

KIROL EGOKITUAK



OCW: JARDUERA FISIKO INKLUSIBOA
Fuentes, M. Gomendio, M. Zulaika, LM.

KIROL EGOKITUAK:

- Atletismoa
- Mahai tenisa
- Txirrindularitza
- Igeriketa
- Futbola

ATLETISMOA

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

1960an Erroman ospatu ziren lehenengo Joko Paralinpikoez geroztik guztietan egon da atletismoa. Lau multzo nagusitan biltzen dira atletismoko proba desberdinak: lasterketak, jauziak, jaurtiketak eta pentatloia.

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

Atletismoko zenbait modalitatek ez dute lekurik
Joko Paralinpikoetan: oztopo lasterketa, martxa
atletikoa eta mailu jaurtiketa. Azken horrek badu
bere baliokidea garun paralisia duten pertsonentzat:
pilota lastratu batekin jokatzeko 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.

XX. mende hasieran ikusmen urritasuna zuten pertsonentzako lehiaketak antolatzen ziren. Dena den, bigarren mundu gerraren ondorioz ezgaitasunen bat zuten pertsonen kopurua erabat puztu zen. Garai honetatik aurrera kirol egokitua nabarmen zabaldu zen.

Ikusmen urritasuna duten pertsonak 1. go aldiz parte hartzeko aukera 1970. urtean izan zuten, V. Paralinpiadan.

Goi mailako kirolean erabiltzen den sailkapenean, ikusmen urritasuna duten pertsoneri 11, 12 eta 13 mailak dagozkie atletismoko sailkapenean. Honela banatzen dira kirolariak hiru maila hauetan :

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

B3 taldekoek ohiko atletismoan erabiltzen diren arau berak dituzte. B1 eta B2 taldekoentzat hainbat egokitzapen sortu dituzte.

Batetik, instalazioak egokitzeko neurriak egongo dira; bestetik, kirolariek jaso beharreko laguntzak (laguntzailearen figura lasterketetan, entzumenezko hainbat egokitzapen...)

Ikusmen urritasuna dutenen 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

EGOKITZAPENAK

Lasterketa laburretan, kirolariek bakarrik egiten dute korrika (laguntzailerik gabe), eta helmugan **soinuzko seinale** bat izaten dute orientatzeko.

Korrikalariak egin behar duen bideko puntu konkretu batean monitore bat kokatzen da, 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 batez lotuta joan daitezke (ez da derrigorrezkoa). Laguntzailea arduratzen da korrikalaria bere bidetik atera ez dadin.

Bikotekideek **besoen koordinazioa** **ahalbidetzen duen teknika** erabili beharko dute. Beraz, "urratsa aldatuta" korrika egin beharko dute.

Jauzietan, laguntzaileak norabidea bideratzen lagun dezake; noiz jauzi egin, ordea, atletak berak mekanizatua izan behar du

Jaurtiketetan, berriz, atletak 2 eskuak elkaturik apuntatu egiten du, eta laguntzaileak: “eskuina” edo “ezkerra” esanez norabidea zuzentzen dio.

MAHAI TENISA

Joko Paralinpikoetan sartutako lehen kiroletako bat da, Erroman ospatu zen lehen ediziotik (1960. urtean) baitago agendan.

Zutik zein aulkian jokutzen 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 jokatzeko duten kirolarientzat:

» Sake garaian, pilota atzeko marratik atera behar da; ezin da aldameneko marratik atera.

» Jokalaria mahaian bermatu daiteke oreka mantentzen laguntzeko; beti ere, mahaia mugitzen ez badu.

» Aulkian jokatzeko duen jokalaria batentzat **altuera** izan daiteke egokitu beharreko alderdi bat, batez ere zutik dagoen norbaiten aurka jokatzeko badu. Altuera handiagoa duten aulkiak erabilia berdindu daiteke egoera.

- » Aulkiak aldamenetan izaten dituen **besoak bermatzeko tresnak kendu egin** behar dira.
- » Eskuekin heltzeko arazoren bat izanez gero, posible da **pala eskura lotzea** benda baten laguntzaz.

Mahai tenisean, sailkapen funtzionalaren arabera 10 maila bereizten dira. Denboran zehar agertzen joan diren urritasun mota desberdinen aurrean eguneratuz joan dira. Helburua, beti ere, jokoan aukera berdintasuna ziurtatzea izan da.

Sailkapenean mailak bereitzerakoan, lehenengo egiten den sailkapen nagusia honako hau da:

- aulkian jokatzeko dutenak, eta
- zutik jokatzeko dutenak.

Aulkian jokatzeko 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 jokatzeko dutenak

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

TXIRRINDULARITZA

Oro har, ohiko txirrindularitzak duen **araudi berdina** erabiltzen da, Nazioarteko Txirrindularitza Federazioak (FIAC) ezarritakoa, **egokitzapen txiki** batzuekin.

