

Irristatze-kiroletarako gida psikologikoa



KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



Irristatzeko-kiroletarako gida psikologikoa

Raul García



KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria - Gasteiz, 2023

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan
aurki daiteke:
<https://www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua>

Argitaraldia:	1.a argitaletxe honetan, 2023ko apirila
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Kultura eta Hizkuntza Politika Saila
Internet:	www.euskadi.eus/argitalpenak
Argitaratzailea:	Eusko Jurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Egilea:	Raul García
Kolaboratzaileak:	Kirolarean Euskal Eskola, Bat Basque Team, Mario Cogollos
Irudiak :	Bat Basque Team, Real Federacion Española de Deportes de Invierno SPAINSNOW; Utzitako irudiek eskubideak dituzte
IDiseinua:	FIT, LS
ISBN:	978-84-457-3701-9

AURKIBIDEA

1. SARRERA

04	Surf
05	Skate
06	Snowboard

2. KIROLARIAK

08	Kirolariak
09	Egonkortasun emozionala
12	Helburuak
14	Arreta-estiloak
16	Arretaren kontrola
19	Gako hitzak
20	Antsietatea onartzea
22	Konfiantza
24	Sinesmenak
25	Erabaki hartzea
27	Arnasketak eta erlaxazioa
28	Surf, skate eta snowboard-eko flowaren egoera

3. ENTRENATZAILEAK

30	Nerabeen Entrenatzaileak
31	Komunikazioa bultzatzea
37	Komunikazioa hobetu
39	Trebetasunaren irakaskuntza
41	Motibatzea helburuen bidez
42	Estimuluak, garrantzitsuak ala ez?
44	Talde-kohesioa
46	Ingurunea ez oztopatzeke hezte

3. FAMILIAK

49	Hasierako etapa
50	Errendimendu handiko jolasak
51	Gurasoen eredua
56	Balioetan hezte
57	Motibazioa eta helburuak ezartzea
58	Itxaropenak sortzea eta kontrolatzea
59	Tolerantzia eta autokontrola
61	Estresaren kudeaketa
62	Estresa presio bihurtzen denean

SARRERA

Begien bistakoa da **irristatze-kirolak** gorakada handia izaten ari direla, eta gero eta agerikoagoa da pixkanaka profesionalizatzen ari direla; gainera, hori areagotuko dela aurreikusten da, hurrengo joko olinpikoetan sartzearen ondorioz. Horrekin batera, kirol horien premiak ere areagotu egiten dira hainbat alderditan, hala nola entrenamendu fisikoan eta teknikoan, finantzaketan eta espazioen sorreran, baita behar psikologikoetan ere; hain zuzen ere, azken horietan zentratuko da dokumentu hau.

Honen helburu nagusia aplikazio errazeko **gida** bat sortzea da, haren bidez kirolariak berak, entrenatzaileek eta familia-inguruneak kirolariaren premia psikologikoak uler ditzaten eta ahalik eta hobekien kudeatzen lagun diezaien.

Gida hau Raúl García kirol-psikologoak diseinatu eta egin du. Esperientzia handia du errendimendu handiko kirolariek eta hainbat kirol-modalitatetako kirolari profesionalekin lanean. Halaber, laguntza eta lankidetzaren paregabea izan du Pep Mari, Josep Font, Joan Vives eta Juan Tomas Escudero kirol-psikologian esperientzia egiaztatua duten profesional ospetsuen aldetik, argitaratu dituzten testu eta artikuluetatik haien baimenarekin ateratako hainbat ekarpenen bidez eta dokumentua sortzen ari zen bitartean edukiari buruz egindako iruzkinen bidez.



SURF



Banakako kirol bat da, ingurune naturalean egiten dena, eta olatuen energia aprobetxatu nahi da, helburu horretarako diseinatutako taula batean tente mugitzeko.

Gainera, plangintza-kontuak ekartzen ditu berekin, kirolariek itsasoaren egoerari buruzko informazioa bilatuz eta ezagutuz.

LEHIAKETA:

Kirolari bakoitzaren bi olatu onenak baloratzen dira, maniobra kopuruaren eta olatuen kalitatearen arabera puntuak emango dituzten epaileen puntuazioen bidez.



Espainiako txapelketan (FESURFING) txandak jokatzeko dira (zortzigarrenak, laugarrenak, erdikoak, finalekoak), eta gehienez 5 surflari lehiatzen dira (ahal dela, 4 edo gutxiago), likrek bereizita. Mahukek 15-20 minutu iraungo dute.

Gehienez 15 olatu lehiakide bakoitzeko. Euskal lehiakideetako batzuk Andy Criere, Iker Amatriain, Adur Amatriain edo Ruben Vitoria dira.

SKATE



Diziplina honek, funtsean, akrobaziak bilatzen ditu taula batez, bi norabide-ardatzez eta gurpilez osatutako monopatin baten gainean.

50eko hamarkadaren amaieran Estatu Batuek zeharkatzen zuten testuinguru hedonistan ulertu behar dugu haren garapena, zehazki Kaliforniako estatuan, non surflariek beren diziplinarako ordezeko bat aurkitzen zuten itsasoak baldintza egokiak eskaintzen ez zituen egunetan.

Kirola eraldatzen joan zen, hirietako plano inklinatuetan sentsazioak eta abiadura bilatuz, akrobaziak sartuz eta ondoren monopatinarekin berarekin jauziak eginez.

LEHIAKETA:

STREET: Kalearen baldintzak simulatzen dituen espazioa (eskailerak, zintarriak, barandak...), denbora jakin batean trikimailu batzuk egin ondoren ohar global bat emango da.

ARRAPALA: Aireko trikimailuak edo coopingean (arrapalaren ertzean). Alderdi asko baloratuko dira, hala nola arrapalan lortutako trikimailuen altuera, abiadura edo originaltasuna.

BI DIZIPLINAK, EPAILEEK BALORATUAK.



SNOWBOARD



Diziplina horren kasuan, irristatzea gainazal elurtu batean bilatzen da, kirolaria bota espezifiko batzuen bidez finkatzen den taula baten bidez. Taula horretan hainbat modalitate daude (Cross, Half-Pipe, Big Air, etab.), batzuk aurreko diziplinaren antzekotasun handikoak.

LEHIAKETA:

Zirkuituko lasterketa, 4 eta 6 txirrindulari artean lehiatzen dira, abiadura da nagusi helmugara ahalik eta denbora laburrenean iristeko. Eta zure lehiakideen aurretik.



KIROLARIAK



KIROLARIAK

Kirolaren psikologia KIROL-PORTAERAREN azterketa zientifikoa da, egiten duen kirol-jardueraren AURRETIK, BITARTEAN, eta ONDOREN kirolariarengan sortzen diren JOKABIDEEI, KOGNIZIOEI (pentsamenduak) eta EMOZIOEI erreparatuz egindakoa, kirol-jardueraren eraginkortasuna frogatu duten ezagutzak, teknikak eta estrategiak aplikatzeko helburuarekin, KUDEAKETA PSIKOLOGIKO HOBEA lortzeko.

Kirolariaren behar psikologikoak ezagutzeko, oinarritzko galdera hauek egiten dizkiogu kirolariari:
— Errendimendua eman dezake? Haren nortasunean, balioetan eta oinarritzko sinesmenetan egokitzapena errazten duen ezaugarriak agertzen al da? Haren familiako eta gizarteko erreferentzia-esparruak, oro har, hori erraztu egiten du?

— Errendimendua eman nahi du? Pertsonak argi definitzen du zer lortu nahi duen? Erronka pertsonalaren sentimendu nahikoa al du helburua lortzeko? Lorpenarekin duen konpromisoak ahalbidetzen al du egokitzapen orok eskatzen dituen «prezioak ordaintzea»?

— Badaki errendimendua ematen? Ohiturek, usadioek eta kudeaketa pertsonaleko baliabideek aurreikusten al dute egokitzeko arrazoizko zailtasunik? Eta aukera ematen al dute egokitzeko ohitura berriak bereganatzeko?

— Ba al daki errendimendua frogatzen? Pertsonak ba al du baliabiderik egoera jakin bati aurre egiteko? Eta, hala bada, baliabide horien eta egoeraren ezagutza nahikoa du horiek eraginkortasunez erabiltzeko?

Lau galdera handien erantzunek ez dute zertan kategorikoak izan, hau da: «Bai, ezin hobeto!» edo «Ez, batere ez!»; aitzitik, kasu bakoitzean bilatzen den erantzuna hau da: «nahikoa».

Horiek guztiek kirolaren psikologiak kontuan hartzen dituen funtsezko alderdi batzuk aurkeztera garamatzate: EGONKORTASUN EMOZIONALA, MOTIBAZIOA, ARRETA, AKTIBAZIOA, KONFIANTZA ETA TALDE-KOHESIOA (taldeko kiroletan).

Hemendik aurrera, irristatze-kiroletako behar psikologikoetan jarriko dugu arreta. Zaila da premia horietan ordena bat ezartzea, ez baitira alderdi estankoak eta elkarri lotuta baitaude. Jarraian, banan-banan xehatuko ditugu, operatiboak izateko, baina jakin behar dugu osotasun baten parte direla.

Aurkezten dugun eredua hiru kiroletan aplika daiteke, snowboard krolean izan ezik, eredu lehiakorrean desberdintasunak daudenez modu espezifikoagoan azalduko baitugu.



Egonkortasun emozionala eta motibazioa

Egonkortasun emozionala

Egonkortasun emozionala animo egoera bera (tristura, alaitasuna, gauzak egiteko gogoa, positibotasuna, etec) denboran zehar luzaro aurkeztean datza.

Erregulartasunez amore eman nahi bada, ezinbestekoa da modu egonkorrean bizitzea, hau da, egonkortasun emozionala izatea.

Egonkortasunari eusteko, garrantzitsua da balioetan hezteak:

Anbizioa: Nortasunaren oinarritzko balioa eta tarte diferentziala da. Beharrezkoa da familiaren eta entrenatzaileen aldetik jasotzen den hezkuntza pertsonalean eta kirol-hezkuntzan bilatzea, etengabe-ko hobekuntza bilatzea eta unean uneko garaipenarekin edo oinarritzko ikaskuntzarekin ez konformatzea.

Umiltasuna: Lehiaketa guztiak eta aurkari guztiak edo taldekideak errespetatzeko beharraz jabetzea. Gure errendimendua ikasten eta hobetzen jarraitu ahal izateko, ezinbestekoa da apaltasun-dosi handia izatea.

Ordena: Bizi den bezala jokatzeko, ezin da modu ordenatuan lehiatu eta modu apetatsuan edo ahalegina eta ordena bera alboan utzita bizi.



Gosea edo anbizioa eta apaltasun eta ordena handiagoak dira aurre-rapenaren eta errendimendu hobekuntzaren giltza, eta hiru balio horiei tolerantzia gehitu behar zaie. Tolerantzia:

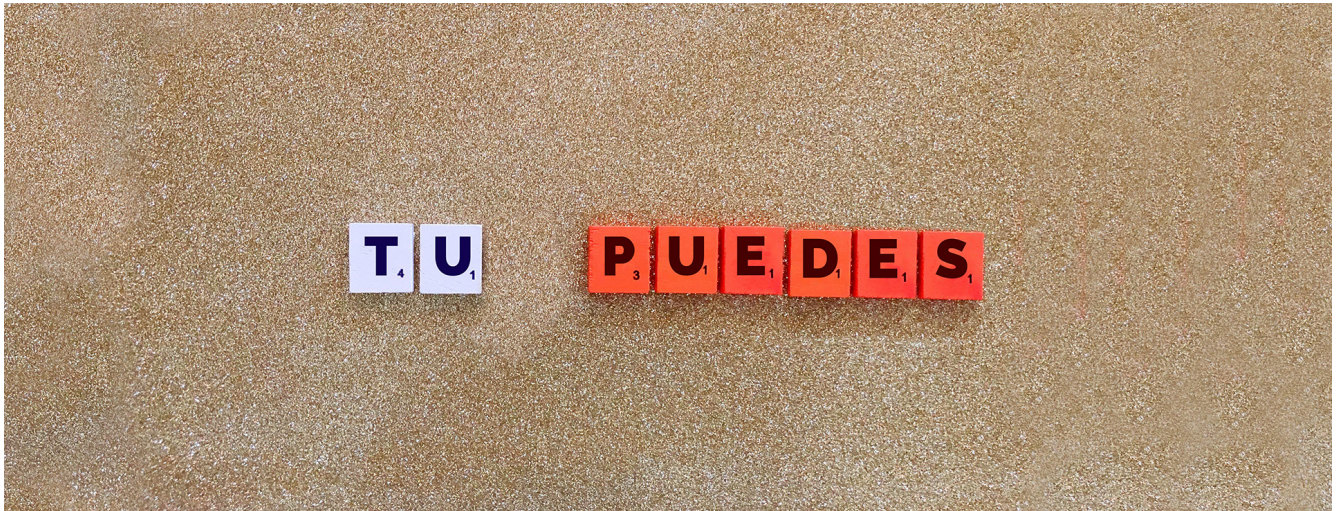
Geure burua zaintzeko, elikadura egokia izateko, sakrifizioak egiteko, harreman sozial mesedegarriak izateko, atseden ordenatua izateko.

Baita, zailtasunetarako ere, erosotasunei eta pribilegioei uko egiteko gai izanik. Bizi behar dut, eta ondo bizi ere, eta entrenatzeko onena eduki behar dut, baina egun batean pentsatzen hasten banaiz entrenatzera aterako naizen ala ez, orduan hasten dira arazoak. Zailtasunen aurrean errendimendua emateko; izan ere, amore ematen baduzu edo axolagabetzen bazara, ez duzu eboluzionatuko.

Lan-bolumenerako; garrantzitsua da lan-kopuru handiak onartzea. Dedikazio handia behar da ahalik eta errendimendu handiena lortzeko. Sakrifizioak, nekeak eta mugak gainditzeko gogoak entrenamendua, hobekuntza eta lehiaketari aurre egiteko gaitasuna

elikatzen dituzte.

Estreserako, edozein egoeratan eta gure eguneroko bizitzan gertatzen diren aldaketa edo baldintza posibleen aurrean exigentziari eusten ikasteko. Lehiatzen ikasteko, beharrezkoa da arreta ematea, soilik, une bakoitzean dagokionari, norberaren esku dagoenari eta gure lana ondo egiteko balio duenari.



Egonkortasun emozio- nala eta motibazioa

Motibazioa

Motibatuta egoteak helburuak lortzeko etengabeko ahaleaginean konprometituta egotea esan nahi duela uste dugu.

Dena den, inork ezin du inoiz emaitza bat bermatu, bere buruari estresaren eta antsietatearen eragile izan daitekeen presio gehigarri bat jarritz, gainditzen oso zailak diren mailetaraino.

Helburu bat lortzeko konpromisoa hartzeko, helburu hori argi eta garbi ezarri behar da, ahalik eta zehaztasun handienarekin. Ez da inolako helburua ondo egitea edo ahalik eta ondoen egitea. Esan ohi den bezala, busti egin behar da, xurgapenak zeintzuk diren definituz. Helburu malguak izan daitezke.

Konpromisoak pertsonala izan behar du lehenik eta behin.

