School to School

1 BIDEO GIDOIA

Indiako

Kirolak eta jolasak

Aurkibidea

1-Jolasteko eskubidea eta kirolaren balioak 2-Indiako herri-kirolak 3-Mahai-jolasak 4-Jolastorduko jolasak
5-Mundua hobetzeko kirolak 6-Kirolaren ahalmen eraldatzailea

1- Jolasteko eskubidea eta kirolaren balioak

Zein da jolastearen esanahia? Jolastea funtsezkoa da pertsona guztien garapenean. Txiki-txikitatik, jolasaren bidez ikasten dugu, inguruko gauzekin esperimentatu egiten dugula: erortzean, zarata egiten duen koilara bat (izugarri gustatzen zaigu!), amaren ilea korapilatzea, argi-izpiak ukitzen saiatzea edo txintxirrinaren tilina… Jolastea ez da jostailuak izatea. Jolastea bat-bateko jarduera da, ikasi eta hazi nahi izateko erantzuna. Indian ere halaxe gertatzen da, baita munduko leku guztietan ere! Jaiotzen garenetik jolastuz ikasi egiten dugu, jakin gabe ere. Jolasteko programatuta gaude. Eskolan, jolasa erabiliz zerbait irakasten digutenean, dibertigarriagoa da. Eta jolastuz ikasten badugu, jakintsuago bihurtuko gara. Hazteaz batera, jolastea ahaztu egiten zaigu, zoritxarrez, jolasteak zoriontsu egiten gintuelako. Eskerrak hazten ari diren pertsona guztiei ez zaien ahazten, oso garrantzitsua baita jolasteko gogoa bizitza osorako gordetzea. Gustatzen al zaizkizu zurekin jolasten duten pertsonak? Zergatik? Jolastea beste pertsona batzuekin harremanak izaten, lagunak egiten, pentsatzen, asmatzen, arazoak konpontzen, bakea izaten, bakea ematen eta, garrantzitsuena dena, dibertitzen ikasteko modua da. Zein da zuen jolasik gogokoena?

Haurren Eskubideen Hitzarmenean jasota dagoen legez, jolastea haurren oinarrizko eskubidea da, eta hezkuntza-eskubidea bezain garrantzitsua da. Oinarrizko eskubidea izan arren, oraindik ere haur askok ezin dute denborarik eman jolasten, euren adinari ez dagozkion zereginez arduratu behar dutelako.

Jolastea zeinen garrantzizkoa den kontura gaitezen, esan behar dugu nazioarteko eguna baduela: maiatzaren 28a jolasaren nazioarteko eguna da, eta egun horretan, jolasak haurren bizitzan daukan ahalmena aldarrikatzen da.

Jolasteaz gain, seguru gaude kirola egitea ere gustatzen zaizuela. **Kirola** banaka edo taldeka egiten den jarduera fisikoa da, eta bete beharreko arau batzuk ezarrita ditu. Kirolak balio hauek irakatsi eta ikasteko aukera ematen du: Justizia, talde-lana, berdintasuna, inklusioa, elkartasuna, ekintasuna eta errespetua. Jolasetan eta kiroletan, denek ez dute indar berdina izan behar parte hartzeko eta taldeko kide izateko!

VicenteFerrer Transforma la sociedad en humanidad
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN
Cooperación Española

Gainera, kirolak gatazkak modu baketsuan konpontzen eta taldearekin elkarlanean aritzen irakatsiko digu! Pentsatu kirolen batean aritzen zaretenean, adibidez, saskibaloian. Baietz dibertigarria izan taldeka jolastea eta denon artean baloia saskiratzea!

Gainera, kirolak bizimodu osasungarria izaten eta osasuna hobetzen ere laguntzen digu. Horregatik, oso garrantzitsua da kirola egitea, bai eskolan (gorputz-hezkuntzako eskolak), bai eskolaz kanpoko jardueretan (komunitatean edo kirol-elkarteetan), bai kalean, bai auzoan, lagunekin batera.

Ikusten duzuenez, jolasa eta kirola beste eskubide batzuk lortzeko bideak dira, hala nola hezkuntza edo osasuna. Horregatik dira hain garrantzitsuak gure bizitzan.

Olgetaren onena bada denok dakigula jolasten, ezta? Gainera, munduko edozein lekutan berdinak diren jolas eta kirol asko daude. Beste batzuk, ordea, leku edo herrialde jakin bateko jolasak dira, baina horietan jolasten ere ikas dezakegu. Zer iruditzen Indiako jolasak ezagutzen baditugu?

