

Nire seme/alabak tenisa, judoa eta futbola egiten ditu klubaren bidez; hori kirol aniztasuna da. Hala izanik, ez al da ikastetxeko multikirola programaren baliokidea?

Ebidentzia zientifikoak erakusten du lehenengo etapetan hainbat kirol modalitate praktikatzean oinarritutako kirol hastapena onuragarriagoa dela modalitate bakar batean zentratutako praktika baino; izan ere, **kirol modalitate batean espezializatzea ez da gomendagarria 13-15 urteak arte.**

Alor honetan egindako ikerketek agerian utzi dute. Oro har, erabat espezializatzeko garaia

16urtetik

gorakoa izan beharko lukeela, nagusiki, kirol horretan errendimendu gorena heldutasun biologikoaren ondoren lortzen bada.



Hau da, 13-15 urte artean ere **bi kirol praktikatzea gomendatzen dute**, erabateko espezializaziora iritsi gabe.



Zer da kirol espezializazioa?

Kirolari baten garapeneko momentu edo aldi bati deritzo, non kirol-entrenamendua eta lehiaketa mugatu eta kirol bakar batean edo familia bereko kiroletan jartzen den arreta, goi-mailako errendimenduaren bila.

3 alderdi hartu ohi **dira kontuan** definizio hau osatzeko:

Kirol bakarra edo familia bereko kirol bat baino gehiago hautatzea.

Denboraldi osoan zehar (8 hilabetez edo gehiagoz) entrenatzea edo/eta lehiatzea.

Bestelako kirol diziplinetan ez parte hartzea.



Espezializazioa baxua, ertaina edo altua izan daiteke, aurreko elementuen betetze maila kontuan izanda: ezaugarri horietako bakarra betetzen denean, baxua izango bada ere, espezializazioa izango da. Bi betetzean, ertaina. Eta hirurak betetzean, altua.

Beraz, **13 urte baino lehen klub baten bidez modalitate bat, bi edo hirutan denboraldi osoan zehar entrenatzen edo/eta lehiatzen ari den haur bat espezializatzen ari da.**

Ebidentziaren arabera, zeintzuk dira **kirol espezializazioaren eraginak** haurren osasun, errendimendu, kirol ohitura eta garapen integralean?



Osasunaren ikuspegitik

Ez da aurkitu ebidentzia bakar bat ere kirol bakarrean espezializazio goiztiarrak osasunean eta errendimendurako ekar ditzakeen onuren inguruan. Hare **gehiago, errendimendura begira espezializazioa ez goiztiarra egokiagoa da.**



Kirol ohituren ikuspegitik

Adin goiztiarrean kirol batean espezializatzen edo entrenatzen ordu asko egiten dituztenek **etorkizunean jarduera fisikoa eta kirol antolatua uzteko aukera handiagoa dute.** Kirolari horiek askotan 'erre' (nazkatu) edo lesionatu egiten dira. Ez hori bakarrik: kirol espezializazio goiztiararen testuingua (*atmosphere*) **psikologikoki oso bortitza da haur eta gazteentzat** eta horri eusten dion gutxiengoa kenduta, gehiengoak kirol jarduera hori utziko du edo baztertua izango da.



Errendimenduaren ikuspegitik

Espezializazio goiztiarra egiten dutenek hasierako adinetan lehiaketak irabazteko aukera handiagoa izan ohi dute, baina **beranduago adin goiztiarrean espezializatzen ez direnen emaitzekin berdindu ohi dira.**

Gainera, 13-15 urtetik aurrera kirol bakarrean espezializatzen direnak eta espezializazio lan egoki bat egiten **dutenak kirol errendimendu gorenago bat eskuratzeko aukera gehiago dute.**



Garapen integralaren ikuspegitik

Kirol batean adin goiztiarrean espezializatzen direnek:

- Arazo emozional eta sozialak edukitzeko aukera handiagoa dute.
- Jarduteko momentuan asebetetze eta gozamen (*enjoyment*) eskasagoa sentitzen dute.
- Barne motibazio baxuagoa izan ohi dute.
- Beren adinekoekin elkarrekintza gutxiago izaten dute.

Eskola Kirola programaren oinarriak

Hori horrela, Gipuzkoako kirol hastapen ereduak Multikirola Programa du abiapuntu.

Lehentasunezko eta erreferentziazko programa bat da, tokikoa eta komunitarioa, lehiaketara soilik zuzenduta ez dagoena. Programa honek **ikastetxea jartzen du erdigunean, haurren osasun, kirol-ohitura, errendimendua eta garapen integrala bermatzeko**. Gainera, kirol aniztasuna lehenetsi nahi du hasierako adinetan, kirol espezializazioa 13 urtera arte atzeratuz eta emaitzaren ginetik prozesua lehenetsiz.

Kirol hastapenean ezinbestekoa da ikasleak beren adinari egokitutako **jardueretan trebatzen eta dibertitzen uztea** haien hurbileko hezkuntza testuinguruan, hau da, ikastetxean.



Ikastetxeek, toki erakundeen eta gainerako ikastetxeen laguntzarekin, eta Gipuzkoako Foru Aldundiarekin koordinatuta, **benjamin eta alebin kategorietako ikasle guztien prestakuntza helburuak garatu eta gauzatzen dituzte**, helburu inklusiboak eta erabateko parte-hartzea bermatzeko. Kirol hastapeneko jarduerekin, topaketekin eta/edo parte hartzeko lehiaketekin osatzen da programa.

Taldeak egonkorrak dira ikasturte osoan zehar eta modalitate ezberdinak ezagutu/praktikatu/ikasteko aukera eskaintzen du. **Zenbait kirol modalitate ezagutzeak hainbat trebetasun garatzea ahalbidetzen du**, eta horrek onurak

dakartza etorkizuneko kirol jardueran, eta, beraz, baita haurren osasunean eta kirol errendimenduan ere.

Ildo beretik, programa bera ikastetxearen barruan garatzeak aukera gehiago ematen ditu **eskolako hezkuntza izaera eta prozesuaren lehentasuna bermatzeko, emaitzaren ginetik**. Ezaugarri horiek kontuan hartuta, programa honek haur guztiei sarbidea errazten die, eta, horrela, ezaugarri desberdinak dituzten ikasleek parte hartzen duten testuinguru inklusiboa sortzen da.