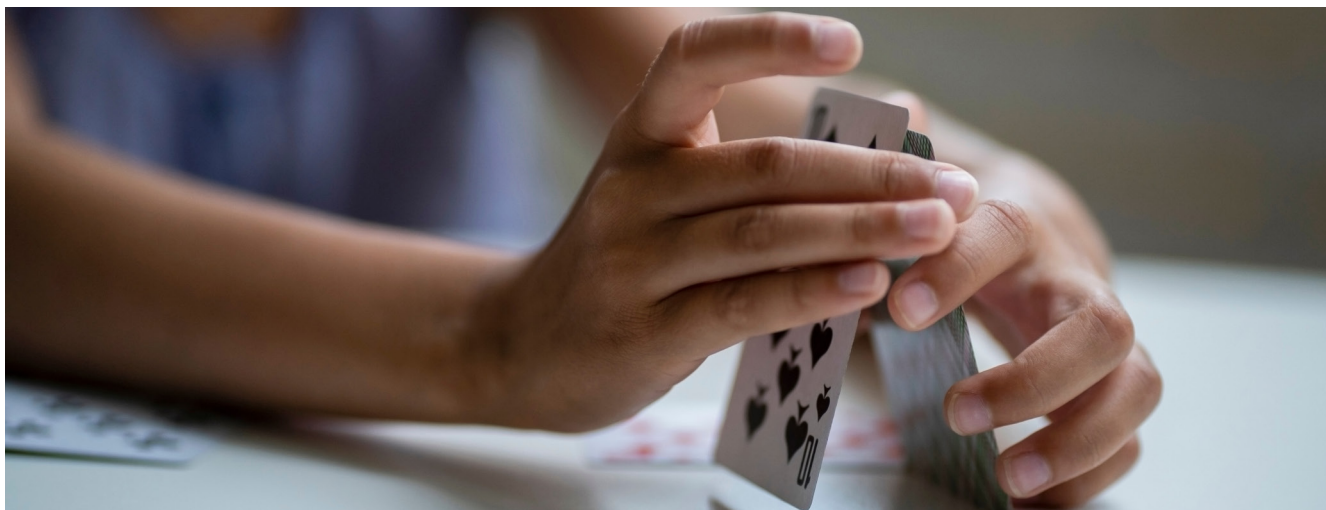
Inork ez du bere burua konprometitzen berak aukeratu ez duen edo bere hautaketan parte hartu duen helburu bat lortzera.

Prezioa ordaintzeko, esfortzuan, sufrimenduan, dedikazioan eta abarretan konpromisoa behar bezala har daiteke, baldin eta prezio hori zein den gutxi gorabeherako ideia bat badugu, gutxienez.



Gomendazio batzuk helburuak erabakitzean:

- **Lehentasunen arabera programatu**, plangintza baten barruan (kirolaria zer unetan dagoen; ikaskuntza eta hobekuntza, edo perfektzionamendua).
- Orokorrak (olatuan abiadura hobetzea) edo espezifikak (olatuan ponpatzeko teknika hobetzea) izan daitezke, baina beti operatiboak –horiek lortzeko zer egin behar den jakin– (Ponpaketa-kopuru berarekin abiadura handiagoa lortzea).
- **Epe labur**, ertain eta luzera ezarri.
- **Malguak**, berrikusi ahal izateko eta, behar izanez gero, aldaketak egin ahal izateko.
- Bai entrenamendurako bai lehiaketetarako ebaluagarriak; haien **lorpena baloratu** egin behar da, konfiantza indartzen delako eta, emaitzen arabera, doitu, mantendu edo planteatu behar dira.
- **Lorgarriak**, horrek laguntzen baitu lanean zentratzen eta aurrerabidean izandako lorpenak edo zailtasunak hautematen. Helburu errazak eta zailak bereizi, biak lor badaitezke ere.
- **Bateragarriak** elkarren artean.
- **Zailtasun txikienetik handienera ezarri**.
- Exekuziokoak; prozesuari, egin behar dudanari eta une bakoitzean erantzun behar diodan horri buruzkoak.
- Emaitzakoak; adibidez, lehiaketa bat irabaztea edo lehenengo bosten artean geratzea. Baina oso argi izan behar da hori jomuga bat dela -desira bat, nahi bada-, helburu zehatz edo espezifikoa bat baino gehiago; izan ere, errealitatean, irabazteko aukera izateko exekuzioari eta, beraz, helburu zehatzagoei erreparatu beharko diegu, ahalik eta exekuzio hobea lortzeko. Beraz, gure zerrendan eduki arren, gomendagarriagoa da beste batzuk erabiltzea horien ordean, eraginkortasun txikiagoa izan dezaketelako.
- **Baiezko esaldiekin**; zer, noiz, nola eta zer baldintzatan nahi dugun definituta.
- Zailak (asmo handikoak eta motibagarriak), eta, aldi berean, doituak, eginezinak izan ez daitezken.



Helburuak

Surf

Lehentasunen ARABERA: Adib. Gure lehentasuna hodian hobetzea bada, olatu hutsalak egin beharko ditugu.

Orokorrak (nire birak hobetu), espezi-fikoak (Layback markatu bat egitea lortu) edo operatiboak (txapelketako olatuetako bat layback markatu batekin amaitu).

Epea: Laburra (maniobra berri bat ikasi edo entseatu), ertaina (maniobra hori hobetu) luzera (gure errepertorioan sartuko dugu).

Skate

Malguak: Adib. Helburua 5 eskailetatik 360flip bat egitea bada, altuera txikiagora alda dezakegu kirolaria geldirik geratzen bada. Skateboardean zailtasunak alda daitezke (oztopo edo trikimailu errazagoetara aldatuz).

Ebaluagarriak: Adibidez, oso interesgarria da trikimailuen zerrenda bat eta gure helburua zehaztea, lortu ditugunak ezabatzen joateko, aurrerapena ikusteko modu on bat izan dadin.

Lorgarriak: Ezin dugu esan skater gazte edo amateur batek profesional baten trikimailuak lortzea. Gure aukeren arabera sailkatu beharko dugu. Txapelketekin gauza bera, ez da errealia, adibidez, gure helburua txapeldun olinpikoa izatea nire herrialdeko onena ere ez naizenean.



Helburuak

Snowboard

Bata bestearekin bateragarriak: Abiadura handitzea eta kontrolean irabaztea. Ziurrenik, kontrola irabazteko, abiadura txikienetik handienera joan beharko da.

Exekuziokoak, prozesuan zentratuak: Gure helburua irteera on bat egitea izan daiteke; horretarako, egin behar dugu (hesi jaitsiera, hasierako bultzada, pistarekin lehen kontaktua, etab.), ondo egiteak errendimendu on batera hurbiltzen gaitu.

Espezifikoak eta kuantifikagarriak: Teknika hobetzea bihurtuneak diseinatzerakoan; horretarako, entrenamenduetan sarrera- eta irteera-denborak kontrola ditzakegu tartetean, pistako irteera kopurua, etab.

Positiboan eta helburua zer, noiz eta nola nahi dugun definituz: Adibidez, helburu negatibo edo desegoki gisa, irabaztea da, bestela, ez ditugu babesak lortuko eta ezingo dugu materiala ordaindu.

Nire maila gorenean amore emateagatik alda genezake, gure irudia hobetzeko eta marketara iristeko aukerak emango digun garaipenetik gertu kokatuko baikintuzke (gauza bera da, baina ez hain dramatikoa). Txapelketa, data eta nola egin ere zehaztuko dugu (estrategia, adibidez).

Zorrotzak, handinahiak eta motibagarriak, gauzaezinak izan gabe: Zirkuitu jakin batean segundo bat jaisten saiatzea anbiziotsua eta motibagarria izan daiteke, 5 jaiste motibazio gutxikoa da, helburutik oso urrun eta ia ziurtasun osoz gauzaezina ikusten baikaitu.

Arreta-estiloak

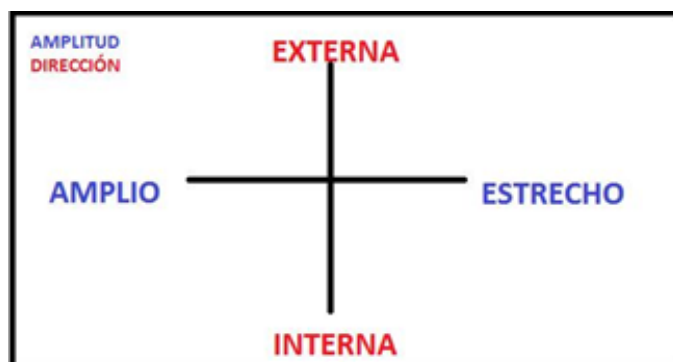
Esan dezakegu arretak bi dimentsio dituela: 1) Nire arreta nora zuzentzen dudan, "**arreta-foku**" deritzona, eta, 2) zenbat informazio erabiltzen dudan, "**informazio kantitatea**" deritzona. Ildo horretan, lau arreta-estilo mota aipa ditzakegu:

a) **Estilo zabala eta kanpokoa**: subjektuaz kanpoko estimuluak, ingurunea ebaluatzeko balio dutenak. (Surfean gailurra aztertzea, inguruneari -kasu honetan, itsasoari- zabaltasunez begiratuta).

b) **Estilo zabala eta barnekoa**: barne-estimuluetara zuzenduta dago, oro har (sentsazioak edo pentsamenduak). (Adibidez, surfean: Uretan sartu aurreko gorputz-sentsazio orokorrak).

c) **Estilo estu eta barnekoa**: arreta barne-estimulu jakin baterantz orientatzea (adibidez: oinak taulan bermatzea zutik jartzean).

d) **Estilo estua eta kanpokoa**: atazan zentratzen gaituen kanpoko estimulu jakin bati sarrera



Aurre egin beharreko egoeraren une bakoitzerako foku egokiak erabiltzeko gai den kirolariak arreta hobeki zentratuta egoteko aukera gehiago izango ditu modu egokian ebaluatu, aztertu, prestatu eta jarduteko. Arreta-malgutasuna esaten diogu horri.

Aitzitik, egin behar ez lukeen unean horietako batean jarraitzen duen kirolariak arreta desegokia izango du ziurrenik, eta arazoak sortuko ditu exekuzioan. Horri "arreta-zurruntasuna" deitzen diogu. Zurruntasun horren arrazoietako bat kirolariak aurre egin beharreko egoeraren aurrean duen aktibazio- edo estres-maila da (adibidez, lehiaketa).

Horregatik, lehentasunezkoa da jakitea, lehiaketa-egoera bakoitzean, zein estimuluri eta zenbat estimuluri eman behar zaien arreta une bakoitzean, bai lehiaketaren aurretik, bai lehiaketaren ondoren. Malguak izan behar dugu gure arretaren erabileran, unean-unean ditugun premien arabera.

Arazoa da bereizten jakitea, zein estimulu diren garrantzitsuak eta zein ez; une bakoitzean zein estimuluri erantzun behar diodan argi edukitzea.

Hori guztia definitze aldera, gure kirola sinplifikatzen lagunduko digu, orain dena baino konplexuagoa edo zailagoa izan ez dadin. Batzuetan, gure diziplina konplexuagoa dela sinestarazi nahi diguten eredu lehiakorrak agertzen dira, eta hura apaintzen duten baina benetan oztopo izan beharko ez luketen estimulu askori erantzuten diegu, hala nola materiala, ospakizun-lekua (fama), txapelketa, aurkariak, rankinga, eta abar. Hori izaten da kirolari batzuek entrenamenduetako lana ez islatzeko arrazoiak.

Kirolariari informazio garrantzitsuan zentratuta edo kontzentratuta egoten lagunduko dion teknika edo estrategia psikologikoetako bat lehiaketa-errutina izenekoa da. Errutina horretan ezarrita dago, besteak beste, egoera bakoitzean zertan jarri behar den arreta eta zer egin behar den, pentsamenduak eta sinesmenak barne.



Arretaren kontrola

Lehiaketaren aurretik

Kontrakoak:

Normalean arreta gehien jartzen diegun estimuluetakoa bat kontrarioei ematen diegu, eta irristatze-kirolen kasuan konfrontaziorik gabekoak dira. Gure borroka geure buruaren aurkakoa da, ez besteen aurkakoa, eta ez nago inoren mende, neure jardunaren, nire exekuzioaren mende bakarrik.

Kontrarioei edo nire diziplinako beste jardule batzuei bakarrik egin diezaieket kasu ikaskuntzari begira. Snowboard crosean, gure kontrarioei kasu egin beharko diegu, batez ere praktikan, eta haiekin lan egin beharko dugu gainerako irristatze-kiroletan ematen ez den taktika bat ezartzeko.

Txapelketa-mota (probintziakoa, estatukoa, mundukoa) eta ezarritako sariak:

Rankingean gora egiten badut, errekonozimendu soziala izango dut, sponsorak izango ditut edo diru gehiago eta aukera ekonomikoak gure helburutik urruntzen gaituzten pentsamenduak dira. Ondorioetatik apartatzea, lehiaketa erronka bihurtzea, entrenatu eta egin dudan guztia gauzatzeko dudan gaitasuna probatzeko.

Proba non egiten den eta baldintza naturalak:

Hobeto lehiatzeko aztertu, baina oztoporik jarri gabe; olatu bat edo skatepark bat zailagoa izango da mundu guztiarentzat, berdintasun-egoera batera itzuliz. Ezin dugu aitzakiarik jarri: leku jakin bat gaizki ematen zaigu.

Plangintza, bidaiaren antolaketa, ostatua eta egitura:

Segurtasuna ematen digu. Prest edukitzeak probari hobeto erreparatzen laguntzen digu, lehiaketarako denbora, estatutik lehiarako distantzia, eta abar.

Lehiaketaren ordutegiak:

Nire entrenamendu-, lehiaketa- eta denbora-ordutegiak jakitea funtsezkoa da nire lehiaketako errutina ezartzeko.

Epaileak edo puntuak lortzeko moduak, txapelketaren arabera:

Batzuetan arbitroen izena, ezagunak diren edo nazioartekoak diren, faktore garrantzitsutzat hartzen dugu, benetan ez direnean. Ezin dugu arreta jarri aldatu ezin dugun horretan.

Komunikabideak eta publikoa:

Aldez aurreko alderdien ildotik, ez dira alderdi garrantzitsuak, ez dute nire etorkizuneko gauzatzean esku hartzen. Hedabideei kasu eginez gero, garrantzitsua da denbora jakin bat izatea eta, askotan, diskurtso oso finkatua izatea.

Arretaren kontrola

Lehiaketan zehar

Ingurunearen baldintzak:

Mediaren baldintzak aztertzea garrantzitsua da, olatu motaren, elurraren edo pistaren inklinazioaren arabera, nire gaitasunen arabera zein figura mota egingo duen definituta izateko. Berotzea: bistaratzea eta pentsamendu positiboak sartzea // Barne-zabaleko arreta.

Gauzatze teknikoa:

Surfaren kasuan, uretan sartzen garenean, olatuaren zain egongo garen puntura iristea lortu behar da; hemen kanpoko arreta zabala izan behar da, eta aukeratzen saiatzen naiz (erabakia hartzen), olatu ona izan daitekeena.

Arraunean hasten naizenean, taulan zutik jartzeko eta olatua surfean egiteko prozesuan, gure arreta kanpoko eta estua izan beharko da, irudiak gauzatzean bertan.

Skatean eta snowboardean ez dago alde zuzeneko erabakirik; beraz, exekuzioari berari erreparatu beharko diogu, kanpoko arreta estuari.

Noizean behin, erreferentzia eta errefortzu gisa, barne-arreta estua bila dezaket, adibide gisa; eskatu aurreko laguntza, exekuzioan zehar finkatzeko balio dit horrek. Oso garrantzitsua, oso puntualki bakarrik, ziurtatzeko, gainerakoa beti kanpoan.

Lehiaketaren ondoren

Gauzatzearen azterketa:

Gauzatzearen errepasoa, izan daitezkeen akatsen errepasoa edo asmatzeak indartzea, nire sentazioen errepasoa eta egindakoaren gogobetetze-maila.



Arreta kontrolatzeko entrenamendu moduak

Entzumen-fokua: Arretaz entzun, soinuak bereizi eta izenda itzazu. Aukeratu soinu bat eta jarri arreta soinu horretan; gero, entzun guztiak aldi berean.

Orain, **gure gorputzari** begiratuko diogu: Tentsio muskularrak aurkitu (zaila egiten bazaizu, eremu jakin bat edo batzuk tenkatu edo erlaxatu ditzakezu). Saiatu bestelako sentrazioak bilatzen (beroa edo hotza, nekea, non bermatzen zaren, etab.).

Aurkitu sentrazio bat eta izendatu, gero sentitu guztiak aldi berean. Egin gauza bera zure gorputzean sentitzen dituzun sentrazio guztiekin

Orain azter ditzagun ikusizko estimuluak. Begiratu inguruan duzunari. Fokalizatu zure begirada objektu batean, eta gero erabili ikuspegi periferikoa objektuaren inguruko guztia ikusteko, ezertan zentratu gabe. Errepikatu prozesua hainbat objektuekin, perspektiba apurka-apurka handituz, harik eta zure espazio osoa hauteman arte.

