Monitore eta irakasleentzako

FITXA DIDAKTIKOAK

KIROL EGOKITUA

Nagore Iñurrategi Irizar

DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK

Gipuzkoako Foru
Aldundia

AURKIBIDEA

AURKIBIDEA

1. SARRERA

2. KIROLA

2.1. Kontzeptuak argitzen

2.1.1. Kirola

2.1.2. Kirol egokitua

2.1.3. Jarduera fisiko egokitua

2.1.4. Kirol espezifikoa

2.2. Sentsibilizazio eta integraziorako baliabidea

2.3. Kirolaren onura espezifikoak urritasunen bat duten pertsonentzat

2.4. Kontraindikazioak

3. ELBARRITASUNAREN ONDORIO FUNTZIONALAK KIROLEAN

3.1. Motore urritasuna

3.2. Garun paralisia

3.3. Motore urritasuna eta garun paralisia: sailkapena

3.4. Ikusmen urritasuna

3.5. Ikusmen urritasuna: sailkapena

4. KIROLAK

4.1. Garun paralisia eta motore urritasuna duten pertsonentzako kirolak

4.1.1. BOCCIA

4.1.1.1. Historia

4.1.1.2. Kirolariak eta sailkapen funtzionala

4.1.1.3. Oinarrizko arautegia

4.1.1.4. Egokitzapenak

4.1.1.5. Ekarpenik adierazgarrienak

4.1.1.6. Trebatzeko jarduerak eta jolasak

4.1.2. SLALOM-A

4.1.2.1. Historia

4.1.2.2. Kirolariak eta sailkapen funtzionala

4.1.2.3. Oinarrizko arautegia

4.1.2.4. Egokitzapenak

4.1.2.5. Ekarpenik adierazgarrienak

4.1.2.6. Trebatzeko jarduerak eta jolasak

4.1.3. BOLEIBOLA ESERITA

4.1.3.1. Historia

4.1.3.2. Kirolariak eta sailkapen funtzionala

4.1.3.3. Oinarrizko arautegia

4.1.3.4. Egokitzapenak

4.1.3.5. Ekarpenik adierazgarrienak

4.1.3.6. Trebatzeko jarduerak eta jolasak

4.1.4. SASKIBALOIA GURPILDUN AULKIAN

4.1.4.1. Historia

AURKIBIDEA

4.1.4.2. Kirolariak eta sailkapen funtzionala
4.1.4.3. Oinarrizko arautegia
4.1.4.4. Egokitzapenak
4.1.4.5. Ekarpenik adierazgarrienak
4.1.4.6. Trebatzeko jarduerak eta jolasak
4.1.5. BESTE KIROL BATZUK
4.1.5.1. Atletismoa
4.1.5.2. Mahai tenisa
4.1.5.3. Txirrindularitza
4.1.5.4. Futbol 7
4.1.5.5. Igeriketa

4.2. Ikusmen urritasuna duten pertsonentzako kirolak

4.2.1. GOAL BALL-A
4.2.1.1. Historia
4.2.1.2. Kirolariak eta sailkapen funtzionala
4.2.1.3. Oinarrizko arautegia
4.2.1.4. Egokitzapenak
4.2.1.5. Ekarpenik adierazgarrienak
4.2.1.6. Trebatzeko jarduerak eta jolasak
4.2.2. ATLETISMOA
4.2.2.1. Historia
4.2.2.2. Kirolariak eta sailkapen funtzional
4.2.2.3. Oinarrizko arautegia
4.2.2.4. Egokitzapenak
4.2.2.5. Ekarpenik adierazgarrienak
4.2.2.6. Trebatzeko jarduerak eta jolasak
4.2.3. BESTE KIROL BATZUK
4.2.3.1. Judoa
4.2.3.2. Futbitoa

5. PROPOSAMENA

6. URRITASUNEN BAT DUTEN PERTSONEN AURREAN JOKATZEKO HAINBAT IRIZPIDE

7. HIZTEGIA

8. BIBLIOGRAFIA

9. KREDITUAK

Eskura ezazu kirolari buruzko euskal bibliografia!

1 Sarrera

Ekintza fisikoa eskubide eta behar bat da pertsona ororentzat urritasun fisiko, psikiko edo sentsoriala egonda ere.

Urritasuna duten haurrak **babestearren** kirol iharduerak alde batera lagatzen dira eta **beldur handiagoa** dago. Fenomeno hau eskola garaitik dator, eta urritasuna duten haurrak heziketa fisikoko klaseetara ez joatetik hazten da

Kontutan izan behar dugu, haurrak **mugitzeko beharra** daukatela, jolasteko beharra, lagunak izateko beharra. Hainbat ume dago, inoiz ez dituela belaunak urratu edo ez dela zuhaitz batera igo. Ziurrenik intentzio onena egongo da guzti horren atzean. Haur horien heziketa babesean oinarritzen den heziketa izan ohi da, baina ezin dugu ahaztu esperientzia horietatik asko ikas daitekeela, eta haur askok asko jaso dezaketela gurpildun aulkitik altxatu eta lurrean jartzen baditugu. Izan ere haur hauek ere esperientziak behar dituzte, eta era guztietako esperientziak. **Beharrezkoak diren neurriak hartuta** urritasunak dituzten haurrei kirolarekin, mugimenduarekin, naturarekin lotutako esperientziak izan ditzaten lagundu behar dugula.

Jarraian aurkituko dituzun orrialdetan, kirol egokituaren inguruko hainbat alderdirekin egingo duzu topo. Lan honen intentzioa **kirol egokitua ezagutaraztea eta kirol egokitua praktikatzeko oinarrizko iharduera batzuk aztertu eta biltzea izan da**.

Horretarako, fitxa bilduma hau hainbat bloketan banatu dut.

Hasteko, Kirola izenburupean agertzen den zatia daukagu. Oinarrizko kontzeptu batzuen definizioa azaltzen dira. Honekin batera, kirolak integrazioan duen paper garrantzitsua eta sentsibilizaziorako tresna baliagarria den puntua etorriko litzateke. Kirolaren onura espezifikoak urritasuna dituzten pertsonentzat eta kontraindikazioak ere gaineratu ditut.

Aurrera jarraituz, urritasun desberdinen azalpena eta urritasun bakoitzak kirolean dituen sailkapenak azaltzen dira. Aipatu behar da ez direla urritasun guztiak kontutan hartu, motore urritasuna, garun paralisia eta ikusmen urritasuna duten pertsonak osatzen dituzten kolektiboak kontutan hartu dira soilik.

1 Sarrera

Hurrengo atalera pasatzen bagara, kirolekin egingo dugu topo. Alde batetik garun paralisia eta motore urritasuna duten pertsonentzako kirolak, eta, bestetik, ikusmen urritasuna duten pertsonentzako kirolak agertzen dira. Zati bakoitzean, urritasunekin lotutako kirol espezifiko zein egokituak aztertu ditut. Batzuei garrantzia handiago eman diet eta sakonkiago aztertu ditut. Esanguratsuenak direla iruditu zaizkidanak izan dira. Beste batzuk, soilik, aipatu egin ditut, ezagutarazi asmoz.

Azkenik, azken atala aipatuz, nire proposamena gaineratu dut. Proposamen honetan, eskola mailan jarraitu beharreko pausuak zeintzuk izango liratekeen azaltzen dut, beti ere nire ikuspuntutik.

Bukatzeko, urritasuna duten pertsonen aurrean jokatzeko hainbat irizpide dira azken puntu honetan azaltzen direnak.

Eskerrak eman nahi dizkiet nire lana egiten lagundu didaten guztiei, batez ere: Dordokako kirolariei, Zuzenak saskibaloi taldeari, Donostiako ONCEko Kirol arduradunari, Anjel Zeziagari, Oskar Carrascali Agurtzane Martinezi, lagunei eta, nola ez, familiari.

2.1. KONTZEPTUAK ARGITZEN

2.1.1. Kirola

Helburu definituak eta arau espezifikoak dituen ekintza fisiko instituzionalizatua, egituratua, antolatua eta konpetitiboa da kirola. Esfortzu fisiko indartsu edo motore zein kirol trebetasun konplexuak eta estrategiak erabiltzea eskatzen du, horien bidez errendimendu arrakastatsua lortzea baita helburua, betiere lehiaketan beste norbaiten (aurkariaren) gainetik gelditzeko edo norbere gaitasunak erakusteko.

2.1.2. Kirol egokitua

Urritasun fisikoa, psikikoa zein sentsoriala duten pertsonek parte hartzeko moldaketak onartzen dituen kirol ekintza oro da kirol egokitua.

Fenomeno nahiko berria dela esan beharra dago. Kirola, ekintza fisikoa zein jolas motoreak gizonaren sorrerarekin bat sortu zirela esan daiteke, baina urritasuna duten pertsonentzako kirolaren historia laburragoa da. Lehen zein bigarren mundu gerrateen ondoren, gizartean zeuden elbarrituen kopuruaren igoerarekin hasi zen urritasunen bat zuten pertsonentzako kirola. 1944. urtean birgaitzerako tresna modura erabiltzen hasi zen, eta 1960an lehen Joko Paralinpikoak antolatu ziren. Fenomenoa handitzen joan da gaur eguneko mailara iritsi arte, eta egiteko bidea gelditzen bada ere, asko hobetu da arlo horretan.

Hainbat diziplina aurkitu ahal dugu kirol egokituaren barruan: atletismoa, txirrindularitza, saskibaloia gurpildun aulkian, tenisa gurpildun aulkian, mahai tenisa, judoa, futbola, boleibola, eskia...

2.1.3. Jarduera fisiko egokitua

Ekintza burutu behar duten pertsonek dituzten ezaugarri fisiko, psiko-afektibo zein kognitibotara egokitzen den ekintza fisikoa.

2.1.4. Kirol espezifikoak

Urritasuna duten pertsonentzako kirola da. Urritasuna duten pertsonentzat sortutako kirola, beraien behar bereziei erantzuten dien kirola izango da. Kirol horien sorreran urritasun espezifiko bati erantzuna emateko kontuan izan behar diren alderdi guztiak kontenplatzen dira. Oinarria ez dago ohiko kirol praktika batean, hau

da, urritasuna daukaten pertsonentzako kirolak izan daitezke ohiko kirolen egokitzapenak (kirol egokitua), edo urritasunari erantzuna ematen dion kirol "berezia" (kirol espezifikoa).

2.2. SENTSIBILIZAZIO ETA INTEGRAZIORAKO BALIABIDEA

Integrazioa arrakastatsua izateko urritasuna daukaten pertsonek aukera eta eskubidea izan behar dute egin nahi dituzten ekintzak erabakitzeko, beste pertsona guztiek bezala.

Horretarako inguruaren egokitzapena behar-beharrezkoa izan behar da.

Ingurunearen egokitzapenaz hitz egiterakoan urritasuna duten pertsonen aukerez hitz egiten ari gara. Ingurumena egokitzen den heinean aukera zabalagoa izango delako.

Kontutan izan behar dugu, kirola egiteak urritasuna duten pertsonen hainbat ezkutuko alderdi azaleratzen dituela eta alderdi horiek positiboak izaten direla integraziorako. Izan ere, integrazio bidean ezagutzeak izugarrizko pisua dauka. **Kolektibo bat zenbat eta ezezagunagoa izan, orduan eta zailagoa izango da gizarteratzea**. Izan ere, beldurrak azalduko dira, konplexuak, eta abar. Ezagutza areagotzen doan heinean aldiz, konfidantza agertzen da, beldurrak gutxitzen dira,eta abar.

Nabaria da efektu hau hainbat esparrutan, baina aipatzekoa da eskola esparruan izaten duen eragina. Eskolako testuinguruan urritasuna duen haur batek jakin-min handia pizten du beste ikaskideen artean, batez ere. **Jakin-min honen aurrean helduek eta inguruak hartzen duten jarrera klabea izango da haur horren integraziorako**. Helduek **aukera berdintasunean**

sinesten badute eta urritasuna duen ikaslea aukera berdintasunean hezten badute, haren ikaskideek hori ikusi eta bereganatuko dute. Aukera berdintasuna esaten dudanean heziketa fisikoaz ere ari naiz. Heziketa fisikoko eskolak ikasle guztien beharretara egokitzen badira, eta eskaintzen/eskatzen dena guztien ezaugarriei lotuta badago, ikaskideen artean sortzen den giroa oso positiboa izaten da, batez ere urritasuna duen ikaslearentzako. Izan ere, bere ikaskideek hainbat gauza egiteko gai dela ikusteko aukera izango dute eta horrek bere ikuspegia aldatu egingo du.

Hala ere, behar-beharrezkoa da ondo planifikatu eta prestatzea aurrera eramango diren ekintzak. Kontu handiz jokatu behar du irakasleak eta **berdintasun egoeretara ahalik eta gehien hurbildu**. Gainera, oso egokia izaten da, heziketa fisikoko eskoletan kirol egokituaren inguruko hainbat saio egitea. Saio horietan, urritasuna duen ikasleak hainbat gauza erakusteko aukera izango du, beste ikasleek berriz bizipenaren bitartez, urritasuna duten pertsonek bizi duten egoera ezagutu ahal dute. Jarduera horiei, sentsibilizazio jarduera[1] deitzen zaie.

Sentsibilizazio jarduerak kurtsoan integratuta egotea ezinbestekoa dela iruditzen zait. Aniztasunean heztea baldi bada nahi duguna, kontutan izan behar dugu **desberdintasunean oinarritutako berdintasunaren bila** jo behar dugula. Kirolak horretarako aukera handia sortzen duela uste dut.

1. Sentsibilizazio jarduerak, urritasuna duten pertsonen presentziarekin edo gabe, parte hartzaileak urritasunak dituzten pertsonek duten mugen bizipena izateko aukera ematen duten jolas egoeran egoten diren jarduerak dira

2.3. KIROLAREN ONURA ESPEZIFIKOAK URRITASUNA DUTEN PERTSONENGAN

Asko dira kirola egitearen onurak eta ez horrenbeste ager daitezkeen kontraindikazioak. Mugitu ahal izateko arazo gehiago dituzten pertsonak direnez, onurak ere gehiago izango dira.

Alderdi funtzionalari begiratzerakoan **kirolak bizitza autonomoago bat izateko aukera** gehiago ematen dio pertsonari. Alderdi psikomotoreari zein psikologikoari dagokionean, orokorrean beste pertsonentzat garrantzitsua den bezala, behar bereziren bat duten pertsonentzat ere garrantzitsua da. Hala ere, bi alderdietan laguntza ere ematen du urritasun bakoitzak sortzen dituen arazo/gabezi espezifikoak konpontzeko.

Bukatzeko, alderdi psikosozilari dagokionez, integrazioa bultzatzen duela esan behar da. Gainera, aisialdiko jarrera gogotsuago eta sormenezkoagoa eragiten du. Honi guztiari gaineratu behar zaizkio, giza autonomia zein autonomia pertsonala hobetzeko ematen dituen aukerak.

MOTORE URRITASUNA

Orokorrean kirola egiteak edozein pertsonari ekartzen dizkio onurak. Motore urritasuna duen pertsona batek mugitu ahal izateko arazo gehiago dituenez onurak ere gehiago izango dira. Lau esparrutan banatuta aipatuko ditut kirolak dakartzan onurak. Edozein pertsonarekin gertatzen den bezala, kirola era normalizatuan egiteak onurak dakartza jarraian aipatuko ditudan arloetan.

Maila funtzionaleko onurak (garun paralisirako ere balio dute)

Urritasun horretan irizpide horrek sekulako garrantzia bereganatzen du. Kirola egiteak **autonomiaren garapenean** eragin handia dauka urritasun mota hori duten pertsonengan.

Aulkiaren erabilera da adibide garbi bat. Hainbat kirol aulkiaren erabileraren trebakuntzan daukate oinarria, eta egunerokotasunean izugarrizko eragina izango duen aulkiaren erabilera lortzea izaten da helburu. Adibidez, slalomean, egunerokotasunean kalean aurkitu daitezkeen oztopoak landu daitezke. Hori horrela, bira erdia

eman beharreko karratua egunerokotasuneko igogailu edo espazio txiki bat izan daiteke.

Maila psikomotorrean

Orokorrean, kirola egiteak dakartzan onuretatik aparte, badira batzuk, bereziak direnak, motore urritasuna duten pertsonentzako.

Besteak beste, lesioaren ostean **motor eskema berriak eraikitzeko** edota **koordinazio berriak ikasteko** aukera eskaintzen dio. Era berean, **sentitzen ez diren, erabilgarriak ez diren edo ez dauden atalak integratzeko** aukera ere eskaintzen du kirola egiteak. Gorputz atal desberdinen **erlaxazioa** ere bideratzen du.

Maila fisiologikoan

Maila honetan ere, orokorrean kirola egiteak dakartzan onuretatik aparte, badira batzuk bereziak direnak motore urritasuna duten pertsonentzako.

Orokorrean, motore urritasuna duten pertsonek gorputz jarduera gutxi egiten dute eguneroko bizitzan, eta ondorioz, **ezaugarri batzuk bereiz** ditzakegu pertsona hauetan, besteak beste:

- Loditasuna
- Gihar indar maila baxua
- Potentzia aerobiko nahiz anaerobiko eta gaitasun kardiobaskular baxuagoa.
- Gaixotasun kardiobaskularrak (hipertentsioa)
- Osteoporosia (hezurrak ez du behar bezala karea hartzen odoletik eta indarra galtzen du). Ondorioz, hausturak izateko erraztasuna.

Aulki batean doan pertsona batentzat eguneroko iharduera ez ohi da nahikoa osasun egoera egokia mantentzeko. Fisiologiko mailako balore onak mantentzeko, gorputz jarduera eta kirola egitea ezinbestekoa du.

Maila psikosozialean

Orokorrean kirola egiteak dakartzan onurak izan behar dira kontutan. Besterengana hurbiltzearen sentsazioak harreman sozialerako bideak jartzen ditu. Talde barruan egoteak esperientziak trukatzea ere bideratzen du eta TALDE moduan funtzionatzen laguntzen du.

GARUN PARALISIA

Motore urritasunean aipatutako onura guztiez gain, honako espezifiko hauek ere egongo lirateke:

Alde batetik, **gihar tonua, gorputz jarrera eta mugimendua hobetzen dituzte**. Gainera, oreka eta orokorrean aldagai eta gaitasun psikomotoreak ere hobetzen dira. Beste alde batetik arlo **psiko-afektiboa** egongo litzateke. Arlo horretan bakarkako erabakiak hartzera bultzatzen du, bere buruarekiko exigentzi maila altuagoak ezartzera bultzatzen du eta jarrera arazoak ere bideratzen ditu.

Bestalde, kontutan izan behar dugu **aisialdia**. G.Pa (Garun Paralisia) duten pertsonen aisialdiaren ezaugarriek diotenez, denbora libre ugari izan ohi dute, eta gehienetan okupazio aktibo baxua. Zer dela eta gertatzen da hori? Gehienetan eta beren urritasunaren ondorioz oso babestuta dauden pertsonak izan ohi dira, eta ondorioz, erabakitzeko gaitasun baxua dutenak. Hori horrela, orokorrean beraien denbora librea modu aktibo batean betetzeko gaitasun oso gutxiko pertsonak dira. Honetaz aparte, gizarteak hainbat traba jartzen ditu G.Pa duten pertsonen aisialdian.

Honen aurrean kirola aipatzea ezinbestekoa da. **Kirolak balio handia dauka aisialdi aktiboan**. Nahitaezko iharduera bat da; beraz, egin beharreko esfortzuak egiteko jarrerak positiboagoak izango dira. Gainera, kirola bizitzeko gaitasuna garatzeko aukera ematen du, eta horrek, aldi berean, kirola ikusten zein jarraitzen disfrutatzeko gaitasuna garatzen du. Horri gaineratu behar zaio kirolaren bitartez formazioa bideratzen ari garela. Formazioan balore batzuk ematen zaizkio kirola egiten duen pertsonari, hona horietako batzuk: ekimena, iraunkortasuna, hobekuntza bilatzea eta intentsitatea.

G.Pa duen pertsonari bere mugak oso ondo ezagutzen laguntzen dio kirolak. Hori horrela, kirolariak badaki zein izango den muga hori, eta horren arabera ezarriko dizkio bere buruari hainbat helburu, bere gaitasunen garapena ahalik eta handiena izateko. Gaitasunen garapenak autoestimuan eragina izango du, hobetze aldera.

IKUSMEN URRITASUNA

Kirola guztiontzat da ona, baita itsu eta ikusmen urrikoentzat ere; hainbat gaitasun garatzeaz gain -

besteak beste, orientazioa eta mugikortasuna-, elkarbizitza eta iharduera horren berezko balioak sustatzen baititu.

Orokorrean, edozeinentzat kirolak dakartzan onurez gain, badira onura batzuk espezifikoak direnak ikusmen urritasuna duten pertsonentzat. Onura espezifiko horiek orientazioan, propiozepzioan eta alderdi psikomotorean egongo dira.

2.4. KONTRAINDIKAZIOAK

Kirol eta Soin Hezkuntzako profesional askok beldurra izaten du premia bereziak dituen pertsona batekin lan egiteko orduan (batez ere behar berezi mota batzuekin), dagokion prestakuntza ez daukatela-eta, prestakuntza oso espezifikoa behar dela-eta, *gaixoekin lan egitea oso zaila* dela uste dute. Pentsaera hori baztertu behar da. **Urritasun bat izateak ez du esan nahi gaixorik dagoenik**; izan ere, sasoi betean egon daiteke, eta ziurrenik egokitzapen batzuen beharra besterik ez du izango kirola egiteko.

Kontraindikazio edo arazoetaz hitz egiterakoan, urritasun bakoitzaren barruan aipagarrienak kontutan izatea komeni da. Horren berri izateko **ezinbestekoa dugu mediku mailako balorazio bat jasotzea**. Kontraindikazio posibleak ez dute inoiz kirola egiteko ezintasuna suposatu behar, jarduerak hautatzeko aukera mugatzea baizik.

Jarraian adibide batzuk gaineratzea interesgarria iruditzen zait, ikusteko zeintzuk izan daitezkeen kontraindikazio motak.

Motore urritasuna:

SENTSIBILITATE EDO ANESTESIA ARAZOAK dituztenen kasuan urradurak eta kolpe txikiak ekidin behar ditugu. Gainera termo-erregulazio arazoak direla eta, tenperatura handiekin kontuz ibili beharko gara. Aulkian dabiltzanek "etzaneko ultzera" izateko arriskua daukate eta honi aurre egin behar zaio, jartzeko modu desberdinak erakutsiz, jarrera aldatzen ohituz eta kontaktuan dagoen eremua handituz.

Garun paralisia:

Oreka arazo handiak daudenean, zenbait iharduera baztertu beharra daukagu: txirrindularitza, lasterketak... Gihar tonu gehiegi

dagoenean, bestalde, tonua areagotu dezaketen ariketa baztertu beharra dago: intentsitate handiko iharduerak...

Ikusmen urritasuna:

Lehiaketako kirola ere aipatu behar dugu kontraindikazioetan. Izan ere, lehiaketa era egokien ez erabiltzearen ondorioz frustrazio iturri izan baitira. Argiak dira, hainbat lehiaketa garrantzitsuren ondoren hainbat kirolarik kirola erabat lagatzen dutela (Bartzelonako paraolinpiadetan % 20ak ez zuen lehiaketa kirolean jarraitu hurrengo urtean).

Glaukoma azaltzen den kasuetan, jauziak eta inpaktu handiko ekintzak baztertu behar dira.

3.1. MOTORE URRITASUNA

» **Definizioa: gorputzeko lesio iraunkor bat da**. Lesio horrek mugikortasuna erabat edo partzialki oztopatzen du.

» **Zergatiak: hainbat** dira lesio mota hori eragiten duten zergatiak. Zein unetan gertatzen den jakiteak bere garrantzia dauka.

1. **Jaio baino lehenago edo erditzean:** une horretan gertatzeak **motore mailan hazteko aukerak** murriztu egiten ditu. Hala ere, orokorrean, **maila psikosozialean egokitzapen hobea** izan ohi da, urritasuna onartuagoa izango baitu.
2. **Bizitzan zehar:** aurreko kasuan aipatzen direnak alderantziz gertatzen dira.

Lesioaren kokapenaren araberako sailkapena

Lesioaren kokapena	Urritasun mota
Burmuina	Burmuin elbarritasuna (maila horretan kokatzen den populazioa handia denez, trataera berezia emango zaio)
Traumatismoa	Tetraplegia Paraplegia
Bizkar muina Infekzioa	Poliomielitisa
Jaiotzez	Ardatz bifidoa
Hezurrak	Osteogenesi osatugabea
Giharrak	Miopatiak Distrofiak
Artikulazioak	Gaixotasun erreumatikoak
Beste batzuk	Mozketak

Talde bereizgarrien deskripzioa:

Bizkar muineko lesioak

Zein orno eta zein eratan eraginda dagoen, lesio maila desberdinak agertzen dira. Lesioa bizkar muinean zenbat eta gorago kokatu orduan eta eraginago egongo da mugikortasuna.

3 motatakoak dira bizkar muineko lesioak

a. *Traumatismoak*: traumatismoaren ondorioz bizkar muina hautsi egiten bada, **hausturaren kokapenaren arabera bi lesio mota** bereiziko ditugu.

- Paraplegiak: haustura nahiko behean kokatua egongo da, eta ondorioz beheko atala eraginda egoten da.
- Tetraplegiak: haustura nahiko goian kokatua egongo da, eta ondorioz beheko zein goiko atalak eraginda egongo dira.

Bizkar muinaren haustura motak eta altuerak baldintzatzen dute motore mailako inplikazioa:

- **Erabateko haustura:** gihar tonurik gabeko paralisia eragiten du.
- **Haustura partziala:** gihar tonurik badago, baina hori kontrolaezina gertatzen da, hau da, mugimendu funtzionalik ez du inplikatzen.

