

1. GAIA. SARRERA

1. SARRERA

Kirola, gure garaiko fenomeno kultural adierazgarrietariko bat da: unibertsaltasuna, ezarpena, gizartearen begirunea, instalazioak, lehiaketak, adituak, diru-laguntzak...

Kirola gure gizartean hain dago sustraitua, non gai hau perspektiba anitzetatik hel dezakegula: ludikoa (aisia), hezigarria (higiene ohiturak), teknikoa (kirol-eskolak, klubak), komertziala (publizitatea, enpresak), hedabideak (egunkariak, telebista), eta profesionala (teknikariak, atletak).

Horretaz gain, kirol jarduera fisikoa areagotu egin da “gizarte arautuetan”. Honek, oinarrizko beharrak asetuta izatea, ongizate-maila altuagoa, kirolaren aukera eta kantitatea abiada handian jazi izana, kirola “ikuskizun” bezala hartzea eta kirol-jarduerekin erlazonaturiko industriaren agerpena suposatzen ditu.

Gainera, kirol-jarduera fisikoaren eta gizakiaren dimentsio psikologikoaren artean erlazio estua dago: nortasunaren garapena, borondatearen indartzea, auto-ezagutza sustapena, pertseberantzia eta sakrifikatze gaitasuna, lan jarraitua estimatzea...

2. KIROLAREN PSIKOLOGIAREN EREMUA

Orain arte, KP-ren eremua zaila IZAN DA mugatzeko. Diziplina hau gaztea baita, eta orain arte, ikerketa-multzoak eta praktika-multzoak zehaztu gabe egon baitira. Hemendik aurrera, ordea, Egiatzapen Profesionalerako Nazio-Batzordeak (CNAP) onartutako zeregin eta funtzioak zehazten dira (17/03/11) eta honek, Kirolaren Psikologian Psikologo Adituaren nazio-egiaztapena (Psikologiako Batzorde Orokorra onartuta, 2016ko urriaren 21eko Komisio Iraunkorrean) suposatzen du.

PEO-k/COP-ak (1998), bere lehenengo proposamenean, kirol psikologoaren rol profesionala osatzen duten funtsezko hiru eremu onartzen ditu:

- Errendimenduko kirola.
- Oinarrizko kirola eta kirol-hastapena.
- Aisia eta osasuna sustatzen duen kirola.

Eremu hauek bi irizpideren arabera onartu ziren:

- Praktikaren lehentasunezko helburua (errendimendua, formakuntza, ongizatea, dibertsioa, erlazio sozialak edota arazoaren kudeaketa-fisiko, psikologiko edo soziala-).
- Kirola edo jarduera fisikoa baden (hots, lehiaketa badagoen ala ez; araudi estandarizatuaren erabilera eta formalizaturiko kirol egituraren markoa egotea).

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Gaur egun, kirol psikologiaren eremuak bost dira, aipatutako hiruak eta:

- Populazio espezifikoen (lehen “populazio berezia”) kirol eta jarduera fisikoaren praktika.
- Psikologiaren presentzia kirol erakundeetan (gimnasioak, osasun bulegoak, kirol eskolak, fitness zentroak edo antzekoak).

2.1. KIROLAREN PSIKOLOGIAREN SORRERA

Agerpen-data zehatza finkatzea zaila da, diziplinaren hasiera aztertzen duten ikerketak oso gutxi baitira.

Hala ere, XIX.mendearen amaieran lehenengo ikerketak (esperimentalak) agertzen dira, hauek isolaturiko ikerketa teoriko eta enpirikoak izanik. Eta XX.mendean kirolaren psikologiaren aplikazioari buruzko interesa hazten da.

60.hamarkadan, gai honen ikerketa/aplikazio-eremu berezkoa garatzen da, eta mugak eduki arren, gaur egun espezialitate psikologiko sendotzat hartzen da.

2.2. KIROLAREN PSIKOLOGIAREN ETAPAK

2.2.1. AITZINDARIEN-ETAPA (1890-1919)

Psikologia eta kirola erlazionatzeko ahalegin isolatuak ematen dira eta kirol-jarduera fisikoan faktore psikologikoen garrantzia azpimarratzen da.

Garai honetan lehenengo idazkiak agertzen dira, XIX.mendearen amaiera aldera, eta oinarri esperimentalik gabeko ikerketak ematen dira aurrera, egileen intuizioan oinarritutako lan teorikoekin batera: gizakiek, zergatik jolasten dute? Jolasak, zergatik eragiten dio positiboki garapenari?

Gorputz hezkuntzako profesionalek psikologoengana jotzen dute, faktore psikologikoak kontuan izatea positiboki baloratuz.

Mugimendu olinpikoak fatore hauenganako interesa bultzatu zuen.

Hauek izan ziren aitzindarien-etapan egindako esperimentu nagusiak:

- N. Triplett (1898) → Pertsonak bakarka edo best ebatzuen konpainian aritzen direnean elkarren arteko diferentziak ematen dira (txirrindulariak).
- G. Patrick-ek (1903) → futbol partidetara hainbeste ikusle joateko arrazoiak azaltzen ditu.
- G. Fitz-ek (1904) → erreakzio-denborak neurtzeko aparatua asmatu zuen.
- Anderson (1899) → Indar muskularraren transferentzia aztertu zuen.

2.2.2. SORTZEAREN-ETAPA EUROPAN

Formulazio teoriko ezberdinak azaldu zituzten eta kirol arloko ikerketa espezifikoak burutu zituzten.

XX.mendeko lehen laurdenean hasten da etapa hau, errusian, hain zuzen, Lesgarft-en ekarpenarekin; jarduera fisikoaren oinarri psikologikoak finkatzen saiatzen baita.

Burutzen direnak, isolaturiko lanak dira, intuitiboak eta garatu gabeko metodologiarekin eginak.

Hala ere, aipatzekoak dira:

- P. Rudick → Mugitze aztura sortzeari buruzko ikerketak eta erreakzio-denborei buruzko ikerketak egin zituen.
- A. Z. Puni → Kirolak nortasunean duen eragina eta lehiaketak emozio-egoeran duen eragina aztertu zituen.

Bestetik, Moskun (1930) Gorputz-Hezkuntza Ikerkuntzarako Intitutuaren sorrera eman zen garai hontan, eta horren ondoren:

- C. Diem (1920) → Kirol Psikologiaren lehen laborategia sortu zuen Berlinen.
- Schulte, Sippell eta Giese → Motrizitate alantzeari buruzko ikerketak egin zituzten (Leipzig eta Berlin).

1936an, berriz, adimena et anortasuna test-en bidez neurtzearen aurkako errebolta ideologiko bat sortzen da, eta irol-errendimendua ebaluatzeko, entrenamednu eta lehiaketetan behaketa teknikaren erabilera bultzatzen da.

2.2.2. SORTZEAREN-ETAPA IPARRAMERIKAN

Estatu Batuetan, C. Griffith Kirolaren Psikologiaren aita da. Izan ere, Illinois-eko Unibertsitatean errendimenduari erlazonaturiko faktore psikologikoak eta nortasun-aldagaiak ikertzeko laborategi bat sortu zuen.

Bere ikerketak hiru arlo barne-biltzen diu:

- Gaitasun psikomotoreak (koordinazioa, erreakzio-denborak, oreka, plastikotasuna...)
- Ikaskuntza-faktoreak (arreta, pertzepzioa, oroimena, emozioa, motibazioa...)
- Nortasun-aldagaiak (antsietatea, agresibitatea, konfiantza, segurtasuna...)

Horretaz gain, kirol-arloan ebaluazio psikologikoa egiteko test asko diseinatu zituen; kirol psikologiari buruzko kurtso bat ematen lehen irakasle amerikarra izan zen; eta horregatik, Estatu Batuetako kirol psikologiaren abiarazletzat hartzen da.

Laburbilduz, Griffith-ek, kirol-egoera errealak (entrenamendua, lidergoa, motrizitatea lantzea...) eta nortasun-faktoreak nahiz eragin sozialeko faktoreak (publiko-presentzia) ikertu zituen. Baina bere lan-lerroek ez zuten jarraitailerik izan.

2.2.3. HAZKUNDE-ETAPA

II. Mundu Gerraz geroztik, behaviorismoek egindako ikerketen ondorioz, motrizitatea lantzeari buruzko ikerketak hedatzen dira. Garai honetako Kirol Psikologiaren eremu nagusia motrizitatea lantzea bihurtzen delarik. Nortasunaren aldagaiak ere ikertzen dira.

Ogilvie-k eta Tutko-k (1960) kirolariekin in situ lan egiten dute. Goi-mailako kirolarien nortasun-ezaugarriak aztertzeko testak eta ebaluatze-eskalak erabiltzen dituzte.

Garai honetan, ikerketa-lerro berriak sortzen dira:

- Erreakzio emozionalak (beldurra).
- Agresibitatea (boxeolariak eta borroka librean).
- Estresa eta errendimendua (tentsio emozionala/egitea).

Desagertutako Sobietar Batasunean, berriz, Puni-k eta Rudik-ek proposaturiko lerroei jarraituz, lehiaketarako kirolariaren prestakuntzara zuzentzen dira. Kirolarien entrenamendu psikologikoa lehiaketaren aurreko tentsioen azterketarekin hasten da. Eta, tentsioak eta aktibazio-maila test psikofisiologikoen bidez ebaluatzen dira (bihotz-maiztasuna/odol-presioa/arnasketa).

Aktibazio-maila hobezina da errendimendu maila handiena lortzeko. Beraz, kirol-errendimendua hobetzeko, nortasun ezaugarriak beurtu zituzten testen bidez.

2.2.4. SENDOTZE-ETAPA

60.hamarkadan, herrialde desberdinetako adituak elkartzen saiatuz, Kirolaren Psikologiari buruzko argitalpen ugari agertzen dira.

Estatu Batuetako eta Kanadako psikologoak “Kirol Psikologiaren ikerkuntzarako eta sustatzerako sozietate” bat sortzeari buruz eztabaidatzeko, Dallasen elkartzen dira. Bileran honetan, Erromako Nazioarteko I. Kongresuan (1965) parte hartuko duten hainbat ordezkari izendatzen dira.

Gainera, International Society of Sport Psychology (ISSP) sortzen da.

1967an, “Kirol eta Jarduera Fisikoaren Psikologiaren Sozietate Iparramerikarra” (NASPSPA) sortzen da. Sozietate honen jarduerak honakoak izanik:

- Sport Psychology Bulletin (liburuak, gutunak, ideiak, lan laburrak...) aldizkaria argitaratzea.
- Kirol eta jarduera fisikoari buruzko hiru eremutako ezaguera berriak hedatzeko urteroko bilerak burutzea: Motrizitatea lantzea, garapen motorra eta Kirolaren Psikologia gaitzat hartuta.

Eta 1970ean, gaiari buruzko lehen aldizkaria argitaratzen da: International Journal of Sport Psychology.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Kirolaren Psikologiaren jarduera-alorra mugatzeko eta kompetentzia-profesional irizpideak ezartzeko orokortutako interes bat dago. Beraz, 1968an, Washingtonen, Kirolaren Psikologiaren II. Nazioarteko Kongresua ospatzen da, eta 1969an Willberg-ek, "Kirolaren Psikologiarako Sozietate Kanadarra" sortzen du.

1970ean, Kirolaren Psikologia, Kirolaren Zientzien diziplina berri bezala onartzen da.

1975 arte, motrizitatea eta nortasunaren ebaluazioari buruzko lanak nagusitzen dira, eta data honetaz geroztik, arazo kontzeptualen, metodologikoen eta interpretaziozkoen ondorioz, atzera egiten hasten da.

2.2.5. KIROLAREN PSIKOLOGIA ESPAINIAN

Kirolaren Psikologiari buruzko interesa Cagigal-en ekarpenei esker sortzen da. Berea, perspektiba humanista da: Kirolaren Psikologia Kirolariaren ongizate fisiko eta pertsonalaren zerbitzura. Errendimendua bigarren mailako kontua da.

Madriilen Gorputz-Hezkuntzako Institutua (INEF) sortzen du, non Psikologia (Psikopedagogia izenaren azpian) ematen den.

1965ean, Bartzelonan, Blume Gunearen Kirol-Medikuntza Zentroa agertzen da. Kirolarien errendimenduari buruzko ebaluazio mediko eta psikologikoak egiten dira.

1970ean, Kirolaren Psikologia Elkarteak sortzen dira.

- Psikologian eta Gorputz-Hezkuntzan lizentziadunak elkartzen dituzte.
- 1976an, Bartzelonako INEF-a sortzen da.

80. hamarkadan Kirolaren Psikologia unibertsitateko ikasketetan sartzen da.

1989an, UAM-ak, psikologo profesionalak Bartzelona 92rako prestatzeko asmotan, lehen masterra sortzen du.

1990an, unibertsitateko ikaskuntza planen erreformarekin, Kirolaren Psikologia hautazko irakasgai bezala sartzen da.

1993an, UAM-ak "Ferrer Salat Katedra", non Kirolaren Psikologia Masterra eta Kirol-Goi Errendimendu Masterra sartzen diren, sortzen du.

Gaur egun, Goi Mailako Ikasketarako Zentro Olinpikoa, C.O.I.-ak 1992an sortutakoa, Kirolaren Zientziak (Psikologia) bultzatzeko, proiekturik sendoena da. Lan egoera etorkizunean: Aukera asko. (gure erkidegoan).

1.3. KIROLAREN PSIKOLOGIAREN KONTZEPTUA

1.3.1. SARRERA

Kirolaren Psikologiaren lehen adierazpenak lehiaketako kirolarekin loturik zeuden. Kirola, aisia-jarduera bezala, edota osasuneko eta gizarteratzeko baliabide bezala ulertu behar da.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Kirol-Psikologoek oso gai desberdinei buruz ikertzen dute: nortasuna, motibazioa, lidergoa, talde-dinamika, bortizkeria, ongizate psikologikoa edota kirolarien pentsamenduak eta emozioak.

Beste funtzio batzuen artean, ikerkuntzak egiten dituzte edota, errendimendua hobetzeko eta kirol-praktika bultzatzeko, kirolariek eta entrenatzaileekin lan egiten dute.

Kirolaren Psikologiaren helburu nagusienak, hauek dira: 1) kirol-jarduera fisikoan parte hartzen duten faktore psikologikoak ulertzea; 2) kirol-praktikarekin erlazionaturiko arazoak (estresa, atsekabea, tentsio psikikoa, porrota, burnout-a, etab.) konpontzen saiatzea.

1.3.2. KIROLAREN PSIKOLOGIA: KONTZEPTUA

Bi perspektiba desberdin daude:

- Kirolaren Psikologia, Psikologiaren adar espezifiko bat bezala ulertzen duen perspektiba (psikologiaren printzipioak kirol-eremura aplikatzen diren ikerkuntza-alorra, alegia).
- Kirolaren Psikologia, Kirolaren Zientzia bezala ulertzen duen perspektiba (hots, kirol-jarduera fisikoarekin ekarritako alderdi psikologikoak deskribatzen eta azaltzen saiatzen den kirolaren zientzien adar bat).

1.3.2. KIROLAREN PSIKOLOGIA: DEFINIZIOA

Guk “Kirolaren Psikologia” lehen perspektibak egiten duen bezala ulertuko dugu. Hau da, Psikologiaren printzipioak kirolaren alorrari aplikatu nahi duen psikologiaren azpi-diziplina bezala.

Beste era batean ulertuko bagenu nahasketa sortuko genuke; eta Psikologia, biologiaren edo fisiologiaren “menpe” egongo balitz bezala irudikatuko genuke.

Beraz, kirolariei eta kirol-egoerei (egoerak eta agenteak) aplikaturiko Psikologia da.

1.4. KIROLAREN PSIKOLOGIAREN HELBURUAK

Esku hartuko den jarduera desberdindu (jolasa edo jokoa) behar da. Bereizte honek, helburuen definizioa, esku-hartze mota eta segimendu profesionala ekarriko ditu.

- JOLASA: Helburu bat duen, atsegina den eta bizitza guztian zehar luze dirauen jarduera da. Gizakiari sozializatzeko laguntzen dioten faktore psikologikoak, fisikoak, taktikoak, pedagogikoak edota ohituretakoak konbinatzen ditu.
- JOKOA/KIROLA: Jolasaren zabalduetako adierazpena da. Aurreko ezaugarri guztiak ditu eta bereizten/definitzen duen beste bat gehitzen du.
 - AGONISMOA: Gizakia beste kide batzuekin (futbola, tenisa, xakea, etab.), bere buruarekin (halterofilia, jauziak, etab.) edota naturarekin (eskalada) indarrak neurtzeko bulkada da.

Kirol-praktikaren lau helburu ezberdin aipatzen ditugu:



1.4.1. KIROL PSIKOLOGIAREN FUNTZIOAK

1982an, Estatu Batuetako Batzorde Olinpiarrek, maila goreneko kirolariaren gaineko ikerkuntza programa batean, lehen aldiz sartzen du prestaketa psikologikoa.

Hiru funtzio aipatzen dituzte:

- Klinikoa (antsietatea, estresa, lesioak, etab.).
- Hezigarria:
 - Irakaslea: Ikastaroetan eta mintegietan, printzipioak eta teknika psikologikoak erakustea.
 - Aholkularia: Kirolarietara eta entrenatzaileetara, errendimendua eta ongizatea optimizatzeko, orientatzea eta laguntzea.
- Ikerkuntza: Kirolaren eremuan, prozesu psikologikoak ikertzea.