Orain, edozein lekutan egin dezakegun beste ariketa bat ikusiko dugu: gure kontzentrazioa zeregin batean fokalizatu. Kronometro bat

baino ez dugu behar, mugikorrekola izan liteke. Jar ezazu kronometroa martxan, eta kontatzen itzazu segundoak kronometroa begiratzen duzun bitartean, zure buruan beste pentsamendu bat datorrenean, hasi berriro. Idatzi zenbat denbora lortzen duzun kronometroan bakarrik fokalizatuta egotea, eta egiaztatu denbora luzatuz doala.

Jarri arreta emozioetan eta, bereziki, pentsamenduetan, emeki igaro daitezen utzi. Atsegin edo positiboak bereizi desatsegin edo negatiboetatik.

Emozio edo pentsamendu positibo batekin sintonizatu eta arreta guztia horretan jarri.



Gako-hitzak

Aurreko adibideetan eta orain arte azaldutakoan ikusten dugun bezala, oso garrantzitsua da soilik gure exekuzioari arreta jartzeko gauza izatea; horretarako, oso lagungarria izan daiteke gako-hitzak erabiltzea.

Gako-hitzak jarraibide oso labur moduko batzuk dira, buruan izan ditzakegunak eta, une jakin batean, laguntzen digutenak arreta jartzen egin beharreko ekintza behar bezala atera dadin garrantzitsuena den osagaien.

Egiten ari garenari, estimulu egokiei, soilik arreta jartzen laguntzen digu, ahalik eta ongien jarduteko eta kontzentratuta ez egotea edo pentsamendu desegokiak izatea saihesteko.

Gako-hitzek baldintza batzuk izan behar dituzte behar bezala funtzionatzeko:

- Kirolariak proposatu behar ditu, entrenatzailearen laguntzarekin.
- Laburrak izan behar dute (hitz 1 edo 2).
- Baiezkoak izan behar dute.
- Lotuta egon behar dute erantzun beharreko estimuluarekin.
- Ez dira kontraesanean egon behar ekintzarekin.
- Soinuak, onomatopeiak edo zenbakizko sekuentziak ere erabil daitezke.

Gako-hitzak exekuzioan zehar erabil daitezke, lehiaketa batean, bai eta trebetasunak edo alderdi teknikoak ikasteko ere.

Gako-hitz bakoitza lotu beharko dugu exekuzioaren une jakin batekin eta gure jokabide batzuekin, eta hainbat hitz erabili ahal izango ditugu praktika osoan. Gako-hitz horiek gure lehia-errutinan txertatuko dira.

Surf

Jokabidea	Gako-hitza
Igotzea	Gogor, erabili korrontea
Gailurrean itxarotea	Bilatu ona+
Biratzea eta zutik jartzea	Gora, azkar, finkatu oinak
Olatuaren irristatzea	Segi behean, abiadura
Olatua ixtea	Kito

Skate

Jokabidea	Gako-hitza
Irteera itxaroten	Seguru, zurea da
Hasiera	Aurrera
Txandan zehar	Oinak, plantxatu
Txanda amaitzea	Amaitu da

Snowboard

Jokabidea	Gako-hitza
Irteeraren zain	Seguru, zurea da
Irteeran	Bultza, aurrera
Jaitsieran	Kokatu, zure lekutik
Jauzietan	Luze
Harreran	gogor
Iritsi aurretik	Aurrera, azken saioa

AKTIBATZEA ETA ANTSIETATEA ONARTZEA

Tentsioa erregulatzeaz ari garenean, gure aktibazioa (maila fisiologikoan zein kognitiboan – pentsamenduak–) uneko premietara egokitzeaz ari gara, eta hori joan daiteke oso aktibatuta egotetik (nerbio, antsietate edo estres handia) batere ez egotera (erlaxatuegia edo ia lo); izan ere, bi kasuetan aktibazioak akatsak eragin ditzake.

Normalean, aktibazio maila lotuta dago kirolariak aurre egin behar dion edo aurre egiten ari zaion egoerari buruz egiten duen interpretazioarekin eta eskura dituen baliabideak (fisikoak, teknikoak, taktikoak eta psikologikoak) egoera horri aurre egiteko nahikoak izango direla pentsatzearekin. Izan ere, interpretazio hori erronkako edo mehatxuko izan daiteke; lehenengoan aktibazioa egokia izango da, eta bigarreanean ez.

Esan behar da **estresa** ez dela halabeharrez negatiboa. Aurre egin behar diogun egoera batean (lehiaketa) guregan modu naturalean gertatzen diren erreakzio psikologiko eta fisiologikoen multzo bat da. Txarra da gehiegizkoa denean. Pentsamendu txarrak edo aurre egiteko ditugun baliabideei buruzko zalantzak behin eta berriz bururatzen bazaizkigu, horrek guztiak antsietatea sortzen digu, eta segur aski eragin negatiboa izango du nire exekuzioan.

Errendimendu lehiakorreko edozein egoerak estresa dakar, kasu hauetan:

- 1) **Helburuak egon badaude**, eta benetan axola digu horiek lortzeak.
- 2) **Arrazoizko ziurgabetasuna** dugu lortuko ditugun ala ez.
- 3) **Zerbait egin behar** dugu, ondo eta orain egin ere, gure helburuak lortzeko.

Beraz: Beharrezkoa da estresa eta antsietatea lehiaketako gauza naturaltzat hartzea, baina, aldi berean, beharrezkoa da jabetzea noiz handitzen ari den neurriz kanpo, konponbidea jartzeko.



AKTIBATZEA ETA ANTSIETATEA ONARTZEA

Kirolari askok jarraitzen dute “**urduritasun**” **egoera** desatsegin hori madarikatzen, urte askotako eskarmentua izan arren. Esan genezake lehenengo akatsa ezinezko bat nahi izatea dela. Zergatik ukatzen du pertsona batek antsietatea duela?

1. Pertsona hain dago izututa, bere burua engainatzen saiatzen da, eta bere **beldurra** ukatzen du, begien bistakoa den arren. Kasu horietan, lortzen ez duenez, bere beldurra areagotu baino ez du egiten.
2. Pertsonak **ez du helbururik**, beraz, ez dago behar bezala motibatuta. Helburuak lortzea edo ez lortzea guztiz berdin zaionez, logikoa da beldurrik ez izatea.
3. Pertsonak **ez du beldurrik**, helburuak lortzeko segurtasuna erabatekoa delako; hori irrazionala da! Segurtasun hori oso desiragarria dela eman dezake, baina egia esan faltsua da, inork ezin duelako % 100 seguru egon ezer lortzeko, are gutxiago hori lortzea haien kontroletik kanpoko gauza askoren mende dagoenean, aurkariak ere lehiatzen baitira (nahiz eta garrantzitsuak ez izan, argi utzi dugun bezala). Erabateko autokonfiantza edo segurtasuna “kontzientziarik ezaren” sinonimoak dira, ez kontrol psikologikoarenak.

Kontuan hartu beharreko eredu bat. CARL LEWIS: “Konfiantza dut eta badakit edonori irabazteko gauza naizela. Horrek ez du esan nahi egingo dudarik. Lasterketa batzuk galdu ditut eta, zalantzarik gabe, berriro gertatuko zait. Baina konfiantza dut, badakidalako nire onena ematen dudanean edonori irabazteko gauza naizela”. Ikus dezakezue adierazpen horien grazia “gauza naiz” hitzetan dagoela; mende amaierako atleta onenari burutik pasa ere ez etorkizuneko garaipenak ziurtatzea! Horregatik, garrantzitsua da kirolariak beren sintomak hobeto ezagutzen eta, horrela, horiei aurrea hartzen ikasteko gai izatea.

Lehenik eta behin, lehiaketa erronka edo desafio gisa ebaluatu behar da, eta ez mehatxu gisa. Egoera ebaluatzeko modu horrek, jakina, antsietatea sentiarazten dio, baina, ziurrenik, antsietate hori gertakari psikologiko erabakigarri batek kontrolatuko du: Kirolariaren arreta bideratuko da ekintza errazteko garrantzitsuak diren alderdietara.

Egoerak antzekoak izan daitezke, baina ez dira inoiz errepikatzen; gainera, une bakoitzean alda daitezke. Horregatik, ebaluazio kognitiboa ere alda daiteke. Hala ere, horrek ez du esan nahi egingo duenik.

Zalantzarik gabe, kirolari guztien errendimendua askoz ere hobea izango da egoerari erronka ebaluazio batetik aurre egiten badiote. Baina gauzak alda daitezke, azkar aldatu ere. Orduan, ez da erraza izango erronka-ebaluazio bati eustea, baina funtsezkoa da erronka amaierara arte mantentzea.



Konfiantza

Konfiantza sinesmen bat da, esaten dizuna ezen, zuk egiten dakizun hori normaltasunez egiten baduzu, seguruenik zure helburuak lortuko dituzula. Baina, horretarako, funtsezko bi alderdi hartu behar dira kontuan:

Lehenengoa: Zure helburuek objektiboki errealistak izan behar dute. Hau da, zure gaitasunekin bat datozenak.

Bigarrena: Zuk lor dezakezula sines-teak ez du esan nahi lortuko duzula. Zure kalkulua zuzena bada, helburua lortzeko modukoa dela pentsatuko duzu.. Ez dago ezer segururik!

Horiek horrela, ikus dezagun nondik ateratzen den kirolari orok egiten duen probabilitate kalkulu hori; edo, bestela zerk sinetsarazten digun ahal dugula. Pentsatzeko modu hori ezagutzatik sortzen da. Kirolari guztiek zenbait gauzari buruz duten ezagutza. Kirolariak badaki:

1. **Nola entrenatu duen orain arte.** Zer entrenamendu mota, zenbat eta zer kalitatekoa egin duen.

2. **Une honetan nola dagoen,** zer sentazio dituen, zeinek, bide batez, ez dute zertan munduko onenak izan. Azken batean, babiliteke lehiaketa oraintxe bertan ez egitea.

3. **Lehiaketa noiz den** eta zenbat falta den une horretarako.

4. **Nola entrenatuko duen,** gutxi gora-behera, lehiaketaren unera arte geratzen zaion denboran. Demagun bi aste, bi egun edo bi ordu falta direla; kasu bakoitzean gauza desberdinak egingo ditugu "prest egoteko". Jakina, bi minutu falta bazaizkizu, ez duzu entrenamendu handiegirik egingo, ekintzan hasi baino lehentxeago agortuko baitzaitu, ezta?

5. **Nola lehiatu.** Oro har, kirolariak esperientzia du jakiteko lehiaketa zertan datzan, nola jokatu une bakoitzean, nola prestatu bertan dagoenean, eta abar.



Lehiatzeko ondo prestatuta egotea da konfiantza izatea benetan egokitzen jotzen duzuna egin duzula. Egindako gauzetako bat egokiena ez bazen, zuk eta zure entrenatzaileak hori zuzentzen ikasi beharko duzue. Edonork huts egin dezake. Egokitzen jotzen zenuena egin ondoren, ez du zentzurik gauza gehiago egiten jarraitzeak.

Horrez gain, uste osoa izan beharko zenuke lehiaketara ondo prestatuta iristeko behar duzun guztia egingo duzula: berotu, luzatu eta hidratatu egingo zara; zure txandaren zain egongo zara; arnasa sakon hartuz lasaituko zara, noizean behin mugituz, behar bezain aktibo sentitzeko, eta abar. Eta konfiantza duzu gauza horiek egingo dituzula, aurreko aldietan ere egin duzun bezala...

Laburbilduz: Konfiantza ez da sortzen ekintzaren aurreko egunean, orduan edo minutuan dituzun sentsazioetatik. Egokia dena egin baduzu, kasu egin horri, ez da beharrezkoa ezin hobeto sentitzea! Txapelketaren aurretik zure sentsazioak onak badira,

ba oso ondo, eta hala ez badira, nahikoa da behar bezain ondo sentitzea... perfektu ez sentitu arren.

Begira; perfektu sentitzeko obsesio horrek, seguru sentitzeko beharrak bezala, nahi duzuna ez lortzera eramaten zaitu lehenik, eta, bigarrenik, zure urduritasuna areagotu egiten du.

"Ekintzarako prestatzeko, nahikoa da ondo sentitzea... Izango dugu bikaintasuna lortzeko denbora, tokatzen denean, lehiaketa-ekintzan". Eta, jakina, ez da beti irabazten.

Beti seguru egoteko nahi hori segurtasun-gabezien jatorria izan ohi da.

Ondo planifikatu lehiaketaren aurreko eguna entrenatzailearekin. Seguruenik oso gauza arinak egingo dituzu, behar bezala jango duzu, eta erlaxatzen, atsedean hartzen eta hurrengo egunerako gogo onez egoten saiatuko zara. Beraz, bete ezazu egun horretarako hitzartutako plana.

KONFIANTZA= GAITASUN TEKNIKOA + TAKTIKA + FISIKA + PSIKOLOGIA + EMAITZA

Formulan ikusten dugun bezala, alderdi horiek guztiak garrantzitsuak dira gure konfiantza erazteko, eta ez dago zati bat bestea baino garrantzitsuagoa denik. Denak dira garrantzitsuak, baina konpentsatu egiten dira. Arazoa sortzen da gure gaitasuna lortutako emaitzengatik bakarrik baloratzeko joera dugunean, horrek gure konfiantza murrizten baitu. Eboluzio teknikoa, taktikoa eta fisikoa baloratzen lagunduko diguten helburuak izateak edo baliabide psikologikoak eta lehiakortasun-esperientzia izateak lagunduko digu arreta gehiago jartzen gure gaitasunean eta lortutako hobekuntza-arloetan, eta ez soilik emaitzan.



Sinesmenak

Gure kirolean, pentsamendu negatibo edo desegoki horiek ezabatzen saiatuko gara, gehiegizko antsietatea sortu eta gure errendimenduan eragiten baitute, eta gure posibilitateetan konfiantza sortzen eta atazan zentratzen laguntzen diguten pentsamendu egokiagoekin ordeztuko ditugu.

:

Gehiegizko kontrola. Ezin dut dena kontrolatuta eduki, beti egoten dira ihes eginen diguten gertaerak, baita inoiz kontrolatu ezin izango ditudan faktoreak ere. Malguak izan behar dugu: "aldaketetarako erantzunak aurki ditzaket" edota "hori da egoera, eta egokituko naiz".

Aurreratze-pentsamendu negatiboak. "Ezin izango dut", "ez dut ondo lo egin eta ez nago ondo" "eror naiteke" "min hartuko dut". Aurreratzen ari naizena gertatzeko prestatzen ari naiz, eta hori txarra da. Ondoren, "ba nengoen bada ni" esaldiak berretsi egiten du auto-betetako profezia.

Baldintzatzaileak. "Baldin eta orduan..... "Lehen olatuan ondo surfeatuz gero, txapelketa ona egin dezaket", edo "ondo ateraz gero, orduan proba irabaz dezaket". Baina ezarri dudana edo nahi dudana gertatzen ez bada, ez al dut jada aukerarik, ezta baliabiderik ere, hori gainditzeko? Ona da pentsatzea baliabideak ditudala eta egoera eta ekintza desberdinei aurrea har diezaiekedala baliabide horiek erabiliz.

Adibidez:

o Lehenengo ateratzen banaiz: arreta jartzen diot ibilbideari, hurrengo oztopoari, exekuzioari berari.

o Azkena ateratzen banaiz, edo aurkariak aurretik ditudala: arreta jartzen diot aurreko aurkariari eta hutsune bat bilatzen dut pasatzeko, helburua da aurrekoari aurrerat-

zea eta ibilbidean espazioak ixtea.

Ezezko formulazioak baiezko edukiak adierazteko: "Ez naiz eroriko" okerragoa da "ahal duzu; oholean tinko" baino. Garrantzitsua da baiezko pentsamenduak edukitzea; ezezko formulazioak antsietate handiagoa sortzen digu. Adibidez, konfiantza handiagoa ematen du pilota bati ukituak emateko gai naizela pentsatzeak, "ea ez zaidan erortzen" pentsatzeak baino, horrek mehatxu-karga baitu.

Gako hitzek, esan bezala, laguntzen digute pentsamenduak bideratzen, gure elkarrizketak baikorrak izan daitezen eta konfiantza sor diezaguten, exekuzioan eta une bakoitzean dagozkion gauzetan benetan zentratzeko. Oso garrantzitsua da pentsamendu horiek gure lehiaketa-errutinaren parte izatea, emozioak sortzen dituztelako, eta emozio horiek jarduera ona, errendimendu ona izatera bultzatzen dutelako.



