ● ● ● 70



5. IRUDIA. Eusko Jaurlaritzako Kultura Saila.

- **Kirol Diziplinako Euskal Batzordea**, Euskadiko Kirolaren *ekainaren 11ko 14/1998 Legeak* sortu zuena.

Oro har, Eusko Jaurlaritzaren eskuduntza garrantzia duten kirol gaietarako **araudia ematea** da. Ahalmen araugile hau zabaltzen da, besteak beste, **eskola-kirolaren oinarri eta printzipio orokorretara, bere kirol diziplina-eraketa eta lehiaketetara**.

Eremu honetan **Kirolaren Euskal Kontseilua** azpimarratu behar da. Organo hau Eusko Jaurlaritzaren aholkularitza, kontsulta, jarraipen eta eztabaida organo nagusia da. Bere xedea da Euskal Herriko Administrazio publikoen koordinazioa eta lankidetzaren ahalbidetzea, eta kirolarien parte-hartzea bermatzea, beren ordezkariak antolatzen bidez. Organo honen kide dira Eusko Jaurlaritzak izendatutako adituak eta Erkidego-, Foru- eta Udal-administrazioek zein kirol federakuntzek aukeratutako ordezkariak. Kirolaren Euskal Kontseiluak burutu dituen azken jardueren artean **Kirolaren Euskal Plana 2003-2007** aurkitzen da, non hurrengo urteetan Euskal Autonomia Erkidegoan kirol eremuan burutuko diren estrategia eta ekintzak jasotzen baitira.

B. FORU ALDUNDIAK

Euskadin, halaber, Herrialde Historikoetan, foru aldundi bakoitzak garrantzizko eskuduntzak ditu kirol gaietan, hala nola **eskola-kirolean Eusko Jaurlaritzak ematen duen araudiaren garapen eta gauzatzea**.

Hiru foru aldundi daude, lurralde historiko bakoitzean bana. Bakoitzak bere antolamendua du eta beren eskuduntzak egikaritzen ditu beren lurralde-eremuan.

1. Gipuzkoako Foru Aldundia

Gipuzkoan, Gipuzkoako Foru Aldundian, Gizarte eta Erakunde Harremanetarako Departamentua kokatzen da. Departamentu honek eskola-kirolean dauka eskuduntza da, eta Foru Diputatua da bere egituraren buru.

Gipuzkoako Foru Aldundiak Kirolgi izeneko Fundazioa sustatu zuen. Erakunde honek izatera pribatua du, eta bertan jarduten du beste erakundeekin batera, hala nola, Real Sociedad de Fútbol, SAD., Kutxa eta Diario Vasco. Erakunde honen xedea da Gipuzkoa mailan kirolaren finantzaketa pribatua sustatzea eta Gipuzkoako errendimenduko kirola antolatu eta bultzatzeko beharrezkoak diren babesle pribatuak bilatzea.

2. Arabako Foru Aldundia

Arabako Foru Aldundiaren Kultura, Gazteria eta Kirola Departamentuan, Kultura eta Kirol Zuzendaritza kokatzen da, eta azken honen menpe Kirol Zerbitzua.

3. Bizkaiko Foru Aldundia

Bizkaiko Foru Aldundian, Kultura Departamentuan Kirol Zuzendaritza Orokorra aurkitzen da.

Bizkaiko Foru Aldundiak sustatu zuen eta parte hartzen du Fundación Bizkaia-Bizkaialde Fundazioa izeneko erakunde pribatuan. Bere xedea da kirol sustatzaile publiko zein pribatuen ahalgintza ekonomikoak koordinatzea, berauei etekin ateratzeko eta kirol antolakuntza hobetzeko, beren jardura eraginkorra izan dadin.

C. UDALAK

Euskal Autonomia Erkidegoaren barnean hiru-garren administrazio-maila udalek osatzen dute. Beren tamaina eta antolakuntzaren arabera, udalek kirolean duten parte-hartzea desberdina da. Makina bat udalek kirol ekipamendu garrantzitsuak dituzte eta laguntzen dute, besteren artean, **eskola-kirolaren Programak** mamitzen.

Udalerriek kirol jardueretan parte hartzeko hautatzen dituzten moduak era askotakoak izan daitezke.

Batzuetan **barne administrazio-organoa** sortzen da, udalaren baitan, non zuzenean kudeatzen den udal-kirol zerbitzua (adibidez, kirol departamentua edo kirol zerbitzua) edo eduki zabalagoa duen departamentu baten bitartez bideratzen da (adibidez, gazteria eta kirol zerbitzua, kultura eta kirol departamentua, etab.).

Beste udalek **administrazio-organo independenteak** sortzen dituzte, eta kirola erakunde publiko deszentralizatuen bidez kudeatzen dute, hala nola, patronatuak eta institutuak.

Hirugarren aukera, kirol zerbitzua **erakunde publiko edo pribatuen** bidez ematea da. Lehenengo artean aipa daitezke mankomunitateak –hots zerbitzuak amankomunean kudeatzeko eratzen diren udal-elkarteak–; bigarrenengo artean emakida, baltzua edo arrendamendua. **Erakunde publiko eta pribatuekin elkarrekin** lan eginez ere kudeatu daiteke kirola (esaterako, fundazioak eratuz). Edozein kasutan, udal-mailan foru aldundien parte-hartzea garrantzitsua da.

● Erakunde pribatuak

Orain arte esandakoaz gain, Euskadiko kirol antolamendua izaera pribatuko erakunde eta agenteek ere osatzen dute. Parte-hartzaile mota desberdinak daude, beren izaera eta jardueraren arabera: kirol klubak, kirol elkarteak, kirol sozietate anonimoak, kirol federazioak eta Euskal Kirol Federazioen Batasuna.

A. KIROL FEDERAZIOAK

Euskadin, kirol antolakuntzan parte hartzen duten eragilean artean kirol federazioak nabarmendu behar dira, betetzen dituzten funtzio garrantzitsuak direla medio. Jakina denez, hauek erakunde pribatuak dira, ez dute irabazi-asmorik eta nortasun juridikoa dute. **Bertan biltzen dira kirolariak, teknikariak, epaileak, elkarteak eta beren eremuan kirol modalitate baten sustapen eta**

praktikara zuzendutako beste kolektibo batzuk. Kirol federazioek maila desberdinetan jarduten dute, eta hiru motatakoak izan daitezke:

Autonomia-mailan, **kirol federazioa autonomikoak** eratzen dira, zeintzuk Euskal Autonomia Erkidego osoan jarduten duten. Horretaz gain, 2002. urtean **Euskal Kirol Federazioen Batasuna** osatu da (abenduaren 10eko 289/2002 Dekretua). Azken honen xedea da kirolaren garapen eta hobekuntzarako oinarri komunak bilatzea, kirol helburuak defenditu eta betearaztea, edo kirol federazioei laguntza teknikoa eskaintzea.

Beste federazio batzuk lurralde-mailakoak dira, zein Herrialde Historikotan eratzen diren araberrakoak. Lurralde-federazioek beren kirol modalitateari dagozkion tokiko lehiaketa eta jarduera ofizialak sustatu, baimendu eta kalifikatzen dituzte; gainera, beren kirol modalitateko aisialdi praktikaren sustapena ere bere gain hartzen dute. Lurralde-federazioek beren kirol modalitateko euskal federazioa osatzen dute (urpeko kirolak, xakea, txirrindularitza, herri-kirolak, euskal pilota, ehiza, eskubaloia, futbola, bola-jokoak, eskrima, etab.).

Beste kirol erakunde batzuk dira kirol klubak, kirol elkarteak eta kirol sozietate anonimoak.

B. KIROL KLUBAK ETA KIROL ELKARTEAK

Kirol klubak elkarte pribatuak dira, nortasun juridikoa dute eta ez dute irabazi-asmorik. Kirol modalitate bat edo gehiago sustatu eta praktikatzeko eratzen dira, lehiaketa ofizialetan parte hartuz edo gabe.

Kirol jarduerak burutzeko, gainera, kirol elkarteak era daitezke. Azken hauek ez dute nortasun juridikorik.

C. KIROL SOZINETATE ANONIMOAK

Kirol klubek izaera profesionala duten lehiaketa ofizialetan parte hartzen dutenean –salbuespenak salbuespen–, kirol **sozietate anonimoa** osatu behar dute. Hauek merkataritza-sozietateak dira, hau da sozietate anonimoak (S.A.), eta beren objektu soziala da izaera profesionaleko kirol lehiaketetan parte hartzea eta kirol jardueren sustapena.

Sozietate anonimoa sozietate kapitalista da, merkataritza-izaerakoa. Bere kapital soziala akzioetan banatuta dago, eta bazkideek ez dute beren ondare pertsonalarekin erantzuten sozietateak dituen zorrengatik. Sozietate hauek bere izenean "SAD" laburdura erantsi behar dute.

5.1.4 Eskola-kirol eredua Euskal Autonomia-Erkidegoan

Eskola-kirolean, Administrazio publiko ezberdinek parte hartzen badute ere (Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiak eta udalak nagusiki), jardueraren **printzipio orokorren eta oinarrien zehaztapena Eusko Jaurlaritzari dagokio**. Jaurlaritzak aipaturiko printzipioak 1998ko Euskadiko Kirol Legean jaso ditu. Oinarri hauek kontuan hartuta, **foru aldundiei dagokie eskola-kirolari buruzko Programen garapena, onarpena eta gauzatzea, beti ere udalerrien laguntzarekin**, azken hauek beren exekuzioan parte hartzen baitute.

Honela, Euskadin, **Eskola-kirol Ereduearen** ezauzgarri orokorrak **Kirol Legean** jasotzen dira. Lege horren arabera, **eskola-kirola euskal kirol ereduen ardatz nagusien artean** kokatzen da. Arrazoia honako hau da: kirolak berebiziko garrantzia du ikasleen osoko heziketan, beren nortasunaren garapen orekatuan eta, aldi berean, etorkizuneko kirol jarduera edo praktika bermatzen du.

Euskadiko Kirol Legeak eskola-kirola definitzen du eta bere funtzio eta ezaugarriak azaltzen. Lege honek aipamen berezia eskaintzen die foru aldundiek prestatzen dituzten Eskola-kirol Programei.

Zentzu honetan bereiztu daitezke: batetik, kirola Eusko Jaurlaritzaren eskuduntzako gaia den heinean, hau da, **Derrigorrezko Hezkuntzan** nahi-taezko irakasgaia osatzen duen edukiarekin bat egiten duena; eta bestetik, kirola eskola garaian **ikastorduetatik at** egiten denean. Azken honetan, foru aldundien parte-hartzeak garrantzi berezia du.