1.4.2. KIROL PSIKOLOGIAREN INTERESAK

Funtsezko hiru interes bereizten dira:

- Motrizitatea lantzea (mugitze-azturak eta trebetasun motoreak eskuratzea).
- Kirola praktikatzearen eragina psikologikoa.
- Ezagutza psikologikoa errendimendua areagotzeko.

Motrizitate lantzea (bere teoria, metodologia eta objektua dela eta) berezko diziplina zientifikoa bihurtu da.

Azken urteetan, jarduera fisikoa, -heziketarako, osasunaren ardurarako, bizi-kalitatearen luzapenerako edota nortasunaren garapenerako- baliabide bezala ulertzen dituzten lanak areagotu dira.

1.4.3. KIROL PSIKOLOGIAREN ZEREGINAK

Kirolaren Psikologiak funtsezko bi betebeharrak ditu:

- Laborategiko ikerkuntza □ Psikologia zientzia bezala.
- Bizitza errealean laborategian lorturiko aurkikuntzaren aplikazioa □ Psikologia lanbide bezala.

Kirolaren Psikologiaren lehen mailako funtzioa aplikazioa da. Hau da kirol-portaerara ezagutza psikologikoaren aplikazioa. Honek hiru alor dauzka:

- Ebaluazioa: Pertsonaren (edota taldearen) portaeraren interakzio espezifikoetan neurketa, bere jokaera azaltzeko, sailkatzeko edota iragartzeko asmoz.
- Ikerkuntza: Diagnostika egiteko teknikak eta prozedurak aztertu, emaitzak analizatu eta ebaluatu, edota esku-hartzea eutsiko dioten teoriak garatu.
- Esku-hartzea: Kirola egitea areagotzen dituzten zenbait tekniken aplikazioa edota kirola egitea galarazten duten jokaeren (antsietatea, kontzentrazio falta, aktibazio edota jokaera desegokiak, etab.) ezabapena/kontzea.

1.4.4. KIROL PSIKOLOGIAREN PRESTAKUNTZA ETA AKREDITAZIOA

Kirolaren Psikologiak, prestakuntza eta aipaturiko lanbidean jardun behar duten pertsonen ezaguerak, baita konpetentzia-graduaren eta bere lana gidatu behar duten arau etikoen ezaguerak ere, mugatu behar ditu.

Cruz (1997): Kirolaren Psikologia, bere izaera interdisziplinarioa dela eta, Psikologia edota Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultateetan, hirugarren zikloko (doktoregoa edo masterra) espezialitate bezala, egin behar da.

Espezialitate honetan prestakuntza ona lortzeko, alor hauek izan behar dira kontuan :

- Psikologia. Irakasgai gehienek, kirolari aplikaturiko psikologiaren ezaguerak sartu behar dituzte.
- Kirolari aplikaturiko zientziak: Kirolarekin erlazionaturiko irakasgai kopuru txikia: fisiologia, soziologia, medikuntza, etab.
- Kirola. Kirol antolaketari, araudiari eta entrenamenduari buruzko irakasgaien beste kopuru txiki bat.

Kirolaren Psikologia, jarduera fisiko eta kirol testuinguruetan (kirola, ariketa eta errendimendua psikomotor eremuan) ezaguera psikologikoa ikertzen eta profesionalki trebatzen duen aplikaturiko psikologiaren espezialitatea da.

Kirol Psikologiaren eremuan profesionalki aritzeko gaitze-oinarri egokia eta ezaguera orokorra - teoriko, metodologiko eta instrumentala-, beharrezkoa da, Psikologiako Graduan zehar lortzen direnak.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Oinarrizko prestakuntza hau ondorengo formakuntza espezializatuarekin (Graduondoa edota Masterra) osatu behar da. Honek, eremu profesional hau psikologiaren berezkoa bezala eskatzea justifikatzen du (beste profesional batzuk funtsezko oinarri hori ez dute).

Egiaztapen Profesionaleko Nazio-Batzordeak (CNAP) Kirol Psikologoaren egiaztapena lortzeko hurrengo Irizpide Orokorrak planteatu ditu:

- Psikologia tituluduna (Gradua/Lizenziatura).
- Espainako Psikologoen Elkargo Ofizialen batean kolegiatua egotea.
- Profesioa uzteari behartzen dion inongo diziplinazko prozedura edota kausa deontologikoan sartua ez egotea.

CNAP-aren Irizpide Espezifikokoak:

- Ohiko bidea (irizpide guztiak bete behar dira):
 - Graduondoko formakuntza espezializatua edukitzea (400 o.) Unibertsitateak edota Psikologoen Elkargo Ofizialak bermatutakoak.
 - Espezializazio eremuan 4 urtetako (gutxienez) esperientzia profesionala egiaztatzea (bizitza laborala, lan kontratuak eta funtzio ziurtagiria, merkataritza-kontratua, garatutako proiektuak, zinpeko aitortpena, gomendiozko gutunak, etab.).
 - Egiaztapenak 8 urteko iraunaldia du oniritzizko erabakiaren datatik aurrera
- Ez ohiko bidea (gutxienez bat bete behar da // urte bateko salbuespena):
 - Espainiako beste Psikologia Elkargoen bidez aurrez egiaztatutakoak. Egiaztagiri hori emateko antzeko irizpideak erabili behar izan dituzte.
 - Esperientzia profesionala (2 urte // 2.000 ordu) eta formakuntza espezializatua (200 ordu) dutenak.
 - Irizpide guzti hauek betetzen dituztenak:
 - Kirolaren Psikologiari buruzko ikerketetan parte-hartzea. Hauek aitortutako erakundeetan (Psikologia-Fakultateak, Errendimendu Handiko Zentroak, etab.) eginak eta Unibertsitateak edota Psikologoen Elkargo Ofizialak bermatutakoak izan behar dira.
 - Kirol Psikologiari buruzko formakuntza baduen frogatzen duen dokumentazio profesional edota zientifikoa (argitalpenak, txostenak, kongresuak, etab.).
 - Kirol zientzien arloan formakuntza (entrenamenduaren teoria, didaktika, medikuntza, nutrizioa, etab.) eta parte-hartze teknikoak (zuzendaritza, arbitroa, entrenatzailea, teknikaria, etab.) egiaztatzen duen dokumentazioa.

Kirol psikologo izateko: psikologian espezializazioa (errekonozimendu ofiziala izango duena), elkargo batean kolegiatu, aurrekari negatiborik ez izatea.

2. GAIA. MOTIBAZIOA, ARRETA ETA KONTZENTRAZIOA

Barsan motibaziyo bideuen ibilitako elementuek:

- Jokaldi onak, egoera positiboak
- Gladiadoreekin eginiko paralelismoa, irudi eta hitzen bidez, talde lana azpimarratuz **ESTRINTSEKOA**
- Afizioaren babesa **ESTRINTSEKOA**
- Entrenamenduetako lana: entrenatzen dena ateratzen da
- Taldekidetasuna: golak ospatzen, entrenamenduetan
- Musikaren indarra **INTRINTSEKOA**
- Eskua eta gariaren irudia: estadioa beraiena egin behar dutela adieraziz
- Taldekide guztien irudiak bota
- Proiekzioa (kopa) **ESTRINTSEKOA**
- Onarpena (erlijioa/kultura)

HELBURUEK EGINGARRIAK IZAN BEHAR DUTE

1. MOTIBAZIOA

1.1. SARRERA

Kirolari bakoitzak arrazoi desberdinak izan ditzake berak aukeratutako kirolean aritzeko:

- Batzuek kirolean hasteko kausa bezala aurreko esperientziak aipatzen dituzte.
- Beste batzuek (kausa nagusia bezala) kirolak ingurune sozialean trebea sentitzeko ematen duen aukera argudiatzen dute.
- Beste batzuek pertsona adierazgarrienengandik onespina, maitasuna, estimua edo mirespena jasotzeko egiten dutela adierazten dute.

Kirolari gazteen artean, berriz, kirola egiten hasteko arrazoiaren zerrenda:

- Gaitasunak/trebetasunak hobetzea.
- Dibertitzea.
- Osasuna eta egoera fisikoa hobetzea.
- Lagunekin egotea.
- Arrakasta lortzea.
- Urduritasuna/Emozioak sentitzea.

Kirolaren psikologian motibazio kontzeptuarekin erlazionaturik dauden lanak asko dira:

- Entrenatzaileak – MOTIBATU – Kirolariak.
- Hezitzaileak – MOTIBATU – Ume motelak.
- Monitoreak/fisioterapeutak – MOTIBATU – Errehabilitazioa.

Profesional guzti hauek arrakasta lortzeko motibazioa lantzea funtsezkoa duten arren, horietako askok motibazioa zertan datzan ez dute ulertzen.

Oso modu desberdinean erabiltzen den arren, “motibazio” terminoa (zehazki) gutxitan definitzen da, eta definitzen denean, sarritan modu zehaztugabeen edota “ez argigarrian” egiten da. Termino hau erabiltzen denean, hauetako kontu bat azpimarratu nahi da:

- Nortasunaren halako barneko ezaugarri bat (pertsonek oso motibatua da, benetan anbizio handikoa).
- Kanpoko eragina (“zerbaitek” motibatu nagan behar dut).
- Gure jokaeraren azalpena edota ondorioa (oso motibatua nengoen).

Nahiz kirola ikasteko eta egiteko aldagai gakoak izan, motibazioa ez da errendimenduari eragiten dion aldagai bakarra. Errendimendua, lesioekin, aurkariaren kalitatearekin, gain-entrenamenduarekin edota porrotarekin (trebetasun berriak ikasterakoan) ere erlazionaturik dago.

Faktore fisiologikoak, bio-mekanikoak, soziologikoak, medikoak edota tekniko-taktikoak ere garrantzitsuak dira.

Errendimenduari motibaziozkoak ez diren eraginak identifikatu eta halako faktoreak erraztasun handiagoarekin edo txikiagoarekin alda daitezkeen ebaluatu behar dira.

1.2.1. DEFINIZIOA

Jokaeraren alderdi asko barne hartzen dituen esanahi oso zabaleko terminoa da. Oro har, portaeraren intentsitateaz edota norabideaz dihardu (“Zergatiak”).

- Portaeraren intentsitatea: Zeregina burutzeko aktibatzen den ahalegin (=esfortzuaren) graduarekin erlazionatzen da.
- Portaeraren norabideak: Pertsonek egoera batera hurbiltzen den (edo saihesten duen) azpimarratzen du.

Motibazioa ahaleginaren intentsitatea edota ahaleginaren norabidea bezala definitu ahal da.

- Ahaleginaren norabidea(k): kirolariak halako egoera baten aurrean, hura bilatzen duen, hurbiltzen den edota erakarrita sentitzen den (Adibidez, subjektu bat kirola praktikatzeko asmoz hiriko punta batetik bestera joateko motibatuta egon daiteke).
- Ahaleginaren intentsitatea pertsona batek egoera zehatz batean egiten duen ahalegineko kantitateaz dihardu (Adibidez, kirolari bat entrenatzera joan daiteke –egoerara hurbiltzen da-baina baliteke ahalegin handirik ez egitea).

1.2.2. SAILKAPENA

Kirolaren eremuan motibazioaren sailkapenik erabilgarrienena bi motibazio-mota badirela esaten duena da:

- Barnekoa edo intrintsekoa: kirola berezko plazeragatik praktikatzen denean (kirola = jolasa, dibertsioa, erronka positiboa... □ endorfinak). Hiru osagaiz hitz egiten da: ezagutza, exekuzioa, eta sentsazioak. Jardueraren ezaugarriak et anorbere pertzepzioa jarduerarekiko.
- Kanpoko edo estrintsekoa: sustagarriak kirolarekiko estrintsekoak direnean (kirola = dirua, ospea, arrakasta...).

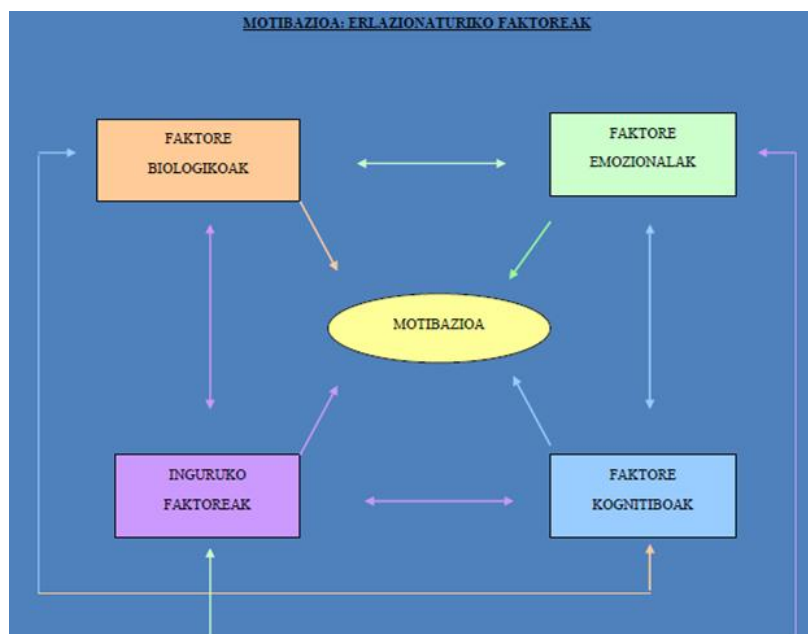
Sailkapen hau ez da baztertzaileria, baizik eta bi motibazio motak aldi berean ematen ahal dira, bata besteari gehituz.

1.3. MOTIBAZIOAREN TEORIAK

Hiru ikuspegi orokor daude:

- Parte-hartzailean edo ezaugarrian arreta jartzen duen ikuspegia (jokaera norbere ezaugarrien ondorioa da). Nortasunak, beharrek eta helburuek jokaera zehazten dute.
- Egoeran arreta jartzen duen ikuspegia. Motibazio-maila egoeragatik -batez ere- zehaztuta dago.
- Interakzioan arreta jartzen duen ikuspegia. Motibazioak parte-hartzailearen faktoreetan (nortasuna, interesak, helburuak...) bakarrik ez du jatorria, ezta egoeraren faktoreetan (talde-kohesioa, entrenatzailearen estiloa, historiala...) soilik ere. Bi faktore hauen interakzioan du jatorria.

1.3.1. SARIEN ERABILERA



KIROLAREN PSIKOLOGIA

Kirol arloan sari-sistemaren praktika unibertatsala da. Lehiaketa eta txapelketa bakoitza trofeo eta dirua ematearekin bukatzen dira. Sariak kirolarien motibazioa eta kirolean parte hartzen jarraitzeko nahia areagotzen dituzte. Entrenatzaileek, teknikoek, psikologoek eta soziologoek ideia hau partekatzen dute: "pertsona batek jarduera batean inplikatzeko adierazten duen interesa, motibazio intrintsekoaren eta estrintsekoaren menpekota da".

Barneko eta kanpoko motibazioa errendimendua areagotzen laguntzen dituzten bi batugai direla irizten duen ikuspuntua gaur egun eztabaidan dago.

Dagoeneko interesgarri hartzen dituzten jarduerak egiteagatik kirolariei saritzea arriskutsua izan liteke: Kirola lana bezala (eta ez jolasa bezala) ikus dezakete eta horrek barneko motibazioa gutxitzeari eragin liezaioke.

E. Deci-k (1971). Kanpoko sarien eta barneko motibazioaren arteko erlazioari buruz ikertu du. Kontraesanezko emaitzak.

1.3.2. EBALUAZIO KOGNITIBOAREN TEORIAK

E. Deci-k (1975) sarien eta barneko motibazioaren artean aurkitutako kontraesanezko efektuak azaltzeko "Ebaluazio Kognitiboaren Hipotesia" deituriko modeloa proposatu zuen.

Teoria honen arabera, sari guztiak potentzialki kontrol-alderdia (jokaera kontrolatzeko baliabidea) eta alderdi informatzailea (jardueraren kalitateari buruz informatzeko baliabidea) ditu.

Sariaren efektua, egoera zehatz batean alderdi hauetatik zein nagusituko denaren menpe egongo da.

- Kontrol-Alderdia.

Deci-k (1975) pertsonak jarduera bat egiteko barneko motibazio handia dutenean (hura eginez gozatzen dute eta hura egiteko gai direla sentitzen dute) bere portaeraren kausa "bere barruan" dagoela defendatzen du.

Kirolariak, beraz, sariaren asmoa bere jokaera kontrolatzea dela nabaritzen/hautematzen duenean, sari honen kontrol-alderdia funtsezkoa bihurtzen da eta bere jokatzeko gozamina gutxitzen du (barneko motibazioa gutxitzen da).

- Alderdi informatzaile.

Deci-k (1975) pertsonak gai direla sentitzeari eragiten dioten jarduerak motibazio intrintsekoa handitzen dutela adierazten du.

Beraz, sariak pertsonaren gaitasun eta auto-estimua sentimenduak handitzen duenean bere barneko motibazioa ere handitzen du.

Sariak kirolariari gaitasun gutxi duela sentitzeari eragiten badiot, bere auto-estimua eta barneko motibazioa gutxituko da (pentsamendu kontrafaktikoa).

Motibazioa intrintsekoa handitzen duena gaitasunaren onarpena da (eta ez saria eman izana -edo ez izana-).