Erabakia hartzea

Une jakin batzuetan erabakiak hartzerakoan, hainbat alderdi maneiatu ditzakegu, eta, horretarako, hemen apuntatu dezakegu aurrea hartzen edo prestatzen saia gaitezkeena.

Egoera zein den definitzea, erabakia hartu aurretik benetan garrantzitsuak edo garrantzitsuak diren alderdi guztiak, positiboak zein negatiboak, kontuan hartuta. Zerrenda eta kritika egitea, ahalik eta egoera gehien pentsatuz...

Horrela, garrantzitsua da itsasoaren edo elurraren egoera baloratzea, une horretan nire egoera fisikoa egiaztatzea, izan dezakeen zailtasun tekniko egiaztatzea eta egin ditzakedan figurekin eta nire gaitasunarekin edo nire aukerekiko konfiantzarekin alderatzea. Aldez aurretik zer egingo dugun definitzea.

Desitxuratzailerak saihesteko gai izatea, hau da, askotan garrantzitsuak ez diren alderdiak (garrantzitsuak) hartzen ditugu kontuan eta lehenesten ditugu gure erabakietan. Adibidez: kontrarioak edo sailkapena, helburuarekiko ilusioa, bestea, sponsorak edo probaren izena... Askok dira desitxuratzailerak horiek, eta ziur horietako batzuk behin baino gehiagotan pisatu egin direla erabaki bat hartzeko orduan.

Entrenatzailearekin edo ezagutza eta esperientzia handiagoa duten taldeko beste kide batzuekin erabaki indibiduala edo adostua? Esperientziaren eta entrenatzailearen garrantzia, baina benetan kirolariak berak ziur egon behar du planteatzen dena gauzatu ahal izango duela eta bere gaitasunera ondoen egoitzen dena dela, zalantzarik gabe. Erabakia zurea da, bere egoera tekniko, fisikoa eta psikikoa kontuan hartuta, baina, jakina, bere ingurune hurbileneko informazioa har dezake kontuan, lehiaketari buruzko ezagutzekin.

Aukera desberdinen eta posibleen artean horietako **bat aukeratu** behar dugu.

Behin erabakia hartuta, ezin dugu zalantzarik izan erabakiari buruz eta erabakia gauzatzeko gaitasunei buruz. **Exekuzioan jarri behar dugu arreta, eta gure aukeretan konfiantza izan.** Konfiantza gure gaitasunean eta erabakia hartzeko arrazoian.

Horrek ez du esan nahi **aurrera ihes egin** behar denik. Egoera berri ebaluatu dezakegu beti, seguru ez bagaude edo erabakia hartzeko kontuan izan ditugun alderdietan aldaketa garrantzitsuak gertatzen badira.

Erabaki on batek ez du zertan bat etorri ondorengo emaitza on batekin. Gertaeraren ondoren, oso erraza da jakitea zer egin behar genuen. Erabaki ona da aurreko jarraibideak kontuan hartzen ditugunean (distorsionatzaileei kasurik egin gabe), eta prozesu bat dago, ez bakarrik oldarra edo inkontzientzia.

Laburbilduz, prozesu horretan honako alderdi hauek hartuko dira kontuan:

- Egoera, kontuan hartu beharreko faktoreak, alderdi negatiboak edo alternatiboak baloratzea.
- Konponbide posibleei edo gauzatzeari buruzko eztabaida.
- Zailtasun- eta gaitasun-maila baloratzea.
- Aukera bat aukeratu.
- Errealizazioa.

TALDE-KOHESIOA

Hiru irristatze-kirolak banakako kiroltzat jotzen dira, baina ohikoa da entrenamendu-dinamika taldean egitea, batzuetan aurre-hautaketarako egiten den deialdi batean edo hautaketan bertan. Gainera, talde horren barruan, gure lankideak postu baterako lehiakidetzat har ditzakegu.

Oso garrantzitsua da nire **exekuzioan**, nire **ikaskuntzan** eta nire **errendimenduan** zentratzea, nire **helburuei** begira, baina horrek ez du talde-ingurune bat lausotu behar, helburu jakin batzuk dituen selekzioaren kasuan, non nik lagundu baitezaket, lehiaketan zuzenean parte hartuz edo ordezkoen aulkitik, nire aukeraren zain, nire lankideekin elkartasuna agertuz, selekzioaren ingurunean giro ona erraztuz eta, are gehiago, guztien errendimendu ona bultzatuz, talde osoaren helburuen alde lagunduz, nireen alde borrokatzen jarraitzen dudana bitartean.

Ezin dugu ahaztu, gainera, nik ere taldearengandik eta lankideengandik ikasten dudala, edo selekzioan egoteak ematen didan prestigioaz balia naitekeela. Azkenean, eman eta jasotzea besterik ez da.

Nire **entrenamendu-taldearen** edo selekzioaren filosofia ulertzea, haren balioekin eta nire filosofiarekin, eta hori bateragarri egitea nire premia indibidualekin; horrek lagunduko du norberaren eta talde osoaren errendimendu egokia lortzen.

PRAKTIKA IRUDIKATUA

Teknika honek lagunduko digu **entrenamenduetarako** eta lehiarako alde aurreko jarrera ona izaten, gure helburuak lortze aldera. Era berean, ikasi eta entrenatu egin daitezke, gure errutina lehiakorren barruan sartuz.

Teknika honetan, irudiak sortzen ditugu gure adimenean, begiak itxi eta exekuzioan bertan ematen diren sentsazioak bilatzen ditugu. **Zentzumen guztiak erabiltzea** eskatzen du; irudikatzeaz gain, buruan esperientzia bat birsortzen lagunduko diguten sentsazioekin, baita alderdi kinestesikoekin ere. Buruan sortzen dugun esperientzia horrek lagundu egiten digu exekuzioa egiteko gaitasunaren eta konfiantzaren pertzepzioa izaten.

Jadanik entseatuta dauden irudiekin trebetasun bat neurtzen den kiroltan, eta irristatze kirolak horiek artean daude, oso erabilgarria zaigu teknika hau irudi horiek barneratu eta gauzatzeko sentsazio egoiak bilatzerakoan.

Hasiera batean, **arnasketa** batzuekin hasiko ginateke, eta, ondoren, nire gaitasunean ondo bideratu eta zentratutako irudi osoak sortuko genituzke. Zerbait egiten irudikatu dezaket nire burua behin eta berriz, baina horretarako gaitasunik ez badut, ez dut lortuko; aitzitik, nire gaitasunetara edo pixka bat gehiagora egokitzen banaiz, litekeena da nire gorputza egoera horretara hobeto prestatzea.



ARNASKETAK ETA ERLAXAZIOA

Arnasketak eta erlaxazioa dira gure antsietate-maila edo muskulu-tentsioa murrizten lagunduko diguten teknikak. Bi teknika horiek ikasi eta entrenatu daitezke, gure errutina lehiakorren barruan sartuz, helburu jakin batzuk lortzeko. Garrantzitsua da une jakin batzuetan erabiltzea; gure aktibazioa gehiegizkoa dela sentitzen dugunean.

Arnasketak:

Eroso jarriko gara. Garrantzitsua da arreta jartzea, soilik, gure arnasketan.

Modu erritmikoan hasiko gara, eta tarteak luzatuz joango gara. Aire hartu eta bi segundo zenbati (gutxi gorabehera), aireari beste bi segundoz eutsi eta airea beste bi segundoz kanporatu. Atsedean hartu eta errepikatu sekuentzia lauzpabost aldiz. Ondoren, segundo gehiago hartu, atxiki eta aireari eutsi; lehenik lau arte, eta gero sei arte.

Arnasketa sakonak. Hasierako sekuentziak egin ondoren, gure birrikak erabat bete, ahalik eta denbora gehien iraun eta airea lasai eta kontrolatuta askatu behar da, ahal den neurrian denborak berdintzen saiatuz. Zenbait aldiz errepikatu.

Azkenik, beheranzko erritmoan, denbora gehiagotik gutxiagora, normaltasunera arte.

Erlaxazioak:

Eroso jarrita, arnasketak hasten dira, eta, ondoren, gorputzaren errepasoa egiten da, muskulu tentsioa eta antsietatea jaisteko.

Muskulutik adimenera: Muskulu-taldeak uzurtu eta askatzen dira, sentsazioak kontrastatzeko eta maneiatzeko.

Adimenetik muskulura: Muskulu-taldeka, bero- eta astuntasun-sentsazioen bidez, erlaxazio eta atsedeen-sentsazioa bilatzen da. Eszena lasaigarri bat ere iradoki daiteke: hondartza lasai bat, olatuen zarata, txorien kantua eta abar.

Energizazioa:

Ariketa horiek baliagarriak zaizkigu gure aktibazioa eta energia areagotzeko, nahi dugun baino beherago daudela hautematen dugunean. Arnasketa bera, sakona izatera iritsi gabe, baita arnasa hartzean baino azkarrago eta biziago askatuta ere, baina kirolariaren kontrolpean. Irudikatu nire burua modu aktiboan, energiadun makina bat balitz bezala. Erabili ingurunea, hala nola txaloak edo megafoniaren zarata. Musika entzunez edo distrakzioa erabiliz.



Surf, skate eta snowboard-eko "flowaren" egoera

Ezin dugu errendimendu alturako behar edo trebetasun psikologikoen gida amaitu flow-egoeraz hitz egin gabe, bai surfean, bai irristatzeko beste kirol batzuetan.

Flow egoera esperientzia egoki gisa definitzen da, gure zereginean arreta osoa mantenduz eta konorte-egoera bat sortuz, non funtzionamendu-maila optimoak maiz gertatzen diren.

Gidan, hain zuzen ere, esperientzia ezin hobea izaten laguntzen diguten alderdi psikologikoak deskribatzen dira. Aktibazioaz eta tentsioa doitzeaz hitz egiten dugunean, atazari arreta osoa emateko gai naizen puntu hori aurkitzeaz ari gara, distraktorerik gabe eta nire exekuzioan arreta jarritz. Konfiantza dudanean, nire sentsazioak onak dira eta gozatu egiten dut txapelketan, jakin behar dugu nik lor dezakedan egoera dela, ez egunen arabera edo arrazoi zehatzik gabe agertzen edo desagertzen dena.

Beraz, flow egoera entrenatu, landu eta lortu egiten da, tratatutako alderdi psikologikoekin zerikusia duelako, zorteari edo inspirazioari utzi gabe.

Esku pilota bezalako kirol batean, gozatzeaz hitz egiten da, baina gauza bera da. Kirol guztiek hitz magikoa dute, ondo lehiatzeko egoerarik onena laburbiltzen duena.

Laburbilduz, flow egoera, lehiatzen jakitean eta errendimendua erakusten jakitean laburbil dezakegu, hori baita gure behar psikologikoen azken helburua.

Espero dugu gida hau erabilgarria izatea helburu hori lortzeko.



ENTRENATZAILEAK



NERABEEN ENTRENATZAILEAK

Diziplina hauetan oso goiz gertatzen dira errendimendu handia eta emaitza onak, eta garrantzitsua da nerabezaroari buruzko alderdiak kontuan hartzea, kirolariaren nortasuna osatze-prozesuan baitago, bete-betean.

- Gazteak premia handia du **identifikatzeko**.

- **Kirol-heroiak ditu**, gurasoak ere izan daitezke, eta une batzuetan entrenatzailea eredu bihurtzen da. Nerabeak nortasuna bilatzen du gizarte-talde edo -ingurune bateko kide gisa, eta talde edo ingurune horrekiko identifikazioa bilatzen du.

- Matxinada sotilen garaia da. Trebetasun handia dute arauetara iruzur egiteko (ezarritakoa baino denbora gutxiago entrenatuz, errepikapen gutxiago eginez, gutxiago igeri eginez...).

- Beren burua edo beren etorkizuna bilatzeko interesa dute, eta helburuak erraz aldatzen dituzte, bai kirol-helburuak bai akademikoak.

- **Zailtasunak** dituzte kirola jolas edo lan gisa kokatzeko, eta lehen aintzatespen sozialak jasotzen hasten dira, haien kirol jardunagatik.

- Kirolarien artean **errendimendu-desberdintasunak** ezartzen hasten dira, eta talentuen arabera ere hautatzen da. Horrek erreakzio desberdinak eragingo dizkio pertsonari maila afektiboan.

- Nerabea bere kirolak eragiten duen presioaren eta erantzukizunaren pisua ezagutzen hasten da.

- Entrenatzaileak aldarrikatzen duenaren eredua izan behar du. Gauza bat esan eta beste bat egiten badu, haren hitzak oso gutxi balioko du.

- Entrenatzaileak **prest egon behar du** kirolari bakoitzaren beharrak entzun eta serio kontuan hartzeko.

- Entrenatzailea ez da inoiz saiatu behar kirolariari **iruzur egiten edo nahasten** (kirol mailan aurrera egiten ez den uneak, irtenbiderik gabeak edo ezkortasunekoak).

- Entrenatzaileak prest egon behar du kirolaria barnerakoi, menderakaitz, eszentriko, exhibizionista... bihurtzen den aldiak onartzeko.



Komunikazioa bultzatzea

Entrenatzaile ororengan funtsezko zerbait azpimarratuko dugu, hau da, behar bezala komunikatzeko gaitasuna. Kirolariarekin komunikazio egokia izateko, hesi naturalak gainditu behar ditugu, hala nola zarata. Ez ditugu hesi horiek kontrolatzen, baina gure esku dauden beste hesi batzuk gehitu behar ditugu, jarraian zehaztuko ditugunak.

GAINKARGA EDO INFORMAZIO FALTA

Informazio-gainkarga bat gertatzen da entrenatzaileak informazio asko transmititzen duenean, kirolariak xurgatu (atxiki eta prozesatu) dezaketena baino gehiago. Entrenatzaileak lortzen duena da bere kirolariak deskonektatzea informazioaren setioaren aurrean.

- Garrantzitsua da mezuen **kantitatea eta kalitatea** bereiztea, eta, zalantzarik gabe, kalitatearen alde egitea.

- **Mezu gutxi** emanez gero, ideia garrantzitsuak ondo baino hobeto transmiti daitezke.

- Kirolariak **helburuak** lortzen lagunduko dieten ideiak hautatu behar dira, eta, ondoren, ideia horiek behar bezala transmititu.

Informazio falta ere eragozpena da komunikazio ona izateko.

Entrenatzaileak informazioa prozesatu bai, baina kirolariari helarazten ez dionean sortzen da arazoa. Askotan, entrenatzaileek uste dute euren kirolariak jakin beharko luketela, eta, horregatik, ez dute horren berri ematen.

Jarrera horrek gauzak ez esatea eragiten du, nahiz eta beharrezkoa izan.

INTERPRETAZIO TXARRA

Interpretazio faltsu edo txar bat informazio faltatik etor daiteke, baina ez da beti horrela izaten.

Batzuetan entrenatzaileak ez dira ondo mintzatzen, mezuak zabaltzen dituzte kirolariak ondo ulertuko dituztela edo zehazki zertaz ari diren jakingo dutela pentsatuz. Eta ez du zertan horrela izan.

Baina gaizki interpretatzearen kausa ohikoenak dira igorleak ez duenean ematen igorleak berak nahi duen ideia hurbila egiteko behar duen informazio guztia, eta hartzaileak bere aldetik jartzen duenean.



Komunikazioa bultzatzea

GAIZKI ULERTUAK

Interpretazio txar baten antidotoa entzute aktiboa sustatzea eta kirolariek komunikazioa erraztea da.

Komunikazioa guztiz ona ez bada, interpretazio pertsonalek mezua-
ren ideia eraikitzeke erabiltzen di-
ren zuloak estaliko dituzte (inter-
pretazio faltsuak izan daitezke).

Baina komunikazioa hausten bada, ezin da zuzendu interpretazio txarrek eragin ahal izan duten kaltea.



INTERPRETAZIO TXARRA

Dogmatikoki pentsatzen da norberak nahi duenaren edo jarduten duenaren alternatibak kontuan hartzen ez direnean. Pentsamendu dogmatikoa "dena edo ezer ez" edo "zuria edo beltza" terminoetan formulatzen da. Zentzu horretan, pentsamendu dogmatikoa absolutista eta zurruna da, ez da batere erlatibista.

Pentsamendu dogmatikoan ez erortzeko antidotorik onena triki-mailu semantiko oso erraza egitea da, baina oso erabilgarria da. Formula hauek aldatu behar ditut: «Nahi dut» (eta horren deribatuak).

