

HAURRAK KIROLEAN: Gurasoentzako aholkuak



AURKIBIDEA

0. SARRERA: ATERPE PROIEKTUA

1. Gurasoen zeregina kirolean.
2. Hazkuntza eta garapena.
3. Entrenamendu fisikoa.
4. Elikadura.
5. Sendotasuna eta ongizate psikologikoa.
6. Talentua identifikatzea eta garatzea.
7. Kirol-integritatea eta garapen morala.
8. Babesa.
9. Gurasoen esperientzia.



0. SARRERA: ATERPE PROIEKTUA

Gure beheragoko kategorietako haur guztiek eta gure erakundeak antolatutako edozein jardueratan parte hartzen dutenek kirola praktikatzeko gune segurua/babeslea izan behar dute. Gune hauetan, kirolariaren ongizatearekin sentsibilizatuta, trebatuta eta arduratuta dauden helduak egon behar dira.

Athletic Cluben ustez, harrobiko haur guztien ongizatea lehentasunezko eta funtsezko elementua da. Gure erakundeak arlo honekin duen konpromisoa argia da, eta horren ondorioz sortu zen ATERPE programa. Programa, klubean lantzen ari diren ekintza guztiak biltzen dituen esparrua da, klubeko langile guztiek ezagutu eta errespetatu beharrekoak.

Beraz, Kluba osatzen dugun guztion ardura da haurrentzako gune seguruak sortzea. ATERPE babes-programa elkarteko kide diren pertsona orok “hitzeman, ezagutu eta errespetatu egin behar du”: Zuzendaritza Batzordeak, langileek, boluntarioek, praktiketako langileek eta abarrek. Gainera, pertsonak, kanpo-erakundeek, instituzioek, gurekin lankidetzan aritzen diren enpresetako langileek eta, jakina, familiek, ATERPE programa ezagutu eta errespetatu egin behar dute.

Dokumentu honen bidez gogoeta egin nahi da beren seme-alaben kirol-garapenean laguntzen duten familia guztientzat. Edukia Sport Parents europar proiektuaren emaitzetatik atera eta itzuli da. Sport Parents EU nazioarteko proiektua 2017an jarri zen martxan, eta haren helburua kirolean parte hartzen duten haurren eta gazteen gurasoei, zainzaileei eta tutoreei ematen zaien laguntza hobetzea da. Laguntza horrekin, haurren eta gurasoen kirol-esperientzia atseginagoa eta seguruagoa lortzea espero da. Swanseako Unibertsitateko Camilla Knight-ek zuzentzen du lankidetzaproiektu hau. Europar Batasuneko Erasmus + programak batera finantziatzen du, eta Europa osoan gazteen kirolaren arloan lan egiten duten akademiko eta profesionalen esperientzian oinarritzen da.

Ezagutza, esperientziak eta tresnak partekatzea garrantzitsua izan daitekeela uste dugu kirola praktikatzeko duen haur baten garapenerako eragile garrantzitsuenetako batentzat: bere familiarentzat.

1. KIROL MUNDUKO HAURREN ETA GAZTEEN GURASOAK LAGUNDUZ

Sport Parent EU nazioarteko proiektua da, eta haren helburua kirolari gazteek aurre egin behar dieten mehatxu fisiko eta psikologikoak minimizatzea da, gurasoek eta zaintzaileek ematen dieten laguntza hobetuz.

Proiektu hau kirola haur eta gazteak positiboki gara daitezzen lagungarria dela kontuan hartuta sortu zen. Beraz, hein handi batean, haurrek lor dezaketen onura gurasoen eta zaintzaileen laguntza eta akonpainamenduaren arabera da.

Kirolean parte hartzen duten seme-alabei laguntzeko zer egin behar duten jakitea oso zaila da gurasoentzat. Bereziki, hainbat kirol-testuingurutan haurren osasuna, ongizatea eta gozamina sustatzeko zer egin behar den. Hori dela eta, Sports Parent EUren eta gure programaren (ATERPE programa) helburua zera da: dokumentu honen bidez, erraz eskura daitezkeen hainbat baliabide eskaintzea. Baliabide horiek informazio eguneratua eta zehatza eman diezaiekete gurasoei, seme-alabekin inplikatzeko funtsezkoak iruditzen zaizkigun hainbat gairi buruz.

