



# 03 EGITASMO ZEHATZAK a.1 Eskola kirolaren inguruan

## EUSKAL LUDIKOTASUNA ERABILIZ, EUSKARA INDARTU

Aitor Esnaola eta Mikel Egibar

*Ikastolen Elkarteak: XIBA*

Helbide elektronikoa: [megibar@ehik.ikastola.net](mailto:megibar@ehik.ikastola.net)

### LUDIKOTASUNAREN BAGOIA KULTURA DEN LOKOMOTORARI BERRERANTSI

Gure jendarteak gero eta lotura gutxiago ikusten du kirolaren eta kulturaren artean. Nonbait, noizbait kulturaren trenea huts egin du kirolak, eta hari lotu ezinik geratu da, bagoi galdua balitz bezala. Gure proiektuaren bitartez, kirolaren bagoia kulturaren trenari atxiki nahi diogu, eta erakutsi nahi genuke kirola, gauza ororen gainetik, gure gizartearen adierazpen bizia dela.

Euskara euskaldunen altxorra da. Euskara zehaztasun handiko hizkuntza da gauzak izendatzeko orduan. Beste hizkuntzetan aurkituko ez dugun bereizketa egiten du euskarak: jolasaren eta jokoaren arteko bereizketa, hain zuzen ere.

Horren inguruan ez dugu aurkituko teorizazio handiko lanik, baina herri honen ibilbide historikoaren bitartez, belaunaldi belaunaldi transmititu diren kontzeptu eta balioak direla medio, ume batek jakin badaki noiz esan "kaniketan jolastuko gara" eta noiz "pilota partida bat jokatuko dugu".

Ikaspilota proiektuak hasieran, eta Xiba proiektuak gero, baditu urte batzuk. Hura abian jarri eta gero, pilota mundutik haratago joatea eraba-

ki genuen, eta Euskal Jarduera ludikoen munduan ikertzen hasi ginen. Gure proiektuaren oinarrizko planteamendua beti izan da praktikotasuna eta ludikotasuna defenditzea, alegia, gauzak eginez eta ondo pasatuz transmititzea oinarrizko balioak. Gure uste apalean, haur-ume-gazte batentzat, jolasak eta jokoak ez dira hartu behar etorkizunean kirolariak izateko ezinbesteko fase bezala, pertsonak bere osoan garatzeko aukera bezala baizik.

## LUDIKOTASUNA; ZER DA ETA ZERTARAKO ERABILTZEN DUGU?

Denok zorientsu izan nahi dugu, baina zorientasuna lantzeko soilik astialdia dugu, beraz, etengabe pentsatzen eta amesten bizi gara zorientasuna noiz etorriko ote den. Zorientasunaren pertzepzioa prozesu fisiologiko batetik abiatzen da. Herri txiroetan, egoera larri batean jende zorientsuak daude; herri garatuetan, ordea, gehien zabaldua dauden gaitzak depresioa eta antsietatea dira. Abiadura handiz unez une bizitzeko gaitasuna galtzen ari gara, horrela pentsatzen da geroak ekarriko dizkigula orain ditugun baino gauzak hobekak.

Une bakoitza gozatzeko etengabe ludikoa izan behar da. Egoeren aurrean gure jarrerak egoera horretan dugun pertzepzioa finkatzen du. Gure metabolismoan etengabe bizi garen egoeren aurrean hormonak jariatzen dira. Ludikotasunarekin duen lotura zuzena serotonina hormona da. Jakin badakigu serotoninaren neurria jaisten denean nekea, depresioa, etsipena, lo egiteko arazoak, ea. sentitzen direla. Eta serotonina noiz sortzen da? Gure burmuinak egoera bat ludikoa dela kaptatzen duenean.

Jolasa, jokia eta kirola, maiz, adin jakin batzuekin lotzen dira. Prozesu progresibo batekin identifikatzen da; hau da, haurrak jolasten dira, ume/gazteek jokatzen dute eta helduok kirola egiten dugu. Ludikotasuna, berriz, ez dator bat ikuspuntu horrekin. Bizitzan etengabe jolasaren presentzia egonkorra izan behar da, eta jolasa esaten dugunean jolasak duen dimentsioa azpimarratu nahi dugu, hots, espontaneo, arau gabekoa, ez formala, aldakorra, deskubrimendurako bultzatzen duena, ... "Zorientsuak izateko ezinbestekoa da ludikotasuna norbere bizitzan integratuta izatea"<sup>1</sup>.