Inplikazioak:

- Paralisia edo anestesia
- Odol zirkulazioko arazoak
- Barruko tenperatura erregulatzeko arazoak, izerdi ez erregulatua
- Espasmoak (haustura partzialetan)
- Arnas aparatuaren afekzioak (tetraplegikoetan)
- Gernu mailako infekzioak
- Ortopedia mailako arazoak: bizkarrezurrean, aldaketan,...

b. *Ardatz bifidoa*: bizkarreko **ornoren bat behar bezala ez ixteagatik** agertzen den **jaiotzetiko lesio** bat da.

Aldakortasun handia dago inplikazioetan (oro har, bizkar muineko lesioetan azaltzen direnak gehi):

- Hidrozefalia: likido zefalorrakideoa burmuin bentrikuluetan irten ezinik gelditzeagatik sortzen den buruaren handitze azkarra da. Balbula bat buruan sartu behar da barruko presioa egokitzeko. Kasu batzuetan adimen urritasuna sor dezake.
- Maila psikomotoreko arazoak.

c. *Poliomelitia*: **birus baten ondorio** izaten da. Haurtzaroan eratzen da eta utzitako ondorio garrantzitsuena **mugimenduaren paralisia** da. Paralisi hori erabatekoa edo partziala izan daiteke. Gainera, gihar atrofiak, gorputz atal batzuk motzagoak izatea, eta abar eragiten ditu. **Gaur egun txertoa dago** eta lesio hori izaten duten pertsonak gero eta urriagoak dira.

Ebaketa

Atal baten mozketaz hitz egiten ari gara. Mozketa hori erabatekoa edo partziala izan daiteke. Mantentzen den atal horren zatiari muinoia deitzen zaio eta ondo babestua eta kokatua egon behar da, ahalik eta funtzional eta erosoen egon dadin. Ebaketa motaren arabera, protesiak erabil daitezke, horrela motore urritasuna gutxituz.

Miopatiak

Gihar zuntzei eragiten dien gaixotasuna da; kasu gehienetan genetikoak izaten dira. Mailakatuta garatzen dira larritze eta egonkortasun faseak tartekatzen direlarik. Hala ere, mota batzuk behin betiko finkatu daitezke. Gihar ahultasuna eragiten dute, bizkar aldeko eta atal desberdinetako hurbileko giharrena batik bat, horien artean beheko atalenak gehiago. Gainera, arnas gaitasuna ere gradu ezberdinetan eragina dago.

Artikulazioen mugikortasun gutxitua

a. *Artrogriposiak*: artikulazioek ez dute beren funtzioa betetzen. Eragindako artikulazioak flexio eta kontraktura iraunkorrean uzten ditu, posizio txarrean eta mugimendurako gaitasuna murriztua edo gabe utzita.

b. *Artikulazioen arazoak*: artrosiak, kondriopatiak…

Osteogenesi osatugabea (kristalezko hezurrak)

Hezurren ahultasuna eragiten duen sortzetiko urritasuna da. Maila desberdinak daude, baina neurri ezberdinetan haustura patologikoen arriskua dago.

3.2. GARUN PARALISIA

» **Definizioa: zaila da garun paralisia definitzea**, batez ere bi arrazoirengatik, alde batetik, zergati asko egon daitezkeelako, eta bestetik, ezaugarri desberdin asko izan ditzakeelako.

Hiru ezaugarri komun bereiz ditzakegu:

a. Lesioa ez da progresiboa, nahiz eta motore inplikazioak aldatu ahal izan.
b. Gihar tonuan, jarreran eta mugimenduan arazoak daude.
c. Askotan ikasketetarako arazoak daude.

Lesioa burmuinean egon arren, motore urritasuna da garun paralisia, mugimenduzko arazoak baitira definitu eta bereizten dutenak.

Lesioaren larritasuna, burmuinean duen kokapenaren eta tamainaren araberakoa da.

» **Zergatiak:** garun paralisia jaiotzan, jaiotza aurretik eta ostean ager daiteke. Lesioak sortzen dituzten faktoreak honako hauek izan daitezke:

- Buruko kolpeak
- Burmuin anoxia eta burmuinean eragina duten infekzioak (meningitisa, entzefalitisa...)
- Arazo endokrinoak
- Minbizia

Garun paralisiaren beste eragin mota batzuk:

a. **Gorputz mugimenduzko arazoen ondorioz:** gihar atrofiak, gihar kontrakturak eta hezur mailako deformazioak.

b. **Ahozko komunikazioan arazoak**: mugimenduzko ekintza bat denez, era desberdinetan agertzen da eraginda.

- Ahozko komunikazio eza
- Ulertzeko zailtasun handiak
- Ulertzeko zailtasunik ez

c. **Epilepsia:** %35ak izaten du gutxi gorabehera gaixotasun hau.

d. **Arnasketa arazoak:** maila desberdinetan agertzen dira.

e. **Arazo sentsorialak:**

- Ikusmena eta entzumena: gero eta portzentaje txikiagoan agertzen dira.
- Propiozepzioa eta zentzu kinestesikoa

f. Arazo psikomotoreak:

Jarrera ezegonkorra edo txarra + Arazo asko begi eta besoen mugimenduetan ↓ Lateralitate eta zuzenbideratze arazoak	Tonuaren arazoak + Begien norabide txarra ↓ Gorputz eskema eta irudi okerra

Gure gorputza ezagutzeko mugimendua erabili dugu. Bitartekari bat da mugimendua, lateralitatea, esparru eta denbora antolakuntza, eta abar garatzeko. Gure mugimendua distortsionatuta baldin badago, hori guztia garatzea askoz ere zailagoa izango da.

Sailkapenak eta mota desberdinen araberako mugimenduzko ezaugarriak:

a. Lesioaren kokapenaren arabera:

» **Monoplegia:** gorputz atal bat eraginda

» **Hemiplegia:** alde bereko atal biak eraginda

» **Diplegia:** beheko atala batez ere eraginda

» **Tetraplegia:** lau atalak eraginda

b. Ezaugarrien arabera:

» **Txikia**

» **Ertaina**

» **Larria**

c. Mugimendu eta gihar tonu motaren arabera:

» **Mugimendua egiterakoan erresistentzia** bat dutenak (espastikoak):

- Gihar tonu handia (hipertonia), etengabeko uzkurdura (kontrakzioa)
- Mugimendua egiterako orduan giharrek erresistentzia bat egiten dute
- Gogortasuna eta trakestasuna
- Beraien mugimenduak orokorrean indar gutxikoak izaten dira, baina baita kontrolatuak eta zehatzak ere.

» **Mugimendu kontrolerako arazoak dituztenak:**

Gorputz mugimenduzko ezaugarriak:

- Borondatezkoak ez diren mugimenduak kontrolatzeko arazoak. Horrela bada, koordinazio gabeko erreflexu mugimendu asko izaten dira etengabe. Batzuetan

mugimendu motelak eta zabalak, bestetan estuak eta azkarrak.
- Tonu aldakorra: batzuetan oso ahula eta beste batzuetan oso altua.
- Jarrera ezegonkorra
- Askotan aurpegiko giharrak ere eraginda suertatzen dira, eta horrek gaitasun kognitiboarekiko irudi okerra eman ohi du.
- Distoniak ere askotan izaten dituzte. Mugimendua hasteko arazoak, eta behingoz hasten dutenean, kontrolik gabeko mugimendu leherketa gertatzen da.

» **Ataxia:**

Gorputz mugimenduzko ezaugarriak:
- Koordinazio (orokorra eta begi-eskukoa) eta oreka arazoak
- Gihar tonu baxua eta hiporeflexia
- Esparru-denboraren antolaketan koordinazio txarra. Dismetria
- Zailtasun kinestesiko-propiozeptiboak
- Segurtasun txikiko desplazamendua.

» **Hipotonia:**
- Gihar ahultasuna eta tonu baxua
- Mugikortasun artikular handia

3.3. MOTORE URRITASUNA ETA GARUN PARALISIA: SAILKAPENA

Ondorio funtzionalak helburu bat du; **funtzionalitate maila antzerakoa duten pertsonen artean talde homogeneoak sortzea**. Talde horiek egin dezaketenaren araberakoak izango dira, duten diagnostiko medikoa (urritasun mota) alde batera utzita.

Sailkapen funtzionalak **oso baliagarriak dira kirol programak egiterakoan**, nola ez soin hezkuntzarako. Jarraian sailkapen funtzionaleko proposamen bat gaineratuko dut:

3 Elbarritasunaren ondorio funtzionalak kirolean

Mugimenduzko eredua	Urritasun mota eta mailak	Burmuin elbarritasuna	Kirolak
Jauzi eta korrika oso funtzionalki egiten du.	Goiko atalean lesio txikia.	Oso lesio txikiak.	Guztiak.
Nolabaiteko funtzionalitatez korrika zein jauzi egin dezake.	Beso baten mozketa, belaunetik behera mozketa protesiaz, beheko ataleko artikulazio arazo txikiak, beso baten paralisia, esklerosiaren lehen urratsak, gihar distrofiaren lehen urratsak.	Monoplegiak, hemiplegia, diplegia txikiak, mugimenduzko arazo txikiak.	Aisialdi mailan guztiak, baina arazo gehiagorekin.
Ibiltzeko gai da, baina oreka arazo nabarmenekin.	Goiko ataleko mozketa bikoitza, belaunetik gorako mozketa edo belaunetik beherako mozketa bikoitza protesiarekin, gihar distrofiaren lehenengo urratsak, bizkar muineko lesio altua eta txikia, esklerosiaren lehen urratsak, artikulazioaren arazoak-artigriposia...	Diplegia ertainak, mugimenduaren kontrolerako arazo ertainak.	Atletismoa (jaurtiketak eta lasterketak), igeriketa, arku tiroketa, mahai tenisa, eskia, jarrita praktikatzen diren kirolak ere eragin mailaren arabera.
Makulu edo bastoiaz ibiltzeko gai da.	Bizkar muineko lesio partzialak, hanka bateko anputatuak, sortzetiko atalen bat falta duena, artikulazio arazoak.	Beheko atala oso eraginda, goikoa oso funtzionalitate handiaz.	Begiratu aulkian oso funtzionalak direnak.

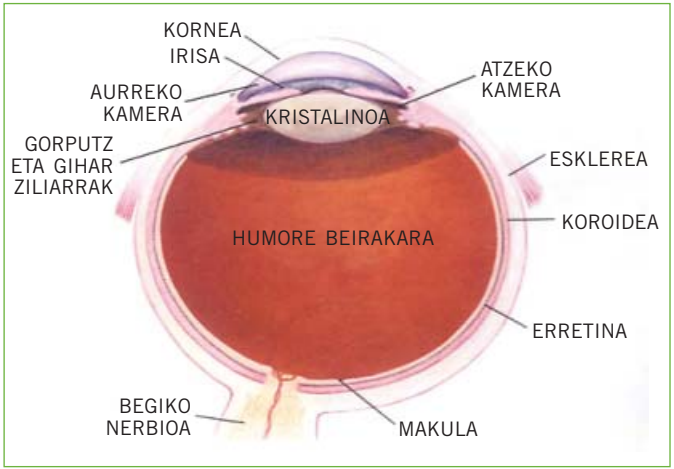
3 Elbarritasunaren ondorio funtzionalak kirolean

Mugimenduzko eredua	Urritasun mota eta mailak	Burmuin elbarritasuna	Kirolak
Gurpildun aulkian dabil autonomia osoz.	Bizkar muineko lesio baxuak edo altuak eta partzialak, traumatikoak gehi jaiotzatik daudenak, bi atalen mozketa inongo protesirik gabe edo ezaugarri berberak jaiotzetik.	Koadriplegikoa, baina goiko atal eta enborraren eragin txikiaz eta beheko ataleko oso handiaz.	Kirol indibidualak (jauziak izan ezik). Boleibola, saskibaloia, eskubaloi eseria (lurrean edo gurpildun aulkian), slalom-a, boccia, mahai tenisa, tenisa.
Gurpildun aulkian bera bakarrik bultzatuta dabil, baina aldapak edo zailtasunen aurrean ezin du aurrera joan. Transferentziak ere ezin ditu bere kabuz egin.	Lepo aldeko bizkar muineko lesio-arazo baxua, osteogenesi osatugabea, gihar distrofia, esklerosia.	Enbor eta goiko ataleko kontrol txikiagoa.	Kirol indibidualak (jauziak izan ezik). Boccia, slalom-a, mahai tenisa eta kirol kolektiboan proposamen mugatu batzuk besterik ez.
Ez du bere aulkia mugitzen. Batzuk aulki elektrikoa erabiltzen dute.	Gihar distrofia eta esklerosi aurreratua, lepo aldeko bizkar muineko traumatiko lesio altua.	Oso eragin handia GPko edozein eredutan.	Slaloma, boccia, sakito jaurtiketa (altueran, luzeran eta prezisioan), igeriketa, hockey-a aulki elektrikoaz.

Bestalde, eta **goi mailako kirolez** hitz egiterakoan, **sailkapenak orokorragoak** dira. Egiten diren sailkapenekin kirolarien arteko berdintasuna lortzea da helburua, baina ezinezkoa da sailkapen zehatzetara jaistea, kategoria maila izugarri igoko litzatekeelako.

Urritasunen arabera erakunde desberdinak daude goi mailako kirolean. **Erakunde horiek sailkapen orokor bat adostuta daukate**. Sailkapen orokor horretaz aparte, kirol bakoitzak bere sailkapen funtzionala izan dezake. Gehiago jakiteko www.paralympic.org

3.4. IKUSMEN URRITASUNA



Hainbat mota aurkitzen dira urritasun horren barruan, begiko afekzioaren arabera. Begiaren funtzioa neurtzeko ikusmenaren aspektu desberdinei jarri behar zaie arreta.

- Ikusmen zolitasuna
- Ikus-eremua
- Kontrasteari sentsibilitatea
- Sentsibilitate kromatikoa

Elbarritasunaren ondorio funtzionalak kirolean

Ikusmen urritasunaz hitz egiterakoan, lau alderdi horiek kontuan hartuta, hiru maila bereizten dira.

Ikusmen periferikoa duten pertsonak:

Pertsona hauek erretinaren erdiko gunean dute gaitza. Zeharka begiratzen dutenean ikusmen hobea dute. Espazioan orientatzeko eta mugitzeko arazo handirik izaten ez duten pertsonak dira.

Erdiko ikusmena duten pertsonak:

Erretinaren kanpoko aldean dute gaitza pertsona hauek. Gaueko ikusmenaren zein orientazioaren arduradun da gune hori; ondorioz, leku ilunetan ikusmena okerragoa izango da eta mugitzeko zein orientatzeko arazoak egongo dira. Hala ere, pertzepzio fina, detaileak jasotzen dituena, ongi egongo da.

Ikusmen lausoa duten pertsonak:

Detailea ikusteko asko hurbildu behar diren pertsonak dira, eta mugitzeko arazo handirik ez dutenak.

Ikusmen urritasunen artean agertzen diren ohiko patologiak:

- **Korneako patologia:** kontrastea gutxitu eta irudiaren zolitasuna eragiten du. Kornearen infekzio biriko edo bakteriano batez sortutako keratitia; ondorioz, orbainak (leukomak) gelditzen dira, eta izpien sarreran distortsioak sortzen dituzte.
- **Begi-lausoa:** jaiotzetik ager daitezke edo helduaroan azaldu. Kristalino opaku bat da eragilea, pantaila baten gisa funtzionatzen baitu, eta ez die argi izpiei erretinara pasatzen lagatzen. Tratamendua beti kirurgikoa izan behar da. Jaiotzetik agertzen diren begi-lausoen funtzionaltasuna eskasagoa izaten da, erretinak ez duelako inolako argi izpien estimulaziorik izan lehen hilabeteetan, eta garai horretan bide optikoa garatzen da.
- **Glaukoma:** begi barruko presioak sortzen du. Begi barruan likido gehiegi izatearen edo drenaje txarra egotearen ondorio izaten da.
- **Endekapenezko miopia:** begiaren foku nagusia erretinaren aurrean dagoenean gertatzen da. Gehienetan begiaren luzera handiegiak sortzen

du, baina begiko lenteen errefrakzio handiegiaren ondorioa ere izan daiteke. Muskulu ziliarra guztiz erlaxatuta dagoenean, begiaren errefrakzio-ahalmena gutxitzen duen mekanismorik ez dagoenez, miopeek ezin dituzte inola ere urrutiko objektuak fokatu. Batzuetan, fobea guneko erretina urratu egiten da hemorragia txikiak sortuz (Fuchs-en mantxa).

- **Nerbio optikoaren atrofia:** jaiotzetik dagoena edo helduaroan jasoa izan daiteke. Jaiotzetik dagoenak urritasun sentsorial garrantzitsua sortzen du. Ondoren, helduaroan jasotakoen funtzionaltasuna mindutako gunearen araberakoa izango da.
- **Erretinopatia baskularra:** erretinopatia diabetikoa da, odolean glukosa kantitatearen gorakadak sortutakoa. Hemorragiak sortzen ditu. Hemorragia horiek sortzen diren tokiaren araberakoak izango dira ondorio funtzionalak.

Eraginda dagoen begi atalaren araberako sailkapena da ondorengoa:

- **Hipertentsioak eragindako erretinopatia:** hipertentsioak odola behar den moduan gorputzeko atal guztietara iristeko zailtasunak sortzen ditu. Horren ondorioz, erretinan iskemia guneak eta odol-jarioak agertzen dira. Iskemia zein odol-jario horiek agertzen den lekuaren araberakoak izango dira ondorio funtzionalak.
- **Erretina-askatzea:** erretinaren azalean likido serosoa sartzen denean gertatzen da. Askatzea non gertatu den, horren araberakoak izango dira ondorio funtzionalak.
- **Erretinoblastoma:** erretinan azaltzen den tumore txarra da. Haurtzaroan agertzen da.
- **Albinismoa:** azalean eta begian agertzen den pigmentazio arazo bat da. Irisa gardena izaten da eta erretinak ez dauka epitelio pigmentariorik. Ondorioz, argi gehiegi sartzen da (fotofobia). Ikusmen zolitasuna gutxitzen da.

3.5. IKUSMEN URRITASUNA: SAILKAPENA

Ikusmen urritasuna duten pertsonak sailkatzerakoan kapazitate maila kontuan hartuta, ondorengo sailkapen funtzionalarekin egingo dugu topo.

Itsutasun osoa edo Amaurosis	Ikusmen osoaren galera
Itsu ia osoa	Argi pertzepzioa soilik
Itsu partziala	Itsutasun maila horretan masen eta argien pertzepzioa dago. Desplazamenduak eta kanpoko munduaren ulermena errazten da. Gerturako duen ikusmen gaitasuna ez da nahikoa arlo profesionalean zein eskola arloan erabiltzeko.
Anbliope sakona	Koloreak eta bolumenak jasotzeko ikusmen gaitasuna. Gertuko ikusmenaren bidez tintan irakurtzeko, mapak ikusteko, eskemak desberdintzeko gaitasuna dago.
Anbliopea	Egokitzapenak beharko ditu, baina heziketa fasea egiteko aukerak izango ditu ikusmen gaitasun horrekin.

3 Elbarritasunaren ondorio funtzionalak kirolean

Goi mailako kiroletan ikusmen urritasuna duten pertsonak 3 klasetan sailkatzen dira. Sailkapen horiek egiterakoan begi ona hartzen da kontuan, eta gainera, zuzenketa guztiak erabilita egiten dira. Beraz, pertsona batek betaurrekoak baldin baditu, sailkapena egiteko neurketan erabili egin beharko ditu betaurreko horiek, nahiz eta kirola egiterakoan erabiltzeko asmorik ez izan.

Esan bezala, hiru klasetan sailkatzen dira ikusmen urritasuna duten pertsonak. Beste urritasunen sailkapenekin ez nahasteko B bat erabiltzen da, adibidez: 1. klasea = B1.

1. klasea (B1)

Bi begietan ez da argia antzematen edo argia antzeman daiteke, baina ez dago gaitasunik esku baten forma ezagutzeko edozein distantzia edo norabidetan.

2. klasea (B2)

Eskuaren forma ezagutzeko gaitasunetik 2/60ko ikusmen zolitasuna izan behar dute, edo/eta 5 gradu baino gutxiagoko ikus eremua.

3. klasea (B3)

2/60 baino handiagoko ikusmen zolitasuna dutenak, 6/60ra arte, edo/eta 5 gradutik gora baina 20 gradutik beherako ikus eremua dutenak.

4.1. MOTORE URRITASUNA ETA GARUN PARALISIA DUTEN PERTSONENTZAKO KIROLAK

4.1.1. BOCCIA

4.1.1.1. HISTORIA

Grezia klasikoan sortutako kirola da. Britainiar eta daniarrek berreskuratu zuten eta hainbat elbarritasunentzat egokitu zuten. 1992. urteko paralinpiadetatik da kirol ofiziala.

Gipuzkoako talde federatua DORDOKA K.E. da. Hainbat kirol modalitate hartzen ditu bere baitan, eta guztiak Gipuzkoako Minusbaliatuentzako Kirol Federazioaren barne daude. Hainbat kirol modalitate bere barne dituen federazioa da.

Petankarekin antz dezente dauka; hala ere, Boccia zaleek ez omen dute horrelako konparaketarik atsegin.

4.1.1.2. KIROLARIAK ETA SAILKAPEN FUNTZIONALA

Neurketa batean **beti bi talde** egongo dira. Alde bakoitza pertsona batez (banakako neurketetan), bi pertsonaz (binakako neurketetan) edo hiru pertsonaz (taldeko neurketetan) osaturik egongo da. Garun Paralisia daukaten kirolariei zuzenduta dago, baina oso eraginda daudenei. Hori horrela, kategoria desberdinak daude funtzionaltasunaren arabera:

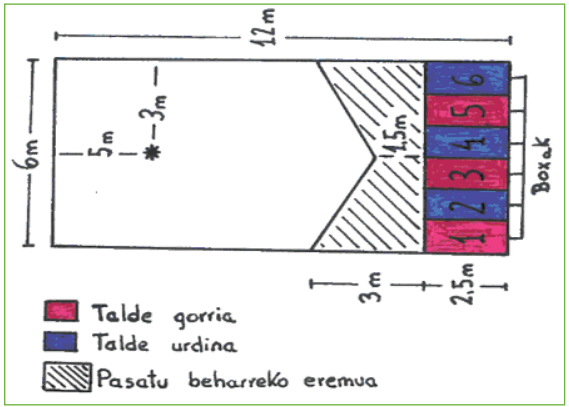
BC1	Eskuarekin jokatzen dute. Pilota hartzeko eta botatzeko zailtasunak izaten dituzte. BI maila bereizten dira: **CP1:** aulki elektrikoan edo mugitzeko laguntzarekin dabiltzanak sartzen dira. **CP2 hankak:** hankarekin jaurtitzen dute.
BC2	Eskuarekin jaurtitzen dute. BC1eko kirolariek baino arazo gutxiago daukate jaurtitzerakoan.
BC3	Afekzio handia daukaten pertsonak dira. Aulki elektrikoaren edo laguntzaile baten beharra daukate. Ezin dute eskuarekin jaurtiketa egin. Horretarako material baten laguntza izaten dute: arrapalaren laguntza.
BC4	Lau gorputz adarretan disfuntzio garrantzitsuak dituzten kirolariak. Oinarrian ez daukate garun paralisirik.

4.1.1.3. OINARRIZKO ARAUTEGIA

Zelaia

Erabiltzen den materiala 13 pilotaz osatuta dago: **6 gorri, 6 urdin eta txuri bat** (diana). Denak tamaina eta pisu berekoak dira.

Talde bakoitzak kolore bat izango du. Koloreak zozketa bidez banatzen dira. **Kolorearen arabera kokatuko dira jokalariak boxean**. Banaka bada, gorria 3. boxean eta urdina 4. boxean; binaka bada, gorriak 1. eta 3. boxetan, eta urdinak 2. eta 4. boxetan; taldeka bada, gorriak 1., 3. eta 5. boxetan, eta urdinak, berriz, 2., 4. eta 6. boxetan.



Jokoa hasiko da pilota zuria jaurtikiz. Lehenengo boxean kokatuta dagoena hasiko da. Lehenengo partzialean 1. boxean dagoenak jaurtiko du, eta azkena 6.ean dagoenak. Pilota zuriak zelaian markaturik dagoen Va zeharkatu beharko du. Zeharkatzen ez badu, edo kanpora badoa, arerio taldeko hurrengo jokalariak jaurtiko du pilota zuria, hurrengo partzialean txanda pasatzen ez zaiolarik. Hori horrela izango da norbaitek pilota

zuria barrura sartu arte. Pilota zuria jaurtitzen duenak sartu egiten badu, bere koloreko pilota bat ere jaurtiko du jarraian.

Jarraian beste taldeak jaurtiko du:

a.- Pilota zuritik aurkakoen pilota baino gertuago kokatu arte, edo

b.- Pilota guztiak jaurti arte

Betiere pilota zuritik urrutien dagoen taldeari tokatuko zaio jaurtitzea:

a.- Egoera hori aldatu arte, edo

b.- Bere pilota guztiak jaurti arte

Jokoan pilota zuria kanpora ateratzen bada, erdian dagoen *an kokatuko da.

Puntuak:

Galdu duen taldeko pilota zuritik gertuen dagoen pilota abiapuntutzat hartuko da. Pilota zuritik **aipatutako pilota baino gertuago kokatutako pilota bakoitzak puntu bat** suposatuko du.

Partzial bakoitza bukatzen denean emaitza apuntatzen da. Gero partzial guztien emaitzen batuketa egiten da irabazlea jakin arte.

Berdinketa balego, beste partzial bat jokatuko litzateke, pilota zuria erdian kokatuz, eta zozketatuz zein taldek jaurtitzen duen lehenengo pilota.

Taldeko neurketetan:

Kapitain bat egongo da talde bakoitzeko. Horrek erabakiko du, bere taldeari tokatzen zaionean, zein partaidek botako duen. Horrez gain, aholku zehatz eta argiak emateko aukera du jaurti behar duenari.

Zigorrak:

Ezin da:

- Aulkiak, laguntzaileak, edota kirolariak boxeko edozein marra ukitu jaurtitzeko unean.
- Aulkitik zutitu.
- Joko zelaian sartu epailearen baimenik gabe.
- Arerioari oztoporik jarri jaurti behar duenean.