Bi eskola-kirol jarduera hauen arteko koordinazioa ikastetxeetan bermatzen da, non bat egiten duten batetik, soin hezkuntzak, eskola-jarduera gisa, hau da, kurrikularra eta nahi-taezkoa, eta bestatik, eskola garaiko kirolak, eskolaz kanpoko jarduera gisa eta borondatezkoa denak, nahiz eta azken honek, beste hainbat jarduerekin batera, ikastetxearen heziketa-proiektua osatzen duen. Esandakoari udalen lankidetzak gehitu behar zaio. Izan ere, eskola-kirolean udalen parte-hartzea ematen baita, batez ere udalek hartarako udal-kirol ekipamenduen erabilera utziz.

Eskola-kirolari buruzko Euskal Legean jasotako araudia *ekainaren 5eko 160/1990 Dekretuan* osatzen da, eskola-kirolari buruzkoa (azkeneko aldaketa, *uztailaren 28ko 337/1994 Dekretua*).



Testuinguru honetan, Aldundi bakoitzak lege-xedapenak garatu ditu. Gauzak honela, hiru eredu sortu dira, Eusko Jaurlaritza, egun, **Eskola-kirol Eredu** baten onarpenarekin batzen saiatu dena.

Eredu hau da, hain zuzen ere, Kirolaren Euskal Kontseiluak onartu berri duen **Kirolaren Euskal Planak, 2003-2007**, zehazten duena. Agiri hau prestatzeko Euskadin kirolarekin harremana duten eragile gehienek parte hartu dute. Plan honetan Euskal Kirol Eredua diseinatzeko da, non herritarrei beren kirol ibilbide propioa aurrera eramatea bermatuko zaien. Aipatu Plana Euskal Autonomia Erkidego guztiarentzat diseinatzeko da.

● Eskola-kirol ereduak

2003-2207 Kirolaren Euskal Planaren arabera lau kirol jarduerak-mota bereizten dira:

- Eskola-kirola.
- Partaidetzako kirola.
- Errendimenduko kirola.
- Goi Errendimenduko kirola.

Kirolaren Euskal Planak eskola-kirola definitzen du. *"Eskola-kirolaren barnean daude 0 eta 16 urte arteko haurrek egindako jarduerak fisikoak, motrizak edo/eta kirol jarduerak, antolatutako edo espontaneoak, eskola-orduan edo eskola-ordutik kanpo".* Kontzeptu honek Euskadiko Kirol Legeak eskola-kirolari buruz ematen duen definizioa gaitzen du, azken honetan eskola-kirola ikasleek eskola-ordutik kanpora egiten duten kirol jarduerak bakarrik kontsideratzen baita (*"ikasleek nahitaezko eskolatze-aldian irakastorduetatik kanpo egiten duten kirol jarduerak antolatutako izango dira eskola-kirola"*).

Ikus daitekeen bezala, eskola-kirola etorkizuneko kirol jardueraren oinarri izan daiteke. Hori dela eta, bere garrantzia nabarmena da. Bere helburu nagusia da haurren heziketa-garapena osatzea

eta, bide batez, kirolari bakoitzaren banakako beharrak asetzeko.

Kirolaren Euskal Planak, helburu honekin, eskola-kirolaren barnean, bost alditan garatzen den zikloa aurreikusten du:

- Jolasa eta motrizitatea.** Haurrak jolasarekin duen lehenengo kontaktua da.
- Eskola gorputz-heziketa.** Hezkuntza legerian arautzen da.
- Kirol jarduerako hastapena.** Haurraren hezkuntza-garapena osatzen du, kirol jardun mota desberdinetan heziketa emanez, lehiaketak barne.
- Kirol errendimendurako hastapena.** Errendimenduko kirola eta teknifikaziora dago zuzenduta.
- Kirol jardueran jarraitasuna.** Errendimenduko kirola egiten ez dutenei dago zuzenduta.

Eskola-kirolaren barnean, bi gai bermatu behar dira bereziki. Batetik, **hurbiltasun geografikoa** adin-txikikoen jatorriarekiko eta bestetik, **kirola-niztasuna**. Zentzu honetan, lehiaketa, dituen bi kirol motetan (lehiaketa eraldatua edo partaidetzakoa, eta hastapen-lehiaketa edo hautakorra), eskola-kirolaren ereduak dituen lantresnatzat hartu behar da, inolaz ere ez ereduaren helburu edo ataltzat.

● Eskola-kirolaren egungo egoera

Kirolaren Euskal Planean, kirolak egun bizi duen egoera hartzen da abiapuntu gisa, eta Euskal Kirol Eredua lau kirol jardueratan banatu da: Eskola-kirola, Partaidetzako kirola, Errendimenduko kirola eta Goi Errendimenduko kirola.

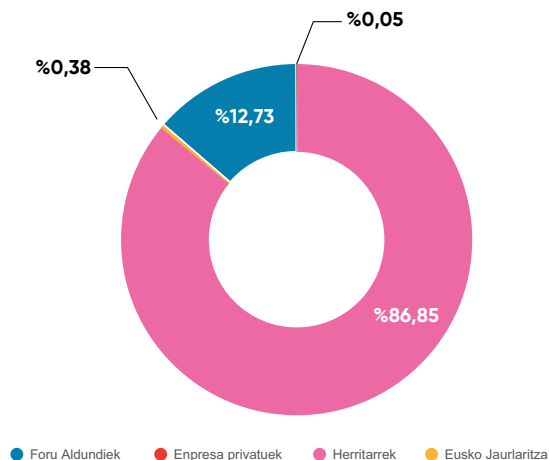
Esandako lau jardueretatik, eskola-kirolak berebiziko garrantzia du, izan ere, garai honetan bermatu behar baita kirol jarduerarako hastape-

Kategoria	Lehiaketa-esparrua
Kadete (15-16)	Ikastetxea
Infantilak (13-14)	
Alebinak (11-12)	
Benjaminak (9-10)	
Aurrebenjamiak (7-8)	

13. TAULA. Adin txikiko batek lehiatzeko dituen muga geografikoak.

Iturria: uztailaren 28ko 337/1994 Dekretua, eskola-kirola arautzen duen Dekretua eraldatzen duena. 2002ko martxoaren 26ko txostena: eskola-kirola Euskadin arautzeko dekretuaren edukiak, Eskola-kirolaren Erakundearen arteko Batzordeak prestatua.

FINANTZAZIO-ITURRIAK



6. IRUDIA. Kirolaren Euskal Plana, 2003-2007.

na zuzena izan dadin. Kirol jarduera hau herritarrek finantzatzeko dute batik bat, banakako eran (gastuaren % 86,85a). Jarduera honetan botere publikoek egiten duten ekarpenari dagokionez, foru aldundiek hartzen dute bere gain ia bere osotasunean (% 97,1a).

Kirol jarduera honetan **foru aldundiek** duten parte-hartzea garrantzizkoa da. Horiei dagokie, eskola-kirolari buruz, Euskal Autonomia Erkidegoak ematen duen araudiaren **garapen araugilea eta exekuzioa**, udal-administrazioarekin lankidetzan. Zentzu honetan, hiru Herrialde Historikoetan komunak diren hainbat ezaugarri daude. Hiru herrialdeetan alde handia dago bi sexuen artean lehiaketa-jardueretan parte hartzerakoan. Toki guztietan, mutikoen partaidetza-portzentajea handiagoa da neskatoena baino. Ildo horretatik, hiru Herrialdeetan mutilen parte-hartzea kirolean, neskena baino handiagoa da, eta kirol jarduera kirol modalitate jakinetan ematen da, adibidez futbol, saskibaloia eta euskal pilotan.

Egun, gainera, eskola-kirolari erasoten dioten beste arazo batzuk ere badaude. Lehenik eta behin, **gorputz-heziketaren irakasgaiari** dagokionez, lehen hezkuntzan, bigarren hezkuntzan eta batxilergoko lehen mailan, ikasleek, gero eta ordu gutxiago dituzte ikasleria goiko maila lera pasatzen den neurrian. Ez hori bakarrik. Maiz, ikasgai honek, izaera sinbolikoa du eta batzuetan familiak ez dio irakasgaiari behar adina garrantzirik ematen.

Eskola eremutik at, beste arazo bat antzeman daiteke: kirol jarduera honetan **ez da ohikoa kirol medikuntzarik egotea**. Kirolak eragindako lesioe-

tan urgentziatzeko lehen laguntza Osakidetzaaren instalazioetan ematen da edo ikastetxeek hitzartutako zerbitzuetan.

Bestalde, eskola-kirola **boluntarioen menpe dago** neurri handian. Egoera honek ematen den zerbitzuari eragiten dio, eta baita esparru honetako adituen parte-hartze profesionalaren ga-beziari ere. Zentzu honetan, premia hau ere betetzeko dago.

Egoera honetan, **etorkizunari begira ditugun erronkak** honako hauek dira: hiru Herrialde Historikoetako eredu **berdintzea**, eskola-ordutan **gorputz-heziketaren** irakasgaiaren erakusketa hobetzea, eta **agente ekonomikoen konpromisoa** lortzea (ikastetxeak, klubak, kirol elkarte anonimoak, federazioak, erakunde publikoak, eta abar). Hori guztia diseinatutako Kirolaren Euskal Plana, 2003-2007 aurrera eramatearren.

● **Eskola-kirola eredu 2003-2004 Kirolaren Euskal Planean. Antolatutako ekintzak**

Kirolaren Euskal Planean azaltzen diren Antolatutako Ekintzen artean, **I. Lehenatasunezko Programa** eskola-kirola zuzentzen da. Helburu honetarakin, hainbat ekintza jasotzen dira. Ekintza hauen xedea da:

- Diseinatutako ereduarekin bat datorren **oretaturiko kirol zerbitzu eskaintza** bat landu eta garatu.
- **Talentuak identifikatzeko programa** bat definitu eta martxan jarri, honen bidez, goi-mailako kirolean nolabaiteko arrakasta-etorkizuna izan dezaketen kirolari gazteak hautatzeko.

- **Eskola-kirolaren Dekretua** garatu.
- **Euskadiko kirol jokoak.**

Gorputz-Heziketa eta bere koordinaketa eskola-kirolaren barnean, ekintza ildoaren baitan egin daitezkeen honako ekintza hauek jasotzen dira:

- **Gorputz-heziketaren** irakasgaiaren edukia berrikusi eta berritu.
- Eskola-orduetan eta eskola-orduetatik kanpo, eskola-kirolaren programen arteko **koordinaketa- mekanismoak** definitu eta martxan jarri. Eta eskola-kirolaren programak, zentroko kurrikulu- proiektuan eta zentroko urteko planean barneratu.
- Gorputz-heziketarekin eta kirola egitearekin erlazionaturik dauden jarduketan eta materien **hezkuntzaren eta berrikuntzaren** esparruan, hezkuntza-zentroen garapenerako, hezkuntza- eta sentikortze-programak garatu.