1.3.3. MOTIBAZIOA, ARRAKASTA ETA PORROTA

Sariagatik lehiatu behar duen kirolaria (lehiatzeagatik jasotako diruarekin bizi da) kontrolatua, helduta senti daiteke edo irabazteko beharagatik obsesiona daiteke, honek dibertitzea ahalik eta hobekien egiteagatik ordezkatuz.

Irabaztearen edo galtzearen garrantziak barneko motibazioari buruzko efektuaren arabera zentzua hartzen du, kirolariaren trebetasunari edo gaitasunari buruzko garrantzi handiko informazioa ematen diolako.

- Arrakastak, auto-konfiantza handitzeaz gain, onarpen soziala gehi dezake.
- Porrotak pertsona hain kompetentea ez dela eta eskatutako gaitasuna ez daukala dio.

Arrakastak edo porrotak kirolean barneko motibazioaren gain eragin erabakigarria dute, denbora aldi luze batean zehar ohikoak badira, batez ere.

Sariak ez dute berez barneko motibazioa ahultzen. Hain zuzen, hasiera batean jarduerari buruzko interesik ez dagoenean, barneko motibazioa hobetu edota kirola egiteko interesa estimula dezakete. (etsipen ikasia).

Sariak gaitasunari buruzko informazio positiboa ematen badute, barneko motibazioa handitzen da. Kirol bat praktikatzeko arrazoi nagusia sariak direnean ordea (nahiz eta hasiera batean dibertsioagatik burutu), hauek desagertzerakoan kirola egiten jarraitzeko motibazioa ere desagertzen da.

1.4. MOTIBAZIOAREN EBALUAZIOA K.P. ARLOAN

Motibazioa hurrengo eremuetan ebaluatzea du helburutzat:

- Kirol-hastapena umeen eta gazteen artean.
 - Arrazoiak eta interesak.
 - Dibertimendua.
 - Monitoreak / entrenatzaileak / gurasoak. Equip petit
- Entrenamendu eta lehiaketetarako motibazioa.
 - Arrazoiak eta interesak.
 - Auto-konfiantza maila.
 - Helburuak.
- Jarduera fisikoarekin jarraitzeko helduen motibazioa.
 - Eredu osasungarrien hastapena eta jarraipena.

Pentsamenduak (edota zehatzago: atribuzioak), kirol-jokaera ulertzeko faktore kognitibo adierazgarriena dira.

Motibazioaren gaia kirol praktikan, kirol-psikologoaren artean, interes handia piztu du. Honek, ikerkuntza-kopuru handia izan du emaitzat.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Gaur egun, alor honetako ikerketak motibazioaren perspektiba sozio-kognitiboan oinarritzen dira. Zehazki, hauek atribuzioaren teoriatik jokaeraren motibazioa azaltzen duten erduetan oinarritzen dira.

Pentsamenduak eta beren esanahiak nola aldatzen diren, testuinguru soziala aldatzen den heinean, aztertzea du helburutzat.

Atribuzioaren Teoria (Weiner, 1979):

- “Kausalitate fokua”: Barnekoa / Kanpoko
- Egonkortasuna: Egonkorra / Ezegonkorra
- Kontrola: Kontrolagarria / Kontrolaezina

Roberts eta Pascuzzi (1979). Arrakasta-atribuzioaren eta porrot-atribuzioaren galdesortak.

	Barnekoa		Kanpoko	
	Egonkorra	Ezegonkorra	Egonkorra	Ezegonkorra
Kontrolagarria	Esfortzu Egonkorra	Esfortzu Ezegonkorra	Esfortzu Egonkorra (besteak)	Esfortzu Ezegonkorra (besteak)
Kontrolaezina	Trebetasuna	Gogo aldartea	Jardueraren zailtasuna	Zortea

1.5. MOTIBAZIOA HANDITZEKO JARRAIBIDEAK



- Faktore pertsonalak eta egoerarenak kontuan izan.
- Kirolarien inplikazioaren jatorrian dauden arrazoiak ezagutu.
- Ingurunea egituratu eta giroa aldatu motibazioa handitzeko.
 - Ikuspegi lehiakorra vs. Ludikoa.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Aukera/behar anitz kontuan izan.
- Arreta pertsonalizatua.
- Lidergoa landu (motibazio-maila ulertzeko garrantzi handiko faktorea delako). □
Eraldatzailea / Erregulazioa / Adierazpen emozionala
- Behar denean (arrazoi ez desiragarriak saihesteko) jokaera aldatu.

Sariak kentzea ez da helburua, baizik eta gakoa haiek erabiltzean jakitean datza.

- Xantaia bezala, kirolariak kontrolatzeko eta berez atseginak diren jardueretan parte hartzea presionatzeko ez dira erabili behar.
- Kirol batean nabarmentzea gurasoei, entrenatzaileei edota komunikabideei asetzeko (gozamena sentitzeko edota norbere onena ematekoaren orde) sariak kirola kontrola dezatela laguntzea da.
- Kirol Psikologoaren funtzio garrantzitsu bat, kirolariak saria bere gaitasunari buruzko informazioa bezala nabari/hauteman dezala ziurtatzea da. Garaipenari behar den “balio justua” eman behar zaio. Are garrantzitsuago: Zenbait balore azpimarratu behar dira (hala nola, aurrerapen pertsonala, kirolaren alderdi ludikoa edota bakoitzak barruan daraman guztia ematea).

Kirolarekin erlazionaturiko pozbidea, dibertsioa eta gozamena areagotzen dituzten estrategien garapenak barneko motibazioa handitzera laguntzen du.

- Aurrerapen pertsonalak azpimarratu.
- Arrakasta esperientziak ziurtatu.
- Helburu errealistak ezarri -> Helburu-ezarpenaren teknika
- Kirol praktikari eragiten dioten erabakietan parte hartu.
- Hitzezko eta ez hitzezko errefortzuak erabili.
- Entrenamendu dibertigarri(ago)ak egin.

Kirol lehiakorrak pertsonarentzat erronka bezala eta aldi berean sormenerako aukerak bezala egitura daitezela izango da gakoa (gozamenak epe luzera “lotzen du”).

2. ARRETA ETA KONTZENTRAZIOA

2.1. SARRERA

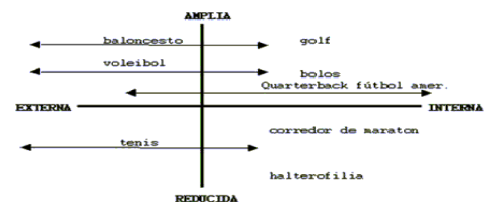
Arreta eta kontzentrazioa aldagai psikologiko garrantzitsuenetarikoak dira kirol arrakastaren lorpenean.

Nahiz eta kirolaria fisiko/taktikoki ondo prestatua edota oso motibatua egon, frogan zehar kontzentrazioa mantentzeko gai ez bada, emaitzak espero bezain onak ez dira inoiz izango.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Arreta eta kontzentrazioa menperatzea edozein programak izan behar duen helburu bat da. Kirolariak nahiz entrenatzaileak hobetu behar duten gaitasun bat da (Dasil, 2004). Arreta eta kontzentrazioa definitzerakoan eta desberdintzerakoan ez dago kontsentsurik; ezta ebaluatzerakoan edota esku-hartzean erabili behar diren estrategiak adosteko ere.

- Ikuspegi kognitiboa: Kirolariak bere jardura garatzen duen inguruetik mezu asko jasotzen ditu. Egoeraren eskariei erantzun eraginkorra eman ahal izateko, mezu hauek iragazi/filtratu eta prozesatu behar dira.
 - Estimuluen hautaketa: Arretari esker, kirolariak bildutako mezu guztien artean informazio nabarmenena aukera eta prozesu dezake; gainerako informazioa (momentu horretan garrantzirik gabekoa), berriz, ahulduta geratzen da eta prozesatu minimo jasotzen du.
 - Gaitasun murriztua: Ezinezkoa da bi zeregin konplexu era eraginkorrean aldi berean egin. Kirolariak trebetasunak automatizatzen dituen heinean, estimulu gehiagori aldi berean kasu emateko gaitasun gehiago izango du.
 - Aktibazio/alerta egoera: Kontinuum bezala ulertzen da. Arreta eta aktibazio/alerta egoeraren artean zuzeneko erlazioa badago.
- Ikuspegi soziala: Ikuspegi honek arreta-galtzeari eragiten dioten estimuluek (publiko-presentzia, pentsamenduak, ...) eta arretaren eraginkortasuna baldintzapean jar dezaketen ezberdintasun indibidualak aztertzen ditu.
 - Arreta-galtzea: Arreta-gabetasuna kontrolatzea kontzentratzea bezain garrantzitsua da. Batzuetan kirolariak zereginaren seinale nabarmenetan arreta jartzeko ez dira gai, baizik eta beste pentsamendu, gertaera edota emozioekin arreta galtzen dute.
 - Ezberdintasun indibidualak: Kirolari bakoitzak bere arreta-estilo (nagusia) dauka. Kirol bakoitzak arreta-estilo zehatz batzuk eskatzen ditu. Gainera, joko-egoeraren arabera, kirolariak arreta-estiloa aldatzeko gai izan behar du. Nideffer
- Ikuspegi psiko-fisiologikoa: Erregistraturiko balio psiko-fisiologikoak kontuan harturik, kirolariak zereginari aurre egiten diotenarekin arreta-maila zehatz daiteke.
 - ARRETA: Gizakiari egoeraren estimulu nabarmenekin kontaktuan ezartzen baimentzen dion prozesu psikologikoa da.
 - KONTZENTRAZIOA: Denbora aldi zehatz batean zehar, zeregin zehatza egitean arretaren ardaztea eta mantentzea.



2.2. ARRETA ESTILOEN TEORIA (Nideffer, 1976)

Kirol Psikologian gehien erabili dena da. Kirol-egiteak kirolariaren arreta estiloarekin harreman estua dauka. Estilo hori zein den identifikatzeko gai bagara, egitearen emaitza ulertzea eta

KIROLAREN PSIKOLOGIA

iragartzea erraza izango da. Arreta-gaitasunak era komenigarrian garatzen badira, bere kirol-espezialitatearen eskakizunei aurre egiten lagunduko diote.

Arretak bi dimentsio ditu:

- **Hedadura:** Kirolariak une zehatz batean prozesatu behar duen informazio kantitatea.
 - **Arreta-foku zabala:** Pertsonak gertaera desberdinak aldi berean hautematen ditu.
 - **Arreta-foku murriztua/urria:** Pertsonak estimulu bati (edo gutxiri) bakarrik kasu egiten dio/die.
- **Norabidea:** Arreta-fokua bideratzen den lekua.
 - **Kanpoko arreta-fokua:** Kanpoan dagoen seinale/objektu batean arreta jartzen da.
 - **Barneko arreta-fokua:** Pertsonak bere pentsamenduetan edota barneko sentrazioetan arreta

ARRETA-FOKU MOTAK	
ZABALA - KANPOKOA	MURRIZTUA/URRIA - KANPOKOA
Egoera bat azkartasunez <u>ebalutzeko</u> <u>Arriskua? → Ebaluazioa vs. Ekintza</u>	Kanpoko seinale 1ean arreta jartzeko → <u>Ekintza</u> <u>Arriskua? Egoeraren aldaketak</u>
ZABALA - BARNEKOA	MURRIZTUA/URRIA - BARNEKOA
Aztertze eta planifikatzeko → <u>Analisia</u> <u>Arriskua? → "Paralisia" vs. Ekintza</u>	Jokaera mentalki proba egiteko edota emozio-egoera bat kontrolatzeko → <u>Prestaketa</u> <u>Arriskua? → auto-analisisa kritikoa</u>

jartzen du.

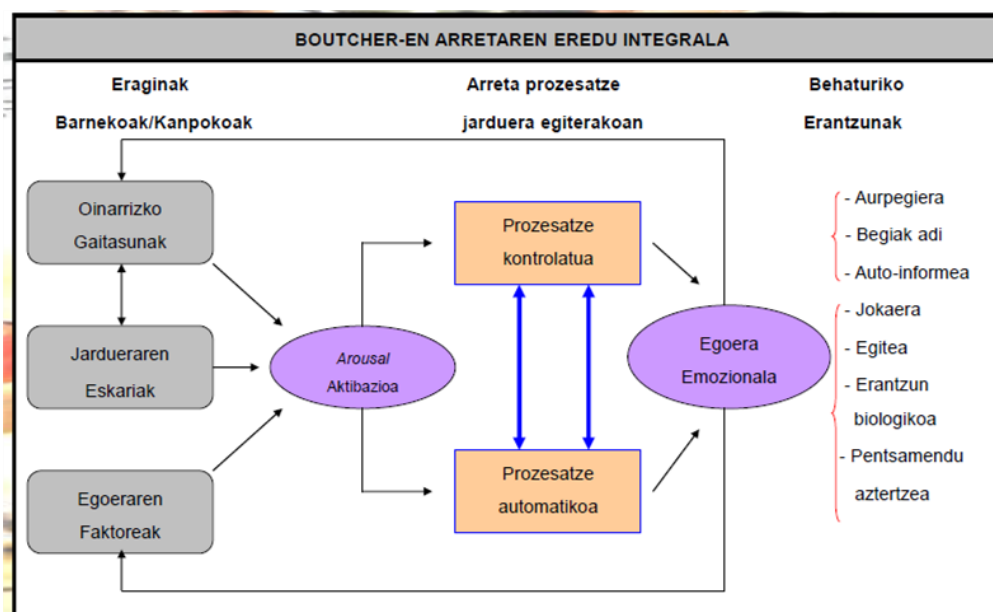
Kirolariak, beraz, lau arreta estiloak era egokian garatzeko gai izan behar du eta hauek noiz eta nola erabiltzen ikasi behar du.

2.3. ARRETAREN EREDU INTEGRALA (Boutcher, 1992)

Hiru perspektiba teorikoak (psiko-fisiologikoa, kognitiboa eta soziala) bateratzen saiatzen da arreta azaltzeko.

Boutcher-en arabera, arretaren eta kirol-egitearen arteko erlazioa ikertzerakoan hurrengo faktoreak kontuan izan behar dira: pertsonaren kontzentratzeko gaitasuna, ezberdintasun indibidualak, egoeraren/testuinguruaren eraginak, eta arousal mailan gertatzen diren aldaketak.

Faktore hauek kirolariaren arreta maila zehazten dute. Aldi berean, arreta mailak egitearen emaitzari eragiten dio.



2.4. ARRETA PROZESUAREN EREDUA (Dosil, 2004)

Kirol eremuan kokaturiko eredu da. Honen arabera, arreta prozesuaren pausuak hauek dira:

1. Pertsonak (hautematearen bidez) jasotzen dituen estimulu guztiak aztertzen eta ebaluatzen ditu.
2. (Kirol-jarduera ondo egiteko) nabarmenak diren estimuluak aukeratzen ditu.
3. Denbora aldi zehatz batean zehar, aukeraturiko estimuluetan arreta mantentzen saiatzen da. Kontzentrazioa

Beraz, eredu honek ez du ezer berririk esaten, estimuluaren sailkapenarena soilik.

Estimulu nagusiak kirolariaren arretan “lehentasunezko lekua” hartzen duten estimuluak dira.

Fluktuatzaileak, berriz, egoeran (ustezko edo ezusteko eran) ager edota desager daitezkeen estimuluak dira. Estimuluaren egoteak (edo ez egoteak) jokaeraren emaitzan eragin dezake. Lau mota desberdintzen dira:

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Intentsitate handikoak: Nabarmendu gabe gertatu ziren edo zeregina hasterakoan presente ez zeuden estimuluak dira. Estimulu nagusiak bihur daitezke (adb., Formula 1 lehiaketan euria hastea).
- Intentsitate gutxikoak: Kirolariak ia ez ditu hautematen. Jarduera oztopatzerik ez da gertaeraza. Estimulu nagusiak bihurtzea ia ezinezkoa (adb., tenisean puntu lortu ondoren izaten diren zurrumurruak).
- Barnekoak: Kirolariaren sentsazio, bibrazio on/txar edota pentsamenduekin zerikusia du (adb., iraganean gertatu den eta burutik kendu ezin izan duen oroitzapena).
- Kanpokoak: Estimulazioa kanpoan du jatorria. Estimuluak agertzen eta desagertzen dira, kirolariaren kontroletik kanpoko arrazoiengatik (adb., Xake partida batean mugikor baten soinua).

Kirolariak, beraz, batetik estimulu nagusiak (entrenamendurako/lehiaketarako nabarmenak direnak) eta estimulu fluktuatzaileak bereizi behar dituzte, eta bestetik, errendimenduari negatiboki ez eragiteko, estimulu fluktuatzaileak kontrolatu behar dituzte.

Ikasten ari diren zereginetan, aldiz, estimulu nagusietan soilik jarri behar da arreta (entrenatzailearen argibideak, jarduera asimilatzea eta egitea), eta estimulu fluktuatzaileei kasurik ez egin. Fase honetan, distraktore bezala askotan jokatzeko dutenez gero, ikaste prozesua berandu dezakete.

Eta zeregin automatikoetan, estimulu nagusietan mugatutako arreta jarri behar da (0tik 10era □ 5a), eta intentsitate gutxiko estimulu fluktuatzailetan arreta jarri (taldekoekin hitz egitea, karrera jarraitua egiten den bitartean entretenigarri den gai bati buruz pentsatzea), zeregina oztopaturik gabe, egoera atseginagoa izateko.

