

# Kirola egiteko prest?

## *Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua*

Jarduera honetan pertsonaia ezagun batzuentzat kirol egokia zein litzatekeen proposatuko duzu, arrazoiak emanez. Gainera, gehiegikeria batengatik gertatutako pasadizoa ere idatziko duzu.

## 1- Ausartuko al zinateke?

Arriskua gustuko duzu? Kirol hauetatik **zein ausartuko zinateke egitera? Eta zein ez?** Osatu esaldiak **baldintza hipotetikoa** erabiliz eta, jarraian, eman zeure iritzia.

Zubi-saltoa ez \_\_\_\_\_ inoiz egingo, ez \_\_\_\_\_ inoiz ausartuko. Izugarrizko errespetua ematen dit altuerak. Horrelako egoeran izango ba-\_\_\_\_\_, seguraski, atzera egingo \_\_\_\_\_.



Parapentean gustura ibiliko \_\_\_\_\_, hegan egiteak ez \_\_\_\_\_ ikaratuko. Aukera izango ba-\_\_\_\_\_, gustatuko \_\_\_\_\_ parapentean salto egitea, horrela gozatuko \_\_\_\_\_ hegan egiteko sentrazioaz.

Niri ez \_\_\_\_\_ beldurrik emango raftinga egiteak; aitzitik, gustura ibiliko \_\_\_\_\_ txalupa puzgarri horietako batean... igerian jakingo ba-\_\_\_\_\_, behintzat, raftingak ez \_\_\_\_\_ izutuko.



Hasieran, beldurra izango \_\_\_\_\_ eskalatzeari, baina entrenamendu egokia egingo ba-\_\_\_\_\_, eta material egokia izango ba-\_\_\_\_\_, seguraski, beldurra gaindituko \_\_\_\_\_.

Ni ez \_\_\_\_\_ inoiz ausartuko urpekaritza egiten. Klaustrofobiko samarra naiz eta ur azpian egon beharko ba-\_\_\_\_\_, zoratu egingo \_\_\_\_\_. Gainera, arrainek ere beldurra emango \_\_\_\_\_.



Eta zu, arrisku kirol horietatik, zein ausartuko zinateke egitera? Eta zein ez? lehengo adibideetan bezala, argudiatu zure erantzuna.

Kirolean edo aisialdian egin al duzu inoiz atzera ausardia faltagatik? Zerbait egitera ausartu egiturari erreparatu eta kontatu zertara ez zaren inoiz ausartu edota zertara ez zinatekeen ausartuko.

## KONTUAN IZAN

**Ausartu** aditza zertara edota zertan galderei erantzuten dieten aditz-izenekin erabiltzen da (zerbaitetara ausartu / zerbaitetan ausartu).

Adibidez: Bidaiatzera ausartu / Bidaiatzen ausartu, Salto egitera ausartu / Salto egiten ausartu  
*Niri asko gustatzen zait arriskua. Iaz parapentean **ibiltzera ausartu nintzen.***

**Ez naiz ausartzen zubi batetik salto egiten.**

Orain, kontatu zure esperientzia adibidean bezala:

*Behin batean ur-parke handi batera joan nintzen nire familiarekin. Altuera handia zuen txirrista batera igo nintzen, eta ez nintzen ausartu handik salto egitera. Minutu batzuk eman nituen eta jendea kexatzen hasi zen. Azkenean, arduradunak atzeko eskailera batetik jaisteko agindu zidan...*

## 2- Ezta erotuta ere!

Bideoa ikusi eta erantzun galderei:

Tirolinako begiraleak esandakoaren arabera...

1) Nola jarri behar dira eskuak jaitzieran?

- a) Zabalik, polearen alde banatan
- b) Itxita, polearen alde batean
- c) Itxita, polearen alde banatan
- d) Zabalik, polearen alde batean

2) Frenatzea oso garrantzitsua da, baina ez frenatzea ere bai. Nola egiten dira?

