



**ATERPE**

HAURREN BABES GUNEA  
ÁREA DE PROTECCIÓN DE LA INFANCIA



**FUNDAZIOA**

# SENIDEEN ESPERIENTZIA KIROLEAN

## SARRERA

Kirolean parte hartzen duten seme-alaba izateak **onura eta esperientzia positibo ugari** ekar ditzake; garapen fisiko eta psikologikoak, kirolean parte hartzen gozatzea, lagun berriak egitea... Hala ere, zure seme-alabak kirolean duen **esperientzia babestea erronka izan daiteke**, eta zure **inplikazioan, jokabidean eta emozioetan** ere **eragina izan dezake**.

**Horregatik, haur kirolari baten aita/ama izatearen esperientzia ulertzea eta egon daitezkeen oztopoetarako prestatzea oso erabilgarria izan daiteke.**

## NOLA LAGUNDU ZURE SEME/ALABA KIROLARIARI, ZURE ESPERIENTZIA ERABILIZ

### 1. IKAS EZAZU ZURE SEME-ALABAREN KIROLARI BURUZ



#### HITZ EGIN

entrenatzaileekin eta esperientzia duten gurasoekin.



#### INFORMA ZAITEZ

kirol federazioaren web orrien bidez.

### 2. SEME-ALABEN AURRERAPENAREKIN AURRERA EGIN



#### ULERTU

zure seme-alabak **aurrera egingo duela kirolean eta hainbat klub eta kultura desberdinak** aurkituko dituela.



#### PRESTATU

aurrerapenean duzun **inplikazioa eta itxaropenak** ziurrenik alda daitezten.

### 3. IZAN LEIAL ZURE PRINTZIOPIO ETA HELBURUEKIN



#### GOGORATU

zure **inplikazioak eta jokabideak** kirol-kulturaren eragina izango dutela.



#### HAUSNARTU

zure esperientziari buruz, zure helburu eta printzipioei leial izan zaitezten.

### 4. ETORKIZUNEAN GERTA DAITEZKEEN EGOEREI BURUZ HAUSNARTU

Zure semea edo alaba atsekabetuta ikustea, hautatua ez izatea, lesionatzea edo faborismoa jasotzea.



#### PENTSA

ezazu **zein egoeratan** egin behar duzun aurre.



#### HAUSNARTU

egoera horietan **nola sentituko zinatekeen** eta **zer estrategiek** lagunduko lizuketen.

### 5. KONTAKTU-SARE BAT BILATU



#### GARATU

laguntza emozionaleko harreman-sarea.



#### LAGUNTZA ESKATU

entrenamendu eta lehiaketen exigentziekin.

### 6. SEME-ALABEKIN HITZ EGIN



#### HITZ EGIN

ezazu zure seme-alabaekin **haien esperientziaz kirol arloan gehiago jakiteko**.



#### PARTE HARTU

haien kirol esperientzian **modu aktibo eta positiboaren bidez**.

### 7. ERLAXATU ETA GOZATU HAIEN LEHIAKETEKIN



#### EREDU IZAN

seme-alabentzat **zeure portaerarekin**.



#### GOZATU

zure **seme-alabekin** irol-esperientziaz.