Egokitzapenerako irizpideak:

Bizikleta eta trizikloen ezaugarriak

Segurtasuna bermatzea

Urritasunaren araberako sailkapena

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

4 mailatan sailkatzen dira kirolari guztiak dituzten ez-gaitasunen arabera.

Lehenengo mailan, ez-gaitasunen araberako 1. eta 4. bitarteko sailkapenetako kirolariak sartzen dira. Lehiaketan trizikloa erabiltzen dute.

5.etik 8. sailkapena bitarteko kirolariak beste hiru mailatan banatzen dira.

Errepideko lasterketa (rutakoa): 3. eta 4. mailakoentzako lasterketak dira, 20 km-koak. Ibilbide desberdinak daude:

- » Alde batetik bestera. Irteera leku batean eta luzetaka jarraituz helmuga beste herri batean.
- » Zirkuitu batean biraka.
- » Joan etorriak errepide beretik
- » Aurreko aukera guztien arteko nahasketa bat

Erlojupeko lasterketa: 1. eta 2. mailakoentzat.
1.500 m-ko distantzia izaten dute.

5 kmko erlojupekoan maila guztietakoek parte har dezakete. Bakarka aritzen dira. Egin beharreko ibilbidea izan daiteke:

» Alde batetik bestera

» Zirkuitu batean biraka

» Joan etorriak errepide berean

» Aurreko aukera guztien arteko konbinazio bat

Kirolariak bata bestearen atzetik aterako dira hiru minutuko tartearekin.

Urritasunak dituzten txirrindulariek besteen antzeko elementu mekanikoak (batez ere bizikletak) erabiltzen dituzte.

Trizikloek badituzte beren berezitasunak. **Trizikloa** eta bizikleta kirolari bakoitzaren beharretara egokitu behar dira; haren behar espezifikoari erantzun behar die.

FUTBOL 7 ETA FUTBITOA

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

Futbol 7 modalitatea Joko Paralinpikoetan jokatzen da. Garun paralisia duten pertsonak jokatzen dute, eta soilik gizonezkoen kategoria dago.

FIFAko araudia zerbait aldatu da, kirolari hauen berezitasunei hobeto erantzun ahal izateko.

Egokitzapen adierazgarrienak:

Alboko sakea esku batekin egin daiteke, eta ezin da besoa sorbalda gaineretik jaso;

Ez dago **jokoz kanpoko** posiziorik

Atezainak bere taldekide batek pasatutako baloi bat eskuekin har dezake.

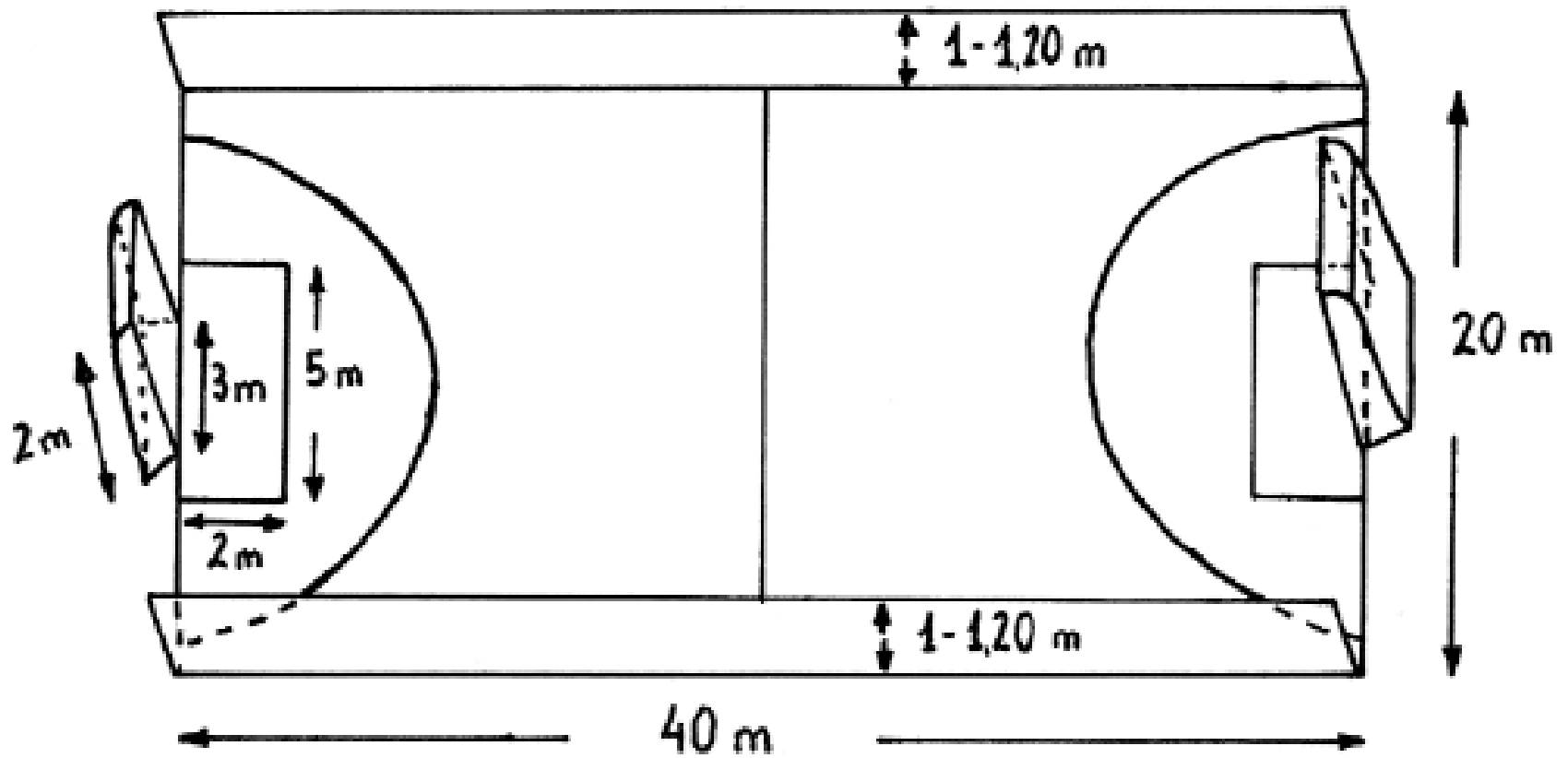
Taldeak **zazpi kirolariz** osatuta daude, eta ohiko futbol zelaiak baino txikiagoa den zelaian jokatzeko dituzte partidak.