2- Indiako herri-kirolak

Indian, kultura, herri eta tribu ugari daude. Gainera, historian zehar persiarren, arabiarren, mogolen eta britainiarren eraginak izan ditu herrialdeak, eta horrek isla garbia dauka kiroletan.

Alde batetik, britainiarrek ekarritako kirolak ditugu eta, horien artean, belar-hockeya nabarmendu behar dugu. Kirol horretan, indiarrek maisu britainiarrak gainditu dituzte, eta munduko talderik onenetakoa dute kirol-modalitate horretan: gizonezkoen taldeak urrezko domina olinpikoak irabazi ditu.

Edo kriketa. Kriketa Indiako kirolik ezagunena eta partidek arrakasta handia dute, hainbeste arrakasta ezen jokalariak izarrak eta oso entzutetsuak diren. Zure ustez, nor dira kirol-izarrak Espainian? Gure herrialdean, futbolariak dira kirolaririk ospetsuenak, baina munduko beste leku batzuetan, Indian, kasurako, futbola ez da ospe gehien daukan kirola. Badakizue nola jokatzen den belar-hockeyan edo kriketean?

Indian ere badira herrialde horretan sortu eta britainiarrek XIX. mendean Ingalaterrara eraman zituzten beste kirol batzuk, hala nola poloa eta badmintona.

Gainera, beste kirol eta jolas bereizi batzuk daude, batez ere, borroka-kirolak. Hona hemen:

- *Kho kho* edo harrapaketan joko ezagunenetakoa da. Pertsona baten atzetik joan behar da eta aurkarien taldeko kideek ez ukitzean datza jolasa.

- *Mallakhamb* izenekoa ohiturazko kirola da Indian. Bertan, pertsona batek mugimenduak eta jarrerak egiten ditu kirolaren izen bera daukan zurezko zutoin batera igota.

- Kometen arteko borrokan, milaka kometa jaurtitzen dira etxeetako teilatutik zerura eta jolas horretan parte hartzen dutenak besteen kometak eraisten saiatzen dira. Jolas horrek eztabaida sortu du, istripuak eragin ditzakeelako eta pertsonak nahiz hegaztiak arriskuan jar ditzakeelako; bestalde, batzuetan elektrizitate-etenak gerta daitezke kometak kable elektrikoetan korapilatzen direnean.

- *Kabaddi* jolasa. Entzun duzue inoiz nola jokatzen den kabaddi deritzon jolasean? Esaten denez, jolas honen jatorria oso zaharra da, duela 4.000 urte ingurukoa, eta Indiako landa-eremuetan sortu omen zen denbora-pasa gisa.

Kabaddi jolasean, zazpi laguneko bi talde jolasten dira, gutxi gorabehera, saskibaloi zelai baten erdiko tamaina daukan zelai batean. Taldeak txandaka jolasten dira "raider" edo erasotzaile bat kontrako zelaira bidalita, aurkarien taldeko jokalariak "harrapa" ditzan, bere zelaira itzuli aurretik. "Harrapatutako" kideak zelaitik atera behar dira. Erasotzaileak ez du arnasarik hartu behar erasoaldian, eta hori erakusteko, etenik gabe abestu behar du. Hortik dator jolasaren izena, *kabaddi* hitzak "kantua" esan nahi baitu Indian. Normalean, jokalari trebeenek 40 segundotik gorako aldian eusten diote kantuari ("*kabaddi, kabaddi, kabaddi*..."). "Raiderra" kanporatuko da kantua eteten bazaio edo abestiaren letran hutsik egiten badu; beraz, epaileek oso adi egon behar dute eta oso ondo entzun. Jolasaren amaieran, puntu gehien dituen taldeak irabaziko du.

Animatuko zarete *kabaddi*, *kho kho*, kriket edo azaldu ditugun beste kirol edo jolasen baten arauak aztertzen eta aisialdian edo gorputz-hezkuntzako eskolan horietan ibili?

Indiako haur askok yoga egiten dute egunaren hasieran. Arnasketa erabiliz, gorputza, burua eta emozioak lotzen dituen ariketa da yoga, Indian bertan sorturikoa. Inoiz egin duzue yogarik? Oso ariketa egokia da gorputza luzatzeko, erlaxatzeko, atseden hartzeko eta barruko energia kargatzeko. Batzuetan, gure bizimoduak eragiten digun estresa arintzen laguntzen duen ariketa da. Tapiz batean eseri, begiak itxi, arnasa sakon hartu eta yogako parakeretan saiatu, besterik ez duzu egin behar.

