

Kirol guztiak dira interesgarriak eta beren indarguneak dituzte, horregatik gehien gustatzen zaizuna eta zu hobeto sentitzea egiten duena aukeratu behar duzu. Talde-kirol bat aukeratzeko baduzu landu eta ikas ditzakezu, teknikez gain, etxean, eskolan, eta beste hainbat lekutan baliagarriak izango diren gauza asko.

Osasunaren Mundu Erakundearen datuen arabera, "elikadura erregimena eta jarduera fisikoak osasunean eragiten du bizitza osoan lehen momentuetatik", hau da, haurtzaroan kirola egitea edo modu osasungarrian elikatzea pertsona baten osasunean eragina izango du etorkizunean.

Kirol bat egiteko momentuan, zenbait trebetasun fisiko, mental eta sozialak erabiltzen dira. 10 eta 12 urte bitartean: oro har, trebetasun konplexuak eskatzen dituzten talde-kirolak egiteko prest daude, hala nola estrategia edo talde-lana. Norbaitek uste badu kirola egitea dibertitzea baino ez dela, honako hau azal diezaiokezu.

Ohitura osasungarriak

Kirolari esker haurrek pisu egokia izan dezakete, muskuluak indartzen dituzte eta bihotzaren funtzionamendua babesten dute.

Ona da txikitatik fisikoki aktibo egoten hastea, kaloriak erretzea, muskuluak eta hezurak indartzea, immunitatea handitzea... eta hori guztia kirolaren bidez lortzen da, ondo pasatuz eta gozatuz. Gainera, praktikan jartzen dira trebetasun asko, ez daudelako ezagutzari lotuta, jarrerari, bakoitzaren pentsamoldeari eta bizi-esperientziari baizik. Soft skills deitzen zaie haiei. Gainera, irakasle eta entrenatzaileen lana eta gurasoen laguntza funtsezkoak dira.

Norberarekiko trebetasunak

- Emozio positiboak eta negatiboak kudeatzea: irabazten eta galtzen jakitea, estresa, antsietatea, etsipena, frustrazioa...
- Erronkei aurre egitea: jomugak jartzen eta plan bat jarraitzen ikastea
- Konstantzia eta diziplina: entrenatzea eta praktikatzea, pausoz pauso
- Iraunkortasuna eta ahalegina: ez dakiguna edo ez zaiguna ondo ematen hobetzea
- Denboraren kudeaketa: denbora eskaintzea eta antolatzea eskolarekin eta familiarekin batera
- Autoestimua eta konfiantza norberarengan: nor bere burua baloratzea eta norberaren indarguneak aurkitzea
- Umiltasuna: ikasten jarraitzeko, inoren gainetik zaudela ez sentitu

Besteekiko trebetasunak

- Laguntasuna eta lidergoa: antolatzen jakitea eta plan bat jarraitzea
- Elkartasuna eta enpatia: besteen indarrak aitortzea
- Errespetua: bakoitzak rol desberdina du taldean, denak dira beharrezkoak
- Komunikazioa eta behaketa: hitzezko komunikazioa eta keinuak
- Erabakiak hartzea: nola jokatzeko jakitea, itzaroten jakitea, taldean jokatzeko jakitea
- Konpromisoa eta erantzukizuna: entrenatzea, hobetzea, partidetara joatea, taldea

Ba al zenekien?



Haurren kirola ez da helduena bezalakoa, ezta kirol profesionala bezalakoa, helburua desberdina delako. Dibertitzea, ariketa fisikoa egitea, lagunak egitea eta baita ahal denean irabaztea dira helburuak.

Gurasoentzat, kirola ohitura ona da, beren seme-alabak zoriontsuak izateko orain eta etorkizunean, ikasitako guztiari eta ezagututako pertsonei esker.



1- Zure esperientzia (aldez aurreko ezagutza)

- 1- Ezagutzen duzu talde-kirolak? Zein duzu gustukoen?
- 2- Zure gurasoekin kirolaz hitz egiten duzu? Lehiaketa/ligaren bat jarraitzen duzu?
- 3- Kirola egiten duzu?
- 4- Zein da kirolaren eta jolasaren arteko aldea?
- 5- Zergatik da desberdina kirol bat ikustea eta praktikatzea?
- 6- Zer ikasten duzu entrenatzean?

2- Gogoetak eta aurkikuntzak (zer ikasi duzu?)

- 1- Nola antolatzen zara entrenatzeko eta ikasteko?
- 2- Zure ustez, zeintzuk dira saskibaloiak irakasten dituen trebetasunak?
- 3- Zer dira soft skills edo "trebetasun bigunak"? Esan batzuk
- 4- Zer erronka gairak dituzu ikastaro honetan kirolean? Zertan hobetu duzu?
- 5- Zer helburu dituzu datorren ikasturtean kirolari lotuta?

3-Ohitura onak (nola erabil dezakezu ikasitakoa)

- 1- Taldean joka dezakezu besteei kasurik egin gabe?
- 2- Entrenatzaileak gabe ikas dezakezu?
- 3- Antola zaitezke entrenatzeko eta partiduak familiarik gabe?
- 4- Jokatu dezakezu partidu bat arbitrarik gabe?
- 5- Zer da onena partida amaitzen denean?
- 6- Zer trebetasun hobetu dituzu kirolarekin?