Dokumentu honetan aipatzen diren funtsezko bederatzi gaiak hauek dira:

1. Gurasoen zeregina kirolean.
2. Hazkuntza eta garapena.
3. Entrenamendu fisikoa.
4. Elikadura.
5. Sendotasuna eta ongizate psikologikoa.
6. Talentua identifikatzea eta garatzea.
7. Kirol-integritatea eta garapen morala.
8. Babesa.
9. Gurasoen esperientzia.

Gai horietako bakoitzari buruzko informazio osagarria eta askoz gehiago www.sportparent.eu helbidean aurki daiteke.



2. HAURREN GARAPENA ULERTUZ

Haurtzaroan eta nerabezeroan, haurrak fisikoki, kognitiboki eta psikosozialki garatzen dira. Haurrak nola garatzen diren ulertzea eta, beraz, garapen egokia ahalbidetzen duten aukera desberdinetarako sarbidea ziurtatzea garrantzitsua da beren kirol-esperientzia maximizatzeko. Zure seme-alabaren garapenerako egokia den kirol-esperientzia sustatzen laguntzeko, aukera hauek dituzu:

1. **Zure semeari/alabari hainbat esperientzian parte hartzera gonbidatzea**, kirolarekin zerikusia dutenetan nahiz kirolaren kanpo daudenetan. Horrek garapen fisiko, kognitibo eta psikosozial ezin hobea ahalbidetzen du. Gogoratu, kirola zure seme-alabaren bizitzaren beste zati bat baino ez da.
2. **Seme-alabaren adin kronologikoa eta garatzeko adina bereiztea**. Bi hurrek, biek 11 urte izan arren, fisikoki, kognitiboki eta psikosozialki ezberdinak dira. Ez ezazu zure seme-alaba beste batzuekin konparatu.
3. **Zure semeak/alabak ezarritako helburua ezarritako epean ez lortzeko aukera dagoela onartzea**. Garapena adinarekin lotuta dago, baina ez dago haren mende; beraz, haur batzuek garapen-helburuak lortuko dituzte ezarritako denbora-esparru baten barruan, beste batzuek ez bezala. Adina gidari da, ez arau zorrotz.
4. **Haurrak adin desberdinetan heltzen direla ulertzea**. Hau, haurren artean alda daiteke. Heldutasun fisikoa dela eta, baliteke haurrak fisikoki gehiago (edo gutxiago) gai izatea ikaskideekin alderatuta.
5. **Zure seme-alabaren garapena lineala ez dela onartzea**. Eredu eta teoria askok garapena joera lineal eta mailakatuetan aurkezten dute. Hala ere, garapenaren errealitatea askoz konplexuagoa da. Hurrek garapen azkarrekoaldiak, garapen uniformeak eta erregresio-aldiak biziko dituzte.
6. **Zure semeari/alabari ulertaraztea haren garapenak eragin handia izan dezakeela kirol-errendimenduan**. Zure seme edo alabaren errendimenduak aurrera egiten ez bada edo jaisten hasten bada, laguntza emozionala emateko prestatu.
7. **Zure itxaropenak, elkarrizketak eta kritikak zure seme-alabaren garapen kognitiboarekin bat etorritik egokitzea**. Hurrek jarraibideak ulertzeko, problemak ebazteko eta kirol-trebetasunak eta -taktikak gauzatzeko beharrezko informazioan arreta jartzeko duten trebetasuna aldatu egiten da haien garapen kognitiboaren arabera.
8. **Haurren garapenaren une desberdinetako harreman sozial garrantzitsuak identifikatzea**. Gurasoek, familiak, entrenatzaileek, ikaskideek eta lagunek duten garrantzia aldatu egingo da haurrak garatu ahala, eta honek eragina izango du haien portaera, pentsamendu eta sentimenduetan.

9. **Ziurtatu zaitetz zure seme-alaben entrenatzaileen itxaropen eta nahiek bat egitea zure seme-alabaren garapenarekin.** Entrenamendu mota, saioetan erabiltzen den hizkuntza, ebaluazioa eta haurren itxaropenak behar bezala egokitu beharko lirateke.
10. **Haurrak produktuak ez eta helduek ere gogoratzea garrantzitsua da.** Kognitiboki, fisikoki eta sozialki garatu ahala, haien trebetasunak eta errendimendua etengabe aldatuko dira.