3- Mahai-jolasak

Egun, ume-umetatik, gero eta denbora gehiago ematen dugu barruko eremuetan edo leku itxietan, eta ez dugu lehen bezala jolasten, kalean, lagunekin, tradiziozko jolasetan, hau da, ezer gutxi behar zeneko jolasetan: klarionak, harriak, makilak edo puxtarri batzuk, besterik ez. Zertan jolasten duzue zuek etxean? Seguru zuetako asko trebeak baino trebeagoak izango zaretela bideo-jokoen kontsola erabiltzen. Agian, antzara-jokoan, partxisean edo xakean, esate baterako, oso abilak izango zarete. Koronabirusaren izurriteak sorrarazitako egoera dela eta, etxean denbora luzea eman behar izan genuenean, gure lagunekin egoteko gogo handiagoa sortu zitzaigun, eta gogo horren ondorioz, jolasik dibertigarrienak eta bizitzako unerik ahaztezin eta aberasgarrienak suerta daitezke.

Badakizue mahai-jokoek onura eta abantaila asko dituztela? Mahai-jokoak bikainak dira arratsalde euritsuetan, aire zabalean jolastu ezin denean. Oso jolas dibertigarriak dira, eta zenbait alderdi garatzen dituzte, besteak beste, pazientzia, kontzentrazioa, logika, besteak ulertzea, ez haserretzen ikastea eta joko garbiaren porrota onartzen jakitea. Lehen esan dugun bezala, jolasa alderdi garrantzitsua da hezkuntzan, ikasteko.

Indian, mahai-joko tradizional asko daude; ziur asko, batzuk ezagutuko dituzue eta beste batzuek harritu egingo zaituztete.

Joko horietako bat *pagade* izenekoa da, hau da, gure partxisa, eta Indiako mahai-joko nazionala. Mahai-joko tradizional hori, zalantzarik gabe, munduko ospetsuen eta antzinakoenetakoa da. Partxisa gizarte-klase apalen artean hedatu zen; jende xeheak margotutako edo brodatutako oihal bat erabili ohi zuen taula gisa; koloreztatutako harri txikiak fitxen moduan; eta, dadoarena egiteko, kauri maskorrak. Seguru gaude partidaren bat jokatu duzula. Jolasak hobetzeko espiritua lantzen du.

Indiako beste herri-joko ezagun bat xakea da. Kondairak dioenaren arabera, xakearen jatorria V. mendekoa da. Sasoi hartan, Indiako errege batek bere semeetako bat galdu zuen guda batean eta triste bai triste jarri zen, eta ez zuen ezer egiteko adorerik. Asko eta asko ahalegindu ziren atsekabe handi hori sendatzen, baina inork ez zuen lortu, harik eta egun batean, brahman batek erregeari taula karratu bat eman zion arte. Taulak 64 laukitxo bazituen, erdiak beltzak eta beste erdiak zuriak, eta hainbat eiteetako piezak bazeuden taulan, horietako bakoitza modu jakin batean mugitzen zela. Erregeari oso jolas entretenigarria iruditu zitzaion, eta liluratuta geratu zen joko horretako piezek erregearekin eta herriarekin zuten antzekotasunagatik, partida guztietako pieza indartsuenak ez baitziren ezer, berez, haien indarra talde-lanaren ondorioa baitzen.

Carrom izeneko jokoa ere oso hedaturik dago Indian. Billarraren antzekoa da eta bi edo lau jokalari elkarren aurka lehiatzen dira. *Carrom* jokoa egurrezko taula karratu batean jokatzen da, lau izkinetan zuloak dituela. Fitxa gorri bat edo “erregina” erabiltzen da, eta bederatzina fitxa zuri eta beltz, dametan erabiltzen direnen antzekoak. Jokalari bakoitzak kolpekari bat darabil, eta jokoaren helburua da fitxa guztiak izkinetako zuloetan sartzea aurkariak baino lehen.

Indian sortu ziren beste mahai-joko batzuk ludoa –partxisaren oso antzekoa–, xakea eta sugeen eta eskaileren jokoa dira. Mahai-joko horietakoren batean jolastu nahi duzue?

4- Jolas-orduko jolasak

Atsegin duzue jolas-ordua edo jolasartea? Ziur gaude zuen ikasgairik gogokoena dela! Indiako haurrei ere izugarri gustatzen zaie jolas-ordua.

