

EKAINA AMAIERAN MARTXAN JARRIKO DIRA BURUNTZALDEAN ANTOLATU DIREN KIROL IKASTAROAK

Buruntzaldeko ikastaroekin, udan ere sasoiko

Osasuna urte osoan zaintzea aholkatzen badigute ere, datozen hilabeteotan gutako askok zeregin horretarako aitzakia gutxiago izango dugu. Denbora, eta eguraldia lagun, baita aukera gehiago ere, besteak beste, kirol pixka bat egiteko. Gertu gainera, Buruntzaldeko ki-

roldegietan antolatu diren ikastaroetan izena eman besterik ez dugu. Eskaintza anitza da, eta kirol jardueraren batean aritzeak dakartzan onurak are gehiago. Buruntzaldean urte luzez lan egin izan duen Manu Zubillaga kirol medikuak adierazi bezala.

Kirola egitea osasungarria izan ohi da beti. Uda parteko jarduerak zer berezitasun dituzte?

Manu Zubillaga: Udak naturarekin lotura duten kirol jarduerak egiteko aukera ematen digu. Neguan normalean barruan egiten dira ekintzak. Kanpoan egite horrek aukera gehiago ematen dizkigu. Nola eta zenbateraino egiten dugun, horren arabera osasuntsuagoa izan daiteke, edo ez.

Kirola egiteak dakartzan onurak ez dira eta gutxi?

M.Z.: Kirolak baditu onura fisiko zein psikologikoak. Behar bada, udan onura fisikoa antzekoa izan arren, kanpoan kirol jardueraren bat egiten aritzeak garbi dago beste alaitasun bat ematen digula. Alderdi psikologikoan egongo litzateke aldea.

Uda garaiko kirolaririk badagoela esango zenuke?

M.Z.: Beharbada geroz eta gutxiago. Garai batean ez bezala, orain argi dago urtean zehar eskaintza handia dagoela eta udan kirola egiten duenak, neguan ere zerbait egiten du. Baina oraindik badira batzuk, neguan ezer egin ez eta bat batean hasten dena korrika hondartzan, igerian, surfean, bizikletan... Arazoak askotan hortik datoz. Pisu kontuekin edo norbere itxurari lotuta, astakeria asko egiten dira uda partean.

Astakerien muga non jar liteke?

M.Z.: Muga hori jar liteke, baina orokorrean ezin liteke esan zer den astakeria eta zer ez. Adibidez, Aizkorriko maratoia, 42 kilometro gora eta behera. Astakeria bat da hori? Niretzat bai, ziur. Han egon zirentzat? Beharbada ez. Urte guztian eta askotan halako proba baterako prestatzen dihardute eta. Gehiegikeriak bezala, aipatu muga oso pertsonala da. Norberaren muga hori non dagoen jakitea interesgarria izaten da.



Manu Zubillaga kirol medikua, Zarautzeko bere kontsultan.

Kanpoan kirol jardueraren bat egiten aritzeak garbi dago beste alaitasun bat ematen digula. Alderdi psikologikoan legoke aldea

Zein dira ohiko gehiegikeriak?

M.Z.: Udari lotuta, oso garbiak eta nabariak izaten dira. Negu guztian zehar ezer egin ez due-

na, hondartzan sabela erakutsi behar eta maiatza aldera gehiegikeriak egiten hasten dena, neurritz kanpoko kirol jarduera edota neurritz kanpoko dieta bati ekiten diona. Lesio asko etortzen dira gero. Hala ere, geroz eta gehiegikeria gutxiago egiten dira.

Bide onetik goaz beraz?

M.Z.: Seinale ona da. Asko au-

Kirola, probatu egin behar da, zer onura dakartzan ikusteko. Onura psikologiko zein fisikoa segituan nabaritzen da

rteratu dugu, kirol kultura horretan. Jendeak geroz eta gehiago daki eta gehiegikeria gutxiago egiten dira.

Urtean zehar eramandako erritmotik udako kirol ekintzeara, egokitzapen trantsizio moduko bat egitea komenigarria da?

M.Z.: Neure gomendioa noski kalera ateratzea da. Kanpoko kirol jardueretan parte hartzea. Urtean zehar kirola egiten duenari, gainera ekintza desberdinak egitea ere komenigarria dela esango nioke. Beti kontuan hartu behar da, udan zer egin nahi dugun. Helburua, egoera fisiko konkretu bat lortzea ote den, edo proba bat prestatzea. Baita une horretan zein den gure egoera fisikoa eta zenbat denbora dugun. Garbi dago aurretik zerbait egin beharra dagoela.

Zalantzan dagoen horri begira. Nola animatu uda honetan kirola egitera?

M.Z.: Animatzea ez da batere erraza baina zera esango nioke; ezetz egin? Kirola, probatu egin behar da, zer onura dakartzan ikusteko. Onura psikologiko zein fisikoa segituan nabaritzen da. Kirola egiteko, probatzeko esango nioke, eta gero hitz egingo dugula. Hori bai, beti neurrian eta jakinez nor garen eta zer egingo dugun.

Uda amaieran, zuen kontsultan izaten al duzue kirol egiteko duela eta, damutu den inor?

M.Z.: Noski. Adibidez, urtean zehar talde kirolean aritzen diren federatu askok, uda partean ez du ezer egiten. Gaztetxoek bereziki.

Haietzat uda justu kontrakoa da, lasaitasun eta kirol egiteko garaia. Askotan honantz datozenean, nabari da ez dutela ezer egin.

Baina urtean zehar, astean hiru edo lautan entrenatzen aritu ostean, ulergarria da. Federatu ez den kirolariak aldez, kirol jardueraren bat egin behar luke, oso garai ona da eta.

KIROLA EUSKARAZ EGITEKO PROGRAMA ABIAN, BURUNTZALDEAN

Beste alor batzuetan bezala, Buruntzaldeko udaletako euskara batzordeek kirol jardueretan euskara bultzatzeko programa dute. Egitasmo horren barruan, bailara mailan antolatzen diren ikastaroetako parte hartzaileen hizkuntz gaitasun eta erabilera neurtzeko datu bilketa egin ohi dute.

Bestalde, eskola-kirolari lotutako liburuxka prestatzen dute gurasoei banatzeko. Kontratazio eta esleipenetan, hizkuntza betebeharren jarraipena egiteaz ere arduratzen dira. Beste eskualdeetan kirol elkartei emandako diru-laguntzetan finkatzen diren hizkuntz irizpideei buruz-



ko informazioa ere jasotzen dute. Foru Aldundiko lan-mahaian ere parte hartzen dute, euskara eta kirol teknikariek.

KIROLAEUSKARAZ.NET

Kirolari gipuzkoarren gorabeherak, han eta hemen herrialdeko erakunde desberdinek antolatzen dituzten ikastaro edo bestelako ekimenak, argitalpen eskaintza, beken inguruko informazioa...

Kirola eta euskara ardatz gisa hartuta Foru Aldundiak duen web orriari aurki ditzakegun edukietako batzuk dira. Hona hemen helbidea: kirolaeuskaraz.net