2.5. ARRETA ETA KONTZENTRAZIOAREN EBALUAZIOA

Hauek dira arreta ebaluatzeko gehien erabili diren teknikak:

- Auto-informea: Nideffer-ren Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) Beisbol, Tennis eta Futbol kirolerako egokitua / Riflery Attention Questionnaire (RAQ) / Basketball Concentration Survey (BCS) / Attentional Focus Questionnaire (AFQ)
- Pentsamendu aztertzea: 1) Kirola egiten duenean pentsamenduen erregistroa; 2) Psikologoarekin batera pentsamenduak aztertzen dira (arreta-fokuak zeinek izan diren idei bat egiteko); 3) arreta lantzeko entrenamendu plana □ iraupen luzeko kirol jardueratan oso komenigarria.
- Elkarrizketa □ Kontzentrazioa galtzeari zerk eragiten dion, zein une zehatzetan galtzen duen arreta eta nola eragiten dion bere errendimenduari galtze horrek.
- Behaketa □ Gorputzaren keinuak, aurpegierak, aurre-berotze ohiturak.
- Exekuzio testak □ Stroop eta Sareta frogak.
- Erregistro psiko-fisiologikoak: elektrokardiografia, elektromiografia, elektrodermografia, tenperatura, izerdiaren analisisa eta arnas maiztasuna.

2.6. ARRETA ETA KONTZENTRAZIOA HOBETZEN

Kirolari guztiek oinarrizko arreta-gaitasuna dute. Hau, ezaugarrien eta egoera pertsonalen arabera, hobe edo txarragoa izan daiteke.

Hauek dira Arretaren Oinarrizko Entrenamenduaren faseak:

1. Ikaskuntza teorikoa.

Kirol psikologoaren laguntzarekin, norbere arreta-gaitasunak (arreta-estiloa) ezagutu, kirolaren arreta-eskariak aztertu eta arreta-foku batetik bestera azkartasunez eta era eraginkorraz aldatzeko gaitasuna landu (estimulu garrantzitsuak identifikatuz eta distraktoreak kanporatuz).

Kirolariak dituen arreta-arazoak eta eragin ditzaketen faktoreak identifikatzea eta ebaluatzea.

Gauron-aren (1984) “Kontzientziaren zabaltzea”: Begi itxiek, bere arnasketan kontzentratu behar du eta lasaitzen saiatuko da. Haren inguruan entzuten duenari arreta jarri behar dio. Lehenik eta behin, inguruko soinu bakoitza ezagutu behar ditu. Ondoren nahasitako soinetan (banandurik gabe) arreta jarri behar du. Gorputzaren sentsazioetan (beroa, azkura, gorputzaren pisuan, etab.) banan-banan arreta jarri behar du. Sentsazio bakoitzerako, zergatik gertatzen den, non aurkitzen den eta mentalki nola deskribatzen ahal den, aztertzen saiatuko da. Ondoren, gorputzaren sentsazioetan (guztiak batera, banandu gabe), arreta jarri behar du. Pentsamendu eta sentimenduetan arreta jarri behar du. Pentsamendu eta sentimendu bakoitza identifikatu behar ditu. Ondoren, pentsamendu-fluxua moztu behar du, burua hutsik geldituz eta lasaitzen saiatuz. Begi irekiekin: Begiak aurrez aurre duen objektura adi egotea eskatzen zaio. Objektua begietatik galdu gabe, gelan dauden gauzez kontziente izan behar du, ikuspen periferikoa trebatuz.

2. Teknikak Praktikatzen

Kirolariari arreta-maila hobetzen laguntzen dioten teknika espezifikoak ikastea. Horretarako, bere ezaugarri pertsonalak eta jardueraren eskari zehatzak kontuan izango dira: Stroop-en zeregina, sareta-froga, “kontzientziaren zabaltzea” teknika, eta bisualizazioa eta antsietatea kontrolatzeko teknikak (antsietate-mailak arreta-gaitasunari eragiten dioenez gero, aurre egite-estrategia hauek kirolariaren arreta-gaitasuna hobe dezakete eta arreta-tekniken eraginkortasuna bultzatzen dezakete).

3. Tekniken ikaskuntza

Teknika ikasiz geroz, hura entrenatzeari denbora eskaini behar zaio.

Lehenik eta behin, leku lasai batean. Ondoren, egoera errealean (entrenamendutan zein lehiaketetan).

Simulazioak egitea baliagarria izango litzateke □ Simulazio hauek, presio handiko egoeretan, kirolariaren arreta-akats ohikoenak zein diren antzematen lagun dezakete.

Bideo-jokoak erabiltzea komenigarria da □ begi-zorroztasuna, estimulu-aukeraketa, erreakzionatzeko gaitasuna edota erantzun automatikoa entrenatzeko lagungarriak direlako.

Hauek dira, berriz, Kontzentrazioaren Oinarrizko Entrenamenduaren faseak:

KIROLAREN PSIKOLOGIA

1. Distraktoreak identifikatu. Kontzentrazioa oztopa dezaketen faktoreak identifikatzen eta kontrolatzen lagundu. Ohikoenak:
 - a. Kanpokoak: Publikoa, arbitroak, aurkariak...
 - b. Barnekoak: Egoerarekin zerikusirik gabeko pentsamenduak, pentsamendu negatiboak, ziurtasun eza...
 - c. Arreta-estiloa aldatzeko zailtasuna.

Esku-hartzea: Entrenamendu sistematikoa distraktoreak gehituz (grabazioekin, esaterako).

2. Teknikak ikasi eta menperatu.

Helburu ezarpen teknika: Helburuek egoerarekiko garrantzitsua den soilik arreta jartzen laguntzen dute. Helburuak lortzerakoan, kirolariak haietan arreta guztia jartzen du.

Feedback elektrodermikoak: Tresna elektronikoaren bidez, azalaren konduktantziaren aldaketak neurtzen dira. Aldaketa hauek antsietatearekin erlazionaturik daude. Feedback elektrodermikoari esker, atletak bere antsietatearen barneko seinaleak identifikatu eta egoeraren distraktoreak kontrolatu ahal izango ditu.

Hitz-gakoen erabilera: Normalean erantzun zehatza pizteko erabiltzen dira (argibideak, ohartarazpenak, adore eman...). Motzak eta zehatzak izan behar dira.

Begi/Begiradaren Kontrola: Arreta jartzeko eta mantentzeko eta distraktoreei kasurik ez egiteko. Hala nola, begiak lurrera hadi, tresnetan arreta jarri, (hormaren) puntu batean kontzentratu.

Orainaldian kontzentratu. Iraganerantz edota etorkizunerantz zuzenduriko pentsamenduek arretarazoak sortzeko joera dute. "Stop thinking" teknikaren bidez, arreta orainaldira bideratu behar du (keinu, hitz gakoa).

Protokolo eta aurre-egitearen errutinen erabilera. Une bakoitzean zer egin behar den eta zertan pentsatu behar den jakiteko lagungarria. Egite automatizatua (kognitiboa, jokaerazkoak, egoerazkoak). □ □ Sineskeriak.

3. GAIA. AROUSAL ETA ANTSIETATEA KIROL ARLOAN

1. SARRERA

Arousala = aktibazio-maila, alerta egoera egokia, espabilatuta. Neutroa

VS.

Antsietatea = gehiegizko aktibazioa

Kirolari gehienek, une batean edo bestean, egoera ez desiragarriak jasaten dituzte.

- Halterofilia praktikatzen duen kirolari batek non ohiko errutina egitera ateratzen den eta talkoa eskuetan jartzea ahazten den, kontzentrazioa galduko du.
- Gimnasta batek, kizkur bat egin baino lehen, bere gaitasuna zalantzan jarri eta entrenatzailea aurrean ez badago, presioaren menpe egongo da.
- Abiadura lasterkariak, aurreko probetan ahula eta lozorroturik, lasterketa marka txarra egiten badu, aktibazio-maila hobezina lortzean huts egin du.

Kirol-lehiaketak antsietatea sor dezake, honek prozesu fisiologiko eta kognitiboei eragin diezaieke, emaitza edo ekintza berari ere eraginez.

2. AROUSAL ETA ANTSIETATEA

2.1. KONTZEPTUAK

- Antsietatea: atzemate edota tentsio sentimenduen presentziagatik bereiztua den emozio-egoera da. Sentimendu hauek organismoaren aktibazioarekin loturik daude eta aktibazio hau arriskuaren sententzioaren ondorioa da.
- Arousala: lo sakonetik asaldura handiraino kontinuum batean aldatzen ari den organismoaren tentsio egoera da.
 - Ingeleseztan alerta edo “arreta-maila handitu” esan nahi du.
 - Aktibazio egoera naturala da.
 - Jarduera kementsu eta bizien aurrean, gorputz errekurtsioak aprobetxatzeko arduraduna da.

Kirolariek, lehiaketa baino lehen eta ariketa espezifiko batzuk egin ondoren, nolabaiteko aktibazio fisiologikoa (arrunta eta beharrezkoa) sumatzen dute. Aktibazio honek kirolaria hurrengo ekintzarako prestatuta egoteari eragiten dio.

Kirol-psikologok, aktibazioari buruz hitz egiten dugunean, ez dugu aurreko definizioan esandako adierazi nahi, baizik eta alderdi emozionaletatik ondorioztaturiko sintoma fisiologikoei buruz dihardugu.

Erantzun-mota ezberdinen bidez adierazten da: erantzun fisiologikoak (NSZ/NSA), erantzun kognitiboak (kezkak) eta erantzun motoreak (ekiditea/paralisia...).

2.2. AKTIBAZIOAREN SAILKAPENA

Arousal-maila oso handia bada, nerbio-sistema autonomoarekin erlasionaturiko erreakzio emozional ez-desiragarriak senti ditzakegu. Normalean, egokia ez den egoera hau aipatzeko estresa edo antsietatea terminoak erabiltzen dira. Gainera, tentsio handiko mailak arretari zein exekuzioari eragin diezaike.

Kirol psikologoaren helburu nagusietako bat kirolariak arousal-maila aprobetxatuz (eta kontrolik gabeko antsietatea bihurtu ez dadin) laguntzea da.

2.3. AROUSAL ETA KIROLA

Atleta bat lehiaketa hasi aurretik aldageletan esertzen da. Hurrengo minutuetan egin behar duen frogatik estututa sentitzen da, bere prestaketa eta gaitasuna zalantzan jarriz. Baliteke bere antsietateak oinarri erreala ez izatea, bere zalantzak arrazoirik gabekoak izatea, benetan prestatuta egotea...baina hori guztia bere gorputzari ez zaio inporta.

Pentsamenduek antsietatea sentiarazteari eragiten diote; eta honek ziur aski kirola egiteari kalte egingo dio. Izan ere, bihotz-erritmoa, odol-presioa, arnasketa-tasa...areagotzen dira, eta orokorrean muskulu guztiak gogortzen dira. Egoera honetan ondo jokatzeko zaila da.



2.4. AROUSAL ETA EXEKUZIOAREN ARTEKO ERLAZIOA

Erlazio hau azaltzeko hainbat hipotesi planteatu dira. Klasikoak izan arren, aktibazio eta exekuzioaren arteko erlazioa azaltzeko “erabilienak” lehenengo biak izan dira.

1. INPULTSOAREN (DRIVE) TEORIA. Inpultsoa eta arousala baliokidetzat hartzen dira.

Kirol exekuzioa (P) ohitura (H) eta inpultsoaren (D) funtzio biderkatzailea da.
 $P=H \times D$

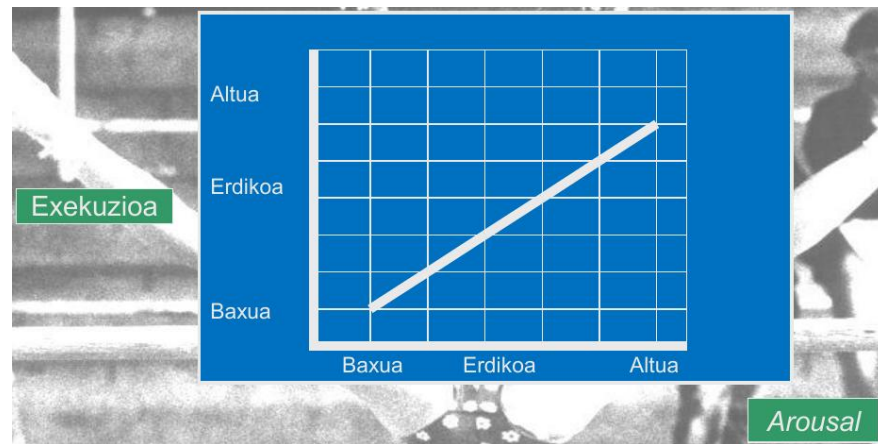
Ohitura: erantzun egoki/desegokiaren menderatze edo ordena hierarkikoa.

Inpultsoa: kirolariaren aktibazioaz (lo sakonetik asaldura handiraino kontinuum batean) dihardu.

Aktibazio handitzen den heinean, erantzun (egokia/desegokia) menderatzailearen agerpenaren probabilitatea handitzen da. Exekuzio akatsak maiz egiten direnean, berriz, erantzun menderatzaileak sarritan desegokiak izaten dira. Eta exekuzio akatsa ohikoak ez direnean, erantzun menderatzaileak sarritan egokiak izaten dira.

Beraz, ikaste edota trebetasun motorearen jabetze prozesuan arousal maila handitzeak exekuzioari era okerrean eragin diezaioke. Eta trebetasuna geroz eta hobeto ikaten eta automatizatzen den heinean, arousal maila handitzeak exekuzioa erraztuko du.

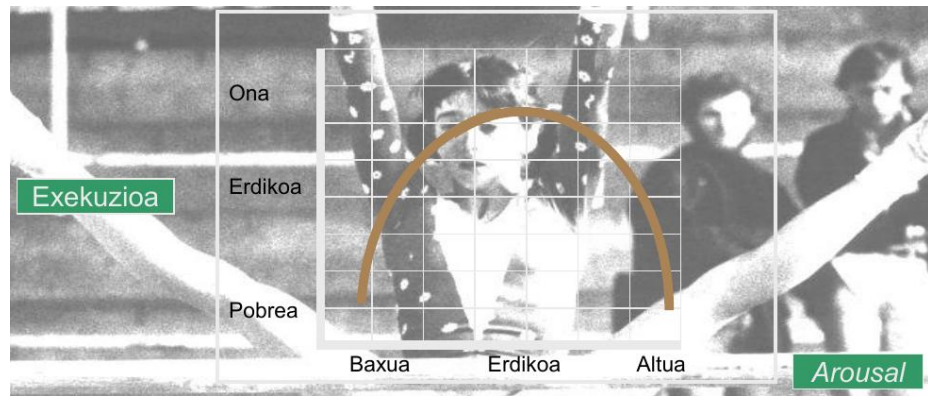
Teoria honek kritika asko jaso ditu.



2. ALDERANTZIZKO U-ren HIPOTESIA. Arousal-maila handitzen den heinean (logale alerta), exekuzioaren eraginkortasuna progresiboki handituko da. Hala ere, arousal-mailak handitzen jarraitzen badu (alerta-asaldura), exekuzioaren eraginkortasuna progresiboki gutxituko da.

Hipotesi honen arabera, jokaerak nolabaiteko oreka edo egoera hobezina lortzeko aktibaturik/zuzendurik daude. Hots, aktibazioa handitzen den heinean, errendimendua handituko da; baina, handitze hori bihurgune bateraino zabalduko da. Bihurgune honetatik edozein aktibazio-handitzek exekuzioa okerrago egiteari eragingo dio.

Hipotesi hau kirol egoera esperimentaletan zein errealetan erreplikatzeko da. Horregatik, arousal-maila eta exekuzio-eraginkortasunaren arteko erlazioa hobekien azaltzen duen hipotesia dela esan dezakegu. Arretaren kasuan gauza bera gertatzen da.



Hainbat egilek, lehiaketa aurreko antsietate mailak arreta-prozesuei eta errendimenduari eragin diezaieketela planteatu dute.

- Aktibazio maila baxua = garrantzirik gabeko estimulu onarpen ez kritikoa. Ez da lortzen lehiaketak eskatzen duen kontzentrazioa.
- Aktibazio maila altua = subjektua estimulu garrantzitsuekin distraitzen da (bere buruaz eta ez lehiaketaz). Honek errendimenduaren jaitsiera eragiten dio.

Aktibazio maila hobezina, neurrizko aktibazioa izango litzateke. Honek pertzepzio-hautakortasuna areagotuko luke, eta honela, zereginekiko garrantzirik ez duten estimuluei ez genieke kasurik egingo.

Nideffer-en arabera, aktibazio-mailak kirolariaren arreta fokalizatze gaitasunari eta lehiaketa egoerek eskatzen duten arreta-eskaerei aurre egiteko gaitasunari eragiten die. Aktibazio maila gorenetan, kirolaria bere arreta estiloaren menpeko izango da (nahiz eta egokiena beti ez izan). Aldiz, kirolaria aktibazio maila hobezinean dagoenean, arreta mota aldatuaz, lehiaketaren eskari ezberdinei erantzuteko moduan dago. Kirolarien maila hobezinaren gaitetik, aktibazio fisiologikoa areagotzen den heinean, kontzentratzeko edota errenditzeko arazo handiagoak sortzen dira.

