

KIROL KLUBENTZAKO ETA TOKI ENTITATEENTZAKO PRESTAKUNTZA ESKAINTZA

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

*Kirolaren balioak,
gatazken ebazpena
eta eguneratze teknikoa*



AURKIBIDEA

I Kirol klubentzako prestakuntza eskaintza _____ 3. or.

II Toki Entitateentzako prestakuntza eskaintza _____ 10. or.

En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	IGUALDAD_ _BERDINTASUNA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	COMPAÑERISMO_ _LAGUNTASUNA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	INCLUSIÓN_ _GIZARTERATZEA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	RESPETO_ _BEGIRUNEA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	SUPERACIÓN_ _HOBETZEKO GRINA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	
En la vida, como en el deporte, Bizitzan, kirolean bezala,	JUEGO LIMPIO_ _JOKO GARBIA Nafarroako  Gobierno Gobernua de Navarra	

I KIROL KLUBENTZAKO PRESTAKUNTZA ESKANTZA

KIROLAREN BALIOAK, GATAZKEN EBAZPENA ETA EGUNERATZE TEKNIKOAK

1) HITZALDI ETA LANTEGIAK

8 motatako **hitzaldi eta lantegiak** eskaintzen dira, Nafarroako kirol klubei zuzenduak.

2) SARRERA

NKGIren Kirolaren Balioak Egitasmoaren barruan, 2018-2019 denboraldian prestakuntza anitza eskaintzen da Nafarroako kirol klubetako kirol teknikari eta familientzat, balioak sustatzeko gaitasuna eta gatazkak ebazteko estrategia eta trebetasunen nahiz jardunbide ez osasuntsuei aurrea hartzeko kirol entrenamenduaren inguruko ezagutzak bateratzeko helburuarekin.

3) AUKERAKO PRESTAKUNTZA JARDUERAK:

A) HITZALDIA: *TEKNOLOGIA DIGITALAK ADINGABEENTZAKO KIROLETAN*

A.1.- Helburuak:

- A.1.1.-** Kirolaren testuinguruan Internet eta sare sozialak erabiltzeak dituen abantaila eta arriskuak bereiztea.
- A.1.2.-** Teknologia digitalen eta haien aplikazioen erabilera arduratsua erraztea kirolari adingabeei.
- A.1.3.-** Datuen babesari buruzko egungo araudia eta marko etikoa ezagutzea, teknologia berriak kirol entitateetan erabiltzerako orduan.

A.2.- Edukiak:

- A.2.1.-** Teknologia digitalak adingabeak dituzten kirol entitateetan modu arduratsuan erabiltzeko gidaliburua.
- A.2.2.-** Kirolaren testuinguruan Internet eta sare sozialak erabiltzeak dituen abantaila eta arriskuak.
- A.2.3.-** Kirol entitateetan datuak babesteko marko etikoa eta jardunbide egokiak.

B) HITZALDIA: *KIROLARIENTZAT EGOKITUTAKO ENTRENAMENDUAREN EGUNERATZEA*

B.1.- Helburuak:

- B.1.1.- Ariketen egokitzapen biomekanikoak ezagutzea, neska/emakumeen entrenamenduetan ahalik eta errendimendurik handiena lortzeko eta lesioak murrizteko.
- B.1.2.- Entrenamenduetan egin beharreko oinarrizko zuzenketak ikastea, batez ere talka eta indar ariketetan.
- B.1.3.- Pelbis zorua rentzat onuragarriak diren abdominalak indartzeko ariketa klasikoak antzematea.
- B.1.4.- Konpentsazio ariketa hipopresiboak lantzea, kirolarien osasuna zaindu eta babesteko.
- B.1.5.- Gaiaren inguruko zalantza eta topikoak argitzea.

B.2.- Edukiak:

- B.2.1.- Konpartimentu abdomino-perinealaren anatomia eta neurofisiologiaren azalpen laburra (paxa abdominala, pelbis zorua eta multifidoak).
- B.2.2.- Konpartimentu abdomino-perinealaren portaera jardura fisikoan zehar, batez ere talka eta indar ariketetan.
- B.2.3.- Sekuentziazio biomekanikoaren jarraibide zehatzak kirolariei zuzendutako ariketetan zehar.
- B.2.4.- Neska eta emakumeentzako entrenamenduaren berezitasunak: Kirolariak eta haien osasuna epe labur zein luzera.

