



DANI BLANCO

• ASTERO GAIA •

# Terapia sozialerako, kirola onena

Medikuek diote ariketa fisikoa eta kirola egiteko, osasunarentzat onak direlako; kolesterolarentzat, bihotzarentzat, zirkulazioarentzat... Alabaina, gaur egun kirolak rol ugari betetzen du: gizarte integratzearako darabilgu, bizitza soziala egiteko eta emozioak kontrolatzeko, besteak beste.

## ONINTZA IRURETA

ARIKETA FISIKOAK osasun fisikoa baino, beselako kontuetan nola eragiten duen erakusteko adibideak bildu ditugu orriotan, ariketa fisikoari eta kirolari mende honetako gizarteak nolako zukua ateratzen dion ikusteko. Droga kontsumitzerakoan eta abentura kirolak egiterakoan izaten diren sentrazio antzekoak aztertu dituen

ikerketak aipatuko dugu, baita Gasteizen zein Donostian integratze sozialerako planetan nola txertatu duten futbola. Jaioberriak mugimenduen bidez munduarekin hasten duen harremana azalduko dugu eta aisialdian ariketa fisikoa egiten hasi den hirugarren adinekoen lehen belaunaldiaz hitz egingo dugu.



Kirola egitearen onura bakarra ez da fisikoa, bestelako funtzioak betetzen ditu. Esate baterako, sozializatorako aukera polita ematen dute taldekako kirolek.

### Abentura eta drogaren emozioak

Ikerketa asko egin dira bien arteko parekotasunak aztertzeko. AEBetan, Australian eta Europan, azken hamarkadatan, bien arteko lotura eginez proiektu ugari garatu dira. 1998an Katalunian, Kirol jarduera eta jarduera fisikoari buruzko artikuluen hirugarren saria irabazi zuen lanak (*Drogamenpekotasuna prebenitu elkarlaneko arrisku eta abentura jardueren bidez*) gai horixe jorratu zuen eta guk ondoko lerrootan lan haren entresaka egin dugu.

Artikulu saiatzen da erakusten drogazaleek drogak kontsumitzerakoan bilatzen dituzten emozioak eta abentura kirolak egiten dituztenek bilatzen dituztenak antzekoak direla. Droga konpulsiboki kontsumitzen da, gizarte-gatazka eta tentsioetatik ihes egiteko edo norbanakoaren edo taldeko nortasuna eraikitzeko. Droga, jai eta dibertimendua eskutik doaz. Antzeko emozioak lortzeko balio dezaketen abentura edo arrisku jarduerak lirateke honakoak: airekoak (ala delta, paraxuta, puentinga...), uretakoak (surfa, raftinga, hidrospeeda, arroila jaitsiera, urpekaritza...) eta mendikoak (bizikleta, mendi-ibilaldiak, alpinismoa, rappela, tiroli-na, eskia, eskalada, espeleologia...).

Frank Farley (1986) ikerlariak "T" eta "t" nortasunak bereizten ditu. "T" nortasuna oso

nabarmena dutenek arriskua, kitzikapena eta sentazioak bilatu eta sortu egiten dituzte. "T plus" a dutenek nortasun eraikitzailea eta sortzailea dute, alegia, abenturazaleak, zientzialari ikerlariak eta artistak dira. "T minus" nortasuna duena suntsitzailea da eta kriminala izatera ere irits daiteke. Dena dela, bi nortasunen arteko muga, askotan, lauso da. "t" nortasuna dutenek berriz, alferrikako arriskua eta estimulazioa saihestu egiten dute.

Carles Feixa (1995) ikerlariak abentura kirolak eta gazte kulturaren imaginarioa parekatu ditu: "Bietan gorputza eta arriskua gorai-patzen dira, abiadura eta kitzikapena, edozeren gaineratik oraina bizitzea. Abentura kirolak ez al dira diskoteka gauen egun-argiko bertsioa?". *Historias del Kronen* filma jarri du adibide.

Miranda eta laguntzaile ikerlariak (1995) abentura kirolek eragindako emozioak eta sentazioak zerrendatu dituzte: egunerokotasuna saihestu, hainbat ume jarrera imitatu, beta-endorfinak askatu, araudirik gabe aritu, konkista sentazioa izan, plazer psikomotrizta bilatu –batzuetan narkotizatzailea, mugaraino eramana–, plazer bikoitza lortu: egitearen sentazio bera eta frogua gainditu duzulako daukazu sentazioa. Beldurra eta arriskua nahita bilatzen dira eta baita bukaera zorionsua ere. Norberak aldera ditzala drogek eragindakoekin.

