

11.4.3. T.N. Buruko nahasmendua duten pertsonak



Atletismo egokituko eskola FGDA

1. DEFINIZIOA

Nahasmendu bat sintoma, ekintza eta portaera batzuen deskribapena da eta **buruko patologia eta nahasmenekin lotuta egon ohi da**. Osasunaren esparruan buruko nahasmendu esapidea erabiltzen da gaur egun psikopatologian garrantzitsuenak diren bi sailkatze-sistemetan, batez ere, etiologia biologikoa argi frogatuta ez dagoenean: [*Osasunaren Mundu Erakundearen CIE-10 eta buruko nahasmenduen eskuliburu diagnostiko eta estatistikoa \(DSM-5\)*](#) azken hori *American Psychiatric Association* elkartearena.

Buruko nahasmendua, alterazio emozional, kognitibo edota portaerakoa da, non oinarritzko prozesu psikologikoak kaltetuta geratzen baitira esate baterako, emozioa, motibazioa, kognizioa, kontzientzia, portaera, pertzepzioa, sentsazioa, ikaskuntza, lengoiaia, etab., **horrek zaildu egiten du pertsona bizi den inguru kultural eta soziale-ra egokitzea** eta ondoeza subjektibo motaren bat sorrarazten du.

Buruko nahasmendua munduan hedadura oso handia duen errealitate sozial bat da, hala kasuen intzidentzia eta prebalentziari begira, nola horrek dakarren desGAITASUNARI begira.

Populazio osoaren % 3an eragiten du, gutxi gorabehera. Are gehiago, Espainian populazioaren % 25 inguruk buruko nahasmendu motaren bat du diagnostikatuta bizitzako uneraren batean, 26-45 bitarteko adinean intzidentzia azpimarragarria izanik. Gainera, gaixotasun honek eragin zuzena du familian. Beraz, areagotu egiten da arazo honen nolabaiteko harreman zuzenean bizi diren pertsonen portzentajea.

Buruko nahasmendua duten pertsonak historikoki kolektibo diskriminatuenetako bat osatu dute, eta oso gutxi ulertuak izan dira; gizartearen begietara ikusiez. Pertsona horiek beren egunerokotasunean bizitza politiko, ekonomiko, kultural eta sozialean zeharo sartu eta parte hartzeko gaitasun beharreko oztopoak izaten dituzte aurrez aurre. Alde batetik, **gaixotasunak berak motibazioare-**

kin lotutako gabeziak eta zailtasun kognitiboak eragiten dituen sintomak agertzen ditu egunero-ko jardueren garapenean eragiten dutenak eta, beste alde batetik, **buruko nahasmenduaren inguruko estigmak** egoera horiek larriagotu egiten ditu nabarmen eta gizartearen ukazioa eta diskriminazioa dakarte.

Badira buruko nahasmenduarekin lotutako aurreiritziak, kaltetutako pertsona alferkeriarekin edo arriskutsu izatearekin lotzen dutenak, eta bere portaeraren erruduntzat ipintzen dutenak. Aurreiritzi horiek direla eta, informaziorik eza eta ezjakintasunarekin lotuta, gainera, kolektibo horrek gizarteratzeko duen gaitasun eta aukerari buruzko ezkortasuna areagotu egiten da.

Horrenbestez, buruko nahasmendua duten pertsonak **gizarte zaurgarritasun handiko** eta mendekotasunezko egoera batean bizi dira beren desGAITASUNAREN ondorioz. **Laguntza ugari eta anitzak behar dituzte** (zerbitzuak, baliabideak, programak) gizarte barnean bizitza duin bat izateko.

Ariketa fisikoa aukera handia da kolektibo horrentzat, izan ere, luzetako eta zeharkako ikerketa askok erakutsi dutenez, ariketa bera prebentziozko estrategia bat da eta buruko nahasmenduak tratatzeko ikuspuntu lagungarria dakar.

Ez dago nahikoa ebidentzia zientifiko ariketak buruko patologiaren aurrean duen ahalmena erakusteko. "Saiakera egin da jarduera fisikoak buruko osasunaren gainean duen eraginaren **kausalitate biokimikoa** ezartzeko, behin betiko emaitzarik gabe." Haatik, " ebidentzia aurkitu da jarduera fisikoaren inguruan **sortzen den babes sozial eta konpromisoak** gogo-aldartearen ikusi izan diren aldaketen eraginak neurri handi batean azal dezaketela dioena".