Jolasean edo olgetan aritzeko, ez da beharrezkoa erositako jostailuak izatea; batzuetan makila batzuk, harriak eta klarionak erabiliz eta, batez ere, irudimena erabiliz, oso gauza dibertigarrietan aritu gaitezke. Jolas-orduak oso une garrantzitsua izan behar du eskolako egunaren barruan, bertan gauza asko partekatzen direlako eta asko ikasten delako. Hori lortzeko, oso garrantzitsua da jolas-ordua ematen deneko lekua oso ondo prestatzea eta, horregatik, eskolako jolastokian dauden guneak oso ondo aprobetxatu behar dira, gela berekoak ez bazarete ere, elkarrekin egoteko, jolasteko, gauza jakingarri asko ikasteko eta abenturak askatasun osoz bizitzeko.

Jolastokiak leku berezia izan behar du, bakoitzak nahi duen jolasean aritzeko eta nahi duenarekin jolasteko aire zabalean, betiere besteak errespetaturik. Alabaina, batzuetan, helduei ahaztu egiten zaigu jolastea zein garrantzitsua den eta jolastuz zenbat gauza ikasten diren, hala nola partekatzea, beste pertsona batzuekin lankidetzan aritzea, leku desberdinak aztertzea, ezagutzen ez genituen gauza berriak ezagutzea eta behatzea, tentsioa askatzea… Horregatik, batzuetan ez diogu jolasari ematen merezi duen garrantzia jolas-orduan, eta ez dugu jolastokia prestatzen lekurik onena balitz bezala.

Indian, jolas-orduan, *lattu* edo ziba-jokoan aritzen dira, *nondi* edo txingo-jokoan aritzen dira –gogoratu, laukiak marrazten dira lurrean eta jokalaria txingoka joan behar da buelta osoa egiten, laukien ertzak zapaldu barik–, *kho kho* edo harrapaketan aritzen dira, soka-saltoan aritzen dira, pilota batekin jolasten dute, *kabbadi-an*… hau da, hemen gertatzen den modu berean, jolas-orduan umeek irri egiten dute eta pozez dabiltza momentu horretan.

5- Mundua hobetzeko kirolak

Kirolak badu zerbait ona: pertsona guztiok pentsatzen dugu talde bereko kide garela, eta, horrela, desberdintasunak desagertu egiten dira, gutako bakoitzak ekarpenik egiten diolako taldeari. Baietz jolastu futbolean alemanez hitz egiten duen pertsona batekin, hizkuntza hori ulertzen ez baduzue ere? Hori zoragarria da!

Kirolak aukera gutxiago dituztela jaio diren pertsonei ere laguntzen die. Indian, kirolari esker, bizitza aldatu zaien pertsona askoren adibideak ditugu. Oraingo honetan, Kullayammaren istorioa ezagutzea gustatuko litzaiguke, hau da, patua aldatzen eta bere ametsak kirolaren bidez lortzen ahalegindu den pertsona saiatu baten istorioa. Horra hor:

Kullayamma adimen urritasunarekin jaio zen Kottalapalli izeneko herrixka batean. Han, amonarekin, amarekin eta nebarekin bizi zen, eta hirurek besalari edo jornalari lan egiten zuten. Txikitan, etxean egoten zen bakar-bakarrik egun osoan, familiak lan egiten zuen bitartean, harik eta, egun batean, adimen urritasuna duten haurrentzako Vicente Ferrer Fundazioaren eskola batean hasteko izena eman zuten arte. Han, pixkanaka-pixkanaka, badminton, eskubaloi eta mahai-tenisean trebatu zen. Artisau-lanak egiten ere ikasi zuen eta eskolara joaten zen. Gero eta seguruago sentitzen zuen bere burua kirola egiten, eta kirolari trebe bilakatu zenez, India, Amerika eta Australiako lehiaketetan parte hartzeko aukeratu zuten. Urrezko domina bat ere irabazi zuen! Familia oso harro dago Kullayammaz, eta neskak konfiantza handia hartu du. Pertsona guztiek errespetuz tratatzen dute eta dagoeneko ez da baztertuta sentitzen.

Espainian ere baditugu kirolaren bidez desberdintasuna gailendu duten pertsona desgaituen adibideak, kasurako, Teresa Perales igerilaria. Beste inor ezagutzen duzue?

Gainera, kirol-ingurunea pertsona guztien konfiantza areagotzeko eta berdintasuna sustatzeko gunea da. Zuen ustez, gure herrialdean, nork egiten du kirol gehiago, mutilek ala neskek? Zuen ustez, berdin aitortzen dira? Futbolaren kasuan, adibidez, gizonezkoen liga ez da askoz ere ezagunagoa eta jendearen aitorpen handiagoa dauka?