### "Abentura kirolak ez al dira diskoteka gauen egun-argiko bertsioa?"

Carles Feixa, ikerlaria

## Kirola

Abentura kirolak naturan eta talde lanean ez dira drogamenpekotasuna dutenekin soilik probatzen, ezin duekin saioak egin dira, baita estresa kontrolatzeko ere, eta gaizkile gazteekin eta tratamendu psikiatrikoan dauden gazteekin.

### Magrebtar gazteak Donosti Cup-en

Uztailean izan da Donosti Cup, haur eta gazteentzat Donostian antolatzen den nazioarteko futbol lehiaketa.

Maiatzean, Donostiako Gurutze Gorriak pentsatu zuen harrera etxeetan dauden gazte atzerritarrez osatutako taldea aurkeztea. Hamasei eta hamazazpi urteko magrebtarrak, Gipuzkoako hainbat herritako zentrotakoak, astean bi aldiz entrenatzen hasi ziren Donostian.

Gazte horiek Gipuzkoan bakarrik dauden adin txikiko atzerritarrak dira eta Foru Aldundiaren babesean daude. Gurutze Gorriak ekintza osagarriak prestatzen ditu hemengo gizartean integra daitezten. Crono du izena esku artean duten proiektuak eta horren barruan bururatu zitzairen Donosti Cupera aurkeztea. Maria Díaz de Garaio proiektuaren koordinatzailea da eta berari galdetu diogu zergatik aukeratu duten kirol lehiaketa, eta zehazki futbola, helburuak lantzeko. Haste-ko, garbi esan digu magrebtar gazte horiei kirola asko gustatzen zaiela, eta batik bat futbola. Gustuak, interesguneak, kontuan hartu behar gazteak erakartzeko. Hori batetik, eta bestetik Díaz de Garaio dio gizarte integrazioa helburu hartuta futbolarik alderdi asko lantzeko aukera ematen duela: “Bi gauza lotu genituen proiektu honetan. Batetik, entrenamenduetan eta lehiaketan bertan landu genituzakeen alderdiak: asistentzia, puntualitatea, ahalegina, partehartzea, konpromisoa, talde lana, frustrazioa kudeatzea... Bestetik, Donosti Cupen hartuko zuten parte, ospea duen ekitaldian, gizartean onarpen maila handia duen lehiaketan. Gazteentzako bultzada polita”.



GURUTZE GORRIA



**Goian, puenting eginda endorfinak askatzen. Erdian, udan Donosti Cup-en parte hartu duten magrebtar gazteak. Behean, adineko emakumeak gimnasia egiten.**

Real Tanger taldeak hilabetez entrenatu zuen, finalurrekoetara iritsi ziren lehiaketan eta gazteak 2009an berriz jokatzeko desiratzen daude. Askok ez zuten inoiz taldean kirolik praktikatu, beste batzuek, kaleko futboleko ondo iaioek, lehen aldiz zapaldu zuten futbol zelaia. Emozioaren emozioz ibili ziren Donostian. Munduko Futbol Txapelketa garai hartan izateak ere lagundu zuen giroan.

Orain, asmoa, urtarilean bertan udarako prestatzen hastea da, denbora laburrean ezin baita askorik landu. Hala azaldu du Díaz de Garaio: “Urtariletik uztaileara bitartean gazte bakoitzarekin eta taldean lan egiteko aukera izango dugu, Donosti Cupen aitzakiarekin, futbolaren bidez, kirolaren bidez”.

### Gasteizko Alde Zaharrea futboleko

Iñaki Luzuriaga, Miranda de Ebrokoa (Burgos), kale hezitzailea da eta Gasteizko Alde Zaharreko kaleetan ibiltzen da arrisku egoeran dauden 10-18

urte arteko gazteei lagundu asmoz. Gasteizko Udalak lantzen duen proiektu honetan asmoak lortzeko, alegia, arrisku egoeran diren gazteak indibidualki osatu eta komunitatean integratzeko, kirola erabiltzen dute tresna gisa, besteren artean. Kirola diogunean, gehienetan futbolarik ari gara, Luzuriagak aitortu digun moduan, “lehen kolpean behintzat hori dute gustuko, nahiz eta batzuetan beste kirolei helden dieten”. Mirandarrak azpimarratu du kirola berez ez dela gaztea edo norbanako edonor osotasunean hezteko tresna, izan daiteke bitarteko integratzailea eta izan daiteke bereizlea, nola erabiltzen den.