Batek gauza bat nahi badu eta hori ez bada gertatzen, prest egongo da hori lortzeko mugitzeko, helburuaren bila egin (eta esan) behar duenera egokituz. «Nahi dut» eremuan mugitzen garenean, errazagoa da pentsatzea nola lortuko dugun, ez baitugu ziurtzat jotzen zer gertatuko den.

Pentsamendu dogmatikoaren beste ezaugarri bat ideia finkoak dira. Solaskideetako batek jarrera absolutuari eusten badio, eta jarrera horretatik ez bada mugitzen, komunikazioa oso zaila izango da harekin ados ez bagaude.

Horrelako pertsonekin negoziatzea oso zaila da, ez baitute kontzesiorik onartzen eta ez baitute onartzen besteek euren bezain arrazoi baliagarriak izan dezaketenik. Eta are zailagoa izango da oker zaudetela sinestaraztea, baldin eta oker zaudete.

Komunikazioa bultzatzea

GEHIEGIZKO KRITIKAK

Kirolari batek entrenatzailearen-gandik mezu negatiboak baino jasotzen ez dituenean, gaizki egiten dituen gauzei buruzkoak, eta inolako mezu positiborik jasotzen ez duenean, normala da kirolariak bere autoestimua babesteko modu bat bilatzea, kasurik egin gabe edo entzun gabe. Komunikazioa hautsi egiten da.

Baina eragozpen gehiago daude:

- Kirolariak entrenatzailearen jazarpena saihestuko du ahal duen guztian, eta agian arrazoi horregatik ez da emango entrenatzaileak nahi zuen aurrerapena. Kasu honetan, entrenatzaileak nahi ez zuena lortzen du.

- Kirolariak entrenatzailea mehatxu gisa ikusten du, laguntza baten orde.

- Kirolariak azkenean ez du konfiantzarik entrenatzailearengan, txarra besterik ikusten ez duelako. Entrenatzaileari ez sinestera ere irits daiteke, hark, modu isolatu eta ustekabean, zerbait ona esaten dionean.

- Kirolariak huts egiteko beldurra gara dezake, horrek dakartzan ondorio negatiboengatik.

Ikusten dugun bezala, kritika edo negatiboa bultzatzean oinarritutako komunikazioaren ondorioak asko eta oso kaltegarriak dira kirolariaren kirol-aurrerapenerako eta baita pertsonalerako ere.

KRITIKEN BELDURRA

Entrenatzailearen kritikak onartzeko beldurrak kirolariengan deskargatzen ditu, eta ez da gai bere akatsak onartzeko.

AURREIRITZI

Norbaitekin komunikatzen garenean, hari buruz pentsatzen dugunak eta dugun iritziak eraginda egiten dugu beti.

Iritzi hori ona ez bada, komunikazioa alboratuta aterako da, bidaltzen dizkiogun mezuak ideia horrek tindatuko baititu.

Kirolari bat hondamendia dela pentsatzen badugu, bidaltzen dizkiogun mezu guztiak perbertitu egingo dira ideia horrekin.

Eta gure komunikazioa horregatik eskasa denez, litekeena da horrek eragina izatea kirolari horrengan, eta, azkenean, hondamendi gisa jokatzea.

Prozesu horri autobetetako espektatiba deitzen diogu.

Pertsona bati buruz ditugun aurreiritziak etiketa bihurtzen dira azkenean.

Beraz, kirolariak etiketatzea saihestu behar dugu.

Komunikazioa bultzatzea

EZEZKO ESALDIAK

Komunikazioan dagoen beste arrisku bat esaldi negatiboak erabiltzea da, hau da, zer EZ den egin behar, zer EZ den pentsatu behar, zer EZ den gertatu behar adierazten duten esaldiak erabiltzea. Gauza bat da eman nahi den mezua («ez egin hori»), eta beste gauza bat kirolariaren buruan nahi gabe inokulatzen dugun informazioa («hori guztia»).

Nahiz eta esaldi batetik hasten den mezua "ez" dela arrazoizkoa eta zuzena izan, kontuan hartu behar dugu esaldi horrek daraman informazio negatiboaren zatiak dakarren arriskua, esplizitua egiten baitu.

Ezezko esaldiak etengabe erabiltzen dituzte entrenatzaileek, konturatu gabe. Garrantzitsua da positiboki aldatzea beste batzuekin.

Adibideak:

- Surfa: ez estutu olatua ondo ikusten duzun olatutik hartzen duzunean.
- Skate: ez zara erortzen taulan irmo eta seguru egoteagatik.
- Snowboarda: ez zaituzte aurreratzeko, egin ezazu zure karrera.



ZER EGIN BEHAR DEN ESATEA, FUNTZIONATZEN DU!

Ezezko esaldiak esaldi positiboekin aldatuz, negatiboan dauden esaldien nahi gabeko efektuak saihestea eta positiboan dauden esaldien nahi diren efektuak eragitea lortzen da.

Entrenatzaileentzat zailena, zalantzarik gabe, ezezko esaldiak ez erabiltzea da, baina behin hori lortuta.

Efektuak oso agerikoak dira.

MEZU INKOHERENTEAK

Mezuen edukian inkoherentzia sortzen da gauzak esatean edo aurretik esandakoen desberdinak edo aurkakoak diren gauzak egitean.

Mezuen formaren inkoherentzia hitzezkoa ez den eta esaten ari denarekin bat ez datorren hizkuntza bat erakustean sortzen da.

Hori dela eta, kirolariek ez dute mezua % 100ean sortzen, eta horrek ez du lagunduko kirolari horiek entrenatzailearen jarraibideak jarraitzaten ustez eskatzen ari diren inplikazio, uste eta intentsitatearekin (hitzez).

Formaren eta edukiaren arteko koherentzia eza.

Horrelako inkoherentzia klasikoenetako bat entrenatzaileak gehiegizko intentsitatearekin eta kezkaekin komunikatzen duenean agertzen da, eta, aldi berean, bere kirolariek zerbaiti buruz hausnartzea edo lasai agertzea nahi duenean.

Komunikazioa bultzatzea

FOKU DESBIDERATUA

Komunikazio-prozesu batean inplikaturako edozein pertsona ez badago ondo kontzentratuta egitea tokatzen zaionean (hitz egin edo erakutsi igortzen duen, edo jasotzen duenean ikusi eta/edo entzun), oztopo bat izango dugu komunikazio ona izateko.

Hitz egiten ari denak bere diskurtsoari arreta kentzen badio, bere gogoaren paraleloan azaleratzen diren beste pentsamendu batzuei kasu egiten dielako edo kanpoko estimulu hutsalei kasu egiten dielako, bere diskurtsoaren kalitatea kaltetuko da zalantzarik gabe, eta nahasia edo inkoherentea izan daiteke.

Aztertuko dugu, halaber, hartzai-learen distrakzioak edo kontzentraziozko ezak nola alda ditzakeen komunikazio-prozesuaren hiru une: entzutea, prozesatzea eta erantzuna.

KIROLARIAK EZ DU ENTZUTEN

Zentzugabea bada ere, entrenatzaileek askotan ez dute ziurtatzen euren kirolariak entzuten ari direnik.

Ziurtzat jotzen dute, baita horretarako zailtasun handiak egon daitezkeela pentsatzea burugabea ez den baldintzetan ere. Hau akats larria da.

Lehenik eta behin, entrenatzaileek entzunak izan daitezkeen egiaztatu behar dute.

Gero bakarrik ziurtatu ahal izango dute entzunak direla.

FOKU DESBIDERATUA

Kirolariak entzun digun arren, ez da ziurra jasotako mezua prozesatuko duenik.

Baliteke zeregin xurgatzaile batean murgilduta egoteak pentsatzen ez uztea.

Kirol-lan gehienek kirolariak kanpoko estimuluetan kontzentratuta egon behar dute, eta asko edo gutxi izan daitezke, kirolaren edo egoeraren arabera.

Kirolariak entzun duen mezua prozesatu nahi duenez (hala egin du), atazari % 100 adi egoteari uzteko eskatzen diogu, eta arretaren zati bat mezua prozesatzeko erabil dezala.

Mezu hori hain ezaguna bada eta egoera hain landuta badago, kirolariak automatizatuta dauka mezu horrek agintzen dion ekintza.

Orduan, oihu edo gako-hitz itxurako mezua kirolariak automatikoki erreakzionatzen duen estimulu bihurtzen da.

Kirolariei analisisira edo hausnarketara bultzatzen dituzten mezuak bidaltzen dizkieten entrenatzaileak gaizki komunikatzen ari dira, horiek prozesatzea ezinezkoa den (eta batiere komenigarria ez den) uneetan.

Haien ahalegina alferrikakoa ez ezik, kaltegarria ere bada bien interesentzat.

Komunikazioa bultzatzea

KIROLARIAK EZ DU ENTZUTEN

Desbideratutako arreta-gunetik eratorritako beste arazo bat mezu hori kirolariarengana iristen den unea da.

Mezu horrek jokalaria irreakzio-narazteko beharrezkoak diren ez-ugarri zuzentzaileak edo operatiboak izan arren, une egokian ez dagoenez, jokalaria horretan pentsatzera edo horretaz gogoratzera behartzen dugu, ezin baitu irreakzionatu eta eskatzen zaiona berehala egin. Eta ikusi dugu zein zaila den kirolari batek tokatzen ez denean pentsatzea.

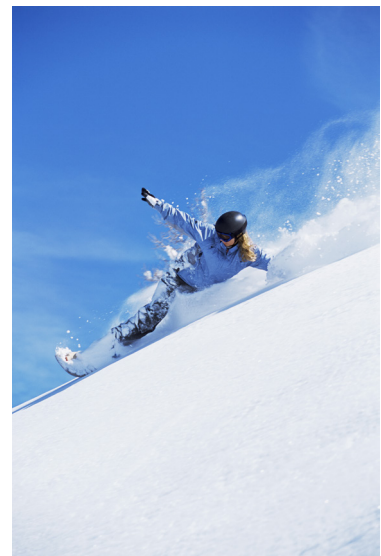
Gauza bera gertatzen da entrenatzaileak, martxan dagoen jarduerarekin, aurretik gertatu diren eta etorkizunean zuzendu behar diren gauzei buruzko argibideak ematen dituenean.

Berehalako edo oraingo zerbait ez aipatzean, ez da irreakzio automatikoa bilatzen, baizik eta ondorengo zuzenketa bat.

Entrenatzaileek, lehia-jarduera martxan dagoen bitartean, automatismoetara, landutakora, eza-gunera eta, beraz, hainbesteko prozesamendurik behar ez duenera bultzatzen duten mezuak soilik erabiltzen badituzte, aukera batzuk dituzte beren helburu komunikatiboa lortzeko.

Hartzaileak mezuak artatu, prozesatu edo irreakzionatu ezin dituelako, komunikazioaren eragozpenetan ez erortzeko, honako hau egin behar dugu:

- Kirolariarekin konektatzea, hark atentzia ematen duen unean, zereginarari jaramonik egin gabe.
- Kirolariak automatikoki irreakzionatzeko moduko mezuak erabiltzea, pentsatzera edo erabakitzena behartzen duten mezuak baino gehiago.
- Berehalako irreakzioa bilatzea, eta, beraz, berehalakoari buruz komunikatzea.



Komunikazioa hobetzeko aholku espezifikokoak

OROKORRA

1. Komunikazio eraginkorrena pertsonatik pertsonara da, kanpoko estimulurik gabe. Badaude, laburrak izan.
2. Kirolaria komunikatzeko gutxiago prestatuta dagoenean, akats baten ondoren izaten da. Ez kritikatu justu ondoren.
3. Kirolariak ziur egon behar du entrenatzaileari bere sentimenduak jakinarazten uzteko askatasuna duela, zigorrik jaso gabe.
4. Oztopo fisikoak kentzen saiatzea (lurrera begiratzea, besoak gurutzatuta edukitzea, irudizko marrazkiak egitea, etab.).
5. Kirolariari benetan sinesten duena probatzeko aukera ematea. Behin saiatuta, bestela, hobeto onartuko nuke proposatutakoa.

GIZABANAKOAREKIN

1. Kirolariak bere ideiak adierazteko askatasuna duela sentitzeko giroa sortzea. (Ez diktadurari).
2. Kirolari batek huts egiten duenean, kritika edo instrukzioa egin aurretik ulermen-adierazpen bat egin behar da.
3. Hori saihestea esan nizan, banekien, oso argi zegoen.
4. Subjektu bakoitzari zenbait egintzen zergatiari buruzko azalpenak ematen saiatzea (proba jakin batera ez eramatea, etab.).
5. Kirolariaren alderdi pertsonalak ezagutzea eta horietaz arduratzea.

TALDEAREKIN

1. Taldeko kide guztiek partekatzen dituzten premia komunak ulertzea.
2. Taldeari nolabaiteko informazioa ematea, entrenatzaileari giza ikuspegitik ulertzen laguntzeko.
3. Kirolariak entrenatzailea behar dute proba txar baten ondoren.
4. Lehiaketan zehar, erraztu informazioa eta ziurtatu kirolariak.



Trebetasunen irakaskuntza



Entrenatzailea funtsezko pieza da kirolariak trebetasunak ondo ikas ditzan. Horretarako, beharrezkoa izango da:

1. Trebetasuna eta erabilgarritasuna aurkeztea.
2. Jarraibide argiak eta praktikoak.
3. Erakustaldi egokia.
4. Exekuzio zuzena.
5. Errefortzu positiboak: trebetasunak, ahalegina, lana eta bestelakoak.
6. Akatsak zuzentzeko berrelikadura ematea.
7. Zigorrik ez erabiltzea.

Trebetasunen irakaskuntza



INDARGARRI POSITIBOA:

Garrantzi handia hartzen du trebetasunen irakaskuntzan errefortzu positiboa erabiltzeak, kirolariak horiek bereganatzea eta gauzatzeko konfiantza sortzea nahi badugu.

1. Kirolarientzako errefortzu egokia bilatzea, behar pertsonalen arabera.
2. Hauek izan daitezke hitzezko laudorioak, irribarreak, hitzik gabeko seinaleak (txaloak), etab.
3. Indartzeari laguntzea eta jokabidea deskribatzea. Adib.: Ondo egin da bira hori!
4. Kirolaria menderatzen hasia den trebetasunak indartzea, ez guztiak.
5. Trebetasun bat oso zaila bada, trebetasun errazagoetan banatzen da, lehenengoa lortzeko.
6. Eskari errealistak eta urrats txikiak, trebetasun handiagoak lortzeko.
7. Kirolarien ahalegina, jarrera, interesa eta sustatu nahi dugun guztia indartzea.
8. Eskolan talde-lana edo talde-lana indartzea, eta, bereziki, kirolarien arteko laguntza.
9. Kirolaren, taldearen edo taldearen arauetara egitea indartzea.

Trebetasunen irakaskuntza



ZUZENDU:

Zuzentzeaz hitz egiten dugunean, kirolari batek beste kirolari batek adierazitako jokabidea aldatzea lortzeaz ari gara, entrenatzaileak nahi duena, eta normalean bere hobekuntzara hobeto egokitzen dena. Zuzenketa-prozesuan inplikatzean, entrenatzaileak honako hau lortzen du:

1. Kirolariak beharrezko informazioa prozesatzea.
2. Jarraitu prozedura kognitibo egokia X jokabidea aldatzeko
3. Ekintza tekniko bat gauzatzeko modua aldatzea.
4. Erabaki taktikoak hartzeko modua aldatzea.

Zuzentzeko elkarrizketa zuzentzailea erabiliko dugu, hori baita metodorik egokiena kirolariari aldaketa hori egiten laguntzeko eta, aldi berean, horretan inplikatzeko (egindako lana ez emateko).

Motibatzea helburuen bidez

Pertsona batek zerbait nahi, nahi, behar, interesatzen zaionean, horretarako **motibatuta** dagoela esaten dugu.

Eta motibazio handiagoa edo txikiagoa izango du helburu horrekiko desira-, interes- edo premia-mailaren arabera.

Kirolariak motibatzeaz ari garenean, zerbait lortzeko interesa, nahia edo beharra sortzea da kontua.

Beraz, motibatu behar denean, ezinbesteko pieza bihurtzen da. Zerbaiti **objektiboa** deitzen diogu.