Jarduerak eskatzen duen maila hobezina gorabehera, kirolari bakoitzak (bere ezaugarri fisiko, pertsonal zein teknikoaren arabera) arousal maila hobezina dauka. Kirolarien artean arousal maila hau desberdina izan ohi da. Kirolari guztiek ez dute arousal maila hobezina lortzen aldi berean. Beraz, hori lortzeko, bakoitzari behar duen denbora eskaini behar zaio. Kirolariak aktibazio maila hobezina denbora batean mantentzen saiatu behar du kirol jarduerari arrakasta bermearekin aurre egiteko.

3. ALDERANTZIKATZEAREN TEORIA

4. KATASTROFEAREN EREDUA

5. FUNTZIONAMENDU HOBEZINAREN ZONALDEAREN HIPOTESIA.
Alderantziko U-ren hipotesia arousal maila eta exekuzioaren arteko erlazio hobekien azaltzen duen hipotesizat hartzen den arren, aktibazio maila hobezina kontinuum baten puntu estatiko eta finko batean kokatzen denaren ideia beti kritikatu izan da.

Hutsune hori konpondu nahian, Y. Hanin-ek funtzionamendu hobezinaren zonaldearen hipotesia proposatzen du: kirolari bakoitzak bere aktibazio hobezinaren zonaldea dauka; zonalde honetan errendimendurik hoberena gertatzen da.

Aktibazio maila hobezina ez da kontinuumaren puntu finko bat, bitarte bat da; ez da kontinuumaren erdiko zonaldean kokatzen.

3. AKTIBAZIOAREN EBALUAZIOA



3.1. FISIOLÓGIKOAK

NSZ -> Elektroentzefalograma (EEG) -> 8-13 Hz VS. 14-30 Hz.

Nerbio-sistema autonomoa = maiztasun kardiakoa, odol-presioa, jarduera muskularra, larruazalaren konduktantzia.

3.2. BOKIMIKOAK

Epinefrina (adrenalina) tasa gernuan zein odolean.

Norepinefrina (noradrenalina) tasa gernuan zein odolean.

3.3. GALDESORTAK

- Multidimentsionalak: antsietate konpetitiboaren egoeraren inbentarioa (CSAI-2r), eta antsietate kognitiboa eta somatikoaren galdesorta.
- Dimentsio bakarrekoak:
 - Ezaugarri-egoeraren antsietate inbentarioa (STAI).
 - Hautemate somatikoaren galdesorta.
 - Aktibazio/desaktibazioaren adjektiboen zerrenda.
 - Kirol konpetitiboan antsietatearen tasa (SCAT).

Martens-ek antsietatearen eragileak bi direla uste du: lehiaketaren emaitzei buruzko ziurgabetasuna, eta kirolariak lehiaketari ematen dion garrantzia.

Ikuspegi interakzionista du. Inguruaren faktorea eta norberaren faktoreen arteko erlazioaren funtzioa bezala ulertzen du.

4. ERRENDIMENDUARI ERAGITEN DIOTEN TRABA MENTALAK

Kirolariaren buruan bat-batean agertzen diren trabak, kirol-gaitasunen garapena eragotziz. Honakoa da traben sailkapen ohikoena:

- Hutsegitearen ondorengo erantzun motoren aldaketak (arreta eta jokoaren erritmoa galtzera bultzatzen dituen kontrol gabeko haserrealdiak).
- Norberaren jokaeran baino arreta gehiago jartzea beste kirolarien jokaeran.
- Kirol jarduerarekin erlazonaturik ez dauden pentsamenduetan arreta jartzea, nahiz aurreko egoerekin erlazonaturik daudelako, nahiz froga baino lehen azkeneko emaitzari buruz pentsatzen duelako.

Batzuetan, kirolariaren kontzentrazioa galtzeari eragiten dioten pentsamenduek kirolarekin erlazonaturik ez dauden elementuetan jatorri dute (arazo pertsonalak, kontratua berritzea...). Aipatzekoak dira:

- Gehiegizko betebeharrekin erlazonaturiko pentsamendu irrazionalak.
- Pentsamendu negatiboak.
- Beldurrak.

5. AROUAL MAILA KONTROLATZEKO TEKNIKAK

3.5. AROUSAL MAILA KONTROLATZEKO TEKNIKAK			
TEKNIKAK	Erantzunaren osagarriak		
	Fisiologikoa	Motorea	Kognitiboa
Sentiberatasun eza sistematikoa	◆◆◆	◆◆ (◆)	◆◆
Gainezka bete	◆◆◆	◆◆◆	◆
*Erlaxazioa (autogenoa, Jacobson, erlaxazio erantzuna, arnasketa)	◆◆◆◆		◆
Biofeedback	◆◆◆◆	(◆)	◆
Arazoen konponbidea		◆◆ (◆)	◆◆◆
Pentsamendua geldiaraztea			◆◆
*Berregituratze kognitiboa			◆◆
Helburu ezarpena	(◆)	◆	◆◆
*Estres inokulatze	◆◆◆	(◆◆)	◆◆◆◆
Teknika instrumentalak		◆◆◆◆	
Modelatze	◆	◆◆◆◆	◆
Auto-kontrolako Teknikak		◆◆◆	◆

5.1. ENTRENAMENDU AUTOGENOA

- a) Pisutasun sentsazioa sentiarazteko.
- *Nire eskuineko besoa pisutsu dago
 - *Bi besoak pisutsu daude
 - *Nire ezkerreko hanka pisutsu dago
 - *Nire besoak eta hankak oso pisutsu daude
- *Nire ezkerreko besoa pisutsu dago
- *Nire eskuineko hanka pisutsu dago
- *Bi hankak pisutsu daude
- b) Berotasun sentsazioa sentiarazteko.
- *Nire eskuineko besoa bero dago
 - *Bi besoak bero daude
 - *Nire ezkerreko hanka bero dago
 - *Nire besoak eta hankak oso bero daude
- *Nire ezkerreko besoa bero dago
- *Nire eskuineko hanka bero dago
- *Bi hankak bero daude
- c) Tasa kardiakoa lantzeko.
- *Nire bihotz taupada erregularra eta lasaia da.
- d) Arnasketa lantzeko.
- *Nire arnasketa mota motela, lasaia eta erlaxatua da: "arnasa hartu".
- e) Plexu solarrean berotasun sentsazioa sentiarazteko
- *Nire Plexu solarra beroa dago (eskua goiko abdomen-zonaldean kokaturik).
- f) Kopetan hotzaren sentsazioa sentiarazteko.
- *Nire kopeta hotza/fresko dago.

5.2. ERLAXAZIO ERANTZUNA LANTZEKO KONTUAN IZAN BEHAR DA...

- ◆ **Leku lasaia.** Distraktore edota kanpoko estimulazioa kontrolatzeko.
- ◆ **Postura eroso.** Ahulki/eserleku eroso, postura erosoan (denbora dezente egon behar gara postura horretan).
- ◆ **Jarrera pasiboa.** Pentsamenduak edota irudiak azaltzen diren moduan gure buruan “sartzen” utzi. Pentsamenduren bat “sartzen” bada, ez gara pentsamendu horrekin “obsesionatuko”, pentsamendu hori “pasatzen” ikusiko dugu eta gure artifizio mentalean berriro arreta jarriko dugu.
- ◆ **Artifizio mentala.** Erlaxazio erantzunaren elementurik erabakagarriena da. Hitz edo ideia espezifiko batean gure arreta jarri eta hitz/idei hori behin eta berriz errepikatu behar dugu. Aukeraturiko hitza/idea lasaitzeari eragiten digun hitza/idea izan behar da (erlaxazioa, lasaitasuna, erreztasuna, esaterako). Arnasa hartzerakoan gure buruan hitza/idea behin eta berriz errepikatuko dugu eta arnasa botatzerakoan hitza/idea ahoz esango dugu.

5.3. PENTSAMENDU NEGATIBOTIK PENTSAMENDU POSITIBORA

PENTSAMENDU NEGATIBOAK	PENTSAMENDU POSITIBOAK
Ezin dut sinetsi, euria ari du! Eta jokatu behar dut !....	Inork ez du euria gustuko, baina nik edonor bezain ondo joka dezaket.
Zer mugimendu baldarra egin dudan!	Lasai egon. Denok akatsak egiten ditugu. Ahaztu eta orain egin behar duzun jardueran arreta jarri.
Arbitroa “salduta” dago; Horrela ezin izango dugu inoiz irabazi.	Ezin dut ezer ez egin; Hobena jardueran arreta jartzea izango da...
Entrenatzaileak desastre hutsa naizela pentsatuko du... Ez inoiz dit laguntzen...	Ez ibili kezkatu. Badakizu nahiko lan baduela taldea entrenatzen. Hobena zure buruari “zer hobetu behar dudan” galdetzea izango da...
Oso gogorra da; ez dakit merezi duen...	Noski gogorra dela, baina sariek balioa ematen diote.
Ez dut galdu nahi.	Inork ez du irabazi beldurra edukiz. Nire onena ematen badut ez dut porrot egingo
Lehiaketa hau irabazteko modu bakarra ariketa honetan 9.0 puntuazioa ateratzea da...	Ez kezkatu puntuazioaz eta jarduerari eutsi.

6. AKTIBAZIO MAILA HOBEZINA, LABURBILDUZ

- Exekuzio hobezina arousal maila neurritsuekin erlazionatuta dago.
- Arousal maila hobezina, zereginaren ezaugarrien eta nortasunaren faktoreen menpe egongo da.
- Zereginak errazak direnean, kirolariak arousal maila handiagoa jasan dezake (exekuzioak okerrera egin baino lehen).
- Ezberdintasun indibidualei dagokienez, faktore garrantzitsuena nortasuna da, zehazki antsietate ezaugarriari dagokiona.

5. GAIA. EBALUATZEKO ETA ESKU-HARTZEKO ESTRATEGIAK KIROL ARLOAN

1. SARRERA

- Kirol eremua(n) ezagutu, ebaluatu edota esku hartze bat egin nahi badugu, kirolarien portaeraren gaineko informazio fidagarri eta zehatza izatea beharrezkoa da.
- Portaera, egoerak edota une bateko gertaerak behatzea eta deskribatzea baliozkoa izan arren, ez da nahikoa.
- Ikertzeak, ekintza zehatzen zergatiak eta ondorioak ulertzeko aukera ematen duten printzipio orokorrak ezartzea dakartza.
- Ikertzailearentzako lehentasunezko helburua printzipio orokor hauek kirol egoerei aplikatzea da. Horrela, antzeko egoeretan, atletaren portaera iragarri ahal izango du.



- Ikertzaileak, iritziak, senak edota kontraesanezko erantzunak izan ditzakeen egoera korapilatsu baten aurrean dagoenean, erantzun zuzena aurkitzeko modu sistematikoa ezartzeko aukera dauka: metodo zientifikoa.
- Metodo zientifikoa ez da prozedura zurruna, baizik eta ikerkuntza aukera handiaz osaturiko ikuspegi orokorra da.
- Helburua, ikerketa diseinua arazo-motara egokitzea da:
 - Kanpo egoera / Laborategiko egoera
 - Galdera-sorta / Adierazle fisiologikoak...
- Metodo zientifikoaren helburua arazo errealetarako erantzunak era esperimentalean eta sistematikoan lortzea da:
 - Informazioa jaso eta egiaztatu.
 - Arazoaren identifikazioa (ikergaia ulertzea eta azaltzea).
 - Zergatien eta ikergaia arautzen duten printzipioen ulermena.

2. EBALUAZIOAREN METODOLOGIA KIROLAREN PSIKOLOGIAN

2.1.1. LABORATEGIKO IKERKETAK

Zientzia empirikoak behaketari eta esperimentazioari esker aurreratzen dira (método anitzeko analisia). Behaketa eta esperimentua estrategia osagarriak dira.

Esperimentuak egoera empirikoaren konfigurazioa aztertzen du, aldagai askearen eta mendeko aldagaiaren arteko erlazioa ikertzeko asmoz (gainerako faktoreak aldaketarik gabe mantenduz).

- Esperimentuaren abantailak:
 - Prozesua nahita eragin ahal izatea. Esperimentatzaileak faktoreak alda ditzake, salbuespenak idatz ditzake edota emaitzak hobeto kuantifika ditzake.
 - Prozesua egoera berdinetan modu beretik igarotzen dela egiaztatzeko, esperimentua errepikatu ahal izatea.
 - Aldaketa aldi bakoitzean sartuz eta gainerako faktore guztiak era berdinean mantenduz, faktore bakoitzaren eragina zehaztu ahal izatea.
- Esperimentuaren desabantailak:
 - Esperimentazio egoerak artifizialak dira.
 - Egoera planifikatzerakoan automugutzen da, egoera berak jokaeraren agerpenaren era artifisialak sortzen dituelako.

Muga hauek eduki arren, esperimentua prozedurarik zehatzena eta ikerkuntza metodo zientifikoaren artean nagusia da.

Ikertzailea, aldagai askean (manipulatzen duguna) aldaketak sartzen direnean, mendeko aldagaiak (ikusten duguna) jasaten duen aldaketa nabarmentzen saiatzen denez gero, ikerkuntza-prozesuan aldagai aske(ak) eta mendeko aldagaia(k) identifikatzea funtsezkoa da.

Menpeko aldagaia(k) eta aldagai aske(ak) era operazionalen deskribatu behar dira. Hau da, esperimentua burutzeko, egingo diren operazioak deskribatu behar dira.

Kontzeptu-definizioa → Mugimen-ikasketa esperientziaren ondorioa da.

Definizio operazionala → Mugimen-ikasketa = Zeregin motorea menperatzeko, behar diren saio kopurua.

Ikertzaileak, egoera batean parte har dezaketen aldagai guztiak kontrolaturik egon daitezkeenik ezin du inoiz erabateko konfiantzarik izan (arazoari erantzuteko ordezko modu posible guztiak kontrolatzeko ziurtasunik ez dago) .

Ikertzaileak, bere prozedurak barne-baliozkotasuna (egin denerako balio du) duela ziur egon daiteke. Hala ere, kanpo-baliozkotasunaz (hau da, lorturiko emaitza noraino orokortu daitezkeen populazioari ezin da ziur egon).

Beraz, honako ondorio hauek atera ditzakegu:

- Aldagaiak laborategian ikertzea eta gero berezko egoeretan hipotesiak egiaztatzen saiatzea egokia da. Edota alderantziz: lehen berezko portaera kanpo-lanetan ikertzea eta gero hura laborategiko egoeretan egiaztatzen saiatzea.
- Bi arrazoiengatik da garrantzitsua Kirolaren Psikologian zuzen ikertzea behin eta berriz azpimarratzea:
 - a) Kirol-portaeraren ikerkuntzak zailtasunak dakartzalako bere baitan.
 - b) Kirolaren Psikologiaren ezagutza objektiboak areagotu behar direlako.

2.1.2. LANDA (KANPO) ESPERIMENTUA

Laborategi-baldintzak eta bizitza errealekoak desberdinak direnez gero, prozedura esperimentalak kirol fenomeno bere ohiko giroan ikertzen du baita ere.

Batzuek “esperimentu naturala” eta beste batzuek “landa-esperimentua” deitzen dute. Dena den, esperimentu-mota honek, baldintza naturaletan esperimentu bera errepikatuz, laborategiko esperimentuaren artifizialtasuna ezabatzea du helburu.

Landa-esperimentuaren helburua bizitza errealean, gertaerak gertatzen diren moduan ikertzea da.

Kirolaren Psikologian, ikerketa toki naturalean egiten denez gero, datuak lortzeko eta hautatzeko landa-esperimentua ezinbestekoa da. Hau eginez, populazioan emaitzak orokortzeko aukera areagotzen da.

Metodo esperimentalak prozedura orokorra da eta haren bidez zientzia guztiak garatzen dira. Landa-esperimentua ez da metodo desberdina, baizik eta bizitza errealearen egoetarako metodo zientifikoaren egokitzapena da.

2.1.3. SUBJEKTU (KASU) BAKARREKO DISEINU ESPERIMENTALAK

Kirolaren psikologiaren alorrean, taldeak konparatzen saiatzen diren diseinuen zailtasun praktiko eta metodologikoak sortzen dituzte. Hori dela eta, 1950. urtearen inguruan, subjektuaren ikerketak berreskuratzen dira. Itzulera honek, kasuak subjektu bakarreko ikuspegiaren bidez analizatzea dakar.

Nahiz eta Psikologian nahiago izandako ikerkuntza prozedura talde artekoa izan den, kirolen kasuan, Kirol Psikologiaren profesionalak erabili behar izango dituen diseinuak subjektu bakarrekoak izango dira.

Pertsona bakoitza bezala, kirolari bakoitza bakarra da, eta horregatik, bere arreta pertsonalizatua izan behar da.

Kirolaria, bere arazo espezifikoekin, ezin da mugarik gabe zain egon, ikertzaileak, tratamendu baten baliotasuna egiaztatzeko asmoz, ezaugarri berdinak dituzten subjektu-talde bat banatzea eta talde esperimental edota kontrol-talde batean esleitzea.

Psikoterapian, urte askotan zehar, kasu bakarreko deskribapen klinikoak nagusitu dira. Istorio hauek datu interesgarriak eman dituzte eta espekulazio klinikorako iturri aberatsa izan dira.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Hala ere, asko dira ikerketa-mota honetan kontroletik kanpo geratzen diren faktoreak. Honek ondorio sendorik lor ez dadila eragiten du.

Gaur egun, kasu bakarreko diseinu esperimentalak darabilten ikerketen kopuruan gehikuntza handia gertatu da.

