

★
SOLASEAN

Miren Garate

Kirol hastapena: errendimendu, osasun, kirol ohitura eta garapen integralerako jarraibideak izoneko hitzaldia eman zuen atzo Oidui Usabiagak (Usurbil, 1975), EHUko ikerlariak, Zumarragan, izen bereko ikerketa bat oinarri hartuta. Hain zuzen ere, Usabiagak berak koordinatuta, txosten tekniko bat egin zuen iaz EHUko jarduera fisikoko ikerlari talde batek, Eskola Kiroleko Euskal Batzordearen enkarguz. Kirolean hasteko adinak eta jarduera bakarrean edo gehiagotan aritzeak 6-16 urte arteko ikasleen kirol errendimenduan, osasunean, kirol ohituretan eta garapen integralean dituen ondorioen inguruko ebidentzia zientifikoak aztertu zituzten.

Eskola Kiroleko Euskal Batzordeak eskatuta egindako ikerketan, besteak beste, umetan kirol bakarrean espezializatzeak dituen ondorioak aztertu dituzue. Zer ikusi duzue?

Askotan umearen motibazioari edo haren nahiei kasu egiten diegula uste izan arren, goizegi kirol bakarrean espezializatzeak arrisku bizia dakar, eta multikirolak ez dituen eragin negatibo batzuk sortzen ditu; bereziki, osasunean. **Zein dira eragin negatibo horiek?**

Espezializatzen direnek entrenamendu ordu gehiago izaten dituzte, eta, errepikapen asko egitearen ondorioz, gehiegizko erabilerak sortzen dira. Higadura horrek, luzera begira, lesio larriak sortzen ditu. Psikologikoki, berri, akidura edo *burnout*-a da aipagarrienetako bat. Espezializatzen denbora asko pasatzen denean, testuinguru hori lehiakorra bihurtzen da; espektatibak ere sortzen dira, eta espektatiba horiek izugarriko estres egoerak sortzen dituzte umeengan.

Aitzitik, zer onura ditu umetan kirol askotan jarduteak?

Oinarri sendoagoa sortzen du kirolariarengan, kirolari osoago bat. Osasun ikuspegitik ez dago zalantzarik: kirolari osasuntsuago bat lortzen da, eta lesio larriak diren horiek ez izateko zaintza-prebentzio lan bat ere egiten du, oraintxe gihar batzuk erabiltzen direlako, eta, gero, beste batzuk. Horrez gain, kirol desberdinak probatzen dituenari aukera sortzen zaio gero nahi duena egiteko. Garapen integralari begira ere askoz aberatsagoa da: sozializazio mailan, entrenatzaile ezberdinak izateko aukera, askotariko erlazioak, gozamenen jartzen da in-



GIPUZKOAKO HITZA

«Umetan goizegi kirol batean espezializatzea oso arriskutsua da»

Oidui Usabiaga • EHUko ikerlaria

Ebidentzia zientifikoak oinarri hartuta, haurrek kirol bat baino gehiago egitearen abantailak defendatzen ditu Oidui Usabiagak. Azaldu duenez, bere maila hobetu nahi duenak gerora ere nahikoa denbora izaten du.

darra... Kirol aniztasunak izaera askoz inklusiboagoa ere badu.

Zuen ikerketan ageri den ondorioetako bat da kirol batean goiz espezializatzea ez dela elite mailan kirol emaitza onak lortzeko ezinbesteko baldintza, nahiz eta kirol batzuk salbuespenak izan daitezkeen.

Goi errendimenduko emaitzarik onenak nerabegarotik gora lortzen diren kiroltan, badirudi oso argi dagoela ez dela beharrezkoa inondik inora errendimendu ordu horiek oso goiz sartzea. Patinajea, gimnasia eta igeriketan, gaur egungo lehiaketa sistemak lorpenik handienak lehenago lortzea bultzatzen du, eta berandu-

hasten dena, agian, ez da garaiz iristen errendimendu helburu horiek lortzeko. Beste ezbaita bat da ea errendimendu horrek izan behar duen helburua, konfiantza hartuta zein gutxi iristen diren.

Hain zuzen ere, kirolarien %1-%2 soilik iristen omen dira kirol modaliteren batean elite mailan aritzera. Baina badago beste datu bat ere zuen ikerketan: gurasoen %26-%39k beren seme-alabak kirolari profesional bihurtzea nahi dutela...

Oso zuzenak izaten ikasi dugu, eta guraso askok aurrez aurre esango dizute ondo pasatzea lehenesten dutela, baina, aztertzen

hasita, ikusten duzu ematen dituzten pausoak beste norabide batean doazela. Esaten diotenean bere semeak edo alabak aukerak dituela, ohikoa izaten da txertuta dagoen testuingurutik ateratzea, egunero hoge kilometrorra dagoen talde indartsuago batera eramatea, han aritzeko... Jostailu hautsi asko ezagutzen ditugu, eta gurasoak ere orduan konturatzen dira gauza askotaz.

Aholku bat ematen diezue gurasoei txostenean: beren kirol ametsak ez dituzten bete seme-alaben bidez.

Sentsibilizazio handiagoa edo egin behar da gurasoekin. HH-LH bitartean interesgarria litzate-

ke jakinaraztea zer dioten ebidentzia zientifikoek. Baina kirol arloa oso emozionala da askotan, eta horrek ere ez ditu errazten gauzak.

Norabide berean aritzen dira aldundia eta kirol klubak?

Teknikarien artean eta politikarien artean desberdintasun nabarmenak daude. Oso kuriozosa da ikustea askotan ezin dietela klubei aurre egin. Eta Gipuzkoak izango du, agian, inguruko testuinguru hezigarriena. Gurasoek ikusten dute inguruko herrialde-

«Jostailu hautsi asko ezagutzen ditugu, eta gurasoak ere orduan konturatzen dira gauza askotaz.»

«Lehiaketa sistema batean denak batera jokatzeko jarritz gero, neska askok utzi egingo dute.»

etara eramaten dituztenek txapelunak lortzen dituztela. Eta aldundiko teknikariek atera dituzte datuak esanez arrazoi dutela: 14-15 urtera arteko kategorietan, agian, hobeak direla inguruan, baina luzera begira, Gipuzkoako ereduak hobetu egiten dituela besteen helburuak. Bermatu dezagun, bada, 12 urtera arte multikirola egitea, eta hortik aurrera nahi duenak izango du denbora maila hobetzeko. Instituzio publikoek badagokie hori zaintzea.

Ohiko galderak izango dira: lehiaketa, bai ala ez? Zer adinetatik aurrera?

Komplexua da kontua: lehia interesgarria da norberak bere buruarekin hobetzen saiatzeko erronka hartzen duelako eta abar, baina oso goiz planteatzen denean lehiaketa, arrakala handiak sortzen dira.

Eztabaida sortzen duen gaia izaten da neskek eta mutilek elkarrekin lehiatu behar duten. Zer iritzi duzu?

Lehiaketa ereduetan, ez nago eredu mistoaren alde. Askok harrizten dira nire erantzunarekin, eta esaten didate uste zutela inklusiboagoa naizela. Baina lehiaketa sistema batean denak batera jokatzeko jarritz gero, neska askok utzi egingo dute. Lehiaketak segituan bereizten ditu abilak direnak eta ez direnak, eta kirol jarduerak ere sexualizatuta daude. Errekonozimendu handiagoa duten kiroltan abilezia handiagoa izan ohi dute mutilek neskek baino, eta hain abilak ez direnak segituan geratzen dira alde batera.