

# EGOERA EMOZIONALEN ERAGINA KIROL ERRENDIMENDUAN: FUTBOLEAN

GRADU AMAIERAKO LANA

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietako Gradua

**Egilea:** Manterola Ikutza, Ainara

**Tutorea:** Iturriaga Madariaga, Gorka

**Kurtso akademikoa:** 2016/2017

**Deialdia:** Ekaina

1. SARRERA ETA HELBURUA .....	4
2. TESTUINGURUA.....	5
2.1 Aurrekariak.....	5
2.1.1 Kirol psikologia.....	5
2.1.2 Kirol psikologiaren historia.....	5
2.1.3 Kirol psikologiaren ikuspegi humanista: ikerketa metodo kualitatiboa.....	6
2.1.4 Kirol psikologiaren eredu teorikoak eta esperientziak.....	7
2.1.5 Kirol psikologia klinikoa eta irakaskuntzakoak.....	8
a) Kirol psikologia klinikoa.....	8
b) Kirol psikologia irakaskuntzakoak.....	8
2.2 Errendimenduko kirola: Kirol profesionala eta elitekoa.....	9
2.2.1 Kirolarien errendimenduaren baldintzak.....	11
3. MARKO TEORIKOA.....	12
3.1 Kirol errendimenduan eragiten duten faktoreak (emozionalak eta psikologikoak).....	12
3.1.1 Pertsonalitatea.....	13
3.1.2 Motibazioa.....	14
a) Motibazioaren eraikitzea.....	16
b) Konpetentzien motibazioaren teoria	17
3.1.3 Aktibazioa, estresa, antsietatea (larritasuna)	18
a) Aktibazioa, antsietatea eta errendimenduaren arteko harremana.....	20
b) Funtzionamendu optimoaren zona indibiduala.....	21
3.1.4 Ikuspegi positiboa eta negatiboa.....	21
a) Esperientzia emozional negatiboa.....	22
b) Ikuspegi positiboa eta bere onurak.....	22
3.1.5 Kirolarien ingurua.....	24

3.1.5.1 Inguru makro-soziala.....	24
a) Kapital historikoa.....	25
b) Kapital ekonomikoa.....	25
c) Kapital soziala.....	25
3.1.5.2 Inguru mikro-soziala.....	25
a) Kirolariaren familia eta lagunak.....	26
b) Taldea (Taldea kohesioa).....	26
4.EMOZIOEN ZAINKETA ETA ERREGULATZE PROPOSAMENA.....	30
4.1 Egoera errealean diagnostikoa.....	30
a) Joko minutu eza eta feedback eskasa.....	30
b) Presioa.....	31
c) Kanpoko fitxaketak.....	31
d) Komunikazio eza.....	32
4.2 Proposamena.....	33
4.2.1 Komunikazio egokia.....	33
a) Test psikologikoak.....	34
b) Elkarrizketen nondik norakoa.....	34
4.2.2 Formakuntza eta izaera.....	36
a) Entrenatzaile eta gorputz teknikoak.....	36
b) Jokalariak.....	38
4.2.3 Klubaren kultura eta printzipioak.....	39
4.2.4 Kirol psikologoa edo eta <i>coaching</i> -a.....	40
4.2.5 Erabilera eta ohitura aldaketak.....	40
4.2.6 Auto konfiantza eta desoreka emozionalen erregulazioa.....	41
a) Ber-ebaluazioa.....	42
b) Kutsatze emozional positiboa.....	43
c) Indar guneetan zentratzea: identifikatzea eta erabilera.....	43
5. ONDORIOAK.....	45
6.ERREFERENTZIAK.....	46

## **1. SARRERA eta HELBURUA**

Lan hau goi errendimenduko futbol talde batean egoera emozionalek duten pisua eta garrantziaren ingurukoa da. Arrazoi ezberdinengatik desoreka emozionalek kirolarien ongizatean eta beraien errendimenduan sortzen dituzten aldaketak aztertu dira, eta horri aurre egiteko hainbat prebentzio ideia zein estrategia erregulatzailerik proposatzen dira.

Hala ere, emozio eta aldagai psikologiko hauen eraginen jatorria kirol praktikatik kanpokoak izango da nahiz eta eraginak kirol praktikan ere nabaritu, baita egunerokotasunean, taldeko elkarbizitzan zein kirolariaren bizitza pertsonalean ere. Hau da, ez da hitz egingo praktikakoak edo lehiaketakoak naturalak diren estres, motibazio, antsietate eta honelako sentimenduen inguruan. Taldeko elkarbizitzak, hau da, kluba eta entrenatzailearekiko harremanak, taldearen kudeaketa eta elkarbizitzak, egunerokotasunak, norbere autoestimua etab. sorturiko desoreka emozionalen inguruan hitz egingo da. Hala izanik, aldagela eta egunerokotasuneko giroan modu gizatiarragoan zentratuko gara, kanpoko estimuluek duten eraginean. Hau guztia hobetzeko proposamenarekin bukatuko da aipatu bezala, beti ere errendimendua eta kirolarien egoera hobetzeko asmotan.

## **2. TESTUINGURUA**

### **2.1. Aurrekariak**

Jarduera fisikoa eta kirolaren munduan, egoera emozionalen eta aspektu psikologikoen azterketa prozesuaren inguruan murgilduz, ikusiko dugunez kirol psikologiarekin lotua joan da, beraz, kirol psikologiaren hurbilketa bat egingo da. Asko aurreratu den arren arlo honetan, garapenari dagokionez ikertzeko asko gelditzen dela ikusten da.

#### **2.1.1 Kirol psikologia**

Kirol psikologia psikologiaren zientzien adar eta ikerkuntza eremu partikular bat bezala kontsideratzen da (Roca, 1996 eta Cruz, 1997). Jarduera fisikoaren eta kirolaren psikologia, pertsonen jokabideen azterketa zientifikoan eta aplikazio praktikoan datza testuinguru honetan (Gill, 2000). Arlo hau jarduera fisikoa eta kirolarekin erlazionatzen diren fenomeno eta prozesu psikologikoak, batez ere emozionalak eta kognitiboak ulertzeko interesagatik sortu zen. Baita beraien errendimendua hobetzeko helburuarekin beraien entrenamendu eta lehiaketetan (López, 2006).

#### **2.1.2 Kirol Psikologiaren historia**

Egoera emozional hauen aztertzaile gisa kirol psikologia aurkitzen da beraz. Aurrekariari erreparatuz egin duen ibilbidea markatzeko, Griffith aurkitzen dugu aitzindari gisa AEB-n (Singer, 1995). Kirol psikologiaren aita bezala izendatua izan zen Ipar Ameriketako lehena izateagatik herrialde horretan aldagai psikologikoak aztertzen kirolean, eta bere ikasketa maila eta garrantziagatik (Kroll eta Lewis, 1995 eta López, 2006). Horrez gain, kirol psikologiaren lehen laborategia zuzendu zuen unibertsitateko entrenatzaileei laguntzeko beraien kirolarien errendimendua hobetzen (Kroll eta Lewis, 1995 eta Cruz, 1997). Informazio hori bilatzeko bide asko erabiltzen zituen, nabarmenduz bere behaketa zorrotzak eta jokalariei eginiko elkarrizketak, batzuetan errendimendu saioa bukatu bezain pronto (Kroll eta Lewis, 1995; Meyers, Whelan eta Murphy, 1996 eta Cruz, 1997).