Kasu bakarreko ereduak, edozein eremuan non subjektu batek tratamendu edota esku-hartze (programa) bat jasotzen duen aplikatzen dira.

2.2. METODO ZIENTIFIKOA ETA ESKU-HARTZEA

Esku-hartze mailan, ikerkuntza eta tratamendua hertsiki erlazionaturik daude, bi jokaeren artean elkarrekiko interdependentzia gertatuz.

Hala ere, Psikologia Esperimentalak eta Psikologia Aplikatuak elkarren artean ez direla kontuan hartzen edota batak besteari errezeloarekin begiratzen diola, oso hedaturiko ideia da.

Psikologo aplikatuak lanbidea praktikatzeko duen zientzialaria izan behar du. Hau da, esku-hartzen duenean ikerkuntza-metodoen garapenerako “bere harri-koskorra” ekarri duena.

Kirolari aplikaturiko zientzien eta ikerkuntzaren artean ez du banaketarik egon behar. Izan ere, kirol psikologo aplikatuaren eta ikertzailearen jardueraren arteko antzak nabarmenak dira.



Metodo zientifikoaren erabilera bezeroari esku-hartze oker edo kaltegarrietatik babesteko era onena da.

Esku-hartzearen bitartez lorturiko hobekuntzak era zehatzean eta objektiboan neurtuta izan behar du baita ere.

Tratamendu bateko baliotasunaren azken proba, bere aplikazioaren bitartez lorturiko emaitzen neurketa da.

Psikologo aplikatuak, lanbidea praktikatzeko duen zientzialaria denez, esku-hartzearen metodologia ezagutu behar du.

2.3. ERABILERA METODOLOGIKOAREN GAINEKO KONTSIDERAZIOAK

Batzuetan, ezin da zehaztasun metodologikoarekin jarraitu, errespetuari eta pertsonen duintasunari eragiten dioten kontuek galarazten dutelako.

- **Arazo etikoak.** Edozein tratamendu-motari ekin baino lehen, kirolariari zehazki informatu eta baimena eskatu behar zaio.

- **Arazo praktikoa**k. Kostu ekonomiko eta denborazko kostu handiagoak. Tratamendu-motak eta kirolarienganako errespetuak, esperimentu psikologikoan eskatutako baldintza guztiak bete ezin izatea eragiten du.
- **Lehentasuneko arazoak**. Psikologoaren lehentasuneko helburua kirolariaren arazoari irtenbidea ematea da. Hipotesien frogantza eta aldaketa-prozesuaren ulermena bigarren mailako helburuak bihurtzen dira, berriz.

Dena den, ahal den guztietan, metodo zientifikoaren erabilera defendatzen da, tratamendu baten eraginkortasuna egiaztatzeko era onena delako.

2.4. IKERKUNTZA KIROLAREN PSIKOLOGIAN: Etapak

Psikologoa ikergaiak eta honelako ikerkuntzak burutzeko egokitzat hartzen dituen estrategiak aukeratzeko librea da.

Kirol psikologoei beren zerbitzuak eskatzen dizkietenek edota kirol praktikarekin erlazionaturiko gai zehatzei buruzko laguntza eta aholkua eskatzen dizkietenek, eragin izan diete.

Batek, Kirolaren Psikologiaren hasieratik gaur egun arte, ikerketa-ildo jarraitua aurkitzea espero luke, baina ez da horrela.

Historia, nahasketez, etapa baztertzailuez, erabilitako metodologiari buruzko kritikez edota interes-alor desberdinez josita dago. Laburbilduz, gurea, alor zaila eta korapilatsua da.

Kirolaren psikologiaren ikerkuntza berrian hiru (azpi-)etapa bereizten dira:

- Kirolariaren nortasunari buruzko ikerketak (1950etik -1965era).
 - Testak erabiltzen dira, neurketa psikologikorako tresna gisa (autoinformeak, batez ere).
 - Helburua, ustezko talentu handiak izan daitezkeenak definitzen dituzten nortasun profilak lortzea da.
 - Lortutako emaitza urriek ikertzaileen artean desilusio orokorra eragin zuten (huts metodologikoak, lagingen aukeraketa eztabaidagarria, aldagaien deskribapen objektiborik eza, ebaluazio-teknika eztabaidagarrien erabilera, etab.).
- Ikerketa esperimentalak (1966tik-1976ra).
 - Erabiltzen hasten den ordeko modeloa ikuspegi esperimentala da. Honek, diseinu esperimentalaren bitartez, ikergai bakoitzari ekin behar diola irizten du; ikerkuntzaren kasu bakoitza esperimentua izan dadila.
 - Ebaluazio egokirik gabe ikerketa bat burutzea zaila denez gero, ikerkuntza psikologiko guztiek inplizituki daramate neurri-prozedura bat. Testak ez dira uzten, baizik eta testuinguru berrian kokatzen dira: diseinu esperimentalak.
 - Errazte sozialari (publiko-presentziaren eragina errendimenduan) edota estresaren eta kirol-errendimenduaren arteko erlazioari buruzko lanak nagusitzen dira.

- Perspektiba Kognitiboa eta landa-ikerketak (1977tik – gaur egunera).
 - Psikologiaren orientazio kognitiboa kirol-eremura hedatzen da. Atribuzio prozesuak (arrakasta-porrota), igurikimenak, konfiantza edota autokontrol prozesuak, kirol psikologoei, errendimendua errazteko, orain interesatzen zaizkien fenomenoak dira.
 - Motibazioaren bitarteko prozesu kognitiboak aurkitzen saiatzen dira: auto-eraginkortasuna, helburu ezarpena, zereginaren elementuen gainean jasotako informazioa (zailtasuna, ahalegina, trebetasuna, zortea, etab.).
 - Jokaerak neurtzeko datu objektibo eta zehatzen erabilera, era kuantitatiboan aurkeztutakoak edota egoera naturalean jasotakoak, eskatzen dira.

Kirol-portaerak ez perspektiba psikologikotik soilik, baizik eta perspektiba guztietatik ikertu behar dira.

2.5. ETORKIZUNERAKO HIRU GOMENDIO

1. Kirol psikologoak kirol-jokaera konplexuko alderdi psikologikoak antzematean ondo egingo du, baina hura optika psikologikotik soilik ez azaltzeko arretatsua izan behar du.
MULTIDIZIPLINARRA
2. Laborategiko esperimentu psikologikoaren mugak ezabatzeko, ahal diren perspektiba metodologikoak (eta ez hurbiltze esperimentala soilik) erabiltzea gomendatzen da.
METODO ANITZEKOA
3. Kirolaren Psikologian, ikertutako jokaeraren emaitzak testuinguru sozial, politiko eta kulturaletan ulertzea garrantzitsua da. ZERGATI ANITZEKOA, DIMENTSIO ANITZ

3. EBALUAZIO TRESNEN SAILKAPENA

3.1. SARRERA

Kirol egoeretan erabilitako erregistro asko Kirol Psikologiarako ez daude espezifikoki asmatuak.

Normalean, psikologiaren beste eremu batzuen (psikologia klinikoa edota jokabidearen psikologiaren) egokitzapenak dira.

Kasu batzuetan, test estandarizatuak aplikatzen dira. Hauetan konparatzeko baremo gisa populazio ez kirolaria edota klinikoa erabiltzen dira. Tresna hauen kasua da:

- POMS (Profile of Mood States / Gogo Aldarteen Profila).
 - Indize Orokorra → Gogo-aldarteari buruz
 - Indize Partzialak → Tentsioaren, Depresioaren, Suminduraren, Kemenaren, Nekearen edota Nahasketaren egoerei buruz
- STAI (State Trait Anxiety Inventory / Ezaugarri-Egoeraren Antsietate Inbentarioa).
- TAIS (Test of Attentional and Interpersonal Style / Arreta eta Pertsonen arteko Estiloen Testa).

Azken hamarkadetan, kirol-eremuaren espezifikoak diren test berriak diseinatu dira. Gainera, TAIS-en kasuan, tresna hau kirol-mota desberdinetarako egokitu da.

Gaurko beste joera bat, galdesorta berean azpi-eskala desberdinekin, faktore psikologikoen ebaluazio multidimentsionala egitea da. Kirolariaren “nahasmendu” orokorraren maila adierazten duen indize orokor bat lortzea da helburua. Honekin batera, jokabidearen alderdi edota alderdi kognitibo zehatzetan egokitasun ezak detektatzea bilatzen da, adibidez.

Gaur egun erabilitako test eta galdesorta gehienak, entrenamendu-egoeran edota lehiaketa-egoeran dagoen kirolariaren alderdi kognitiboak ebaluatzerazuzenduta daude.

Gaur egungo joera, kirolari baten portaera egoeraren arabera (entrenamendua edo lehiaketa) ebaluatzeko, bere jokaeren erregistroak maila desberdinetan sailkatzeraz behartzen gaitu. Hauek, adierazle edo erantzun-modalitateak dira:

3.1.1. Adierazle Kognitiboa

Teknika introspektiboen bidez (testak, galdesortak, autoinformeak, inbentarioak, etab.) informazio psikologikoa lortzea du helburu. Froga hauekin kirolarien pertzepzioak, kognizioak edota motibazioak ebaluatzen dira.

Kirolarien ebaluazioari buruzko ikerketak argitaratu zituzten lehen kirol psikologoek, haien nortasuna adierazle kognitiboaren bidez ikertu zuten.

Beranduago, nahiz eta ebaluazioa nortasunaren ikerketaren bidez nagusitzen zen, beste aldagai batzuk, hala nola, talde-dinamika edota kirol-gaitasuna (erreakzio-denbora, hautemate, kontzentrazioa, etab.) aztertzen ziren baita ere.

Horrela, behaketen, galdesorten, auto-informeen edota elkarrizketen bidez, kirolariaren goi errendimendurekin erlasionaturiko ezaugarriak (kemena, adimena, auto-konfiantza, emozioen kontrola, optimismoa edo lidergo gaitasuna) ebaluatzen dira.

Metodologia honek, nortasun-ezaugarriaren (egonkorak eta sendoak) konstruktua teorikoa jarraituz, kirolarien sailkapen bat ekarri zuen.

Hala ere, nahiz eta nortasun-testak fidagarritasun eta baliozkotasun eduki, kirolarien nortasun-testen bidez ebaluatutako ezaugarri espezifikoak, kirol errendimendua iragartzerakoan, erabilgarritasun praktikoa oso mugatua dauka.

Kirol-lehiaketaren egoerazko ebaluazioan arreta jarri da. Honela, testen, galdesorten eta kirol-egoeraren autoinforme espezifikoen egitea progresiboki handitu da.

Hiru prozesu psikologiko nagusienak bereiziko ditugu: emozionalak, arretazkoak eta motibaziozkoak.

3.1.2. Jokabide-Adierazlea

Kanpo-jokaeraren behaketa sistematikoaren tekniken bidez, informazio psikologikoa lortzea da helburua. Hau da, subjektuak egiten edota esaten duena (jokabide hautemangarria) behatzen da.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

Jokabidearen adierazleak, jokaera motorea eta ahozko jokabidea barne hartzen ditugu. Adierazle honek, lehiaketan kirolariaren errendimendua ebaluatzeko balio du.

Lehen ebaluazio-tresnetako batzuk entrenatzaileen, gorputz-hezkuntzako irakasleen eta kirolarien jokaera motoreak eta ahozko jokabideak erregistratzeko eta sailkatzeko sortu ziren.

- CBAS (entrenatzailearen jokabideak ebaluatzeko sistema). Jokalarien asmatzeen edota akatsen aurreko erreakzioak eta entrenatzailearen berezko jokaerak neurtzen ditu.

Kirolarien kasuan, hainbat jokaera ebaluatzeko teknika batzuk garatu dira. Hauek ez daude CBAS-a bezain sistematizatuak:

- Lehiaketa hasi baino lehen egiten diren prestaketa-jokaerak.
- Lehiaketan zehar dituzten jokaeraren aurreko erreakzioak.
- Jarduera motorea, errendimenduaren ebaluazio jarraitu moduan.

Salmela-k, Petiot-ek, Halle-k eta Regnier-ek (1980) Montrealgo jokoetan 150 gimnasta baino gehiagoren jokaerak behatu eta honako jokaerak erregistratu zituzten:

- Prestaketa edota Jokaera egoeretan: aktibazioa, kontzentrazioa, lokomozioa, etab.
- Erlazio soziala: bakardadea, konpainia bilatzea, etab.
- Jasotako feedback-a: positiboa edota negatiboa.
- Feedback-aren iturria: entrenatzailea, lehiakideak, aurkariak, etab.
- Jokaeraren eta jasotako kalifikazioaren aurreko erreakzio emozionala.

Metodologia hau, kirol gehienetan, gutxi garatuta dago. Bideoren eta teknologia berrien erabilerak hutsune honi erantzuteko lagun dezake.

3.1.3. Adierazle fisiologiko-biokimikoa

Erregistro fisiologikoaren (elektrokardiografia, elektromiografia, etab.) tekniken bidez edota teknika biokimikoen (entzimak edota laktatoak odolean) bidez, informazio psikologikoa lortzea da helburua. Bere funtzio nagusia mendeko aldagai bezala jardutea da, esku-hartze psikologikoren baten efektuak isladatuz.

Kirolaren psikologian, kirol-jokaeraren adierazle fisiologikoa-biokimikoa erregistratzeko, kirolaren medikuntzan erabilitako antzeko teknikak erabiltzen dira.

Oro har, parametro hau mendeko aldagaitzat hartzen da. Faktore psikologikoak aldagai askeak moduan hartzen dira. Honela, faktore psikologikoak aldatzen diren heinean, mendeko aldagai honen bariazioa neurtzen da.

Bi informazio-mota ematen ditu:

- Estres psikologikoaren ebaluazioa: Erregistraturiko parametro fisiologiko-biokimikoen maila, aktibatzearekin, antsietatearekin edota estresarekin erlazionatzen dira.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Kirolarien errendimendu fisiologikoaren ebaluazioa: Erregistraturiko parametro fisiologiko-biokimikoen maila, alderdi fisiologikoekin (hala nola nekearekin edota entrenamenduetan eta lehiaketetan eraginkortasunarekin) erlazionatzen dira.

Erregistro-aparatuak:

- Poligrafo konbentzionalak (+ laborategian // – kanpo egoeretan).
- Poligrafo eramangarriak (+ egoera errealetan).
- Telemetro eramangarriak (+ egoera errealetan).

Kirolariak aparatua (nahiz eta pisua txikia izan) eraman behar duenez gero, bere erabilera entrenamendutara murriztuta dago.

- Erantzun fisiologikoen erregistroa: <http://www.youtube.com/watch?v=s3LoG5OGXaY>

- Bihotz-maiztasuna (elektrokardiografia).
- Jarduera muskularra (elektromiografia).
- Larruazalaren jarduera elektrikoa (elektrodermografia).
- Izerdiaren analisia.
- Arnas parametroen analisia.

- Erantzun biokimikoen erregistroa:

- Oxigenoaren kontsumoa. Ahoko inbutua edo balbuladun maskara .
- Laktatoen analisia odolean (nekea neurtzeko). Ziztada belarriaren lobuluan.
- Erantzun endokrinoen analisia (hormonak).
- Jarduera fisikoa egin baino lehen edota ahalegin-aldi baten ondoren odol-ateratzea.

Teknika hauek, teknika fisiologikoak baino inbasibo eta agresiboagoak dira.

4. PRESTAKUNTZA PSIKOLOGIKOA KIROL ARLOAN

4.1. SARRERA

Kirolaren psikologiaren helburu nagusia, kirol parte-hartzearen bidez garapen pertsonala lortzera laguntzea izan behar du.

Arazo etikoa: Laguntza eskatzen duen kirolariari esku-hartze psikologikoarekin lortu daitekeena (edota lortu ez daitekeena) argitzea.

Egoera fisikoak eta teknikoak txarrak badira, prestaketa psikologikoarekin soilik errendimenduaren hobekuntza ez da lortzen.



- Kotsultaren arrazoia:
 - Zehatza: Kirolariak bere arazoaren iturria(k) ondo ezagutzen du (ditu) eta egoera espezifikoa aldatu nahi du.
 - Zehaztugabea: kirolariak bere arazoaren iturria(k) zein (zeintzuk) den (diren) ez daki (dakizki). Beraz, egoera ez desiragarria gutxi zehaztua dago (“ez dut hobetzen”, “nire buruan ez dut konfiantzarik”, etab.).
- Kirol psikologoaren betebeharrak:
 - Kirolaren psikologiak kirol praktikari eman liezazkiokeen onura guztiak aurkezten ez saiatzea.
 - Agian beteko diren (edota beteko ez diren) promesik ez egitea.
 - Konpondu nahi den arazoa zein den, eta Kirol Psikologiari arazo hori nondik noraino dagokion, lehenbailehen argitzen saiatzea.
- Kotsultaren Jatorria
 - Kotsulta nork egiten duen argitzea garrantzitsua da, interes-gatazkek sortu daitezkeelako:
 - Motibaziozkoak: proposaturiko planarekin jarraitzen ez saiatzea.
 - Etikoak: gurasoek aurrean egon nahi dute, entrenatzaileak egoerari buruzko informazioa eskatzen du, etab.