3. HAUR KIROLEAN DIARDUTEN UMEEN GURASOEN ZEREGINA OPTIMIZATUZ

Zure laguntzarik gabe, ezinezkoa da zure semeak/alabak kirolean parte hartzea, esperientziaz gozatzea edo bere potentziala lortzea. **Positiboa izanda eta zure seme-alabaren kirol-bizitzan aktiboki parte hartuz**, bere esperientzia osoa hobetu dezakezu.

Zure seme-alabaren kirolean duzun inplikazioa **optimizatzeko**, aukera hauek dituzu:

1. **Zure semearen/alabaren kirol-esperientzian eragina izan dezakezun era ezberdinak ulertzen saiatzea**; hurrei aukerak ematek eta beren esperientziak interpretatzen laguntzetik hasita, portaera egokiari eta kontrol emozionalarekiko eredu bihurtzeraino.
2. **Kirolean parte hartzeko dituen arrazoiei eta helburuari buruz maiz hitz egin zure seme-alabarekin**. Hau bereziki garrantzitsua da zure semeak/alabak kirolean parte hartzeko dituen arrazoiak aldatu egin daitezkeenean (talde-aldaketa, eskola, lesioak...).
3. **Zure semeari/alabari komunikatu aurretik, komunikatzean eta komunikatu ondoren erabilgarriak izan daitezkeen jarrera motak azaldu**. Gogoratu haurrek nahi ez bezala hauteman ditzaketela jokabideak.
4. **Lehiaketetan izaten dituzun emozio positibo eta negatiboei aurre egiteko estrategiak garatzea**.
5. **Semea/alaba independentzia bezalako gaitasunak garatzera animatzea** eta, pixkanaka, berak kirolean duen garapena eta esperientzia kontrolatzera animatzea.
6. **Kirol-esperientzian ezinbestekoak diren oztopoei aurre egiteko estrategiak garatzen laguntzea**, eta inplikazioaren ondorioz ikasi eta irabaziko duela azpimarratzea.
7. **Seme-alaben entrenatzailearekin harreman estua izatea**. Haren filosofiaz, behar duten babesaz eta zure seme-alabaren inguruan dituen helburuez informa zaitez.
8. **Zure seme-alabaren kirolari buruz ikastea**: arauak, etiketa, onurak eta oztupoak.
9. **Kirola perspektiban mantentzea** eta haurrek kirolean parte hartzeagatik lor ditzaketen onura ugarietan arreta jartzea. Kirolak irabazi eta galtzea baino askoz gehiago eskatzen du.
10. **Zure seme-alaba kirol-esperientzia eta -garapenean ikusi eta laguntzeko esperientziaz gozatzea**.

4. HAUR ETA GAZTEENTZAKO ENTRENAMENDU FISIKOA

Behar bezala diseinatutako entrenamendu fisikoak **osasuna eta forma fisikoa hobetzen ditu, errendimendu fisikoa hobetzen du, lesionatzeko arriskua murrizten du, eta haurrengan eta gazteengan hautemandako konfiantza eta gaitasuna garatzen ditu**. Onura horiek ikusita, entrenamendu fisikoak zure seme-alabaren kirol-esperientzian funtsezko osagaia izan beharko lukeela uste dugu.

Zure seme-alabaren entrenamendu fisikoa maximizatzeko, aukera hauek dituzu:

1. Kirolaren eskaeren aurrean prestatzeko, **animatu semea/alaba txikitatik has dadin entrenamendu fisikoa egiten**.
2. **Zure semeak/alabak entrenamendu fisikoa zergatik egiten duen ulertzea**. Jarduera fisikoa sasoiari edo indartsuago izateko baino askoz gehiagora balio du. Haurra fisikoki garatu behar da. Horrela, lesioak saihestuko dira eta arreta gunea aldatzea erabakitzen badute, kirolen arteko trantsizioak erraztuko dira.
3. **Ziurtatu haurrak entrenatzaile kualifikatu baten entrenamendua jasotzen duela**. Entrenatzaileak, haurraren gaitasun teknikoan oinarritua, haren adinean oinarritu beharrean, haurraren garapenerako entrenamendu egokia eman beharko luke.
4. **Zure semearen/alabaren garapena askotariko mugitze-trebetasunetan laguntzea**, horrek zure semearen/alabaren forma fisikoa bermatuko baitu, eta ahalik eta lesio gutxien eragingo baititu.
5. **Muskulu-indarraren garapena lehenestea**. Kirola alde batera utzita, entrenamendu-maila jakin bat eskatuko zaie; beraz, garrantzitsua da gorputz sendoa izatea.
6. **Zure semeari/alabari aukera asko aurkeztea**, haur gisa egiten diren jarduerak probatzeko eta espezializazio goiztiarra saihesteko.
7. **Pazientzia edukitzea eta zure semearen/alabaren errendimendua ez konparatzea lankideenarekin**. Haurrak abiadura desberdinetan garatzen dira, eta horrek eragina du haien errendimenduan. Zure semearen/alabaren banakako aurrerapenean jarri arreta.
8. **Zure semea/alaba minduta, gaixorik edo nekatuta egonda entrenatu behar ez lukeela ulertzea**. Bere gorputza entzutera eta entrenatu edo lehiatu aurretik nola dagoen komunikatzera animatu zure semea.
9. **Zure semeak/alabak astean bere adinerako komeni baino ordu gehiagoz entrenatzea saihestea**.
10. Zure seme-alabari jarduera fisikoaren erronkez gozatzen lagundu, eta GOZATU!

5. KONTZIDERAZIO NUTRIZIONALAK HAUR ETA GAZTEENTZAT KIROL BARNEAN

Azken urteotan, gurasoen artean aholku eztanda ugari izan dira elikagai nutrizio munduan. Iturri-informazio handiak ditugu eta zaila izan daiteke jakitea zer den onena zure seme-alabarentzat. Eskura dagoen ebidentzian oinarrituta, Sports Parent EUk ondorioztatu du hasiera ona dela elikagai-bariedade batean eta dieta osasungarri batean oinarrituta egotea.

Zure semearen edo alabaren nutrizio-premiei aurre egiteko, honako hauek egin ditzakezu:

1. **Zure seme-alabaren ohiko eguna nolakoa den planifikatzea.** Bertan, zure semearen edo alabaren elikadura-ohiturak eta konpromisoak jaso beharko lirateke, likidoen eta elikagaien kontsumoan akatsak identifikatzeko.
2. **Gogoan izan zure semearen edo alabaren likido kontsumoa gehiegizkoa izan daitekeela edo baliteke nahikoa ez izatea.** Bultza ezazu zure seme-alaba haien hidratazio-egoera kontrolatzera, gertuaren koloreari erreparatu.
3. Elikagaietan soilik oinarritutako ikuspegia hartzea. Hau da, osagarri dietetikoak kontuan hartu aurretik, zure semeak edo alabak kirolaren eta hazkundearen elikadura-eskarira iristeko behar dituen mantengaiak lortzeko izan ditzakeen bideak identifikatzea.
4. Osagarri dietetikoak erabiltzea erabaki aurretik, **funtsezko urrats batzuk egitea.** Hauexek dira:
 - a. Gehigarrien beharra ebaluatzea.
 - b. Debekatutako substantziak kutsatzeko arriskua ebaluatzea, eta
 - c. Debekatutako substantziak kontsumitzearen ondorioak ebaluatzea.Gehigarriak erabiliz gero, arriskuak minimizatu beharko lirateke, adibidez, produktu testatuak erabiliz.
5. **Zure seme edo alabarekin hitz egitea** gose sentsazioa, nekeari eta urdaileko molestiei buruz elikagai eta fluidoaren hornidura gidatzeko entrenamenduan.
6. Ahal den heinean, zure seme edo alabari elikagai-mota ugari ematea, horrek nutrizio-premia guztiak lortzea erraztu baitezake.
7. Fruitu lehorrak edota fruta izoztuak kontsumitzea zure seme-alabari mantengai garrantzitsuak lortzen laguntzeko, eta elikagaiak elikadura alferrik ez galtzeko
8. **Gogoratu bitaminak eta mineralak elikagai ugaritan daudela,** ez fruta eta barazkietan bakarrik. Saiatu ziurtatzen zure semearen edo alabaren dietako elikagai-taldeak ez direla alde batera uzten.
9. **Aldaketa txikiak egitea elikagaiak erostean** (adibidez, produktu integralen bariedadeak), elikagaiak prestatzean (adibidez, haragitik ageriko koipea kenduz), eta janaria prestatzea, mantengaien kontsumoa hobetzeko.
10. **Elikagaietan etiketak erabiltzea** salmenta-puntuetan janaria erosteko.