Arrisku egoeran dauden gazteekin bi norabidetan egin nahi dute lan. Batetik, nolabait esateko normalizaziorako bidea egin nahi dute

gazteekin, auzoan, hirian, probintzian integratu. Eta bestetik, gizarteak gazte horiek ezagutu ditzala, elkartrukea egon dadila. Horren adibide dira futbol ligak. Batzuetan, gazte horiez osatutako ekipoak eskola arteko ligetan aritzen dira eta beste batzuetan, futbol taldeetan beraietan nahastuta daude arrisku egoeran dauden gazteak eta gainerakoak. Hainbat maila ekonomiko eta soziale-takoak dabilza elkarrekin, kultura eta hizkuntza aniztasuna da nagusi. Luzuriagak azaldu digu futbolak komunikatzeko erraztasunak ematen dituela: “Badaude gazteak eskolara ez doazena eta gaztelan ez hitz egiten ez dutenak, futboleant aritu daitezke ordea, komunikazioa errazagoa da. Hitzez ezin dira komunikatu, baina ligan jokatzeko dute besteekin batera, prentsan agertzen dira...”.

Luzuriagari galdetu diogu ea arrisku egoeran dauden gazte gehienak Gasteizen etorkinak diren. Baietz, lehen anekdota zena orain gehiengo da. Maila sozioekonomiko eskasa duten etorkinak, heziketa gabeziak edo familia arazoak dituztenak. Ijitoekin ere egiten dute lan eta gainerakoan bertakoekin oso gutxi, agian—dio Luzuriagak— ikusezina gogokatu direlako, ez ez daudelako.

**“Entrenamenduetan eta lehiaketan ondoko alderdiak landu ditzakegu: asistentzia, puntualitatea, konpromisoa, talde lana, ahalegina...”**

**Maria Díaz de Garaio,  
Gurutze Gorriko koordinatzailea**

Auzoan, plazetan, kaleetan, ziberkafeeetan ibiltzen da Luzuriaga, lehen harremanen bila. Zer moduz erantzuten duten adierazi du: “Bi aldeak esan behar dira; batzuk saiatu dira auzo berrian, hiri berrian integratzen baina ez dute lortu, beste batzuetan gertatzen da inork ez diela eskua luzatu integratzeko. Berarengan arreta jartzen baduzu ez dizu ezetzik esango, beste gauza bat da hasierako pauso horretatik aurrera egingo duzun ala ez. Kontua da batzen gaituen zerbait izatea”. Oraingo honetan kirola. Horregatik iruditu zaio kale hezitzaileari aberrazioa eskolan ariketa fisikorako ordu kopurua murriztea.

**Jubilatuak kiroldegian**

Antxelmo Astiazaran Zestoako (Gipuzkoa) Udaleko kirol teknikaria da. Hari galdetu nahi genion ea gaur egun hirugarren adinekoek kirola nola baloratzen duten, zergatik egiten duten kirola. Duela 20 urte baino gehiago hasi zen jubilatuei gimnasia eskolak ematen eta badu horretan esperientzia. Horri buruz hitz egin digu, baina kosta egin zaio hirugarren adinekoei buruz soilik hitz egitea, batik bat, orokorrean gizarteak kirola zertarako erabiltzen duen kezkatzen duelako.

**azaroaren 2an**  
**Larrabetzun**  
**Frontoian, 17:30ean**

**bota**  
Bizkaiko bertsolari txapelketa 2008

Lander Ibarluzea  
Miren Amuriza  
Joseba Artza  
Jone Uria  
Gorka Ostolaza  
Arkaitz Zipitria

Gaijartzailea:  
Leire Aurrekoetxea

[www.botasarean.biz](http://www.botasarean.biz)

argia

## Mugimendua eta mundua

Gizakiak ariketa fisikoa eta kirola zertarako erabiltzen dituen edo zertarako erabil ditzakeen adibideak ematen ari gara. Alabaina, agian ez gara ohartu mugimenduak, besterik gabe, duen garrantziaz. Bada, mugimendua gizakiaren jarduera ororen oinarria da, bizi-rik gaudenaren adierazpidea, hala esan digu Elena Herran psikomotrizistak.

Herran EHUko irakaslea da Pedagogia Fakultatean eta *Psikomotrizitatearen analisia eskolatzeko hasieran: biziaren hirugarren urtean zeharkako jauziaren azterketa psikogenetiko eta behaketa-aren bidezkoa* tesiaren egilea. Berak lagundu digu psikomotrizitateak inguruarekin duen lotura hobeto ulertzen. Mugimenduak gizakiarengan duen garrantziaren adibide garbia haurrak dira, hitz egiteko gaitasunik ezean mugimenduaz baliatzen baitira. Areago, 0 eta 3 urte arteko tartean haurrak bizi osoan zehar izango dituen gaitasun guztiak pizten ditu, beraz garrantzi handiko garaia da.

Psikomotrizitatean aurreiritzi asko bertan behera geratu direla azaldu digu Herranek, hots, psikologiaren esparrutik asko landu den gaia neurozientzien aurrerape- nei eta ekarpenei esker beste era batera ulertu behar da.