Neurri osagarri bezala, eskola-kirolean **funsezkoak diren agenteen lankidetzak** proposatzen da. Horretarako **Eskola-kiroleko Batzorde** baten eraketa proposatzen da. Batzorde honek eskola- kiroleko Euskal Ereduaren ezarpena ikuskatu eta beronen jarraipena egingo du, hala nola klub, kirol elkarte anonimoak, federazio, udal- eta foru aldundien arteko lankidetzak akordioen garapena. Lankidetzak zabaltzeko behar da, baita ere, gorputz-heziketan ari diren profesionalengana, osasun- sistemara eta Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza eta Osasun Sailera. Ildo honetatik, Kirolaren Bidezko Hezkuntzaren Europar Urtearen esparruan Euskal Batzorde bat eratzea aipatzen da, eskola-kirola indartze ekinaldi bat garatzeko.

Amaitzeko, azkeneko ekintzak **Eskola-kirolaren Bertako Koordinatzailea** ezartzea du helburutzat. Bere egitekoa izango da bere inguru geografikoan kirol eskaintza koordinatzea, eskola-kirolaren Ereduaren printzipioei jarraituz.

5.1.5 Laburpena

- Kirol antolakuntzan hainbat maila bereiztu daitezke:
 - Estatu-maila.
 - Autonomia Erdidegoko maila.
 - Lurralde-maila.
 - Udal-maila.

- Kirol jardueretan parte hartzen duten erakundeak izan daitezke izaera publikoak (Ad-ministrazio publikoak) edo pribatukoak (kirol federazioak, klubak, kirol elkarte anonimoak, kirol elkarteak).
- Estatu-mailan, kirol arloan eskuduna den organo publikoa Kultura eta Zientzien Ministerioa da, bereziki Kirolaren Kontseilu Gorena.
- Estatu-mailan Espainiako Kirol federazioak ere badaude. Erakunde hauek osatzen dituzte autonomia-mailako federazioak, kirol klubak, kirolariak, teknikariak, epaileak, arbitroak, nazio- ligak eta interesdun diren beste kolektibo batzuk.
- Autonomia-mailan, kirol arloko erakunde publikoen artean Kultura Sailburuordetza aipatu behar dugu. Bere menpe aurkitzen dira Kirolaren Euskal Eskola, Hobekuntza Teknikorako Zentroa eta Kirol Medikuntzaren Euskal Zentroa.
- Autonomia-mailan aipatu behar dira, era berean, kide anitzeko beste organo hauek: Kirolaren Euskal Kontseilua, Sustapen Olinpikorako Euskal Batzordea, Kiroleko Indarkeriaren Aurkako Batzordea, eta Kirol Diziplinako Euskal Batzordea.
- Izaera pribatua duten erakundeen artean maila desberdinetako kirol federazioak aurkitzen dira.
- Ildo beretik, izaera pribatua dute kirol klubak, kirol elkarte anonimoak eta kirol elkarteak.
- **Eskola-kirolari** dagokionez, beren oinarrien eta printzipio orokorren arauketa Eusko Jaurlaritzari dagokio. Oinarriak Kirolaren Euskal Legean eta *ekainaren 5eko 160/1990* euskal Dekretuan jasotzen dira (azken *aldaketa 337/1994 Dekretuak* burutu du). Eskola-kiroleko programen garapena, onarpena eta gauzatzea foru aldundiei dagokie, beti ere udalen laguntzarekin zeintzuk beren exekuzioan parte hartzen duten.
- Duela gutxi, Kirolaren Euskal Kontseiluak, Kirolaren 2003-2007 Euskal Plana onartu du. Bertan eskola-kirola jasotzen da, **Kirolaren Euskal** eredu oinarritzen duen zutabe gisa.
- Eskola-kirolak garrantzi berezia du, izan ere haurraren heziketa eta hezkuntzarekin harreman zuzena baitu.

5.2 Administrazio publikoen eskuduntzak kirol eremuan

5.2.1 Sarrera

Konstituzioa onartu zenean Estatu eta Autonomia Erkidegoen **eskuduntzen banaketa-sistema berria** ezarri zen. Kirolari dagokionez, Estatuak ez du eskuduntza eskusiborik, eta Autonomia Erkidego guztiek bereganatu dituzte eskuduntzak kirolaren alorrean.

Euskadik eskuduntza eskusiboak jaso ditu kirol gaitan (Euskal Herriko Autonomia Estatutuaren 10.36 art.). Euskadiko erakunde komunei (Eusko Jaurlaritzari alegia) dagokie kirola arautzea. Bestalde, foru aldundiei dagokie Eusko Jaurlaritzak kirolaren sustapenerako, eskola- kirolaren Programei buruz eta guztiontzako kirola jorratzeko ematen dituen **arauak garatzea eta gauzatzea** (azaroaren 25eko 27/1983 Legea).

Autonomia Erkidego gehienek argitaratu dute kirolaren gaineko Lege propioa. Euskadin, lehenengo Legea 1988. urtean eman zen. Ondoren 14/1998 Legea argitaratu zen eta azken honek aurreko Legea baliorik gabe utzi zuen. Hori horrela izanik, 1998ko Legea da, hain justu ere, egun Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiek eta udalek kirolean betetzen dituzten funtzioak jasotzen dituen.

5.2.2 Eusko Jaurlaritzaren, Foru Aldundien eta Udalen eginkizunak kirol eremuan

● Eusko Jaurlaritzaren eginkizunak kirol eremuan

Euskadin **Eusko Jaurlaritzak kirol gaitan dituen eskuduntzak** Euskadiko Kirolaren Legeak jasotzen ditu. Eusko Jaurlaritzaren egitekoa gehienbat araugilea da, eta zentzu honetan, kirolaren gaineko eduki garrantzitsuenak **arautzen** ditu, hala nola:

- Euskal Herriko Kirol Erakundeen Erregistroa.
- Kirol diziplina.
- Kirola egiteko derrigorrezkoak diren gaitasun-azterketa medikoak.
- Kirol lizentziak.
- Kirol ekitaldien antolakuntza.
- Indarkeria eta dopatzea aurreikusi, kontrolatu eta zigortzea.

Esandakoaz gain, Eusko Jaurlaritzak kirol jarduerari buruzko beste gai batzuk arautzen ditu: **esko-la-kirolaren oinarri eta printzipio orokorrak**, kirol diziplina eta lehiaketak, unibertsitateen arteko kirol jardura eta goi-mailako kirola.

Eusko Jaurlaritzak beste eginkizun batzuk ere baditu: **kirol organoen antolakuntza eta arauketa, hala nola Kirolaren Euskal Kontseilua, Kirol Diziplinako Euskal Batzordea, Unibertsitate Kirolaren Euskal Batzordea, kirol teknikariak pres-tatzeko zentroen gaineko ardura eta horietako irakaskuntzak eta tituluak** arautzea.

Beste kirol erakunde batzuen esparruan, Eusko Jaurlaritzari dagokio kirol federazioen, kirol klub-
ben eta kirol zentroen araudia ematea. Baita kirol instalazioen eraikuntza, erabilera eta manteni-
mendua arautzea ere.

Euskadin, Eusko Jaurlaritzak Kultura Sailaren bidez egikaritzen ditu bere eskuduntzak. Zehaz-
ki, Kirol Zuzendaritzaren bidez (*otsailaren 14ko 25/2006, Dekretua*, non Kultura Sailaren egitura organikoa jasotzen den).

Eusko Jaurlaritzaren egitekoa, hala ere, ez da ar-
augilea soilik. **Beste funtzio batzuk** betetzen ditu, horien artean:

- Goi-mailako kirola bultzatu eta koordinatu.
- Bertoko kirolen sustapena (euskal pilota, herri kirolak, besteak beste).
- Estimular la difusión del deporte vasco en el ámbito estatal e internacional.
- Euskal kirola sustatu nazio-eta nazioarte-mailan.
- Autonomia Erkidegoko kirol ekipamenduen sa-
rea onartu eta indartu.
- Jardura fisiko eta kirolarekin harremana duen ikerkuntza zientifiko eta tekniko bultzatu.
- Ikuskaritza-funtzioak bete.
- Euskadiko Kirol Erakundeen Errolda zuzendu eta kudeatu.

Eusko Jaurlaritzak, baita ere, **Hobekuntza Tekni-
korako Zentroa eta Kirolaren Euskal Eskola** ku-
deatzen ditu, biak Getxon kokatuak (Fadura).

● Foru Aldundien eginkizunak

Oro har, foru aldundien egitekoa Udalerrien arteko **solidaritatega eta oreka mantentzea**, eta probint-
ziako lurraldean udal-zerbitzuen eskaintza egokia eta osoa bermatzea da. Horretaz gain, foru aldun-
diek toki- eta autonomia-mailako administrazioen arteko **koordinazioan** laguntzen dute.

Euskadin Herrialde Historikoen eraentza juridikoa (hots, antolakuntza eta eskuduntzak) *Autonomia Estatutuan eta Herrialde Historikoen Legean* jasotzen da (27/1983 Legea). Bertan adierazten da, kirol arloan, foru aldundien egitekoa dela **autonomia-mailako araudiaren garapena eta exekuzioa, eta eskola-kirolaren Programen eta Kirola Guztiontzako jardueraren prestaketa**.

foru aldundiek kirol gaietan dituzten eskuduntzak kirolari buruzko euskal Legean zehazten dira. Zentzu honetan, **eskola-kirolean Gobernuak zein Parlamentuak ematen duten araudiaren garapena eta exekuzioaz** gain, eta kirola guztiontzat sustatzeko neurrien onarpena eta exekuzioaz gain, foru aldundiek parte hartzen dute **laguntza teknikoa eta ekonomikoa emanez**. Laguntza hau goi-mailako kirolean etorkizun oparoa izan dezaketen kirolariei, klub eta kirol elkartei, lurraldeko kirol-federazioei (surbentzioen bidez) eta udaleko kirol-zerbitzuei eskaintzen zaie.

Ikus daitekeen bezala, foru aldundiek kudeaketa eskuduntza garrantzitsuak dituzte. Kirol ekipamenduen arloko lurralde-planak onartzen dituzte, Herrialde Historikoen kirol ekipamenduen errolda onartzen dute, eta baita kirol ekipamenduak eraikitze, zabaltzeko eta eraberritzeko finantzaketa-planak ere.