6. KIROLEAN INDAR PSIKOLOGIKOA ETA ONGIZATEA HANDITUZ

Kirolean parte hartzeak aukera ugari ematen ditu zure semearen edo alabaren garapen psikologikoan. Hala ere, **kirolaren zati batzuk ere zorrotzak izan daitezke, hala nola, errendimenduari buruzko itxaropenak, lehiatzeko presioa, taldearen hautaketak etc.** Haurren garapen psikologikoa babestea funtsezkoa da arrakasta errazteko kirol barnean zein kanpoan.

Zure semearen edo alabaren indar psikologikoa handitzeko, honako hauek egin ditzakezu:

1. **Zure semearen edo alabaren autoestima garatzea**, bizitzako eremu guztietan (kiroletan, eskolan, familian...) autoestima-pertzepzioak garatzea ahalbidetuko lioketen aukeren bitartez.
2. **Zure seme edo alabarentzat giro dibertigarri, atsegin eta desafiatzaileak sortuko dituen entrenatzaile bat aurkitzea.**
3. **Zure seme/alaba erabakiak hartzen parte har dezan lortzea**, hazten doan heinean, kontrola, independentzia eta erantzukizun pertsonala errazteko.
4. **Ea balio (adibidez, laneko etika eta pertseberantzia) eta balio moralei (adibidez, kirol-etika, errespetua) buruzko estandar altuen arabera ezartzen eta ezartzen duen zure semea edo alaba.**
5. **Zure seme-alabari oinarrizko trebetasun psikologikoak garatzen laguntzea** (adibidez, barne-elkarrizketa positiboaren bidez, arnasketa-teknika sinpleak erabiliz), haurren kiroleko erronkei aurre egiten laguntzeko.
6. **Zure seme edo alabari lehiaketetan fisikoki eta buruz prestatzeko denbora aurkitzen laguntzea**, seguru eta kontzentratuta senti daitezen.
7. **Zure seme edo alabari konfiantza sendo eta egonkorraren sentsazioa garatzen laguntzea**, bere aurrerapena, autodiziplina, sendotasuna edo ahalegina aitortuz eta gorai patuz.
8. **Akatsak eta atzerapenak ikaskuntzaren eta hazkunde pertsonalaren zati garrantzitsu bat baino ez direla azpimarratzea.**
9. **Zure seme-alaba hausnartzera eta bere jarduna berrikustera animatzea, bere indarguneak eta hobetu beharreko arloak identifikatzeko.** Beti daude ikasgai positiboak lehiaketa bakoitzean.
10. **Eman adibideak zure seme-alabarentzat, zure indar psikologikoa erakutsiz, autokontrola, diziplina eta laguntza-komunikazioa barne.**

7. TALENTUA ETA GARAPENA IDENTIFIKATZEA HAURREN KIROLEAN

Talentua identifikatzea etorkizuneko bikaintasuna iragartzen duten ezaugarriak dituzten haurrak aurkitzean datza. Hala ere, programak goiz identifikatzea eta hautatzea, oro har, ez dira oso eraginkorrak. Beraz, garapen indibidualean eta aurrera egiteko aukeretan zentratzea funtsezko elementuak dira.