Gaur egun mekanismo fisiologiko zehatzik ezagutzen ez bada ere, ariketa egiten dugunean gure organismoan gertatzen denaren inguruko zantzu eta pista oso baliotsuak daude. Kontu jakina da ariketa fisikoak "bizi-kalitatea eta ongizate orokorra hobetu egiten dituela".

Eragin onuragarri horretan inplikaturako mekanismo zehatzei dagokienez, hipotesi baten arabera **neurotransmisore nagusienetako zenbait** (neuronek elkarren artean komunikatzeko erabiltzen dituzten substantziak) aktibatu egiten dira jarduera fisikoarekin. Hormona hauek izango lirateke:

JARDUERA FISIKOAREKIN AKTIBATZEN DIREN HORMONAK	
SEROTONINA	Serotonina garrantzizko sentitzen garenean sakabanatzen den hormona da. Gure autoestimua eta gure konfiantza areagotu egiten ditu. Kirola egiteak hura askatzea bultzatzen du, izan ere, erronkak gainditzea inplikatzeko du eta indartu egiten du gure burua identifikatzeko erabiltzen dugun kolektibo bateko kide izatearen sentipena. Ez alferrik, depresioa eta heretura duten pertsonen hormona horretan oso maila apalak agertzen dituzte.
ENDORFINA	"Endorfinak garunean eragiten du analgesiko bat balitz bezala ". Berez, sarritan <i>morfina natural</i> esaten zaio. Ariketarekin sakabanatu egiten da, erlaxazio egoera bat emanez. Hura askatzea bereziki onuragarria da estresaren eta beldurraren aurrean.
DOPAMINA	Hau da plazeraren neurotransmisore nagusia. Zerbaitek akuilatu edo ongi sentiarazten gaituenean sakabanatzen da. Kirolean, erronkak gainditzeak edo beste pertsona batzuen onarpenak plazera eragin diezagukete eta horrek ekinean jarraitzea bultzatzen gaitu.
OXITOZINA	Hormona hau arduratzen da lotura emozional eta afektiboak orekatzeaz. Kirola eginez hormona hori sakabanatzea ahalbidetzen duten pertsonen arteko harremanak finkatzen dira.

Asko dira jarduera fisikoak buruko nahasmenduetan dituen eraginak aztertzen dituzten ikerketak. Ikerketa horietako gehienek erakutsi dutenez, ariketa fisikoak eragin positiboak izan ditzake osasun eta sasoi fisikoaren aldagai askoan, horien artean daude honakoak: oreka, giharretako indarra, gaitasun aerobikoa, gorputzeko pisua eta gorputzaren osaeraren portaera ezberdinak. Modu horretan, beren eguneroko lanak egiteko gaitasuna areagotu egiten da pertsona horien gan, (Bartlo, 2011. Nork aipatua: Moreno Campos, A. 2014).

Aurrez aipatutakoaz gain, jarduera fisikoak bestelako onurak dakartza, fisikoak ez direnak oso-osorik, adibide batera, jarduera fisikoaren onarpenak eta harekiko atxikimenduak autoestimua, sozializazio, herstura eta bizi-kalitatearen adierazle ezberdinak hobetzea dakar parte-hartzaileen eta senideen artean, (Hartdoy 2011, nork aipatua: Moreno Campos, A. 2014).

2. SAILKAPENA

Buruko nahasmendu ugari dago, bakoitza adierazpide ezberdinekin. Oro har, pentsamenduarien, pertzepzioaren, emozioen, portaeraren eta gainerakoekiko harremanaren alterazioen konbinazio bat dute ezaugarri. Horien artean daude **herstura, afektibitate-nahasmendu bipolarra, eskizofrenia** eta beste zenbait **psikosi**, demenzia, desGAITASUN intelektualak eta garapenaren nahasmenduak, esate baterako, Autismoaren Espektroko Nahasmenduak.

3. BURUKO NAHASMENDU MOTA ZENBAIT

Neurogarapenaren nahasmenduak (ikus aurreko kapitulua)

Espektro autistaren nahasmendua (ikus aurreko kapitulua)

Eskizofreniaren espektroa eta bestelako nahasmendu psikotikoak

Eskizofrenia patologia enigmatikoa da eta diagnosi zaila duena, izan ere, normalean nerabezaroan eta helduaro goiztiarrean agertu ohi da, gazteek azturak aldatu eta bizitza sozial berri bati ekiten diotenean.