4.2. EGOERAREN EBALUAZIOA

- Sarrera
 - Kirolari guztiek ez dauzkate trebetasun psikiko berberak.
 - Pertsona guztiok adimena, ikasteko gaitasuna, autokontrola, egoera berrietara egokitzeko gaitasuna edota helburu berriak lortzeko nahiak eduki arren, ez daukagu gradu berean.
 - Kirol Psikologoek, bai pertsonak amankomunean dituzten ezaugarriak bai gizabanakoaren desberdintasunak ikertzen dituzte.
- Prestaketa psikologikorako programa: Kirol munduan, pertsonaren alderdi guztiak garatzen lagundu nahi dion prestaketa psikologikorako edozein programak, hurrengo osagaiak eduki beharko lituzke:

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Kirolariaren ezaugarriak (kirol-historia pertsonala, lehiakortasun maila, motibazioa, helburuak, gaitasunak, presioak, berme soziala, etab.).
- Kirolaren baldintza teknikoak (jarduera egiteko behar diren gaitasun fisiko edota psikikoak – indarra, azkartasuna, koordinazioa, kontzentrazioa –, lehiaketen iraupena, testuingurua, etab.).
- Entrenamenduaren fase eta helburu espezifikoak (helburuak eta esku hartzea burutzen den denboraldiaren une zehatza).

4.2.1. ATARIKO ELKARRIZKETA

Atariko elkarrizketak funtsezko datuak jaso behar ditu; Hala nola:

- Historia pertsonala: familia-, akademiko- edota profesional-arloko informazioa; lo- edota jateko-ohiturak; historia kliniko edota lesioen historia; etab.
- Kirol-historia: pertsonen arteko harremanak; talde-giroa; jokabide motorea, fisiologikoa edota kognitiboa; kirol-jardunbidea; helburuak edota nahiak; erabilitako estrategiak; sentsazioak, etab.

Gomendioak:

- Elkarrizketan giro atsegina sortu. Kirolariarekiko errespetu jarrera mantendu.
- Elkarrizketaren helburua zein den kirolariari argitu.
- Erantzunen erabilera hertsiki profesionala izango dela bermatu.
- Komenigarri direnean (edo ez direnean), oharrak hartu (edo ez hartu).



Informazio-iturri bikaina den eta kirol-psikologoek maiz erabili ohi duten arren, teknika honen aplikazioa sistematizatu duten ikerketa oso gutxi daude.

Preziosi-k (1982) honako gidoia proposatzen du:

- Historia: 1) Kirolarekin erlazionaturik ez dauden aurrekariak: ohiturak, ikasketak, heziketa, etab; 2) Kirolarekin erlazionaturiko aurrekari familiarak; 3) Kirolarekin erlazionaturiko aurrekariak (azkeneko denboraldia edota aurtengo denboraldia; Coping-a aurre-lehiaketa eta ondoren → orain eta beste denboraldietan);
- Kirola eta Kultura: 1) Kirol-etika; 2) Kirolaren balioa gaur egungo gizartean; 3) Kirolariaren garapen pertsonalerako kirolaren garrantzia.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Entrenamendua: 1) Teknikari nahiz entrenatzailearekin erlazioak; 2) Taldeko kideekin erlazioak; 3) zuzendariekin erlazioak; 4) Kazetariarekin erlazioak. Eguneroko/asteroko antolaketa; ikuspegia aurre-entrenameduetan eta entrenamendu ondoren
- Lehiaketa: 1) aurkari nahiz kideekin erlazioak; 2) arbitro nahiz kirol-epaileekin erlazioak; 3) Ikusleekin erlazioak; 4) Lehiaketa aurreko prestaketa; 5) Errendimendua. Eguneroko/asteroko antolaketa; ikuspegia aurre-entrenameduetan eta entrenamendu ondoren
- Osasuna: 1) Gaixotasunak, zauriak edota lesioak; 2) Jan-neurriak
- Erlazioak: 1) Familiaren erlazioak; 2) adiskidetasun-erlazioak; 3) Erlazio profesionalak.

4.2.2. BEHAKETA

Kondizio egokienetan, egoeraren zuzeneko behaketa tresnarik erabilgarrienetakoa da.

Kirol egoeran, erabilitako metodoa gorabehera (bideoa, magnetofonoa edo erregistro-orria), kirolariaren zuzeneko behaketa baliabide hoberenetariko bat da nahi den informazioa lortzeko.

· BEHAKETA ENTRENAMENDUAN

- Komunikazioa; hiru dimentsioetan: edukia (zeri buruz hitz egiten duen), norabidea (norekin hitz egiten duen) eta kantitatea (zenbat aldiz hitz egiten duen).
- Gatazka-egoerak. Arazoak sor ditzaketen egoerak identifikatzen saiatu: kritikak, desakordioak, etab.
- Emozioak. Zein ikusten diren; nola adierazten diren; kritiken, porroten edota frustrazioen aurrean kirolariaren erantzuna nolakoa den.
- Intentsitatea. Kirolariak entrenatzen duenean bere intentsitatea zehaztu.
- Pertseberantzia. Zein egoeratan ekiten duen eta zeinetan ez.
- Jarduerak eta hobekuntzak
- Egoerazko faktoreak (senideak, zuzendaritza, publikoa, kazetariak, klimatologia, etab).

· BEHAKETA LEHIAKETAN

Lehiaketa baino lehen, lehiaketan zehar edota ondoren egindako jokaerei arreta jartzea (emaitza hauek entrenamenduan lortutakoekin konparatu behar dira).

- Ez-hitzezko jokaera: Jarrera, jarduera-maila, berotzea.
- Interakzio-maila: entrenatzailearekin, kideekin, beste kirolariek.
- Erantzuna/Erreakzioa epaileen erabakien edota publikoaren jokaeren aurrean.
- Jokabide aldaketak intentsitate/estres handiko egoeretan (azken tantoa, azken saiakera, jaurtiketa libre erabakigarria, etab.).

4.3. TESTEN ERABILERA

Ebaluazio fasean erabiltzen dira. Denborarik ez dagoenean edota zuzeneko behaketa posible ez bada aukera eraginkorra izan daiteke.

Testekin, galdesortekin edota eskalekin lortutako neurketak erabilgarriak izan arren, kirol egoeran gertatzen diren era askotako interakzioak ulertzera heltzeko ez dira nahikoak.

Testak erabiltzeko oinarritzko kontsiderazioak:

- Kirol egoeran garrantzia duten testak soilik erabili.
- Emaitzak ahalik eta azkarren eman.
- Testen emaitzak lan-hipotesi modurako erabili soilik, ez kirolariaren “definizio erreal” moduan (= erabateko egia bezala).

Testen erabileraren mugak:

- Testak (soilik) tresnak dira. Hau da, testak erabiltzen dituen pertsonak entrenatuak egon behar dira. Bestela, nahiz eta test batek baliozkotasuna eduki, erabiltzen duenak gaizki erabiliko balu, lortutako emaitzak ez lirateke baliagarriak izango [benetan behar dugunean edota lortutako informazioaren baliagarritasuna frogatu ahal dugunean (soilik) erabili].
 - Ez daude irizpiderik neurtu nahi ditugun aldagaiak zein diren identifikatzen laguntzen digutenak. Hots, zein diren kirol ikaskuntzan edota kirol errendimenduan, lehenetsuneko eran, parte hartzen duten aldagai psikologikoak.
 - Entrenamendu edota lehiaketa egoeran kirolariaren portaeraren aldagai nabarmenak neurtzeko tresna gutxi daude.

4.4. ENTRENAMENDURAKO PRESTAKETA

“Prestaketa psikologikoa” ez da “lehiaketarako prestaketa”-ren sinonimoa da.

Gehienetan prestaketa psikologikoa, prestaketa fisiko-teknikoa bezala, entrenamenduetan gertatzen/egiten da.

Entrenamendu kaskar batekin, kaskarkeriarako entrenatzen ari gara.

Epe laburreko edota epe luzerako helburuen ezarpena oso garrantzitsua da.

Kirol Psikologoaren betebeharrak:

- [...] laguntzen duten eguneko helburu batzuk ezartzea:
 - Motibazioa garatzeko
 - Kontzentrazioa hobetzeko
 - Pertseberantzia lantzeko
 - Nekea toleratzeko
- Denboraldiaren hasieran (epe laburrean edota epe luzera) proposatutako helburu orokorretara heltzeko baimentzen duen kalitatezko entrenamendu-plana egituratzea.

4.5. PRESTAKETA OROKORRA

Fase honetan forma fisikoa lantzen da. Hots, indarra eta erresistentzia garatzeko ariketak egiten dira (ibiltzea; salto egitea; aldapak, mendixkak edota eskailerak igotzea; pisuak altxatzea, etab.).

Errepikapen sistematikoa eskatzen duten ariketa aerobikoak egitea da helburua.

Fase honetan kirol psikologoak honako estrategiak landu behar ditu:

- Motibazioa.
- Erlaxazioa.
- Kontrol kognitiboa lortzeko ariketak.

4.5.1. MOTIBAZIOA

Denboraldirako helburu zehaztuak eta entrenamendu bakoitzean eguneko helburuak.

Saio bakoitzeko helburu espezifikoak argi eduki behar ditugu.

Entrenamenduan egindako jardueren eta kirolariaren trebetasunean etorkizuneko inpaktuaren elkar arteko konexioa erakustea.

Era askotako entrenamenduak (jolasak sartzea eta erronka pertsonalak ezartzea).

4.5.2. ERLAXAZIOA

Etapan honetan erlaxazio-entrenamendua atsedena errazteko erabilgarria da.

Serieen edota ariketa-errepikapenen artean praktika daiteke. Baita entrenamendu gogorren ondoren ere.

Nekearen eta minaren sentazioen gainean nolabaiteko kontrola lortzea da helburua.

4.5.3. KONTROL KOGNITIBOA

Kirolariaren pentsamendu negatiboak identifikatzea da helburua.

Jarraian, pentsamendu hauek aldatzen saiatuko gara. Horretarako, kirolariari pentsamendu negatiboak izatetik ...

- Pentsamendu positiboak; edota,
- Instrukzio taktiko edo teknikoetan

... izatera/pentsatzera lagunduko diogu.

4.6. PRESTAKETA ESPEZIFIKOA

Fase honetan jardueraren faktore tekniko edota taktikoetan enfasia jartzen da.

Lan teknikoa areagotzen da, eta indarra edota forma fisikoa lantzeko erabiltzen diren ariketak gutxitzen dira.

Prestaketa psikologikoaren helburua multizentzumen-irudia lortzea da. Irudi(a)k ahalik eta argiena izan behar du eta honetan kirolariak kirol-jarduera ondo egiten duela irudikatu behar du.

Konfiantza-sentimenduak errazteko eta hura egiteko gaitasuna baduela ohartzeko balio du.

Fase honetan, kirol psikologoak kontu hauek lan egin behar ditu:

- Irudikatzea (Bisualizazioa). Kirolariari keinu zuzenaren, jokaldi egokiaren edota jokalekuan bere egoeraren irudia mentalki irudikatzea lagunduko diogu. Teknika honen helburu nagusia: kirolaria teknikoki hobetzea. (+ bideoa // ikaste-egunkaria)
- Aktibazioa. Barneko erritmoa (errendimendu onarekin erlazionaturik dagoena) lantzen da.
 - Erritmo hori identifikatu
 - Hura errepikatu
 - Hura jarraibide motorekin edota tentsio/erlaxazio mailekin erlazionatzeko gai izan.

4.7. LEHEN LEHIAKETAK

Lehiaketa-planak kirolariari forma onean lehiaketara iristeko balio dioten aurreko ohiturez dihardu.

Kirolari bakoitzarentzat portaera-jarraibide hobezina ezartzean datza (Adibidez: bazkaltzetik jarduera egin arte zenbat denbora igaro behar duen, zenbat aurrerapenarekin iritsi behar den estadiora, kontzentratzeko gehien laguntzen dion jarduera-mota bere kabuz entrenatzen esatea, etab.).

Egokitzapenerako edota malgutasunezko elementuak sartzeari komenigarria da: Hori ezin baduzu egin, egin ezazu ...

“Errutinen” helburua kirolariak lehia egoeran hartu behar dituen erabakiak minimizatzea da.

Distrakzioak, kirolariek edota entrenatzaileek aholku teknikoa emanaz, etab., antsietatea sortzeari eragin diezaiokete.

Momentu batean, kirolariarentzat erabilgarriak diren sekuentziei edota jokabideei buruz hitz egin behar dugu (bere arreta nola bideratu behar duen, zerk laguntzen dion prest egoteko edota prestatuta dagoela usteko, etab.).

Helburua: Lehiaketak kirolariari sor diezaioten antsietatea minimizatzea (bere arreta bideratuz eta erantzun automatikoak egitera lagunduz).

4.8. LEHIAKETA ONDOREN

Zer egin den ebaluatzea garrantzitsua da indarguneak sendotzeko eta akatsak (izan badira) zuzentzeko. Bideoa erabili.

Exekuzioa zuzena izango balitz, kirolariak zer nolako sentsazioak, pentsamenduak edota exekuzioak izan/egin dituen jabetzea garrantzitsua izango litzateke.

Exekuzioa okerra izango balitz, akatsak ebaluatu eta haiek nola saihestu erabaki beharko genuke.

Azkenik, akatsak berriro errepika ez daitezen, kirolariak exekuzio zuzena irudikatu beharko luke.

5. ESKU-HARTZE TEKNIKA PSIKOLOGIKOAK KIROL ARLOAN

5.1. HELBURU EZARPENA

Helburuak lortzeko teknika eraginkorra da.

Jokaerari eragiten dio:

- a) Elementu garrantzitsuetarantz arreta zuzenduz (zuzenean).
- b) Ahaleginak mobilizatuz (zuzenean).
- c) Pertseberantzia luzatuz (zuzenean).
- d) Ikasteko estrategia berrien garapena sustatuz (zuzenean).
- e) Kirolariaren egoera psikologikoari (konfiantza) eragiterakoan errendimenduari eragiten dio ere.

Helburu-ezarpenaren teknikaren oinarriak:

- Helburu espezifikoak ezartzea. Jokabidezkoak eta neurgarriak.
- Helburu zailak baina errealistak ezartzea (erronkaren eta lortzearen arteko oreka).
- Epe laburreko eta epe luzerako helburuak ezartzea. Eskailera bat
- Errendimenduzko helburuak ezartzea (emaitzetan enfasia ez jarri)
- Helburuak eta aurrerapenak idatzi eta leku ikusgai batean.
- Estrategia espezifikoak garatu (zailtasun maila eta maiztasuna zehaztu).
- Parte-hartzaileen nortasuna kontuan hartu.
- Konpromisoa eskatzea → Etengabeko feedback-a eta programaren egituraketan parte-hartzea.
- Bestengandik laguntza jasotzea.
- Helburuak ebaluatzea prozesu guztian zehar.

5.2. ERLAXAZIO TEKNIKAK

Bi motakoak:

- “Muskulutik burura”. Teknika hauek gorputzaren aldeetan arreta jartzen dute. Bere helburuak: a) muskuluari edozein tentsio-maila erantzuteko entrenatzea; eta, b) behin eskatutako tentsio-maila lortzen denean, tentsio hori arintzeko trebatzea (Adib. Arnasketa ariketak eta Jacobson-en erlaxazio progresiboa).

Kirolariak erlaxazio teknika hauek ikasten ari direnean, jarrera eroso batean egon behar dira. Lekua atsegina eta lasaia izan behar da ere.

Behin teknika ikasita, edonon eta edozein egoeratan erlaxatzeko gai izan behar dute.

- Arnasketa ariketak:
 - Hasperen egin, arnasa hartu eta arnasari eutsi (10 segundoz).
 - Arnasketa erritmikoa: Arnasa hartu (4 segundoz) , arnasari eutsi (4 segundoz) eta arnasa bota (4 segundoz).
 - ½ proportzioa: Arnasa hartu (4 segundoz), arnasa bota (8 segundoz).
 - 5-ik 1-era zenbatu (5a irudikatu arnasa hartzen denean eta arnasa bota. 4a irudikatu arnasa hartzen denean eta arnasa botatzerakoan “5a irudikatu nuenean baino erlaxatuago nago” pentsatu. Horrela 1a zenbatu arte).
- Jacobson-en erlaxazio progresiboa
 - Muskuluak uzkuritu, uzkurdurari eutsi segundo batzuk eta erlaxatu.
- “Burutik muskulura”. Teknika hauek erlaxazioaren alderdi kognitiboetan arreta jartzen dute (adib. Meditazioa, Schultz-en prestakuntza autogenoa eta bisualizazioa).
 - Meditazioa. Erlaxazio sakona lortzeko ez ezik, kontzentrazioa lortzeko lagungarria da. Baldintzak: Giro lasaia, jarrera eroso eta pasiboa eta irudimena.
 - Bisualizazioa. Lasaitasuna ematen duten lekuak edota jarduerak irudikatzea → Erlaxatzeko.
 - Prestakuntza autogenoa. Beroa eta pisutasuna sentitzeko ariketak (auto-hipnosi teknika).

5.3. IRUDIMENEZKO TEKNIKAK

Kirol psikologoek irudimenezko fenomenoak azaltzeko bi teoria planteatu dituzte:

- T^a psikoneuromuskularra: Kirolariak mugimenduak irudikatzen dituzte, garunak egoera errealean gertatzen diren antzeko bulkadak transmititzen ditu. Dena den, mugimendu errealearen bidez egindako jarduera muskularra askoz handiagoa da.
- Ikaskuntza sinbolikoaren teoria. Irudimenak, era sinbolikoan (mugimendu plana) mugimenduak kodifikatzeko/irudikatze laguntzen duen heinean, mugimendu erreala

egiteari errazten dio. Horrela, mugimenduak hobe ezagutzen eta era automatizatuagoan egiten dira.