Gizakia diseinatuta dago bizirauteko, alegia, mekanismoak ditu eguneroko oztopoei aurre egiteko eta haurrak jaiotzen den egunetik bere gorputzaren eta inguruaren arteko harremana hasten du. Umeak gaitasun batzuk ditu, gaitasun horiekin ingurune jakin batean moldatu behar du, era bateko edo besteko harremana eraikiko du inguru horrekin. Mugimenduaren eta giza gorputzaren arteko harremana hobeto ulertzeko jaiobe- rriaren eboluzioaren hainbat une garrantzitsu aipa genit- zake. Amaren sabeletik ateratakoan umeak grabitatea-



Elena Herran psikomotrizistak haurren jauziak ikertu ditu. Saio horietakoa da goiko argazkia.

ri egin behar dio aurre. Lehenengo pos- tura horizontalean egotea izango da; hanka gurutzatu eta bira emango du, ahozpezz jarriz. Etzanda egotetik hurren- go pausoa burua bere kasa eustea izango da. Ondoren lau hankan hasiko da, gero eseri egingo da eta azkenik zutik jarriko da. Azken pausoa jauzia egitea da. Distantziak, sakontasuna, bertigoa... moduko kontzeptuak ikas- ten doa haurra. Ikasten doa baldin eta bere kabuz probatzen uzten bazaio. Horixe da Herranen galdera: “Nola lan- tzen da 0-3 urte arteko haurren psiko- motrizitatea familian, eskolan, haur- tzaindegian? Zenbateraino ez dizkiegu hainbat mugimendu eta portaera era- kusten edo batzuetan derrigortzen? Umeak ikasi behar du, probatu behar du gorputzaren eta ingurunearen arte-

ko harremana, mugimenduaren bidez”.

Haurren jauziak ikertu asmoz, behaketa lana egin zuen Herranek bideoan grabatuz. Psikomotrizitate areto- aren sentitze-mugitzezko espazioan behatu zuten nola egiten zuten jauzi hurrek. Bada, pare bat ume, jauzi egi- teko plataformatxoan *Operación Triunfo* telebista saioko kantari baten abestia kantatzen hasi ziren eta hura imi- tatuz dantzan ikusten dira jauzi saioan. Nola azaltzen da imitatze gaitasun hori? Neurozientziek orain gutxi adierazi duten bezala, neurona ispiluen bitartez, besteen mugimenduak ikusi eta berdintsu errepikatze gaitasun gara gizakiok txiki-txikitatik. Imitatu egiten dute hurrek eta ez dituzte beti adibiderik onenak hartzen, bestetan gura- soek gehiegi babesten edo laguntzen dituzte munduare- kiko harremanaren abenturan... Ondorioak ditu horrek: haurrak ez du ikasi inguruarekin harremana ondo egitu- ratzen, ezta bere burua behar den moduan garatzen ere.

Duela 20 urte jubilatua, emakumeak gehienak, gonarekin, makillatuta eta taldean joaten omen ziren kiroldegira, batez ere, tal- dean. Gizonezkoak hiru edo lau, bakoitza bere kabuz. Emakumeak etxetik ateratzeko eta lagunekin ondo pasatzeko irrikaz zeu- den. Gizonek uste zuten ariketa fisikoa ume jolasa zela eta nekez hurbiltzen ziren kirol- degira. Joaten zirenentzat edozein ariketa fisiko norgehiagoka bihurtzen zen, Astiaza- ranen iritzi, “umeak baino okerrago ziren eta dira”. Orduan osasunarentzat ona izan zitekeenaren ideiak ez zuten indar handirik, gehiago zen jarduera soziala. Eskerrak —dio Astiazaranek— sendagileek asko azpimarratu zituzten ariketa egitearen onurak. Dena dela, eguneroko lanaren poderioz igarri zuten jubilatuek sasoi hobea zutela. Amona bat

joan zitzaion behin Astiazaranen halako keinu arraro bat egiten: “Begira Antxelmo, begi- ra!”. Alegia, beso lehen aldean askoz atzera- go eraman zezakeela eta lehen ez bezala orain bakarrik orrazteko gai zela.

Jarduera fisikoa berdin osasuna eta den- bora-pasa lagun artean. Ez du uste Astiaza- ranek kirola arrazoi horienegatik egiten denik orain. Zorrotz esan digu: “Kolpetik aurrera egin genuen, gutxi batzuen zen kirola giza- tera zabaldu zen, jendea kosta zitzaion sinestea jarduera fisiko onuragarria zela. Orain atzera egiten ari gara berrira. Ia inork ez du disfrutatzen kirola egiten, 50 urterekin begiratu gaitzaten ari gara kirola egiten eta gorputza muturreraino estutzen dugu. Ondorioak ikusiko ditugu”.

Hurrengo baterako puntua jarri digu. ■