

KIROL KLUBEN DEKALAGOA

1 Kirola garapen pertsonalaren ardatz

Ariketa fisikoak ez du gorputza indartzen soilik, baita mentalitatea eta izaera ere. Entrenamenduetan eta lehiaketetan arreta egon behar da ikaskuntzan, diziplinan eta kirolaz gozatzean, eta ez esperientziaren balioa gutxitu dezaketen distrakzio digitaletan. Horiek saihesten saiatu behar gara.

Kontzentrazioa eta errendimendua optimizatzeko, gailu mugikorren erabilera saihestea gomendatzen dugu: lehenik, ekitaldia baino 2 ordu lehenago; bestetik, praktika ematen den bitartean; eta azkenik, amaitu bezain pronto. Hori ekitaldia baino lehenagoko eta ondorengo uneei arreta psikoemozional osoa eskaintzeko da.

2 Gailuen erabilera egokia kirol guneetan

Kirol espazioei errespetua izateak, ahal den neurrian, eskatzen du gailu mugikorren erabilera mugatzea, hala nola aldageletan, entrenamendu-eremuetan eta harmailetan. Pantailen erabilera saihesteak edo mugatzeak laguntzen du kontzentrazioan, elkarbizitzan eta segurtasunean. Aldageletan gailu pribatuaren erabilera debekatuko da.

3 Kirol balioak eta digitalak orekatzeko

Kirolak, ahalegina, lankidetzatza, errespetua eta iraunkortasuna bezalako printzipio garrantzitsuak bultzatzen ditu. Balore horiek teknologiararen erabilera ere eraman behar dira.

Sarean ez dugu aritu behar bizitzan zehar jardungo ez genukeen bezala. Zentzu horretan, datu pertsonalen babesa eta botere-harreman zalantzarriak ekiditeko, entrenatzaileek ez lukete beren sare sozialen kontu pribatuaren erabilera erabiltzen dituzten jokalaririk izan behar, batez ere 16 urte azpikoak badira.

4 Teknologia gure zerbitzura egon behar da.

Gailu digitalak laguntza tresna gisa ulertu behar dira, eta ez etengabe premia sortzen duten tresna. Oso garrantzitsua da sustatzea gailu horien erabilera funtzional eta moderatua, beti lehenetsiz, ariketa fisikoa, elkarrekin ahalegina eta atsedena egokia. Teknologia etekina aterako diogu ona den tokietan, esate baterako, teknikak eta taktikak hobetzeko baliabideak ematen dituztenean.

5 Ingurune digitalean igarotzen den denboraren zentzuzko kudeaketa.

Pantailen erabilera orokorreko erabilerak ezartzea funtsezkoa da ez oztopatzeko atsedena, familia bizitza, jardura formatiboa zein aisialdi tartea. Teknologia zentzuzko erabilera, ongizate fisiko eta emozionalean laguntzen du. Etxean eta aisialdi-denboran ere pantailaren aurrean emandako denbora mugatzea beharrezkoa da.

6 Eredu gara.

Helduon jokabideak haurrentzat zein gazteentzat eredu dira. Entrenatzaileek eta familiak teknologiararen erabilera arduratsua erakutsi behar dute, mugikorren menpekotasuna saihestuz eta kirol praktikan elkarren arreta osoa lehenetsiz.

7 Buruz buruko komunikazioa lehenetsi

Aurretik aurreko kontaktuak jarraitzen du izaten komunikazioaren eta pertsonen arteko loturen sendotzearen forma eraginkorrena. Entrenamenduetan eta lehiaketetan, kirolarien, entrenatzaileen eta familien arteko elkarbizitza zuzena sustatuko dugu ahal den neurrian, horrela mezularitza elektronikoa eta sare sozialen aplikazioen menpekotasuna murriztuta.

Teknologia komunikazioan lagundu dezake, baina kontaktu pertsonala eta zuzena lehenetsi behar da aberasgarriagoa izaten jarraitzen du. Ondorioz, gutxienez 16 urte azpikoaren artean mezua gurasoak soilik egongo diren difusio kanalen bidez zabalduko dira.

8 Ziberjazarpenaren eta arrisku digitalen aurkako babesa

Ziberjazarpen edo indarkeria digitalen edozein zantzuaren aurrean zero tolerantziarako jarrera hartu behar da. Sare sozialen eta Interneten errespetu eta segurtasun kulturaren sustapena egingo dugu, gatazka digitalen salaketa eta konponbidea azkar bultzatuta; eta, ondoren, berriro gertatzea saihesteko prebentzio eta postbentzio lanak sustatuko ditugu.

9 Teknologia erabilera osasungarri baterako konpromiso kolektiboa

Kirolarien, familien eta klubaren arteko erantzukizun partekatua da teknologia erabilera orekatu eta osasungarria; baina, aldi berean, familian dago erantzukizun nagusia. Elkarrekin ahaleginduz, digitalizazioa garapen osasungarriaren aliatu izatea lortuko dugu, errendimendua eta harreman pertsonalak oztatu beharrean. Ongizate digitala guztion ardura da.

10 Atsedena eta deskonektatzea digitala bultzatzea

Kirol praktiken ondoren, atsedena funtsezko papera betetzen du indarberritze fisiko eta mentalean; horregatik, pantailen esposizio luzea saihestea gomendatzen da lo egin aurretiko ordu betean. Horren ordez, gailu digitalik gabeko irakurketa, elkarbizitza eta atsedena osasungarriak sustatzea komeni da. Ondorioz, gaueko beharrezko deskonektazio digitala errazteko difusio kanaletan gaueko 21:00etatik aurrera mezurik ez da bidaliko.