Horrela gertatzen bada:

Zigor bakoitzarengatik partziala bukatzean arerio taldeak beste bi pilota jaurtiko ditu.

Komunikazioa:

Jokalaria ezin da entrenatzailearekin edo laguntzailearekin komunikatu jokoak irauten duen bitartean, baina bai bere taldekideekin.

Salbuespenak:

Hutsartea eskatzen denean.

Aulkia kokatzen laguntzeko.

Laguntzaileak materiala kokatzeko.

Laguntzaileak

Aulkia beren kabuz mugitu ezin dutenek laguntzaile bat izango dute. Laguntzaile hori kanpoan kokatuko da kirolariak bere laguntza eskatu arte:

- Aulkia mugitzen laguntzeko.
- Pilotak emateko.

Arrapalarekin jaurtitzen dutenek ere laguntzaile bat beharko dute. Horiek beti jokoari bizkarra ematen ariko dira, eta boxaren barruan.

4.1.1.4 EGOKITZAPENAK

Materialen egokitzapenaz hitz egingo dugu lehenengoz. Boccia praktikatzeko, kirolari batzuek egokitzapen gehiago beharko dute, eta beste batzuek gutxiago, baina badira guztientzat beharrezko diren egokitzapenak ere. Besteak beste:

- **Pilota:** prentsio arazotarako egokitua, heltzeko erraztasuna ematea da helburua.
- **Aulkia:** berez aulkia erabiltzen duten kirolarientzat ez litzateke egokitzapen bat izango, baina esan daiteke orokorra dela. Izan ere, beharrezkoa da aulkian jokatzea.

Badira beste materialen egokitzapen batzuk, **behar bereziei** erantzuteko daudenak:

- **Arrapala:** jaurtitzeko gaitasunik ez daukaten kirolariek erabiltzen dute, eta jaurtiketa egitea posible egiten du.
- **Hankako plataforma:** hankarekin jaurtitzen duten kirolariek ere badute material berezi bat jaurtiketa posible egiteko. Oinetakoaren puntan plataforma bat daukate jaurtiketa errazteko.

Bestalde, eta beste mota bateko egokitzapenak aipatzerakoan, materialekin lotuta ez daudenak aipatzea komeni da. Hainbat kirolarik **giza laguntza** izango du jokoan zehar. Giza laguntza horrek kirolariak behar duen laguntza eman beharko dio, betiere arau batzuk errespetatuz. **Arauez** hitz egiterakoan, beste egokitzapen bat dela ere esan daiteke. Arauak kirolariek kirol hori praktikatzerakoan dituzten onurak areagotzeko egokitzen dira. Adibide bat jartzearren, arautegiak dio giza laguntzaileak ezin duela joko zelaia ikusi partidak dirauen bitartean. Hori horrela, arrapalarekin jokatzen duten jokalariei laguntza emateko, bizkarrez jarri behar dira, eta ezin dute joko zelaia ikusi, eta ondorioz, ezin dute ikusi jokoa nola doan. Arauaren egokitzapen horrek kirolariaren autonomian eragin zuzen-zuzena dauka, kirolariak bakarrik hartu behar baitu erabakia eta inork ezingo baitio lagundu.

4.1.1.5. EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Boccian joka ahal izateko ezinbestekoa da jarrera egoki bat lantzea, eta jarrera hori egoera funtzional zehatz batetara egokitzea: zerbait hartu, askatu, egoera orokor bat begiratu...

Bestalde, **tonuaren eta mugimenduen kontrola** lortzen laguntzen du. Era berean, **lateralitatea finkatzen** laguntzen du, eta baita zuzenbideratzea. Honek pertzepziorako oinarria hobetzen laguntzen du, eta ondorioz esparrua eta denborazko nozioak bereganatzen.

Indarraren funtzionalitatea eta erabilgarri dituzten atalen **gehienezko erabilpen funtzionala** lortzen laguntzen du.

Komunikazioan ere ekarpen interesgarriak daude. Laguntzailearekin komunikazioa garbia izan behar da eta, ulertua izan eta ulertzea lortu behar da. Adierazpen garbia lortzen laguntzen du.

Bukatzeko, **erabakiak hartzeko** egoeretan jartzen dira jokalariak, eta norbere buruarekiko segurtasuna bultzatzen du honek.

4.1.1.6. TREBATZEKO JARDUERA ETA JOLASAK

Oinarrian lantzen diren parametroak norabidea eta indarra dira. Horretarako banakako zein taldeko ariketak plantea daitezke.

Kanaleta erabiltzen bada, komunikazioaren alderdia asko landuko beharko da.

» **Zenbat aldiz jo dut saskia?**

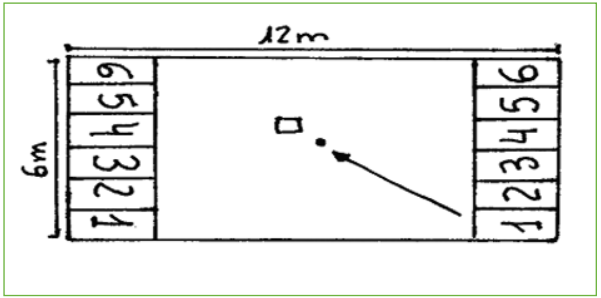
Helburuak:

- Jaurtiketaren norabidea lantzea.
- Doitasuna garatzea.

Antolaketa:

Zelai eremu itxi batean jokatuko dute kirolariek. Joko zelaiak 12 x 6m izango du. Zelaiaren mutur bakoitzean 6 lauki luze (box) markatuko dira. Jokalariak bikoteka banatuko ditugu eta bikote bakoitza box batean kokatuko da.

Kanpo erdian saskia jarriko da.



Ekintza:

Bikote bakoitza pilotarekin kuboa ahalik eta gehien jotzen saiatu behar da. Lehenengo batek botako du eta bikotearen funtzioa izango da pilota ahalik eta azkarren jaso eta kideari ematea, berriz bota dezan.

2 minututan kuboa ahalik eta gehienetan jotzea (bikotekide bakoitzak). 4 minututan gehien jotzen duen bikoteak irabaziko du.

Jokoa aurrera joan ahala, eta jokalarien mailaren arabera, aldaketak sartzen joan daitezke, aldaketa progresiboak.

Adibidez:

- kuboa txikituz joango gara
- botatzen duten pilota kantitatea jaisten joango gara.
- kubo estatikoaren ordez, mugimenduan egongo den jomuga bat jarri. Bikote kidea izan daiteke mugitzen dena, eta hanka azpitik sartzea izango da lortu beharrekoa.
- Hasieran norabide batean egingo dira jaurtiketak, progresiboki aldakorragoa bihurtuko dugu.

Materiala:

- Pilotak.
- Tamaina desberdinetako saskiak.

» Pilotak letren eremura

Helburua:

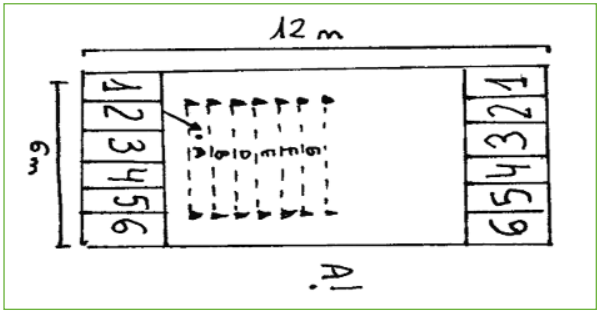
- Indarrari neurria hartzea.
- Arreta mantentzea.
- Doitasuna garatzea.
- Espazioaren nozioa hartzen joatea.
- Norabidea lantzea.

Antolaketa:

Mugatutako eremu batean egongo dira jokalariak. Eremua 12 x 6m-koa izango da. Bi muturretan 6 lauki luze izango ditu (box-ak).

Muturretako box multzo baten aurrean, piboteen bidez eremu jarrai batzuk markatuko dira, eremu bakoitzari letra baten izena emango zaio.

Kirolariak bikoteka jarriko dira, bakoitza mutur bateko box-ean, bata bestearen parean.



Ekintza:

A eremutik gertuen dagoen kirolariak jokatuko du, besteak pilota jasoko du (ondoren alderantziz izango da).

Jokoa hasten denean, hezitzaileak esparruak adierazten dituen hizkiak esango ditu banaka eta nahi duen ordenarekin. Jokatzea tokatzen zaion kirolariak monitorean esandako esparruan sartu behar du pilota.

Esparru guztiak esandakoan, kirolari bakoitzak zenbat asmatu duen zenbatuko da.

Materiala:

- Piboteak.
- Pilotak.
-E remua markatzeko materiala (klera, zinta...).

» **Kanpora!**

Helburua:

- Indarra lantzea.
- Espazioaren nozioa hartzea.
- Doitasuna garatzea.

Antolaketa:

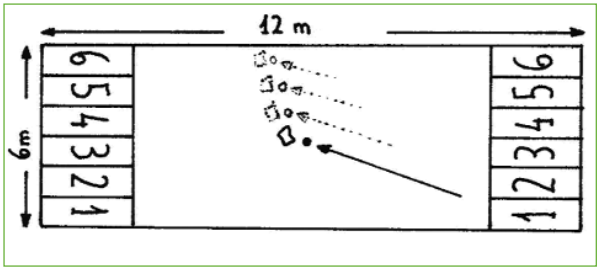
Mugatutako eremu batean egongo dira jokalariak. Eremua 12 x 6m-koa izango da. Bi muturretan 6 lauki luze izango ditu (box-ak).

Zelaiaren mutur bakoitzean 6 lauki luze (box) markatuko dira. Jokalariak bikoteka banatuko ditugu, eta bikote bakoitza box batean kokatuko da.

Kanpo erdian, biratzen ez duen zerbait jarriko da; kubo bat, area daukan zaku bat...

Ekintza:

Zelaian kokatuko den kuboa jotzen saiatu behar dira kirolariak: ez bakarrik jotzen, kanpora atera



behar dute jaurtitzen duten pilotarekin lagunduta. Lehenengo, bikotekide batek botako du, eta bestearen funtzioa izango da pilota ahalik eta azkarren jaso eta kideari ematea, berriz bota dezan.

Jokoa aurrera joan ahala aldaketa batzuk sar daitezke, betiere aldaketa progresiboa, adibidez: zelaian jartzen den objektuaren pisua areagotzea.

Materiala:

- Pilotak
- Kuboa, zakua...

» Baloiaren aurretik

Helburua:

- Indarrari neurria hartzea.
- Eremuen errepresentazioak egitea.
- Arreta mantentzea.

Antolaketa:

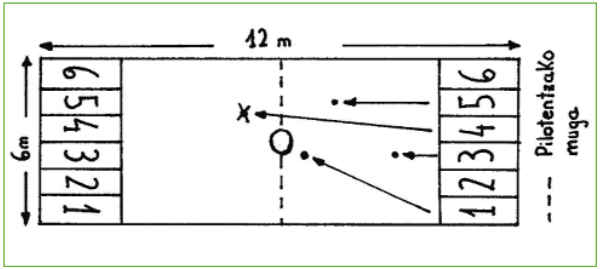
Eremu mugatu batean izango da jokoa. Eremuaren neurriak 12 x 6m-takoa izango da.

Joko zelaian zehar, eta boxetatik kanpo, baloi bat egongo da. Baloi honek eremuak markatuko ditu.

Kirolariak bikoteka jarriko dira, bakoitza mutur bateko boxean, bata bestearen parean.

Ekintza:

Baloia zelaiaren puntu konkretu batean kokatuko da. Pilotak jaurti behar dira baloiak markatzen duen muga pasatu barik. Bikoteka kokatuko ditugu, batek jaurtitzen duen bitartean besteak pilotak berreskuratuko ditu. Ondoren alderantziz egingo dute.



Jokoa aurrera joan ahala aldaketak sartzen joango gara. Aldaketa progresiboak izango dira, adibidez:

- eremua egonkorra izango da hasieran, aldakorra ondoren.
- baloiarengandik ahalik eta gertuen lagatzea.
- baloia jo eta mugitzea.
- banaka izango da lehengo taldeka ondoren (box bakoitietan daudenak talde bat osatuko dute, eta box bikoitietan daudenak beste bat). Talde bakoitza ahalik eta gehien

saiatuko da baloira hurbiltzen eta beste taldekoen pilotak urruntzen.

- Jo muga izango den baloiaren tamaina aldatzen joatea, txikitzen.

Materiala:

- Bocciako pilotak edo bote txikia daukaten pilotak
- Baloia.

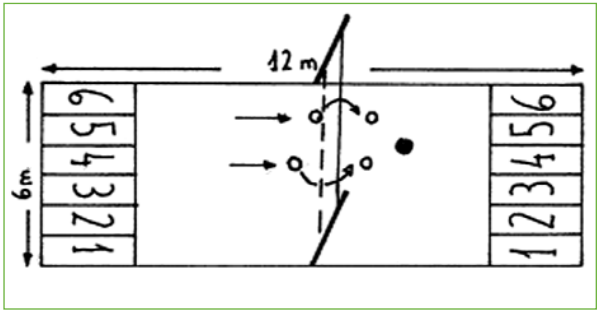
» Gora eta behera

Helburuak:

- Indarraren kontrola lantzea.
- Doitasuna garatzea.
- Esparruaren kontzientzia izatea.

Antolaketa:

Eremu mugatu batean izango da jokoa. Eremuaren neurriak 12 x 6m-takoa izango da. Eremuan zehar eta boxetatik kanpo pilota bat jarriko da. Honetaz aparte, altueraz aldatzen joango den soka bat ere egongo da jaurtiketa bidean.



Ekintza:

Bikote bakoitza pilotarekin pilota ahalik eta gehien jotzen saiatu behar da. Lehenengo batek botako du, eta bikotearen funtzioa pilota ahalik eta azkarren jaso eta kideari ematea izango da, berriz bota dezan.

Pilota jaurtitzerakoan sokaren oztopoa kontutan izan beharko du kirolariak eta monitorearen aginduei adi egon. Monitoreak GAINETIK! esaten badu, jokaria saiatu behar da joko zelaian dagoen pilota jotzen, jaurtitzen duen pilota soka gainetik pasatuta.

Materiala:

- Pilotak
- Erreferentzia pilota bat (kolore desberdina, tamaina desberdina...)
- Soka bat (7 m)

4.1.2 SLALOM-A

4.1.2.1 HISTORIA

Slaloma kirol egokituaren sorrerarekin hasi zen. Hasieran, trebetasun proba ikusgarriak ziren, eta bestelako urritasun fisikoa zuten pertsonak

(mozketak zituztenak, bizkar hezurreko lesioa zutenak...).

Garun paralisia duten pertsonak 80ko hamarraldian hasi ziren slalom-a praktikatzen. Kirol federatua da eta lurralde eta estatu mailako txapelketak izaten dira. Espainiar estatuko slalom kirolariak mundu mailan nibel altuenetakoa dutenak dira. Slalom-ean, esfortzua jarri behar da nazioartera begira.

Kirol honek artifizialki arazoak sortzen ditu: birak, norabide aldaketak, igoerak eta abar kirola praktikatzen duenari azkartasuna, koordinazioa,

indarra eta teknika eskatuz. Izan ere, kirol honek eskatzen duena, ahalik eta denbora gutxienean eta ahalik eta akats gutxien eginik, ibilbidea burutzea da.

Praktika honen bitartez, gurpilezko aulkian dabilen pertsonaren gorputz eta mugimenduzko gaitasunak mantendu eta hobetzeko helburua izango dugu. Kirol honen bitartez autonomia eta funtzionaltasuna landu behar ditugu, bizitzan zehar erabiltzen dituen mugimendu erabilgarrienak lantzeko bide bat izango da. Ezin dugu alde batera laga ekintzak planteatzen duen arriskua, erronka eta ondo pasatzea.

4.1.2.2. KIROLARIAK ETA SAILKAPEN FUNTZIONALA

Norberak duen gaitasun mailaren arabera sailkapen bat egiten da lehiaketan parte hartzeko.

D1 (mistoa)	Gorputza gehien eraginda duten kirolariak. Aulki elektrikoa erabiltzen dute lehiaketetan.
D2 E G	Besoekin erabiltzen dute aulkia, baina zailtasun dezenterekin.
D3 E G	Hankekin mugitzen dute aulkia.
D4 E G	Besoekin erabiltzen dute aulkia, baina mugimenduzko aukera hobeekin. Enborraren kontrolean eta eskuen koordinazioan arazoak izan ohi dituzte.
D5 E G	Aurreko sailkapenekoak bezalatsu, baina enborra eta eskuen kontrol hobearekin. Ondorioz, nahiko azkarrago doaz.

E: emakumezko kategoria

G: gizonezko kategoria

4.1.2.3. OINARRIZKO ARAUTEGIA

Probaren muinean artifizialki sortutako oztopoak daude. Oztopo horiek egunerokotasuneko egoerak islatzea dute helburu, eta kirolariak oztopo horiak gainditzeko gaitasunean trebatzea izango litzateke slalom-aren intentzioa.

Bi proba mota daude, eta bien batuketa eginez proba konbinatua sortzen da. Azken horretan bi frogen emaitzak batzen dira puntuazio sistema baten bidez. Probak hauek dira:

1. Erlojupeko proba
2. Lehiaketa zuzeneko proba (ibilbide paraleloak eta jazarpenezkoa)

Probetan gainditu beharreko oztopoak berdinak izaten dira. Zazpi oztopo dira gainditu behar direnak eta proba bakoitzean oztopoak komeni diren moduan erabiliko dira. Adibidez, ibilbide paralelotan oztopoen neurriak handiagoak dira.

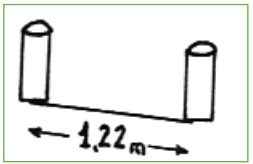
Hona hemen ibilbide desberdinetan aurkituko ditugun oztopoak.

A. Irteera
B. 180ºtako bira eman beharreko hiru karratu
C. 360ºko bira eman beharreko karratu bat
D. Zortzia
E. 360ºko bira eman beharreko pibotea
F. Ranpa
G. Norabide aldaketako atea
H. Helmuga

*Ranpan izan ezik gainontzeko oztopoetara ere irteeratik habiatzerakoan hartutako norabidean sartu beharra dago.

A. Irteera

Gainean banderatxo bana duten bi pibote txurik adierazten dute irteera. Bi pibote horien arteko distantzia 1.22 metrokoa da.

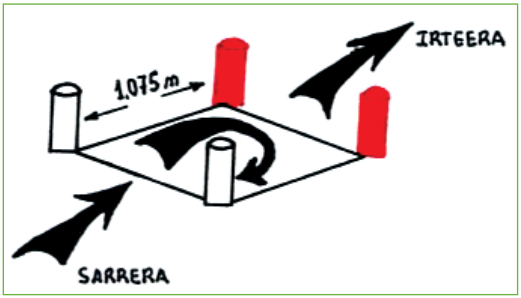


B. 180ºko bira eman beharreko karratua

1.075m neurtzen du alde bakoitzeko. Karratuak, lurrean zintaz edo margoz markaturik egon behar dira. Karratuaren erpinetan pibote bana jarriko dira. Orotara 4

pibote erabiliko dira: bi pibote txuri eta bi pibote gorri. Bi pibote zuriek sarrera adierazten dute, eta gorriek, aldiz, irteera.

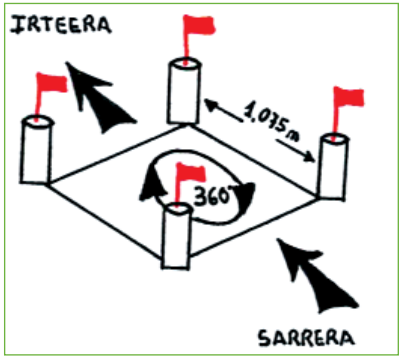
Kirolaria pibote zurien artetik karratuan sartu behar da, barruan bira eman, eta pibote gorrien artetik kanpora atera behar da.



C. 360ºko bira eman beharreko karratua

1.075 m neurtzen du alde bakoitzeko. Karratuak lurrean zintaz edo margoz markaturik egon behar dira. Karratuaren erpinetan pibote bana jarriko dira. Orotara 4 pibote erabiliko dira guztiak zuriak izango dira eta bakoitzak gainean banderatxo gorri bat izango du.

Kirolaria karratura sartu behar da, barruan lau pibote zurien artean bira osoa eman, eta aurrerantz aterako da.



D. Zortzia

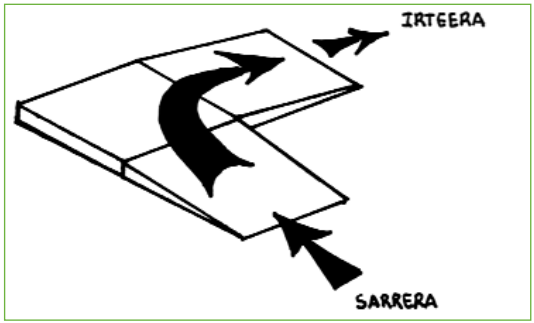
3 pibote gorria jarrita egongo dira bata bestearen atzean. Pibote horiei buelta emanez (sigi-saga eginez) zortzi bat egin beharko da.

E. 360 ºtako bira eman beharreko pibotea

Bira oso bat eman behar zaio pibote gorri bati.

F. Ranpa

Ranpak igoera bat eta jaitsiera bat ditu. Bien artean 90ºtako bira bat egin behar da eskuinerantz.

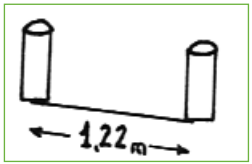


G. Norabide aldaketako atea

Bi pibote gorrik osatzen dute ate hori. Bien artean metro bateko distantzia dago. Atetik pasatu baino lehenago norabidea aldatu beharra dago, eta atzeraka pasatu. Behin atea igaro ondoren, berriz ere norabidea aldatu eta aurrerantz jarriko gara.

H. Helmuga

Irteera bezalakoa da.



Esan bezala, proba konbinatua izaten da, eta derrigorrez egin behar dira erlojupeko proba zein lehiaketa zuzeneko proba. Proba bakoitzean lortutako emaitzak hartzen dira kontuan, eta bien artean gelditzen den puntuazioa izango da azken puntuazioa, eta, beraz, baliagarria. Proba konbinatua da konpentsazioa egoteko kirolarien artean, eta kirolari osatuena izateko probaren irabazle.

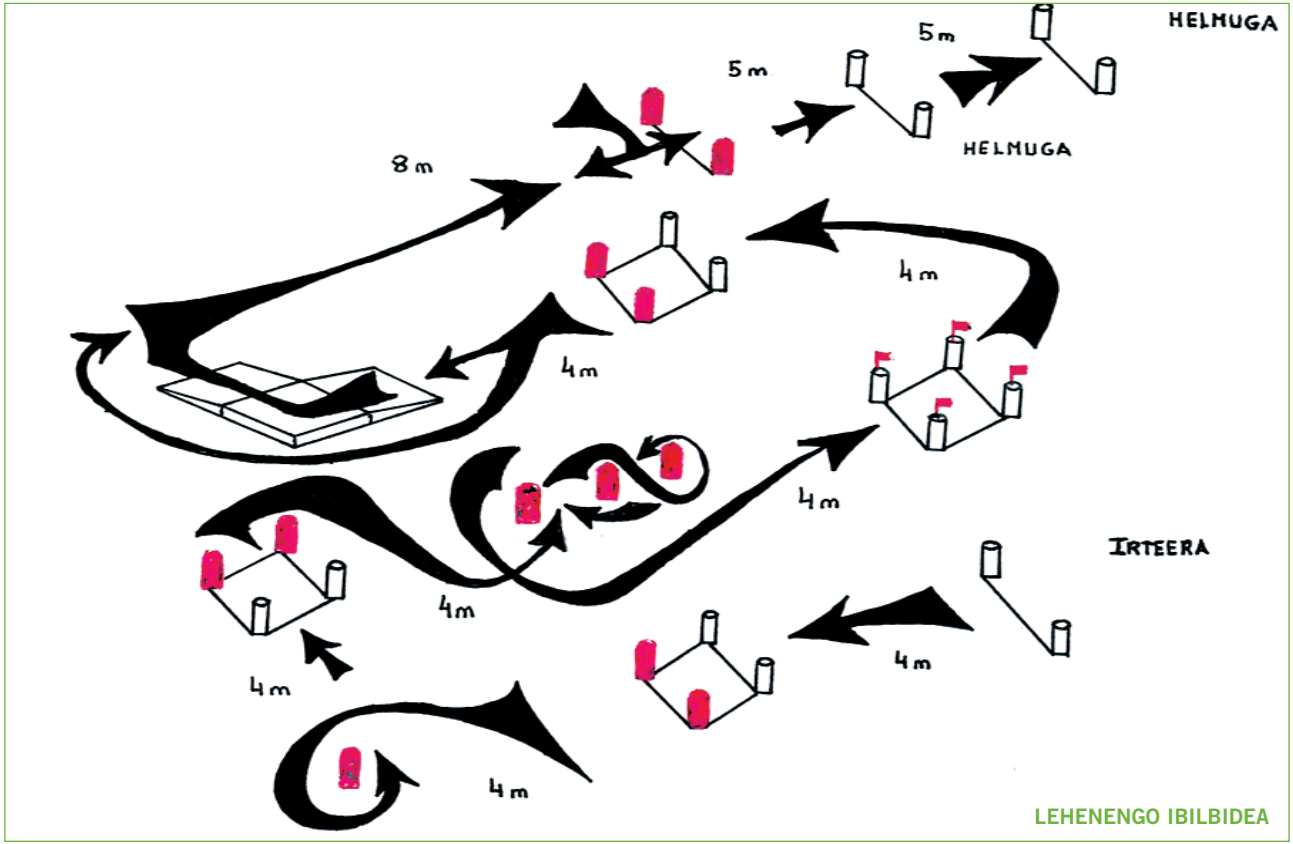
Hona hemen proba konbinatuan sartzen diren proben azalpena. Alde batetik, erlojupeko proba, eta bestaldetik, lehiaketa zuzeneko proba.

1. Erlojupeko proba

Proba horretan ibilbide bat bete behar du kirolariak erlojupean. Ibilbide hori ahalik eta denbora laburrenean eta oztopoak gainditzerakoan ahalik eta zigor gutxien jasoaz egin behar du.