Kirola egiteak ez du derrigorrez ludikotasunaren esparru horretan sartzen dela esan nahi. Gaur egungo kirolaren munduan dagoen giroa eta mentalitatea ikusita, kirolaren egiturak aukera gutxi uzten dio ludikotasunari. Entrenamenduak, planifikazioak, zikloak, epeak, serieak, konpetizioa, sistema itxi horretan tarterik ez dago aldaketa handiak sortzeko, beraz, hemen ere egiten den esfortzu guztia etorkizunean etorriko den zorientasunerako hipotekatzen da.

Gorputz Heziketaren bitartez jolas eta jokoak egiteko gozamenaren sentitu behar da, eta gozamen hori norbere bizitzan eta izaera integratuz ludikotasunaren bitartez egunero zorientsu izateko ahalbideratu behar du.

---

*Gure jendarteak gero eta lotura gutxiago ikusten du kirolaren eta kulturaren artean. Nonbait, noizbait kulturaren trenari huts egin du kirolak, eta hari lotu ezinik geratu da, bagoi galdua balitz bezala. Gure proiektuaren bitartez, kirolaren bagoia kulturaren trenari atxiki nahi diogu, eta erakutsi nahi genuke kirola, gauza ororen gainetik, gure gizartearen adierazpen bizia dela.*

---

*Une bakoitza gozatzeko  
etengabe ludikoa izan  
behar da. Egoeren aurrean  
gure jarrerak egoera  
horretan dugun  
pertzepzioa finkatzen du.  
Gure metabolismoan  
etengabe bizi garen  
egoeren aurrean  
hormonak jariatzen dira.  
Ludikotasunarekin duen  
lotura zuzena serotoninina  
hormona da.*

## **MUGIMENDUAK BETI EZ DU GOZAMENA SORTZEN**

Mugimenduak, besterik gabe, ez du gozamena sortarazten. Gozamena bizitzeko mugimenduari derrigorrez gogoa gehitu behar zaio. Jendeari zein da bere bizitzan gehien betetzen dion esperientziak galdetzen zaionean, askotan zoriontasuna *plazerarekin* lotzen da, izan ere, plazera eta gozamena gaur egun sinonimotzat hartzen baitira, baina ez da horrela.

Zoritxarrez adin txikietan gozamenarekin dagoen erlazioa hazkunderaren zehar gozamenaren presentzia galtzen doa. Izan ere, ikasketa prozesua kanpotik inposatzen den zerbait bezala hartu ohi da eta adinarekin trebetasun berriak lortzeko gogoa pittinka-pittinka galtzen doa. Gure jendarteak kontsumismoa bultzatzeko gozamena baino plazera indartzea nahiago du. Horrela, jendearen gogoa askoz kontrolagarria eta, beraz, merkatuaren iruzurrerako askoz ahulagoa bihurtzen da. Suak berotu dezake baina erre ere egin dezake. Edozein ekintzak gozamena sortarazi dezake. Horretarako egiten dugun ekintza horretan arreta jartzea ezinbestekoa da. Helburua ez da ekintza horren emaitza, ekintza egiteak sortarazten digun gozamena baizik.

## **JOLAS ETA JOKOEN ARRAZOIA**

Jolas eta jokoek *ezinbesteko errealitatearen* eremutik baino haratago joateko ahalbideratzen dute. Jolas eta jokoek kultura eta hizkuntzaren analogia eskaintzen digute. Izan ere, kultura eta euskarak pertsonak elkarrekin bizitzeko mugak ezartzen ditu, alegia, kultura eta hizkuntza kaosen aurkako eraikuntza defentsiboak direla esan daiteke. Egoera *normatibo* honetan jolas eta jokoek kulturak dituen hutsuneak betetzen dituzte.