Griffith-ek psikologiaren ikuspuntutik zerbait apartekoa eta oso interesgarria gertatzen zela errendimendu bikaina lortzen zuten bitartean kirolarien baitan azalarazi zuen, baina garai hartan psikologia oraindik ez zegoen prest honelako fenomeno psikologikoak kontuan hartzeko, ikertzeko eta azaltzeko. Horretarako, psikologiaren eredu humanistaren hasiera behar zen (Hill, 2001). 60. hamarkadan hasi zena Maslow-ek eredu medikoarekin pixka bat hautsiz. Eredu medikotik eratorritako psikologiak, mende erdian zehar gailendu zena, ikerketako objektu baliagarri bezala patologia eta bere jokabideak hartzen zituen soilik (Engel, 1977 eta Privette, 1983).

### **2.1.3 Kirol psikologiaren ikuspegi humanista: ikerketa metodo kualitatiboa**

Kirol psikologia XIX. mende amaieran hasi eta XX. mendera arte agertu da (Wiggins, 1984). 1980. urtera arte, ikerkuntza enpiriko kuantitatiboak eragin handia zuen kirol psikologiaren literaturan, eta orduan hasi zen eredu kualitatiboak erabiltzearen aldeko joera indartzen kirol psikologiaren ikerkuntza eta praktikan (Dale, 1996; Krane, Andersen eta Streaan, 1997; Streaan, 1998; Hill, 2001 eta Torregrosa, 2002). Jada lehen argitalpenak hasi ziren agertzen eredu kualitatiboan. Ordura arteko eboluzio mantso hori gertatzearen arrazoi nagusiak, ikerketa hauen fidagarritasun eta baliagarritasunaren inguruko zalantzak eta aldizkari profesionalen onartze falta ikerketa kuantitatiboetara soilik jotzeko duten joeragatik izan ziren (Hill, 2001).

Metodo kualitatiboen erabilerak ikerketa arloan ikuspuntu humanista islatzen du, hau da, kirolariak osotasunean eta modu integralago batean ikertzea. Gizakiak auto errealizaziora jotzeko joera duen eta pertsona funtzionala izatera iristeko egiten duen esfortzua bezala dago kontsideratua. Perspektiba hau esperientzia positibo eta optimoen azterketan nabarmentzen da, hazkuntza eta garapen pertsonalera eramanez (Privette, 1983 eta Hill, 2001). Analisi fenomenologiko bat egiten da horretarako kirol errendimenduan, aurkezten dituzten erreakzio eta esperientzia psikologikoak aztertze aldera elkarrizketa, galdeketa eta behaketen bitartez. Honela, kirolariak prozesu horretan parte hartzen du kolaboratuz berari ere interesatuko zaion informazioa bilatze aldera. Modu honetan, kuantifikazio bitartez neurtu ezin diren fenomenoak, bizipen pertsonalak adibidez, ikerkuntzarako topiko legitimoak kontsideratuko dira, izan ere, jakinduria aurreratuko dute eta giza esperientziaren aberastasuna agerian utzi (Hill, 2001).

Bestalde, ikusi da bai kirol psikologian baita psikologia orokorretik begiratuta ere, tradizioan ikerketak emozio eta esperientzia negatiboekin gehiago nabarmendu direla. Antsietatea eta antzeko kontzeptuen inguruan adibidez, nahiz eta emozioen bi polaritateak ezagutu. Horren harira, alderdi humanistatik erreparatuz, kirol eta jarduera fisikoaren praktikan agertzen diren aspektu emozionalen ikerketa orekatu beharra seinalatzen da, negatiboa zein positiboa. Nagusiki atentzio gehiago jarriz alde positiboetan, hala nola, poztasuna, plazerra, zorientasuna eta funtzionamendu optimoa (Hanin, 1995; Jackson, 2000 eta Hanin, 2000).

Adibide bat ikusiz perspektiba humanistara orientatua emozioen bi tonotara begira, *Funtzionamendu Optimoko Zona Indibidualak (Individual Zones of Optimal Functioning -IZOF-)* kontzeptua izango zen. Emozio positibo eta negatiboez interesatzen da, motibazio egoera eta arrakastako zein porroteko errendimenduekin loturiko gorputz sintomez aurrerago ikusiko den bezala. (Hanin, 1985; Hanin, 2000; Jackson, 2000; Hill, 2001 eta Ruiz eta Hanin, 2003, 2004).

Paradigma honen agertzeak, ikerketa baliagarria eta fidagarria izateko metodo eta tekniken beharra sortu zuen, eta honek, psikologiaren barruan ikerketa metodo kualitatiboan azalera bultzatu zuen (López, 2006).

#### **2.1.4 Kirol psikologiaren eredu teorikoak eta esperientziak**

40 urte pasatu ziren Griffith-en behaketetatik psikologia berriz ere eredu teoriko bat garatzen hasteko. Jokabide eta esperientzien aspektu optimo bat kontuan hartuko duena ain zuzen ere. Honela, giza esperientzia optimoan eta guztiz positiboan zentratzen ziren bi fenomeno sortu ziren: *gailurreko esperientzia* (Maslow, 1973), momentu bizia eta guztiz preziatu gisa deskribatua; eta *errendimendu gailurra*, funtzionamendu altuagoko gertaera gisa definitua (Privette, 1983).

Beranduago, *flow*-aren fenomenoak agertu zen, aurreko biek hainbat ezaugarri partekatuz. Nahiz eta hiru fenomeno hauek gizakien jardueran ezberdinetan aztertzen hasi, ikusi zen kirola zela jarduerarik nagusienetako bat honelako funtzionamendu optimo eta positibo bat bultzatzen zuena. (Privette, 1983; Garfield eta Bennett, 1987; Jackson eta Roberts, 1992; Jackson, 1995; Gordin, 1995; Gordin eta Reardon, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels eta Jackson, 1995; Hill, 2001; Jackson eta Csikszentmihalyi,

2002; Csikszentmihalyi eta Csikszentmihalyi, 1998; Jackson, 2000 eta Csikszentmihalyi, 2003a; b).

Horregatik, errebisio honetan, nahiz eta alde negatibo zein positiboak ikusi, aspektu positibo horiek lortze alderako proposamena egingo da, alderdi hauen funtzionamendu egokira begira, hauek bilatu eta errendimendua hobetzeko asmoz.

Beraz, esan daiteke kirol psikologian ez dagoela teoria global baten eredu zehatzik zeinak giza esperientzia kirolean azaltzen duen. Baina ulertzen da gaur egungo ereduak kirol errendimenduan ematen diren fenomeno psikologikoak aztertzeko marko teoriko egokira gerturatzeko lagunduko dutela (López, 2006).

### **2.1.5 Kirol psikologia klinikoa eta irakaskuntzakoa**

Kirol psikologia kontemporaneoaren barruan desberdintasun garrantzitsu bat aurkitzen da bi espezialitateen barruan: kirol psikologia klinikoa eta kirol psikologiaren irakaskuntza.

a) **Kirol psikologia klinikoa:** alor honetako espezialistak formazio handia dute psikologian, horregatik, trastorno psikologikoak dituzten pertsonak detektatu eta tratatu ditzakete (depresio larria, suizidio joerak etab.). Adar honetan aurkitzen diren psikologoek entitate ofizialek egotzitako matrikula profesional bat daukate zeinak trastorno emozionalak dituzten pertsonen tratatzea ahalbidetzen dien. Kirola eta jarduera fisikoaren zientziara bideratutako gaitasun bereziak dituzte (Brewer eta Petrie, 2002 eta Weinberg eta Gould, 2010).

b) **Kirol psikologiaren irakaskuntza:** espezialista hauek jarduera fisikoa eta kirolaren, heziketa fisikoaren eta kinesiologyaren inguruan jakintza handia daukate, baita giza mugimenduaren psikologian ere, bereziki kirolaren arloan. Sarritan, psikologiaren inguruan kurtso aurreratuak eta post graduak egin izan dituzte, baina ez daude prestatuta trastorno emozionalak dituzten pertsonen tratatzeko, horrez gain, ez daukate psikologoaren matrikula profesionala. Adibide bat jartze aldera, gaitasun mental handiko entrenatzaile bat izango zen. Taldean edo indibidualki eginiko saioen bitartez abilezia eta teknika psikologikoak irakasten dituen kirolariari. Estualdiaren



kudeaketaren inguruan, auto konfiantzaren garapenaren inguruan edo eta komunikazioaren hobekuntzan adibidez. Honelako espezialista bat trastorno emozionalak dituen pertsonarekin aurkitzen den momentuan, psikologo kliniko bati pasatuko lioke tratamendua burutzeko (Weinberg eta Gould, 2010).