● Udalen eginkizunak

Kirol eremuan udalek garrantzi handiko funtzioak betetzen dituzte. Oro har, udalerrak beren intereseko gaiak kudeatzeko eskuduntza du, eta beren eskuduntza den eremuan, era guztietako jarduerak bultzatzen ditzake eta zerbitzuak eman ditzake, herritarren beharrak eta nahiak asetzeko.

Gaur egun, udaletan, kirola interes handien pizten duten gaien artean kokatzen da, **kirol instalakuntzen kudeaketa** ohituraz udal-eskuduntzako gaia izan delako. Zentzu honetan, tokiko legeriak dio 20.000 biztanle gainditzen dituzten udalerriek, nahitaez *"erabilera publikoko kirol instalakuntzak eskaini behar dituztela"*. Zerbitzu hau **gutxieneko zerbitzua** osatzen du [1985ko Toki-jaurbidearen Oinarri buruzko Legearen 26.1.c) art.]. Gutxieneko zerbitzuen aurreikuspenak garrantzia du, izan ere Toki-eraentzaren Oinarri buruzko Legearen arabera, zerbitzu publikoa derrigorrezko udal-eskuduntza bada, herritarrek zerbitzuaren antolaketa eta prestaketa eskatzeko eskubidea dute [Toki-jaurbidearen Oinarri buruzko Legearen 18.1g) art.].

Dena dela, eta esandakoari kalterik sortu gabe, udalerriek derrigorrezkoak diren zerbitzuen eskaintzaren gaineko dispensa eska dezakete, euren ezaugarriak kontuan hartuta aipatu zerbitzuen ematea eta antolaketa oso zaila edo ezinezkoa zaienean.

Egoera honetan, **foru aldundien jardura eta laguntza gutxieneko zerbitzuen prestaketara zuzenduko da bereziki**.

Kirolaren euskal Legeak 6. artikuluan dioenari men eginez, udalei dagokie, beren lurralde-eremuan, ondorengo eskuduntzen betetzea:

- Herrialde Historikoetako foru-organismoek onartutako eskola-kiroleko programak burutzea, euren jardura haienarekin koordinatuz.
- Udalaren kirol ekipamenduak eraikitzea, zabaltzea eta hobetzea, eta euren errolda onartzea.
- Kirol ekipamenduen hirigintza-plangintza egiteko tresnak onartzea eta gauzatzea.
- Herrialde Historikoetako foru-organismoek kirola guztiontzat zabaltzeko onartutako programak gauzatzea.

Kirol udal-zerbitzuak kudeatzeko hainbat modu daude. Udalak eskaini ditzake zuzenean (adibidez kirol zerbitzu, patronatu, institutu edo sozietate publikoen bidez), edo zeharka eskaini daitezke enpresa pribatuen bidez (esaterako emakida, arrendamendu, merkatal sozietate, kudeaketa interesatu edo kontzertua erabiliz).

5.2.3 Eusko Jaurlaritzaren, Foru Aldundien eta Udalen eginkizunak eskola-kirolean

● Sarrera

Euskadiko Kirolaren Legeak dioenari men eginez, eskola-kirola kirol ereduaren ardatz nagusiaren artean kokatzen da. Jardura honek haurren heziketan laguntzen du, beren nortasunaren garapen orekatuan eta baldintza fisiko egokiaren prestaketan.

Kirolaren euskal Legeari jarraituz, kirola interes publikoko gizarte-jardura da, pertsonak bete-betean prestatzeko eta garatzeko, bizi-kalitatea hobetzeko eta norbanakoak eta gizarteak ondo izateko lagungarria. Kirola garrantzitsua da eskolako ikasleen heziketa osorako, nortasunaren garapen harmonikorako eta baldintza fisiko eta

prestakuntza egokiak lortzeko, gerora begira ere kirola egiten jarraitu ahal izan dadin. Gainera, euskal Legeak euskaldunok kirola egiteko **eskubidea** dugula aitortzen du.

Euskal Legeak dioen bezala **kirola interes publiko gizar-te-jarduera da, pertsonak bete-be-tean prestatzeko eta garatzeko, bizi-kalitatea hobetzeko eta norbanakoak eta gizartea ondo izateko lagungarria da**. Zenbait kasutan, adinaren arabera kirolaren garrantzia handiagoa izan daiteke. Arrazoi honegatik, botere publikoek, pertsona guztiek kirola egiteko funtsezko eskubidea bermatu behar dute, eta eskubide hau askatasunez eta norbere borondatez egiten dela. Zehatzago, botere publikoek oinarritzko kirola sustatu behar dute, bereziki eskola-adinean egiten dena, euskal kirola maila desberdinetan bultzatzeko.

Euskadin, eskola-kirolean hainbat Administrazio publiko hartzen dute parte: Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiek eta udalek. Jakina denez, Eusko Jaurlaritzak ahalmen araugilea du; berari dagokio eskola-kirola arautzea hiru alorretan zehatz-mehatz:

- Eskola-kirolaren **oinarri eta printzipioak**.
- **Kirol diziplina**.
- **Lehiaketak**.

Aldi berean, **foru aldundiei dagokie araudi honen garapena eta exekuzioa, udalen laguntzarekin**. Azken hauek, beraz, bere exekuzioa burutzen dute.

- **Eusko Jaurlaritzak:** Oinarri eta printzipio orokorren arauketa.
- **Foru Aldundiek:** Araudiaren garapena eta exekuzioa.
- **Udalek:** Exekuzioa.

● Oinarri eta printzipio orokorrak. Eusko Jaurlaritzaren, Foru Aldundien eta Udalen eginkizunak

Eskola-kirolaren oinarri eta printzipio orokorrak euskal Legean jasotzen dira. Lege honen ondorioetarako, eskola-kirola izango da ikasleek nahi-taezko eskolatze-aldian irakastorduetatik kanpora egiten duten kirol jarduera antolatua.

Eskola-kirola hiru kategoriatan antolatzen da (begiratu 14. taula).

Eskola-kirolak **aniztasuna bermatu behar du, eta lehiaketa ez da izan behar bere helburu bakarra. Honela, ikasleek kirol modalitate desberdinak ezagutu eta praktikatzeko aukera edukiko dute, beren borondate, gaitasun fisiko eta adinaren arabera**. Kirol-aniztasunak jarduera desberdinak ezagutzeko parada ematen du, era ziklikoan, haurren gaitasuna eta adina kontuan hartuta. Aipaturiko arreta guztien arrazoa eskola-kirolak duen izaera hezitzailean datza.

Asmo hau mamitzeko, **foru aldundiek**, urtero, **eskola-kirolaren Programak onartzen** dituzte. Programa hauek eskola-heziketaren zati osagarriak dira eta beren helburua honako hau da: haurren nortasuna garatzea, osasun eta baldintza fisiko egokiak lortzea eta ondorengo urteetan kirol jarduera jarraitua ziurta dezakeen heziketa ahalbidetzea. Ildo honetatik, eskola-kirolaren Programak ikasle elbarrien integrazioa bultzatu behar dute, ikastetxeko gainontzeko hurrekin batera.

Esan bezala, eskola-kirolaren Programetan kirol aukera anitza eskaini nahi da, eta **lehiaketara bakarrik zuzenduta ez dagoena**. Egun, 2003-2004 ikasturterako eskola-kirolaren Programak daude indarrean. Bakoitzaren eduki zehatza foru

Aurrebenjamin-maila	• Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 8 urte betetzen dituzten ikasleak.
Benjamin-maila	• Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 9 edo 10 urte betetzen dituzten ikasleak.
Kimu-maila	• Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 11 edo 12 urte betetzen dituzten ikasleak.
Haur-maila	• La práctica variable parece ser un poderoso factor del aprendizaje motor.
Kadete-maila	• Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 15 edo 16 urte betetzen dituzten ikasleak.
Gazte-maila	• Eskolako kirol programa amaitzen den urtean 17 edo 18 urte betetzen dituzten ikasleak.

14. TAULA. Eskola kiroleko kategoriak.
Iturria: *uztailaren 5eko 160/1990 Dekretua*, eskola-kirolari buruzkoa.



aldundietako web-orrietan aurki daiteke, ondo-rengoko helbide hauetan:

- **www.alava.net/Deporte**
Irailaren 1eko 33/2003 Foru Agindua, non 2003-2004 kanpainarako eskola-kirolaren araudia onartzen den.
- **www.gipuzkoa.net**
2003ko ekainaren 16ko Foru Agindua, non 2003-2004 ikasturterako eskola-kirolaren jardueren Programa onartzen den.
- **www.bizkaia.net**
Uztailaren 8ko 124/2003 Foru Agindua, Bizkaiko Foru Aldundiarena, non 2003-2004 ikasturterako Bizkaiko eskola-kirolean aurreikusten den kirol jarduera arautzen den.

Nahitaezko eskolatzegaraian egiten denez gero, adin hauetan kirol jarduera **udal eta ikastetxeen bidez gauzatzen** da batik bat. Udal bakoitzak bere herriko ikastetxeetako kirol instalazioen erakuntzan eta garapenean laguntzen du. Eginkizun honetan parte hartzen dute kirol talde eta klubek nahiz ikasleen guraso-elkarteek (kirol federazioak aipatutako Programen antolakuntza eta gauzatzear arduratzen dira, laguntza teknikoak ematen dutelarik). Udalen lankidetzak udal-kirol instalazioen lagapenean gauzatzen da gehien bat.

Jarduera honen alderdi eztabaidatsuenetarikoa bat kirol lehiaketak dira. Oro har, Euskadiko Kirol Legeari jarraituz, **15 urtetik beherako haurrentzako lehiaketak** eskola-kirolaren Programetan jasotzen dira. Dena dela, salbuespeneko kasuetan, foru aldundiek urteroko Programetan aurreikusten ez diren lehiaketak baimendu ditzakete hamabost urte azpiko haurrentzat; baina azken hauek federazioetako lehiaketan parte hartzea eta zenbait kirol jardueretan teknifikazio unitateen garapena ere.

Aipaturiko lehiaketen antolakuntza, sailkapen eta baimena foru aldundiei eta Eusko Jaurlaritzari dagokie, lehiaketaren lurralde- edo autonomia-eremuaren arabera. Azken finean, **saihestu nahi dena da haurrek bi bider lehiatu dezatela**, autonomia- eta lurralde-lehiaketetan alegia. Federazioek antolatutako lehiaketetan parte hartzeko aurreikusten diren adin-mugak eta lurraldearen arabera finkatutako neurriak kirolaniztasuna bultzatzeko ezartzen dira. Gainera honela haurrek ez dute euren jatorritik urrundu beharrik.