Nahasmendu bipolarrak eta lotutako nahasmenduak

Kronikoa edo episodioak izan ditzakeen (zenbaitetan gertatzen da, denbora-tarte irregularretan) buruko nahasmendu bat da. Norbanakoak autoestimua handia izatetik depresioko faseak pairatzera pasatzen dira. Orokorrean, ez dute beren ahaideekiko mende-kotasun emozionalik. Honatx zenbait alderdi: porrot akademiko edo okupazionala, eskola ukazioa, gizarte isolamendua, substantzia kaltegarrien abusua edo norberaren burua kaltetzeko jokabideak.

Depresiozko nahasmenduak

Funtzionaltasun bat eteteko moduko intentsitate edo iraupena duen tristezia da ezaugarria eta, zenbaitetan, jardueretikiko ernatutako interes edo plazer urritzea.



Kirol anitzaren topaketak FGDA

Ariketa fisikoak hipoeremuaren (ikaskuntzaz eta memoriaren arduratzen da) garuneko bolumena areagotu egiten du, zitokin batzuen odol mailak areagotu egiten ditu eta neurotransmisioan eragiten du depresioa diagnostikatutako pazienteengan.

Hersturaren nahasmenduak (Antsietatea)

Herstura beldur, izu eta kezka sentimendu bat da. Izerdia eragin dezake, artega eta egonezinik sentiaraztea eragin dezake, eta palpazioak izatea. Estresaren aurreko erreakzio normala izan daiteke. Adibidez, herstura senti dezakezu lanean arazo zail bati aurre egin behar diotuzenean, azterketa bati ekin aurretik edo erabaki garrantzitsu bat hartu aurretik. Herstura egoera bati aurre egiteko lagungarri izan badaiteke ere, energia gehigarria eman eta kontzentratzeko laguntza emanez, hersturako nahasmenduak dituzten pertsonentzat beldurra ez da aldi batekoa eta egoerak gain hartzea eragin dezake.

Ariketa fisikoko programa batek eragin onuragarriak ditu hersturako nahasmenduak dituzten pazienteengan. Hobekuntza nabarmenenak ariketa erritmiko, aerobiko eta arnasketako programak egiten dituzten pazienteengan nabaritzen dira, eta gihar multzo handiak erabiltzen dituztenengan (besteak beste, igeriketa, trotea, oinez ibiltzea, txirrindularitza), intentsitate baxu eta moderatu bitartekoak.

Mugako Nortasunaren Nahasmendua

Mugako Nortasunaren Nahasmenduak (MNN) norberaren irudiko, bulkaden kontroleko, afektuarekin lotutako eta pertsonen arteko harremanetako eze-gonkortasun patroia iraunkor bati egiten dio erreferentzia. Patroi horrek berekin dakartzako gogo-aldartea biziki berraktibatzea, muturreko joera bulkadatsua, norberaren burua lesionatu edo bere buruaz beste egiteko portaera errepikakorrek, besteekiko eta norberarekiko pentsamendu eta ekintza anibalenteak, pertsonen arteko harreman kaotiko eta intentsuak, hutsune eta asperdura sentimenduak.

Eskizofreniaren espektroa eta bestelako nahasmendu psikotikoak

Larritzat katalogatu ohi diren buruko nahasmenduak dira. Pairatzen duten pertsonak ez dute errealtatea argi ikusten eta inguruarekiko harremana galdu egin ohi dute. Esate baterako, norbaitek beren pentsamenduak irakurri egiten dituela edo norbait une oro atzetik dutela pentsa dezaket.

Eldarnioak eta haluzinazioak dira sintoma ohikoak.