Frenatzeko, \_\_\_\_\_  
Ez frenatzeko, \_\_\_\_\_

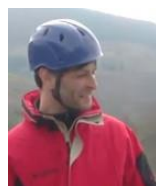
3) Nola jakingo dute behera iristean frenatu egin behar duten ala ez?

\_\_\_\_\_

Tirolinan daude lau gazteak jauzi egiteko zain. Erreparatu bakoitzaren jokabideari:



**Amaia**



**Antton**



**Josu**



**Izaro**

Beldurtuta/kezkatuta				
Ausart, kementsu				
Adarra jotzen				
Lagundu nahian				

Eta zu, beldurtia zara horrelakoak egiteko? Norekin identifikatzen duzu zeure burua, Amaiarekin ala Izarorekin?

### 3- Zer kirol komeni zaizu?

Ikusi dugun bezala, arriskutsu izan ala ez, oso praktika ona da kirola egitea. Baina zer kirol aukeratuko zenuke zuk? Nolako izaera eta gaitasuna izan, halako kirol komeni zaio pertsona bakoitzari. Jarraian dituzun pertsonaien izaera kontuan hartuta, pentsatu zer kirol komeni zaien eta sortu testu labur bana, ereduan bezala, nabarmendutako egiturak erabiliz.



Esango **nuke** Benito nahiko patxadatsua dela, eta ez zaizkiola gustatzen oso kirol arriskutsuak. **Hala ere**, guztioi bezala, hari ere jarduera fisikoa egitea **komeni zaio**; **beraz, gomendatuko nioke** kirol lasai bat egitea, adibidez, paseoak ematea. Bestela, igeriketa egitea ere **komeniko litzaioke**, edonork egin dezakeelako eta oso esker oneko kirola delako.



Onintza Enbeita



Karlitos Argiñano



Zuriñe Hidalgo



Julian Iantzi



Yogurinha

Jarraian irakurriko duzun testuan izaeraren arabera pertsona bakoitzari zein kirol komeni zaion azaltzen du. Irakurri eta konprobatu pertsonaia horiei emandako aholkuak zuzenak diren.

## Zein kirol komeni zaizu?

### Muturreko kirolak edo arrisku-kirolak

Emozioaren bila doan jendearentzat. Endorfinak askatu eta naturarekin harremanetan egotea gustuko dutenentzat. Gauza berriak probatzea eta sentsazio berriak esperimentatzeko prest daude beti.

Ekintza hauetan garrantzitsuak dira: abiadura, altitudea, ahalegin fisiko handia eta ekipamendu espezializatua.

Honelako kirolak praktikatzeko, garrantzitsua da arriskuak hartzeko prest egotea, pertsona ausarta izatea, abenturazalea, eta motibazio- maila altua izatea.

Adibideak: eski-saltoa, parakaidismoa, eskalada, zubi-saltoa, parapentea, raftinga, urpekaritza...



### Banakako kirolak

Kirol hauek pertsona independenteek praktikatzen dituzte, ez zaie gustatzen taldekideen mende egotea eta nahiago dute errendimendua kontrolpean eduki. Garrantzitsua da beti motibatuta egotea eta helburuak garbi edukitzea. Beraz, pertsona hauek ez dituzte kideak behar, bakar-bakarrik aritzen dira-eta. Normalean oso zorrotzak dira beren buruarekin.

Adibideak: gimnasia, kulturismoa, igeriketa, atletismoa...



### Taldean egiteko kirolak

Kideen arteko harremana eta elkarreragina handia da. Normalean, honelako kirolei esker harreman hori estua izaten da eta denen arteko kooperazioa eta elkarlana oso garrantzitsua.

Kirolari hauek pertsona irekiak dira, lehiakorrak, solidarioak eta erabakiak hartzeko gaitasun handia dutenak.

Adibideak: saskibaloia, eskubaloia, futbola, errugbia, boleibola...



