

Denok korrika



Aurkezpena:

Korrika egin eta lasterketetan parte hartzeari buruz ariketa hauek egin ditzakezu:

- Bideo bat ikusi eta esaldiak egia ala gezurra diren esan.
- Erreportajea irakurri eta falta diren aditzak jarri.
- Taldean gaiari buruz hitz egin.

Ikusi bideoa

Ikusi bideoa eta esan beheko adierazpenak egia ala gezurra diren.

Jende guztientzat, orokorrean, ona da kirola egitea.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Gaur egun, geldirik egotea da gizartearen arazo nagusia.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Tabakoak baino gehiago hiltzen du bizitza sedentarioa izateak.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Lasterketak, batez ere, lehen munduan antolatzen dira.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Lasterketetan parte hartzeak motibazioan du eragina.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Errebisio batekin heriotzak saihestu daitezke.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Behobia-Donostia lasterketako 30.000 partaideei errebisioa egitea ona da.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Behobia-Donostiako antolatzaileek korrikalariei galdetegi bat betetzea gomendatzen diete.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Irakurri testua

Irakurri testua eta jarri hutsune bakoitzean dagokion aditza.

Historiaurretik gizakia korri egin du: lehen, elikadurarako hain garrantzitsua zen ehizatetik eta, gaur egun, beste arrazoi batzuen artean, modan dagoelako. Gizakia iraupeneko lasterketetan animalia onenetako bat _____ ; otsoarekin edo zaldiarekin batera.

Bizitzeko modua aldatu egin da. Ameriketako Estatu Batuetan 60-70eko hamarkaden artean korri egitea edo jogging egitea modan jarri _____ ; kirol herrikoi bihurtu zen. Lehenago, kirol-elkarteetan federatuta zeudenek bakarrik egiten _____ . Euskal Herrira 80ko hamarkadan iritsi zen ohitura hori: bizitzeko modua aldatu zen, familiakoa, lanekoa... Hori guztia uztartzen uzten digun kirol bat egin nahi dugu, eta horregatik, 'errazena' korri egitea da: ez dugu leku berezirik behar, ez eguraldi onik, ez ordutegi finkorik...



Hala ere, askotan ez dakigu korri egiten korri egite hutsagatik, eta lasterketetan parte hartzera bideratzen _____ gure entrenamendua. Batzuentzat, horrek bere alderdi psikologikoa du: motibazioan eragiten die. Askorentzat, bakarrik egin ezin duguna taldean lortzen dugu, gehiago eskatzen _____ geure buruari. Zure ustez, badakigu korri egiten lasterketetan parte hartu gabe?

1.645 boluntario, 100 tonako materiala, 12.000 litro ur, 800 litro salda, 500.000 edalontzi, 280 ibilgailu, 350 osasun-laguntzaile, 40 anbulantzia... Hori guztia eta gehiago behar izaten da Behobia-Donostia lasterketa antolatzeko. Iñigo Etxeberria (Donostia, 1974) koordinatzailea da, eta gai honen eta beste askoren inguruan hitz egiteko bildu _____ berarekin.

KORRI EGITEAREN ONURAK

Kirola egitea modan _____ , eta askok korri egitea aukeratzen dute. “Edonorentzat da onuragarria kirol egitea. Gizarte honetan, sedentarismoa benetako arazoa da, horrek hainbat gaixotasun sortzen baititu: hipertentsioa, diabetesa... Azken arrazoi honek tabakoak bezainbeste hiltzen du; Euskal Herrian laugarren heriotz arrazoia da”, azaldu _____ Etxeberriak.

Gai honen inguruan polemika handia sortu da. Izan ere, nahikoa azterketa egiten _____ korrikalarietarako lasterketa baten aurretik? Hainbat iritzi daude honen inguruan: Italian, kardiologo-talde batek azterketa orokorra egitea erabaki zuen; Frantzian, medikuak sinatutako paper bat eskatzen zaie korri egiteko gai direla frogatzeko; Erresuma Batuan edo Holandan, ez dute ezer egiten, errorea ematen duela argudiatzen dute, akats-bolumena 100etik 99koa dela eta, gainera, heriotza-tasa oso txikia, 100.000tik bakararra. Horrez gain, eliteko kirolarien artean gertatzen dena adibide argia da: proba asko gainditzen dituzte, medio onenak _____ eta, hala ere, jendea hil egiten da.

“Guri maila handiko mediku-talde batek lagundu digu, boluntarioak. Gaur egun, mundu-mailan zer egiten den aztertu dute, eta honako hau erabaki dugu: kirolariek edo, kasu honetan, korrikalarietarako galdetegi bat bete beharko dute, eta galderak bihotzeko-arazoei buruzkoak izango dira. Galderaren bati baietz erantzunez gero, korrikalariak sintoma zehatz hori aztertzerako medikuarengana joan beharko _____ ”.

Didaktikariak: Ainara Loiarte,
Juanpe Urrosolo

BEHOBIA-DONOSTIA FESTA-GIROAN

1919. urtean antolatu zen lehenengo aldiz lasterketa hau. “Lehenengo Olinpiar Jokoetatik (1896. urtean Atenasen), kirolak bilakaera handia izan zuen gizartean”.

Fortuna kirol-elkartea ere orduan sortu zen. Atletismoak beti izan _____

oihartzun berezia gainerako kirolen artean, baina, ordura arte, normalean, lasterketak motzagoak izaten ziren. Behobia-Donostiak, aldiz, 20 kilometroko luzera du, eta mugatik Gizpukoako hiriburura arte luzatzen da. “Proposamen ezohikoa zen, baina arrakasta izugarria izan zuen, bai korrikalarien eta bai ikusleen artean ”.



Ikustera jendetza biltzen zen, baita korri egitera ere. “Garaiko aberatsek urrezko txanponak edo erlojuak oparitzen korrikalarietara”, kontatu digu Fortuna kirol elkarteko kideak. Horrela, jarraian zazpi edizio antolatu zituzten, baina ondoren eten bat egon zen. Gerra zela eta, sei edizio egin ziren, erreleboka, 1963. urtera arte. 1979an, berriro hasi ziren. Izan ere, jendea kalean korrika hasi zen, eta Fortuna kirol-taldekoek lasterketa berreskuratzea erabaki _____. Bilakaera handia izan du: 80ko hamarkadan 5.000 parte-hartzaile izan zituen, 2000ko hamarkadan, berriz, 10.000 partaide, eta, azken urteetan 30.000 lagunera heldu da. “Aurten Frantziatik 4.000 lagun _____, eta Kataluniatik 5.000... Gu lasterketa partaide guztientzat prestatzen saiatzen gara; ez eliteko kirolarientzat soilik”, adierazi digu Etxeberriak.

Gaur egun, Europan, distantzia horretan, Behobia-Donostia bost lasterketa handien artean _____ .

Eta zuk, noizbait parte hartu duzu? Beste lasterketaren bat ezagutzen duzu? Korri egitea gustatzen zaizu? Zure ustez, korrikalariak ez dakite korri egiten lasterketetan parte hartu gabe? Nola kontrolatu parte hartzeko osasuntsu _____ ala ez?

Eta zuk?

- Zergatik du korrika egiteak hainbesteko arrakasta?
- Zuk korrika egiten duzu? Zergatik bai/ez?
- Parte hartu duzu lasterketaren batean? Zeergatik?
- Zer iruditzen zaizkizu kirola egiteko azterketa medikoak?
- Beste kirolen bat egitea gustatzen zaizu?



Zuzenketa-orria

Ikusi bideoa

Jende guztiarentzat, orokorrean, ona da kirola egitea.

✓ Egia

Gaur egun, geldirik egotea da gizartearen arazo nagusia.

✓ Egia

Tabakoak baino gehiago hiltzen du bizitza sedentarioa izateak.

✓ Gezurra

Lasterketak, batez ere, lehen munduan antolatzen dira.

✓ Gezurra

Lasterketetan parte hartzeak motibazioan du eragina.

✓ Egia

Errebisio batekin heriotzak saihestu daitezke.

✓ Gezurra

Behobia-Donostia lasterketako 30.000 partaideei errebisioa egitea ona da.

✓ Gezurra

Behobia-Donostiako antolatzaileek korrikalariei galdetegi bat betetzea gomendatzen diete.

✓ Egia

Didaktikariak: Ainara Loiarte,
Juanpe Urrosolo

Irakurri testua

Historiaurretik gizakiak korri egin du: lehen, elikadurarako hain garrantzitsua zen ehizagatik eta, gaur egun, beste arrazoi batzuen artean, modan dagoelako. Gizakia iraupeneko lasterketetan animalia onenetako bat (da); otsoarekin edo zaldiarekin batera.

Bizitzeko modua aldatu egin da. Ameriketako Estatu Batuetan 60-70eko hamarkaden artean korri egitea edo jogging egitea modan jarri (zen); kirol herrikoi bihurtu zen. Lehenago, kirol-elkarteetan federatuta zeudenek bakarrik egiten (zuten). Euskal Herrira 80ko hamarkadan iritsi zen ohitura hori: bizitzeko modua aldatu zen, familiakoa, lanekoa... Hori guztia uztartzen uzten digun kirol bat egin nahi dugu, eta horregatik, 'errazena' korri egitea da: ez dugu leku berezirik behar, ez eguraldi onik, ez ordutegi finkorik...