Azken honen papera indartzea izango litzateke futbol talde batean behar dena hasiera batean behintzat. Gorputz teknikoko kideak aspektu honetan haztea.

## **2.2 Errendimenduko kirola: Kirol profesionala eta elitekoa**

Zuzenean gaiari heldu aurretik zein kirolariez ari garen hitz egingo da, ikusiz hauentzat kirolak, kasu honetan futbolak, zer eragin duen beraien bizitzetan. Honela, beraien egoera emozionalak ulertzea eta testu inguratuta egotea lortuz.

Euskadiko komunitate autonomoan eliteko kirolaz hitz egitean zertaz ari garen zehaztuko da jarraian. ``Real Academia de la Lengua``-ri dagokionez, elite hitzak <<minoría selecta y rectora>> esan nahi du, hau da, aukeratua den gutxiengo talde bat non arlo horretan liderrak edo onenak izango diren, gure kasuan kirolean, futbolean (Compañón, 2016).

Kirolaren mailaren sailkapen argiago batekin jarraituz, hasteko EAE-n goi mailako kiroleko legeria propioa dago, **203/2010 Dekretua, uztailaren 20koa, Goi mailako kirolari buruzkoa**. Dekretu honek bertako goi mailako kirolariei asistentzia eta babes berezia luzatuko die (Compañón, 2016).

Lege honen jatorria eta kausa aztertzean bi arrazoiekin aurkitzen gara. Alde batetik, gure komunitate erkidegoko kirolaren garapenaren faktore esentzial bat izanik interes publikokoa da, izan ere, bertako kirol oinarriaren estimulu garrantzitsu bat da eta lehiaketa ofizialetan gure autonomiaren errepresentazioa du (Compañón, 2016).

Bestalde, goi mailako kirolak exigentzia pertsonal oso altua eskatzen du osatzen duten kirolarientzako. Hauek, aukeraketa zorrotz baten bitartez aukeratuak izaten dira, eta beraien bizitzako hainbat urtetan apustu pertsonal bat egiten duten kirolariak izango dira, arrakasta izan eta etorkizuna erraztuko dien ziurtasuna izan

gabe esfortzu pertsonal handia egingo dutenak beraien egunerokotasunean. Gainera, sarritan kirolari hauek baliabide garesti eta sofistikuak erabili beharko dituzte beraien helburuak bikaintasunean lortzeko. Beraz, dekretu honen helburua kirolari hauen asistentzia eta babesa izango da esan bezala, zeinetan oinarrizko beharren satisfazioa maila betetzea izango den artean, bai kirolariena, entrenatzaile zein teknikoena eta epailena (Compañón, 2016).

Kirol profesionalari helduz, Euskadiko kirolaren lege propioak ez du kontuan hartzen kirol profesionala, beraz, **10/1990ko Kirol Legea** erreparatu behar da. Duda askoen iturria izan da kirol profesionala kirol afizionatutik desberdintze hori lege honen baitan, eta aditu askoek kritikatu izan da. Arazo honen aurrean, parlamentuko organoen bitartez Espainiako Kirol Profesionalaren azpibatzorde bat sortu zen legeria honen erreforma baten beharraren aurrean irtenbide bat bilatzeko (Compañón, 2016).

Kirol profesionala goi errendimenduko kirolaren ereduan oinarritzen da. Kirol afizionatuarekiko diferentzia kirol profesionalean sartuak daudenak ``hortaz bizi`` direla esan ohi zen. Ezaugarriei dagokienez, irabaziak lortzen diren espektakulua ematen da. Hala ere, azpibatzorde honek manifestuan jartzen du definizioa egiteko zailtasun hori, eta nahiz eta azaldutako espektakulu bezalako terminoak ezarri desberdintze horretan, legearen barruan ez zen honela definitu. Desberdintzeko kriterioa lehiaketa profesionalen sorrera izan zen. Beraz, ez daude kirol profesionalak edo klub profesionalak beren baitan gure legearen barruan, baizik eta lehiaketa profesional baten barruan daudenak kontsideratzen dira hala, honela, kirol indibidualak eskluditzen dira oso nabarmen. Beraz, bi lehiaketa bakarrik daude profesional bezala asignatuak legearen barnean: Futboleko Liga Profesionala (LFP), bertako 1. Maila eta 2. Maila sarturik, eta Saskibaloiko Kluben Asoziazioa (ACB). Horregatik, kirol askok nahiz eta lehiaketa eta klub profesionalen estruktura izan ez dira honela kontsideratuak (Compañón, 2016).

Kirol profesionalaren eta goi errendimendukoaren sailkapena argitu ostean, jardungo garen eremua ikuspegi osoa hartuta izango da. Nahiz eta desberdinak diren, goi errendimendu orokorretik begiratuko dugu, eliteko kirolari zein goi errendimendukoari edo goi mailakoari buruz eta kirol profesionalari buruz jardungo

gara. Eredu honetako kirolarietan aztertuko da egoera emozionalek sortzen dizkien aldaketak errendimenduan, futbol taldeetan ain zuzen ere.

### **2.2.1 Kirolarien errendimenduaren baldintzak**

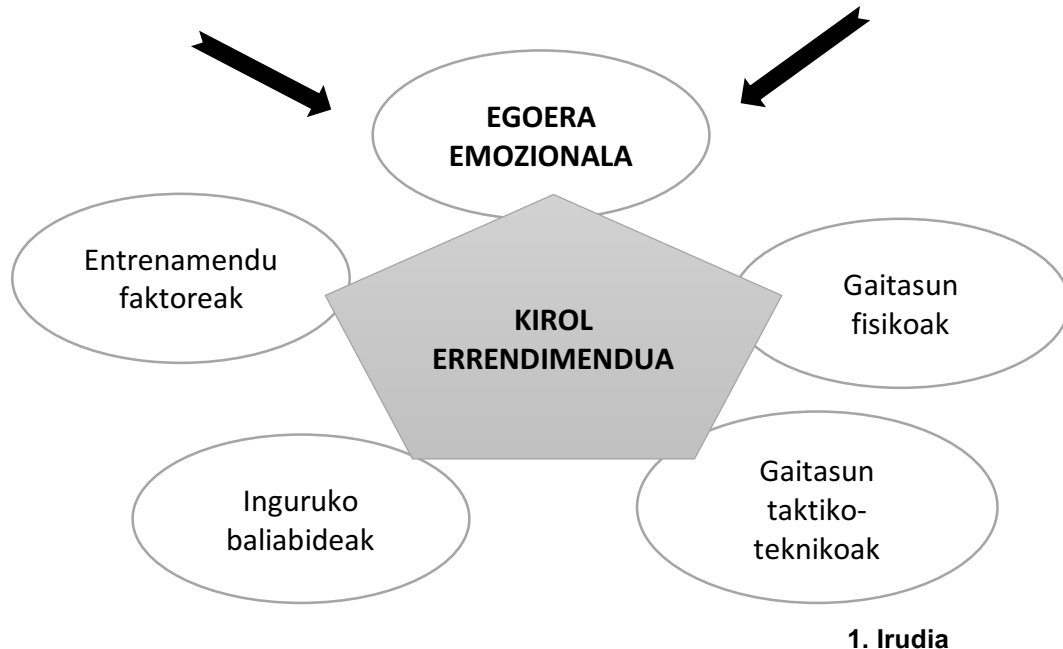
Goi errendimenduko kirolean zentratu garenez, jakina da kirolari hauek asteko zazpi egunetik bost, sei edo zazpi egunetan praktikatzen dutela futbola entrenamenduak edo lehiaketak direla eta. Egunero edo ia egunero entrenatzen dute eta astebururo eta data seinalatuetan lehiatu estatu mailan, horretarako bidaiatuz. Beraien bizitzen ehuneko oso handi bat horretara bideratzen dute, eta gaztetatik kirolaria ez den edozein gazteren bizitza neurri batean sakrifikatu egiten dute. Horrez gain, entrenamendu eta lehiaketa orduz gainera, beraien elikadurari, deskantsuari eta prebentzioari ere denbora eta dedikazio handia jarri beharrean aurkitzen dira. Hortaz, bizitzeko modu bat da, egunerokotasunean zaindu behar dutena beraien errendimendua ahalik eta altuena izan dadin.