## **GOZAMENERAKO TREBETASUNA LANDU BEHAR DA, HOTS, GOGOA**

Ludikotasuna ez da astiarekin soilik lotzen den sentimendua. Egunean zehar, berdin da lanean zein beste edozein ekintza batean alde ludikoa integratzen badugu edozein ekintzak gozamena sortarazi dezake. Horra hor hezkuntzaren erronka nagusia: ezinbesteko errealitatetik ere gozamena sortzen jakitea!

Gaur egun oso egoera paradoxiko batean bizi gara, izan ere, jendarte industrializatuetan astialdirako gero eta denbora gehiago eskaintzen da, aldiz, astia gozamena sortzeko ahalmen gutxiagoa izaten ari da. Gure bizimodua gure arbasoekin zutenekin alderatzen badugu, zalantzarik gabe, beraiek baino une atseginagoak bizitzeko aukera gehiago ditugu. Baina afera ez da soilik aukerak edukitzea. Behar-beharrezkoa da aukerara huetaz dastatzeko trebetasunak izatea. Eta zein da behar den oinarritzko trebetasuna? Gogoa, kontzientzia kontrolatzen lortu behar da.

Bada jendea edozein lekutan egonda ere disfrutatzen duena; beste batzuk, berriz, ondo pasatzeko hamaika tresna inguraturik egonda ere beti aspertuko dira. Beraz, gozamina sentitzeko kanpoko baldintzek lagundu dezakete, bai, baina barneko baldintzak, hau da, gogoaz ez bada lantzen edozein egoera aspergarria izango da. Astiaren programazioak helburu horri erantzun beharko lioke, hau da, gogoaren jabetza eta kontrola, eta ez soilik gaur egun bideratuta dagoen zentzuan, alegia, trebetasun fisikoen lanketa.

## LUDIKOTASUNA ETA EGUNEROKO BIZITZA

Lan munduan ezagutzen dugun denboraren zatiketa irakaskuntza munduan ere zatiketa bera egokitzen da. Aisialdia astiaren kudeaketatik badator ere, lanari eskaintzen diogun denboratik sobratzen dena astialdi bihurtzen da. Horrela zatiketa azken muturrera eramanda, aisialdia ludikotasunarekin lotzen bada, lanak alde ludikoa goitik behera galdu egin du. Beraz, ludikotasuna ez da pertsonaren ezaugarria, hots, heziketaren bitartez landutako gaitasuna, jarduera berak bere barnean daraman zer-bait baizik. Baieztapen hau oso erabakigarria da, izan ere, ludikotasuna erabiltzea, kudeatzea, zabaltzea, konpartitzea da bizitzan zoriontsua izateko oinarrizko baldintza. Gaurko lan sistemak ludikotasuna “gerorako” uzteko jarrera erakusten du. Horrela beti oporren zain egoten gara bizi garen unea sufrikario izango balitz legez, zoriontasuna etorkizunean gure zain egongo balitz bezala.

Ludikotasunari begira gure haurrei txikitatik ikuspuntu berdina ezartzen diegu. Ikastetxeetan gero eta gutxiago jolasten da, jarduera akademikoa lan ardura bezala hartzen da gero eta gehiago. Ez da kasualitatea askotan Gorputz Heziketako arloa jolas garaia balitz bezala hartzea. Finean, prozesu pedagogikoan ludikoa den guztia garrantzi gutxikoa balitz bezala kontsideratzeko arriskua dago.

Txikitatik bizitzaren zatiketa hori, hots, batetik lana eta bestetik ludikoa, apurtu beharko litzateke. Edo hobeto oraindik, bereizketa hori sekula ez litzateke sortu behar. Lan eginez gozamina senti daiteke, jarduera ludikoak eginez asko ikas daiteke! Hizkuntza baten ikasketa eta erabileza ezin da soilik bere sintaxiaren ikasketarekin lotu, hizkuntza horrek une atseginak bizitzeko ahalbideratuko duen aukerarekin baizik.

