

Familia eta kirola

Helduentzat nahiz haurrentzat kirola egitea oso gauza positiboa dela uste dugu guztiok. Haurrek, oro har, aktibo mantentzeko joera erakusten dute txikitatik, eta beste haurrekin ekintzat egitea gustatzen zaie. Zentzu horretan, familiak erantzukizun garrantzitsua du motibazioan, haurrak kirola egiten has daitezten; izan ere, familia bera da kasu gehienetan haurra kirola egiten hasten laguntzen duena.

Familian egindako ekintzek, hala nola, bizikletaz ibilaldia bat egiteak, bizikidetasuna sustatzen dute, esperientziak partekatzeko aukera ematen dute, eta kirol lehiaketetan dagoen tentsioa saihesten duten jolas motako osagaiak dituzte.

Bestalde, kirol ariketak, batez ere taldeka egiten bada, zenbait abantaila ditu seme-alabentzat. Garrantzitsuena pertsona-talde batekoa izatearen sentimendua da. Horrela, kasu gehienetan, taldeko kide direnean garrantzitsu sentitzen dira talde barruan, zenbait arau bete behar dituzte, muga batzuk betetzea sustatzen du, eta besteekiko harremanak hobetzen ditu. Horrez gain, plangintzarekin eta irmotasunarekin zerikusia duten jarrerak ahalbidetzen ditu. Azkenik, ez da ahaztu behar jarduerak berak duen jolas eta gozamen-osagaia.

Kiroltasuna eta besteekiko errespetua seme-alabei igorri beharreko funtsezko balioak dira. Gogoratu behar da lehiakorregia den motibazioaren ondorioz haur asko "erretzen" direla eta kirola uzten dutela. Bestalde, kirolari gazte asko gogo gutxirekin geratzen dira kirola egiten jarraitzeko. Jarduera, lehiaketen inguruan bakarrik denean, autoestimuan min egin dezake, eta baita hain trebeak ez diren haurren arteko harremanetan ere.

Zer egin behar dugu gurasook?

- Seme-alabei ariketa fisikoa egiteak duen garrantzia transmititu behar diegu.
- Eredu izan behar dugu; kirola familiarekin egitea balioak transmititzeko era ona da.
- Seme-alabek egiten dituzten kirol jardueretan parte hartzea komeni da, eta beraiekin joatea, jarduerak informalak izan nahiz lehiatzekoak izan.
- Talde-lana bultzatu behar dugu. Besteei laguntzea, taldearen onerako dela sustatu behar dugu.
- Kideekin lehiatzea neurritz hartu behar dela eta aurkaria ez dela etsaia erakutsi behar diegu.
- Irabazten dutenean zoriondu eta galtzen dutenean animatu egin behar ditugu, benetan garrantzitsua parte-hartzea dela azpimarratuz, eta ez irabaztea.

- Entrenatzailek badago ez ditugu bere erabakiak zalantzan jarriko eta ez dugu bere eginbeharra ordezkatu.
- Seme-alabak ez ditugu gehiegi babestu behar, eta beren autonomia sustatu behar dugu.
- Kirola, batez ere, ongizatea, osasuna eta dibertsioa dela transmititu behar diegu.

Laburpena

Gurasoen eginkizuna ez da haurrak kirola egitera eramatea eta handik ekartzea eta kito. Askoz ere aberasgarriagoa da denak batera parte hartzea; izan ere, osasun iturri fisiko (hobekuntza kardiobaskularra, gaixotasunen prebentzioa, hobekuntza iraupenean eta indar muskularrean, etab.) eta psikologikoa (autoestimua handitzen du, psikomotrizitatea hobetzen du, autonomian laguntzen du, eta gizarte-harremanak sustatzen ditu) izateaz gain, kirol ekintzek aukera ematen dute gurasoek eta seme-alabek elkarrizketa dibertigarriak eta garrantzitsuak izateko.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia