

Aurkezpena



Sekuentzia honetan ariketa hauek egingo dituzu:

- Testua irakurri eta horri buruzko galdera batzuei erantzun.
- Bi audio entzun eta esaldiak nork esan dituen identifikatu.
- Zure iritzia beste lagun batzuekin partekatu.

Kirolariak gara!

Testua irakurri eta bideoa ikusi ondoren, erantzun beheko galderei.

Aisialdian zinemara edo antzerkira joan gaitezke. Kontzertu edo dantzaldi batera. Etxean ere gera gaitezke edo erosketak egitera joan, baina biztanleriaren % 72k kirola egitea aukeratzen du.

Zein kirol praktikatzen den galdetzen badugu, baten batek igeriketa esango du, besteren batek korrika edo oinez ibiltzea. Nor edo nork yoga, pilatesa edo spinninga ere aipatuko du. Eta, futbola, saskibaloia, tenisa eta euskal pilota ere ez dira urrun ibiliko.

Adinak, sexuak eta norberaren helburuek zer ikusi handia dute kirolaren aukeraketan. Donostia Kirola-k eman dizkigun datuen arabera, gazteen artean, korrika egiteko ohitura handia dago, baita futbolean aritzeko edo gimnasia joatekoa ere. 36 urtetik gora, aldiz, oinez ibiltzea praktikatzen da gehien. Hala ere, 2011ko datuekin alderatuta, orokorrean nabarmen igo dira korrika egitea eta gimnasia joatea, eta asko jaitsi igeri egitea.



Gimnasia kirola egitera gizon gehiago joaten dira emakumeak baino

Ekhi Gomez de Segura Errenteriako kiroldegiko monitorea da. Berak dio azken aldian gehien praktikatzen den kirola runninga dela: “Behobia-Donostia lasterketa da adibiderik garbiena: urtero ateratzen dituzte 1.000 dortsal gehiago eta izen-emateko aukera guztiak bete egiten dira. Eta ziur hurrengo urtean beste 1.000 aterako dituztela eta hauek ere bete egingo direla”, zehaztu digu.

Kirola taldean edo bakarka egin daiteke. Ekhiaren hitzetan, “Haurretan oraindik kolektiboki praktikatzen dira kirol gehienak; baina, ondoren, indibidualki egiten direneta jotzen dugu.” Futbolaren moduko kirolean gazte jendea ibiltzen dela gehien ere adierazi digu.

Generoari erreparatuz, Ekhi aitatu digu bere kiroldegian aerobikera oso gizon gutxi joaten dela eta Spinning edo ziklo indoorra gaur egun emakumezkoak gehiago direla. Ez ordea, igeriketara: “Igeriketako taldean, nik esango nuke, % 50ekoak ez baldin badira, % 40 eta % 60 direla nesken eta mutilen kopuruak”.



Orokorrean nabarmen jaitsi da aisialdian igeri egitera joateko ohitura

Erlaxatzeko eta ongi pasatzeko aukerak ematen ditu kirolak. Sasoian egoteko eta linea mantentzeko ere garrantzitsua da. Baten batentzat lagunekin egoteko aitzakia ere izaten da. Bitxia da, ordea, lehiaketarako oso jende gutxik praktikatzen duela jakitea. Ekhi dioenez, kirola egin eta gero nabaritzen den sentazio hori da kirolariak bilatzen duena. Hala ere, bada medikuak esan diolako edo argaldu nahi duelako praktikatzen duen jendea ere: “Kirolarekin, fisikoki aldatu egiten gara, baina batez ere burua aldatzen dugu: bizitza ikuspuntu berri batetik ikusten hasten gara”, erantsi digu.

Ikusi Ekhi Gomez de Segurari egindako elkarrizketa.



(elortzaetamendiluze-3.flv)

Orain, erantzun galdera hauei:

Gazteen artean korrika egiteko, futboleko aritzeko eta gimnasiora joateko ohitura handia dago.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

36 urtetik gorakoek bizikletaz ibiltzeko ohitura handia dute.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Ekhi Gomez de Segura kirol-monitorearen arabera, runninga da azken aldian gutxien praktikatzen den kirola

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Ekhik dio haurretan indibidualki egiten den kirola nahiago izaten dela, baina futbola ere

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Dirudienez, emakume gehiago joaten zen lehen spinningera gaur egun baino.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Kirolak errelaxatzeko, ongi pasatzeko eta linea mantentzeko balio du. Ez ordea, lagunekin egoteko eta lehiatzeko.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Kirolariek, batez ere, lehia bilatzen dute.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Kirola bururako da bereziki ona.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Nork esan du?

Gai honi buruz, galdeketa bat egin zaie bi laguni. Galderak hauek izan dira:

- 1.- Kirol asko egiten dela uste al duzu?
- 2.- Zuk zein kirol praktikatzen duzu?
- 3.- Taldeko kirolak edo banakakoak nahiago dituzu?
- 4.- Gero eta korrika gehiago egiten dela diote. Zergatik izan daitekeela uste duzu?

Entzun audioak eta markatu taulan esaldi bakoitza nork esan duen.

Garazi Moreno



(garazi.flv)

Ugaitz Susperregi



(ugaitz.flv)

	Garazi	Ugaitz
Talde-kirolean, momentu txarretan besteek animatu egiten gaituzte.	☐	☐
Futbola, joko garbia eta pala praktikatzen ditut.	☐	☐
Pala eta harritira egiten ditut.	☐	☐
Gurpil-aulkian probatu nuen, eta geroztik horretan nabil.	☐	☐
Gaur egun modan dauden kirolekin konparatuta, futbola merkeena da.	☐	☐
Korrika egitea kirolik onuragarriena da.	☐	☐
Kirola praktikatzen duenak geroz eta kirol gehiago egiten du.	☐	☐

Eta zuk zer egiten duzu?

Orain eman zuk iritzia. Jarri lagun batekin eta eman zuen iritzia aurreko ariketan atera diren galderei buruz.

- 1.- Kirol asko egiten dela uste al duzue?
- 2.- Zuek zein kirol praktikatzen duzue?
- 3.- Taldeko kirolak edo banakakoak nahiago dituzue?
- 4.- Gero eta korrika gehiago egiten dela diote. Zergatik izan daitekeela uste duzue?

Zuzenketa-orria

Kirolariak gara!

Gazteen artean korrika egiteko, futbolean aritzeko eta gimnasia joateko ohitura handia dago.

✓ Egia

36 urtetik gorakoek bizikletaz ibiltzeko ohitura handia dute.

✓ Gezurra

Ekhi Gomez de Segura kirol-monitorearen arabera, runninga da azken aldian gutxien praktikatzen den kirola.

✓ Gezurra

Ekhik dio haurretan indibidualki egiten den kirola nahiago izaten dela, baina futbola ere bai.

✓ Gezurra

Dirudienez, emakume gehiago joaten zen lehen spinningera gaur egun baino.

✓ Gezurra

Kirolak errelaxatzeko, ongi pasatzeko eta linea mantentzeko balio du. Ez ordea, lagunekin egoteko eta lehiatzeko.

✓ Gezurra

Kirolariek, batez ere, lehia bilatzen dute.

✓ Gezurra

Kirola bururako da bereziki ona.

✓ Egia

Nork esan du?

	Garazi	Ugaitz
Talde-kirolean, momentu txarretan besteek animatu egiten gaituzte.	✗	✓
Futbola, joko garbia eta pala praktikatzen ditut.	✗	✓
Pala eta harritira egiten ditut.	✓	✗
Gurpil-aulkian probatu nuen, eta geroztik horretan nabil.	✗	✓
Gaur egun modan dauden kirolekin konparatuta, futbola merkeena da.	✓	✗
Korrika egitea kirolik onuragarriena da.	✗	✓
Kirola praktikatzen duenak geroz eta kirol gehiago egiten du.	✓	✗

Kirolariak gara!

Uste dut, azken aldian gehien praktikatzen den kirola korrika egitea da. Behobia da adibiderik garbiena, urtero ateratzen ditu 1000 dorsal gehiago eta bete egiten dira denak, inskripzio guztiak. Eta ziur hurrengo urtean beste 1000 aterako dituztela eta bete egingo direla.

Haurretan oraindik uste dut kolektiboki praktikatzen diren kirolak direla gehien praktikatzen direnak, baina gero ia adin batetik aurrera pasatzen zarela indibidualki praktikatzen diren kirolek. Adibidez korrika egitea, bizikletaz ibiltzea edo gimnasioa joatea, eta horrelakoak.

Futbola eta horrelako kirolak ari dira pixka bat gazte jendearentzat gelditzen.

Hemen adibidez, aerobikera oso mutil gutxi etortzen dira. Spining-era, edo clico in door-rera, kirol bera dela, orain dela urte batzuk nahiko antzekoa zen partaidetza, baina orain, nik dauzakan klaseetan, neskak gehiago dira spinningen. Gero badaude, nahiko bertsuak direnak: Igeriketan adibidez, igeriketako taldean, nik esango nuke, %50ekoa ez baldin bada %50koa, %40a eta %60a direla neskak eta mutilak. Eta gero, besteetan, oraindik jarraitzen du mutilak gehiago izaten.

Egunero entzuten ditugunetatik, Spining, aerobik eta horiek. Body Pump, Body Combat... horrelako kirol asko. Eta influentzia, nik uste, Estatu Batuetatik datorrela.

Fisikoa, fisikoki aldatu egiten zara baina burua da aldatzen duzuna, eta ia ikusten duzu bizitza beste ikuspuntu batetik.

Kirola egin eta gero, nabaritzen duzun sentsazio hori dela bilatzen dena berez kirolarekin. Halere, jendea badago, medikuak esan diolako, edo argaldu nahi duelako edo, baina nik uste kirola egin eta gero sortzen den norberaren sentipena dela bilatzen dena kirola egiten denean.

Nork esan du?

ESATARIA. Kirol asko praktikatzen dela uste duzu?

GARAZI MORENO. Uste dudana da, kirola praktikatzen duen horrek behintzat, geroz eta kirol gehiago praktikatzen duela.

ESATARIA. Zuk zein kirol praktikatzen duzu? Zergatik?

GARAZI MORENO. Normalean pala eta harri tira egiten ditut. Harri tira zortzi neskak osatzen dugun kirol bat da, eta harri bat 24 metrotan bultzaka eramaten dugu. Pala praktikatzen dut, e ... oso gustukoa dudalako eta harri tira duela urtebete ezagutu nuen kirol bat izan zen, kuriositatez hasi nuena, eta orain talde giroan oso gustura nagoelako jarraitzen dut.

ESATARIA. Taldeko edo banakako kirolak nahiago dituzu?

GARAZI MORENO. E ... dudarik gabe, taldeko kirolak nahiago ditut, bertan pasatzen ditugun momentuak konpartituta, mila aldiz hobeak direlako.

ESATARIA. Geroz eta korri gehiago egiten dela esaten dute, zergatik uste duzu?

GARAZI MORENO. Ba beste gauzak aparte, e ... gaur egun modan jarri berri diren..., jarri berri diren kirolekin alderatuta merkeena delako.

ESATARIA. Kirol asko egiten dela uste duzu?

UGAITZ SUSPERREGI. Ba, bai, bueno gero eta gehiago. Azken finean telebistan eta ikusten dugunagatik, ba gizartean gero eta gehiago ari da sartzen ba kirola egin behar dela, ba fisikoari begiratzuz, eta orduan ba jendea gero eta kirol gehiago egitera animatzen ari da.

ESATARIA. Zein kirol praktikatzen dituzu?

UGAITZ SUSPERREGI. Ba ... lehenengo futbola, futbolean aritzen naiz, ba denak izaten dugun kirol bat da eta oso gustura ibiltzen naiz, taldeko kirola delako eta ba taldekideekin ere bai harreman ona sortzen delako, gero bigarren joko garbi, ba dela zesta puntan beste modalitate bat, beste zesta mota batekin jokatzen dena, eta Iparraldean eta Oiarzun eta Zubietan bakarra e ... ibiltzen dena, eta hori galtzen ari da, ba hori sustatu nahi dugu eta, eta azkenik ba pala gurpil aulkian ibiltzen naiz. E ... behin hasi nintzen boluntaritzan e probatzen eta oso gustura geratu nintzen, eta bertan nabil ba ezinduei eta esku bat botatzen ahal dudan heinean.

ESATARIA. Taldeko kirolak edo banakakoak nahiago dituzu?

UGAITZ SUSPERREGI. Ba egia esan taldean, egiten ditudan kirol guztiak taldean direnez, ba taldean. Kirola taldean denean ba elkarrekin konpartitzea momentu on eta txarrak, ba momentu, beherako momentua daukazunean ba besteak animatzen zaitu, eta taldean aritzea nahiago izaten dut.

ESATARIA. Azken aldian geroz eta korri gehiago egiten dela diote, zergatik uste duzu?

UGAITZ SUSPERREGI. Ba beste kirol, kirol guztien aldean merkeena, merkeena delako eta baita onuragarriena ere.