Horren harira, kirolari hauek helburu batzuk dituzte zeinak lortzeko entrenatu eta borrokatzen duten egunero, baina tamalez, egunerokotasunean beraien esku dauden ekintzez gainera beraien esku ez dauden hainbat eta hainbat faktore, erabaki eta jokabideen aurka edo hauekin elkarlanean jarraitu behar dute. Askotan, kanpoko faktoreekin kontra joateaz batera, beraien pentsamendu negatiboen kontra borrokatu beharrean aurkitzen dira.

Faktore hauek modu positiboan zein negatiboan eragin diezaiokete kirolariari kasuaren arabera. Baina beraien balore pertsonalen ezabatzean edo eta kontuan ez hartzean pertsona eta kirolari gisa edo eta bere motibazio, ilusio eta konfiantza ez indartzean edo zaintzean eman daitezkeen bezalako egoera emozionaletan eta hauen ondorio zein soluzioetan zentratzen da gaia. Gertaera hauen aurrean kirolariak sufritzen dituen egoerak aztertuko dira, eta honi aurre egiteko moduak. Horregatik, fisikoki entrenatzeak duen garrantzia ain barneratua dagoen gisara, arlo psikologikoak eta mentalak ere pisu izugarria duela ikusiko da.

### 3. MARKO TEORIKOA

#### 3.1 Kirol errendimenduan eragiten duten faktoreak emozionalak eta aspektu psikologikoak



Kirol errendimenduan eragiten duten faktore orokorrak 1. irudian ikus daitezkeen modura aspektu ezberdinak dira. Jarraian, aipatu bezala, kirolariaren emozioak eta emozio horien desorekak eragiten dituzten faktoreak aurkeztuko dira, eta horien arabera errendimenduan duten eraginak azpimarratuko dira.

Hainbat ikerketetan ikusi den bezala, faktore psikologiko zein emozionalek testuinguru honetan duten garrantzia handia da. Autoestimua, auto konfiantza, estresaren kontrola, kohesioa, atentzioa, erabaki hartzea, komunikazioa, lidergoa, autokontrola, sormena bezalako aldagaiak kiroleko goi errendimenduan duten pisua justifikatua dago (Mahoney, 1989).

Beste lan batzuk aldiz bestelako aldagai konketuagotan zentratu dira garrantzi handiagoa emanik aldagai hauei kirol errendimenduari dagokionez: motibazioan, porrotari beldurrean, aspirazio mailatan, kirolari dagokion balore eta jokabideetan etab. (Gil, Capafons eta Labrador, 1993). Jarraian azalduko dira garrantzitsuenak futbol talde batean duten eraginean enfokatuta.

### 3.1.1 Pertsonalitatea

Egoera emozionalez ari garenez, momentu, egoera eta esperientzia ezberdinak bakoitzak bizitzen dituen moduz ari gara. Ezberdinak garen heinean, guztia ezberdin bizi dugu, beraz, garrantzitsua da bakoitzaren pertsonalitatea kontuan hartzea egoera ezberdinetan (Weinberg eta Gould, 2010).

Singularitatea da hainbat teoriak pertsonalitatea definitzean elkarbanatu duten ideia. Pertsonalitatea hainbat ezaugarri ezberdinen batuketa da, zeintzuk pertsona hori singularra egiten duten (Weinberg eta Gold, 2010).

Pertsonalitatearen mailarik funtsezkoena **nukleo psikologikoa** izango da. Bertan aurkitzen dira bakoitzaren jokabideak eta baloreak, interesak, motibazioak eta baita norberaren irudiarekiko kontzeptua ere. ``Benetako Ni-a`` izango da (Weinberg eta Gold, 2010). Oso garrantzitsua izango da aspektu hau zaindu eta bertan lan egitea eragina positiboa izateko norbanakoan. Kasu honetan kirol errendimenduan mesede bat eraginez, eta ez alderantziz.

Gure kasura eramanik azaldutakoa, prestatzaile fisiko, entrenatzaile eta kirol koordinatzaileen ikuspegitik, garrantzitsua da jokalari bakoitzaren pertsonalitatea ezagutzea. Askoz ere lan eraginkorragoa izango da egingo dutena kirolarien pertsonalitatearen maila desberdin hauek ulertuz. Benetako pertsonalitatea (nukleo psikologikoa) ezagutzera iristean, eta pertsona horren erantzuteko modu komunak ezagutzean, entrenatzaile horren aldetik kirolariaren motibazioak, jokabideak eta ekintzak ulertzera iritsiko da hori hobetzeko aukerak handituz (Weinberg eta Gold, 2010).

Beharrezkoa da ezagutzea kirolariak zerk estimulatuko dituen eta zerk ez ahalik eta gehien laguntzeko pertsona hori errendimendua hobetzen. Horrela egoera emozional orekatu eta egoki bat bultzatuz (Weinberg eta Gold, 2010).

Gaur egun pertsonalitatearen ezaugarrien inguruan bost ezaugarri handien teoria dago indarrean (Gill, 2000 eta Vealey, 2002). Eredu honek pertsonalitatearen bost dimentsio nagusiak hartzen ditu kontuan: **neurotizismoa** (urduritasuna, antsietatea, depresioa, hiraren aurkako oreka emozionala...) **estrobertsioa** (soziabilitatea, konfiantza, gogoia, introbertsoaren aurkako ekintza...) **esperientziara**

**irekia** izatea (originalitatea, aldaketen beharra, kuriositatea...), **atsegintasuna** (altruismoa, apaltasuna...) eta **konfiantza gradua** (helburuak lortzeko borroka, autodiziplina...) (McRae eta John, 1992). Ezaugarri hauek guztiek, beste hainbaten artean pertsonalitatea osatzen dute, eta bakoitzak dituen mailaren arabera desberdin jokatuko dute. Beraz, esan bezala garrantzitsua da gure kirolean kontuan izatea jokalaria bakoitzaren pertsonalitatea bere jokatze modua ulertzeko eta berarekin lan egiteko. Horrela, berdintasunez lana egiteko egoera desberdinak ulertuz eta indibidualizatuz.

Pertsonalitatearen egoerako ikuspegiari dagokionez, pertsona edo jokalaria bakoitzaren taldean jokatze modua egoera eta inguruak eragindakoa izango da (Weinberg eta Gold, 2010). Horregatik kirol taldea kudeatzen duten entrenatzaile eta koordinatzaileek inguruko giroa zaindu eta indartzea oso garrantzitsua da jokalaria guztiak motibatuta egoteko egoerarekin. Bandura-ren ikaskuntza sozialaren teoriatik dator hau, ereduari behatzen ikasi eta barneratzen dena eta errefortzu sozialaz indartu (feedback) (Weinberg eta Gold, 2010).