Zure semearen edo alabaren kirol garapenean laguntzeko, honako pauso hauek egin ditzakezu:

1. **Zure semeari edo alabari entrenatzen uztea**, baina dibertigarria egin! Jarduera fisikoa nahita egitea garrantzitsua da, baina horrek ez du dibertsioa baztertzen.
2. **Zure semeak edo alabak hasitako eta antolatutako jolas-jarduerak babestea**. Horrek motibazio-oinarria ematen du, eta sormena irakasten du. Hala ere, hori bakarrik gertatuko da zure semea edo alaba entrenamenduarekin gainkargatuta ez badago.
3. **Pazientzia izatea**. Talentu arrakastatsua garatzeak esan nahi du zure semea/alaba senior ona izango dela, baina ez duela nahitaez gazte-txapelketa irabaziko.
4. **Zure seme edo alabari kirol anitzetan parte hartzen uztea**. Goi-mailako atletak, normalean, kirol bakar batean espezializatzen dira adin zaharragoan; beraz, zure semeak edo alabak hainbat kirol egiteko interesa badu, egin iezaiezu arreta kirol horren helburuei.
5. **Behaketan oinarritutako ikaskuntza-prozesua sustatzea**. Talentua duten atleta gazteek asko ikasten dute atleta handiagoak behatuz.
6. **Haurrentzako formatu egokiak errepikatzea entrenamendu eta lehiaketei dagokienez, haien trebetasun fisikoak ez ezik, teknika ere entrenatu ahal izateko**. Entrenatzailea mespretxatzen du, baina egokia denean bakarrik.
7. **Zure seme edo alabari porrot egiten uztea**. Eliteko kiroletako trebetasun psikologiko garrantzitsuenetako bat zoritxarrekin lidiatzeko gaitasuna da. Zure seme edo alabak trebetasun hori gara dezan, porrot egin beharko duzu (baina zure laguntzarekin).
8. **Zure semearekiko interes orokorra erakustea, eta ez soilik egiten duzun kirolarekiko interesa**. Demagun maite duzula eta errespetatzen duzula, kirolean lortzen duzun emaitza edozein dela ere.
9. **Talentua desnekatzea**. Ez hainbeste hitz egin zure seme-alabaren edo beste batzuen talentuari buruz. Horren ordez, jarri arreta ahaleginean, prestakuntzan eta hobekuntzan, goraiatu egiten dituzunean.
10. **Ez sartu zure semearen edo alabaren kirol-giroan**. Talentua garatzeko giro egokiek ahalegin osoak egiten dituzte, bai eta klubaren, eskolaren eta familiaren arteko komunikazioa eta koordinazioa ere.

8. KIROL OSOTASUNA ETA GARAPEN MORALA SUSTATZEA

Kirol inguruneak kiroleko trebetasun eta balio garrantzitsuak garatzeko aukera ematen die haurrei. Hala ere, ingurune eta ezaugarri pertsonal batzuek kirolaren aurkako jarrerak hartzera bultzatzen dituzte haurrak. Zure portaeraren eta ekintzen bidez, zure semeari edo alabari lagundu diezaiokezu jokabide moral eta etiko bat garatzen ala irakasten.

Zure semearen edo alabaren kirol-osotasuna sustatzeko, honako hauek egin ditzakezu:

- 1. Gogoan izan kirolak zure semeak edo alabak gauzak zuzen egiteko duen trebetasuna probatzen duten praktikak barne hartzen dituela.** Kirol-jokabide sarrituak erakusten badituzte; bestela, kirol-kontrako jokabideak ikasteko aukera gisa erabiltzen dituzte.
- 2. Irabaztera soilik bideratutako inguruneak saihesteak beste balio garrantzitsu batzuk eta ikasteko aukerak galtzea ekarriko luke.**
- 3. Kirolaren barruan jokabide onak azpimarratzea.** Uste duzuna baino ohikoagoa da, eta zure semeari edo alabari adibide batzuk erakustea oso baliagarria izan daiteke.
- 4. Azter itzazu kirolak susta ditzakeen balio positiboak, bai eta dibertsioa, trebetasun berriak ikastea, lan egitea eta harremanak eraikitzea ere.** Ospatu itzazu gaitasun horien garapena.
- 5. Zure semearen edo alabaren kirol-arauak ezagutzea eta horiek ulertzen laguntzea.** Har ezazu denbora praktika onargarriak eta onartezinak zein diren ulertzeko.
- 6. Zure semearen edo alabaren kirolaren barruan bidezko jokoa sustatzen duten praktiken berri izatea,** eta arbitroarekin errespetuz komunikatzea. Sustatu zure semea edo alaba horrelako jokabideak izatera.
- 7. Aurreratu zure semea edo alaba irabazteko edo arrakasta izateko presio handiagoaren pean senti daitekeenean (adibidez, partida garrantzitsuak, talde-hautaketa).** Azpimarratu ahalegin, hobekuntza eta dibertsioaren garrantzia une horietan, eta **prest egon laguntza gehigarria emateko.**
- 8. Zure denbora galtzea kiroleko dopinaren arauak ulertzeko.** Informazio hori lortzeko iturri ofizialetan baino ez du konfiantza, hala nola Dopinaren aurkako Munduko Agentzian edo Dopinaren aurkako Agentzia Nazionaletan.
- 9. Kirolean jasotzen diren prentsa negatiboak buruz hitz egitea zure semearekin edo alabarekin hartu nahi duzun jokabidea erakusteko.**
- 10. Zure seme edo alaba parte hartuz garatu eta gozatzeko kirol-ingurunea sortzen ahalegintzea.**