Lehiaketetan parte hartzeko beharrezkoa da dagokion lizentzia lortzea. Horretarako mediku-azterketa gainditu dela ziurtatu behar da.

● Laburpena

- **Bai Euskadiko Erakunde Komunek** (Eusko Jaurlaritzak) bai **foru aldundiek eta udalek** eskuduntza garrantzitsuak dituzte kirol gaitan.
- Erakunde Komunek dituzten eskuduntzak **araugileak** dira batik bat (horrela dio *Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legeak*); foru aldundiek eta udalek, berriz, Legebiltzarrak eta Eusko Jaurlaritzak kirol arloan ematen dituzten arauak garatu eta gauzatu egiten dituzte.
- Esandakoa zehaztuz, **Eusko Jaurlaritzak eskola-kirolaren oinarri eta printzipioak arautzen** ditu. Araudi honen garapena eta gauzatzeko **foru aldundiei eta udalei** dagokie, urteroko eskola-kirolaren Programen bidez. Eginkizun honetan parte hartzen dute, halaber, kirol federazioek (lurraldeetakoek) eta ikastetxeek.
- Oro har, **foru aldundien** funtzioa da lurraldeko udalerrien arteko solidaritatea eta oreka bermatzea, batez ere udal-zerbitzuen eskaintzari dagokionez.
- Eskola-kirolaren arloan, zehazki, foru aldundiei dagokie urteroko **eskola-kirolaren Programak** prestatzea. Horretaz gain, Aldundiek laguntza tekniko eta ekonomikoa eskaintzen die, klub, udal eta kirolariei.
- **Udalerriek** kirol gaitan parte hartzen dute kirol zerbitzuak eta azpiegiturak eskainiz. 20.000 biztanle edo gehiago dituzten udalerrietan, nahitaez egon behar dira *"erabilera publikoko kirol instalazioak"*. Zerbitzu hau **gutxienezko zerbitzua** da eta **udalerriak derrigorrez eskaini behar du**. Funtzio hau betetzeko, foru aldundien lankidetzak berebiziko garrantzia du.
- Ikastetxeetan **Kirol instalazioen** kudeaketa funtsezkoa da, eskola-kirolaren Programak bideratzeko ikastetxeetako azpiegiturak egoiak ez direnean.
- Eskola-kirolean **administrazio-maila desberdinek** hartzen dute parte. Autonomia-mailan, Eusko Legebiltzarrak kirol jarduera honi buruzko oinarri eta printzipio orokorrak ematen ditu. Oinarri hauek Euskadiko Kirolaren Legean jasotzen dira. Aldi berean, foru aldundiek, oinarri hauen garapen araugilea burutzeaz gain, gauzatu egiten dituzte. Udalek, halaber, beren exekuzioan parte hartzen dute.
- Bestalde, eskola-kirol eremuan parte hartzen duten beste erakunde batzuk ere badaude: **Kirol federazioak eta ikastetxeak**, alegia.

- **Eskola-kirolak** gazteen heziketan eta nortasunaren garapen orekatuan eta ondorengo urteetan kirol jarduera jarraitua ahalbidetzen duten baldintza fisikoen lorpenean eta hezkuntzan lagundu behar du.
- Asmo honekin, kirol jarduerak **aniztasuna bermatu behar du eta haurrak euren sorlekutik urrutiratzea saihestu** behar da. Horretaz gain, jarduera honen helburua ez da lehiaketa soilik izango. Lehiaketa ez da helburu bat, heziketarako bide bat baizik.

5.3 Kirol federazioen eta kirol klubaren eskuduntzak

5.3.1 Sarrera

Administrazio publikoek gain, badira kirol jardueran parte hartzen duten beste erakunde batzuk ere. *Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legearen* arabera, hiru erakunde-mota bereizten dira:

- Kirol klubak.
- Kirol elkarteak.
- Kirol sozietate anonimoak.
- Kirol federazioak.
- Euskadiko Kirol Federazioen Batasuna.

● Kirol federazioak

Kirol federazioak kirol modalitate jakin bat sustatzeko eratzen diren erakunde pribatuak dira. Edozein kasutan, federazioak bere lurralde-ere-

muan (autonomia-, estatu- edo nazioarte-mailan), botere handiena duten elkarteak dira, eta euren kirol modalitatea ordezkatzeko dute (esaterako, euskal pilota, futbola, eskubaloia, xakea, edo tenisa). Helburu honekin federazioek kirol lehiaketak antolatzen dituzte eta arautzen dute xedapenen betetzea zaintzen dute. Horretaz gain, federazioek kirolarien heziketa eta hezkuntzan hartzen dute parte.

Kirol federazioa → Kirol modalitatea

Kirol federazio-mota desberdinak bereiztu daitezke jarduten duten lurralde-eremuaren arabera.

Kirol federazioak:

- Nazioartekoak.
- Nazionalak.
- Autonomikoak.
- Lurraldekoak.

Nazioarteko kirol federazioak kirol modalitate jakin bateko nazio-mailako federazioen akordioaren bidez sortzen dira, bere praktika bateratzeko. Gaur egun, kirol modalitate gehienek osatu dute beren nazioarteko federazioa. Beraz, esan dezakegu nazioarteko kirol federazioak nazio-mailako kirol elkarteak batzen dituzten elkarteak direla (nazio-mailako kirol federazioak eta beste erakunde batzuk).

Azpiko mailan **nazio-mailako kirol-federazioak** kokatzen dira. Azken hauek *Estatuko urriaren 15eko 10/1990 Kirol Legean* arautzen dira, eta Kirol Federazioak arautzen dituen *abenduaren*





20ko 1.835/1991 Errege Dekretuan. Nazio-mailako kirol-federazioak nortasun juridiko propioa duten erakunde pribatuak dira, eta beren jardueraren eremua, eskuduntzakoak dituzten funtzioak gauzatzekoan, Estatuko lurralde-osora zabaltzen da. Dena dela, elkarte pribatuak izanik ere, izaera administratiboko funtzio publikoak betetzea esleitzen zaie; hau da, funtzio publikoak betetzen dituzte ordezkartza bidez, Administrazio publikoaren lankide gisa jardunez.

Era berean, autonomia- eta lurralde-mailako kirol federazioak daude. Hauek Autonomia Erkidegoan eta Herrialde Historikoetan jarduten dute hurrenez hurren.

● Kirol klubak eta kirol sozietate anonimoak

Kirol federazioez gain, kirol modalitate desberdinetako lehiaketen antolakuntza eta sustapenean laguntzen duten beste erakunde batzuk ere badaude. Garrantzitsuenak klubak eta kirol elkarte anonimoak dira.

5.3.2 Euskal eta lurralde- kirol federazioen, klubaren eta beste erakundearen funtzioak kirol arloan

● Euskal eta lurralde-federazioen funtzioak

Kirolaren 1990ko Legeak jasotzen duen federazio-ereduari men eginez, Espainiako kirol federazioak **Estatu autonomikoaren** antolakuntzara egokituko da. Zentzu honetan, 1998ko Euskadiko Kirolaren Legeak III. Tituluan erkidegoko kirol federazioak arautzen ditu.

Euskal Legeak araudiaren helburua azaltzen du, hots, federazioen **atomizazio kezkarriari** konponbidea bilatu nahi izan dio. Arazo honi aurre egiteko, Euskal Legeak federazioak sortzeko baldintza berriak jaso ditu, sendotu gabeko jardueren federazioen sorrera ekidinez; aldi berean, egun dauden federazioei onarpena kentzeko hainbat teknika aurreikusten ditu.

Kirol federazio autonomikoak erakunde pribatuak dira, irabazi-asmorik gabekoak eta nortasun juridikodunak, beren lurralde-esparruan kirol mota bera sustatzen edo praktikatzen duten kirolari, teknikari, epaile, elkarte eta taldeak biltzen dituztenak. Kirol federazioek, beren eskuduntzez gain, administrazio-egiteko publikoak ere burutzen dituzte eskuordetzan. Kasu horretan,

herri-administrazioaren ordezkari laguntzaile gisa jarduten dute. Hain zuzen ere, Estatu-mailan ikusi dugunaren antzera, euskal federazioei funtzio publikoen egikaritzea esleitzen zaie.

Administrazio-egiteko hauek Euskal Legean jasotzen dira eta honako hauek dira:

- a) Lehiaketa ofizialak kalifikatu, bideratu eta baimentzea.
- b) Euskal kirolaren ordezkartza bideratzea estatuko eta nazioarteko lehiaketetan.
- c) Federazio-lizentziak ematea eta tramitatzea.
- d) Kirol jarduerako indarkeria aurreikusi, kontrolatu eta zigortzea.
- e) Dopatzea aurreikusi, kontrolatu eta zigortzea.
- f) Kirol arloko diziplina-ahalmena erabiltzea.
- g) Kirol Justiziako Euskal Batzordearen ebazpenak betetzea.
- h) Federazioen estatutuak eta araudiak onartzea.
- i) **Administrazio publikoekin batera parte hartzea eta elkarlanean aritzea kirol programak garatzen, batez ere goi-mailako kirolarientzako programetan nahiz eskola-kirolekoetan.**
- j) Federazioetako hauteskunde-prozesuak kontrolatzea.
- k) Araudi bidez eskuordetzan eman daitekeen beste edozein egiteko publiko.

Lurralde eta euskal federazioek Foru Aldundiaren eta Eusko Jaurlaritzaren lankidetzarekin betetzen dituzte beren funtzioak. Asmo horrekin, beren helburuak, kirol programak, aurrekontuak eta eskuordetutako funtzio publikoekin harreman zuzena duten gainontzeko alderdiak zehaztearren, lankidetzaren hitzarmenak sinatzen dituzte euren artean.

Edonola ere, federazioen funtzionamenduari dagokionez, **Eusko Jaurlaritzak ikuskaritza-ahalmen** garrantzitsuak gordetzen ditu. Ahalmen hauek Kirolaren Euskal Legean aitortzen dira. Eusko Jaurlaritzak **federazioen liburu zein agiriak ikuskatzeko** ahalmena du, eta kide anitzeko organoei biltzeko deialdia egiteko, ordezkotzan eman den funtzio publikoaren egikaritzarekin harreman zuzena edo zeharkakoa duten arazoei buruz eztabaidatzeko eta ebazteko, organo haiek deituak izan ez direnean.