Horrez gain, interakziozko ikuspegiari dagokionez, bi ikuspegiak batera hartzen ditu kontuan, bai pertsonalitatearen ezaugarriak eta baita egoera ere. Hau da, jokabide bat ulertzeko bai pertsonalitatearen ezaugarriak eta baita aurkitzen den egoera ulertu behar direla. Hau da gehien erabiltzen den ikuspegia kirol psikologian, banatuta baino emaitza gehiago lortzen baitira honela aztertuta.

Azkenik, ikuspegi fenomenologikoa dago, gaur egun onartuen dagoena da nahiz eta interakziozko ikuspegia erabiltzen duten kirol psikologo askok pertsonalitatea aztertzeke (Vealey, 2002). Hemen, bai pertsonalitatearen ezaugarriak eta baita egoera ere kontuan hartuta emaitza hobekak lortzen direla baieztatzen badu ere, psikologoak pertsona bakoitzak bere pertsonarekiko eta inguruarekiko duen ulermena eta interpretazioa aztertzen du. Horregatik dira garrantzitsuak esperientzia indibidualak, subjektiboak eta perspektiba pertsonalak kontuan hartzea (Weinberg eta Gold, 2010).

Honen aurrean pertsonalitatea neurtzeko hainbat modu garatu dituzte psikologoek taldean dauden kasuan. Zeinak modu horretan, pertsona bakoitza hobe ezagutzen lagunduko duen, eta ondorioz, modu espezifikoko batean jardun.

### 3.1.2 Motibazioa

Motibazioa esfortzuaren norabidea eta intentsitatea da (Sage, 1977). Esfortzuaren norabideak pertsona batek egoera batenganako duen disposizioa izango da, ea egoera edo helburu horren bila doan. Adibidez, esfortzuaren norabidea, futbol talde bateko jokalaria bat igandeko partidako hamaikakoan ateratzearen bila asteko entrenamenduetan zehar. Horretarako esfortzuaren intentsitatea berriz, jartzen duen esfortzu kantitatea edo gogoa izango da (Weinberg eta Gold, 2010).

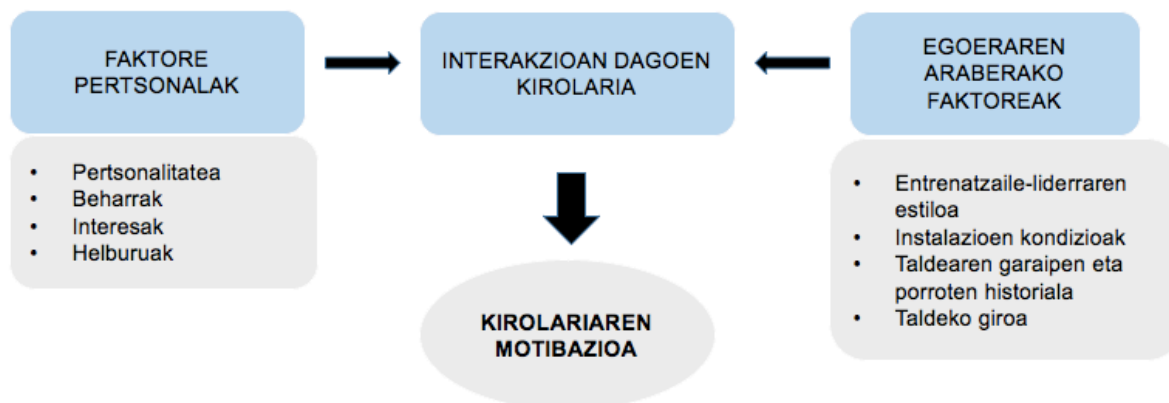
Nahiz eta jakin motibazioa esentziala dela arrakastarako askotan ez zaio garrantzia ematen edo ez da ongi ulertzen. Entrenatzaile edo prestatzaile fisiko gisara arrakasta izateko, motibazioa guztiz ongi ulertu beharra dago, baita eragiten dioten hainbat faktore ere emaitza indibidual zein kolektiboak hobetzeko. Sarritan, pertsonak motibatze gaitasunak kirolaren ezagutza tekniko edo fisikoak onak baino gehiago desberdintzen du entrenatzaile bikain bat eskasago batetik (Weinberg eta Gold, 2010).

Motibazioa ikusteko ere hainbat perspektiba daude. Kasu honetan, aztertu nahi duguna kontuan izanik, nahiz eta jakin motibazioan ere bakoitzaren pertsonalitateak eragina duela, egoera ezberdinek eragindako motibazioan zentratuko gara gehiago.

Adibidez, entrenatzaileak ez badu giro motibatzaile bat sustatzen taldean, kirolarien motibazioak ez du gora egingo, eta behera egingo du sarritan, aldiz, entrenatzailea giro positiboa sustatzen duen lider bat baldin bada, motibazioak gora egingo du taldean (Weinberg eta Gould, 2010).

Hala ere, motibazioa sustatzen ez den egoera desegoki askotan, hainbat kirolariren motibazioak ez du behera egiten. Nahiz eta entrenatzaile bat ez gustatu, posible litzateke taldearen indarrak, emaitzak etab. motibazio hori ematea kirolariari. Horregatik, kirol psikologoek ez dute gomendatzen egoeraren araberako ikuspegitik begiratzea, izan ere, nahiz eta gauzak gaizki egiten ari, gerta liteke motibazio aldetik ongi egotea jokalaria (Weinberg eta Gould, 2010).

Hori dela eta, motibazioa ez dela soilik pertsonalitatearen eta egoeraren araberakoa baieztatzen dute teorikoek. Motibazioa ulertzeko modurik onena bi faktore hauek nola inter-aktuatzen duten aztertzea da, bai pertsonalak, baita egoeraren araberakoak ere (Weinberg eta Gould, 2010).



2. irudia (Weinberg eta Gould, 2010).

### a) Motibazioaren eraikitzea

2. irudian ikusi bezala, faktore pertsonalak zein egoeraren araberakoak kontuan hartu behar dira motibazioa sustatzeko kirolariengan. Askotan, entrenatzaile edo prestatzaile fisikoek gure kasuan, motibazio falta duten kirolariekin lan egitean ezaugarri honen falta azpimarratzen diete atributu pertsonal negatiboak ezarriaz. Honela, motibazio falta dutela gailendu eta kirolari hauei motibazioa garatzen laguntzeko arduraz aldentzen dira. Errealitatean, motibazio falta faktore pertsonal zein egoeraren araberakoen konbinazioa izan ohi da esan bezala, eta horren aurrean, errazagoa eta egokiagoa da entrenatzailearentzat egoera aldatzen saiatzea kirolarien behar eta pertsonalitatea aldatzen hastea baino (Weinberg eta Gold, 2010).

Entrenatzaileek paper garrantzitsu bat dute motibazioaren eraginean. Batzuetan eragin hori inkontzientea eta ez zuzena izan daiteke. Entrenatzaileak egun horretan izan duen umoreak, energiak, motibazioak eta itxurak zuzenean eragingo die jokalariei beraien motibazioan. Beraz, beraien papera beti gogoan izan behar dute, beraien egoerak zuzenean eragingo baitu taldeko klima motibazionalan.