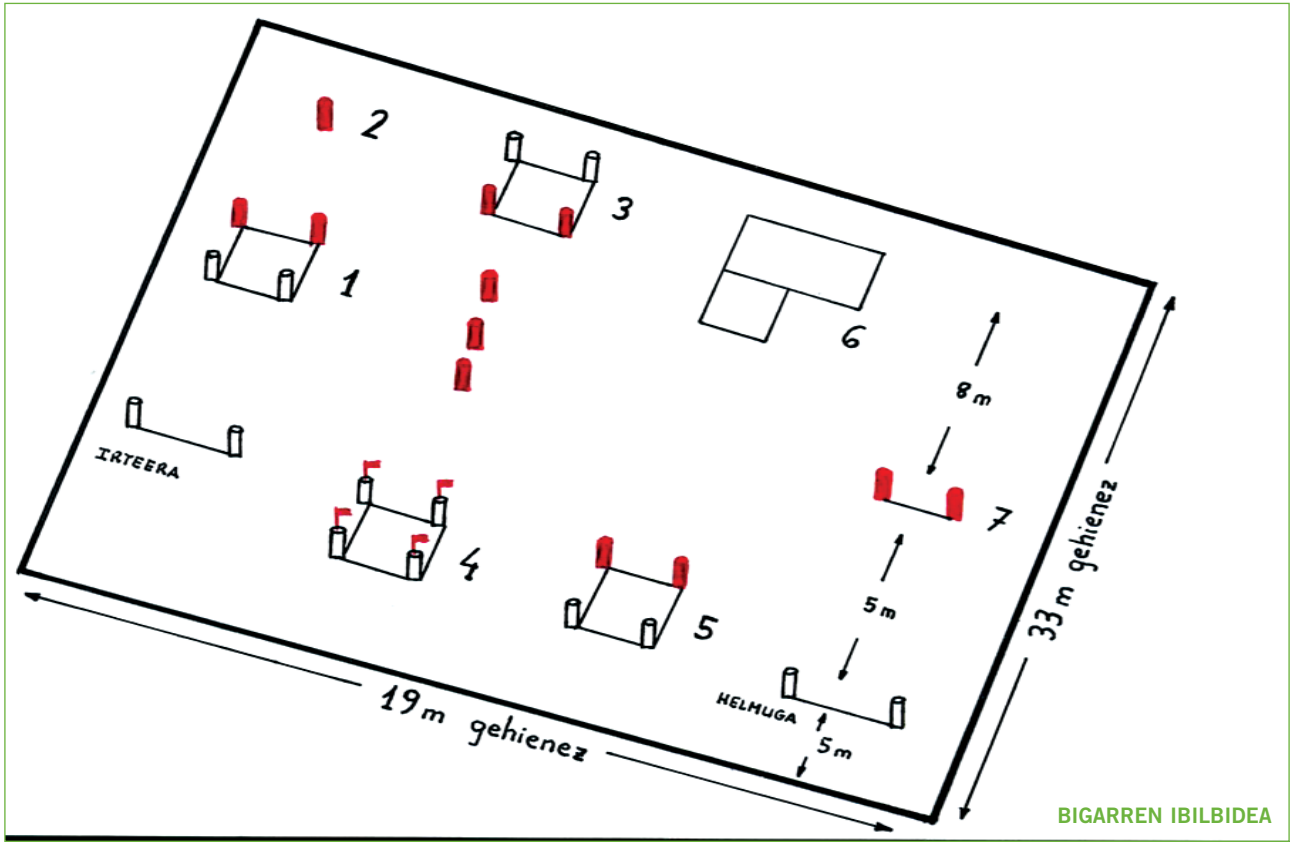
Proba horretan gainditu beharreko lehenengo ibilbidea finkoa da, eta ondorioz, oztopoak beti ordena berberean daude.

Gainditu beharreko bigarren ibilbidean oztopoen ordena aldatu egiten da, eta ezin da proba burutu lehenengo ibilbidean burutzen den bezain era mekanikoan.



LEHENENGO IBILBIDEA

Kirolak



BIGARREN IBILBIDEA

Zeintzuk dira proban zehar zigortuak izango diren ekintzak?

Ibilbidean zehar kokatuta dauden oztopoetan eginiko ekintzak hartuko dira kontuan zigorrak ezartzerakoan. Edozein oztopo markatzeko erabiltzen diren pibote bat edo ranpa ukitzeagatik, zein karratu barruan egonik gurpil bakoitzarekin marra zapaltzeagatik, 3 segundo gehituko zaizkio egindako denborari. Pibote bat botatzeagatik, berriz, 5 segundo gehitzen zaizkio egindako denborari.

2. lehiaketa zuzeneko proba (ibilbide paraleloak)

Ondorengoak dira modalitate honen helburuak, besteak beste:

- Probaren ikusgarritasuna handitzea.
- Kirolarien motibazioa areagotzea.
- Slalom-ean lantzen diren alderdiak ohiko eran landu beharrean beste era batean lantzea, egiten den lana aberastuz eta slalom-aren oinarriak kontuan hartuz.

Slalom ofizialean lantzen diren ibilbide askea eta beharrezko ibilbideak osatzeko sartutako alternatiba da proba hau. Ibilbide ofizialetan garrantzia handia duten alderdi tekniko batzuek garrantzia galtzen dute proba hauetan, batez ere zehaztasunak eta keinu teknikoaren zailtasunak.

Garrantzia handia bereganatzen dute, berriz, oztopoen ezagutzak, eta oztopoetan erabili behar diren keinu teknikoak; oso garrantzitsua da keinu teknikoaren azkartasuna.

Horretaz aparte, erlojupean jokatu beharrean (aurkakoarekin *en diferido* jokatzen da), zuzeneko aurkakoarekin jokatzen da. Horrela lehiaketaren zentzua aberastu egiten da maila guztietan.

1. Ibilbide paraleloak

a. Lehiaketa sistema

Kanporaketa sistema erabiltzen da parte hartzaileak izendatzerakoan. Bikoteak beharrezko ibilbidean lortutako postuaren arabera egingo dira: lehenengoa azkenekoaren aurka, bigarrena azken-aurrekoaren aurka... Parte hartzaile kopurua bakoitia den kasuetan kanporatze proba bat egongo da azken bi kirolarien artean; bertan, bi kirolarietatik kanpoan nor geldituko den erabakiko da.

b. Proba

Paraleloki kokatutako bi ibilbide berdin behar dira. Bi kirolariak aldi berean atera behar dira bakoitza ibilbide batetik. Lehenengo iristen denak irabaziko du,eta galtzailea kanporatua izango da.

c. Oztopoen neurriak

Kronometratuta egiten diren probetako oztopoenak baino dezente handiagoak.

» **Zortzia:** piboteen arteko distantzia, gutxienez, 1,25 m

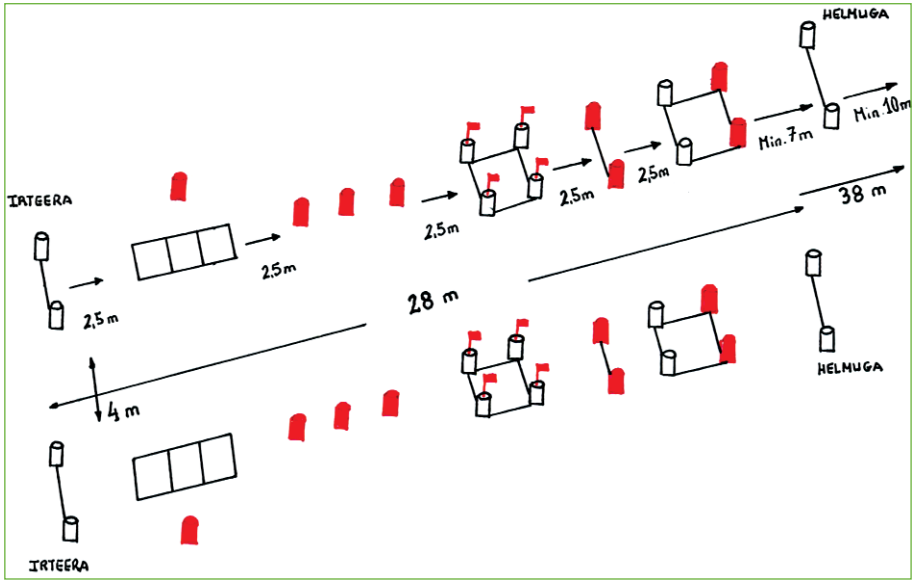
» **Laukia eta atzeranzko atea:** 1,40 m

d. Lehiaketako arauak

» Beharrezko ibilbidean emaitza onenak lortu dituen kirolariak aukeratuko du zein irteeratatik abiatuko den.

» Proba amaituta egongo da:

- Kirolarietako batek oztopoa markatzen duen marra zapaldu, edo pibote bat ukitu, edo botatzen badu, galdu egingo du proba.



e. Saioetan sar daitezkeen aldaketak

Aurkeztutako modeloa eredu bat besterik ez da. Hainbat aldaera sar daitezke:

» Markatutako ibilbidea erreferentzia gisa erabil daiteke eta oztopo batzuk lekuz aldatu.

» Oztopoen arteko distantzia aldatu daiteke, baita oztopo kopurua ere:

- 4 oztopo soilik jar daitezke. Oztopoen arteko distantzia handiagotu daiteke; edo oztopoen arteko distantzia mantendu, baina azken oztopoaren eta helmugaren arteko distantzia handiagotu (7 metroko distantzia bat, adibidez) azken esprint bat egoteko aukera emanez.
- 6-7 metroko distantzia jar daiteke 2. eta 3. oztopoen artean. Horrela, bide erdian lehiaketaren nondik norakoaz jabetzeko aukera ematen zaie kirolariei, eta baita lasterketaren bigarren zatia prestatzeko ere.

» Oztopo berriak sartu daitezke.

Lehiaketa zuzeneko probetan, hainbat aldaera daude. Oso interesgarria jazarpenezko ibilbidea aipatzea puntu honetan. Jazarpenezko ibilbidea proba ibilbide zirkularra da. Kirolari bakoitza ibilbidearen aurkako puntuetan kokatuta egongo da. Kokapenean, batak bestea harrapatzeko egin beharreko bidea, erlojuaren orratzen aldeko norabidean, berdina izan behar da. Probaren helburua kirolari batek bestea harrapatzea izango da, oztopoak gainditzen diren bitartean.

4.1.2.4. EGOKITZAPENAK

Materialei dagokien egokitzapenak, ondorengoak dira:

» **Aulkiak:** slalom-ean aritzeko behar-beharrezkoa da aulkia erabiltzea. Sailkapenaren arabera aulki bat edo beste erabiliko da.

Komenigarria da aipatzea aulkiak bereziak direla probaren arabera. Adibidez, aulki elektrikoa erabiltzen duten jokalariek aulki txikiagoak erabiltzen dituzte kronometratutako probetan.

Materialen egokitzapenak teknikaren egokitzapena dakar, eta bakoitzaren berezitasunetara egokitu behar da teknika. Beraz, **materialak** kontuan izan beharreko

aldaerak izango dira: **erakutsi beharreko aldaerak eta aprobetxamendu handiena ateratzeko aldaerak** izango dira. Zeintzuk dira, bada, aldaera horiek?

- Aurreko eta atzeko **gurpilen artean pisua nola banatuta** dagoen. Aurreko gurpiletan pisu gehiago izatean marruskadura handiagoa eragiten du, baina egonkortasuna ematen dio aulkiari.
- Aulkia erabiliko den **zorua**. Zoru bigunetan marruskadura handiagoa da, baita aulkia mugitzeko egin behar den indarra ere.
- Gurpilen **tamaina** eta dituen osagaiak zeintzuk diren. Gurpil trinkoek erresistentzia gutxiago jartzen dute. Gurpil txikiek marruskadura gune txikiagoa dute, baina heltzeko okerragoak dira. Gurpil handiekin kontrakoa gertatzen da.
- **Aurreko gurpilen tamaina** nolakoa den. Kanpoko guneetarako zein gune malkartsuetarako gurpil handiak dira gomendagarrienak. Gurpil txikiak egokiagoak dira kirola egiteko, beraien azkartasunagatik. Hala ere, tamaina egokia aukeratzeko, kontuan hartu behar dira kirola egingo den zorua zein pisuak aulkian duen banaketa.
- **Aulkian grabitate zentroa** non kokatzen den. Grabitate zentroa goraka eta atzeraka mugitzen bada, aulkiaren maneiua errazten du, baina egonkortasuna kentzen dio. Erabiltzailearen arabera egokitu beharko da. Agian beharrezkoa izango da atzeraka egitea ekiditen duten gurpiltxoak jartzea.
- Aurreko gurpilen eta atzeko **gurpilen ardatzen arteko distantzia** zein den. Distantzia handiagoa izanik norabidea hobeto mantentzen da (lasterketetan erabiltzen diren aulkiak). Distantzia laburrago batek, aldiz, maneiua errazten du (saskibaloian erabiltzen diren aulkiak).
- **Atzeko gurpilek zein angelu** duten. Angelu positibo bat badaukate (oinarrian zabalera handiagoa) norabidea hobea izango da, eta gurpilei emateko besoek hartu behar duten posturak bulkada egokiagoa izaten laguntzen du. Hala ere, aulkiaren zabalera dakar.
- **Aurreko gurpilek zein angelu** duten. 90º-ko angelua behar dute izan. Gehiago izanez

gero, aulkiak azkarrago biratzen du, gelditzerakoan atzerakada eragiten du, eta aurrealdea jaso egiten da. Angelua 90º-koa baino txikiagoa bada, biraketa zailtzen da.

Bestalde, kontuan izan behar den beste alderdi bat **besoen mugimendua** izan behar da. Beso biek aldi berean egin behar dute bulkada, aulkia ez okertzeko. **Hiru momentu** aipatu daitezke bulkadan:

- **Hasierako posizioa:** gurpilari erloju itxura emanez, besoak 12etan jarri behar dira. Ukondoak erdi uzkurtuta sorbaldak extentsioan.
- **Bulkada fasea:** hasierako egoeratik, gutxi gorabehera, 3retara iritsi arte.
- **Hasierako egoerara bueltatzeko fasea:** ukondoen uzkurdura eta gorakada hasierako egoerara bueltatzeko.

» **Oztopoak:** eguneroko egoera posibleak adieraztea dute helburu.

Materialez gain, **araudian ere egokitzapenak** daude. Egokitzapen horiek kirolariaren **autonomia sustatzeko** eginak daude. Arauekin lantzen diren alderdi garrantzitsu bi dauzkagu:

» Pertzepzioa: kirolaria ibilbidea egiten dabilen bitartean entrenatzaileak ezin dio ezer esan, berak bakarrik egin behar du ibilbidea. Horretarako, pertzepzioa martxan jarri behar da. Adibidez, arauen arabera, kirolariak oztopo bat gaizki pasatzen badu, edo oztopoen ordena modu egokian egiten ez badu, abisu baten ondoren, kirolaria deskalifikatuta gelditzen da.

» Trebetasuna: araudiak neurtuta dauka oztopoak nondik nora egin behar diren, eta penalizazioak daude, adibidez, oztopo batean gurpila marratik kanpora aterata.

Bestalde, eta egokitzapenekin amaitzeko, hobekuntzak egon daitezkeela esan beharra dago. Adibidez, hainbat oztopo errepikatu egiten dira, eta posible izango litzateke eguneroko beste egoera batzuk islatzen dituzten beste oztopo batzuk jartzea, errepikatzen diren horien partez. Horretaz aparte, esan daiteke ere, oztopoek dituzten bereizgarrietan ere hutsuneren bat badagoela, eta ondorioz, alderdi horretan ere egokitzapenak ondo etorriko liratekeela. Egokitzapen horiek alderdi pertzeptiboa hobeto lantzeko izango lirateke.

4.1.2.5. EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Esparru denborazko somaketa eta egituraketa aspektu batzuk lantzen dira. Era berean, oztopoetan **Oinarrizko Mugimenduzko Trebetasunak** (OMT) lantzeko aukera dago.

Gurpildun **aulkiaren erabileran baliabide handiak** lortzen dira. Honek izugarrizko **eragina dauka egunerokotasunean eta pertsonaren autonomian**. Aulkiaren teknika asko garatzen da, eta aulkiaren erabileran izugarrizko eragina dauka.

4.1.2.6. TREBATZEKO IHARDUERA ETA JOLASAK

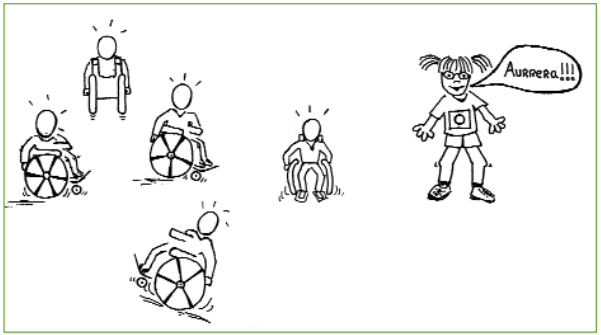
» Jarraitu esandakoari

Helburuak:

- Koordinazio dinamiko orokorra lantzea.
- Gurpildun aulkia era egokian bultzatzeko modu desberdinak ezagutzea.
- Teknika lantzea

Antolaketa:

Taldeko kideak espazioan zehar libreki banatuko dira. Hasieran, komeni da ekintza askea izatea, eremuzko muga gabe. Irakasleak (ardura hartzen duenak) esaten duenari kasu egin behar dio bakoitzak. Irakasleak aginduak ematerakoan erabiltzen duen kodea taldearen arabera erabakiko da, besteak beste, hona adibide batzuk: agindua huts-hutsean, agindu bakoitzari zenbaki bat jarrita, agindu bakoitzari izen berezi bat jarrita... Betiere, taldean dauden pertsonen gaitasunen arabera.



Ekintza:

Esan bezala, agindu bakoitza izen, zenbaki edo antzeko batekin erlazionatzen da. Aginduak ondorengoak izan daitezke:

- bat-batean gelditzea
- aurrera egitea
- atzera egitea

- eskuinera joatea
- ezkerrera joatea
- norberaren buruari buelta ematea
- esprint bat egitea

(aulkiaren erabilera bultzatuko duen edozein agindu izan daiteke egokia).

Materiala:

Pertsona bakoitzeko gurpildun aulki bat.

Orientabide pedagogikoa: lehenengo une hauetan exijentzia baxua duten espaziozko mugak izan behar dira. Era berean, faktore pertzeptiboak ere ez dira oso exijenteak izan behar. Aulkiaren maneiuan eta kirolaren hastapenean erraztasunak eman behar dira lehen une hauetan.

» 4 erpinak

Helburuak:

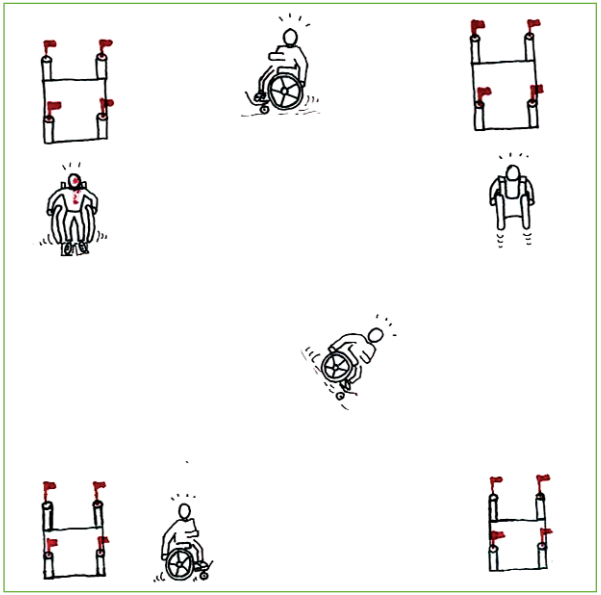
- Aulkiaren erabileran trebatzea.

Antolaketa:

Esparrua mugatua izango da: karratu bat. Karratuaren erpin bakoitzean oztopo bat egongo da. 5 jokalarik hartuko dute parte.

Ekintza:

Lau jokalari erpinetan kokatuko dira, eta bosgarrena erdian. Erpinetako jokalariak erpinez aldatu behar dira, eta erpin bakoitzean dagokion oztopoa igaro beharko dute. Erdiko jokalariak erpin aldaketak aprobetxatu behar ditu erpin baten jabe egiteko.



Orientabide pedagogikoa: oztopoek momentu honetan ere handiak izaten jarraitu behar dute. Oztopoa bereganatzea izan behar da helburua; beraz, oztopoen errepikapenean oinarritutako ekintza izan behar da.

Materiala:

- Oztopoak egiteko piboteak.
- Jokalari bakoitzarentzat aulki bat.

» Alde batetik bestera

Helburuak:

- Aulkiarekin ibilbide zehatz bat egiten ikastea.
- Aulkian ibiltzeko eta aulkiaren erabilera zehatzerako behar diren indarra eta oreka lantzea.
- Ibilbidearen kontzientzia hartzea eta kontzentrazioa lantzea.

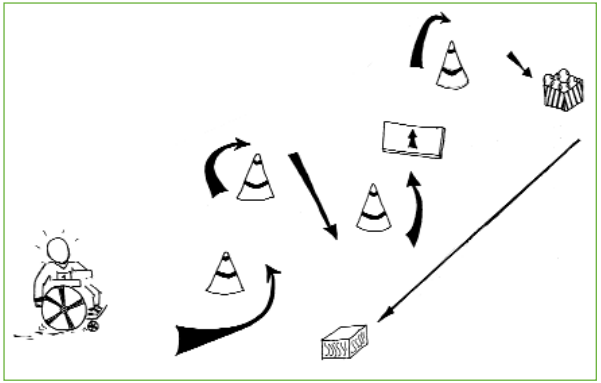
Antolaketa:

Taldearen arabera antolatu daiteke. Talde handia bada, taldekako lasterketak egitea izango da egokiena. Banakako lasterketak ere izan daitezke.

Lasterketak izan barik ere, ekintza kronometratuak izan daitezke.

Ekintza:

Ibilbideak markatuko dira (talde bakoitzarentzat bat). Oztopo bakoitzean egin beharrekoa azaldu



eta hasteko moduan gaude. Ibilbide eredu bat ondorengo marrazkian azaltzen dena izan daiteke.

Jokalaria hasieratik aterako da abisua entzundakoan. Piboteen inguruan sigi-saga pasatuko da.

Ibilbidearen muturrean pilotatxo bat jarriko da kaxatxo batean, eta parte hartzaileak pilotatxo hori hartu, eta aulkiarekin zuzen esprint azkar bat eginez helmugan dagoen beste kaxatxora sartu beharko du. Banakako lasterketetan pilota bakarra izango da alde batetik bestera dabilena, baina taldeko lasterketetan taldekide bakoitzak hartu beharko du pilota; beraz, joko amaieran, helmugan dagoen kaxatxoan taldekide beste pilota egon beharko dira.

Orientabide pedagogikoa: oztopoa berdina izango da joan-etorri guztietan, helburua oztopoak ikastea baita. Hala ere, oztopo bat bereganatuta dagoela ikusten denean, oztopo berria sartuko da eta aurrekoarekin egindako berdina egingo da.

Aldaerak sartzea nahi izanez gero, slalom-eko oztopo ofizialez gain oztopo berriak lantzea interesgarria izan daiteke.

Materiala:
- parte hartzaile bakoitzarentzat gurpildun aulki bat.
- Oztopoak egiteko piboteak.
- 2 kaxa
- pilotak

» Bidea moztera!

Helburuak:

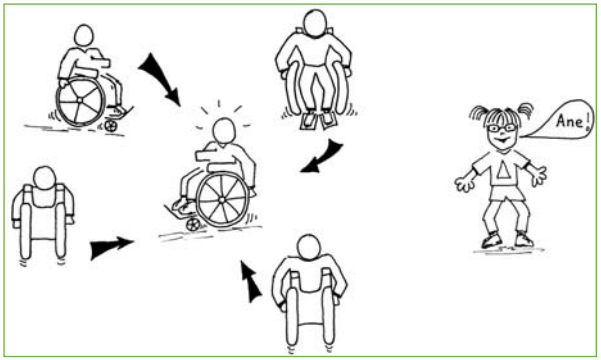
- Aulkiarekin ibiltzeko gaitasuna garatzea.
- Egoera fisikoa garatzea; erresistentzia anaerobikoa garatzea.
- Erritmo aldaketak egiten ikastea.

Antolaketa:

Parte hartzaileak eremu ireki batean sakabanatuta egongo dira.

Ekintza:

Monitoreak parte hartzaileen izen bat esango du; momentu horretan beste parte hartzaile



guztiak monitoreak izendatu duen horrengana joan behar dira ahalik eta azkarren, eta bidea ixten saiatu behar dira. Ekintza hori parte hartzaile guztien izenak esan arte errepikatuko da.

Joko eremua mugatu daiteke erritmo aldaketen abiadura azkartzea nahi badugu.

Materiala:

Jokalari bakoitzarentzat aulki bat.

Oharra:

Arreta berezia jarri behar da talketan: arriskuaren berri izan behar dute parte hartzaileek.

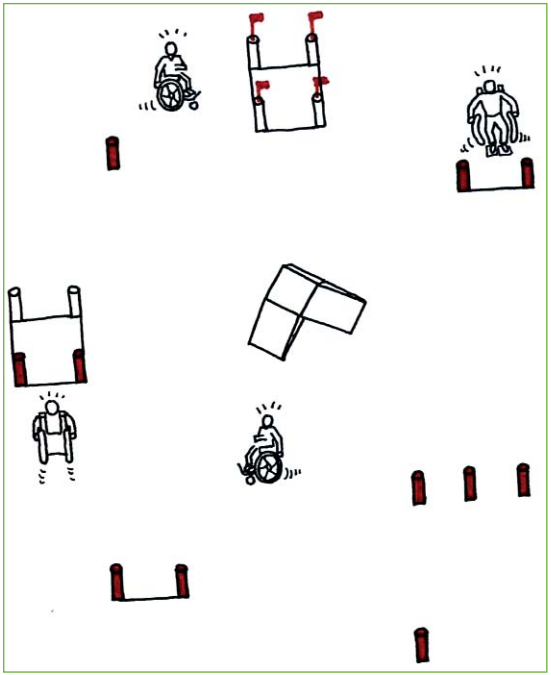
» Ezetz harrapatu!