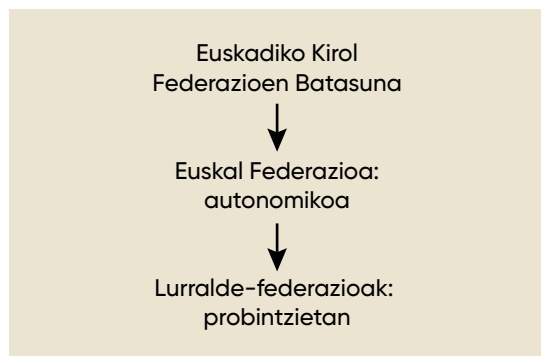
Horretaz gain, Eusko Jaurlaritzak **federazioaren burua edo organo anitzeko beste kideak** kenditzake, beraien aurka diziplina-espedientea ireki-

tzen denean, ustez egin dituzten arau-hauste larri edo oso larriengatik hauek ordezkotzan eman diren funtzio publikoekin harremana dutenean, eta presidenteari edo gobernu-organoko beste kideei karguan eten, beti ere arrazoituz eta kautelazko eran.

Eusko Jaurlaritzak, halaber, federazioen **kontabilitate eta kudeaketa ekonomikoa** kontrolatzen du, eta zentzu honetan auditoretzak edo bestelako ikuskaritza-neurriak eska ditzake.

Euskadin kirola, federazioen esparruan, bi mailatan sailkatzen da:

- Lurralde-federazioak** (lurralde-mailan); federazio hauek kirol modalitate bakoitzeko euskal federazioen barnean kokatzen dira.
- Euskal federazioak** (autonomia-mailan). Lurralde-federazioak kirol modalitate bakoitzeko euskal federazioen barnean aurkitzen dira.
- Horietaz gain, **Euskadiko Kirol Federazioen Batasuna** eratu da (*abenduaren 10eko 289/2002 Dekretua*).



Kirol modalitate bakoitzeko kirol federazio bat bakarrik eratu daiteke. Era berean, Herrialde Historiko bakoitzean lurralde-kirol federazio bakar bat eratu daiteke, ezinduentzako eratzen diren kirol anitzeko federazioak salbuetsita (*14/1998 Legearen 24 art.*).

Kirol federazioetan parte hartzeko **kirol lizentzia** lortu behar da. Lizentzia hau federazioek antolatzen dituzten kirol lehiaketa ofizialetan parte hartzeko ezinbesteko baldintza da.

Federazioen **barne-egitura eta funtzionamendua** estatutu eta erregelamenduetan jasotzen da. Federazioetan bi organok egon behar dute nahitaez: presidentea eta batzar orokorra.

● Kirol klubak, kirol elkarte anonimoen eta beste kirol erakundeen funtzioak

Kirol klubak irabazi-asmorik ez duten elkarte pribatuak dira. Nortasun juridikoa dute, eta beren helburua da kirol modalitate baten edo gehiagoren sustapena edo praktika, lehiaketa ofizialetan parte hartuz edo gabe.

Nazio-mailako kirol federazioen osaketa:

- **Kirol federazio autonomikoak.**
- Kirolariak.
- Epailak eta arbitroak.
- Interesdunak diren beste kolektibo batzuk.
- Kirol klubak.
- Teknikariak.
- Liga profesionalak.

Kirol klubak kirol modalitate bat edo gehiago sustatzeko sortzen dira, bere kideek kirol modalitate hori praktikatzeko eta kirol jardueran nahiz lehiaketetan parte hartzeko.

Kirol klubek irabazi-asmoa eduki dezakete edo ez. Klubak, kirol sozietate anonimo bezala eratzten bada, merkataritza-sozietatea den heinean, irabazi-asmoa edukiko du.

Klubek, kirol lehiaketetan parte hartzeko, dagozkien **federazioan inskribatu** behar dute. Are gehiago, estatu-mailako lehiaketa ofizialetan parte hartzeko, profesionalak diren klub edo klubetako taldeek kirol sozietate anonimoa eratu behar dute nahitaez.

Kirol sozietate anonimoak *uztailaren 16ko 1.251/1999 Errege Dekretuan* arautzen dira, nahiz eta euren helbide soziala Euskal Autonomia Erkidegoan egon. Hasiera batean, kirol araudiak ez zuen arautzen kirol profesionalera zuzentzen diren erakundeentzako antolakuntza berezirik. Baina kirol profesionalaren jarduerak erregimen berezia eskatzen du, kontuan hartuta batez ere, hainbat kirol modalitateen pisu ekonomikoa (hala nola, futbola eta saskibaloia). Arrazoi honegatik kirola arautzen duen *10/1990 Legeak*, kirol sozietate anonimoak erregulatzen ditu.

Hori horrela izanik, 1990. urteaz geroztik kirol profesionalak eta amateurak eraentza juridiko ezberdina dute. Jakina denez, kirol profesionala burutzeko erakundeak kirol sozietate anonimoa osatu behar du, nahiz eta salbuespeneko kasuetan kirol sozietate anonimo bezala ez eratzea



onartzen den. Horrela gertatzen da Futbol Profesionaleko Ligak eta Saskibaloiko Kluben Elkarteak 1985-1986 denboraldian egindako auditoretzetan ondare-emaizta positiboa lortu duten futbol eta saskibalo klubetan.

Kirol sozietate anonimoen organoak:

- **Administrazio-kontseilua:**
 - Administrazio-organoa.
 - Organo exekutiboa.
 - Administrazioaileek osatutakoa.
- **Akziodunen Batzar Orokorra:**
 - Organo subirano eta erabakitzailea.
 - Kirol sozietate anonimoaren akziodunek osatutakoa.

Kirol sozietate anonimoen helburu soziala izaera profesionala duten kirol lehiaketetan parte hartzea da eta, hala badagokio, kirol jarduerak sustatzea eta jarduera horiekin harremana duten beste ekintzak bultzatzea. Beste gaiei dagokierenez, kirol sozietate anonimoen antolakuntza **merkataritza-sozietate anonimo arrunten** baldintzetara egokitu behar da.

Horietaz gain, badira kirol jarduerak burutzen dituzten beste **kirol elkarte** batzuk ere, nahiz eta jarduera hauek beren egiteko nagusia ez izan. Erakunde hauek kirol lehiaketetan parte har dezakete eta Kirol Erakundearen Erregistroan inskribatu daitezke. Erakunde hauei beren kirol federazioen estatutu eta araudiak zaizkie aplikagarri.

5.3.3 Euskal eta lurralde-federazioen, klubaren eta beste kirol erakundearen funtzioak kirol eskolan

Kirol federazioak funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte eskola-kirolean, batez ere **eskola-kirolaren antolakuntza, arauak eta sustapenean laguntza teknikoa eskainiz, eta kirolariak kirol errendimendurako hastapenera zuzenduta dauden programen prestaketa eta exekuzioan**. Gauzak honela, kirol federazioei dagokie eskola-kiroleko arbitro eta epaileen izendapena.

Illo honetatik, kirol federazioei dagokie lehiaketan hasteko eskola-kiroleko **lizentziak** ematea.

Kirol federazioen eginkizuna da, halaber, langile tekniko kualifikatuen **heziketa-ikastaro eta planen** eraketa eta antolaketan **laguntza teknikoa** eskaintzea (hala nola, entrenatzaileak, arbitroak, begiraleak, etab.).

Kirol federazioek heziketara eta aisialdira zuzendutako lehiaketan antolakuntzan hartzen dute parte. Nagusiki kanpo-lehiaketetan (eskola-jokoak): lehiaketetako arbitro eta epaileak federazioek edo/eta ordezkatzeko dituzten klubek izendatzen dituzte.

Dena dela, kirol federazioen jardura garrantzitsuena **kirol errendimendurako hastapenera zuzendutako lehiaketetan** ematen da. Zentzu honetan, kirol modalitate bakoitzeko federazioei

dagokie lehiaketak egituratzea, lehiaketa horiek baldintza jakin batzuk betetzen dituzten klub eta kirol elkarten bidez ospatzen badira ere. Lehiaketan parte hartzeko, foru aldundi eta federazioek gonbidapenak bidaltzen dizkie kirol klubei.

lido beretik, foru aldundien eta federazioen eskuduntza da kirol errendimendurako hastapenari ekiteko **banakako kirolariek** bete behar dituzten irizpideak finkatzea.

Lehiaketaz gain, eta kirol errendimendurako hastapenari ekin aurretik, teknifikazio-garaian, kirol federazioei esleitzen zaie errendimenduko kirol praktika burutzeko eskatzen diren gaitasunak balioztatzeke jarraituko diren irizpide eta frogen zehaztapena (**antzemate-fasea**). Frogak egitea kirol klubaren eginkizuna da, nahiz eta zenbait kirol modalitatetan federazioetako teknikariak izango diren frogak egiteaz arduratzen direnak. **Teknikariak** dagokionez, antzemate-fasea gainditu ondoren, berorren edukiak federazioetako arduradunek finkatu eta prestatzen dituzte eta euren garapena kirol klubaren bidez gauzatzen da. Horretarako beharrezkoa da klubak bere lurralde-eremuko ikastetxeekin lankidetzaz hitzarmena sinatuta edukitzea.

5.3.4 Laburpena

- **Kirol federazioak** kirol modalitate baten sustapenera zuzenduta dagoen erakunde pribatua da.
- Beren lurralde-eremuaren arabera, **mota desberdinak** kirol federazioak aurki ditzakegu:
 - Nazioarte-mailako kirol federazioak
 - Nazio-mailako kirol federazioak
 - Autonomia-mailako kirol federazioak
 - Lurralde-mailako kirol federazioak
- Federazioez gain, badira beste erakunde pribatu batzuk ere kirolaren sustapenean laguntzen dutenak: **klubak, kirol elkarte anonimoak eta kirol elkarteak**.
- **Euskadiko kirol federazioak** irabazi-asmorik ez duten erakunde pribatuak dira. Nortasun juridiko propioa dute eta bertan biltzen dira kirolariak, teknikariak, epaileak, elkarteak eta lurralde-horretako kirol modalitate baten jarduerak edo sustapenera zuzenduta dauden beste kolektibo batzuk.
- **Izaera publiko zein pribatuko funtzioak** betetzen dituzte. Funtzio publikoak Administrazioaren ordezkoetan betetzen dira. Funtzio publikoen artean, federazioei esleitzen zaizkie

lehiaketa ofizialen baimentzea, antolaketa eta sailkapena, euskal kirolaren ordezkariaren antolaketa nazio- eta nazioarte-mailako lehiaketetan, eta federazio-lizentzien emate eta izapidea. Gainera, federazioek zehazteko ahalmen garrantzitsuak dituzte.