Helburu bat lortu nahi duguna da, mobilizatzen garen hori. Beraz, komunikazio motibatzailea

Funtsean, helburuen planteamenduan oinarrituko da, kirolariek egiten dutenari eta behin eta berriz errepikatzen dutenari zentzua aurkitu diezaioten.

Entrenatzaileek, beren ariketak azaltzen dituztenean, kirolariek aurrera egiteko egokiak iruditzen zaizkien alderdi batzuk lantzeko egiten dute.

Hau da, entrenatzaileek helburu batzuk dituzte buruan, edo izan beharko lituzkete! Demagun baietz, entrenatzaileek helburuak planteatuta dituztela, ariketen bidez lortu nahi dutena.

Hala ere, entrenatzaile gehienek ez dute hori adierazten, ez dituzte helburuak azaltzen, eta jardueraren azalpenarekin bakarrik geratzen dira.

Hau da, zer egin behar den azaltzen dute, eta garrantzitsuena uzten dute, zertarako, edo zer lortu nahi dugun ariketa horrekin. Hori oso garrantzitsua da, eta azpimarratu egin behar da: **jarduera (ariketa) eta helburua ez dira gauza bera**. Eta entrenatzaileak oso ondo egingo du bi gauzak azaltzean, zer egin behar den eta zer lortu nahi dugun.

Jardueran inplizituki dagoena esplizituki transmititzeak dakarren balioa eta onura kirolariak IKASTEA da.

Ariketa edo jarduera guztietarako helburuak planteatzen dituzten entrenatzaileek zuzenean eta aktiboki eragiten diote beren kirolarien motibazioari, egiten dutenari zentzua aurkitzen baitiote.

Baina helburuek onura gehiago dakarte:

1. Kirolarien arreta eta ekintza kirolariak aurrera egiteko gehien interesatzen zaizen zereginen alderdietara bideratzen dute, aurreikusitako plangintzari dagokionez.
2. Kirolariari ahalegina mugiarazten laguntzen diote, ahalegintzeko zentzua eta helburua baitu.
3. Ahalegina luzatzen edo irauten laguntzen dute, baldin eta helburua berehala lortzen ez bada edo epe luzeago baterako lortzea aurreikusten bada.
4. Ikaskuntza-estrategia berriak probatzera behartzen dute, saiaturako metodologiarekin nahikoa ez bada.

Adibidez, helburu bat lortzea atzeratzen duen edozein eragozpenen aurrean, entrenatzaileak eskakizun-maila bera bilatzen jarrai dezake, baina epea aldatu (geroago lortu).

Eskakizun-maila ere jaitsi daiteke, maila handiagoa lortzeko denborarik ez dagoela ikusten badu.

Era berean, nahi duzun maila aurreikusitako denboran lortzen saia zaitezke, eragozpenak gorabehera, metodologia aldatuz, hau da, leku berera denbora berean iristeko beste bide bat bilatuz, atzerapena gorabehera.

Estimuluak, garrantzitsuak ala ez?

Aurkariak:

Askotan, arreta gehien ematen diegun estimuluetako bat aurkariak izaten dira, eta, irristatze kirolen kasuan, norgehiagokarik gabekoak dira (snowboardeko krosa izan ezik). Kirolariak berak bere buruaren aurka, eta ez besteen aurka, egiten du lehia, eta ez dago inoren mende, norberaren jarduketaren edo exekuzioaren mende baino ez. Bakoitzaren puntuazioak alderatzen dira, baina beste lehiakide batenak ez du zertan eraginik izan kirolariaren errendimenduan edo exekuzioan.

Aurkariei edo diziplinako beste praktikatzailer batzuei ikaskuntza-helburuekin baino ezin zaie begiratu, figura mota jakin batzuk nola egiten dituzten kontuan hartuz, baina betiere norberaren esperientziara eta kirolari bakoitzaren bilakaera-prozesura egokitzeko gai izanik.

Snowboard krosean gure aurkakoei arreta eskaini beharko diegu, batez ere praktikan, eta horiek kontuan hartu beharko ditugu taktika bat ezartzeko, gainerako irristatze-kiroletan ez bezala.

Txapelketa mota (probintziakoa, estatukoa, mundukoa) eta ezarritako sariak:

Berdin izan beharko liguke Bizkaiko edo Gipuzkoako txapelketa, estatukoa, Europakoa edo mundu mailako proba den. Garrantzitsuena da ulertzea ezen, haren izena edozein dela ere, exekuzioa bera dela proba; kirolariak zer egiten duen eta nola egiten duen.

Askotan, jokoan dagoen titulua lortzeak ustez dituen ondorio positiboak baloratzen direnean antsietate- eta estres-maila handitzen da, hain zuzen ere galeraren, mehatxuaren edo erronka handiaren sententzia areagotzen direlako. Kirolariak emaitza aurreratzen badu, eta pentsatzen badu irabaziko duela, rankingean igoko dela, aitorpen soziala izango duela, sponsor edo diru eta aukera ekonomiko gehiago izango dituela, gure helburutik urruntzen da. Nire helburuetako bat da kirolariari laguntzea ondorioetatik aldentzen eta lehiaketa erronka bihurtzen, non kirolariak arreta jartzen baitu entrenatu duen eta egiten dakien guztia gauzatzeko duen gaitasunean.

Probaren lekua eta baldintzatzaile naturalak: Hondartzen arabera olatu-mota jakin bat izaten da, edo dena delako estazioko elurrak

edo skate pista bateko material-motak aurretiko inpresio txarra eta aurreiritzi negatiboa eragin dezakete kirolariarengan.

Kirolariari olatuen, elurraren edo pistako materialaren mota aztertzen laguntzeak balio behar digu aurreratzeko zer baliabide jarri behar dituen abian eta zer figura mota diren eskuragarriagoak; azken batean, lagungarri izan behar du exekuzioan eragina izango duen erabakiren bat hartzerakoan. Ezin dira baldintzak aldatu, baina lagundu diezaioket kirolariari lehiatzen den inguruneke baldintzetara egokitzen; oso gai garrantzitsua da.

Bidaia, ostatua eta azpiegitura planifikatzea eta antolatzea:

Alderdi horiek guztiek lagundu egiten diote kirolariari segurtasuna izaten, lehiaketan zentratzen. Ez jakiteak zenbat denborarekin iritsiko den, non lo egingo duen (atsedena), bidaia errepidez edo hegazkinez izango den (nekea areagotu daiteke), nolabaiteko ziurgabetasuna sortzen du.

Lehiaketa-ordutegiak:

Jakina, entrenamendu- eta lehiaketa-ordutegiak jakitea funtsezkoa da nire lehiaketa-errutina ezartzeko.

Epaileak edo puntuatzeko moduak, txapelketaren arabera:

Batzuetan, arbitroen izenak faktore garrantzitsutzat hartzen ditugu, ezagunak edo nazioartekoak badira, benetan garrantzitsuak ez diren arren. Epaileak baloratuko ditu jarduketak, kirolaria edozein dela ere, eta ez dut zertan pentsatu gogorragoa denik, edo kirolari ospetsuen aldekoa denik. Faktore hori ez da kontuan hartu beharrekoa, ez dago gure mende eta ezin da aldatu, kanpokoa baita. Ez eragin kezkarik edo zalantzarik kirolariari arbitroen jardunari buruz.

Komunikabideak eta publikoa:

Aurretiko alderdi gisa, ez dira garrantzitsuak kirolariarentzat, ez dute esku hartzen haren exekuzioan. Bitartekoei dagokienez, garrantzitsua da kirolariak oso denbora eta diskurtso zehatza izatea, eta, ahal dela, ez justu lehiatzen hasi aurretik.



LEHIAKETAN ZEHAR

Ingurunearen baldintzak: Garrantzitsua da ingurunearen baldintzak aztertzea, uhin edo elur motaren edo pistaren inklinazioari erreparatuz, kirolariaren gaitasunen arabera zer figura mota egingo diren zehaztuta edukitzeko. Ezarritakoarekiko konfiantza sustatu eta kirolariarekin alderdi teknikoak errepasatu.

Exekuzio teknikoa: Kirolariaren jarduna ikusi eta baloratu, egindakoa aztertu eta baloratu ahal izateko. Ahal dela, objektiboak izaten saiatu, aitzakiarik jarri gabe.

EXEKUZIOAREN ONDOREN

Exekuzioaren analisisia: Exekuzioaren eta gaizki eta ondo egindakoen errepassoa, kirolariak bizitako sentazioen eta egindakoarekiko gogobetetze-mailaren errepassoa barne.

Egoki bada, lehen zuzenketak in situ egin, gero entrenamenduetan lantzeko.



Talde-kohesia

Funtsean, gure kirolak indibidualak dira, baina oso egokia iruditzen zaigu taldeen kudeaketari buruzko nozioak ematea, entrenatzaile askok, batez ere prestakuntza-aldietan, taldean lan egiten dutelako. Era berean, selekzio batean garrantzitsua da harremanekin eta bizikidetzarekin lotutako alderdiak maneiatzen jakitea, baita kirolari bakoitzaren helburuak ere, selekzioaren beraren helburuekin alderatuta.

ZUZENDARITZAKO ESTILOAREN ALDAKETA

Taldeak zuzentzeko oinarritzako hiru estilo daude (zuzendaritzakoa, demokratikoa eta permisiboa), eta azpimarratu behar da horietako bat ere ez dela beti baliozkoa edozein egoera zuzentzeko. Beraz, kirolariak hobekien zuzentzen dituen entrenatzailea egoeraren arabera estiloak hobekien konbinatzen dakiena izango da, helburuaren eta taldeko desberdintasun indibidualen arabera.

Kudeaketa hori bideratzeko, estilo horien mugak azalduko ditugu:

a) **Zuzendaritza-estiloaren muga** kirolarien benetako aukerak dira. Aukera horien gaitetik eskatzen bazaie, seguruenik kirolariek ezingo diete aurre egin eskaerei, eta oso litekeena da kirolariak "erre" eta entrenatzailearenganako konfiantza galtzea, beren kirolean lehiazeko interesarekin batera.

Oraindik beren diziplinaren berri ez dakiten kirolariak nagusiki estilo hau erabiliz zuzendu behar dira. Hala muturreko egoeretan, non erabaki bat azkar hartu behar den, nola erabakirik eskatzen ez duten zeregin mekaniko eta ohikoetan, zuzendaritzako gidaritzza-estilo bat hartu beharko litzateke.

b) **Estilo demokratikoaren muga** kirolarien autonomia-mailan datza. Entrenatzailea ezin izango da demokratikoagoa izan zuzendu behar dituen kirolariak autonomo baino. Kirolariei beren gain har dezaketena baino erantzukizun handiagoa ematen bazaie, gaizki erabiliko dute, batez ere adin txikienetan.

Estilo hori bereziki egokia da entrenatzaileak kirolaria kirol-prestakuntzan inplikatu nahi duenean. Nahikoa dakiten baina guztiz nahi izatera iristen ez diren kirolariek oso ondo erantzuten diote estilo honi.

c) **Estilo permisiboaren muga** gainditu egiten da entrenatzaileak taldearen gaineko kontrola galtzen duenean. Kirolariek beren kabuz erabaki arren, beti argi geratu behar zaie entrenatzailearen baimenarekin eta ikuskapenarekin egiten dutela.

Zuzendaritza-estilo hori hartu behar da, batez ere, beren kirolaz nahikoa dakiten eta aurrera egiten jarraitzeko gogoia eta motibazioa erakusten duten kirolariekin. Taldeari atsedena eman behar zaionean edo exijentzia handiko aldi baterako prestatu behar denean, egokia da gildatze permisiboa erabiltzea.

Talde-kohesioa

BARNE-ARAUDIA

Taldea ondo kudeatzeko, barne-erregimeneko zenbait arau ezarri beharko dira, taldeko kide guztiek onar ditzaten, bakoitzaren gaitasuna eta errendimendua edozein izanik ere.

- Arauak **egokia eta aplikagarria** izan behar du.

- Arauak bidezkoa izan behar du (entrenatzailearen malgutasuna hori aldatzeko) (funtzionamendu egokirako diziplinaren eta autoritarismoaren arteko aldea).

- Taldeko kideek arauak ezartzen dituen organismoaren parte sentitu behar dute.

- **Araua guztientzat ezarri behar da**, faboritismo gabe, baina berezitasunak ezar daitezke.

- Arauak urratuz gero gertatuko denaren jakitun egon behar du taldeak.

- **Zehapenak ezarrita egon behar dute.**

- Zehapen bat eraginkorra izateko egokia bada, berehala ezarri behar da.

- Hutsegitearekin bat etorri behar du zehapenak.

HARREMANEI BURUZKO ARAUDIAK

Kirolariak bere ingurune hurbilarekin (gurasoak, lagunak, etab.) izan dezakeen edozein harreman arau idatzien bidez arautu daiteke, harreman horiek interferentziarik izan ez dezaten ikaskuntza-prozesuan eta banakako errendimenduan, ez eta harekin entrenatzen duen taldearenean ere.

Adibidez, entrenatzaileak lehiaketaren aurreko bi orduen eta lehiaketaren ondorengo orduaren artea seme-alabekin ez hitz egiteko eska diezaieke lehiaketara joaten diren taldeko kirolarien gurasoei.

Arau hori errespetatzen ez bada, kirolariaren gurasoekin bilera bat egin daiteke, arau horren eta semearen errendimenduaren arteko harremanaz jabetu daitezen.



INGURUNEA EZ OZTOPATZEKO HEZTEA

Aurreko helburu berarekin, jokalariaren ingurunea kirol-jarduera arautzen duten printzipiorik oinarritzkoenetan hezi daiteke, seme-alaben kirol-programan lagundu nahi duten gurasoei orientazioa emateko.

Kirol-programa askoren arrakasta, neurri batean, kirolarien gurasoen lankidetzari eta jakintzari zor zaie. Kirolean interesgarria da gurasoentzako orientazio-programa bat planteatu ahal izatea. Programaren helburuak honako hauek dira:

- Gurasoei zurekin, haien semearen edo alabaren arduradunarekin, ohitzeko **aukera** ematea.
- Gurasoei kirolaren nolakotasunaren berri ematea.
- Gurasoei jakinaraztea zer espero den seme-alabengandik eta zer espero den haiengandik.
- Zuri aukera ematea gurasoen **kezkak** ulertzeko.
- Komunikazio-ildo argiak ezartzea zure eta gurasoen artean.
- Gurasoen laguntza lortzea denboraldiko jarduerak egiten laguntzeko.

Gurasoen orientazio-programaren agenda:

- Denboraldiaren hasierako eta amaierako bilerak.
- **Aurkezpena**, entrenatzailearen eskutik.
- Kirolaren eta entrenamenduaren **filosofia**.
- Programaren alderdi espezifikoak eta kirolarientzako eskakizun-mailak.
- Galderen eta eskarien saioa.



Laburbilduz...

- Teknikan, taktikan, prestakuntza fisikoan eta giza ezagutzetan ezagutza eguneratua eduki eta praktikan jarri. Kirolaren ezagutza zabala izan.
- Pertsonen arteko trebetasunak garatu, hitzezko komunikaziorako, behaketarako, ulermenerako (defentsa-mekanismoak), motibaziorako eta arretarako trebetasunak barne.
- Gizarte-errefortzuak subjektuaren jardun indibidualean duen eragina ulertu.
- Norberaren arousal-maila kontrolatu eta emozioen aldetik burutzapen egoki baterako haute-maten den idealaren eredu izan. Kirolariari arousala doitzen lagundu.
- Kirolariei beren helburuak ezartzen lagundu eta eskakizun-mailak modulatu.
- Aurrerabidea azpimarratu, eta ez helburua, emaitza gisa. Kirolari batek kontrola dezake bere exekuzioa, baina ez aurkariarena.
- Oraina bizi. Iraganean arrakasta izan zuten kirolariak etengabe ez gogoratu, hemendik bi urtera kirolariak izan dezakeen arrakasta ez azpimarratu.
- Garaipenari aukerak eskaini, prestakuntza tekniko-taktiko, fisiko eta psikologiko egokiaren bidez, bai eta entrenamendu-baldintza onak, programazio koherentea eta giro atsegina ere.
- Arrazionala eta apala izan.
- Denboraldiaren faseak planifikatu eta kirolariekin bateratze-lan egin.
- Sexismoa, arrazakeria eta gizatasunik gabeko hizkuntza ezabatu.
- Galtzaileen umiliazioa eta irabazleen glorifikazioa dakarten jarrerak desagerrarazi.
- Kirolariak eta nor bere burua animatu, aurkaria aurkaritzat hartzeko, eta ez etsaitzat.