C) LANTEGIA: *KIROLAREN BALIOAK ETA GATAZKEN EBAZPENA*

C.1.- Helburuak:

- C.1.1.- Kirolaren balioekiko errespetua zabaltzea, sakondu eta orokortzea, jardura fisiko eta kirol hezigarri eta integratzaileen oinarri eta berme moduan.
- C.1.2.- Kirola egiterakoan sor daitezken gatazkei aurrea hartu eta konpontzeko entrenatzaileek dituzten gaitasunak hobetzea.
- C.1.3.- Kidego teknikoaren metodologiaren eta kirolariekin nahiz familiekin duten harremanaren inguruan hausnartzea.
- C.1.4.- Kirolaren balioak zabaltzeko baliabideak, neurriak eta jardura praktikoak areagotzea.

C.2.- Edukiak:

- C.2.1.- Kirolaren balioak: nola hezi gure haurrak?
- C.2.2.- Gizarte eta komunikazio trebetasunak gatazkak konpontzeko.

C.2.3.- Kirol jazarpenaren kontrako prebentzio protokoloa.

C.2.4.- Kirolaren balioak eta bizikidetza positiboa garatzeko prebentziozko ekintzak eta neurri praktikoak. Kiroltasunaren arduradunak.

D) HITZALDIA: JAZARPENAREN PREBENTZIOA KIROLEAN

D.1.- Helburuak:

D.1.1.- Jazarpena definitzea, baita jazarpenaren aurka egonen diren prebentzio edo ebazpen jarduerak ere.

D.1.2.- Nafarroako Gobernuak kirol jazarpenari aurre egiteko prestatu duen jarduera protokoloa ezagutzea.

D.1.3.- Kirolaren testuinguruan jarrera diskriminatzaileek duten garrantzi eta eraginaren inguruan hausnartzea.

D.2.- Edukiak:

D.2.1.- Kirol jazarpenaren definizioa eta sintomak.

D.2.2.- Arrisku faktoreak eta babes faktoreak.

D.2.3.- Nafarroako jarduera protokoloa jazarpenaren aurrean. Nola lagundu dezaket? Nori eskatu diezaioket laguntza?

E) HITZALDIA: KLUBETAKO KIROLTASUN ARDURADUNAK

E.1.- Helburuak:

E.1.1.- Errespetu giroa sustatzea bai kirola egiterakoan eta bai kirol klubetako bizikidetzan.

E.1.2.- Klubeko kiroltasun arduradunaren (KA) eginkizunak ezagutu eta haien inguruan hausnartzea.

E.1.3.- Kiroltasun arduradunen gaitasunak hobetzea, haien lana hobeki egin dezaten.

E.1.4.- Klubaren kiroltasun balioak bultzatzeko baliabide, neurri eta jarduerak areagotu eta dibertsifikatzea.

E.2.- Edukiak:

E.2.1.- Gidaliburua kirolaren balioak sustatzeko erantzuleei buruz. KAren eginkizuna balio horiek zabaltzeko.

E.2.2.- Kirolaren balioak eta klubeko bizikidetza positiboa garatzeko prebentzio ekintzak eta neurri praktikoak.

E.2.3.- Kirol jazarpenaren kontrako prebentzio protokoloa.



F) HITZALDIA: **KIROLAREN BALIOAK ZABALTZEN**

F.1. Helburuak:

- F.1.1.- Kirolaren balioek duten garrantziaren inguruan hausnartzea, jarduera fisiko eta kirol hezigarri eta integratzaileen oinarri eta berme moduan.
- F.1.2.- Kidego teknikoaren metodologia eta kirolariekin nahiz familiekin duten harremana.
- F.1.3.- Nola zabaldu balio nahiz kontrabalioak kirolaren testuinguruan.

F.2. Edukiak:

- F.2.1.- Errespetua, joko garbia, hobetzeko grina, adiskidetasuna, talde lana, inklusioa eta berdintasuna, kirolak sustatu behar dituen balioak.
- F.2.2.- Entrenatzailea hezitzaile moduan. Oldarkortasuna eta indarkeria, bai psikologikoa eta bai ahozkoa (fisikoa bezain garrantzitsuak).
- F.2.3.- Asertibotasuna eta komunikaziorako trebetasunak gatazken aurrean. Emozioen autokontrola.

G) FAMILIENTZAKO HITZALDIA: **KIROLA: GURE SEME-ALABEN ARTEKO ARRISKU JOKABIDEEI AURREA HARTZEKO BALIABIDE EGOKIA.**

G.1. Helburuak:

- G.1.1.- Kirolak haurrek arrisku jokabide zehatz batzuk alde batera uzteko izan dezaken eragina aztertzea.
- G.1.2.- Familiekin beren haurrak kirola egitera bultzatzeko duten eginkizuna antzematea.