Ariketa aerobiko entrenigarri, dibertigarri eta jende gehiagorekin partekatua maiztasunez sartu behar da paziente horiek tratatzeko programetan.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

BALIABIDE ESTRATEGIKOAK

Aurrez azaldutako guztia kontuan izanik, zentzuzkoa dirudi jarduera fisiko buruko nahasmenduei diziplina anitzetik heltzeko osagarri paregabe modura planteatzea. Argi izan behar dugu lehendabiziko helburua pertsona hori jarduera fisikora atxikitzea lortzea dela, horrenbestez, ezinbestekoa da zehatz-mehatz gainbegiratutako entrenamendu batetik abiatzea, faktore haiek bereziki azpimarratuz: **motibazioa, ulermena eta entrenamendurako programara atxikitzea eragin dezaketen beste zenbait.**

Norbanako horiekin jarduera fisiko egiten denean kontuan hartzeko beste premisa bat da **ariketak ulertzeko behar duten denbora zenbaitetan nahi baino gehiago luzatzen dela, beraz, ahalik eta ariketa errazena planteatu behar ditugu eta ez dugu gehiegi aldatu behar entrenamenduaren dinamika.**

Lan fisikoaren eduki nagusiak pertsonaren beraren ezaugarri indibidualek oso baldintzatuta egongo dira baina, oro har, **gomenda ditzakegu bihotz eta arnasketako erresistentziatzeko lana; edozein ariketa fisiko edo kirol jarduera, besteak beste, oinez ibiltzea, trotean aritzea, pedalei eragitea edo igeriketa egitea, musikaren erabilera oso baliabide atsegina eta eraginkorra izanik.**

Giharretako indarra lantzeko, gomendagarria beti gihar multzo handiak lantzea da, beste behin, Kirolaren Medikuntzako Amerikako Eskolak **errepikapen maximo baten % 70-80 bitartean entrenatzea gomendatzen du, astean 2 egunez, eta saio bakoitzeko 8-12 errepikapeneko 3 serie eginez.**

Malgutasuna ere halako saioetan gehien erabilitako edukietako bat izan behar da, astean 2 edo 3 egunez, eta artikulazioen amplitudea mantendu eta hobetzeko helburuarekin, modu horretan jarduerarik eza fisikoaren ondoriozko gelditasunak ekidinez.

Garrantzitsua da entrenamendua psikomotritate jardunekin osatzea Berezko Motritate Jardueraren testuinguruan, sormena mugarik gabe lantzea, irudimena eta maila sinbolikoa libreki adieraziz (Lapierre eta Aucouturier, 1980, nork aipatua: Mendiara Rivas, J. in 2008).



Senderismo inklusiboa Gipuzkoako Mendi Federazioa eta FGDA.

5. AHOLKU METODOLOGIKOAK

Ez dago eraginkorragoak diren kirol diziplinarik nahasmendu psikiatrikoen aurrean. Garrantzitsuena kirola **pertsona bakoitzaren adinera, gaitasunetara eta premietara egokitzea** eta egiten duenak arrakasta esperimendu ahal izatea da.

Kirol modalitateei dagokienez, esan dezakegu bakarkako ariketak hainbat trebetasun hobetzen dituela, esate baterako, **independentzia edo norbere burua gaitzitzea**, eta kirol kolektiboak, batez ere, **pertsonen arteko harremanak**. Eta garrantzitsua da biak uztartzea, era berean, kirolariaren motibazioaren arabera.

Buruko nahasmendua duten pertsonentzako jarduera fisiko eta kiroleko programek ezinbestez:

- **Parte-hartze aktiboa sustatu behar dute** buruko nahasmendua duen pertsonaren komunitatean.
- **Ezaugarri indibidualak aintzatetsi behar dituzte**, plan indibidualizatuak eginez eta pertsonarentzat motibagarriak diren jarduerak burutuz.
- **Pertsonaren autonomia indartu behar dute.** Kirola garapen pertsonalerako bitarteko gisa.
- **Gizarte bazterkeria murriztu behar dute**, kirola sozializatzeko abagune gisa hartuta.
- **Autoestimua eta norberaren buruarekiko kontzeptua hobetu behar dute.**
- **Buruko nahasmendua duten pertsonen heziketa fisiko orokorra lantzea komeni zaie, bizi-ohitura osasuntsuak barneratuz.** Jarduera fisikoa zein testuingurutan burutzen den zaindu behar da, osasunean erreferente positiboak emanez (eredu ematea).
- **Gizarteratzea ahalbidetu behar zaie.** Komunitateko parte sentitzea, espazioak eta bizipenak partekatuz. Nahitaezkoa da komunitateko eragile eta sektore ezberdinak inplikatzeko.
- **Profesionalen eta erreferentziako pertsonen arteko koordinazioa bultzatu behar dute**, elkarri aholku emanez.