9. HAURRAK KIROLEAN SEGURU MANTENTZEA

Haur askorentzat, kirolean parte hartzea esperientzia positiboa, dibertigarria eta baliotsua da. Zoritxarrez, **haur guztiek ez dute esperientzia positiborik kirolean**. Gurasoen aldetik, eskubidea duzu kirol-jarduerak zalantzan jartzeko eta zure semea edo alaba jolasten ari den bitartean seguru mantentzeko.

Kirolean mantentzen jarraitzeko, hau egin beharko zenuke:

1. **Zure seme-alabaren klubak kirolean seguru egoteko politika eta prozedura egokiak dituela egiaztatzea.** Adibidez, ba al dute sare sozialekin, argazkigintzarekin eta bidaiatzearekin lotutako jokabide-koderik?
2. **Zure semearen edo alabaren klubak edo kirol-erakundeak errekrutatze-prozesu segurua duela ziurtatzea.** Langileek, boluntarioek bezala, prozesu seguru eta argi baten mende egon behar dute.
3. **Zure seme-alabaren entrenatzaileak kualifikazio egokiak dituen eta haurrak babesteko behar bezalako entrenamendua jaso duen jakitea.**
4. **Zure seme-alabaren klubean denbora pasatzea eta kirol-klubaren kulturari eta ingurunari buruz ikasteko konpromisoa duten beste pertsona batzuekin hitz egitea.**
5. **Zure seme edo alabarekin aldizka hitz egitea, kirolean duen esperientziaren berri emateko eta jokabide seguruari buruzko mezuak helarazteko.** Adibidez, **ziurtatu zure semeak/alabak ulertzen duela bere gorputza pribatua dela eta ez duela esan nahi ezetz.**
6. **Zure seme edo alabari pizgarria ematea ziurtasunik ez dutela uste duen edo sentiarazten dien edozein esperientzia edo jokabideri buruz hitz egin dezan.**
7. **Kirol-esperientzia negatibo baten ondorioz zure seme edo alabaren portaeran edo interesean gerta daitezkeen aldaketei erreparatzea.**
8. **Identifikatu norengana jo dezakezun zure seme edo alabaren segurtasunagatik kezkatuta bazaude.** Klubek eta erakundeek gizarte-laguntzaile batekin egon beharko lukete, zure galderi edo arazoei erantzuteko.
9. **Gogoan izan zure semeak edo alabak kirolaren barruan duen segurtasunagatik kezkatuta egonez gero galderak egitea eta kezkak adieraztea guraso gisa duzun eskubidea dela.**
10. **Beti lehentasuna ematea zure semearen edo alabaren segurtasunari eta gozamenari garaipenaren gainetik.**

10. GURASOEK KIROLEAN DUTEN ESPERIENZIA

Kirolean parte hartzen duten gazteak hazteak onura eta esperientzia positibo ugari ekar ditzake, bai eta zure semea/alaba fisikoki eta psikologikoki garatzen ikustea, kirolean parte hartzen nola gozatzen duten ikustea eta lagun berriak izatea ere. Hala ere, zure semeak edo alabak kirolean duen esperientzia babestea desafiatazalea izan daiteke, eta, beraz, eragina izan dezake zure jokabidean eta emozioetan.