G.2. Edukiak:

- G.2.1.- Kirola egiterakoan hartzen diren ohitura onak eta haur eta gazteen sedentarismoaren arriskuak.
- G.2.2.- Kirola eta ikasketak bateratzea.
- G.2.3.- Entzuleen kezka eta zalantzen inguruko hausnarketak.

H) FAMILIENTZAKO HITZALDIA: **FAMILIEN EGINKIZUNA BEREN SEME-ALABEN KIROL JARDUEREI BEGIRA.**

H.1. Helburuak:

- H.1.1.- Gurasoen jarrerak beren seme-alaben kirol jardueretan izan dezaken eraginaren inguruan hausnartzea.

H.2. Edukiak:

H.2.1.- Familiek beren seme-alabei kirol hezigarri eta osasuntsua egiten laguntzeko jarduera eta gomendioak.

H.2.2.- Entrenatzaileen, epaileen, kirol arduradunen eta familien arteko harremana.

H.2.3.- Lehiakortasuna. Hutsegiteen kultura eta frustrazioarentzako tolerantzia.

4) METODOLOGIA:

Hitzaldiak eta bereziki lantegia zuzenean egingen dira, beraz, parte hartzea ezinbestekoa izanen da, bai bakarka eta bai taldeka.

5) HIZLARIAK:

NKGIk hizlari talde entzutetsu baten babesa du, eta hizlari horiek arduratuko dira prestakuntza jarduerak zuzentzeaz. Hizlari bakoitzaren izendapena NKGIren esku egonen da, eta, horretarako, eskatutako prestakuntza jardueretan eta klub bakoitzak proposatutako datetan oinarrituko da.

6) DISEINATU ETA DEITU DU:

NKGI. Edozein kontsultarako, jarri harremanetan Cristina Satrústeguirekin:

mediaciondeportiva@navarra.es

Tel.: 848 427845

7) TOKIA:

Kirol klub bakoitzaren egoitzan. Klub batean 8 pertsona baino gutxiagok ematen badute izena, ez zaie posturik ziurtatuko; hala ere, klubak beraien artean elkartu daitezke lantegia osatzeko.

8) IRAUPENA:

Hitzaldiek 2 orduko iraupena izanen dute; lantegiari dagokionez, 2 ordu eta erdiko bi saio presentzialetan banatuko da.

9) DATAK:

Hitzaldi edo lantegi bakoitzaren data hizlariaren eta klubaren artean adostuko da, behin onartua izan dela jakinarazi ondoren.

10) ORDUTEGIA:

Hizlariaren eskuragarritasunaren eta klub bakoitzaren lehentasunen arabera izanen da.



11) POSTUAK:

Klub bakoitzak izen emate bakarra egingen du. Hitzaldietara nahi adina pertsona joan daitezke, baina lantegirako gehienez 25 pertsonak eman dezakete izena, hori bai, kirolen bateko kidego teknikoko kideak izan beharko dira. Klub batean 8 pertsona baino gutxiagok ematen badute izena, beste klub batzuekin elkartu daitezke taldea osatzeko.

12) HAUTATZEKO IRIZPIDEAK:

- 12.1.- Klubeko kiroltasun arduradunen izendapenak aldeztatik jakinaraztea.
- 12.2.- Izen ematean 15 pertsona baino gehiago gehitzea.
- 12.3.- Aurreko denboraldietako deialditan antzerako prestakuntzarik ez egin izana.
- 12.4.- Azkenik, berdintasuna egonez gero izena emateko ordena hartuko da kontuan.

13) IZENA EMATEKO EPEA:

Izen ematea doakoa da, eta 2019ko urtarrilaren 20tik martxoaren 30era bitartean egin beharko da.

Entitate bakoitzak bere kabuz eman beharko du izena; horretarako, IZENA EMATEKO FITXA bidali beharko du NKGIren Kirol Gatazketan Bitartekotzarako Bulegora. Fitxan parte hartzaileen izen zerrenda, sinadura eta bertaratzeko konpromisoa gehituko dira.

2019ko apirilaren 3tik aurrera NKGIk onartutako klubaren zerrenda eta itxarote zerrenda argitaratuko ditu bere webgunean. Jarraian, harremanetan jarriko da onartutako klubekin prestakuntza saioak finkatzeko.