Indiako emakume kirolariak hainbat kiroletan nabarmendu dira, besteak beste, Saina Nehwal eta Pursala Sindho, badmintoneko irabazle olinpikoak, edo Dipa Karmakar, herrialdea olinpiada batzuetan ordezkatu duen lehen gimnasta artistikoa. Tenisean, aipatzekoa da Sania Mirza, herrialdeko jokalaririk ezagunena. Sania, adorearen adibide bikaina da, tenisean jokatzen hasi zenean, izugarrizko presioa jasan baitzuen kirola uzteko, inork emaztetzat hartu nahi izango ez zuelakoan. Jokalariak grinaz jokatzen jarraitu zuen, eta herrialdeko jokalari onenetakoa izateaz gain, aparteko eredua da gaur haur eta nerabeentzat.

Zuen ustez, badira mutilentzako eta neskentzako kirolak edo pertsona guztiok aritu gaitezke kirol guztietan? Talde mistoak eratzea, hau da, neska-mutilez osaturikoak, oso ideia ona da, guztiok ekarria egiten dugulako. Indian ere, hemen bezala, talde mistoak daude eta primeran funtzionatzen dute.

Zer iruditzen zaizue kirola desberdintasunak desagerrarazteko eta berdinak sentitzeko erabiltzen badugu, neskak zein mutilak izanik ere? Nondik gatozen, adina, ezaugarriak edo hizkuntza kontuan hartu gabe. Ez da ideia ona, ala?

6- Kirolaren ahalmen eraldatzailea

Gai honetan, ikasi dugu kirolak gauza asko irakatsi ahal dizkigula, pertsonen bizitza alda dezakeela eta eginkizun garrantzitsua izan duela historian zehar. Kirola egitea ona da gure osasun eta ongizatearentzat, eta tresna indartsua da talde bereko kide garela sentitzeko eta balio garrantzitsuez, hala nola pertsonen errespetua, elkartasuna, aniztasuna, berdintasuna edo konfiantzaz jabetzeko. Badakizue zer esan nahi duten balio horiek guztiek?

Errespetua funtsezkoa da gizartean bizitzeko, eta oso garrantzitsua da kirolean, joko-arauak eta kontrako taldea ere errespetatu behar direlako. Txistuek edo arbitroaren aurkako irainek ez dute lekurik kirolean, eta garaipena pertsonenganako errespetuaren gainetik jartzeak ere ez. Garrantzitsuena parte-hartzea eta ondo pasatzea delako, ezta?

Kirolak beste pertsonengana hurbiltzen gaitu eta oztopoak kentzen ditu. Helburu bera partekatzen denean, desberdintasunak desagertu egiten dira. Gainera, jokalekua bizikidetzarako eta adiskidetasunerako gunea da.

School to School

Indiako
Kirolak eta jolasak

Historian zehar, pertsona guztiek ez dute kirola egiteko erraztasun bera izan, adibidez, emakumeek eta neskek. Oso garrantzitsua da kontuan hartzea pertsona guztiok dugula kirola egiteko eskubidea, gure genero-adierazpena edozein dela ere.

Kirolak autoestimua, konfiantza eta hobetzeko nahia lantzen ditu. Lasterketa edo partida bat amaitzen duzuenean, edo txango bat egiten duzuenean eta mendi baten gailurrera iristen zaretenean, zer sentitzen duzue? Kirolak sari handiak ditu eta oztopoak gainditzeko eta erronkak gainditzeko konfiantza ematen digu.

Hasieran ikusi dugun bezala, jolasa eta jolasteko era guztiak funtsezkoak dira gure garapena ahalbidetzeko eta gure osasun fisiko zein emozionala orekatzeko: sormena, jakin-mina eta autokonfiantza garatzen laguntzen digu, beste pertsonekin harremanak izaten ikasten, arauak errespetatzen eta erabakiak antolatzen eta hartzen. Jolasa beharra da, haurren oinarrizko eskubideetako bat, baita helduena ere, edo ez al dugu denok dibertitzeko, barre egiteko eta gozatzeko eskubiderik?

«Argitalpen hau Nazioarteko Garapenerako Lankidetzaren Espainiako Agentziaren (AECID) finantza-laguntzaz egin da, "Mundu bat, 17 erronka. Agenda 2030 eta GJHak hezkuntza-komunitatera hurbiltzen". Bertako edukiak Vicente Ferrer Fundazioaren erantzukizunpekoak dira eta ez dute, nahitaez, AECIDen irizpidearekin bat etorri behar».

VicenteFerrer
Transforma la sociedad en humanidad

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN
Cooperación Española