Helburuak:

- Alderdi pertzeptiboa lantzea.
- Gaitasun fisikoa hobetzea; bultzadetarako besoetako indarra gehitzea.

Antolaketa:

Oztopoen aldakortasuna bilatu behar dugu. Beraz, eremu zabal batean hainbat oztopo jarriko ditugu. Jokalariak eremuan zehar ibiliko dira. Harrapaketa jolas bat izango da, beraz harrapari bat egongo da.



Ekintza:

Harraparia den jokalariak bere taldekideren bat harrapatzen saiatu behar da. Beste guztiak harrapatuak ez izaten saiatu behar dira. Oztopoak harrapatuak ez izateko tokiak izango dira. Jokalari bat oztopo barruan dagoenean ezin da harrapatua izan. Baina adibidez, oztopoa gaizki egiten badu, harrapatua izango balitz moduan izango litzateke.

Orientabide pedagogikoa: progresioaren puntu honetan oztopoak txikiagoak izatea egokia litzateke. Era berean, eskaintzen zaien laguntza ere txikiagoa izatea eta arau zorrotzagoak jartzea interesgarria litzateke.

Materiala:

- Parte hartzaile bakoitzarentzat aulki bat.
- Oztopoak egiteko behar beste pibote.

» Jazarpena

Helburuak:

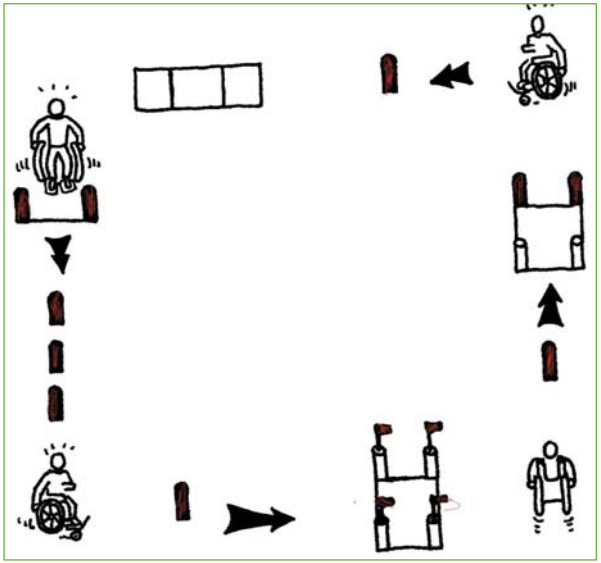
- Teknikaren hobekuntza garatzea.
- Azkartasuna lantzea
- Pertzepzioa garatzea.

Antolakuntza:

Eremu itxi batean oztopoak kokatuko ditugu. Oztopoek karratu bat osatu behar dute. Lau jokalari arituko dira aldi berean.

Ekintza:

Jokalari bakoitza erpin batean kokatuko da. Jokoa hasterakoan lau jokalariek aurrera egin



behar dute oztopoak gaindituz eta aurreko jokalaria harrapatzen saiatuz. Gainera, kontuan izan behar dute harrapatuak izan daitezkeela, eta hori ekidin behar dute.

Batak bestea harrapatzea izan daiteke jokoa amaitzeko momentua. Hori gertatzea oso zaila ikusten bada, posible da bira kopurua mugatu eta azkarrena izatea proba irabaziko duena.

Materiala:

- Jokalari bakoitzarentzat aulki bat.
- Oztopoak egiteko behar beste pibote

» **Makilatxoa uztaian sartu**

Helburuak:

- Aulkiaren norabidea eta abiadura kontrolatzea.
- Prezisioa garatzea.

Antolaketa:

Taldeka banatuko dira jokalariak. Puntu konkretu batean uztaiak egongo dira soka batetik zintzilik. Uztaiak koloredunak izango dira eta talde bakoitza kolore batekin identifikatuko da.

Ekintza:

Esan bezala, uztaiak zintzilik egongo dira. Hainbat uztai zintzilikatuko dira parte hartzaileen altueraren arabera (1,30 - 2,00 m-ra). Abisu baten ondoren jokalari guztiak makilatxo bat eskuetan dutelarik uztaiak biltzen joango dira (bakoitzak bere kolorea). Denbora tarte mugatu bat pasa ondoren, talde bakoitzak zenbat batu dituen zenbatuko da.

Banaka jokatzea ere posible da.

Materiala:

- Aulki bat pertsonako.
- Makiltxo bat pertsonako.
- Talde bakoitzarentzat hainbat uztai (talde bakoitzeko jokalari kopurua baino batzuk gehiago).
- Uztaiak zintzilikatzeko soka fina.

4.1.3. BOLEIBOLA

4.1.3.1. HISTORIA

1988. urtetik nazioarteko txapelketetan jokatzen da kirol hau.

Bi modalitate daude kirol honen barruan. Alde batetik zutik jokatzen dutenak daude, eta bestetik, eserita jokatzen dutenak. Urritasuna duten pertsona askok jokatzeko ahalmena ematen du bi modalitate hauek egoteak.

Eserita jokatzen den boleibolean jokalariak lurrean arrastaka desplazatu behar dira.

4.1.3.2. KIROLARIAK ETA SAILKAPEN FUNTZIONALA

Eserita jokatzen duten kirolariak, mozketak dituztenak eta "les Autres" barruan sartzen direnak izaten dira. Urritasun minimoa nahikoa da kirol honetara jokatzeko. Joko denboran, talde bakoitzak urritasun minimoa duen jokalari bakarra izan dezake joko zelaian.

Zutik jokatzen den boleibolean jokatzen duten sei kirolarien artean 26 puntu egin ditzakete. Puntuazioa horiek sailkapen medikuaren ondorioz datoz.

4.1.3.3. OINARRIZKO ARAUTEGIA

Zutik jokatzen den boleibolean protesiak erabili daitezke, eta goi aldeko urritasuna duten jokalariak zein behe aldeko urritasuna dutenak sartzen dira talde honetan.

Jarrita jokatzen den boleibolari dagokionean, baditu oinarrizko arautegian egokitzapen txiki batzuk, baina, oro har, arautegia berdina izango da.

4.1.3.4. EGOKITZAPENAK

Zelaia ohikoa baino txikiagoa da, bere neurriak 6 x 10m-koa da. Bestalde, sarearen kokapena ere baxuagoa da 1.15m-tara dago kokatuta. Sareak luzeran 7m ditu eta zabaleran 0,8m.

Jokatzeko moduari dagokionean, **ipurtalde bat behintzat beti egon behar da lurrean** baloia ateratzerakoan zein baloi sarearen beste aldera pasatzerakoan. Ateratzerakoan, gainera, ipurdia atzeko marratik kanpora egon beharko da.

4.1.3.5. EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Eserita jokatzen den boleibolean **gorputzaren konpentsazioa** ematen da, enborra eta goiko atalaren arteko konpentsazioa hain zuzen ere. Koordinazioa, abiadura, oreka , talde lana eta taktika asko lantzen da. **Desplazamenduetan azkartasun** izugarria lortzen da, izan ere, azkar mugitu behar da lurrean alde batetik bestera.

4.1.3.6. TREBATZEKO JARDUERA ETA JOLASAK

Batez ere eserita jokatzen den boleibolerako planteatzen dira ondorengo jarduera eta jolasak. Eserita jokatzen den boleibola ez da funtzionala egunerokotasunerako. Motore urritasuna duten pertsonek, orokorrean ez dute erabiltzen eserita jokatzen den boleibolean erabiltzen den desplazatzeko modua. Beraz, **desplazamendu teknika ikasi beharra dago**. Kontuan izan beharreko alderdia da, izan ere, desplazamendu motaren berezitasunez ohartu beharko da jokalaria, adibidez, desplazamendua atzeraka egitea errazagoa dela.

Bestalde, lurreko perspektibatik jaurtiketak egiteko teknika ere ikasi beharko da. Alderdi hau ere asko landu behar den alderdia da.

Hona, besteak beste, trebatzeko iharduera eta jolasak.

» **Zapiak hartu eta zaindu**

Helburuak:

- Lurreko desplazamenduan azkartasuna hartzea.
- Arreta lantzea eta besteen posizioa zein mugimenduak zaintzeko gaitasuna garatzea.

Antolaketa:

Markatutako zelai batean zehar egongo dira jokalariak. Zelaiaren dimentsioak aldatu egin daitezke, zailtasuna igo edo jaitsi nahi badugu.

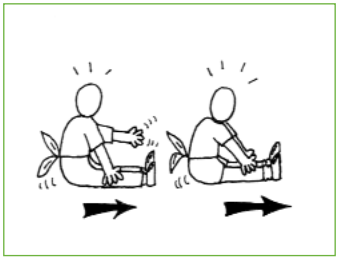
Ekintza:

Jokalariak lurrean jarrita, eta eskuak erabiliz desplazatzeko, gerrian zintzilik duten zapia zaindu behar dute. Izan ere, batak besteari zapia kentzea da jokoaren helburua. Zapirik

gabe gelditzen denak zapia berreskuratzen saiatuko da berriz jokoan jarraitzeko. Ahalik eta zapi gehien izatea da helburua.

Denbora tarte mugatu baten ondoren jokalari bakoitzak dituen zapiak zenbatuko ditu.

Binaka zein taldeka ere jolas daiteke.



Orientabide pedagogikoa: komeni da desplazamenduen kontzientzia bereganatzea. Beraz, desplazamenduak mugatzen joan gaitezke: bakarrik aurreraka, bakarrik atzeraka...

Materiala:

- Jokalari bakoitzarentzat zapi bat.

» Kamiseta erreleboak

Helburuak:

- Desplazamenduetan azkartasuna garatzea.
- Desplazamendu mota desberdinak probatzea.

Antolaketa:

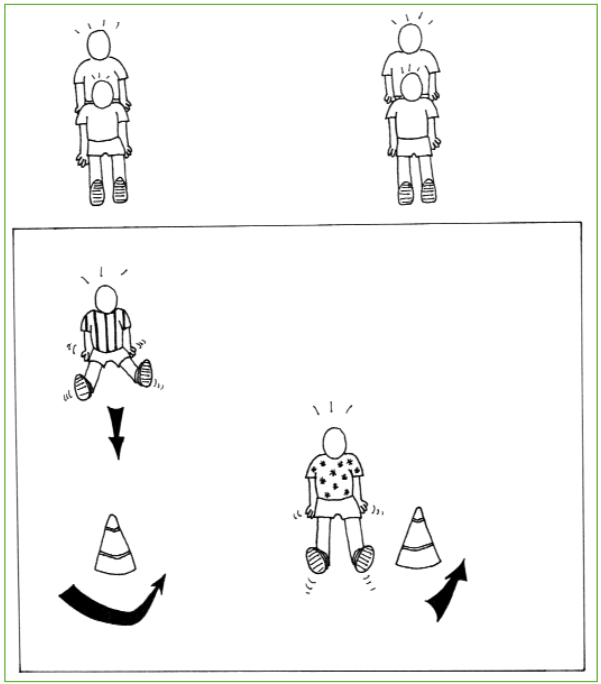
Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu joko zelaiaren mutur batean.

Ekintza:

Errelebo joko bat izango da. Jokalariak lurrean eserita desplazatuko dira. Jokoa hasi aurretik lehenengo jokalariek kamiseta bat izango dute aldamenean. Jokoa hasteko seinalea entzun ondoren jokalariek kamiseta jantzi beharko dute eta desplazatu joko zelaian markatuta dagoen puntu bateraino, ondoren hasierara bueltatzeko. Bere taldekideengana iristen denean kamiseta kendu eta hurrengo taldekideari pasatuko dio. Ekintza berdina errepikatu beharko dute taldekide guztiek.

Orientabide pedagogikoa: jokoan zehar desplazamendu mota desberdinak probatzeko aukera izan behar dute kirolariek: aurreraka, atzeraka, alde batera. Horretarako egin

beharreko ibilbidean desplazamendu mota aldaketa adierazten duten marka batzuk jarri daitezke.



Materiala:
- Kamiseta bat.
- Lasterketa eremua markatzeko zinta.

» Bat, bi, hiru, lau, zakurrak harrapatuko al hau!

Helburuak:

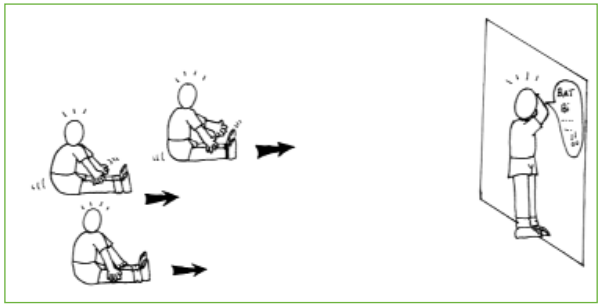
- Erreakziorako gaitasuna garatzea.
- Desplazamendu desberdinak garatzea, irteera eta gelditze azkarrak lantzea.
- Arreta lantzea.

Antolaketa:

Jokalari bat joko zelaiaren mutur batean jarriko da; beste guztiak, berriz, zehaztutako distantzia batera kokatuko dira.

Ekintza:

Bakarrik dagoen jokalariak begiak estalirik *"bat, bi, hiru, lau zakurrak harrapatuko al hau!"* esan behar du. Hori dioen bitartean, beste guztiak lurrean eserita aurreraka desplazatu behar dira, ahalik eta distantzia handiena. Bakarrik dagoen jokalariak begiak irekitzerako beste guztiak geldi egon behar dira. Prozesu berdina errepikatuko da taldeko jokalari bat bakarrik dagoen jokalariarengana iristen den arte.



Materiala:

Ez dago materialaren beharrik.

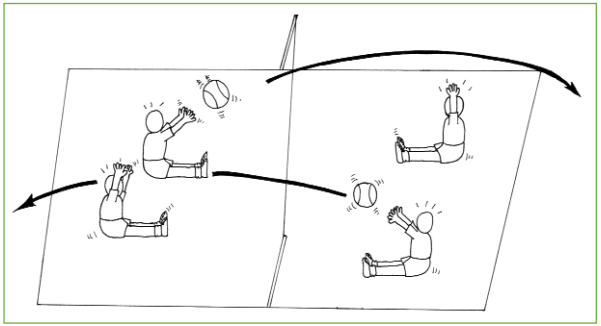
» Pilota sokarekin

Helburuak:

- Prezisiozko jaurtiketa lantzea.
- Espazioan kokapena lantzea eta espazioa ezagutzea.
- Pilota desberdinekin jaurtiketak probatzea, bakoitzaren berezitasunak aztertzea. Indarraren kontrolaren kontzientzia hartzea.

Antolaketa:

Bi taldetan banatuko dira jokalariak. Boleiboleko zelaiak dituen neurrietako (6 x 10 m) zelai batean jokatu da. Zelaia soka batek bi zatitan banatuko du. Soka 0,5 m-ra kokatuko da (altuera aldatu daiteke jokalarien arabera).



Ekintza:

Jokalariak zelaiaren bi aldeetan kokatzen dira lurrean eserita. Talde bakoitzak baloi bat izango du. Baloia jaurtiz, beste taldearen atzeko marra zeharkatu behar da, baina, aldi berean, beste taldekoek jaurtitzen duten baloia gelditzen saiatu behar dira.

Baloia nondik pasatu behar den zehazten joan gaitezke; sokaren gainetik edo sokaren azpitik.

Orientabide pedagogikoa: baloi desberdinekin jokatzeko aukera izan behar dute jokalariek.

Tarteka, beraz, baloia aldatzen joango gara. Baloiak arinetik (globo bat) hasita astunetara (boleiboleko baloia) pasatuko gara.

Materiala:
- Soka
- Soka 0,5 m-an zintzilikatzeko euskarriak.
- Baloiak, mota bakoitzetik bi. Beraz: bi globo, hondartzako bi baloi (puzgarriak), goma-espumazko bi baloi, boleiboleko bi baloi.

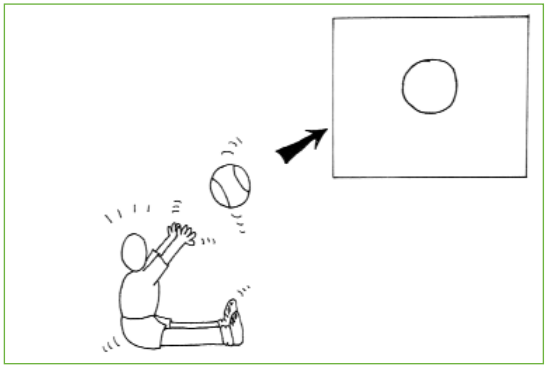
» Baloia barrura!

Helburuak:

- Espazioaren estrukturazioa lantzea.
- Jaurtiketaren trebetasunez jabetzea.
- Doitasuna lantzea.

Antolaketa:

Pareta batean zirkulu bat marraztuko da (jokalari asko badira zirkulu bat baino gehiago eta aldi berean jokatuko dute). Zirkuluaren parean jokalariak ilaran jarriko dira lurrean eserita.



Ekintza:

Jokalari bakoitzak hiru jaurtiketa izango ditu eta gutxienez bik zirkulu barruan jo beharko dute. Lortzen duenak hurrengo jaurtiketak atzeragotik egingo ditu; ez dutenak lortu atzera pasatuko dira hurrengoari txanda emanez, baina hurrengo jaurtiketa distantzia berdinetik egin beharko du.

Materiala:

- Ilara beste baloi.
- Zirkulua markatzeko erabiliko den materiala (klera, itsasten den zintaren bat...)

4.1.4. SASKIBALOIA GURPILDUN AULKIAN

4.1.4.1. HISTORIA

1946. urtean jaio zen kirol hau Ameriketako Estatu Batuetan. Ohiko saskibaloian jokatzen zuten hainbat jokalari, mundu gerratean jasandako zaurien ondorioz, jokatu ezinik gelditu ziren. Jokalari horien eskutik sortu zen aulkian jokatzen den saskibaloiaren berezitasuna.

Erroman 1960. urtean jokatutako lehen Joko Paralinpikoetatik dago saskibaloia gurpildun aulkian Paralinpiadetako egutegietan.

Emakumezkoen zein gizonezkoen mailan jokatzen da, eta derrigorrez aulkian jokatu behar da.

75 herrialdetan baino gehiagotan jokatzen den kirola da, eta 25.000 bat emakumek zein gizonek jokatzen dute.

Estatu Espainiarrean 1969. urtean jokatzen hasi zen. Gaur egun kirol honek bizi duen egoera oso ona da eta maila polita dago.

4.1.4.2. KIROLARIAK ETA SAILKAPEN FUNTZIONALA

Behe atalean lesioak dituen pertsonak jokatu ahal du kirol honetan. Ez daude maila desberdinak urritasunaren arabera, hau da, **taldeak ez dira egiten urritasunaren arabera**. Hala ere, badago sistema bat urritasun desberdinen artean dauden gorabeherak berdintzeko. Kirolari bakoitzari, enborra **mugitzeko duen gaitasunaren arabera, puntuazio bat** ematen zaio. Puntuazioa emateko behatzen diren alderdiak, besteak beste, honako hauek dira: aulkia bultzatzeko gaitasuna, baloia pasatzeko gaitasuna, baloia jasotzeko gaitasuna, eta baloia botatzeko gaitasuna. Honen arabera 0,5etik 4,5erako puntuazio bat jasoko du kirolari bakoitzak. Jaso daitezkeen puntuak 0,5, 1,5, 2,0,

2,5, 3,0, 3,5, 4,0 eta 4,5 dira. Taldea osatzen duten 5 jokalarien artean ezin da puntuazio maximo batetik pasatu. Maximo horiek desberdinak dira jokatzen den mailaren arabera: ohorezko eta lehenengo mailan 14,5 puntu eta bigarren mailan 15 puntu.

Puntuazioa banatzerakoan mugitzeko aukera handiagoak dituzten kirolariak 4,5etik gertuago egongo dira. Mugikortasuna gero eta mugatuagoa dutenak, aldiz, 0,5etik gertuago.

Funtzionaltasuna ere kontuan hartzen da ingurura iristeko duen gaitasunaren arabera, hau da, gorputzarekin aurrera egiteko duen gaitasunaren arabera, eta eskuinera, makurtzeko eta beste hainbat mugimendu egiteko duen gaitasunaren arabera.

4.1.4.3. OINARRIZKO ARAUTEGIA

Ohiko saskibaloiak dituen arau berdinak ditu aulkian jokatzen den saskibaloiak. Izan ere, aulkian jokatzen den saskibaloiko arautegia FIBAren (saskibaloiko nazioarteko federazioa) arautegian oinarrituta dago, baina **egokitzapen txiki batzuk** eginda.

» Aulkiak gehienezko neurri batzuk ditu araututa.

» Aulkiaren gurpilek soilik ukitu dezakete joko zelaia jokoak irauten duen bitartean.

» Jokalaria ezin da inondik inora aulkitik zutitu.

» Baloia duen jokalariaren aulkiaren edozein gurpilek joko zelaiko edozein muga ukitzen edo zeharkatzen badu, baloia kanpora atera da, eta, beraz, beste taldeak berreskuratuko du baloia.

» Ohiko saskibaloian *urratsak* deitzen zaion arau-hausteak badu bere parekoa aulkian

jokatzen den saskibaloian. Baloia daukan jokalariak bi bultzada bakarrik eman ahal dizkio aulkiari, ez badu baloia pasatzen edo botatzen. Azken bi aukeretako bat egin barik hirugarren botea ematen badu, urratsak izango dira.

» Biren arteko baloia: epaileak bi jokalariren artean baloia goraka botako du partidak dituen zatien hasieran eta luzapenaren hasieran (hala balego). "Borroka" adierazten den beste kasu guztietan bietako talde batek aterako du. Ateratze horiek txandakatuz egingo dira.

4.1.4.4. EGOKITZAPENAK

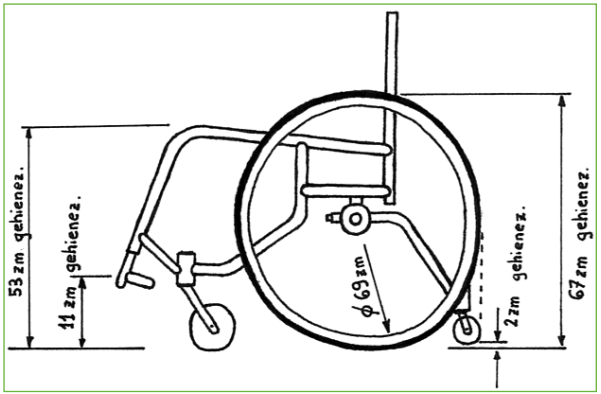
Aulkia

3 zein 4 gurpil izan ditzake. Gurpil handiak atzealdekoak izango dira eta txikia(k), aldiz, aurrealdekoa(k). Aulkiaren zati desberdinek izan dezaketen gehienezko neurriak ondorengoak dira:

» Gurpil handien diametroa 69 cm-koa.

» Aulkiaren eserlekuen altuera lurretik 53 cm-ra.

» Oinak jartzekoen altuera lurretik 11cm-ra.



Eserlekuan kuxina eramatea posible da, baldin eta kuxina malgua bada. Gainera ezingo da izan 10 cm baino altuagoa 0,5-3,0 kategorietan eta 5 cm baino altuagoa 3,5-4,5 kategorietan.

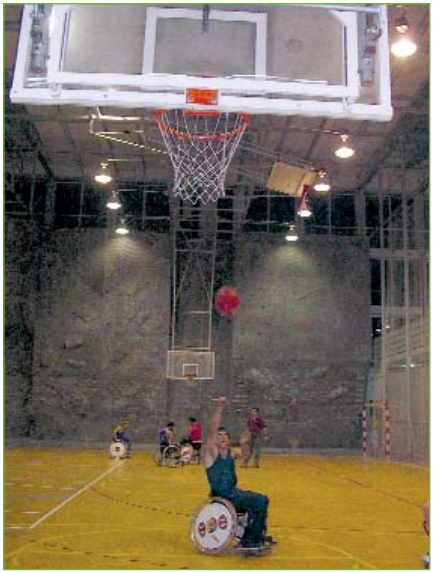
Kirol honetan azaltzen den beste egokitzapen inportante bat pertsonari egokitzen zaion aulkia da. **Urritasun motaren arabera izango du egokitzapena** pertsona bakoitzak.

Bestalde, jokalariak **lokarriak erabiltzea ere posible** da. Lokarri horiek ez daukate bakarrik eustearen funtzioa, izan ere, funtzionalitatea ematen dute hainbat kasutan. Funtzionatzen ez duten gihar batzuen ordezkapena egiten dute lokarriok.

4.1.4.5. EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Aulkiaren **autonomia** izan daiteke ekarpenik adierazgarrienetakoa. Aulkiaren erabileran izugarrizko trebetasuna eskatzen duen kirola izanik, aulkiarekin autonomia izatera behartzen duela ezin bazter daiteke.

Bestalde, **gorputz enborraren oreka** ere lantzen da kirol honen praktikaz. Era berean, **gorputzean konpentsazio** bat ematen da. Hankek ezin dutenez, besoek egin behar dute lehenengoen lana. Konpentsazio horrek ere autonomian eragina dauka, besteak beste, transferentziak egiterakoan, maldak igotzerakoan, zein denbora luzez aulkian ibiltzerakoan.



4.1.4.6. TREBATZEKO JARDUERAK ETA JOLASAK

Slalom-erako planteatutako ariketak aulkiaren erabilerarekin lotutakoak dira, eta oso baliagarriak saskibaloirako ere, batez ere hasierako momentuetan. Behin aulkiarekin trebetasuna izanik, baloiaren maneiura pasatzea izango da egokiena.