Ulertu behar duzu oso baliagarria izan daitekeela kirolari baten aita/ama izatea eta egon daitezkeen oztopoetarako prestatzea. Horretarako, honako hauek egin ditzakezu:

1. **Entrenatzaileekin, esperientzia duten gurasoekin hitz egitea**, eta informatu kirol-federazioaren web-orrien bidez, zure semearen edo alabaren kirolari buruz ikasteko.
Garatu ahala, zer espero da zugandik eta zure seme-alabarengandik? Zer oztopo izan al ditzakezu?
2. Zure semeak edo alabak kirolean aurrera egin ahala eta hainbat klub eta kulturatan dagoen heinean, **zure inplikazioa eta itxaropenak ziur asko aldatuko direla ulertzea**. Prestatu aldaketa horietarako.
3. **Gogoan izan kirol-kulturak eragina izango duela zure inplikazioan eta jokabidean**. Hausnartu aldizka zure esperientziari buruz, denboran zehar zure helburu eta printzipioei leialki eutsi ahal izateko.
4. **Lehiaketetan izan ditzakezun egoera desberdinetan pentsatzea, hala nola zure seme-alaba desengainatuta ikustea, hautatua ez izatea, lesionatzea**. Hausnartu nola sentituko zintuzkeen egoera horietan eta zer estrategiek lagunduko lizuketen haiekin lehiatzen.
5. Ahal izanez gero, **kontaktu-sare bat garatzea, laguntza emozional eta logistikoaren bila joateko**, entrenamenduaren eta lehiaketan eskakizunekin lehiatzen laguntzeko.
6. **Zure seme-alabarekin hitz egitea**. Kirolean duzun esperientziari buruz zenbat eta gehiago jakin, orduan eta errazagoa izango zaizu zure partaide izatea, modu positiboan.
7. **Aurre egiteko estrategia sinpleak garatzea, hala nola barne-elkarrizketa, arnasketateknikak, eta musika entzutea**, lehiaketetan sentitu ditzakezun emozio ugariak kudeatzen laguntzeko.
8. **Kirola perspektiban mantentzea. Gogoratu kirolean parte hartzea** baino askoz gehiago dagoela, bai zure seme edo alabaren bizitzan, bai zurean. Ikuspegi horrek inplikazio emozionala murrizten lagun diezazuke, eta, beraz, zure seme edo alabaren kirolak familia bizitzan izan dezakeen eragina murrizten.
9. **Zure seme-alabek kirolean duen esperientzia beste batzuenarekin alderatu beharrean, zure esperientzia bakar eta indibidualean kontzentratzea**. Haur bakoitzaren esperientzia bakarra da. Beste gurasoen portaera imitatzen saiatu beharrean, egin ezazu zuretzat eta zure seme-alabentzat zuzena dena.
10. **Eta Dibertitu zaitetz! Zure seme edo alabaren kirol esperientziaz gozatzen baduzu, oso probabilitate handia da zure seme edo alabak ere hori egitea.**

11. BALIABIDEAK ETA ERAKUNDEAK

Erakunde eta webgune ugari daude eta gurasoek bertara jo dezakete informazio bila. Azpian, informazio erabilgarria duten web-orri eta iturri batzuk aurki ditzakete.

Erakunde eta webgune erabilgarrienak:

- **Active for Life:** activeforlife.ca
- **Changing the game project:** changingthegameproject.com/about
- **Child Protection in Sport Unit:** the cpsu.org.uk
- **Coaching UK:** ukcoaching.org
- **Good Sports NZ:** aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports
- **icoachkids:** icoachkids.eu
- **Inner Drive:** innerdrive.co.uk
- **Nutrition for Athletes - International Olympic Committee:** tinyurl.com/ya5dqt5
- **PYD Sport Net:** positivesport.ca
- **Sports Nutrition: Australian Institute of Sport:** ausport.gov.au/ais/sports_nutrition
- **The 5Cs programme:** the5Cs.co.uk
- **The World Anti-Doping Agency:** wada-ama.org
- **True Sport:** learn.truesport.org
- **Aterpe Athletic: ATERPE PROGRAMA - Athletic Club Fundazioa**

Informazio eta orientazio gehiago eta baliabide gehiago dituzten estekak aurkituko dituzu www.sportparent.eu webgunean eta jarraitu@sportparentEU Twitterren.