FAMILIAK



Hasierako etapa

Lehenik eta behin, galdera zehatz bat egin beharko litzaiguke: **zergatik aukeratzen dute gure seme-alabek kirol jakin bat?** Hainbat faktore daude, baina, zalantzarik gabe, familia-ingurunea oso garrantzitsua izango da, eta, ziur asko, kirola, baita gizarte-ingurunea ere, hautatzeko bidea markatuko du.

Gurasoen eraginean, asko aldatzen da haietako bat kirolaria den edo izan den, nahiz eta ama-teurra izan, bai eta ohituraz kirol jakin bat egiten den ere, naturarekin harreman handiagoa duen bizimodu bati lotuta egon daitekeena, irristatze-kirolen kasuan bezala.

Seguruenik, askoz errazagoa izango da haurrarentzat surf egitea oso txikitatik, baldin eta gurasoek hainbat hondartzatara olatu bila eramaten badute eta kortxo bat jartzen badiote, ia ahi-platerarekin batera, edo oso txikitatik elurretara eramaten badute eta ibiltzen ikasi orduko irristatzen ikasten badu. Aukera gehiago izango ditu snowboard edo surfean jarduteko beste kirol batzuetan baino, eta, gainera, trebetasunen ikaskuntza goiztiarragoa izango du.

Gurasoek kirol batzuk nahiago dituztenean, baina ez dituztenean praktikatu, eragina izan dezakete haurrak kirol hori bera aukeratzeko orduan, baina, ziurrenik, hori geroago gertatuko da. Hemen ere alderdi sozialak garrantzi handiagoa izan dezake haurraren hautaketan.

Gurasoek kirol jakin bat nahiago ez badute, garrantzi handiagoa hartzen dute gizarte-inguruneak eta norberaren gustuek. Eskola-ingurunean futboleak jolasten bada eta udako oporretan surf-eskola baterako izena ematen badu lagunekin, edo beste kirol eta jolas batzuk egiten badi-tu, haurrak berak nahiago izango du hobeto moldatzen den edo haren gustuko ingurunea duen kirola.

Hemen lehenengo konklusiora iristen gara, kasu guztietan **haurrak kirolarekin gozatu behar du**, eta funtsezkoa da ondo pasatzea, kirola egiteko behar diren trebetasunak eskuratzearrekin batera.

Gainera, kirol guztiek berezko alderdi batzuk hartzen dituzte kontuan, esate baterako, non egiten diren, taldean edo banaka egiten diren, zer bitarteko edo material behar diren, alderdi ekonomiko edo hura egiteko behar diren trebetasunen zailtasuna eta eskakizuna.

Beraz, kontuan hartuta askotan gurasoak berak direla kirolariaren erreferentzia soziala edo, gu-txienez, kirol horren praktika errespetatu, lagundu, erraztu eta indartuko dutenak, garrantzi han-dia hartzen du haien jarrerak kirolariaren prestakuntza-prozesu osoan, hastapenetatik goi-erren-dimenduraino, halakorik bada.

Gurasoek kirola ezagutzen badute, trebetasunen lehen irakasle bihurtzen dira, lehen entrenat-zaile, baina gakoa izango da entrenatzaile baten esku uzteko gai izatea eboluzionatzen due-nean. Haur batzuen kasuan, entrenatzaile bat izango da erreferentziako lehen figura kirolean, baina litekeena da denborarekin hori aldatzea. Bi kasuetan, gurasoen eginkizuna izango da be-ren seme-alaben heziketa, kirolari gisa, entrenatzailearen esku uzteko gai izatea.

Gurasoek haurrari laguntzen jakin behar dute trebetasunak bereganatzeko eta lehen proba eta lehiaketetan parte hartzeko prozesu horretan guztian, eta ez soilik trebetasun horien ikaskunt-zan, baita balioetan oinarritutako hezkuntzaren alderdi oso garrantzitsu batean ere, aurrerago ikusiko dugun moduan.

Kiroletik errendimendu handiko jolas gisa igarotzea

Irristatze-kiroletan, beste kirol batzuetan bezala, lehiakortasun-arrakasta goiztiarra ematen dien tranpa baten biktima dira kirolari gazteak (gogora dezagun lehiakortasun-arrakasta oraindik ere hautaketa-irizpide bat dela errendimendu handiko programetan sartzeko).

Tranpa horren funtsa da gaztea, lehen esan dugun bezala, bere ingurune sozial edo familiarak eragindako kirolera hurbildu ohi dela, logikoa denez.

Kirolean, gazteek pertsona gisa garatzen laguntzen dien ingurunea aurkitzen dute, autoestimua handituz.

Hori horrela da, batez ere gazteek gauzak ikasten dituztelako eta gauza horiek egiteko trebetasuna eta baliozkotasuna areagotzen zaiela sentitzen dutelako. Zure kirolaren ingurune soziala ere garrantzitsua da zure autoestimua hobetzeko.

Irristatze-kiroletan (beste edozein kirolean bezala) beste gazte eta heldu batzuk ezagutzen dituzte, eta haiekin interesak partekatzen dituzte.

Ingurune horretan hasten da talentua duen gaztea, eta bereziki talentu horrekin batera ezaugarri fisiko egokiak baditu, arrakasta lehiakorak lortzen.

Argi eta garbi esateko, lehiaketak irabazten ditu. Lehiaketa hauetako garaipena, ziur, kirolari gaztearen meritua da, baina hau, oro har, ez da errendimendua!

Eta ezin da errendimendutzat hartu; izan ere, kirolariak irabazi nahi zuela argi egon arren, sarritan ez du ulertzen irabazteko gogoaren, bere diziplinarako duen trebetasunaren edo talentuaren, helburu horretarako eskatzen duen ahaleginaren eta, azkenik, helburu hori lortzearen artean dagoen indar-harremana.

Horrek esan nahi du garrantzitsua dela kirolaria jabetzea bere kirol-diziplinan aurrera egiten jarraitzeak dakarren kostuaz (ahalegin pertsonalaz) eta errenditzeko prestatzera zuzendutako bizimoduaz.

Familia-inguruneak ere jakin behar du urrats horri laguntzen; batzuetan, gurasoek baliabideak, jarrerak eta portaerak izan behar dituzte, kirolariaren errendimendu handia eta egoera berria ulertzeko.

Ez nahastu errendimendu altua irabaztearekin bakarrik. Guraso izaten jarraitu behar dugu, ez entrenatzaileak, ez forofoak, ezta egindako akatsak justifikatzen dituenak ere. Horretarako, gurasoak bakarrik izan behar dugu, bere seme kirolariaren ibilbide osoan bezala.



Gurasoen eredua



Kirolean pertsonak sortzen dira, ikusi dugun bezala baloreekin. Nahi izanez gero, gainera, beren aukerak ahalik eta gehien errenditzeko motibatutako pertsonak sortzen dira; ikaskuntza horrek bizitzako beste gauza askotarako ere balioko die.

Batzuetan, guraso batzuen jokabidea ikusita, beldur gara kirola ez ote den tresna aproposa pertsonak sortzeko. Batzuetan, surfa, skatea edo snowboarda aitzakia ezin hobea da ilusioak eta frustrazioak proiektatzeko. Beste batzuk, asteburuko familia zaletasun bihurtzen da. Laburbilduz, maizegi gaizki erabiltzen dira kirol horien prestakuntza-aukerak.

Seme-alabek jokatzen dituzten kirol gehienetan bizi diren guraso mota desberdinak sailkatuko ditugu. Guraso mota bakoitzaren beharren neurrira jarduteko jarraibideak iradokiko dira. Hori bai, gurasoen figura eta lana erabat errespetatuz.

Gurasoen eredua

GURASO DESINTERESATUAK:

Ziur aski guraso hauetako inork ez du artikulu hau irakurriko.

Are gehiago, nekez ikusiko duzue horietako bat lehiaketetan. Semearen kirol-programazioan inplikazio falta hori da bere ezaugarri nagusia.

Bere jokabideak ez dio inoiz bere semearen heziketa integralari kenduko, baina ez du gehiegi gehituko. Gogoan izan jada adierazi dugula gurasoen laguntza behar dugula kirolariak pertsona bihurtzeko.

Agian ez zarete parte hartzen ari, besterik gabe, ez dakizuelako nola egin. Inork ez dizue kontatu, ez duzue inoiz galdetu, inori ez zaio bururatu. Kontua da ez dakizuela nondik hasi.

Hala bada, mesedez, galdetu. Galdetu zuen semearen entrenatzaileari nola jarri lehen harria. Ziur zure aukeretara egokitzen den aukera bat baino gehiago eskainiko dizula. Ziur ez dizula denbora gehiago emango zure semeari laguntzeko daukazuena baino.



Gurasoen eredua

TITULAZIORIK GABEKO GURASO ENTRENATZAILEAK:

Estrategikoki edo semearen begiradaren horizontean jartzen dira, bai lehiaketa aurretik, bai lehiaketan zehar. Ahots-kordak eta seinale-kode sofistikatua dituzte, lehiaketaren une bakoitzean semeak zer egin behar duen adierazteko.

Haserretu egiten dira semeak bere aginduak betetzen ez dituenean, nahiz eta semeak entrenatzailearekin beste estrategia bat hitzartu duen. Gogaitu egiten dira semeak aginduak hitzez hitz betetzen ez dituela interpretatzen dutenean. Argi eta garbi kritikatzeko dituzte epaiak, ez dator bat entrenatzailearekin. Bere semea onena dela uste du eta beste edozeren gainetik irabaztea baloratuko luke, beste lehiakide batzuk daudela ahaztuta. Haurra etxera iristen denean, lehiaketaren hirugarren zatia hasten da, eta ez egun batean bakarrik, baita hurrengoetan ere.

Titulurik gabeko guraso entrenatzaileek beren jokabideak seme-alaben funtzionamenduan dituen hiru ondorioez jabetu beharko lukete:

1. Semeak kontzentrazioa galtzen du, aitaren irakaspenei arreta handiago jarri behar dielako lehiari baino.
2. Semea urduri jartzen da etengabe behatua eta epaitua sentitzen delako. Badaki, aitaren gustura lehiatzen ez bada, edo galtzen badu, liskarra izango dela etxera iristean.
3. Semea nahastu egiten da, aitaren jarraibideak entrenatzailearen estrategiarekin eta berak planteatutakoarekin kontraesanean jartzen baitira

Benetan sinetsita badago entrenatzaileak ideia okerra duela bere semeak nola jokatu edo lehiatu behar duen, esan. Baina entrenatzaileari, inoiz ez semeari. Bilatu une on bat, inoiz ez beroan lehiaketa amaitu ondoren, beti lasai, zure lana errespetatuz.

Horrela, behin biak ados jartzen direnean eta aitzak entrenatzailearen pisua semea gidatzeko ulertzen duenean, semeari gezi bakar iritsiko zaio: entrenatzailearena. Jokalariari gezi bakar bat iristea ez da ona guraso mota hauentzat bakarrik; denentzat da, salbuespenik gabe. Surfa, skatea edo snowboarda ulertzen ez badituzu, entrenatzailearen esku utzi kirolariaren hezkuntzaren esparru hori, eta ahal duzun guztietan indartu zure jarduna zure semearen aurrean.

Hemendik aurrera gauzak hain serio hartzen ez badituzu, zu izango zara aldaketa nabaritzen lehena. Semeak biraketa bat edo irudi bat huts egiten duen bakoitzean edo erortzen den bakoitzean, kritikatu beharrean, animatu egiten badu, agian hainbeste huts jarraian egiteari utziko dio. Figura zailago batera iristeko ahaleginak indartzen baditu, lortu ez izanagatik erreprimitu beharrean, seguruenik gehiagotan saiatuko da edo zailtasuna areagotuko du.

Gurasoen eredua

GURASOAK: ERREPIDEKO LAGUNTZA TEKNIKOAK

Ama arduratzen da materiala berritzeaz, ezer falta ez izateaz eta behar den unean ogitarte-koak emateaz. Ahizpa txikia arduratzen da bidoia behar beste aldiz urez betetzeaz.

Anaia zaharrenak, bizkorra bada, lehiaketaren filmazioaren ardura hartuko du; ez da izango txapeldunari irabaztea eta jasota ez geratzea. Aitak, furgoneta gidatzeaz gain, psikologoaren rola hartzen du, bi hitz zuzenak aukeratzen baititu semeak harmailak utzi aurretik.

Bestela esanda, lehiatzeaz bakarrik arduratu behar du; barkatu, irabazteaz. Bai, bai, irabaztekotan; izan ere, ahalegin kolektibo horren guztiaren ondoren irabazten ez badu, inork ez dio ezer aurpegiratuko, inork ez dio aurpegi txarrik jarriko, baina berak jakingo du bere taldeari huts egin diola. Jakingo du, zeren joan den astean, ahaleginik egin gabe irabazi zuenean, kapitain jeneralaren ohorez hartu baitzuten.

Muntaia honek guztiak, asteburuko denbora librean konpontzeko modu berezi bat ilustratzeaz gain, kirolariari bizitza bilatzen ikasteko eta bere kabuz moldatzen ikasteko aukera paregabea izatea eragozten dio.

Autonomia hori ezinbestekotzat jotzen dugu pertsona gisa prestatzeko eta kirol-elitera jauzi egiteko. Kirolari hori beste herrialde batean lehiatzen denean, nork eskainiko dio euskarri hori? Hor ikusi nahi zaitugu. Epe laburrera mesede bat egitearren, jokaldi txar bat egiten ari gatzazkio epe luzera.



Gurasoen eredua

PSIKOLOGIKOKI ONDO ORIENTATUTAKO GURASOAK

Baina eredu guztiak ez dira negatiboak, zorionez, psikologikoki ondo orientatutako gurasoena modu behartuan errepikatzen ari da.

Entrenatzailearen esku uzten dute semea, eta onartzen dute bere semeak ematen zien miresmenetik teknikariarengana mugituko dela. Ez dira lehiakorak seme-alabekin, eta ez dituzte erlatibizatzen seme-alaben garaipenak gazte-batailatxoekin.

Lehiaketan autokontrol emozionala erakusten dute, gero seme-alabei portaera bera eskatu ahal izateko. Ahalegina, progresioa eta lehiatuz gozatzea indartzen dute.

Lehiaketa ikusi ez dutenean, galdetzen duten lehenengo gauza da: ondo pasatu al duzu? Egin duzu entrenatu duzun figura? Edo zenbat lagun berri ezagutu dituzu gaur? Inoiz ez zaie bururatzen galdetzea... irabazi al duzu...?

Guraso gisa gure eginkizuna zein den jabetzea eta gure jarrera zein den konturatzea da jokabide bat hobea izateko lehen urratsa.

Hemendik aurrera, gai batzuk modu zehatzagoan azalduko ditugu, interesgarriak iruditzen zaizkigunak, kirolariei laguntzeko haurtzarotik hasi eta errendimendu alturaino.





Balioetan heztea

Balio horiek gidatzen gaituzte gure ekintza eta erabaki guztietan zehar, baita gure bizitzako lehentasunen zerrendan ere.

Kolektiboki, gizarte gisa aurrera egiten laguntzen digutenak dira.

Badira balio unibertsal batzuk, denek onartzen dituztenak, hala nola errespetua, askatasuna, ontasuna, justizia, berdintasuna, maitasuna, erantzukizuna, zintzotasuna, elkartasuna, egia, ausardia, adiskidetasuna, ohorea eta bakea.

Zaila da balorerik gabeko gizartearen ondorioetan pentsatzea

Tradizioz, baina azkenaldian modu intentsiboagoan, kirola irakatsi ahal izateko eta garapen pertsonaleko eta sozialeko balioak lortzeko bitarteko egokitze hartu izan da, batez ere haur eta gazteengan.



Hobetzeko, integratzeko, pertsonarekiko errespetua, sakrifizioa, tolerantzia, autonomia, pertseberantzia, arauen onarpena, talde-lana, mugak gainditzea, autodisiplina, erantzukizuna, lankidetzatza, zintzotasuna, leialtasuna, etab. balio horiek guztiek desiragarriak dira, eta kirolaren bidez lor daitezke.

