

Kirolak egin gaitzake taldeko

Ongi erabiliz gero, kirolak lagundu egiten du haur eta nerabeen garapen psikologikoa eta soziala

PERTSONA HELDUENTZAT osasun iturri da kirola, pisuari eta sa-soiari eusteko bitartekoa; haur eta nerabeentzat, berriz, sozializatzeko eta integratzeko bide bat ere izan daiteke. Modu osasungarrian eginez gero, kirolak aukera ematen du pertsonen arteko harremanak jolas testuinguruan lantzeko, eta lagungarria gertatzen da, halaber, autoestimua hobetu eta nork bere buruan segurtasun gehiago edukitzeko. Gurasoek eta profesionalak lan handia dute egiteko haur eta gazteekin, haiei ulertarazteko kirola egitea ez dela lehia sustatzeko sistema batean sartzea, ezpada taldean jolas egiteko biltzea.

Harremanak egiteko zailtasunak dituzten haurrak

Ikaskideekin harremanak sortu eta lantzeko dohain handirik ez duten haurrentzat, kirola irtenbide ona izan liteke, aukera emango bailieke era askotako pertsonekin harremanak edukitzeko, testuinguru informal eta atseginean. Taldean kirola eginez, elkarren artean harremanak sortzen dituzte hurrek, eta elkarrekin aritzera bultzatzen ditu, helburu jakin baten aldeko elkarlanean. Besteekiko harremanak eta komunikazioa hesi moduan sentitzen dituzten haur eta gazte asko eroso senti daitezke testuinguru horretan, eta beren izaera barnerakoi edo lotsatia gainditzeko modua aurki lezakete.

Halako egoerei aurre egiteko, taldeko kirolean jardutea izatea da egokiena. Zenbait alderdi aintzat hartu beharra dago, hala ere:

- Ezinbestekoa da taldean giro ona izatea, eta kideek elkar laguntzeko joera edukitzea.
- Gure haurra besteekin ongi moldatzen dela egiaztatu behar dugu,



eta hori lagungarria zaiola integratzeko eta bere gizarte-dohainak garatzeko.

- Segurtatu behar dugu kideek ez dutela baztertzen eta diskriminatzen, eta entrenatzaileak ere ez.
- Ziurtatu behar dugu haurrik uzku-rrenek benetan gustura parte hartzen dutela taldean, eta gozatu egiten dutela; izan ere, gerta daiteke deseroso sentitzea, baina ezertxo ere ez adieraztea.
- Haurrak nahi ez badu, ez aldatu talde batetik bestera.
- Oso lotsati diren haurrak errazago moldatzen dira taldera kideren bat lehendik ezagutzen badute.

Banakako kirolen helburua ez da izaten elkarlana lantzea, baina badituzte zenbait abantaila, eta horiek ere hartu behar dira aintzat:

- Pertsonarik lotsatienak erosoago egon ohi dira jende askok parte hartzen ez duen kirol jardueretan.
- Haur eta nerabe askok emaitza hobek ematen dituzte besteen menpe ez daudenean.
- Banakako kirolek aukera gehiago ematen dute autonomia eta sormena sustatzeko, eta horrek konfiantza gehiago ematen dio norberari.
- Gazterik oldarkorrenei eta arauetara buru egiten dietenei mesede egiten die soilik euren buruen menpe egoteak, nahiz eta entrenatzailea gainean eduki.
- Haurrak banakako kirola aukeratzeko badu, garrantzitsua da zati bat, behintzat, taldean egin ahal izatea; zertxobait sozializatzeko aukera emango baitio.
- Kirola banaka egiten denean, hutsegiteak eta porrotak onartzen ikasteko, gurasoen laguntza behar izaten du haurrak; taldearen babesik ez du edukiko egoera horiei >



aurre egiteko, eta zama astuna izan liteke harentzat.

- Haurrik kanporakoienei ez zaie komeni banakako kirolak egitea, aspertu egin bailitezke oso erraz, eta kirola egiteari utzi.

Autoestimua arazoak dituzten haurrak

Kirola oso onuragarria izan daiteke konfiantza arazoak dituzten haurrentzat eta eskolan zailtasunak dituztenentzat. Kirolak aukera ematen die beste dohain batzuk erakusteko –eskolako testuingurutik kanpo–, eta ikusarazteko beste kideen maila berean moldatzen ahal direla.