Saskibaloi arruntean erabiltzen diren ariketa berdinak erabiltzea posible izango da, beti kontuan izanik gurpildun saskibaloian bereziki gauza batzuk kontuan izan behar direla. Alde batetik, **jaurtiketa eta pasean zailtasunak daude**, eta teknika saskibaloi arruntean erabiltzen denaren desberdina da. Bestalde, **baloia lurretik jasotzeko ere teknika** bereziaren trebakuntza beharrezkoa da. Gainera, **"urratsak" ekiditeko** ere trebakuntza berezia behar da. Azkenik, kontuan izan behar da **espazioa txikitu** egiten dela eta kirolariak pilatuago daudela.

Berezitasun horiek guztiak kontuan hartuta, trebatzeko jarduerak eta jolasak, saskibaloi hastapenerako erabiltzen direnak, egokiak izan daitezke. Hala ere, hona espezifikoagoak izan daitezkeen beste jarduera batzuk:

» **Esandakoa egin!**

Helburuak:

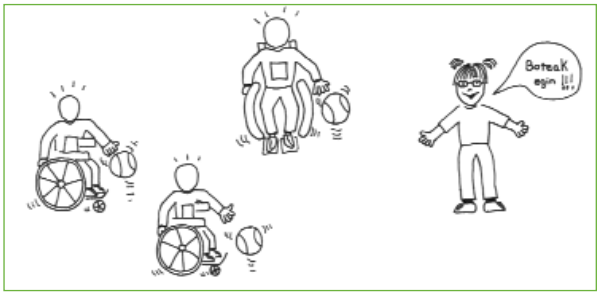
- Arreta lantzea.
- Kirolaren oinarrizko mugimenduekin kontaktua izatea.
- Baloiaren kontrolean trebatzea

Antolaketa:

Mugatutako zelai batean zehar banatuko dira parte hartzaileak.

Ekintza:

Jokalariak zelaian zehar desplazatuko dira, eta monitoreak adierazi behar duenari adi egon behar dira. Esandakoa betetzea izango da egin beharrekoa. Aginduak kodifikatu daitezke



taldearen arabera, eta jaurtiketa egiteko zenbaki bat esan beharrean, kolore bat erabil daiteke.

Monitoreak eman ditzakeen aginduak nahi bestekoak izango dira, baina hastapenetan, kirolaren oinarrizko mugimenduekin lotutako aginduak izatea komeni da, besteak beste: "Eman boteak!" (izan daiteke bakarra, bi bote abisu bakoitzeko, edo denbora tarte bat boteak ematen), "Pasatu gertuen dagoen kideari!" (pasea gainetik izan daiteke, edo lurretik arrastaka ere izan daiteke; lurretik arrastaka egiten bada jokalariek baloia lurretik nola jasotzen den landuko dute), "Egin jaurtiketa!" (pareta bat egotea edo hainbat saski izatea komenigarria litzateke).

Materiala:

- Aulki bat pertsonako.
- Saskibaloiko baloi bat pertsonako.
- Hainbat saski (jokalarien arabera).

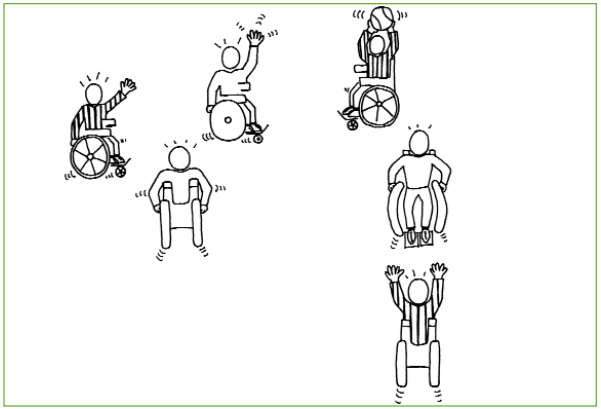
» 10 pase

Helburuak:

- Azkartasuna zein erreflexuak lantzea.
- Baloiaren maneiua garatzea.
- Arreta mantentzea.
- Pasearen teknika egoera desegonkorrean lantzea.
- Defentsa erasoko egoerak lantzea.

Antolaketa:

Jokalariak bi taldetan banatuko dira, posible bada bereizgarriren batekin. Mugatutako zelai batean kokatuko dira nahastuta. Eremua ez da oso handia izango.



Ekintza:

Bi taldeak banatuta daudela, bietako batek izango du baloiaren jabetza. Talde bereko jokalariak 10 pase segidan egiten saiatu behar dira (pase kopurua taldearen arabera jaitsi edo igo daiteke), beste taldekoak baloia kentzen saiatzen diren bitartean. 10 pase egitea lortzen duen taldeak tanto bat jasoko du.

Jokalarien maila gora doan heinean aldaketak sar daitezke. Adibidez, pasatu dizun kirolariari ezin diozu berriz pasa. Bestalde, maila gora igo ahala ere espazioa txikitzea posible izango da.

Materiala:

- Baloi bat.
- Taldeak bereizteko zapiak.

» Sigi-saga, saskira!

Helburuak:

- Desplazamenduaren neurketaz kontzientzia hartzea.
- Baloia eta aulkiarekin desplazamenduak hobetzea, koordinazioa lantzea.

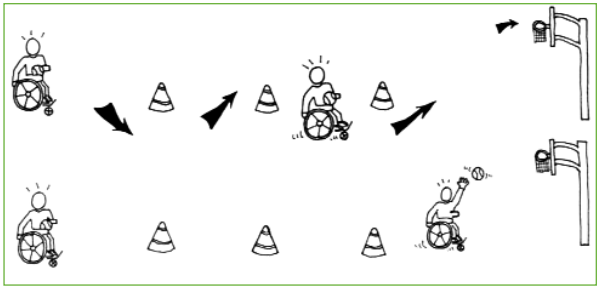
Antolaketa:

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Oztopoz betetako ibilbide bat izango du talde bakoitzak, eta amaieran saski bat egongo da.

Ekintza:

Jokalari bakoitzak oztopoak gainditzen joango da, eta amaierara iristen denean, baloia saskira jaurtiko du barrura sartu nahian. Ondoren hasierara bueltatuko da zuzen, eta heltzen denean hurrengo taldekidea aterako da.

Pilota nola eraman behar duen, jokalariarentzat errazagoa edo zailagoa izango da proba. Hasieran, altzoan eraman dezake; geroago bi bulkada egin ondoren, botea ematea derrigorrezkoa izan daiteke...



Materiala:

- Jokalari bakoitzarentzat aulki bat.
- Jokalari bakoitzarentzat baloi bat.
- Oztopoak jartzeko material desberdinak: piboteak, ranpak...

» Lurretik barrura!

Helburuak:

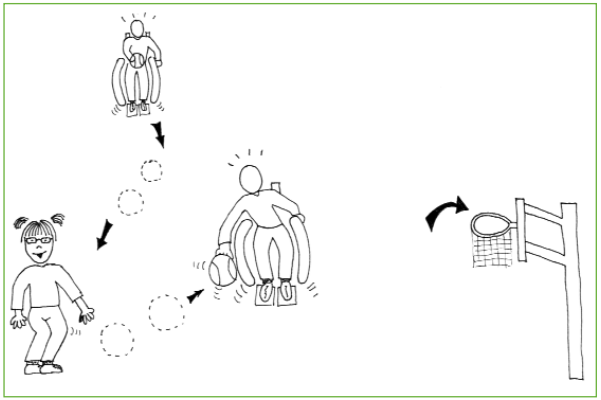
- Jaurtiketaren doitasuna landu eta garatzea.
- Baloia lurrean dagoenean, jasotzeko teknika lantzea.

Antolaketa:

Jokalari asko izanik taldeak egingo ditugu. Talde bakoitza ilaran jarriko da saki baten aurrean. Talde bakoitzak pertsona bat izango du paseak egiteko (aldakorra izango da).

Ekintza:

Taldeko kide bakoitzak paseak egiteko prest dagoen pertsonari baloia pasatuko dio; horrek berriz bueltatuko dio lurretik arrastaka, eta jokalaria, martxan doala, baloia jaso eta saskian sartzen saiatuko da. Taldeko kide bakoitzak gutxienez behin sartu duenean baloia saskian, altuagoa den saski bat izango du. Horrela, saskibaloiko saskian sartzea lortu arte.



Materiala:

- Jokalari bakoitzarentzat aulki bat.
- Talde bakoitzarentzat 3 baloi.
- Altuera desberdina duten saskiak: lurrean egoten diren saskiak, erdi mailako altuera duten saskiak, saski altuak.

» **Azkar-azkar saskira!**

Helburuak:

- Desplazamenduen azkartasuna eta trebetasuna garatzea.

- Taldekideek joko zelaian duten kokapenaren jabe egitea.

Antolaketa:

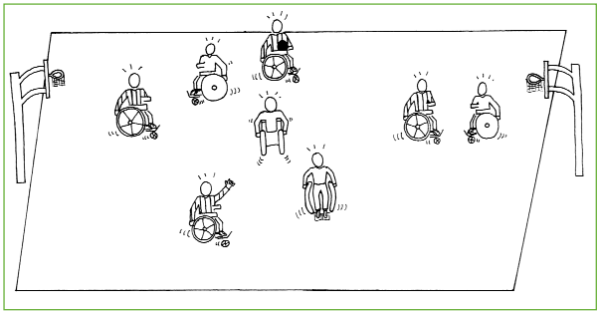
Mugatutako zelai batean bi taldek jokatuko dute. Zelaiaren bazter bakoitzean saski bat jarriko da.

Ekintza:

Taldekideen artean paseak eginda beste taldearen saskian sartu behar da baloia. Beste taldekoak baloia kentzen saiatuko dira.

Jokalarien arabera zailtasunak sartu daitezke. Besteak beste: baloia hartu eta berehala pasatu behar da, ezinezkoa da baloia pasatu digunari bueltatzea, paseak beti aurrerantz izan behar dira...

Materiala:
- Bi saski.
- Baloi bat.
- Taldeak bereizteko zapiak.



4.1.5. BESTE KIROL BATZUK

4.1.5.1. ATLETISMOA

Joko Olinpikoetan gertatzen den bezala Joko Paralinpikoetan garrantzia handiena bereganatzen duen kirola da atletismoa.

1960an Erroman ospatu ziren lehenengo Joko Paralinpikoetatik jokatzen da. Lau eremu nagusitan biltzen dira atletismoaren barruan egiten diren proba desberdinak: lasterketak, jauziak, jaurtiketak eta pentatloia.

Gurpildun aulkiekin burutzen diren lasterketak abiadurazkoak, fondo erdikoak, eta erresistentziazkoak izan daitezke.

Badira hainbat kirol berezitasun Joko Paralinpikoetan sartzen ez direnak, hala nola: oztopo lasterketa, martxa atletikoa eta mailu jaurtiketa. Azken horrek badu bere baliokidea garun paralisia duten pertsonentzat: pilota lastatu batekin jokatzen da.

Badira beste hainbat egokitzapen ere. Adibidez, gurpildun aulkien lasterketetan helmugan ez da kontuan hartzen pertsonaren bularra, baizik eta aulkiaren aurreko gurpil(ar)en ardatza.

4.1.5.2 MAHAI TENISA

Joko Paralinpikoetako lehen kiroletako bat da, Erroman ospatu zen lehen ediziotik (1960. urtean) baitago agendan. Lehenengo Espainiako Txapelketa, berriz, 1967. urtean ospatu zen Vallehermosoko estadioan, Madrilen.

Zutik zein aulkian jokatzen da mahai tenisean, eta mahaiaren neurriak **ohiko mahai teniseko mahaiaren berdinak dira**.

ITTFak (Mahai Tenisaren Nazioarteko Federazioa) **duen araudia da erreferentzia**, baina **egokitzapen batzuk** ditu aulkian jokatzen duten kirolarientzat. Egokitzapenak hauek dira:

» Pilota ateratzerakoan, pilota atzeko marratik atera behar da; ezin da aldameneko marratik atera.

» Binaka jokatzen denean ateratzea egoki egiten denean eta erantzuna ere egokia denean edozein jokalarik jarri dezake jokaldia.

» Jokalariak mahaia erabil dezake oreka mantentzeko, ez badu mahaia mugitzen.

Bestalde, **beste mota batzuetako egokitzapenak** ere eskatzen ditu, batez ere, aulkian jokatzen duten kirolarientzat. Besteak beste:

» Aulkian jokatzen duen jokalari batentzat **altuera** izan daiteke egokitu beharreko alderdi bat, batez ere, zutik dagoen norbaiten aurka jokatzen bada. Altuera handiagoa duten aulkiak erabilita berdin daiteke egoera.

» Aulkiak aldamenetan izaten dituen **besoak jartzekoak kendu** behar dira.

» Eskuekin heltzeko arazoren bat egonez gero, posible da **pala eskura lotzea** benda baten laguntzaz.

Kirolariek lantzen dituzten alderdiak hainbat dira kirol hau praktikatzerakoan, besteak beste:

kontzentrazioa, erreakziorako azkartasuna, oreka, egoera fisikoa eta iraunkortasuna.

Sailkapen funtzionalaren arabera 10 maila daude. Agertzen diren urritasun mota anitzen aurrean hartutako erabakiak dira, jokoan aukera berdintasuna ziurtatu nahian. Mailak aipatzerakoan, lehenengo egiten den sailkapen nagusia honako hau da: *aulkian jokatzen* dutenak eta *zutik jokatzen* dutenak.

Aulkian jokatzen dutenak

1. klasetik 5.era sartzen dira maila horretan. Sorbalda, ukondoa, eskumuturra, enborra eta tonu muskularra kontuan hartuta egiten da sailkapena 5 maila horietan.

Zutik jokatzen dutenak

6. klasetik 10.era sartzen dira maila horretan. Ohikoenak diren lesioak mozketak, gorputz-adarretako malformazioak eta lesio fisiopatologikoak dira.

Zutik jokatzen den mahai tenisa asko garatu da, eta gaur egun maila horretan jokatzen duten hainbat jokalari ikus daitezke ohiko mahai teniseko taldeetan jokatzen, urritasunik ez daukaten pertsonez osatutako taldeetan, hain zuzen ere, baldintza berdinetan. Kontuan izan behar dugu zer-nolako garrantzia hartzen duen puntu horrek integrazioan.

4.1.5.3. TXIRRINDULARITZA

Ikusmin handia sortzen duen kirola da. Ohiko txirrindularitzak duen **araudi berdina** erabiltzen da, Nazioarteko Txirrindularitza Federazioak (FIAC) ezarritakoa, **egokitzapen txiki** batzuekin. Egokitzapenok bizikleta eta triziklo, segurtasun eta urritasunaren araberako sailkapenari dagozkionak dira.

Bakarka edo taldeka hartu daiteke parte, **erlojupeko zein ruta** probetan.

4 dibisiotan biltzen dira kirolari guztiak gaitasunen arabera. Lehenengo dibisioan 1. klasetik 4.erakoak multzokatzen dira eta trizikloa erabiltzen da. 5. klasetik 8.erakoak beste hiru dibisiotan banatzen dira. Trizikloa edo bizikleta erabiltzearen araberakoa izango da hiru dibisio horietako sailkapena. Tresna bat edo bestea erabili pertsonak orekan dituen arazoen ondorioz izango da.

Bestalde, eta aurrez esan bezala, erlojupeko eta ruta lasterketa daude.

Ruta lasterketa: 3 eta 4 dibisioentzako lasterketak dira, 20 km-koak. Ibilbide desberdinak daude:

» Alde batetik bestera

» Zirkuitu batean

» Joan etorriak

» Guztien arteko konbinazio bat

Erlojupeko lasterketa: 1 eta 2 dibisioentzat 1.500 m-ko distantzia izaten dute. Bada dibisio guztiek parte har dezaketen 5.000 m-ko distantzia duen proba ere. Bakarka aritzen dira kirolariak erlojupean. Egin beharreko bideak izan daitezke:

» Alde batetik bestera

» Zirkuitu batean

» Joan etorriak

» Guztien arteko konbinazio bat

Kirolariak bata bestearen atzetik aterako dira hiru minuturo.

Material espezifikoak

Bada txirrindulari guztiek eraman behar duten beharrezko ekipamendua: kaskoa, kamiseta (maillota), praka motzak (kulota), zapatilak, eta galtzerdiak.

Erabiltzen diren elementu mekanikoak eta urritasunik ez daukaten txirrindulariek erabiltzen dituztenak ez dira asko desberdintzen, batez ere bizikletak. Trizikloei dagokionean badituzte berezitasun txiki batzuk. Betiere **trizikloa** eta bizikleta kirolariaren beharretara egokitu behar dira; haren beharrei erantzun behar die.

4.1.5.4. FUTBOL 7 ETA FUTBITOA

Joko zelaia eta ateak txikiagoak dira. Era berean, **kirolari kopurua** ere, ohiko futbolean baino **txikiagoa** da. Arauei dagokionean FIFAk ezarritako arautegia jarraitzen da egokitzapen txiki batzuekin.

Futbol modalitate hau Joko Paralinpikoetan jokatzen da. Garun paralisia duten pertsonek jokatzen dute, eta soilik gizonezkoen kategoria dago.

Araudia FIFAk jarritako arauetatik dator. **Arau horietan aldaketa batzuk** daude kirolarien berezitasunak direla-eta, besteak beste: aldeko sakea esku batekin egin daiteke, eta ezin da besoa sorbalda gainetik jaso; ez dago jokoz

kanpoko posiziorik; eta atezainak bere taldekide batek pasatutako baloi bat eskuekin har dezake.

Taldeak **zazpi kirolarik** osatuta daude, eta ohiko futbol zelaiak baino txikiagoa den zelaian jokatzen dute.

Partida bi zatitan banatuta dago. Zati bakoitzak 20 minutuko iraupena dauka. Tartean 10 minutuko atsedenaldia daukate.

4.1.5.5. IGERIKETA

Garun paralisia duten pertsonen mugimendua zein gaitasun fisikoa hobetzeko kirol egokienetako bat da igeriketa. Gihar guztien garapena ziurtatzen du, kutxa torazikoaren gaitasuna handitzen du, eta bihotza indartzen du.

Urak duen flotazio propietateak uretan **mugitzeko aukerak** ematen ditu; ondorioz garun paralisia duten pertsonek esperientzia berriak bizitzeko aukerak izaten dituzte, hala nola, zutik jartzeko aukera, zein, uretatik kanpo ezinezko diren hainbat mugimendu egiteko aukera. Hala ere, kontuan izan behar da **segurtasuna oso garrantzitsua** izan behar dela, eta segurtasun hori igeri egitera doan pertsonak sumatu behar duela, bestela beldurrak ager baitaitezke.

Igeriketa, gehienetan, igeri egiten ikastearekin lotzen da. Baina kontuan izan behar dugu, igeriketa egokituaz hitz egiterakoan, gorputzaren gaitasunak uretan zeintzuk diren ezagutzea izango litzatekeela. Igeriketa egokituaren **helburu nagusiak ondorengoak lirateke: uretako testuingurua ezagutu eta bereganatzea, oinarrizko gaitasun fisikoak hobetzea, eta osasunaren hobekuntza orokorra bilatzea**.

Helburu zehatzetan sartzen bagara, igeriketaren enfoke desberdinekin aurkitzen gara:

- Planteamendu erabilgarria: "igerian ikastea" izango litzateke. Oinarrizko ikaskuntzak dauka lehentasuna, mugitzeko autonomia izateko eta uretan egoteko.

- Planteamendu hezitzailea: formazio integrala osatzea da helburua.
- Jolaserako planteamendua: ura leku dibertigarri eta sozializatzailea egitea da helburua.
- Osasunerako planteamendua: osasuna hobetzea du helburu.
- Lehiaketako planteamendua: kirolarien formazioa eta entrenamendua da helburua: azken xedea errendimendua da.

Beste gai batzuetara pasatuz, goi mailako kirol praktikan (lehiaketako kirolean), motore urritasunaren barruan sartzen diren (mozketak, garun paralisia, bizkarrezurreko lesioak, eta *"les autres"*) pertsona guztiak batera aritzen dira. Sailkapena funtzionaltasunaren araberakoa izaten da, hau da, sailkapena egiteko igeri egiteko duten gaitasuna kontuan hartzen da,e eta ez urritasunaren arrazoia. 1988. urteko Joko Paralinpikoetatik erabiltzen da sailkatzeko modu hori.

Goi mailako igeriketan jarraituz, igerilariek inolako laguntza teknikorik ez dutela erabiltzen aipatu behar da. Berezitasun bat izan daiteke irteerak uretatik bertatik ere egin daitezkeela.

1960. urtetik kirol paralinpikoa da igeriketa.

4.2. IKUSMEN URRITASUNA DUTEN PERTSONENTZAKO KIROLAK

4.2.1. GOAL BALL-A

4.2.1.1. HISTORIA

Hans Lorenzen alemaniarra eta Seep Reindl austriarra dira kirol honen sortzaileak. II. mundu gerrateko elbarrientzat sortutako programa baten barruan zegoen kirol hau. Bertan, itsu guztiek parte hartu zezaketen, kontzentrazio eta gaitasun fisikoak hobetzeko.

Heindelberg-en (Alemania) jokatutako 1972ko Joko Paralinpikoetan erakus-kiroletako bat izan zen. Egutegi ofizialean 1976ko Torontoko (Kanada) Jokoetan sartu zen gizonezkoen mailan, eta New Yorkeko (AEB) Jokoetan, berriz, emakumezkoen mailan.

1981. urtean, Parisen, itsuentzako kirolak praktikatzen ziren 30 herrialdetako ordezkariek Nazioarteko Itsuentzako Kirolen Elkartea (IBSA) sortu zuten. 4 bat urte beranduago IBSAk berak Goal Ball-eko batzorde,orde bat sortu zuen kirol honi bateratasun bat eman nahian mundu mailan, eta arautegiak aldiro errebisatu nahian.

Gaur egun, kirol hau mundu guztira zabalduta dago, eta 80 bat herrialde dira berau praktikatzen dutenak.

Estatu espainiarrean, lehenagotik ONCE elkartean kirol hau jokatzen bazen ere, 1991. urtean izan zen aurrerapauso indartsua eman zen unea. Urte horretan Espainiako lehen txapelketa jokatu zen Alicanten.

Estatu espainiarrean kirol hau gehien garatu diren guneak Madril, Katalunia eta Levante dira. Oraindik ere beste gune batzuetan garatzen doa.

Zelaian **3 pertsonaz osatutako bi talde** aritzen dira (nahiz eta taldeak seikoak diren). Zelaiaren alde batetik **zintzarriak dituen baloia** bota beharko du talde batek, zelaiaren beste aldean kokatua dagoen aurkako taldearen atean gola sartzeko.

4.2.1.2. KIROLARIAK ETA SAILKAPEN FUNTZIONALA

Kirol honetan jokatu ahal izateko IBSAk markatutako sailkapen medikuetan sartu behar da. Sailkapen horietan B1, B2 eta B3 izena daramaten taldeak aurkitzen dira.

B1	Ez dago argiaren hautematerik
B2	Esku baten forma ezagutzeko gaitasuna dago
B3	Ikusmen eremua gutxituta

Ez da talde berezirik egiten mailen arabera. Hiru talde horietariko batean sartzea da beharrezkoa, baina ondoren taldeak denok batera egiten dira. Kirolarien **gaitasunak konpentsatzeko antifaza** jarri behar dute kirolari guztiek. Hori horrela, duten ikusmen arrastoaren aprobetxamendurik ez da egongo.

4.2.1.3. OINARRIZKO ARAUTEGIA

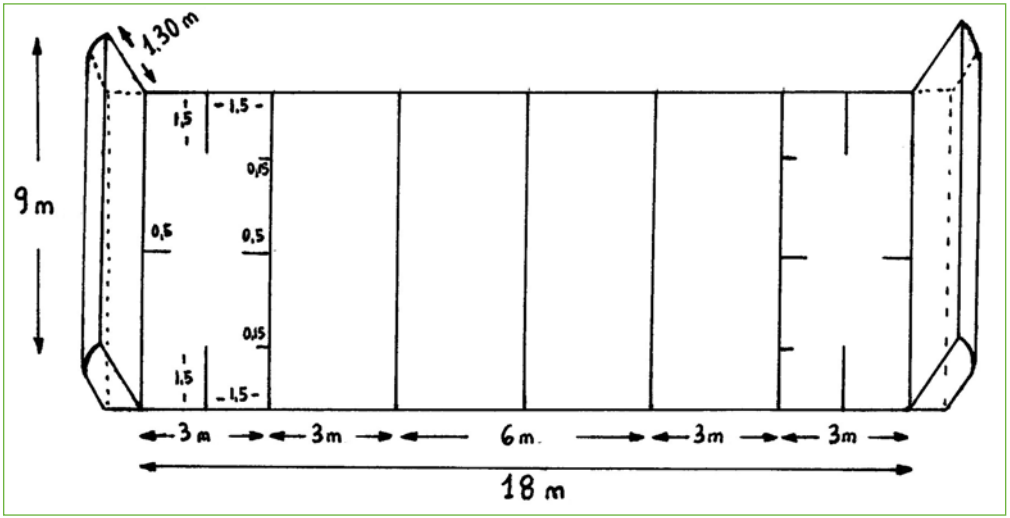
1. Zelaia:

Zelaia markatzen duten marra guztiek 0,05 metroko zabalera izan behar dute; ongi ikusi beharko dira, eta ukimenaren bitartez identifikatzeko modukoak izan behar dira. Marra guztietan eta zinta azpitik 0,003 metroko soka bat jarriko da erliebea emateko.

2. Ekipamendua:

Baloia: 1.250 kilogramoko pisua eta 0,76 metroko zirkunferentzia duen gomazko baloia. 0,01 metroko diametroa duten 8 zulotxo ditu, barruan dituen zintzarrien zarata kanporatzeko.

Debekatuta dago betaurreko edo ukipen leiarrak (lentillak) eramatea. Joko zelaiaren barruan dauden kirolari guztiek begiak estaltzeko karatula



bat eraman beharko dute, ikusmen urria dutenek eta itsutasun osoa dutenek egoera berean jokatzeko.

3. Kirolariak:

Sexuaren arabera banatzen dira. Bi kategoria daude: gizonezkoena eta emakumezkoena.

Talde bakoitzean 3 jokalarik jokatu ahal dute aldi berean, hau da, hiru jokalari egon ahal dira joko zelaian, eta beste 3 jokalari aulkian egon daitezke aldaketak egiteko.