Familiaren garrantzia ukaezina da, entrenatzailearen laguntzarekin, balio horiek kirolari gazteengan garatu eta iraun dezaten, eta garapen fisiko, psikologiko eta sozial osoa izan dezaten eta, gainera, bizi garen gizartean hobeto integra dadin.

Motibazioa eta helburuak ezartzea

Pertsona batek zerbait nahi, nahi, behar, interesatzen zaionean, horretarako motibatuta dagoela esaten dugu. Eta motibazio handiagoa edo txikiagoa izango du helburu horrekiko desira-, interes- edo premia-mailaren arabera.

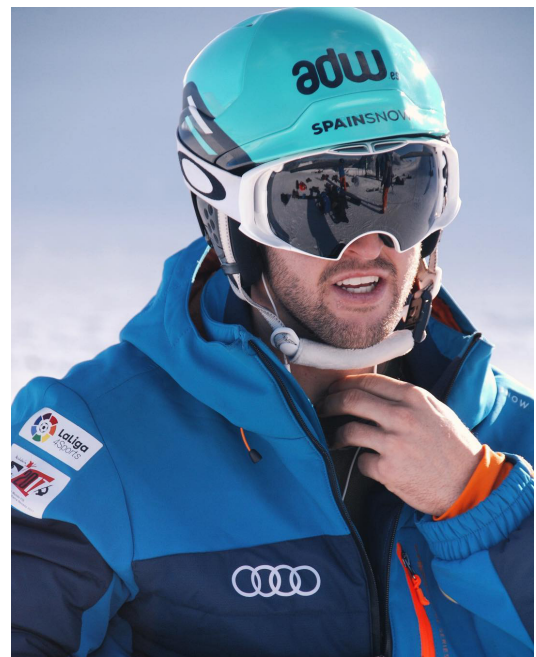
Kirolariak motibatzeaz ari garenean, zerbait lortzeko interesa, nahia edo beharra sortzea da kontua.

Beraz, motibatu behar denean, ezinbesteko pieza bihurtzen da. Zerbaiti objektiboa deitzen diogu.

Helburu bat lortu nahi duguna da, mobilizatzen garen hori.

Beraz, gurasoek entrenatzaileak egindako helburuen planteamenduaren berri izan behar zuten, kirolariek egiten dutenari zentzua aurkitu diezaioten, behin eta berriz errepikatzen dutenari eta, azken batean, prezioa ordaintzeko prest egon daitezen.

Akatsa litzateke entrenatzailea alde batetik joatea eta gurasoak beste batetik.



Itxaropenak sortzea eta kontrolatzea

Helburuen kudeaketarekin batera, gurasoek jakin behar dute seme-alaben jardueraren inguruan sortzen diren itxaropenei ere aurre egiten.

Helburuen eta espektatiben arteko aldea oso sotila da: helburuak «lortu nahi duguna» diren bitartean, espektatibak «lortu nahi duguna» ri buruzko pentsamenduak dira.

Helburuak kontrolagarriagoak dira; izan ere, entrenatzaileak edo talde teknikoak diseinatutako plangintza batetik eratorzen dira, kirolariarekin adosten dira eta guraso gisa ondo informatuta egongo ginateke.

Itxaropenak, normalean emaitzetan zentratuta egon arren, ez dira kaltegarriak doitu badaude eta errealistak badira.

Entrenatzaileak du itxaropenen ildoa markatzeko ardura, ez gurasoek; positiboa da, halaber, informatuta egotea, eta helburuetan bezala, ildo berari eusteko gai izatea.

Aurrekoagatik, oso garrantzitsua da kirolarien igurikimenak kontrolatzea, eta hori egiteko modua ez da soilik entrenatzaileak espektatibak sortzera eta berbideratzera mugatzen.

Kirolariaren eta, bereziki, gurasoen inguruneak eragin handia du sortzen diren itxaropenetan.

Arazoa gurasoen itxaropenak adostu gabe daudenean eta handiegiak direnean agertzen da.

Itxaropenak baikorregiak edo are ezkorregiak badira, edo ikuspuntu dogmatiko batetik formulatzen badira, eta formula horiek "irabazi egin behar dugu", "Ziur irabaziko dugu", ziur asko kirolariak ezin izango ditu ase, eta, beraz, gehiegizko tentsioa, frustrazioa edo mesfidantza agertuko da ingurunearen eta kirolariaren beraren artean.



NOLA SUSTATU FRUSTRAZIOAREKIKO TOLERANTZIA ETA AUTOKONTROLA

Frustrazioa bizipen emozional bat da, desira, helburu edo beharrizan bat ase nahi dugunean hori ez lortzeak eragiten diguna. Horren ondorioz, emozio desatseginak bizi ditugu, hala nola amorrua, haserrea, tristura edo antsietatea.

Era berean, frustrazioarekiko tolerantzia da batzuetan gure nahiak edo beharrak asetzea eragozten duten muga horiei behar bezala aurre egiteko eta kudeatzeko gai izatea. Autokontrolari estu lotuta dago, eta horrek berekin dakar gure emozioak, jokabidea eta pentsamenduak eraginkortasunez bideratzeko eta menderatzeko trebetasuna.

Kirolean, autokontrol hori entrenamendu psikologikoarekin lortu nahi da; izan ere, nahiz eta frustrazioa gure bizitzaren parte izan eta hura ez sentitzea ezinezkoa izan, kudeatzen ikas dezakegu. Haurtzaroan, egozentrismoa da nagusi, eboluzioaren une horretan daudelako. Ondorioz, une oro bete nahi dituzte beren nahiak.

Horregatik, familiak funtsezko zeregina du etapa horretan frustrazioa kudeatzeko; izan ere, familiak dira beren nahiak errealitatera egokitze arduraren dutenak, etorkizunean heldu gisa aurkituko dituzten errealitateei egokitutako itxaropenak sortzen ikas dezaten. Gainera, gurasook ere gure itxaropenak doitu beharko ditugu.

Seme-alaben desio guztien aurrean atsegina izaten eta amore ematen saiatzeak ez die pertsona gisa garatzen lagunduko, eta egoera zailak kudeatzeko zailtasun handiak sortuko dira.

Ez da lan erraza, eta guztiz ulergarria da gurasoentzat gogorra izatea seme-alabak triste edo haserre ikustea, eta batzuetan kostatzen zaigu haiei ezetz esatea, epe laburrean ondoez emozional hori saihesteko. Horren ondorioz, gutxitan nozitzen dituzte emozio desatseginak.

Hala ere, haurtzaroko emozio desatseginak ezagutu eta ulertzeak, familia bezalako esparru seguru batean, erregulazio emozionala, aurre egitea eta autokontrola bultzatuko ditu, eta horrek autokontzeptu osasuntsua eta emozio-heldutasuna garatzea ekarriko du. Hau da, familian hainbat emozio lantzen badira (tristura, amorrua, haserrea edo larritasuna), emozio horien ondorioak murriztu ahal izango ditugu.

Garapenaren etapa goiztiarretan hezkuntzak garrantzi berezia du frustrazioa eraginkortasunez kudeatzeko; izan ere, lotura estua du haurraren autoestimuekin eta frustrazioa agertzen denean emozioek bizitzaren kontrola ez hartzearekin. Hori dela eta, garrantzitsua da frustrazioa eragiten duten egoerak agertzen direnean prozesuan lagun egitea, haien emozioak baliozkotuz eta konponbideak edo aukerak sortzen lagunduz.

NOLA SUSTATU FRUSTRAZIOAREKIKO TOLERANTZIA ETA AUTOKONTROLA

LAGUN DIEZAGUKETEN ESTRATEGIAK

- Eredutzea. Gurasoek egoera zailen aurre egiteko jarrera positiboa izatea da gure seme-alabek beren arazoak konpontzen ikasteko eredurik onena.
- Esfortzuaren garrantzia erakustea. Horrela ikasiko dute ahalegina dela porrot asko konpontzeko biderik onena.
- Dena eginda ez ematea. Dena errazten badiogu eta bere kabuz erronkak lortzen uzten ez badiogu, zaila izango da huts egitea eta errore horietatik ikastea, porrotari nola aurre egin jakiteko.
- Kasketaldien aurrean amore ez ematea. Egoera frustratzaileek kasketaldiak edo haserreak eragiten dituzte. Haien aurrean amore ematen badugu, arazoak konpontzeko modurik eraginkorrena hori dela ikasiko dute.
- Helburuak jartzea. Frustrazioarekiko tolerantzian hezteko modu eraginkorra da. Horretarako, helburuek errealistak eta arazoizkoak izan behar dute, adinagatik edo heldutasunagatik gainditzeko gai ez diren egoerei aurre egiteko eskatu gabe.
- Frustrazioa ikaskuntza bihurtzea. Egoera problematikoak aukera bikaina dira gauza berriak ikas ditzaten. Horrela, arazoari bere kabuz aurre egin ahal izango dio berriro agertzen denean.
- Erronka berriak sortzea: zailtasunak gainditzen direnean, garrantzitsua da zailtasun berriak sortzen jarraitzea, probatzen jarraitu ahal izateko.



Estresaren kudeaketa

Jarraian, estresa eta antsietatea deskribatzeko zenbait prozesu azalduko ditugu, gure seme edo alaba kirolariengan hori eragin dezaketen arrazoiak ulertzeko.

Gurasoak garen aldetik, garrantzitsuena da estresaren edo presioaren iturri ez bihurtzea, lehiaketarekin berarekin batera. Oso garrantzitsua da gurasoak gehitzen duen eragilea izatea, eta ez kentzen duena, edo, behintzat, trabarik ez egitea.

Egoera bat mehatxagarritzat edo galeratzat hartzen dugunean eta, gainera, gure baliabideak edo gaitasunak gainditzen dituenean, estresa sortzen da eta antsietatea izugarri igotzen da.

Egoera horri aurre egiteko, garrantzitsuak dira baliabide fisikoak, teknikoak, taktikoak eta psikologikoak, edota mehatxuaren edo galeraren pertzepzioa erronkaren pertzepzioarekin aldatzea. Kirolariarengan konfiantza sustatzeko eta estresa murrizteko, komeni da guraso zein entrenatzaileek gaitasun hori kirolariaren beraren baliabideetan indartzea.

Presio handiagoa sortzeak edo emaitzari edo ondorioei garrantzi handia emateak oso gutxi lagunduko dio kirolariari bere baliabideetan zentratzen eta lehiaketa erronka gisa baloratzen.

Hala eta guztiz ere, estresa ez da halabeharrez negatiboa. Errendimendu-egoera baten aurrean, guregan modu naturalean gertatzen diren erreakzio psikologiko eta fisiologikoen multzo bat da. Txarra da gehiegizkoa denean. Guraso garen aldetik pentsamendu txarrak edo seme edo alaba kirolariaren zalantzak areagotzen edo indartzen laguntzen badugu, horrek guztiak antsietatea sortuko du.

Azken batean, guraso garen aldetik, gure seme edo alaba kirolariari lagundu beharko diogu lehiaketa erronkatzat hartzen eta haren baliabideekiko konfiantzari eusten, "irabaztean" eta horren ondorioetan zentratu gabe. Bere ahalegina eta sakrifizioa baloratzen lagundu eta ikusitako hobekuntzak indartu behar ditugu, bere jardunaren interpretazio negatibo soila egin ordez.



Estresa presio bihurtzen denean

Gurasook gure semeari edo alabari laguntzen ez diogunean, haren presioa eta antsietatea areagotzea lortzen dugu, eta ezintasun-sentimendua sortzea gehiegizko edo bete ezin gisa bizi dituen eskaerei erantzuteko. Gerta liteke zenbait gurasok, beren seme-alabek irabazten dutenean, zoriondu ere ez egitea, hori baitzen egin behar zuena. Horrela ez diete laguntzen seme-alabei kirola egiten jarrai dezaten, bereziki errendimendu handiari begira

GURASOEK SEME-ALABA KIROLARIEI EGITEN DIETEN PRESIOAREN ARRAZOIAK HAUEK DIRA:

- Gurasoen perfekzionismoa; ziurrenik zerikusi handia izango du nortasunarekin, eta kirolean ez ezik, eguneroko alderdi guztietan ere eragingo du; horrela, ez dute onartuko jarduerak ludikoak eta ikaskuntzakoak izatea, aitzitik, beti modu perfektuan eta akatsik gabe egin behar direla pentsatuko dute.
- Gurasoen nahiak berak; izan ere, gazteak zirenean kirolen bat egiten zuten, baina ez ziren nahi bezain urruti iritsi, edo ez dira behar adina balioetsita sentitu, eta seme alaben bidez lortzen saiatzen dira. Haiek amestu zuten guztia lortu behar dute orain.
- Era berean, seme-alaben diziplina berean edo beste diziplina batzuetan txapeldun diren gurasoak ere badaude; uste dute beren seme-alabak ezin direla haiek baino gutxiago izan, eta familiaren jakinduriarekin jarraitu behar dutela; horren ondorioz, oso eskakizun-maila altuak dituzte.
- Itxaropen altuak dituzte beren seme-alabengan, haien gaitasunak, erritmoa edo nortasuna garaipen desiratu horretarako egokiak diren ala ez kontuan hartu gabe.
- Kirolari profesionalak: telebistan ohituta gaude gehien nabarmentzen diren eta ga-raile diren kirolariak ikusten. Horregatik, guraso askok seme-alabekiko antzekotasuna bilatzen dute, kirolari profesionalen mailak seme-alabekin zerikusirik ez duela pentsatu gabe.



Estresa presio bihurtzen denean

GURASOEN PRESIOAK KIROLARI GAZTEENGAN ERAGITEN DITUEN ONDORIOAK:

- Maila pertsonalean, semeak edo alabak bere buruari buruzko pentsamendu negatiboak gara ditzake, gurasoak pozik uztea lortzen ez badu.
- Halaber, segurtasun-gabezia handia gara dezakete besteen itxaropenak betetzen ez dituztenean edo besteekiko desabantailan sentitzen direnean. Eta horrekin autoestimubaxua izan dezakete, gurasoen aldetik zigor eta errietaldi gehiago etortzen baitira indartze positiboak baino.
- Beste ondorio bat erabakiak modu autonomoan hartzeko ezintasuna izango litzateke, gurasoen baliozkotzearen zain egongo bailirateke beti.
- Azkenik, estresaren garapena, non neke fisiko eta mentala nagusitzen baitira. Estres horrek behar baino gehiago irauten badu, depresioa, haserre-atakeak, agresibitatea eta, batzuetan, babesgabetasun ikasia eragin ditzake bere kirolaren aurrean.
- Kirolean, batez ere haurrak, kirol-produktibitatea jaisten du, estresak eraginda.

HORI SAIHESTEKO, GURASO GISA ZER EGITEA GOMENDATZEN DA?

- Hasierako kirolaren eta errendimendu handiaren arteko desberdintasuna ulertzea, jakinik hasieran haurrek kirola behar eta egiten duela gozatu, dibertitu, sozializatu eta eguneroko zereginetatik deskonektatzeko, ikasten eta hobetzen duten bitartean. Hasierako helburua ez da inoiz kirolari profesional bihurtzea. Beraz, jakin behar da epe laburreko zein luzeko helburuak zein diren, eta laguntza eman behar zaie.

- Ikaskuntza-aldi horretan, kontuan izan behar da haurrak ez direla helduak, eta, beraz, ez zaiela eskatu behar helduek bezala entrenatzea eta lehiatzea, ez eta erabaki zuzenak hartzen jakitea ere, eta, gainera, saiakuntzan eta errorean oinarrituta gehiago eta hobeto ikasten dutela.

- Kirola esparru paregabea da balioetan hezteko; komeni da alde batera uztea onena izateko, irabazteko eta den-denak balio duela justifikatzeko obsesioa, baita beren helburuak lortzeko besteak zapaltzekoa ere (egoismoa, finean), adiskidetasun, erantzukizun, dedikazio, ahalegin eta sakrifizio balioekin ordeztuz, besteak beste.

- Goi-errendimendura jauzi egiten denean edo dedikazioa handitzen denean, beharrezkoa da presioa, estutasuna, tentsioa eta aurpegi txarrak aldatzea, sostenguari, ulermenaren, helburuak eta itxaropenak partekatzearen truke, bai semeak edo alabak ondo egiten duenean bai gaizki egiten duenean.