- Kirol federazioek betetzen dituzten funtzio publikoak direla medio, **Eusko Jaurlaritzak ikuskaritza-ahalmen garrantzitsuak ditu** federazioen jardueraren gainean. Aipaturiko kontrola federazio-organismoak desagitera edo liburuaren ikuskaritzara zabaldu daiteke.
- Euskadin kirola federazioen eremutan **hiru mailatan** antolatzen da:
 - Lurralde-mailako federazioak
 - Autonomia-mailako federazioak
 - Eremu autonomikoko Euskadiko Kirol Federazioen Batasuna
- **Kirol klubak** elkarte pribatuak dira, irabazi-asmorik ez dutenak. Beren helburua da kirol modalitate bat edo gehiagoren sustapena edo praktika, lehiaketa ofizialetan parte hartuz edo gabe.
- Kirol klubak, lehiaketa ofizialetan parte hartzeko, dagokien kirol federazioetan inskribatu behar dira.
- Salbuespenak salbuespen, kirol lehiaketa profesionaletan parte hartzeko **kirol elkarte anonimoa** osatu behar da. Kirol elkarte anonimoak merkataritza-sozietateak dira. Beren helburu soziala izaera profesionala duten kirol lehiaketetan parte hartzea da eta, hala badagokio, kirol jarduerak sustatzea eta garatzea eta aipaturiko praktikarekin harremana duten beste jarduerak bultzatzea.
- **Kirol federazioek funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte eskola-kirolean**. Batik bat, laguntza tekniko emateaz eta foru aldundiek onartzen dituzten eskola-kiroleko programen gauzatzeaz arduratzen dira. Zentzu honetan, federazioek kirol hastapenean parte hartzeko behar diren lizentziak banatzen dituzte.
- Kirol federazioek aisialdian zuzendutako heziketa-lehiaketen antolaketan parte hartzen dute, batez ere kanpo-lehiaketak direnean (**eskola-jokoak**). lido honetatik, federazioek edo/eta klubek haien ordezkariaren bidez lehiaketetako arbitro eta epaileak izendatzen dituzte.
- Kirol federazioek **funtzio hezitzailea** dute. Berariai dagokie langile tekniko kualifikatuentzat plan eta ikastaroen antolakuntza eta presaketarako laguntza tekniko eskaintzea.

5.4 Ikastetxeen eskuduntzak

5.4.1 Sarrera

2003/2007 Kirolaren Euskal Planak hitzez hitz dioen bezala, **eskola-kirolaren sustapenean** ikastetxeei funtzio garrantzitsuak esleitzen zaizkie. Euskal Plan bera ikastetxeek dituzten funtzioak indartzen saiatzen da, eta adierazten du, etorkizunean, **Derri gorrezko Gorputz-Heziketak** duen garrantzia, kalitate zein kantitatean, indartzen ahaleginduko dela. Horretarako irakasleen prestakuntza eta gaitasuna hobetuko da eta jarduera fisikoaren balore hezitzaileak bultzatu (osasuna, lagunkidetasuna, errespetua, autoestimua, motibazioa, parte-hartzea, etab.). Aldi berean, eskolatik kanpo egiten den kirol jarduera sustatzen saiatuko da.

Euskal Planak duen beste erronka bat **ikastetxeetako kirol azpiegituren** garapenean datza. Honek kirol jardueren gutxieneko eskaintza egitea ahalbidetuko du eta beharrezko diren baliabideak eskura jarriko ditu. Hori lortzeko beharrezkoa da beste agente batzuen lankidetzatza (ikastetxe, klub eta federazioena, besteak beste) eta azpiegituren erabileraren optimizazioa.

Plan honek adierazten duenez, azaldutako funtzioen gaineko erantzukizun guztiak Heziketa, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak zuzenduko ditu, lankidetzatza eremu baten barnean.

5.4.2 Ikastetxeek eskola-kirolean betetzen dituzten funtzioak

Eskola-garaian dauden kirolarien osoko heziketan eskola-kirolak duen eragina kontuan hartuta, ikastetxeek funtzio garrantzitsua betetzen dute helburu hori lortzeko. Ikastetxeen eginkizuna kirol jarduera horretan bi eremutan garatzen da.

Ikastorduetan **Gorputz-Heziketa irakasgaia** kirol balioak ezagutzera emateko bide egokienetarikoa da. Ikasgai hau maiz gutxietsi egiten bada ere, kirol eskolaren helburuak betetzeko ezinbestekoa da. Gai honetan eskuduna den erakundea Eusko Jaurlaritzako Heziketa, Unibertsitate eta Ikerketa Saila da. Erakunde honek, azken finean, funtzio honen betetzea zainduko du eta ikastetxeari lagunduko dio eginkizun honetan.

Esandakoaz gain, ikastetxeek **ikastorduetatik** at parte hartzen dute eskola-garaian diren haurren kirol jardueran. Funtzio honen garrantzia foru al-

dundiek egiten dituzten **Eskola-kiroleko Programetan** azpimarratzen da.

Edozein kasutan, ikastetxeek duten arazo nagusia, batez ere eskola-kiroleko Programak gauzatzerakoan, **instalazio egokien gabezia** datza, hots, eskola-kirola kudeatzeko beharrezkoak diren azpiegiturak. Oztopo honi aurre egiteko, hiru Herrialde Historikoetako foru aldundiek azpiegitura hauen sorrera bultzatzen saiatzen dira, **udal eta klubak parte-hartzea ahalbidetuz**. Zentzu honetan, Gipuzkoan interes handiko bi erakunde sortu dira. Batetik, eskola-kiroleko Lurralde-kontseilua (*martxoaren 31kako 39/1998 Foru Dekretua*), non ikastetxeetako, kirol federazioetako, udaletako eta Gipuzkoako Foru Aldundiko ordezkariak biltzen diren; bestetik, eskola-kiroleko tokian tokiko elkarteak. Ikastetxeetako ordezkariak, kirol teknikari munizipalek eta kirol klubek osatzen dituzte elkarte hauek.



Ikastetxeak **kirol lehiaketetan** parte hartzen du, **kirol hastapenari** dagozkion jarduerak sustatuz. Ikastetxean izena eman duten haur guztiek **sustapen-jardueretan** parte har dezakete. Gai honi dagokionez, ikastetxearen ardura da bere ikasleei informazioa eta erraztasunak ematea, aisialdira zuzendutako kirol jarduerak burutzeko. Jarduera-mota hau, nagusiki, ikaslearen jatorrizko ingurunean praktikatzeko da, eta ikasturtean egiten den jardueraren osagarria da.

Ikastetxean **izaera hezitzailea duten aisialdira zuzendutako lehiaketak** burutzen dira. Lehiaketa-mota honetan sartzen dira **barne- eta kanpo-lehiaketak** (eskola-jokoak).

Ikastetxeek antolatu eta bultzatzen dituzte **barne-jokoak** (benjamin, alebin, infantil eta kadete kategorietan). Ikastetxeak berak egiten du taldeen inskribapena eta bere osaketa erabakitzen. Ikastetxeek bereganatzen ditu, era berean, funtzio teknikoak: arbitrajeak, egutegiak moldatzea, emaitzak eta sailkapenak prestatzea, besteren artean.

Edozein kasutan, lehiaketaren antolaketak ikasleek, ikasturtean zehar, kirol modalitate desberdinak praktikatu dutela bermatu behar du, eta modalitate bakoitza egokia izango dela parte-hartzaileen adinaren arabera. Helburu hau betetzeko, **ikastetxeek foru aldundien aholkularitza dute**.

Kanpo-lehiaketei dagokienez, hastapeneko kategorietan kirol aniztasuna bermatu behar da; ondorengo kategorietan kirol espezializazioari eman ahal zaio hasiera. Dena dela, adin hautatzen, kirol jarduera heziketa eta aisialdira zuzenduta dago, eta adin bakoitzera egokitzen dela bermatu behar da. Gauzak honela, taldeen konposaketa, norgehiagoken iraupena, jokalarien txandaketa, baliabide eta joko-zelaiaren egokitasuna, esaterako, helburu hori betetzeko kontuan hartu beharreko osagaiak dira. Asmo honekin, bai foru aldundiek bai federazioek egokienak diren heziketaren edukiak finkatzen dituzte.

Eskolan izena emanda dauden ikasle guztiek parte har dezakete kanpo-lehiaketetan (salbuespen gisa, Foru Aldundiaren aurretiko baimenarekin, beste zentro batzuetan izena ematea ere onartzen da). Horretarako ikastetxeak bai parte-hartzaileak bai taldeak inskribatu behar ditu

Lehiaketa **kategoria desberdinetan antolatzen da**, ikasleen adinaren arabera. Ikastetxeari dagokio instalazioak eskaintzea, eta horretarako udalen laguntza dute.

Lehiaketaren arbitro eta epaileak federazioek edo ordezkatzeko dituzten klubek izendatzen dituzte.

5.4.3 Laburpena

- Ikastetxeek eskola-kirolaren eremuan betetzen dituzten funtzioak bi dira batez ere. Lehenik eta behin, eskoletan irakasten den **Gorputz-heziketa irakasgaiari** dagokio. Helburua da etorkizunean bere garrantzia bi zentzutan indartzea: bere kalitatea hobetuz eta berari eskaintzen zaion orduak gehituz.
- Ikastetxeek, aldi berean, ikastorduetatik at jarduten dute nagusiki, foru aldundiek egiten dituzten **Eskola-kiroleko Programen** bidez.
- Eskola-kiroleko Programen kudeaketan parte hartzeko **kirol instalazioak** dira beharrezkoak. Ikastetxeek, hala ere, maiz ez dituzte aipaturiko baliabideak eta gai honetan udal eta foru aldundien lankidetzak garrantzi handia du. Kirol klubek ere eginkizun honetan parte hartzen dute.
- Bestalde, Eskola-kiroleko Programen kudeaketarako beharrezkoak dira **baliabide pertsonal eta materialak** edukitzea. Horretarako ikastetxeek foru aldundien eta kirol federazioen laguntza dute.
- Ikastetxeek eskuduntza dute **barne-lehiaketak** antolatzeko. Antolaketa honek, edozein modutan, kirol jarduera anitza eta adin bakoitzera egokitua izatea bermatu behar du.
- **Kanpo-lehiaketetan** parte hartzearen helburua heziketa eta aisialdia da. Jarduera hau ikastetxeen bidez burutzen da. Hala ere, foru aldundiek eta kirol federazioek jarduera hau adin bakoitzerako egokia dela zaintzen dute. Honela, epaile eta arbitroen izendapena, besteren artean, federazio edo ordezkatzeko dituzten klubek eginkizuna da. Zentroan izena eman duten ikasle guztiek parte har dezakete kanpo-lehiaketetan.