Haur eta gazteengan buruko nahasmendua adieraz dezaketen zenbait zantzu:

- Kasketak izaten dituzte maiz edo denbora gehienez oso suminkor egoten dira.
- Errepikakorrak dira beren ekintza negatiboe-tan baina ez dira ondorioez guttiz jabetzen.
- Sarritan beren beldur edo kezkez hitz egiten dute.
- Sabeleko minez edo buruko minez kexa dai-tezke maiz arrazoi mediku ezagunik egon gabe.
- Mugimenduan daude etengabe eta ezin dira geldirik egon (bideoak ikusi edo bideo-jokoe-tan jolasten ari direnean izan ezik).
- Gehiegi edo oso gutxi lo egiten dute: ames-gaiztoak izaten dituzte maiz edo egunean zehar logura direla dirudi.
- Ez dute beste hurrekin jolasteko interesik edo lagunak egiteko zailtasunak dituzte.
- Arazo akademikoak dituzte edo berriki beren kalifikazioak okertu egin dira.
- Beren ekintzak errepikatzen dituzte edo gau-zak askotan egiaztatzen dituzte zerbait txarra gertatuko delakoan.

Helduengan buruko nahasmendua adieraz deza-keten zenbait zantzu:

- Gozamena eragiten zien gauzekiko interesa galdu dute.
- Energia gutxi dute.
- Lo gehiegi edo gutxiegi egiten dute, edo egun osoan zehar logura daudela dirudi.
- Denbora gehiago ematen dute bakarka eta la-gun edo ahaideekin jarduera sozialak saihes-tu egiten dituzte.
- Pisua irabazteko beldurra dute edo dieta edo ariketa gehiegi egiten dute.
- Beren burua lesiona dezakete.
- Zenbaitetan aztura ez osasuntsuak izaten di-tuzte: erretzea, edatea edo drogak kontsumi-tzea.
- Jokabide arriskatu edo suntsitzaileetan parte hartzen dute bakarka edo lagunekin.
- Pentsamendu negatiboak izaten dituzte.
- Energia eta jardun oso handiko aldiak izaten dituzte eta ohi dena baino askoz ere lo gutxia-go egitea behar dute.
- Norbait beren burua kontrolatzen saiatzen ari dela nabari dezakete edo beste pertsona ba-tzuek entzun ezin ditzaketen gauzak entzuten dituztela.



JOKABIDEAREN ETA NORTASUNAREN NAHASMENDUAREKIN LOTUTAKO KASUETARAKO AHOLKUAK:

- **Funtsezkoa da nahasmendu horiek ulertu eta tolerante eta ulerkorrak izatea.**
- Normalean ez dira beren ekintzek izan ditza-keten ondorioez jabetzen.
- **Jarrera on bat sustatu eta txalotzea, onarpe-nak transmititzea, adoretzea, errefortzu posi-tiboak ematea.** Baina jarrera oker baten au-rean ere esan egin behar da.
- **Garrantzitsua da beren burua hobeto eza-gutzeko lagungarri izango zaien informazioa ematea,** izan ere, asko kostatzen zaie beren portaerak zehaztea eta egin duten horretaz jabetzea edo egiten duten hori besteek nola ikusten duten konturatzea.
- **Arreta eman behar bazaie, hobe da bakarka egitea,** taldea aurrean egon gabe, eta leunta-sunez, izan ere, ohikoa izaten da irrigarri ge-ratzearen sentipena izatea. Taldearen aurrean egiten baldin bada, era berean, jarrera defen-siboa har dezakete eta portaera hori errepika dezakete behin eta berriz.
- **Zenbat eta errazagoa izan zure lengoaia, or-duan eta gehiago ulertuko zaitu.**
- **Hala erantzukizunak nola mugak beharrez-koak dira,** izan ere, egitura eta segurtasuna ematen dizkie.
- **Plangintza hasieran aipatu,** ustekabe handirik izan ez dezan eta jarduera bere buruan hobe-to egituratu dezan.
- **Informazioa sinplifikatu. Zenbait euskarri era-bil ditzakegu, eskemak edo marrazkiak kasu.**
- **Haiekiko zehazki zer espero den jakiteak kon-fiantza ematen die.**
- **Mugimenduarekin lotutako jarduerak susta-tu, izan ere, energia gehigarria kanporatzen laguntzen die.**
- **Bere portaera indartzeko baliabide bat izan daiteke saioan zehar erantzukizunak ematea.**

6. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

6.1. Instalaziorako sarbidea

Garrantzitsua da alde zuretik instalazioak az-tertu, zein gauza egokitu daitekeen ikusi eta kirol eremuak izan ditzakeen balizko oztopoak identifi-katzea. Buruko nahasmenduaren kasuan, garran-tzitsua da ibilbideak intuitiboak izatea edo jarrai-tzeko bideak behar bezala seinaleztatuta egotea. **Orientazio-sistema on bat erabili beharko litzate-ke, piktograma bidezko edo irakurketa errazeko sistema batekin, pertsona guztiek orientatzeko aukera izan dezaten.** Baliabide horiek erraztaileak dira populazio guztiarentzat.

6.2. Espazioa

Espazioa ez da garrantzitsua, baina edozein per-tsonarentzat lagungarri izango da beti motiba-zioari begira espazioa irigarria, intuitiboa, argia, aireztapen onekoa eta atsegina izatea.

6.3. Materiala

Garrantzitsua da **erabiltzaileen motibazioa hobe-tzen lagun dezaketen materiala sartzea jardue-rekiko atxikimendua hobetzeari so.** Horregatik, ezinbestekoa da jarduera ezberdinak ezagutzen joatea pixkanaka eta, era berean, arreta eta jar-duera fisikorako motibazioa bultzatzen duten ma-terial ezberdinak eskainiz.

6.4. Araudia

Araudiari dagokionez, kontuan izan behar dugu **zenbaitetan pertsona batzuek kontzentratzeko dituzten zailtasunek jolasaren arauak ulertzea eragozten dutela.** Egonarria izan behar dugu eta ariketa, jolas eta arau bakoitza ongi azaltzen saia-tu behar gara. Eta ulertu dutela ziurtatu behar dugu. Zenbaitetan, nahasmen mentalaren ondo-rioz, beharrezkoa izan daiteke taldetik aparte azal-penak ematea edo, are, arbelak edo marrazkiak erabiltzea.

6.5. Orientabide didaktikoak

Egungo erronketako bat gizartea buruko nahas-mendua duten pertsonen inguruan sentibilizatu eta informatzea da. **Horregatik, garrantzitsua da gizarte sentibilizazioko eta gizarteratze eta in-klusioko proiektuen sorrera bultzatzea kirol jar-duerak garatuz,** izan ere, kirola horretarako tresna onena dela ulertzen da, gauza jakina baita kirola onuragarria dela edozein pertsonaren osasunera-ko, estresa asko murriztuz eta autoestimua area-gotuz.

KIROL JARDUERAK PERTSONA ASKOREN
 BIZI-KALITATEA HOBETZEN DU, OSO BEREZIKI
 BURUKO NAHASMENDUREN BAT DUTEN PERTSONENA,
 baliagarri zaigu
berezko gaitasun eta motibazioak deskubritzeko,
ekintzak berreskuratzeko, gizarte harremanak indartzeko,
komunitate barnean gizarteratzea sustatzeko,
bazterkeria arriskua murriztu egiten du,
esperientziak trukatzeko espazio bat sortzen du,
autoestimua areagotzen du
eta kirol jarduerak ematen dituen denbora libreaz
eta ongizateaz gozatzeko aukera ematen du.

6.6. KIROL MODALITATEAK

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendi, Igeriketa, Padel, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Staloma, Surfa, Taekwondo, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpolo.

16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.

LNazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke [hemen](#).

GIPUZKOAN, haur zein gazteek kirola egiteko aukera ugari dituzte.

- Harreman psikomotritzitatea, kirol anitzaren hastapena, naturan egiteko esperientzia ezberdinetarako hastapena. 12 urtetik aurrera kirol ezberdinak egin ditzakete gure klubetan:
- TALDEKAKO KIROLA: Saskibaloia, Futbola, Errugbia, Soafballa.
- BANAKAKO KIROLAK: Atletismoa, Igeriketa, Txirrindularitza, Eskrima, Pilota, Arrauna, etab.
- BORROKAKO KIROLAK: Karatea eta Judoa.
- KIROLA NATURAN: Mendi-irteerak, Surfa, Eskalada, Padel-sub, Urpekaritza.
- MUSIKA ETA ARTE JARDUERAK: Dantza garaikidea, Gimnasia erritmikoa, Zirkoa.