4. Jokoa:

Behar-beharrezkoa da **isiltasuna** erabatekoa izatea jokatzen den tokian, jokalarien kontzentrazioa eta entzumenaren erabilera egokia izateko.

Partida bakoitzak 20 minutuko iraupena izango du. Bi zati izango ditu; 10 minutuko iraupena izango du zati bakoitzak; eta bien tartean egongo den geldiuneak 3 minutuko iraupena izango du.

Partidak iraun behar duen denbora igaro ondoren berdinketa egoera badago bi taldeen artean, 6 minutuko iraupena duen luzapena jokatuko da (3 minutuan banatzen diren bi zati). Luzapenean lehenengo aurkariaren atean gola sartzen duenak irabaziko du; beraz, ez da zertan denbora guztia agortu behar.

Partida ofizialaren eta luzapenaren artean 3 minutuko tartea egon behar da.

Luzapena amaitu ondoren berdinketak jarraitzen badu, jaurtiketa libreen bitartez erabakiko da nor izango den irabazlea.

4.2.1.4. EGOKITZAPENAK

Joko zelaiak neurri bereziak ditu. Jokatzen den lekuak ere neurri berezi batzuk ditu. 18 x 9 m ditu eta 8 m-ko gehienezko altuera.

Tamaina berezia duen **baloi** bat erabiltzen da eta **barruan zintzarriak ditu**.

Bestalde, **maskarak** ere erabiltzen dira. Bi funtzio betetzen dituzte: babestu eta jokalariek ez dutela ikusten ziurtatu.

Joko zelaia markatzeko **erliebedun marrak** erabiltzen dira jokalariak kokatu ahal izateko ukimenaren bitartez.

4.2.1.5. EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Entzumenaren erabilerak garrantzia handia bereganatzen du. Era berean, espazioan

orientatuta egoteak ere garrantzia handia dauka pilota jaurtiki edo gelditzeko.

Kontzentrazio gaitasun izugarria eskatzen du kirol honek, baloia nondik nora dabilen kontrolatzeko. Kontzentrazio gaitasuna izugarri fintzen da kirol honen praktikaz.

Espazioan orientatzea ere asko lantzen da. Uneoro jakin behar du kirolariak non dagoen, kokapen egokiena izan daitekeen edo ez erabakitzeko. **Espazioaren kontrol** handia eskatzen du horrek, eta espazio horretan kokatua egotea. Gaitasun hori oso baliagarria eta garrantzitsua da ikusmen urritasuna duen pertsona batentzat egunerokotasunean.

Era berean, **entzumena** ere asko landu behar da, Izan ere, entzumenaren bitartez kirolariak baloiaren kokapena, nondik datorren, eta dakarren abiadura zein den jakin behar du. Entzumenaren garapena ere oso baliagarria da egunerokotasunerako.

Bestalde, eta taldeko kirola izanik, **balore kooperatiboen** lanketa ematen dela esan behar da. Izan ere, kide guztiek helburu bakarra daukate, eta hori lortzeko elkarrekin lan egin behar dute.

4.2.1.6. TREBATZEKO JARDUERAK ETA JOLASAK

» **Denok binaka!**

Helburuak:

- Espazioan orientazioa lantzea
- Entzumena garatzea.

Antolaketa:

Eremu zabal batean kokatuko dira partaideak inongo oztoporik gabe. Binaka jokatuko da, eta bikote bakoitzak animalia bat aukeratuko du. Jokalari guztiek begiak itxita izango dituzte.

Ekintza:

Bikotekideak banandu egingo dira bata bestearengandik, eta aukeratutako animaliaren soinua eginez, berriz ere elkartzea lortu behar dute.

Desplazatzerako orduan, animalia bakoitzaren desplazatzeko modua erabiliko dute (lau hankatan, bitan...).

Komeni da jokalariei besoak aurretik eraman ditzatela adieraztea, segurtasuna dela eta.

Materiala:

- Beharrezkoa balitz begiak estaltzeko zapiak.

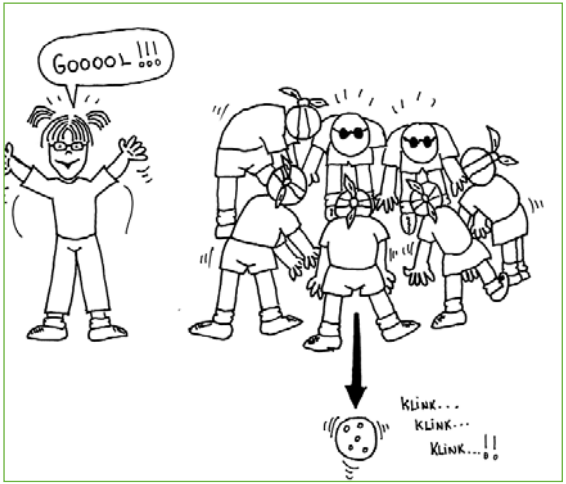
» Baloia ez dadila atera

Helburuak:

- Entzumena garatzea

Antolaketa:

Eremu zabala eta oztoporik gabea izango da erabiliko dena. Jokalariak borobilean jarriko dira. Guztiak hankak zabalik eta bata bestearen hankari itsatsirik. Gorputza aurreraka botata izan behar dute, besoak lurrera iristeko moduan.



Ekintza:

Guztiak borobilean egonik, erdian baloi bat jarriko da, eta batak besteari botako dio baloia. Jokalariak saiatu behar dira baloia norberaren hankapetik ez ateratzen. Baloia hankapetik ateratzen zaion jokalaria kanporatua izango da.

Materiala:

- Soinua ateratzen duen baloia.
- Beharrezkoa balitz, begiak estaltzeko zapia.

» Nor dator?

Helburuak:

- Entzumena garatzea.
- Orientazioa lantzea.

Antolaketa:

10 pertsonako taldeak osatuko dira. Talde bakoitza bestearengandik banatuta egongo dira (isiltasuna oso garrantzitsua). 9 jokalari lurrean eseriko dira, eta bat zutik geldituko da.

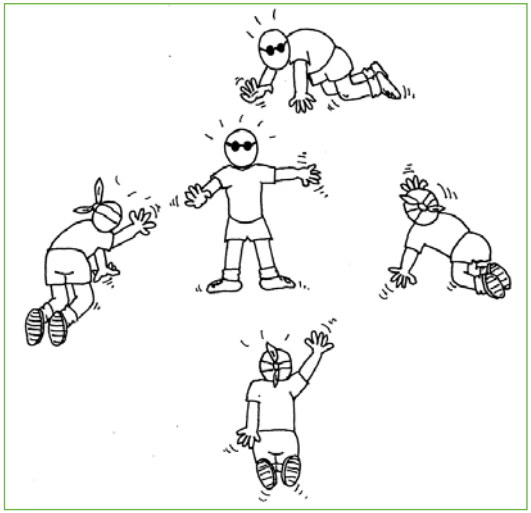
Ekintza:

Erdian zutik dagoen pertsonak ez du ezer ikusi behar, eta borobila osatzen duten beste pertsonak lurrean eserita egon behar dira.

Eserita daudenek erdirantz egin behar dute, eta erdian dagoen pertsonak hurbiltzen ari dena nondik datorren asmatu behar du. Hurbiltzen direnetako norbait nondik datorren asmatzen badu, aldaketa egongo da, eta erdian dagoena eseri egingo da, eta eserita zegoena erdira joango da.

Materiala:

- Beharrezkoa bada, begiak estaltzeko zapia.



» Erdikoak jo!

Helburuak:

- Entzumena garatzea
- Orientazioa lantzea

Antolaketa:

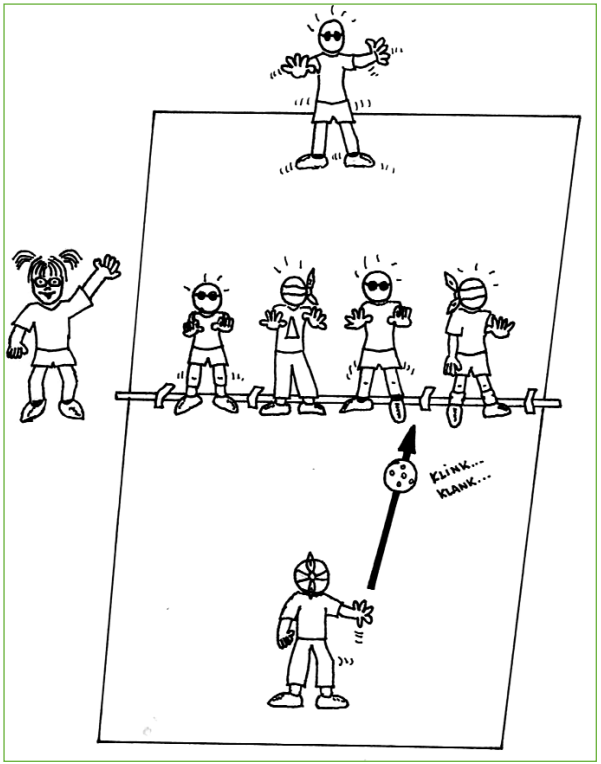
Mugatutako espazio batean jokatuko da. Erdian, ukimenaren bitartez igarri daitekeen marra bat egongo da.

Jokalari talde bakoitza 10 pertsona ingurukoa izango da. Zelaiaren alde banatan jokalari bat jarriko da, beste guztiak erdialdean.

Ekintza:

Aldeetan dauden jokalariak, baloia lurretik botata, erdiko jokalariak ukitzen saiatu behar dira. Erdikoa ukitua izaten bada, baloia jaurti duen jokalariarengana joango da, eta erdikoak jotzen saiatu beharko da bera ere.

Aldeetan dauden jokalariek erdiko jokalari baten izena esan dezakete tirada bakoitzeko, eta izendatuak erantzun egin beharko du, eta joa izan balitz bezala alde batera joan beharko da.



Materiala:

- Soinua ateratzen duen baloia
- Soka
- Zinta itsaskorra

» Goal Ball hastapenak!

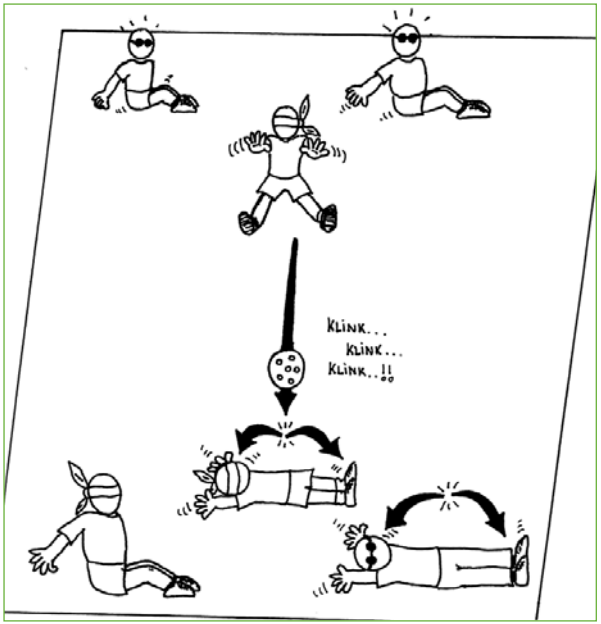
Helburuak:

- Entzumena garatzea
- Orientazioa lantzea
- Prezisioa lantzea
- Goal Ball-arekin lehen kontaktuak izatea

Antolaketa:

Erditik banatuta egongo den eta mugatua izango den eremu bat erabiliko da.

Jokalariak bi taldetan banatuko dira, eta talde bakoitza zelaiaren alde batean jarriko da. Jokalariak lurrean eserita egongo dira: hankak erdi tolestuta eta eskuak lurrean. Gainera, tartekatuta jarriko dira, beraen arteko talkak ekiditeko.



Ekintza:

Jokalariak aurkako taldeari gola sartzen saiatu behar dira. Horretarako, baloia lurretik bota behar dute ahalik eta indar handienarekin. Defentsa egoeran daudenek egin dezaketen

mugimendu bakarra etzatea izango da. Mugimendua egiteko aurkariek baloia bota behar dute; lehenago mugitzen bada taldeko norbait, baloiaren jabetza galduko dute hurrengo jaurtiketan.

Materiala:
- Goal Ball-eko baloia (soinua ateratzen duena).
- Beharra badago, begiak estaltzeko zapiak.

4.2.2. ATLETISMOA

4.2.2.1. HISTORIA

Ikusmen urritasuna duten pertsonek egiten duten atletismoaren aurrekariak Alemanian aurkitzen dira. XX. mende hasierarako antolatzen ziren ikusmen urritasuna zuten pertsonentzako lehiaketak. Hala ere, bigarren mundu gerraren ondorioz egondako urritasuna zuten pertsonen gorakada izango da urritasuna duten pertsonentzako kirola bultzatuko duen fenomenoa.

1970. urtean hartuko dute parte lehenengoz ikusmen urritasuna duten pertsonek nazioarteko txapelketa batean. V. Paralinpiada izango da ikusmen urritasuna duten pertsonek parte hartzen duten lehenengo edizioa.

4.2.2.2. KIROLARIAK ETA SAILKAPEN FUNTZIONALA

11, 12 eta 13 dira atletismoaren barruan dagoen sailkapenean ikusmen urritasuna duten pertsonei dagokiena. Goi mailako kiroletan erabiltzen den sailkapenean, hiru maila hauetan, honela banatzen dira kirolariak:

T11 eta F11 B1 kirolariak	Ez dago argiaren hautematerik
T12 eta F12 B2 kirolariak	Esku baten forma ezagutzeko gaitasuna dago
T13 eta F13 B3 kirolariak	Ikusmen eremua gutxituta

4.2.2.3. OINARRIZKO ARAUTEGIA

B3 taldearentzat ohiko atletismoan erabiltzen diren arauak betetzen dituzte. **B1 eta B2 taldeentzat hainbat egokitzapen** agertzen dira; batez ere, instalazioetako egokitzapenak eta kirolariek jaso beharreko laguntzak izango dira

(laguntzailearen figura lasterketetan, entzumenezko hainbat egokitzapen...).

Atletismoaren baitan dauden probak ondorengoak dira:

100 m liso	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
200 m liso	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
400 m liso	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
800 m liso	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
1.500 m liso	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
5.000 m liso	Gizonezkoak	B1 eta B2
10.000 m liso	Gizonezkoak	B1 eta B2
Luzera jauzia	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
Altuera jauzia	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
Jauzi hirukoitza	Gizonezkoak	B1 eta B2
Pisu jaurtiketa	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
Disko jaurtiketa	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
Txabalina jaurtiketa	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1 eta B2
4 x 100	Gizonezkoak eta emakumezkoak	B1
4 x 400	Gizonezkoak	B1

4.2.2.4. EGOKITZAPENAK

Ohiko instalazioak erabiltzen dira, eta lasterketak egiteko barne aldeko kaleak dira erabiltzen direnak.

Lasterketa laburretan, kirolariek bakarrik egiten dute korrika (laguntzailerik gabe), eta helmugan **soinuzko seinale** bat izaten dute orientatzeko. Lasterketan zehar kirolariek zuzen joateko eta beren **bidetik ez ateratzeko monitore** bat (batzuetan bi) izaten dute. Monitore hori egin beharreko bidean kokatzen da, puntu konkretu batean, eta ahotsa erabilita korrikalariari adieraziko dio zein den jarraitu behar duen bidea bere kaletik ez ateratzeko.

Lasterketa luzeak (200 m-tik gorakoak), berriz, **laguntzaile batekin** egiten dira. Korrikalaria eta laguntzailea soka batek lotuta (ez da derrigorrezkoa) joaten dira. Laguntzailearen ardura da korrikalaria bere bidetik ez ateratzea. Bikoteak **besoen koordinazioa ahalbidetzen duen teknika** erabili beharko dute. Beraz, "urratsa aldatuta" korrika egin beharko

dute. Korrika egiteko modu horretan, korrikalari batek eskuineko hanka aurrean duenean besteak aurrean ezkerra izatea eskatzen du.

Jauzietan, direkzioa bideratzen lagun dezake laguntzaileak; noiz jauzi egin, ostera, atletak mekanizatu behar du marrazkia.

Jaurtiketetan, berriz, atletak 2 eskuak elkarturik apuntatu egiten du, eta laguntzaileak eskuina edo ezkerra esanez norabidea topatuko du.

Bukatzeko, behar-beharrezkoa da inongo oztoporik ez egotea eta isiltasuna.

4.2.2.5. EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Propiozepzioa bereziki, izan ere, barne erregulazioko kirola da (interozeptiboa). Horrek esan nahi du ez dagoela kontuan hartzeko faktore handirik ingurugiroan (lagunaren - etsaiaren jokabidea, lurraren ezegonkortasuna...). Hau da, ingurua egonkorra da eta ez da horretara moldatu behar;e berak bere zentzu horri esker egokitu ditzake mugimenduak arrakasta izateko, eta horri esker teknika egokitzen da.

Entzumenaren bidezko ordezkapen printzipioa. Printzipio horren bidez, esparruan orientazioa lortzen da.

Esparruaren hautemate eta egituraketa jauzietan eta lasterketa zuzenetan (barneratu beharra dago dagoen distantzia).

Keinu funtzionalak lantzen dira, ohiko trebetasunak (korri, jauzi, jaurti...) eta ingurune ireki eta zabaletan (ez itxi eta babestuetan ohi bezala). Probatuz ikusiko dugu zenbaterainoko beldurra eta bertigoa ematen duten korrika ikusi barik egiteak, korrika oso azkar egiteak, edo eta jauzi bat egiteak, eta horrek aurre egiten laguntzen dio beldurrari, inhibizio jarduerei, eta

katarsi puntua ere izan dezake, askatasun sentsazio galanta ekartzen baitu.

Laguntzazko harremanek koordinazio handia eskatzen dute, eta lan handia.

4.2.2.6. TREBATZEKO JARDUERAK ETA JOLASAK

» **Kode sekretua**

Helburuak:

- Laguntzekin kontaktuan jartzea eta horien erabilgarritasunaz jabetzea.
- Konfiantza hartzea.
- Jauzi desberdinak eta desplazamendu desberdinak bizitzea.

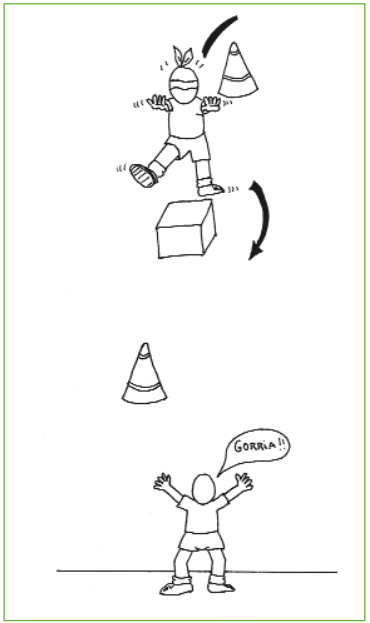
Antolaketa:

Jokalariak binaka jarriko dira. Bikotekideek rol desberdinak izango dituzte. Rol horiek aldatzen joango dira. Lehenengo, bat laguntzailea izango da eta bestea kirolaria, eta ondoren, alderantziz.

Oztopo batzuekin zirkuitu bat egingo dugu.

Ekintza:

Bikote bakoitzak kode bat ezarriko du batak besteari kontsignak adierazteko. Kontsigna horiek espazioan mugitzeko beharrezkoak izango dira. Adibidez: zuria, gelditu; berdea, eskuinera; gorria, aurrera; arrosa, jauzia...



Jokoaren helburua, oztopoak igaro ondoren helmugara iristea izango da. Helmugara bidean, oztopoa ukitzearren puntu bateko penalizazioa izango du bikoteak. Helmugara iristean penalizazio gutxien duenak irabaziko du.

Orientabide pedagogikoak: beldur handia baldin badaukate jokalariek edo jokalariren batek, laguntzaileari zirkuituan zehar kokatzeko aukera emango diogu, orientabideak gertuagotik jaso ahal izateko. Betiere progresiboak izan behar dira joko horiek, eta hasieran laguntza handia izango da, eta gero gutxitzen joango da. Bestalde, kontuan izan behar dugu segurtasuna. Joko guztietan ahaztu ezin daitekeen alderdia da hori.

Materiala:

- Zirkuitua egiteko oztopoak
- Beharrezkoak badira begiak estaltzeko zapiak.

» Martxa

Helburuak:

- Esparru hautematea eta egituraketa

Antolaketa:

Jokalariak binaka jarriko dira. Bikote kideek rol desberdinak izango dituzte. Rol horiek aldatzen joango dira. Lehenengo, bat laguntzailea izango da eta bestea kirolaria, eta ondoren alderantziz.

Lasterketetarako: distantzia konkretu bat erabiliko dugu, eta irteera eta helmuga izango ditu.

Jauzietarako: distantzia konkretu bat erabiliko dugu, eta bertan hasiera markatuko dugu. Ibilbidean jauzia egiteko marra egongo da, eta ondoren jauzia egin ondoren jausteko espazioa.

Ekintza:

Lasterketentzako aldaera: markatutako esparrua ezagutzeko denbora bat izango dute bikoteek . Laguntzaileak gidatu beharko du kirolaria, eta nondik norakoak adierazi. Behin denbora tarte hori pasatuta laguntzaileak alde batera geldituko dira, eta kirolari direnak hasierako

marran jarriko dira. Laguntza gabe helmugara gehien hurbiltzen denak irabaziko du.

Jauzientzako aldaera: jarritako esparrua ezagutzeko denbora izango dute bikoteek: jauzi egiteko marra non dagoen barneratu... Laguntzaileak gidatu beharko du kirolaria esparrua ezagutze horretan. Denbora tarte bat pasatu ondoren, kirolariak proba bakarrik egiten saiatuko dira, eta jauzi egiteko marratik gehien nor gerturatzen den izango dugu kontuan.

Materiala:

- Beharrezkoak badira, begiak estaltzeko zapiak.
- Espazioak markatzeko zinta.

» Haizea eta eguzkia

Helburuak:

- Entzumenezko zentzu bidezko orientazioa garatzea.

Antolaketa:

Oztopo gabeko espazio zabal bat erabiliko dugu. Jokalari taldean bi pertsonaia izango ditugu: bat eguzkia eta bestea haizea.

Ekintza:

Eguzkia eta haizea ez diren partaideak espazioan zehar mugitu beharko dira libreki. Haizearengandik ihesi arituko dira, izan ere, haizeak harrapatzen badituzte izoztu eta geldirik geratu behar dira, eta eguzkiak bakarrik libratu ahalko ditu.

Haizea den kirolaria txistuka ibili beharko da bere presentzia adierazteko eta beste jokalariak alde egiteko. Haizeak harrapatzen badu norbait, eguzkiari deituko dio libre lagatzeko.

Materiala:

- Beharrezkoa baldin bada begiak estaltzeko zapiak.

» Jaurtiketak

Helburuak:

- Jaurtiketa teknika ezagutu eta garatzea
- Jaurtiketetan laguntza harremanak garatzea.

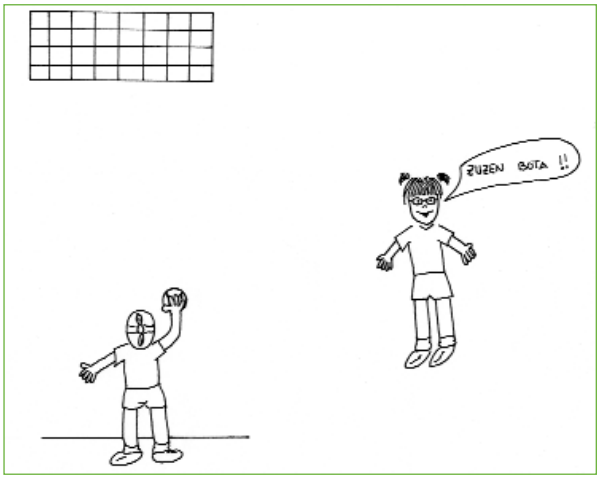
Antolaketa:

Jokalariak binaka jarriko dira. Bikote kideek rol desberdinak izango dituzte. Rol horiek aldatzen joango dira. Lehenengo, bat laguntzailea izango da eta bestea kirolaria, eta ondoren alderantziz.

Jaurtiketa egingo den puntua markatuko da, eta baita jaurtiketa egitea nahi den eremua. Progresibitatea kontuan izanik, hasieran, hurbilago eta eremu handiak izango dira, eta gero eta urrunago eta txikiagoak egingo ditugu.

Ekintza:

Kirolari rola hartzen duenak jaurti egingo du, eta besteak jaurtiketa bideratu egingo du. Jaurtiketa egiteko nozioak eman behar dizkio: ezkerrerago, eskuinerago... eta prest dagoenean jaurtitzeko adierazi. Jaurtiketak egin ondoren, jaurtikitzaileari adierazi egin behar zaio nora jaurti duen, eginikoak zein eragin daukan jakiteko, eta ondoren, aldaketaren bat sartzen badu ere, ondorioak baloratzeko.



Materiala:

- Pilota desberdinak
- Eremuak markatzeko zinta.

4.2.3. BESTE KIROL BATZUK

4.2.3.1 JUDOA

Ikusmen urritasuna duten pertsonek egin ahal izateko **oso egokitzapen gutxi** behar duen kirola da judoa.

Bi modalitate daude judoaren barruan: lurreko judoa eta zutik praktikatzen den judoa. Biak ere joko eremu berean jokatzen dira. Judoa egiten den **espazioa laua, biguna, eta batere oztopo gabea** izan behar da, ikusmen urritasuna duten pertsonen segurtasunagatik. 16 metroko zabalera eta 16 metroko altuera duen laukia izango da; ez da oso handia izango, horrela kirolariak bere entrenatzailearen hitzak ongi entzun ahal izango baititu.

Judoak ikusmen urritasuna duen pertsonari hainbat onura dakarzkio: gorputz jarreraren kontrola hobetzea, oreka hobetzea, eta erreflexuen bizkortzea. Gainera, autodiziplina, autokonfiantza, kontzentrazioa eta lidergo jarrerak garatzen ditu. Gainera, jarduera fisikoa den heinean indarrean eta malgutasunean zein egoera fisikoan eragina izango du.

