

# SEME-ALABEI KIROL-ESPARRUAN LAGUNTZEA

## 1. SARRERA

### Sport Parent EU

**Gaske kirolariak aurre egin behar duten mehatxu fisiko eta psikologikoak txikiagotzea** txikiagotzea helburu duen nazioarteko proiektua da, gurasoek eta zaintzaileek ematen dieten laguntzaren bidez.

### Helburua

Gurasoei baliabide ugari **eskaintzean datza, kirolean parte hartzen duten seme-alabek bere burua modu positiboan garatu daitezten.** Bereziki, haurren osasuna, ongizatea eta gozamena kirol-testuinguru desberdinetan sustatzeko zer egin behar den.

## 2. KIROLEAN INGURUNE SEGURUAK SORTZEA

### Zer da haurren babesa eta zergatik da hain garrantzitsua?



- Haurren ongizatea sustatzea **esperientzia positiboak eta seguruak** gauzatzean.
- **Haur guztiek** esperientzia horietara **heltzeko aukera** izan behar du.

### Zertan jarri behar dute arreta familiek?



Haurrak eta gazteak **kirolean arriskuen eraginpean jartzeko arriskua txikiagotzean:**

- Entrenatzaileen eta kirol-erakundeen **gaitasuna eta konpromisoa zainduz.**
- **Seme-alabei** presio erantsia eragin diezaieketen iruzkin eta ekintzekin **kalterik ez eginez.**

### Zer eskatu behar zaie kirol-entitateei?



- Haurrak babesteko **politika eta prozedurak.**
- **Kirol elkarteak hartu dituen neurriei buruzko informazioa.**
- **Bere segurtasunari eta babesari buruzko mezuak transmititzea.**

### Nork hartu behar du parte haurren babesean?



**Kirol-jardueraren inguruko eragile guztiak, haurren gozamena eta tratu ona bermatzeko:**

- Entrenatzaileak
- Zuzendariak
- Familiakoak

### Nola antzeman arriskuak?



- Etxeko eguneroko **portaeran bat-bateko aldaketak identifikatuz.**
- Kirol arloaz haratago, **bere ongizateaz aho betean galdetuz.**

### Nola erabili hezkuntza babeserako tresna gisa?



Garrantzitsua da **haurrekin** gai hauei buruz **hitz egiteko** denbora izatea:

- **Gorputza**
- **Onespena**
- **Komunikazioa**

**HAURREN AURKAKO INDARKERIA GELDITZEA GUZTION ARDURA DA**

Salatu zure onespeneren mugak gainditzen dituen edozein jokabide: [aterpe@athletic-club.eus](mailto:aterpe@athletic-club.eus)



### 3. OSASUN FISIKO ETA MENTALAREN GARRANTZIA KIROLEAN

#### Zeintzuk dira osasun fisiko eta mentalaren gakoak?



Kirolean familiaren **laguntza eta orientazio** funtsezkoak dira ongizatea eta indarra lortze.

#### Zein da gurasoen zeregina?



Haurrek eta nerabeek oztopoak eta erronkak kudeatu beharko dituzte bizitza osoan zehar. Garrantzitsua da bakarrik ez egitea; familiakoak oso garrantzitsuak baitira **garapen psikologikoan**:

- **Harremanak zaintzea, laguntza emateko konfiantzazko ingurunea sortu** ahal izateko.
- Kirolean izango dituen **ezbeharrei aurre egiten laguntzea**.
- **Horiei aurre egiteko mekanismoak ikastea** eta erabiltzen jakitea.

#### Nola lagundu zure seme-alabari prozesu honetan?



- **Haien konfiantza eta segurtasunean** laguntzea.
- Haien **esfortzua goraipatzea**.
- Haien **hanka-sartzeak ikaskuntzaren parte** direla nabarmentzea.

#### Zein da gurasoen zeregina pertsonaren garapenean?



- **Jarraitu beharreko ereduak** dira.
- Kirolean komunikazioa, **laguntza eta ulermena** funtsezkoak dira seme-alaben garapenerako.
- Kirolak sor ditzakeen **oztopoak, arazoak eta erronkak kudeatu** behar dira.
- Garrantzitsua da **kirola egitean** lortzen dituzten **onurez (fisikoak, sozialak)** kontzientziatzea.

### 4. JARDUERA FISIKOA ETA TALENTUAREN KUDEAKETA

#### Zein da jarduera fisikoaren garrantzia?



Gazteek **onura handiak** lor ditzakete entrenamendu-programa egoki eta egokitu bati jarraituz.

#### Zer onura dakartzkie pertsonari?



- **Forma fisiko hobea eta arrisku txikiagoa** lesioei dagokienez.
- **Mugimen-trebetasunak** eta oinarriko indar-mailak garatzea.

Kirol jarduera ona praktikatzek **inpaktu positiboak** sortzen ditu **osasunean**. Atal fisikoan ez ezik, **psikologikoan ere** badu eragina.

#### Zer da talentua kirolean?



**Etorkizuneko bikaintasuna iragar dezaketen ezaugarriak** dira. Hala ere, haurrek modu eta garai desberdinetan garatzen dituzte beren trebetasunak. Horrela, **talentuak ez du esan nahi beti onena izatea**.

#### Zer egin dezaket nire seme-alaba talentuduna bada?



- **Eragozpenak eta presioa** behar bezala kudeatzen irakastea.
- Kirolaz kanpoko **beste jarduera batzuk** eta bizitzaren alderdiak sustatzea.
- Emaitzak edozein direla ere, **haiei laguntzea**.
- **Hazkunde-pentsamoldea** izatea, **helburuetan eta hobekuntzan pentsatzeko**, emaitzan oinarritu beharrean.

### HAURRAK KIROLARIAK BAINO GEHIAGO DIRA

Babesgabatasun, indarkeria edota egoera pertsonalen bat nabaritzen bada, gure laguntza izan dezakezue: [aterpe@athletic-club.eus](mailto:aterpe@athletic-club.eus)