Helburuak lortzeko bidean, bakoitzak bi azpi motibazio ditu, arrakasta lortzea eta porrota saihestea. Arrakasta lortzea, lortutakoaz harro sentitzeko gaitasuna da, eta aldiz porrota saihestekoa porrotaz lotsatzeko gaitasuna (Gill, 2000). Jokalariek hartzen duten jokabidea helburu hauen bila, bi azpi motibazio hauek baldintzatua izaten da. Horren aurrean, erronka zailak lortzen dituztenak arrakastari lotutako motibazio maila altuak izaten dituzte, eta porrota saihesteko eskasak, ez dituzte arduratzen porrot



egiteko aukerak. Eta alderantziz, motibazio baxua erakusten dutenak arrakastarekiko, porrota saihestean dute jarrita motibazio osoa, eragin negatiboa izanik beraien errendimenduan (Weinberg eta Gold, 2010).

Hori dela eta, pentsamendu positiboaren eragina nabarmentzen da behin eta berriro, aurrerago zehatzago ikusiko den moduan. Beraz, nahiz eta entrenatzaileak paper handia duen kirolarien motibazioan, bakoitzaren pertsonalitateak eta gauzak ikusteko moduak ere pisu handia du, eta zaindu behar da, bai ingurukoek eta baita norberak ere.

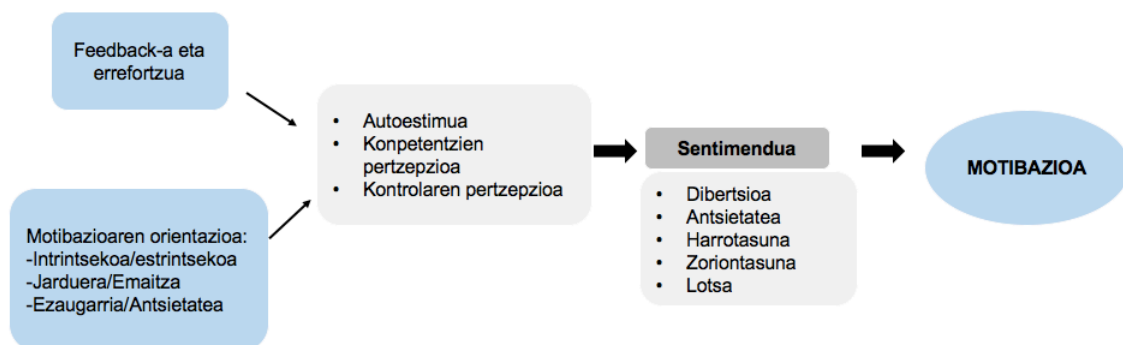
### **b) Konpetentzien motibazioaren teoria**

*Konpetentzien motibazioaren teoria* Susan Harter (1988) psikologoaren lanean oinarrituz, helburuak lortzeko jokabide ezberdinak azaltzeko erabilia izan da. Teoria honek dionenez, pertsonak balio dutela eta lehiakorrek direla sentitzeko motibatzen dira. Horrez gain, kirolarien kontrolaren pertzepzioak (abilezia berriak ikasteko kontrol sentimendua) norbere autoestimua eta konpetentzia ebaluazioarekin batera funtzionatzen dute motibazioan eta egoera emozionaletan eraginez. Adibidez, kirol hori praktikatzeko eragiten duen gozamenean, antsietatean, harrotasunean, lotsan etab. (Weiss eta Chaumeton, 1992).

Futbol jokalaria batek autoestimua egokia badu, lehiakorra sentituko da, errendimenduaren kontrola duela sentituko du eta orduan, bere esfortzua, gozamina, harrotasuna eta zoriontasuna handiak izango dira, hemen aurkituko litzateke lehen aipaturiko Maslow-en gailurreko esperientzia edo Privette-n errendimendu gailurra. Alderantziz ordea, autoestimua baxua izanik, ez dela gai sentituko da, bere aportazioa eta ekintzak ez dutela balio sentituko du eta erantzun afektibo negatibo horiek zuzenean egoera emozionalari eragingo diote antsietatea, lotsa, tristura eta honelako sentimendu negatiboak erakarriz (Weinberg eta Gold, 2010). Eta noski, guzti honek errendimenduan eragina izango du kasuan kasu, modu positiboan igoaz hala negatiboan jaitsiz.

Ikerketa garrantzitsuetan ikusi den bezala, konpetentzien eta motibazioaren arteko harremana ere zuzena da (Weiss, 1993). Kirolariek jasotzen duten feedback-a eta errefortzuak ere eragin zuzena izango du autoestimuan eta konpetentzien kontrolean. Wong eta Bridges-ek (1995) emakumeen futboleko 108 jokalaria eta

entrenatzaileekin probatu zuten. Entrenatzaileen kompetentzia, kontrola, antsietate mailak, motibazio mailak eta hainbat jokabide neurtu zituzten. Ikusi zuten antsietatearen ezaugarriak eta entrenatzaileen jokabideak beraien kompetentzien pertzepzioa eta kontrola aurre ikusten zutela horrek zuzenean jokalarien motibazioan eraginez. Horregatik garrantzitsua da kirolariek jasotzen duten kompetentziaren pertzepzioa eta kontrola, izan ere, horren arabera esfortzua izango da helburuak lortzeko egingo dutena. Hori dela eta, taldeko entrenatzaile eta prestatzaile fisikoen helburu primarioetako bat izan beharko luke kompetentziaren pertzepzioa eta kontrolaren hobetzea (Weinberg eta Gold, 2010).



### 3. Irudia (Weinberg eta Gould, 2010)

#### 3.1.3 Aktibazioa, estresa, antsietatea

Aktibazioa aktibitate fisiologiko zein psikologikoaren konbinazioa da, eta motibazioaren intentsitatearekin erlazionatuta dago. Gain aktibatuta dauden pertsonak fisikoki zein egoera mentalari dagokionez aktibatuak daude, eta bihotz maiztasunaren igoera, arnasketarena eta izerditzea nabaritzen zaie (Weinberg eta Gold, 2010).

Antsietatea, egoera emozional negatibo bat da, urduritasunarekin, kezcarekin eta beldurrarekin lotu ohi da. Kognitiboa hala somatikoa izango da. Lehena egoera mentalekin lotua egongo da, hau da, kezkekin eta pentsamendu negatiboekin. Bigarrena berriz aktibazio fisikoari dagokiona izango da (Weinberg eta Gould, 2010). Antsietatea bezalako emozio negatiboek, eragin negatiboa dute harreman sozialengan, talde giroan eraginaz (Lazarus, 1996). Horrez gain, trastorno kardiobaskularrak ere sor ditzake (Palmero, Díez eta Breva, 2001 eta Siegman eta

Smith, 1994). Eta eragin hauei, trastorno afektiboak eta depresioarekin lotutakoak lotzen zaizkie (Beck, 1976).

Estresa eskaera fisiko eta fisiologiko eta horri erantzuteko gaitasunaren arteko desoreka garrantzitsua da. Eskaera hori asetzeko gaitasun ezak ondorio esanguratsuak dituenean (McGrath, 1970). Egunerokotasunean zehar, egoera estresagarriak pairatzen dira kirol taldeetan, eta estres honek alterazio psikologikoak sortu ditzake maila altuan ematen badira. Adibidez, kontzentratzeko gaitasuna, atentzioa jartzeko gaitasuna gutxitzea, antsietatea, bihotz maiztasuna igotzea eta tentsio muskularra dira ondorioetako batzuk praktikan eragiten dutenak (Márquez, 2004 eta Estrada eta Pérez, 2008).