### Borroka-kirolak

Kirol hauen bidez diziplina eta errespetua lantzen dira, eta erasoak modu positiboan bideratzea eta autokontrola edukitzea oso garrantzitsuak dira. Kirolari hauek kontzentrazio-maila handia behar dute, zehaztasuna, oldarkortasuna eta erabakitzeko ahalmena.

Adibideak: Boxeo, judoa, karatea, taekwondo, eskrima...

### Bizimoduari lotutako kirolak

Erdi mailako intentsitatea eskatzen duten kirolak dira. Lehiatzea ez da hain garrantzitsua eta ondo pasatzea da helburu nagusia. Garrantzitsua da lagunekin denbora pasatzea, honek lagundu egiten baitu motibazioa handitzen eta hobeto egoten.

Kirol hauetan alderdi soziala azpimarratzen da eta, horregatik, pertsona lagunkoiak, irekiak eta osasunarekin kezkatzen direnak aurkituko ditugu hauen artean.

Adibideak: korrika egitea, bizikletan ibiltzea, oinez ibiltzea...

## 4- Beti sasoiko

Entzun Maitane Seguroiak osasuntsu mantentzeko ematen dizkizun aholkuak. Berak dioenaren arabera, apuntatu **zerk egiten digun mesede** (gutxienez hiru gauza).



On egiten digu:

- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| 1- Arropa erosoarekin ibiltzeak | 4- ..... |
| 2- .....                        | 5- ..... |
| 3- .....                        |          |

## 5- Apostua osasunaren kaltetan

Irakurri Mikel Larrañaga aizkolariak eta Alex Txikon alpinistak egindako apustuari buruzko berria, eta erantzun galderari:

### Muturrera eramandako lehia

Mikel Larrañaga aizkolariak irabazi zuen Azpeitiko lehia, baina ederki kostata. Txikon erietxera eraman behar izan zuten, hipogluzemiak jota.

Jendez beteta zegoen Azpeitiko zezen plaza. Izan ere, lehia ikusgarria zen jokatzekoa bertan. Aurrez aurre izan ziren Mikel Larrañaga aizkolaria eta Alex Txikon alpinista. Apustua, gainera, ez zen edonolakoa: ehun kiloko zilindroa hogeai aldiz jasotzea, aizkoran saioa eta 7,5 kilometro lasterka.

Kirolari bakoitzak 6.000 € jokatuak zituen apustuan. Ikuskizuna, ordea, ez zen esperotakoa izan. Lehia etan egin behar izan zuten, biak nekatuta baitzeuden.

Horrelakoetan kirolariek euren indarrak muturreraino eramaten dituzte, ikuskizunaren mesedetan. Hori, ordea, euren osasunaren kaltetan izaten da. Horixe gertatu zen larunbatean Azpeitian.

Lehendabizi harria jasotzen eta gero aizkoran hasi ziren Larrañaga eta Txikon. Alpinista zihoan aurretik, baina 40 itzuli geratzen zitzaizkionean, geratu egin behar izan zuen ura edatera. Jarraitu egin zuen, hala ere. Balantzaka zihoan bidean, ordea. Afizioak, bitartean, jarraitzeko eskatzen zion oihuka. Azkenean lurrera erori zen Txikon, nekatuta. Erietxera eraman behar izan zuten mendizalea, hipogluzemiak jota.

Larrañaga ez zegoen askoz hobeto. Oinez, balantzaka, amaitu zuen aizkolariak apustua.

*Urola Kostako Hitza. 2017ko uztailak 2 (moldatua)*

### Nola amaitu zuten bi kirolariek?

- a) Batek erietxean eta besteak balantzaka
- b) Biek erietxean
- c) Apustua Larrañagak irabazi zuen. Txikon balantzaka iritsi zen.