Hala ere, askotan ez dakigu korri egiten korri egite hutsagatik, eta lasterketetan parte hartzera bideratzen (dugu) gure entrenamendua. Batzuentzat, horrek bere alderdi psikologikoa du: motibazioan eragiten die. Askorentzat, bakarrik egin ezin duguna taldean lortzen dugu, gehiago eskatzen (diogu) geure buruari. Zure ustez, badakigu korri egiten lasterketetan parte hartu gabe?

1.645 boluntario, 100 tonako materiala, 12.000 litro ur, 800 litro salda, 500.000 edalontzi, 280 ibilgailu, 350 osasun-laguntzaile, 40 anbulantzia... Hori guztia eta gehiago behar izaten da Behobia-Donostia lasterketa antolatzeko. Iñigo Etxeberria (Donostia, 1974) koordinatzailea da, eta gai honen eta beste askoren inguruan hitz egiteko bildu (gara) berarekin.

KORRI EGITEAREN ONURAK

Kirola egitea modan (dago), eta askok korri egitea aukeratzen dute. "Edonorentzat da onuragarria kirol egitea. Gizarte honetan, sedentarisinoa benetako arazoa da, horrek hainbat gaixotasun sortzen baititu: hipertentsioa, diabetesa... Azken arrazoi honek tabakoak bezainbeste hiltzen du; Euskal Herrian laugarren heriotz arrazoia da", azaldu (digu) Etxeberriak.

Gai honen inguruan polemika handia sortu da. Izan ere, nahikoa azterketa egiten (zaizkie) korrikalariei lasterketa baten aurretik? Hainbat iritzi daude honen inguruan: Italian, kardiologo-talde batek azterketa orokorra egitea erabaki zuen; Frantzia, medikuak sinatutako paper bat eskatzen zaie korri egiteko gai direla frogatzeko; Erresuma Batuan edo Holandan, ez dute ezer egiten, errorea ematen duela argudiatzen dute, akats-bolumena 100etik 99koa dela eta, gainera, heriotza-tasa oso txikia, 100.000tik bakarra. Horrez gain, eliteko kirolarien artean gertatzen dena adibide argia da: proba asko gainditzen dituzte, medio onenak (dituzte) eta, hala ere, jendea hil egiten da.

"Guri maila handiko mediku-talde batek lagundu digu, boluntarioak. Gaur egun, mundu-mailan zer egiten den aztertu dute, eta honako hau erabaki dugu: kirolariak edo, kasu honetan, korrikalariek galdetegi bat bete beharko dute, eta galderak bihotzeko-arazoei buruzkoak izango dira. Galderaren bati baietz erantzunez gero, korrikalariak sintoma zehatz hori aztertzeraz medikuarengana joan beharko (du)".

BEHOBIA-DONOSTIA FESTA-GIROAN

1919. urtean antolatu zen lehenengo aldiz lasterketa hau. "Lehenengo Olinpiar Jokoetatik (1896. urtean Atenasen), kirolak bilakaera handia izan zuen gizartearen". Fortuna kirol-elkartea ere orduan sortu zen. Atletismoak beti izan (du) oihartzun berezia gainerako kirolen artean, baina, ordura arte, normalean, lasterketak motzagoak izaten ziren. Behobia-Donostiak, aldiz, 20 kilometroko luzera du, eta mugatik Gizpukoako hiriburura arte luzatzen da. "Proposamen ezohikoa zen, baina arrakasta izugarria izan zuen, bai korrikalarien eta bai ikusleen artean".

Ikustera jendetza biltzen zen, baita korri egitera ere. "Garaiko aberatsek urrezko txanponak edo erlojuak oparitzen (zizkieten) korrikalariei", kontatu digu Fortuna kirol elkarteko kideak. Horrela, jarraian zazpi edizio antolatu zituzten, baina ondoren eten bat egon zen. Gerra zela eta, sei edizio egin ziren, erreleboka, 1963. urtera arte. 1979an, berriro hasi ziren. Izan ere, jendea kalean korrika hasi zen, eta Fortuna kirol-taldekoek lasterketa berreskuratzea erabaki (zuten). Bilakaera handia izan du: 80ko hamarkadan 5.000 parte-hartzaile izan zituen, 2000ko hamarkadan, berriz, 10.000 partaide, eta, azken urteetan 30.000 lagunera heldu da. "Aurten Frantziatik 4.000 lagun (datoz), eta Kataluniatik 5.000... Gu lasterketa partaide guztientzat prestatzen saiatzen gara; ez eliteko kirolarientzat soilik", adierazi digu Etxeberriak.