Izena emateko fitxa aurkezteko INDJren erregistroa erabili daiteke; bestela, mezu elektronikoa bat bidali dezakezu honako helbide honetara:

mediaciondeportiva@navarra.es

IZENA EMATEKO FITXA:

Jarduera: (X baten bitartez adierazi)	A):	B):	C):	D):	E):	F):	G):	H):
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

ENTIDAD: _____

HERRIA: _____ **TEL. HARREMANETARAKO:** _____

E-MAIL: _____

ENTITATEKO HARREMANETARAKO PERTSONA: _____

PARTE HARTUKO DUTEN TEKNIKARIEN ZERRENDA:

Izena - deiturak	Sinadura	Nana
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

- Eskaera onartuz gero, izena eman duten pertsonak saioetara bertaratzeko konpromisoa hartuko dute, baita lantegian jorratutako edukiak beren klubetako kirolariekin lantzeko konpromisoa ere.

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuak jakinarazten dizu zuk bidalitako datu pertsonalak Datuak Babesteko Espainiako Bulegoaren Erregistroko fitxategi batean gordeko direla. Fitxategiaren arduradunaren posta helbidea honako hau da: Navarra Arena. Kirolaren Etxea, 1. solairua. Aizagerria plaza, 1. 31006 Iruña. Harremanetarako mezu elektronikoko bat ere bidali dezakezu mediaciondeportiva@navarra.es helbidera

Datu horiek indarreko legeen arabera eskuratu, zuzendu, ezabatu, lekualdatu edo mugatu nahi badituzu, mezu elektronikoko bat bidali dezakezu mediaciondeportiva@navarra.es helbidera. Alde horretatik, jakinarazten dizugu zure datuak erabiltzeko ematen diguzun baimena ukatzeko eskubidea duzula, baita kontrol agintaritzza eskudunaren aurrean erreklamazioak aurkezteko eskubidea ere.

Informazio gehiago eskuratu nahi baduzu, Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuaren bulegotan eskuragarri dituzu inprimaki normalizatuak.

II KIROLAREN BALIOEN INGURUKO PRESTAKUNTZA NAFARROAKO TOKI ENTITATEETAN

KIROLAREN BALIOAK, GATAZKEN EBAZPENA ETA EGUNERATZE TEKNIKOAK

NKGIren Kirolaren Balioak Egitasmoaren programetako bat kirol teknikarien prestakuntza izan da, batez ere kirolaren balioei dagokienez. Kasu honetan, toki entitateek jaso dute prestakuntza hori. Hori dela eta, beste denboraldi batez aipatutako 8 prestakuntza jarduerak eskaintzen dira, eta interesa izanez gero, udalek jarduera horietan parte hartzeko eskaera egin dezakete 2019ko otsailaren 15a baino lehen. Hona hemen jarduera horien edukiak eta izena emateko prozedura.

HITZALDIA (2 orduko iraupena):

1) Kirolaren balioak zabaltzen



Kirolak errespetua, joko garbia, hobetzeko grina, adiskidetasuna, talde lana, inklusioa eta berdintasuna bezalako balioak sustatu behar ditu. Paradigma horretatik abiatuta honako eduki hauek landuko dira saio horretan:

- Entrenatzaileak balioak zabaltzeko hezitzaile moduan duen eginkizuna.
- Oldarkortasuna eta indarkeria, bai psikologikoa eta bai ahozkoa (fisikoa bezain garrantzitsuak).
- Asertibotasuna eta komunikaziorako trebetasunak gatazken aurrean eta emozioen autokontrola.

2) Kirola: Gure seme-alaben arteko arrisku jokabideei aurrea hartzeko baliabide egokia



Kirola egitean hartzen ditugun ohitura onez gain, kirolari berari esker haur eta nerabeek alde batera uzten dituzte arrisku jokabide zehatzak; horrez gain, ondo pasatzeko eta sozializatzeko aukera ere izaten dute. Hori dela eta, honako galdera hauek egiten dizkiogu gure buruari: Nola motibatu gure haurrak? Nola bateratu ditzakegu kirola eta ikasketak?

3) Familien eginkizuna beren seme-alaben kirol jarduerari ☐ begira

Saio honetan gomendioak eta jarduerak proposatuko dira hainbat gairen inguruan:

- Gurasoen eragina kirolean.
- Entrenatzaileek, epaileek, kirol arduradunek eta familieek elkar ulertzea.
- Lehiakortasuna, hutsegiteen kultura eta frustrazioarentzako tolerantzia.

4) Jazarpenaren prebentzioa kirolean. ☐

Saio honetan kirol jazarpenaren definizioa eta sintomak azalduko dira, baita arrisku eta babes faktoreak eta jazarpen kasuei aurre egiteko jarduera protokoloa ere.

Nola lagundu dezaket? Eta nori eskatu diezaioket laguntza? Galderak ere erantzungo ditugu.