Futbitoa Ikusmen urritasuna daukaten pertsona askok praktikatzen duen kirola da. Joko honek orientazioan, mugikortasunean, eta kontzentrazioan, onura ugari eragiten dizkio kirolariari.

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

Zelaiaren alboetan metro batetik 1,20 metrora bitarteko hesiak daude. Hesi horiek egurrezkoak edo material sintetikoaz eginikoak izan daitezke. Baloiak hesi hori gaineretik pasatzen badu, aldeko sarea egin beharko da; bestela ez.

Atezainaren postua ikusmen urritasuna duen pertsona batek beteko du beti (ez erabateko itsuak).



Talde bakoitzari pertsona bat gaineratzen zaio, (normaltasunez ikusten duena), gidari funtzioak bete ditzan.

Pertsona hori aurkarien ate ostean kokatuta egoten da, bere taldea erasoan doanean, eta joko zelaiaren azken herenean kokatuta dagoenean. Taldekideei oharrak luzatzea eta gidatzea da haren eginkizuna.

IGERIKETA

Bai garun paralisia duten pertsonen mugimendua, bai eta ez-gaitasun fisikoren bat dutenena hobetzeko dagoen kirolik egokienetako bat da igeriketa. Besteak beste: 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 pertsonak esperientzia berriak bizitzeko aukerak izaten dituzte, hala nola, zutik jartzeko aukera, zein, uretatik kanpo ezinezko diren hainbat mugimendu egiteko aukera ere.

Igeriketaren eremuan 3 helburu eta ikuspegi desberdin nabarmendu daitezke: **niri 4 ateratzen zaizkit**

- IKuspegi erabilgarria (praktikoa): "igerian ikastea" izango litzateke. Oinarrizko ikaskuntzak dauka lehentasuna, mugitzeko autonomia izateko eta uretan egoteko.
- Ikuspegi hezitzailea: formazio integrala bilatzen du.
- Ikuspegi ludikoa: helburua: ura leku dibertigarri eta sozializatzailea bihurtzea.
- Osasunerako Ikuspegia: osasuna hobetzea du helburu.
- Lehiaketako Ikuspegia : kirolarien entrenamendua eta errendimendua da xedea.

Goi mailako kirolean (lehiaketetan), urritasun motoreen barruan (mozketak, garun paralisia, bizkarrezurreko lesioak...) sartzen diren pertsona guztiak multzo berean, batera, aritzen dira.

Sailkapena funtzionaltasunaren araberakoa izaten da, hau da, sailkapena egiteko igeri egiteko duten gaitasuna kontuan hartzen da, eta ez urritasunaren arazoia. 1988. urteko Joko Paralinpikoetatik erabiltzen da sailkatzeko modu hori.

Goi mailako igeriketan nabarmendu behar da igerilariek inolako laguntza teknikorik ezin dezaketela jaso. Berezitasun bat izan daiteke irteerak uretatik bertatik ere egin daitezkeela.