Kirola egunero-egunero eginez, gungu ustez ez zeuden dohain eta gaitasunak agertzen zaizkigu, eta horrek, jakina, hobetu egiten du geure buruz dugun iritzia. Gaitasun fisikoak

landu eta zorroztearen ondorioz, haurrak konfiantza hartzen du, nahiz eta eskolaz besteko testuinguru batean izan. Gainera, kirolean gauzak ongi ateratzen bazaizkio, gurasoek aukera ona dute haurraren autoestimua indartzeko eta, bide batez, hutsegiteak eta porrotak onartzen erakusteko, dramatikotasunik gabe eta konfiantzarik galduta gabe. Kirolak laguntzen du garuna aktiboago egon dadin; hori kontzentrazioaren mesedetan izaten da, eta, zeharka bada ere, baita eskolako jardunaren mesedetan ere.

Kirola eta heziketa-balioak

Haur eta gazteen garapenean oso erabilgarri izan daitezkeen heziketa-balioak sustatzen ditu kirolak. Talde bateko kide sentituz, eskuzabaltasuna eta laguntasuna lantzen dira, eta,

horrez gain, pozak eta penak lagunekin eramateko aukera ere ematen du. Horrexegatik da ona haur eta nerabe-rik mutirientzat eta araei jarraitzeko zailtasun gehien dituztenentzat; tolerantzia sustatzen du horiengan, eta erakusten die ez frustraziorik sentitzen lider baten aginduei men egin behar izategatik (entrenatzailea da lider hori), eta erakusten die, halaber, ez jokatzeko euren nahiak soilik aintzat hartuta.

Erantzukizunaren balioa ere lantzen da kirolaren bidez, lagundu egiten baitu norberaren hutsegiteetatik ikasten, eta haurrei ikusarazten die kontrolatu egiten dutela euren garapena, pertsona moduan daukaten bilakaera. Gainera, entrenamendu-ordutegi bat betetzea eta kirol ekitaldiekin hartzen den konpromisoari erantzutea ere –diziplina esaten zaio horri guztiari– lagungarri gertatzen da. //

KIROLA EZ DA ‘GALDU EDO IRABAZI’

Helduek ziurtatu behar dute, gurasoek bezala entrenatzaileek, kirola haur eta nerabeen mesedetan dela. Alderdi hori aintzat hartu behar da, bereziki, lehia-kirolez ari garenean. Emaitzak berebiziko garrantzia izaten du kirol horietan, eta frustrazio handiak sor ditzakete haurrengan. Hori ez da, ordea, kontrolatu beharreko alderdi bakarra. Hautatzen den kirolak, ororen gaitetik, ez du diskriminaziorik sustatu behar. Zenbaitetan, izan ere, taldeko kide batzuk soilik nabarmentzen dira, eta besteak –hain trebe ez omen direnak– bigarren mailan uzten dituzte. Horrek ez dio onurarik egingo autoestimua apala daukanari.

Gurasoek eta entrenatzaileek adi-adi zaindu behar dituzte alderdi hauek:

- Emaitzak ez direnean onak, garrantzia aitortu behar zaie bestelako gai batzuei: kiroltasuna, errespetua, saiatu eta ahalegindu izana, aurrera egiteko gogoia.
- Ez da itsutu behar maila bikaina eman nahiarekin, perfekzio grina edo obsesioa frustraziorako bide izan baitaitezke etengabe.
- Ohartzen bagara haurrak gehiegi eskatzen diola bere buruari eta horrek kalte egiten diola, egokia izan daiteke beste kirol batekin hastea.
- Entrenatzaileek eta gurasoek ez diote jarri behar arreta guztia emaitzari; bestela, irabazten duenean soilik egongo da pozik haurra.
- Ekitaldi bakoitzaren alde onak nabarmendu behar dira beti, eta ez dugu aztoratu behar norbaitek hutsen bat egin badu.
- Ziurtatu behar dugu ongi pasatzeko bide bat dela kirola, eta horrela saihestuko dugu estresa agertzea eta kirola egiteari behar baino lehen uztea.
- Kirol jarduerarekin zerikusiren bat duten helduek eredu izan behar dute, eta jokabide okerrak baztertu egin behar dituzte.
- Helduek ez dute galdetu behar partida edo lehia nola bukatu den; ongi pasatu duten edo ez galdetu behar diete haurrei.
- Nerabeek mailarik ematen ez dutenean goi mailako taldeetan jarraitzeko, kirol hori uztera jotzen dute, hainbat denbora eta ahalegin eskaini ondoren; halakoetan, komeni izaten da beste zerbaitez bilatzea, ez ditzaten erabat baztertu kirola eta haren onurak.