Gaur egun, European, distantzia horretan, Behobia-Donostia bost lasterketa handienen artean (dago).

Eta zuk, noizbait parte hartu duzu? Beste lasterketaren bat ezagutzen duzu? Korri egitea gustatzen zaizu? Zure ustez, korrikalariek ez dakite korri egiten lasterketetan parte hartu gabe? Nola kontrolatu parte hartzeko osasuntsu (dauden) ala ez?

Transkripzioa

Ikusi bideoa

1. Korri egitea onuragarria da denontzat?

Jende guztientzat, orokorrean, onuragarria da, zalantzarik gabe. Horri, agian, kontra eginez, esan beharra dago, guk asko, aurretik komentatu nahi nuke, asko landu dugula gaia mediku independenteekin, osasun publikoan dabilen (dabiltzan) medikuekin, eta arazoa benetan gizartean ez da jendea kirola egiten ari dela edo korrika egiten ari dela jende asko. Benetako arazoa, gaur egungo gizartean, sedentarismoa da, eta horrek dakartzan beste arazo guztiak ez? Hipertentsioa, diabetesa, bi diabetesa edo diabetiko bihurtzen den jendea... Hori da, garbi esateko, sedentarismoak-edo, bizitza modu horrek, tabakoak bezain beste hiltzen du. Laugarren, Euskal Herrian edo Euskal Autonomia Erkidegoan laugarren heriotza- arrazoia da sedentarismoa. Orduan hori da benetako (benetako) arazoa, ez? gizartean.

2. Lasterketetan parte hartu gabe ez dakigu korri egiten?

Kuriosoa da, ze hau mundu mailakoa da. Nik hitz egin dut Estatu Batuetatik datorrela, European oso zabaldua dago, eta esango genuke lehenengo munduko moda bat dela edo ekintza bat dela. Baina (baina) mundu guztian dago. Munduko lasterketa handienak Asian daude: Filipinetan, Sri Lankan... Eta gainera, ikusten da ez dugula izan behar lehenengo mundukoak edo aberatsak korrika egiteko. Mundu guztiko fenomeno bat da, eta lasterketak? Beno ba modu bat da ere, azkenean gizakiok ere nahiko gregarioak gara ez? Eta badauka ere bere alderdi psikologikoa: motibazioarena, adibidez, ez? Izena eman gabe, lasterketa batean parte hartu gabe, beste jendearekin bakarrean jende askok, niri behintzat hori gertatzen zait, motibazio puntu hori galtzen dut ez? Nire kabuz egitearena ez? Eta taldean edo besteekin, batzuetan lehiatzen baina ez beti lehiatzen, badago jende asko ere laguntzen diona, elkarrekin taldean korrika egitea, hori ere entrenatzen gertatzen da, asko laguntzen dizu eta zuk zure kabuz egiten ez dezakezuna ba lortzen duzu egitea, ez?

3. Korrikalariei frogia fisikoa egin behar zaie lasterketaren aurretik?

Agian hor gailendu da diskurtso bat ez? Kontrolarena, medikalizazio masibo batena, eta zortez, maila handiko mediku-talde batek, boluntarioki lagundu egin digu horretan. Arakatu egin du gaur egun, mundu mailan, gai honen inguruan, zer dagoen eta zer ezagutza maila dagoen eta erantzuna hori izan da ez? Ez da egia batzuk esaten duten bezala, errebisio batekin ekidin daitezkeela heriotzak, bihotz heriotzak batez ere. Ez dela guztiz egia gaur egungo teknologia ez dela hain ziurra, akats asko ematen dituela, eta teoria horren arabera, sartuko bagenu, adibidez, Behobiako 30.000 parte-hartzaileak horrelako errebisio masibo batean, sortuko genuela arazo gehiago onurak baino.

Bai badaudela beste kontsentsuko mundu-mailako lau elkarte nagusi daude, horrelako arazo gaiak aztertzen, badagoela kontsentsu bat sintoma batzuk, sintomatologia bat daukan jendeak bai eduki dezakeela arazo horiek, proposatu dena da edo proposatu dute medikuek, kuestionario bat edo galdetegi bat betetzea bihotzeko arazoekin erlazionatutako gauzekin. Eta bai, sintomatologia horietako galdera batetan baietz esaten duenari. Orduan bai joan beharko lukeela bere sintoma horiek edo aztertzea.