Ezinbestekoa da taldeko elkarbizitzan bakoitzaren izaera aspektu hauei dagokienez ere kontuan hartzea modu indibidual batean. Ezaugarri hauen maila ezberdina duten pertsonak, mundua ikusteko modua aldatzen dute. Emozio negatibo hauek maila altuan dituztenek, egoera dela eta, ia egoera guztiak mehatxua bezala pertzibitzen dituzte. Modu horretan, estualdi maila igo, kezka ugari eta aktibazio fisiologikoa igo egiten da, honela ondorio negatibo gehiago ekarriz: kontzentratzeko gaitasuna txikitzea eta tentsio muskularra igotzea adibidez, errendimenduan nabariturik (Weinberg eta Gold, 2010).

Autoestimu baxua pertzepzio negatibo hauekin ere zuzenean dago erlazionatuta. Autoestimu baxua duen kirolariak, ez du bere buruarekiko segurtasunik, hortaz, larritasun egoera altuagoak bizitzen ditu. Horregatik lan psikologiko eta mental handia dago horren atzean, norberarenganako segurtasuna hobetzeko estrategiak errekurtso garrantzitsuak dira.

Estresa eta estualdiaren iturria identifikatzen jarrita, hainbat eta hainbat kausek eragindakoa izan daiteke kirolarietan. Beraien bizitzetako edozein aldaketak (gertukoren baten heriotza, lan aldaketa, arazo pertsonalak...) eragina izan dezake (Berger, Pargman eta Weinberg, 2002). Kirolarien artean, normalean sarritan, errendimenduarekin harremana izan ohi dute: errendimendu ona emateko kezka eta presioa, norberarekiko dudak eta autoestimu baxua etab. Horrez gain, errendimendutik kanpoko giroak ere eragin dezake: arrazoi finantzariak, entrenatzeko beharrezko denborak, antolaketa arazoak, entrenatzailearen komunikazioa eta



Hala ere, hipotesi hau kritikatu izan da. Dudan jartzen zen ideia, ea aktibazio optimoa beti kurbaren erdiko puntuan ematen zen pertsona guztietan izan zen. Nahiz eta teoria honek hainbat gauza ulertzen lagundu oraindik ikertzaileak harreman hau ulertzeko teoriak bilatzen dabilta (Weinberg eta Gold, 2010).

### **b) Funtzionamendu optimoaren zona indibiduala**

Goi errendimenduko kirolariek antsietate eta aktibazio egoera batean zona optimo bat dute esan bezala, non errendimendu onena lortzen den (IZOF). Zona horretatik kanpoko errendimendua, baxuagoa izango da (Hanin, 1980, 1986, 1997).

Antsietate eta aktibazio maila optimoa pertsona ezberdinen artean egoera desberdinetan emango da. Batzuk, larritasun maila altuagotan izango dute zona optimo hori, eta besteek baxuagotan. Horrez gain, ez da puntu bat izango, baizik eta zona bat. Hori dela eta, garrantzitsua da aspektu honetan ere entrenatzaile eta prestatzaile fisikoen lana, izan ere, kirolariei beraien larritasun egoerako zona personal optimo hori bilatzen lagundu beharko die estrategia ezberdinekin (Weinberg eta Gold, 2010).

IZOF kontzeptu hau ikerketa garrantzitsuetan oinarriturik sortu zen (Gould eta Tuffey, 1996), eta Hanin-ek (1997) kontzeptua zabaldu zuen antsietateaz gainera hainbat emozioen eragina gehituz, hala nola, erabaki hartzea, atsegintasuna eta nagitasuna. Esan zuen antsietateaz gain bestelako emozioen maila optimoa ere ezinbestekoa zela errendimendua hobetzeko. Entrenamenduari begira, eredu honen inplikazioa neurri handi batean entrenatzailearen papera izango da. Emozioen errezeta egoki bat lortzea izango du helburu.

Emozio positiboak helduz, ikusi da estresaren erresistentzian eta errekupeazioan laguntzen dutela, eta horrez gain emozio negatiboaren esperientzia oztopatzen dutela (Fredrickson eta Jonier, 2002)

Teoria ezberdinak utziaz, garrantzitsua dena jakitea da emozio hauek ere, aktibazio mailak eta estualdiak errendimenduan eragina dutela. Izan ere, azken batean tentsio muskularra areagotzen dute, nekea eta koordinatzeko zailtasuna, eta aldaketak atentzio patroieta, kontzentrazioa eta lokalizazio bisualean (Weinberg eta Gould, 2010).

### **3.1.4 Ikuspegi positiboa eta negatiboa**

Bitzta errealean bezala, errendimenduko kirolean ere kirolari orok izango ditu bere kirol ibilbidean zehar momentu eskasagoak egoera animikoari dagokionez. Oztupoak eta bere esku ez dauden gauzen aurka borrokatu beharko dituen uneak. Psikologia positiboaren garrantzia azpimarratuko da egoera hauen aurrean. Ikuspegi honetatik begiraturaz egoera ezberdinak, ez da esan nahi pertsonaren sufrimendu hori ezabatuko denik, baina bai bere premisa orekatuagoa izango dela. Ikuspegi honek defendatzen du bitzta bera arazoak ekiditea edo konpontzea baino zerbait gehiago dela (Park, Peterson eta Sun, 2013).

#### **a) Esperientzia emozional negatiboa**

Alde negatiboak, tentsioak eta aurka datozen egoerak ere kontuan hartzen dira ongi egotearen bidean (Park eta Peterson, 2003). Erronka gogorrak izan dituztenek bizitzan zein kirol esperientzietan, oinarri aberasgarri handi bat sortuko dute aurrerantzean. Hau da, esperientzia emozional negatiboak izan dituzten kirolariak, alde positibo zein negatiboak nahastuta izango ditu. Izan ere, nahiz eta sufritu, baikortasuna ageriago gelditzen da kirolariak oztopo edo porrot egoeran daudenean; krisiek karakterraren indar guneak azaleratzen dituzte; eta erronka egoera konstantean egotea aurrealdintza bat da esperientzia onenak eta zerbait garrantzitsua lortzeko bizitzan, kasu honetan kirolean (Peterson, 2006).

Nahiz eta emozio negatibo zein positiboek paper garrantzitsuak jokatu kirol ibilbidean, funtzio desberdinak dituzte. Pertsona batek emozio negatibo bat esperimentatzen duenean (adb: beldurra, antsietatea, autoestimu galera...), arrisku egoera bat aktibatzen da, erantzuteko aukerak gutxitzen dira eta modu larri batean jokatzera bultzatzen da arazoa ekiditeko, ihes egiteko edo konpontzeko.

#### **b) Ikuspegi positiboa eta bere onurak**

Horren aurrean, ikuspegi positiboaren eragin ona agerikoa da. Segurtasuna sustatzen du pentsamendu baikorrak, eta ez dira jokatzeko aukerak gutxitzen, baizik eta epe luzerako errekurtsioak handitzen eta eraikitzen dira (Fredrickson, 2001). Horregatik oso aberasgarria izango da emozio positibo eta baikortasuna bultzatzea

errekurtso eta aukera mental gehiago izateko.

Bide horretan, bakoitzak ondo egiten duena identifikatu eta erabiltzea arazo psikologikoei aurre egiterako orduan eraginkorragoa izango da, izan ere, bere indar guneak eta kalitateak aprobetxatuko ditu (Park, Peterson eta Sun, 2013). Emozio positiboak zoritxarraren aurrean errekuperatzeko gaitasunarekin daude erlazionatuta (Fredrickson, Tugade, Waugh eta Larkin, 2003).

Egoera emozional orekatua, zorientasuna, ongizate orokorra eta horren ondorioz kirol errendimendua igotzea hainbat faktoreekin erlazionatuta dago. Alde batetik, harreman egokiak mantentzearekin norberaren inguruan, egiten ari direnean saiatzearekin, zentzua eta asmoa izatearekin, lehiakorra sentitzearekin norbere talentu eta gaitasunak erabiliz, gauza onak ondo baloratzearekin, gorrotoak askatzearekin, eskertua sentitzea eta esker ona demostratzearekin (Peterson, 2006).