5) Teknologia digitalak adingabeentzako kirolean ☐

Beste testuinguruetan gertatzen den moduan, kirolaren testuinguruan ere geroz eta ohikoagoa da Internet eta sare sozialak erabiltzea, eta horrek, abantailak izatez gain, arriskuak ere baditu. Horregatik, ezinbestekoa da marko etikoa eta egungo araudia ezagutzea, bereziki adingabeekin ari bagara lanean.

Alde horretatik, 2018ko maiatzetik derrigorrezkoa da Datuen Babesari Buruz-ko legearen aplikazioa. Horregatik guztiagatik, NKGik "Teknologia digitalak adingabeak dituzten kirol erakundeetan modu arduratsuan erabiltzeko gidaliburua" prestatu du, eta saio horretan material hori aztertzeke aukera izanen dugu.

6) Kirolarientzat egokitutako entrenamenduaren eguneratzea ☐

Tradizionalki ez dira kontuan hartu neska eta emakumeen entrenamenduetarako beharrezkoak diren egokitzapen biomekanikoak, entrenamendu horietan ahalik eta errendimendurik handiena lortzeko eta lesioak murrizteko.

Talka eta indar ariketek nahiz abdominalak lantzeko ariketek kirolarien pelbis zoruari eragiten dioten oinarritzko zuzenketak behar dituzte; hori dela eta, teknikariek beren ezagutzak eguneratzeaz gain ariketak egiteko eta sekuentziazio biomekanikorako jarraibide zehatzak aplikatu behar dituzte neska eta emakumeen osasuna babesteko helburuarekin, bai epe laburrera eta bai epe luzera.

7) Klubetako kiroltasun arduradunak



Edozein kirol erakundetan, denon ardura da bizikidetzatza positiboaren alde egitea eta kirolaren balioekiko errespetua sustatzea. Hala ere, eginkizun hori burutzeko ezinbestekoa da kideetako batek ardura handiagoa hartzea bere gain. Arduradunak honako eginkizun hauek izanzen ditu: kirola egiterakoan kirolariek beraien artean duten harremanari erreparatzea, baliabideak ezagutzea eta kirolaren balioak sustatzeko neurriak eta ekintzak planifikatzea. Aurreko guztia ulertzeko prebentzioaren ikuspuntua hartu behar da kontuan, baita bizikidetzatza arazoak edota pertsona arteko gatazkak sortzen direnean hartu beharreko neurriak ere.

LANTEGIA (5 orduko iraupena):

8) Kirolaren balioak eta gatazken ebazpena



Lantegi hau kirol teknikari eta monitoreei dago zuzendua. Bertan kirolaren balioen inguruko prestakuntza landuko da, eta, bereziki, jarduera fisikoaren testuinguruko errespetua eta gatazkak ebazteko estrategia eta trebetasunak. Jarduerak 5 orduko iraupena izanzen du, eta 2 ordu eta erdiko bi saiotan banatuko da.

IZEN EMATEA ETA PROZEDURA:

- **Izen ematea:** Jarduera horiek egiteko interesa duten udalek dokumentu hau bete beharko dute aukeratutako jardueraren laukian X bat idatziz. Dokumentua honako helbide honetara bidali beharko dute 2019ko otsailaren 15a baino lehen: aoainds@navarra.es (Prestakuntza jarduera bat soilik aukeratu daiteke).
- Eskaerak jaso eta aztertu ondoren, NKGik esleitutako jardueren eta jarraitu beharreko urratsen berri emango die eskera egin duten udalei.
- **Baldintzak:** Behin hitzaldia edo lantegia esleitu ondoren, **ezinbestekoa** da eskaera egin duten udalek hitzaldi edo lantegian parte hartuko duten pertsonen izenen eta nortasun agirien zerrenda aurkeztea gutxienez jarduera hasi baino 4 egun lehenago. Zerrenda horretan gutxienez 15 pertsonak emango beharko dute izena, bestela ezingo da jarduera burutu.
- Halaber, aipatutako jardueren inguruan eginen diren jakinarazpen eta publizitateak NKGiren logoa izan beharko dute, baita kirolaren balioen kanpainaren irudia ere.
- Egiteko **tokia:** Udal bakoitzak antolatutako aretoan.
- **Datak eta ordutegiak:** Hizlariaren eta udalaren artean adostuko dira, bien lehentasunak kontuan hartuta.
- **Harremanetarako:** NKGiren Kirola Sustatzeko Bulegoa Tel: 848 427825 aoainds@navarra.es eta Kirol Bitartekaritzarako Bulegoa: mediaciondeportiva@navarra.es