J. Huizingaren<sup>2</sup> historiagile holandarraren ustetan, “*kultura eta hizkuntza jolasaren bitartez sortzen da, kultura, hasiera batean, jolasa zen*”. Historian zehar gizakiak aurrez aurre zituen arazoak esperimendatzen irtenbideak bilatu zituen. Horrela jolasa, esperimendazioarekin eta deskubrimenduarekin, bi ezaugarri horiekin lotzen da. Pertsonaren garapenean gauza bera gertatzen dela baieztatu daiteke. Jaioberriaren jolasteko joerak elikadura lortzearekin lotura handia du. Behin bere helburua lortuta amaren titia jolasteko tresna bihurtzera ailega daiteke.

---

**Edozein ekintzak gozamina sortarazi dezake. Horretarako egiten dugun ekintza horretan arreta jartzea ezinbestekoa da. Helburua ez da ekintza horren emaitza, ekintza egiteak sortarazten digun gozamina baizik.**

**Ludikotasuna ez da  
astiarekin soilik lotzen  
den sentimendua. Egunean  
zehar, berdin da lanean  
zein beste edozein ekintza  
batean alde ludikoa  
integratzen badugu  
edozein ekintzak  
gozamina sortarazi  
dezake. Horra hor  
hezkuntzaren erronka  
nagusia: ezinbesteko  
errealitatetik ere  
gozamina sortzen  
jakitea!**

Deskubritzeko eta esperimentatzeko grina azken hatsa arte bizirik mantendu behar da. Ludikotasuna pertsonaren garapenerako ezinbestekoa bada ere, pertsonen arteko harremanetarako ludikotasunak berebiziko garrantzia du. *Pertsonen arteko harremanak etengabe bestearen harridura eskatzen du*<sup>3</sup>. Bi pertsonak nahiz eta elkar ondo ezagutu, elkar deskubritzeko egoera berriak sortu behar dituzte, hau da, bi pertsonen artean harreman ludikoa etengabe landu eta zaindu behar da. Bi pertsonen arteko harremanetan ludikotasuna galtzen bada bi pertsona horien arteko harremana hil egiten da. *“Ludikotasuna sortutako pertsonen arteko oinarrizko harreman hori sinbolismo kulturalaren jatorria bihurtzen da.”*<sup>4</sup>

## **ADIERAZPEN MOTORRA ETA KOMUNIKAZIOA**

Gure jendartean ahozko komunikazioari neurritz kanpoko garrantzia ematen zaio. Neurritz kanpoko diogu zeren eta komunikazio garrantzitsuena, hain zuzen ere, ez-ahozkoaren bitartez egiten baita. *Zaila izan daiteke komunikazioa erabiltzen duen kanalaren proportzioa neurtzea baina orokorrean komunikazioaren %60-70 ez-ahozkoaren bitartez egiten dela*<sup>5</sup> kontsideratzen da. Komunikazio integralean mugimenduaren bitartez islatzen den emozioa dago. Besteen emozioak ulertzea eta norberaren emozioak horien arabera kudeatzea da komunikazioaren xedea. Komunikazioa maila horretara iristen denean komunikazioa asertiboa dela esaten zaio.

Jolas eta jokoak ez-ahozko komunikazioa lantzeko tresna aberatsak dira. Eguneroko bizitzan gertatzen den errealtatea jolas eta jokoetan ere eszenifikatzen da eta era fiktizio batean jolaskidea komunikazio egoera horretan bere jarrera aztertzeko baliagarria bihurtzen da. Edozein jolas eta jokok duen kode praxemikoa alde aurretik aztertu beharko litzateke, horrela joko bat aukeratzekoan komunikazio atalean zein helbururantz jo nahi dugun era kontziente batean egingo dugu. Gainera jolas eta jokoek gestema eta praxemen bidez jolaskide bati bideratu nahi diogun mezua edota aurkaria nahasteko hartzen dugun jarreraren (finta) bitartez etengabe komunikazioa sortzen ari gara. Jolas eta jokoetan motrizitatearen bitartez jazotzen den komunikazioa elkarrekintza motorra da, eta elkarrekintza motorrak, nahiz eta eremu ludikoan kokatu, eguneroko bizitzan transferentzia zuzena dauka.