4.2.3.2. FUTBITOA

Ikusmen urritasuna daukaten pertsona askok praktikatzen duen kirola da. Betidanik jokatu den kirola izanik, ofizialtasuna 1986. urtean eman zitzaion Torrejón de Ardozen (Madril) jokatu zen Espainiako I. Futbol Sala Txapelketa jokatu zenean. Urte bat lehiaketa gabe egon ostean, 1988. urtean berriz antolatu zen txapelketa, eta gaur egun ere horrela darrai.

Nazioartean hainbat erakunde sortu ondoren aurten kirol hau Atenaseko Joko Paralinpikoetan egongo da.

Kirol hau praktikatzeak hainbat onura ekartzen ditu. Besteak beste, **aukeratzeko askatasuna eta erabakiak hartzeko gaitasunaren garapena**, zein espazioa kontrolatzeko gaitasunaren garapena. Horrek guztiak izugarrizko garrantzia dauka egunerokotasunean. Izan ere, joko horrek orientazioan, mugikortasunean, eta kontzentrazioan, ekarpen ugari egiten dizkio kirolariari.

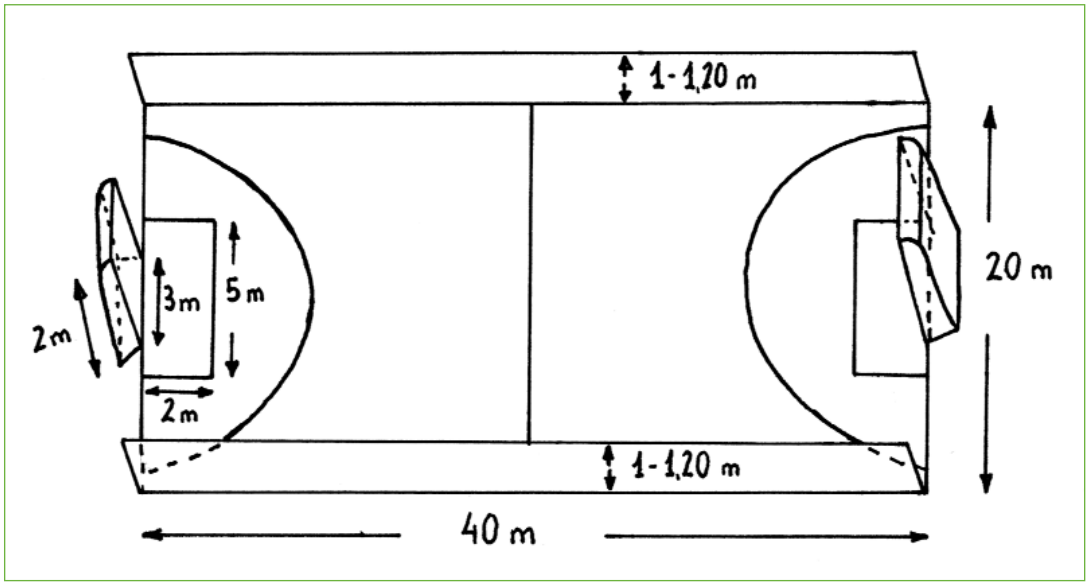
Zeintzuk dira, baina, futbolari egin behar zaizkion egokitzapenak?

Egokitzapen garrantzitsuenetakoa **baloia** izango da. Baloiak ateratzen duen zarata erabakigarria da, izugarrizko garrantzia bereganatzen du kirolariaren orientazioan. Baloia larruzkoa da.

Horretaz aparte, kontuan hartu behar da **kirol zelaia** kanpoan kokatuta egon behar dela, izan ere, barruko eraikuntzek soinuetan gorabeherak sortzen ditu, eta kirolariaren arreta desbideratuta gerta daiteke.

Zelaia:

Zelaia zementuzkoa edo belar artifizialezkoa izan behar da. Horren zergatia ere baloiak atera behar duen soinuarekin lotuta dago, izan ere, zelai



natural batean ez omen da ziurtatzen baloiaren zarata egokia izango denik.

Horri gaineratu behar zaio zelaiaren aldeetan metro batetik 1,20 metrora bitarteko hesiak daudela. Hesi horiek egurrezkoak edo material sintetikoz eginikoak izango dira. Baloiak hesi hori gainetik pasatzen badu, aldeko sakea egin beharko da; bestela ez.

Jokoaren iraupenari dagokionean 50 minutukoa izango da, 25 minutuko bi zatitan banatuta eta tartean 10 minutuko atsedenaldia eginda.

Bukatzeko, eta taldekideez hitz eginez, talde bakoitza 5 jokalarik osatzen dutela esan behar da: Bat atezaina izango da eta besteak jokalariak. Aldaketak egin daitezke. Atezainaren postua ikusmen urritasuna duen pertsona batek beteko du beti (ez itsuak). Talde bakoitzari pertsona bat gaineratzen zaio, normalean ikusten duena, gida funtzioak betetzen dituena. Pertsona hori aurkarien ate ostean kokatuta egoten da, eta bere taldea erasoan doanean, eta joko zelaiaren azken herenean kokatuta dagoenean, gidatzea da haren funtzioa.

Betiere **helburua normalizazioa izanik**, alderdi guztietan, nola ez kirolean, nire proposamena gehienbat eskolara jaitsiko dut. Hala ere, eta lanean zehar adierazi nahi izan dudan bezala, arlo denetara zabaldu beharko litzateke, eta zabaldu ahal da.

Lehenik eta behin, iruditzen zait eskola mailako alderdiak aipatzea izango litzatekeela logikoena. **Gure ikastetxeko haurren aukera berdintasunean sinestea izan behar da lehenengo printzipioa**, eta aukera berdintasun horretan sinesten badugu horren bila abiatzea bigarrena. Zergatik aipatzen dut aukera berdintasunaren kontua? Nire ustez, eta aurrez ere adierazi dut, eskola askotan ez da sinesten urritasuna duten ikasleen kirolerako aukeran. Ez dute izaten, sarritan, kirola egiteko aukerarik, eta, aukera dutenean, bideratzeko modua ez da sarritan egokia izaten.

Zer da, bada, horren aurrean planteatzen dudana?

Urritasuna duen ikasleren bat gure ikastetxean matrikulatzen denean, Ikastetxeko Hezkuntza Proiektuan kontenplatua izatea litzateke egokiena. Hori horrela, ikastetxea eta Hezkuntza Proiektua ikasle berri horrek dituen beharrei erantzuteko prestatu beharko lirateke. Horrekin adierazi nahi dudana da, motore urritasuna duen ikasleren bat eskolatzen bada, eta aulkian desplazatzen bada, ikastetxea horretarako prestatuta egon behar dela, adibidez. Gainera, **ikastetxearen partaide izanik ez dela soilik irakasleria konkretu baten ikasle izango eta eskolako ekintza denetan (gehienetan, behintzat) parte hartzeko aukera izan behar duela**.

Behin oinarrizko pauso horiek emandakoan, eta heziketa fisikoko eskoletan zentratuz, lehenik eta behin egin beharrekoa informazioa biltzea izan behar da. Informazio bilketa hori, ikaslearekin lotutakoa zein kirol egokituarekin lotutakoa izango da.

Ikaslearekin lotutako informazioarekin esan nahi dudana da, kontuan izan behar ditugula zenbait alderdi, hala nola, ikaslearen gaitasunak, aukerak, onurak, kontraindikazioak, gustuak, eta abar. Horretarako, ikaslea bera informazio iturri interesgarria izango da, baina baita gurasoak zein ikaslearekin lan egiten duten beste espezialista batzuk ere. Motore urritasuna dagoen kasuetan fisioterapeutaren informazioa oso interesgarria izango da, eta, ikusmen urritasuna dagoen kasuetan, erakundeetako espezialistek (ONCE eta

CRI) eman dezaketen informazioa ere oso interesgarria izango da.

Kirol egokituaren inguruko informazioa biltzeko, aldiz, bide desberdinak aurki daitezke. Hainbat dira kirol egokituaren inguruan lanean dabiltzan profesionalak, eta horiengana hurbiltzea ezinbestekoa dela iruditzen zait. Kirol egokitua ezagutzea beharrezko dela iruditzen zait, urritasunen bat duen ikasle bat gure artean baldin badaukagu. Alderdi horretan formazio aldetik hutsune handia dagoela iruditzen zait, eta hezitzaileen etengabeko formazioan kontuan hartzeko alderdia ere badela pentsatzen dut. Formazioaren gaia aipatuta, gaur egunean irakasletzako ikasketak heziketa fisikoko berezitasunean burutzen ari diren ikasleek horren inguruko formazioa jasotzea ezinbestekoa dela deritzot. Normalean, **heziketa fisikoan adituak dira, baina hutsuneak agertzen dira behar bereziak dituzten haurrei erantzuterakoan, eta askotan hezkuntza bereziko irakaslearen gainean jartzen da lan hori. Hala ere, ez da horrela arazoa konpontzen, izan ere, hezkuntza bereziko irakasleak ezer gutxi jakin dezake heziketa fisikoaz. Garrantzitsua da heziketa fisikoko irakasle izan behar direnek kirol egokituaren inguruko nozioak bereganatzea**.

Hurrengo pausoa eskolak prestatzea izango litzateke. Ikaslearen arabera izango da planifikazioa, baina azpimarratu nahi dut, salbuespenak salbuespen, ikasle guztiek izan behar dutela heziketa fisikoko eskoletara joateko aukera, batzuek eskola guztietara eta beste batzuek erdietara, baina guztiek zerbait. Planifikatzerakoan, kontuan izan behar dugu zein ikasle mota daukagun eta horren arabera bete behar diren helburuen bila abiatu. Planifikazioa, nire ustez, bakarra izan behar du, nahiz eta posible den helburu konkretu batzuen bila abiatzeko, urritasuna duen pertsonak beste ekintza mota bat egin behar izatea. Urritasuna duen pertsonak berdintasun egoera bat bilatu behar du, eta horretarako hainbat estrategia erabil daitezke: beste ikasleei oztopoak jarri edo denbora murriztu...

Bestalde, eta eskolen planifikazioarekin jarraituz, kirol espezifikoak urteko plangintzan sartu behar direla uste dut. Kirol espezifikoa urritasuna duten ikasleentzako alternatiba izugarria da, eta ikasle horiek kirol espezifikoa ezagutzeko aukera izan

behar dute, beste kirol batzuk lantzen diren bezala, hala nola, saskibaloia, eskubaloia eta errugbia. Ikasle guztiak integratuko nituzke kirol guztiak ezagutzera. Oso aberasgarria dela iruditzen zait guztientzat.

Horri gaineratu nahi diot, kirol espezifikoen barruan, goi mailako kirolarien ezagutza ere bultzatu beharreko alderdia dela. Heziketa fisikoko irakasleak kontuan izan behar du urritasuna duen ikasleak aukera gutxi dituela kirol idoloak ezagutzeko, eta iruditzen zait horrek ere lekua izan behar duela heziketa fisikoko eskoletan. Kirol espezifikoen ezagutza eta hastapenaren barruan kokatuko nuke puntu hori.

Horretaz aparte, jolas integratzaileen garrantzia aipatu nahiko nuke. Adin txikikoengatik hasita, jolas integratzaileetan aritzen erakustea oso interesgarria dela pentsatzen dut. Gure ikasleek guztiek batera jolasteko aukera ikusi behar dute, eta horretarako, agian, eta batez ere hasiera batean, hezitzaileen laguntza beharko dute. Horregatik, sentsibilizazio jardunaldien garrantzia berriz ere azaldu nahiko nuke. Sentsibilizazio jardunaldiak puntualak izan daitezke, edo jarraipen bat izan, egunerokotasunean praktikatuz.

Aipatutako guztia hasieratik egiten bada, urritasuna duen ikaslea gure eskolan hobeto sentitzeko eta egoteko aukerak handiak izango direlakoan nago.

Bukatzeko, aipatu nahiko nuke eskola kirolean ere badagoela non lan egin. Eskola kirolean ere eskolarako aipatutako hainbat orientabide baliagarriak izango dira, batez ere sentsibilizazio jarduerekin lotutakoak eta kirol espezifikokoekin lotutakoak. Noski, nola ez, informazioa bilatzeko nozioak. Eskola kirolean dabilen hezitzaileak eskolako irakaslearekin kontaktua izatea oso interesgarria iruditzen zait. Guztion arteko komunikazioak gure lana askoz ere errazago egingo baitu.

6.1. MOTORE URRITASUNA/GARUN PARALISIA

Hona hemen motore urritasuna/garun paralisia duten pertsonei laguntzea errazten duten hainbat orientabide:

» Zer egin edo nola egin ez dakizunean, galdetu iezaiozu pertsonari berari, gustura esango dizu eta laguntza zertarako behar duen.

» Aulkian dagoen pertsona batekin hitz egiten ari bazara, saia zaitez haren aurrean jartzen eta ahal baduzu makurtu edo eseri zaitez. Horrela biok altuera berean egongo zarete.

» Hitz egiterakoan bizkarra ematearekin kontuz ibili. Gainera, jakin behar duzu, nahiz eta berbalizaziorik ez egin, zure aurrean dagoen pertsonak ulertu egin dezakeela. Adi egon egin ditzakeen keinuei, izan ere, gerta daiteke zerbait esan nahi izatea edo komunikatzeko sistemaren baten beharra izatea.

» Esaten duena ulertzeko zailtasunak badauzkazu, behar beste alditan errepikatzeko eskatu iezaiozu, komunikatzea baita pertsona horrek nahi duena. Elkarrizketan eman denbora esan behar duena esateko.

» Zerbait nahi duzunean, pertsonarengana zuzendu zaitez, eta ez haren laguntzailearengana: jakingo du zer/nola erantzun, eta behar baldin badu, eskatuko dio laguntzaileari erantzuteko.

» Utzi bere erabakiak hartzen, bai gauza txikietan bai handietan. Aukeraketa erraztu behar zaio, baita iniziatiba hartzea ere.

» Zure laguntza eskaintza onartua ez bada, ez zaitez gaizki sentitu. Pertsonak egin ditzakeen gauzak berak egitea oso garrantzitsua da berarentzat.

» Zuk eman diezaiokezunaz gain pentsatu berak eman ahal diezazukeenaz. Horrela harremana askoz aberatsagoa izango da.

» Ziur ez zauden kontuetan ez iezaiozu espektatibarik sortu.

» Edozein izanik egoera ez pentsatu garun paralitiko edo elbarritu batekin zaudela, baizik eta pertsona batekin zaudela pentsatu behar duzu. Behin hori argi izanik, joka ezazu zurekin jokatzea gustuko duzun moduan. Etiketazioak saihestu, pertsona bakoitza bakarra da.

6.2. IKUSMEN URRITASUNA

Ikusmen urritasuna duten pertsonekin izan beharreko jarrerak, beste edozein pertsonarekin izango ditugun berdinak izan beharko lirateke, baina pertsona horrek duen informazio hutsuneak betetzeko informazio gehiago eman beharko diogu.

Hona hemen ikusmen urritasuna duten pertsonei laguntzea errazten duten hainbat orientabide:

» Laguntzea erraztea izan behar da. Laguntza ezin da izan ikusmen urritasuna duen pertsonari guk nahi duguna eginaraztea.

» Laguntza eskaini aurretik, pertsonari laguntza behar duen galdetu behar zaio.

» Ikusmen urritasuna duen pertsona bat dagoen lekura iristerakoan, agurtzeaz gain, norbera aurkeztea.

» Ikusmen urritasuna duen pertsona bat dagoen lekutik alde egiterakoan ere, alde egin behar dugula esatea, gerta baitaiteke bakarrizketan gelditzea.

» Agurtu eta eskua eman behar denean beldur barik egitea:

» Kaixo Josu! Aitziber naiz, eta eskua eman behar dizut. Zer moduz zaude?

» Aurpegiarekin zein gorputzarekin egiten diren keinuak hitzez lagunduta joatea.

» Adierazgarri eta informatzaile izatea:

- Alde batera utzi: hemen, han, hura...
  Erabili: zure eskuinean, ate ostean...

» Zuzenean ikusmen urritasuna duen pertsonari galdetzea, eta ez berarekin doan lagunari: badakite hitz egiten. Era berean, ez zaie ulurik egin behar, ondo entzuten baitute.

» Arrisku baten berri emateko egokiagoa da gerturatzea, urrundik adierazi beharrean. Betiere arriskuaren arabera jokatu beharko da.

» Ordena oso garrantzitsua da ikusmen urritasuna duen pertsonarentzat. Ez dira gauzak lekuz aldatu behar horren berri eman gabe.

» Bidean trabarik ez jartzen saiatzea. Adib.: etxeko korridorean garbiketan erabiltzen diren tresnak.

» "Itsua", "ikusmen urria" eta antzerako hitzak erabiltzeko beldurrik ez izatea. Kontuz jokatu

behar da, egoeraren onarpen eskasa sumatzen den egoeretan.

» Ikusmen urritasuna duten pertsonak (beste guztiak bezala) bakarrak dira, ez daude bi pertsona berdinak direnak. Hori horrela, konparazioekin kontuz.

» Egin beharreko ibilbidean egon daitezkeen arriskuen berri ematea. Adib: eskuinera egiten duzunean, aldamio bat jarri dute espaloian.

» Ateak, armairuak, leihoak, eta abar erabat zabalik edo erabat itxita egon behar dira.

» Bidea zeharkatzen lagundu nahi badugu, egokiago izango da berak guri heltzea "gida" erara, horrela informazio gehiago jasoko baitu.

» Jarleku baten aurrean, bere eskua aulkiaren bizkarraldean jarri behar da eta "zure aurrean, edo zure eskuinean dago aulkia" esan.

» Eskailera batzuen aurrean ondorengo informazioa ematea: gora edo behera doazen, eskailera bakoitzaren altuera, eta, baranda baldin badauka, non dagoen.

» Autobusetan: sarrera zein irteerako ateetara lagundu eta jarlekuak zein eskailerak non dauden erakutsi.

» Mahaian gaudenean, platera, ogia, mahai tresnak, edalontzia, eta abar non dauden zein platerean dauden jakien kokalekua adierazteko, platera erlojua izango balitz modura erabiltzea oso lagungarria da:

» 3etan dauzkazu sardexka eta labana.

» Platerean 12etan dauzkazu patata frijituak, 9etan xerra.

» Ardoa edo ura edalontzira ateratzerakoan zein beste edozein gauza egiterakoan, abisatu egin behar da "ura aterata daukazu", gerta baitaiteke ez konturatzea.

» Ezagutzen ez duen objektu bat aurkezterakoan, hitzez deskribatzeaz gain ukitzea da egokiena.

Hiztegia

- **Arrapala:** canaleta
- **Doitasun:** precisión
- **Ebaketa:** amputación
- **Endekapen:** degeneración
- **Erlojupeko:** contra-reloj
- **Espasmoak:** espasmo
- **Espastikoa:** espástico
- **Etzaneko ultzera:** úlcera de decúbito
- **Gernu:** orina
- **Gihar zuntza:** fibra muscular
- **Gurpil trinkoek:** ruedas compactas
- **Ikusmen eremua:** campo visual
- **Iskemia:** isquemia
- **Lastatu:** lastrada
- **Lausoa:** nublado
- **Orbainak:** cicatriz
- **Orno:** vértebra
- **Ukipen leiarrak:** lentes de contacto
- **Urratsa aldatuta:** paso cambiado
- **Zolitasuna:** agudeza

8 Bibliografia

- **Allué, Marta**. *Discapacitados: la reivindicación de la igualdad en la diferencia. Serie general universitaria.* Barcelona: Bellatena, 2003.
- *Apunts educación física y deportes. Dossier: Actividades físicas adaptadas: innovación educativa y deportiva.* Barcelona: 1994, 38. zbka.
- **Bernardo García, Juan**. *"Curso Teorico practico de auxiliares en actividades fisico-deportivas para personas con minusvalía"*. Argitaratu gabeko apunteak. Gasteiz, 1992.
- **C.O.I.** *Deportes para minusválidos físicos psíquicos y sensoriales*. C.O.I., 1994.
- **FCEM.** *Treballem la diversitat!! (2). Recursos pedagógics per afavoir la integració i normalització de la persona amb disminució física a les activitats esportives i de lleure*. Barcelona: FCEM, 1991.
- **Federación Española de Deportes para minusválidos físicos**. *Trabajemos la diversidad!!. Carpeta de recursos para la información objetiva y el fomento de una actitud positiva y solidaria de los alumnos de E.G.B. hacia las personas con disminución*. Barcelona: FEDMF, 1990.
- **Fernandez Blanco, Mª Elena eta Fernández Cascarán, Ana Mª (koor)**. *Los héroes olvidados: el deporte en los discapacitados físicos*. Universidad de Oviedo. Servicio de publicaciones, 1999.
- **García de Mingo, José Antonio**. *Actividades físicas y deporte para minusválidos*. Lehen edizioa. Madrid: Campomanes deporte. Campomanes libros, 1992.
- **Garro Beristain, Asier M.** *Giza Fisiologia*. Usurbil: Elhuyar, K.E., 1997.
- **Hainbat autore**. INEFCen egindako hezkuntza fisiko egokituko graduondoko apunteak. Argitaratu gabeko dokumentuak, 1995.
- **Hainbat autore**. Estatu mailako elbarritasun guztien kiroletako federazioetako kirol araudiak eta dokumentu teknikoak. Argitaratu gabeko dokumentuak, 2004.

8 Bibliografia

- **Hugo Campagnolle, Sergio**. *La silla de ruedas y la actividad física*. Paidotribo, 1998.
- **Instituto Vasco de Educación Física**. Departamento de enseñanza y métodos de la actividad física. Soin jarduera egokituari buruzko ihardunaldiak: [Vitoria-Gasteiz 1992]. Soin Hezkuntzako Euskal Erakundea, 1995.
- **Linares, Pedro L. eta Arráez, Juan Miguel (Koor.)**. *Motricidad. Necesidades especiales*. Asociación Española de Motricidad y Necesidades Especiales, 1999.
- **Ministerio de Asuntos Sociales**. *¡Animo! inténtalo otra vez. Los minusválidos y el deporte*. Madrid: Centro de publicaciones: Ministerio de Trabajo y Seguridad social, 1989.
- **Olayo, Jose María**. *El alumno con discapacidad: juegos y deportes específicos*. I eta II aleak. ESM, 1999.
- **Otero Jimenez, Alfonso**. *Educación física y deportes adaptados*. Federación andaluza de deportes para minusválidos físicos. Diputación de Córdoba, 1999.
- **Ríos Hernández, Mercedes**. *Manual de educacíon física para el alumnado con discapacidad*. Paidotribo, 2003.
- **Rios Hernandez, Mercedes; Blanco Rodríguez, Antonio; Bonany Jané, Tate eta Gres, Carol, Neus**. *Actividad física adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad*. Lehen edizioa. Barcelona: Paidotribo.
- **Sanz Rivas, David**. *El tenis en silla de ruedas: de la iniciación a la competición*. Paidotribo, 2003.
- **Simard, Clermont eta beste batzuk**. *La actividad física adaptada*. Inde, 2003.
- **Vázquez, Juan**. *Natación y discapacitados. Intervención en el medio acuático*. Madrid: Gymnos, 1999.
- www.deportedigital.galeon.com/salud/adaptado.htm
- www.efdeportes.com/efd0/b-afe.htm
- www.saludmed.com/edfisica/edfi-cpt.html
- http://es.geocities.com/vanfuentes_h/clubs.htm

Bibliografia

- www.fedpc.org/sports/default.asp
- http://centros5.pntic.mec.es/ies.rio.cuerpo.de.hombre/e-fisica.html#a
- http://pasoapaso.com.ve/sensi/sensi2.htm
- www.el-mundo.es/especiales/2004/01/sociedad/paraolimpicos/deportes_baloncesto.html
- http://paraolimpicos.sportec.es/web/deportes/baloncesto/principal.htm
- www.monografias.com/trabajos5/balsi/balsi.shtml
- www.fundacononce.es/graficos/reglas.asp
- www.paraolimpicos.librodirecto.com

ERAGILEA

DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK

LAGUNTZAILEA

Gipuzkoako Foru
Aldundia

EGILEA: Nagore Iñurrategi Irizar.

ARGAZKILARIA: Nagore Iñurrategi Irizar.

MARRAZKIGILEA: Iñaki Mujika.

MAKETAZIOA eta CD-ROMaren GARAPENA: Belén Ortiz de Pinedo.

ARGITARATZAILEA: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak.

INPRENTA: Gertu inprimategia, Oñati.

CD-ROMaren BIKOIZKETA: GOI SOLUTIONS

I.S.B.N.: 84-932492-8-9

LEGE GORDAILUA: SS-1396/04

2004ko abendua

ESKURA EZAZU

KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!

Informazioa eta salmenta Deba Garaiko Mankomunitateko Kirol Zerbitzuan (943 79 55 87) edo Bergarako Udaleko Kirol zerbitzuan (943 77 91 67).

Argitaratutako tituluak:

1. Futbol entrenatzailea. (Liburua 6 euro)
2. Kirol entrenamenduaren oinarriak. (Liburua 6 euro)
3. Sasoian: zure kirol programa, etxerako ariketaz osatua. (Bideoa 6 euro)
4. Beroketa, saskibaloia, eskubaloia eta errugbiko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 12 euro)
5. Atletismo eta futboleko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 9 euro)
6. Igeriketako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
7. Judoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
8. Karateko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
9. Kirol alternatiboetako fitxa didaktikoak (I) eta (II) (2 karpeta, 6 euro bakoitza)
10. Teniseko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
11. Herri Kiroletako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
12. Gimnasia erritmikoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
13. Aerobika. (Karpeta 6 euro)
14. Oinarrizko Soin Hezkuntza. (Karpeta 6 euro)
15. Xakea. (Karpeta 6 euro)
16. Natur Ekintzak. (Karpeta 6 euro)
17. Kirol Alternatiboak (III). (Karpeta 6 euro)
18. Yoga eta erlajazioa. (Karpeta 6 euro)
19. Gimnasioko ziklismoa. (Karpeta 6 euro)
20. Kirol Egokitua. (Karpeta 6 euro)

AURKIBIDEA