Irudimenezko programa bat aurrera eramateko:

- Kirolaria irudimenezko erabilerak duen garrantziaz konbentzitu (irudimena soilik funtzionatzen du, harengan sinesten duzunean).
- Kirolarien irudikatzeko gaitasuna ebaluatzea (Adib. oinarrizko ariketa batzuk egin edo Martens-en “Kirolerako Irudimen Galdesorta” erabili).
- Irudimenaren oinarrizko gaitasunak trebatu. Entrenamenduak hiru ariketa-mota ditu: Irudi garbien garapena, irudien kontrola eta egitearen auto-pertzepzioa (sentsazioak).
- Irudimena praktikatzeko programa sistematikoa ezartzea.

5.4. TEKNIKA KOGNITIBOAK: PENTSAMENDUARREN KONTROLA ETA AUTOINFORMEA

Pentsamenduek auto-konfiantza, auto-kontzeptua nahiz kirolarien jokaerei eragiten diete. Horregatik, kirol psikologoek pentsamenduak ezagutzen eta kontrolatzen irakatsi behar diete.

Auto-informea, kirolariak bere buruarekin duen barne-elkarrizketa da. Horregatik, auto-informea, teknika psikologikoa bezala, kirolariaren konfiantza eta auto-estima hobetzeko balio du.

Auto-informeak erabil ditzakegu:

- Trebetasun berriak ikasten laguntzeko (“auto-argibideak”)
- Ohitura txarren zuzenketan (auto-informe tekniko egin)
- Arreta ardazteko (hitzeko seinaleen bidez → ez distraitzeko)
- Auto-konfiantza eta Gogo-aldarte hobea izateko (“auto-motibatu”)

Kirolaren psikologian, auto-informea kontrolatzeko gehien erabiltzen diren teknikak hurrengoak dira:

- Pentsamendu geldiaraztea: Lehendabizi, desiragarri ez den pentsamenduan arreta jartzen dugu eta ondoren “eragile” batez baliatuz (hitz bat –nahiko!– edo keinu bat –behatzak klaskatu–) pentsamendua geldiarazten dugu.
- Pentsamendu negatiboa aldatu beste pentsamendu positiboa sortuz. Kirolariek zerrenda bat egin behar dute. Honetan normalean izaten dituzten pentsamendu negatiboak eta egoera zehatzak idatzi behar dituzte. Helburua pentsamendu negatiboa zein egoeratan eta zergatik agertzen den ezagutzea da. Ondoren, beste pentsamendu positiboa (eta errealista) sortzen entrenatzen da. Horrela, egoera errealean pentsamendu negatiboa edukitzean, gauza bera egiteko gomendatzen diogu.

5.5. BIOFEEDBACK TEKNIKA

Biofeedback-aren bidez, adierazle fisiologiko desberdinen informazioa (erregistro jarraituan) jasotzen da (bihotz-erritmoa, bihotz-maiztasuna, odol-presioa, konduktantzia, erantzun sinpatikoa eta parasinpatikoa, etab.). Informazio honekin, eta algoritmoen bidez, koherentzia emozionalaren adierazlea lortzen da.

Biofeedback-en entrenamendua, gure erantzun fisiologikoak ezagutzea, kontrolatzea eta aldatzea helburu duen prozesu hezitzailea da. Entrenatzean, pertsonak zein estimulu aktibatzen duten bere organismoa jakitun izaten dira eta hauek kontrolatzen ikasten dute. Lehendabizi, erregistro librea egiten da eta entrenamendua (arnasketa, bisualizazioa, etab.) egiten da eta aldaketak ikusten dira.

6. GAIA. LESIOAK KIROL ARLOAN

1. SARRERA

Errendimendu mailan, markak eta emaitzak lortzeko kirolariari gero eta gehiago presionatzen zaio. Batzuetan, erronka horiei aurre egiteko kirolaria ezinean dabil.

Presio honek gehiago arriskatzera eta ekintza desegokiak (edota arduragabekoak) egitera bultzatzen dio; eta hauek lesio bat eragin dezakete.

Horregatik, kirolariaren ongizatea lortzeaz arduratzen diren diziplinek presio honek sortzen duen tentsioak konpentsatzeko esku-hartze planak egin behar dituzte.

Kirolaren psikologiak beste kirolen zientziekin batera lan egin behar du lesionaturiko kirolariaren (eta errekupeazioaren) ikuste osotuagoa izateko.

Kirol psikologoak, osasun eta errendimenduaren ikuspegia konbinatuz, lesioaren arriskuak aztertzeko eta hauei aurre egiteko ezagutzak izan behar ditu. Gainera, disfunzioa eta mina sentitzeagatik sorturiko estresa kudeatzen lagundu behar du.

Problematika honek ez die soilik atleta profesionali eragiten; Kirol-maila desberdinetan aurki dezakegu (hastapena, dibertsio, lehiaketa...).

- Hastapen-kirolean, jarduera egiterakoan gorputz-trebatasuna zein gaitasun tekniko ezagatik sorturiko lesioak aurkitzen ditugu.
- Goi mailako kirolean, badirudi lesioak gehiegizko exigentzia (prestatzeko edo fisikoki errekupeatzeko astirik ez izanik) edo gehiegizko konfiantza izatearekin erlasionaturik daudela.

2. KIROL LESIOA

Kirol lesioa tentsio-, zalantza- edota sufrimendu-iturria da (kirolariak zein ingurukoek sufrimendu hori jasaten dute).

Lesioekin erlasionaturiko arazoek egoera estresagarriari aurre egitea berekin dakarte. Kirol-lesioa jasan duen kirolarien artean depresioarekin loturiko sintomatologia nabari daiteke. Sintomatologia honek kirola bertan behera uztea ekar lezake.

Egoera honen aurrean, kirol psikologoak arazo honi aurre egin behar dio. Ikuspegi interdisziplinario zein espezifikoa erabiltzen badira (osasun-psikologiari buruzko ezagutzak edukitzea, esku-hartze psikologikoen teknikak menperatzea, etab.), lesioen prebentzioa eta lesionatuen errekupeazioa lortzeko aukera gehiago izango dira.

3. LESIO MOTAK

Gure sailkapen-proposamena elementu mediko-patologikoetan ez da oinarritzen; sailkapen funtzionala da. Hots, larritasun maila (edo lesioa izateagatik jasaten dituen ondorioak) kontuan hartzen da.

Sailkapen honen arabera, lesio-motak hauek dira:

- Arinak: tratamendu behar duten traumatismoak dira. Dena den, atletak entrenamendu zein lehiaketetan parte-hartzen du.
- Neurrizkoak: Entrenamenduan zenbait deserosotasun eragiten dituzten edota lehiaketan kirolariaren errendimendua okertzen duten lesio gogoragoak dira.
- Larriak: ezgaitasunaldi nabarmena (eritasun baimena; hilabete 1 edo 2 hilabete) berekin dakarten garrantzizko lesioak dira. Baliteke ospitalean epe motz batez ingresatua egotea edota ebakuntza jasatea.
- Kirol ezgaitasuna: Bere larritasunagatik edota errekuperatzeko behar izan duen gehiegizko denboragatik, aurreko errendimendu maila errekuperatzea galarazten duten lesioak dira.
- Ezgaitasun funtzionala: ezgaitasun motorea berekin dakarten eta kirol-errendimenduaren garapena galarazten duten lesio oso larriak dira. Normalean, kirolariaren egunerokotasunean ondorio negatiboak nabaritzen dira (batez ere, protesi ortopedikoak erabiltzen badira).

Ezgaitasun motoreen ondorioak:

- Antsietate maila handia.
 - Mina.
 - Kezkak.
 - Zalantzak.
- } Sintomatologia depresiboa

4. KIROL LESIOAREKIN ERLAZIONATURIKO FAKTOREAK

Beharrezkoa da kirol-lesioari eragiten dioten faktore (psikologikoak) erabakigarriak zeintzuk diren ezagutzea.

Funtsezko interesa: kirol-lesioen arriskua aurreikusteko, prebenitzeko eta gutxitzeko detekzio-sistema bat aurkitzea.

Ikerketek, kirol-lesioarekin erlazionaturiko faktoreak aztertzerakoan, bi motatako faktoreak desberdintzen dituzte:

- Barnekoak (mediko-fisiologikoak eta psikologikoak).

Kirolariak berezkoak dituen faktoreak dira. Lesioen aurrean, hauek arrisku faktoreak/babes faktoreak dira:

- Gorpuzkera mediko-fisiologikoa: morfotipoa, faktore fisiologikoak...

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Faktore psikologikoak: nortasuna eta egokitze baliabideak.

Anderson eta Williams-en arabera (1988):

- Nortasuna eta morfotipoa. Osagai psikologikoak (auto-kontzeptua, barnerakoitasun/kanporakoitasun, pertseberantzia, etab.) eta bio-fisikoak (gorpuzkera) dira. Nekez aukera edo alda daitezke. Izatekotan, modula daitezke.
 - Tentsio Historioa. Eguneroko arazoan ondorioz gogo-aldartean aldaketaz dihardu. Arazo hauek inguruarekiko jarrera baldintzatzen hel daitezke. Horren ondorioz, lesio bat jasateko arrisku gehiago/gutxiago izango dugu.
 - Egokitze-Baliabideak. Egoera berri batera berregokitzeko pertsona bakoitzak duen gaitasunez dihardu.
 - Erantzuna. Edozein eskarik nolabaiteko tentsioa (egokia/desegokia) pizten du. Hau, egokitze-baliabideen bidez (estresaren kontrola, porrotaren kudeaketa, arreta-kontrola, asertibitatea, etab.), modulatu behar da. Horren ondorioz, egoeraren balorazioa positiboagoa/negatiboagoa izango da. Balorazioarekin batera, aldaketa fisiologikoak gertatuko dira; eta hauek organismoa hurrengo ekintzarako (era egokian/desegokian) prestatuko dute.
 - Gehiegizko entrenamenduaren Sindromea. Gehiegizko lan-kargatik sorturiko gogo-aldartea da. Gehiegizko lan-karga horrek hedaturiko neke sentazio eragiten du eta, horren ondorioz, errendimendua gutxitzen da. Sindromea nekezia eta apatiarekin erlazionatzen da. Normalean, nekezi/apatia horren atzetik gehiegizko entrenamendua edota aktibazio-maila hobeazina berreskuratzea galerazten duten lehiaketak daude.
- Kanpokoak (kirolekoak eta besteen jokaera).

Kirol-praktika inguratzen duten eta kirolariaren portaeran eragin dezaketen elementu guztiak dira, hauek lesio-arriskua handitzen dute.

- Materialen osagaiak eta ezaugarriak.
- Kirol-ekipamenduaren osagaiak eta osagarriak.
- Kirol-instalazioen kalitatea.
- Besteen jokaera (erasoak, joko bortitza ...)

5. KIROL LESIOEN AURREKO ERREAKZIO PSIKOLOGIKOAK

Hainbat erreakzio: zerbait ezin okerragoa; entrenamenduak eteteko era; erantzukizunak saihesteko edo erretiratzeko aitzakia bezala.

Kubler-Ross-ek (1969), *minaren aurreko erreakzio erantzuna* liburuan, lesioen aurreko ohiko erreakzioak deskribatzen ditu. Faseak:

- Ukapena. Shock-ean daudenean, kirolariek gertatu dena sinesteari ukatzen diote eta lesioari garrantzia kentzeko joera dute.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Sumindura. Errealitatea inposatzen denean, ukapena haserrea bihurtzen da (auto-zigorra edota besteak zigortzen dituzte) .
- Negoziazioa. Kirolari lesionatua egoeraren errealitatea saihesteko arrazionalizatzen saiatzen da (etorkizunean ahalegin gehiago egingo ditut, ez dut hainbeste arriskatuko, atseginagoa izango naiz, etab.).
- Depresioa. Lesioa eta bere ondorioak ezagutzen ditu. Atletak ziurgabetasun handia esperimentatzen du bere etorkizuneko jarduerari buruz eta, maiz, egoera depresiboa berehalakoan gertatzen da.
- Identitate galtzea. Kirolaren bidez soilik auto-definitzen diren pertsonen artean oso ohikoa.
- Beldurra eta antsietatea. Sendatzeagatik, berriz gertatzeagatik, eta, bereziki, postua galtzeko arriskuagatik kezkatua egon.
- Konfiantza eza. Entrenamendutan parte hartzeko eta lehiatzeko mugatua dago. Gainera forma fisikoa bere onean ez dago... Horren ondorioz, kirolariak bere buruaz zuen konfiantza gal dezake. Galtze honek era desberdinetan eragin diezaioke: Motibazioa galdu, beste lesioa izan...
- Errendimendu maila gutxitu. Bere buruaz konfiantza ez izateagatik edota entrenamendu/eskarmendu galtzeagatik.

6. LESIO-TRATAMENDURAKO ETA ERREKUPERAZIORAKO ESTRATEGIAK

Esku-hartze prebentiboa (lehen mailakoa) beharrezkoa da. Horretarako faktore guztiak kontuan izan behar dira:

- Mediko-fisiologikoak (kirolariaren egitura bio-fisiologikoa).
- Psikologikoak (nortasuna, arreta, motibazioa, estresa, etab.).
- Kanpokoak (materiala, aulkia, burnout, erantzukizunak, etab.).

6.1. PREBENTZIORAKO ESKU HARTZE PROGRAMA

Kirol-lesioak prebentziorako esku-hartze programa baten garapenak, arrisku-faktore desberdinen ikerketa zehatza sartu behar du. Ondoren, bereiziki, hurrengo elementuak landu behar dira:

- Prestakuntza espezifikoa hobetu.
- Baliabide psikologikoak entrenatu.
- Entrenamendua zein lehiaketa planifikatu (helburu errealistak).
- Baliabide teknikoak hobetu.

Prestakuntza espezifikoa hobetu:

- Arrisku-faktoreak (medikoak, psikologikoak eta kirolekoak) kontrolatzeko garrantziari buruzko informazioa.

KIROLAREN PSIKOLOGIA

- Prestakuntza fisikoaren eta denboraldian zehar bere aurreratzearen (lehiaketaren eskaeren arabera) garrantziari buruzko informazioa.
- Kirol-ohitura osasungarriak (beroketa, ordutegiak, dietak, etab.) barneratzeko garrantziari buruzko prestakuntza.

Errekurtso psikologikoak entrenatu:

- Kirolariaren baliabide egokiak handitzeko osagai psikologikoak ebaluatzea eta entrenatzea.
- Tentsio muskularraren maila ezin hobea bilatu, aktibazioa kontrolatzeko teknikak erabili, buru-irudien kontrola landu, eta arreta selektiboa landu.

Entrenamendua zein lehiaketa planifikatu (helburu errealistak):

- Exijentzia maila progresiboki handitu eta entrenamenduetan arreta pertsonalizatua
- Saihestu behar dena: Jarduera monotonoak, gehiegizko ahaleginak eta gehiegizko entrenamenduaren sindromea.

Errekurtso teknikoak hobetu:

- Atleta fisikoki prestatu jarduera egiteko.
- Kirolaria psikologikoki prestatu seguru, motibatuta eta jardueran kontzentratuta egoteko.
- Kirol-trebetasunen (analisi tekniko-taktikoa) hobekuntza lortzeko asmoz, teknikariek lan egitea.

6.2. BIGARREN/HIRUGARREN MAILAKO PREBENTZIOA

Helburu nagusiak: antsietate-maila kontrolatzen eta motibazio maila mantentzen lagundu.

Mezu errealistak: Esku-hartze mingarria, monotonoa, astuna, esperantza gutxikoa

Bi Fase desberdintzen dira:

- Geldiarazte-fasea: Honetan atletak presio itzela jasaten du (errekuperazioaren ikuspegi negatiboa eta min-presentzia). 5-6 egun (ospitalean: bai edo ez) iraun ohi du.

Geldiarazte-fasean erabili behar diren estrategia psikologiakoak:

- Komunikazioa (hitz egiten jakin/ entzuten jakin). Lesioari buruzko informazio nahikoa izateko medikuekin lan egin. Hauek kirolariak planteatzen dituen zalantzak entzuten jakin behar dute.
- Erlaxazioa. Bere aktibazio mailetan nolabaiteko kontrola duela sumatzeko.
- Irudikapena. Erlaxazioa + irudikaturiko bisualizazioa (zonalde lesionatua).
- Helburu ezarpena. Bere potentziala ez galtzeko, lesionatuak ez dauden zonaldeak landu (maiztasuna, ariketak, indarra eta erresistentzia, etab.).

- Mobilizazio-fasea: Lan fisiko bizia eta funtzionaltasun motor-mailen errekupeazio progresiboa.

Mobilizazio-fasea. Hiru azpi-fase bereizten dira:

- Errekuperazioa -> Estres eta minaren kontrola, motibazioa, auto-konfiantza eta beste zonaldeetako prestakuntza fisikoa.
- Berregokitze (lesioetatik galdutako gaitasuna progresiboki berreskuratzen) -> Motibazioa, Kontzentrazioa, Jarrera positiboa.
- Berrentrenamendua (gaitasuna lehen bezalakoa izateko) -> Pentsamendu negatiboak (porrotari beldurra, beste lesio bat izateari beldurra) landu, eskakizunak progresiboki handitu.