## **ESPERIENTZIA AUTOTELIKOA: JARDUERAREN BENETAKO ZENTZUA**

*Jarduera batek sortarazten duen gozamina jarduera hori egiteko arrazoia bihurtzen denean jarduera autotelikoa dela esaten da*<sup>6</sup>, hau da, jarduera egiteko motibazioa ez da kanpoko ezaugarrietan kokatzen, jarduera berak gure barnean sortarazten duen sentsazio atseginean baizik. Barneko motibazio honek azken emaitzan ez du inolako saria, ez du inolako inguruarekiko

errekonozimendurik sortzen; berriz, taldekide izatea edota ekintzaren eginkizunak eskaintzen duen gozamina da barne motibazioari bultzada ematen diotena.

Kasu gehienetan esperientzia autotelikoak joko baten hastapenekin lotzen da. Jarduera batek experimentazio eta deskubrimendu ezaugarriak bere barnean daramatzanean, maila autotelikoa oso altua dela baieztatu daiteke. Arazoa kanpoko motibazioa barnekoa gainditzeko denean dator. Saria irabaztea edota jendartearen aurrean onena azaltzea kirolariaren helburu bihurtzen denean esperientziaren maila autotelikoa gutxitu eta batzuetan desagertu daiteke. Horra hor dopingaren arrazoi nagusia, hots, kanpoko motibazioak kirolari bat bere burua txikizio batera eraman dezake.

Beraz, esperientzia autotelikoak jarduera batek gure barnean uzten digun arrastoarekin lotura zuzena du. Horregatik ematen diogu gure proiektutik, alde emozionalari hainbeste garrantzia. Izan ere, gure proiektuaren bitartez haur, ume eta gazteei transmititu nahi diegun eza-gutzek zein balioek, beste edozein ikaskuntza prozesutan bezala, motibazio atalean "atea" irekita aurkitu behar dute.

Kultura batean jendartearen trebetasun orokorrak kultura horrek garatu dituen erronka zein arau multzoekin bat egiten duenean jolas eta kulturaren arteko analogia gero eta estuagoa bihurtzen da. Kasu honetan kultura eta hizkuntza bere osotasunean *jolas handi* bat dela baieztatu daiteke. Baina hau horrela izanik, Euskal ludikotasuna existitzen dela baieztatu daiteke? Zein da Euskal ludikotasun hori?■

---

*Txikitatik bizitzaren  
zatiketa hori, hots,  
batetik lana eta bestetik  
ludikoa, apurto beharko  
litzateke. Edo hobeto  
oraindik, bereizketa hori  
sekula ez litzateke sortu  
behar. Lan eginez  
gozamina senti daiteke,  
jarduera ludikoak eginez  
asko ikas daiteke!  
Hizkuntza baten ikasketa  
eta erabilera ezin da  
soilik bere sintaxiaren  
ikasketarekin lotu,  
hizkuntza horrek une  
atseginak bizitzeko  
ahalbideratuko duen  
aukerarekin baizik.*

## BIBLIOGRAFIA

- M. CSIKSZENTMIHALYI, Flow 2004 Kairos 245. o  
Huizinga, J Homo ludens - Alianza 63. o  
E. Punset El alma está en el cerebro 2007 Aguilar 168. o  
Lagardera f., Lavega P. Introducción a la praxiología motriz 2003 Paidotribo 60. o  
Davis F. La comunicación no verbal 2004 Alianza 15. o  
Jackson S. A. Fluir en el deporte 2002 Paidotribo 197. o

## OHARRAK

1. M. CSIKSZENTMIHALYI, (2004), Flow, Kairos, 245 o.
2. HUIZINGA, J. (1972) Homo ludens. Madrid, Alianza. 63. o.
3. PUNSET, E. El alma está en el cerebro (2007), Madrid, Aguilar, 168. o.
4. LAGARDERA F., LAVEGA P. (2003) Introducción a la praxiología motriz, Paidotribo, 60. o.
5. DAVIS, L. La comunicación no verbal (2004), Madrid, Alianza, 15. o.
6. JACKSON S. A., Fluir en el deporte (2002), Paidotribo, 197. o.