Lehia ikusgarria jokatzeko zelako zegoen Azpeitiko zezen plaza jendez betea. Erreparatu bi ideien arteko loturari:

*Jendez gainezka zegoen Azpeitiko zezen plaza. **Izan ere**, lehia ikusgarria zen jokatzekoa bertan.*

### KONTUAN HARTU

**Izan ere** kausazko lokailua da, eta aurreko ideiaren azalpena ematen du.

Lokailu honek bi esaldi lotzen ditu. Koma artean idazten da, edota bigarren esaldiaren hasieran. Ikus adibideak:

- *Txapela jantzi diote oraintxe pelotariari, izan ere, partida irabazi du.*
- *Jokalaria erori egin zen, baina berehala jaiki eta jokatzeko jarraitu zuen. Izan ere, ez zuen minik hartu.*

Lotu esaldiak:

- |                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. Osasunari kalte egin zioten Alexek eta Mikelek, | a) izan ere, 6.000 euro zeuden jokoan.                |
| 2. Txikon azkenean lurrera erori zen,              | b) izan ere, egindako ahalegina gehiegizkoa izan zen. |
| 3. Ikusmina handia zen,                            | c) izan ere, nekatuegi zegoen.                        |

**Idatzi**, gehiegikeria bat egitearen ondorioz, zuri gertatutako **pasadizo bat**. Adibidez, lo gutxi egiteagatik, gehiegi edo gutxiegi jateagatik, kirol gehiegi egiteagatik eta abar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ERANTZUNAK

## 1- Ausartuko al zinateke?

1- Zubi-saltoa ez **nuke** inoiz egingo, ez **nintzateke** inoiz ausartuko. Izugarritzko errespetua ematen dit altuerak. Horrelako egoeran izango **banintz**, seguraski, atzera egingo **nuke**.

2- Parapentean gustura ibiliko **nintzateke**, hegan egiteak ez **ninduke** ikaratuko. Aukera izango **banu**, gustatuko **litzaidake** parapentean salto egitea, horrela gozatuko **nuke** hegan egiteko sentsazioaz.

3- Niri ez **lidake** beldurrik emango raftinga egiteak; aitzitik, gustura ibiliko **nintzateke** txalupa puzgarri horietako batean... igerian jakingo **banu**, behintzat, raftingak ez **ninduke** izutuko.

4- Hasieran, beldurra izango **nioke** eskalatzeari, baina entrenamendu egokia egingo **banu**, eta material egokia izango **banu**, seguraski, beldurra gaindituko **nuke**.

5- Ni ez **nintzateke** inoiz ausartuko urpekaritza egiten. Klaustrofobiko samarra naiz eta ur azpian egon beharko **banu**, zoratu egingo **nintzateke**. Gainera, arrainek ere beldurra emango **lidakete**.

## 2- Ezta erotuta ere

Tirolinako begiraleak esandakoaren arabera ...

1) nola jarri behar dira eskuak jaitsieran?

a) Zabalik, polearen alde banatan

2) frenatzea oso garrantzitsua da, baina ez frenatzea ere bai. Nola egiten dira?

Frenatu: eskuak itxi eta beherantz tira egin behar da.

Ez frenatu: ez da ezer egin behar. Eskuak zabalik mantendu behar dira.

3) Nola jakingo dute behera iristean frenatu egin behar duten ala ez?

Beste begirale batek keinu bat egingo die frenatu behar duten ala ez jakinarazteko.

	Amaia	Antton	Josu	Izaro
Beldurtuta/kezkatuta				X
Ausart, kementsu	X			
Adarra jotzen		X		
Lagundu nahian	X			

### **3- Beti sasoiko**

1. Arropa erosoarekin ibiltzeak, 2. pulsometro bat erosteak, 3. Phil Maffetonen metodoa erabiltzeak, 4. xuabe-xuabe progresiboki hasteak 5. bukatzean, luzapenak egin eta hidratatzeak.

### **4- Apostua osasunaren kaltetan**

**Nola amaitu zuten bi kirolariek?**

a) Batek erietxean eta besteak balantzaka

**Lotu esaldiak:** 1.-B, 2.-C, 3. -A