ONARRIZKO KONTZEPTUEN LABURPENA

KIROL ANTOLAKUNTZA

- Estatuko Administrazioan, kirol eremuan eskuduntza garrantzitsuenak Kirolaren Kontseilu Gorenak ditu. Erakunde hau organismo autonomo bat da, izaera administratiboa du eta Hezkuntza eta Zientzien Ministerioaren barnean kokatzen da. Organo honen funtzioa beste Administrazioek, Autonomia Erkidegoetako Administrazioek batez ere, burutzen dituzten kirol jardueren sustapena eta koordinazioa da.
- Eusko Jaurlaritzaren eskuduntzak, kirol eremuan, Kultura Sailaren bidez egikaritzen dira. Bere menpean aurkitzen dira, besteak beste, Kirolaren Euskal Eskola, Kirol Medikuntzaren Euskal Zentroa eta Hobekuntza Teknikorako Zentroa. Eusko Jaurlaritzaren funtzioak arauemaileak dira batik bat.
- Foru Aldundien barnean, halaber, kirol gaietan eskudunak diren Sailak eratu dira. Foru Aldundiei dagokie, oro har, kirol arloan autonomia-mailan ematen den araudiaren garapena eta gauzatzea.
- Udalerri-mailan udalek funtzio garrantzitsuak dituzte kirol eremuan. Zehazki, eskola-kirolari dagokionean, funtzio hauek foru aldundi, kirol federazio eta ikastetxeekin lankidetzat estuan betetzen dituzte.

KIROLARI BURUZKO ESKUDUNTZAK

- Eusko Jaurlaritzak kirol eremuan dituen eskuduntzak gehien bat araugileak dira. Araudi honetan daude, besteren artean, Kirol Erakundearen Erregistroa, kirol diziplina, kirol jarduerak burutzeko mediku-azterketak, kirol lizentziak, kirol ekitaldien antolakuntza, dopatze eta indarkeriaren prebentzio, kontrol eta zigortzea, edo eskola-kirola.
- Foru aldundiei dagokie udalerrien arteko solidaritatea eta oreka bermatzea, eta baita udal-zerbitzuak ziurtatzea ere (udal-ekipamenduak). Foru aldundiek, gainera, laguntza teknikoak ematen die etorkizun arrakastatsua izan dezaketen kirolariari nahiz klub, kirol elkarte eta lurralde-federazioei. Beren parte-

hartze garrantzitsuena, kirol eremuan, urtero moldatzen diren eskola-kiroleko Programetan datza.

- Udalen erantzukizuna da kirol zerbitzuak ematea, batez ere kirola gutxieneko zerbitzua den udalerrietan. Horretarako udalek foru aldundien laguntza dute. Udalek, gainera, eskola-kirolaren kudeaketan parte hartzen dute.

ESKOLA-KIROLARI BURUZKO ESKUDUNTZAK

- Eskola-kirolari buruzko eredua, Euskadin, Kirola arautzen duen 1998ko Legean jasotzen da oro har (*Lege hau garatzeko ekainaren 5eko 160/1990 Dekretua* eman zen, Eskola-kirolari buruzkoa – azken aldaketa *uztailaren 28ko 337/1994 Dekretua*). Lege honen arabera, eskola-kirolaren praktika Euskadiko kirol ereduaren oinarrietako bat da.
- Foru aldundiek lege-xedapenak aurrera eramateko burutu dituzten jardueren ondorioz hiru eredu sortu dira. Egun, Eusko Jaurlaritza eredu hauek batzen saiatzen ari da Eskola-kirolari buruzko eredu baten onarpenaren bidez. Eredu hau *2003-2207 Kirolaren Euskal Planean* jasotzen da. Euskal Planari jarraituz, eskola-kirola eskola-garaian egiten den kirol praktikatzat hartzen da, ikastordutan edo ikastorduetatik kanpo burutzen denean (definizio hau Kirola arautzen duen Legean jasotakoa baina zabalagoa da, azken honetan eskola-kirola eskola-orduetatik kanpo egiten den kirol praktika bakarrik jotzen baita). Euskal Planean kirolak egun Euskadin bizi duen egoera aztertzen da, eta eskola-kirolarena bereziki. Eskola-kirola kirol ziklotzat hartzen da, bost fasetan garatzen den kirol zikloa. Egungo egoeraren azterketa egiten da (finantzaketa, erakunde publiko zein pribatuen parte-hartzea, Gorputz Heziketa irakasgaia erakusteko dauden arazoak, kirol medikuntzan adituak diren medikuen gabezia, etab.), eta antzemandako akatsak zuzentzeko ekintza programen exekuzioa aurreikusten da. Kirolaren Euskal Planaren arabera, eskola-kirolak batetik adin-txikikoen jaioterriak hurbil izatea

eduki behar du kontuan, eta bestetik, kirolaniztasuna. Irizpide hauekin, Euskal Planak lurralde-mugak finkatzen ditu kategoria ezberdinen arabera. Gainera, kirol jarduera ez da lehiaketara soilik zuzenduko.

- *Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legeak* jasotzen dituen eskola-kirolaren oinarrien garapen eta gauzatzean, foru aldundiek, urtero, eskola-kiroleko Planak onartzen dituzte. Azken Plan hauek ikastetxeetan gauzatzen dira, udalen eta kirol federazioen laguntzarekin.
- Eskola-kirola ikastetxeetan gauzatzen da nagusiki. Helburu honekin, udalek udalerriko ikastetxeetan kirol kudeaketarako azpiegiturak egiten eta garatzen laguntzen dute. Zeregin honetan parte hartzen dute, halaber, klub eta kirol elkarteek eta ikasleen guraso elkarteek.
- Zentzu honetan, federatutako kirol lehiaketa bikoiztuak saihesteko, lehiaketa hauen antolakuntza, kalifikazio eta baimena foru aldundiei eta Eusko Jaurlaritzari dagokie, lehiaketaren eremuaren arabera, hots, autonomia- edo lurralde-eremua. Lehiaketa federatuetan parte hartzeko adin-mugak eta lurralde-eremuaren mugak kirolaniztasuna bultzatzeko eta haurrak beren jaioterritik hurbil aritzeko baliagarriak dira.
- Kirol federazioak erakunde pribatuak dira. Irabazi-asmorik ez dute, eta bertan biltzen dira kirolariak, teknikariak, epaileak, elkarteak eta federazioen lurralde-eremuan kirol modalitate bat sustatu eta praktikatzeko duten beste kolektibo batzuk. Ondorioz, kirol federazioak funtzio publikoak betetzen dituzten erakunde pribatuak dira. Funtzio publiko hauek ordezkartzen betetzen dituzte. Lurralde-federazioei laguntza teknikoa eskaintzea dagokie eskola-kirolaren sustapen, arauketa eta antolakuntzan. Langile teknikoaren heziketa-ikastaro eta planen antolakuntza eta prestaketan parte hartzen dute, hala nola, aisialdiko zuzendutako lehiaketa hezitzaileetan, batez ere kanpo-lehiaketetan.

- Ikastetxeen eskola-kirolean betetzen dituzten funtzioak ikastorduetan eta ikastorduetatik kanpora ematen dira. Batetik, Gorputz Heziketa irakasgaia hartu behar da kontuan, ikastorduen barnean. Ikasgai honek kirol baloreak ezagutzera emateko erabil daiteke, eta bere irakaskuntza egokia 2003-2207 Kirolaren Euskal Planean aztertzen da.
- Ikastorduetatik at, lurralde-federazio, udal eta kirol klubekin batera foru aldundiek urtero onartzen dituzten eskola-kirolaren Programetan parte hartzen dute ikastetxeek. Udal eta kirol klubek, zehazki, ikastetxeek dituzten arazo larrienetarikoen batean laguntzen dute, kirol instalazioen eskaintza egokian, alegia.
- Lurralde-federazioen parte-hartze garrantzitsua kirol jarduerarako hastapenera zuzendutako lehiaketari dagokion teknifikazioan eta errendimendurako hastapenera zuzendutako lehiaketan ematen da, non, klub eta kirol elkarten bitartez, lehiaketa antolatzen duten.
- Ikastetxean kirol jarduerarako hastapenera zuzendutako barne-lehiaketak antolatzen dira. Ikastetxean izena eman duten ikasleek parte har dezakete lehiaketetan. Horretarako, ikastetxeek foru aldundien aholku-zerbitzua dute. Kanpo-lehiaketen eremuan kirolaniztasuna bermatu behar da bereziki, eta gai honetan foru aldundi eta federazioen parte-hartzeak garrantzi handiagoa duortancia.



5.5 Kirolari buruzko oinarrizko araudia Euskadin

5.5.1 Araudi orokorra

- 1978ko abenduaren 27ko Espainiako Konstituzioa.
- Kirolaren 10/1990 Legea, urriaren 15ekoa.
- Euskal Herriko Autonomia Estatutua, 1979ko abenduaren 18koa.
- Herrialde Historikoen Legea, 1983ko azaroaren 25ekoa.
- Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legea, ekainaren 11koa.
- Eusko Jaurlaritzaren Kultura Sailaren antolakuntzari buruzko 25/2006 Dekretua, otsailaren 14koa.

5.5.2 Kirol elkarteak

- Kirol Elkarte Anonimoak arautzen dituen 1084/1991 Errege Dekretua, uztailaren 5ekoa.
- Espainiako Kirol Federazioak arautzen dituen 1835/1991 Errege Dekretua, abenduaren 20koa.
- Klub eta Kirol taldeak arautzen dituen Euskadiko 29/1989 Dekretua, otsailaren 14koa.

- 16/2006 Dekretua, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.
- Euskal Kirol Federazioen Batasunari buruzko 289/2002 Dekretua, abenduaren 10ekoa.

5.5.3 Eskola-kirola. Araudi autonomikoa

- Eskola-kirolari buruzko 160/1990 Dekretua, ekainaren 5ekoa.
- Eskola-kirola arautzen duen Dekretua aldatzen duen 337/1994 Dekretua, uztailaren 28koa.

5.5.4 Deporte escolar. Normativa foral

- **Araba:** (...) kanpainarako eskola-kirolari buruzko araudia onartzen duen Foru Agindua (dagokion urtekoa).
- **Gipuzkoa:** (...) ikasturterako eskola-kirolaren jardura Programa onartzen duen Foru Agindua, (dagokion urtekoa).
- **Bizkaia:** (...) denboraldiari dagokion eskola-kirolean barneko Kirol jarduerari buruzko araudia onartzen duen Foru Agindua, (dagokion urtekoa).





Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



**Kirol
eskola**

Kirolerik hazi eta ikasi



BIKAIN

EUSKARAREN
KALITATE-ZIURTAGIRIA

Tel. (+34) 944 032 866

e-mail: kiroleskola@euskadi.eus