Baikortasuna gauza onak txarrak baino gehiago gertatuko direnaren espektatiba globala izatea da, pentsamendu positiboarekin dago erlazionatuta. Hainbat ikerketetan ikusi den bezala, nahiz eta konnotazio inozoa izan sarritan, alde on asko ditu ikuspegi honek. Animo egoera hoberekin dago lotuta eta baita bizitza eta egoerarekiko satisfazio maila handiagoarekin. Arrakasta lortzeko aukerak handiagoak dira, baita osasun egoera ona eta bizi itxaropen handiagoa ere (Peterson, 2000). Gainera, positiboan pentsatzen duten pertsonen joera txikiagoa izango dute istripu traumatikoak esperimendatzeko (Peterson, Bishop, Fletcher, Kaplan, Yesco, Moon, Smith, Michaels eta Michaels, 2001).

Ikerketek azalarazi dutenez, baikortasunak esperientzia negatiboaren efektuetatik babesten gaituzte (Peterson, 2000). Arazoen konpontze aktiboarekin lotzen da. Horren harira, depresioan dauden kirolariekin erabiltzen den terapia kognitiboa pentsamendu negatibotik positibora aldatzeko daukan tratamenduaren gaitasunean oinarritzen da (Seligman, Castellon, Cacciola, Schulman, Luborsky, Ollove eta Downing, 1988). Baita ere, pentsamendu baikorra bultzatzen duten prebentzio programak estrategia kognitiboaren bitartez, ondorengo depresioa pairatzeko probabilitateak gutxitzen ditu (Gillham, Reivich, Jaycox eta Seligman, 1995). Demostratu denez, ikuspegi positiboa ongizate fisiko, psikologiko eta sozialarekin dago lotua (Peterson, 2000).

Egoera jakin batek guregan dituen efektuak, ez dira egoerarenak soilik, baizik eta bakoitzaren pertzepzioa eta interpretazioaren arabekoak dira. Pentsamendu positiboak egoera hasiera batean negatibo hori berriz modu positiboan planteatzea inplikatzeko du. Honela, jarrera positiboek ekintza konstruktiboak egiteko motibatzen dute pertsona. Kirolariek gauza onak lortzeko dituela pentsatzen badute, joera handiagoa izango dute gehiago saiatzeko, izan ere, egiten dutenak emaitza onak lortzeko bidean desberdintasuna markatuko duela sentitzen dute (Peterson, 2000).

### **3.1.5 Kirolarien ingurua**

Kirolarien errendimenduan eragiten duten faktoreekin jarraituz, beraien inguruak duen eragina ikusiko dugu perspektiba ezberdinetatik begiraturik, gertuagotik zein urrunagotik. Zuzenean beraien baldintzak inguruak jarriko ditu sarritan, bai kalte egingo dien faktoreak, bai mesedetuko dien faktoreak eta baita afektu handiz eragingo dietenak ere.

#### **3.1.5.1 Inguru makro-soziala**

Inguru makro-sozialari dagokionez, kirolariari dagokion klubaren faktore komunitarioak eta ezaugarri sozioekonomikoak izango dira. Aspektu estrukturalak eta kulturalak: antolaketa falta, errendimendura bideratutako kultura, bertako araudia, maila sozioekonomikoa, aukerak ezberdinak, instalazioak, baliabideak etab. Kirolariaren esku ez dauden aspektuak izango dira, ezarrita daudenak. Azterketa psikosozialean, kirolariak errealitate horrekiko duen pertzepzioa izango da atendituko dena (Lloret, 2015).

Futboleko klub profesional edo errendimendu altuko taldeak dituen klub bakoitzak bere estruktura du aspektu desberdinez osatua. Entitate hauen produktua, futbola da, kirolariak produzitzen duten protagonista nagusiak izanik beste hainbaten artean (afizionatuak, komunikabideak, hiria...). Alderdi hauen guztien artean zirkulu bat sortzen da, zeinak klubaren baloreen estruktura sortzeko duen: kapital ekonomiko, historikoa eta soziala izango dira hau osatuko dutenak (Gomez eta Opazo, 2007).



### **a) Kapital ekonomikoa**

Ikuspegi makro sozial honek ere zuzenean eragina izango du kirolariarengan hainbat aspekturi dagokionez. Kapital ekonomikoari erreparatuz klubaren emaitza ekonomikoak izango dira. Klubaren aurrekontuak zerikusia izango du beraz bertako instalazioekin, jokalarien baldintzekin eta baliabide ezberdinekin (materiala, zerbitzu medikoa, psikologikoa...) eta nahiz eta ez izan egoera emozionalaren pilare handiena, eragin handia izango du egoera ezberdinei aurre egiteko garaian (lesioei, egoera emozional traumatikoei...) (Gomez eta Opazo, 2007).

### **b) Kapital historikoa**

Beste faktore eragingarri bat kapital historikoa izango da. Klubak historian zehar lortutako kirol emaitzen ingurukoa izango da. Aspektu honek zuzenean afizionatuei zein jokalariei ilusioa transmitituko die, eta honek klubaren identitatea hazi eta indartuko du (Gomez eta Opazo, 2007)

Esan bezala, jokalariengan ere eragingo du, batez ere harrobiko jokalarietan, gaztetatik klub berean egon direnak bertakoak izanik. Klubaren kultura eta lan egiteko moduarekin lotua joango da. Ea garrantzia ematen dioten etxeko jokalaria mantentzeko oinarri sendo bat landuaz edo eta fitxaketei eta errendimendu hutsari zein bien konbinaketari (Gomez eta Opazo, 2007). Jokalari perfilaren arabera eragina izango du bere ibilbidean eta ondorioz egoera emozional zein errendimenduan.

### **c) Kapital soziala**

Kapital soziala kirolean bultzatzen diren baloreekin erlazionatuta dago. Balore hauek, klubek bultzatzen dituzten heinean, gizarteak kirolari egozten dizkion inpaktua eta garrantzia handitzen dituzte. Eta aspektu eta nolabaiteko presio sozial honek ere eragina izango du jokalarien egoera emozionalean (Gomez eta Opazo, 2007).

#### **3.1.5.2 Inguru mikro-soziala**

Inguru honek kirolariaren harreman inter pertsonalen area hartzen du baitan. Maila ezberdinak izango ditu inguru sozialaren arabera, bat-bateko harremanetatik hasi eta harreman intimoetaraino. Bertan familia agertzen da lehen agente

sozializatzaile gisa. Eskola, lantokia, taldea eta lagunak izango dira jarraian, garrantzi berezia izango dutenak (Lloret, 2015).

Oso azpimarratua dago kirolariaren gertuko ingurua zaintzeko beharra. Inguru sozial eta familiarraren babesa ezinbestekoa da kirolariaren prozesu kognitibo, sozial, afektibo eta lehiaketa ingurura adaptazio garapen orekatu bat sustatzeko (Pallarés, 1998).

### **A) Kirolariaren familia eta lagunak**

Hainbat ikerketek, goi errendimenduko kirolarietan gurasoek seme-alaben kirol garapenean duten garrantzia errebelatu dute. Bloom-ek egin zuen kontribuzioaren arabera, gurasoek seme-alabei gauzak ondo egiteak duen garrantzia irakasten die, hala nola, lana gogor egitearen beharra azpimarratzen diete, eta baita sariak lortzeko egin beharreko esfortzuaren inguruan. Bestalde, kirolari hauek beraien kirolean, kasu honetan futbolean, gaitasunak garatzen dituzte sarritan gurasoek jarri dioten atentzio eta interesaren ondorioz, maitasuna emanaz eta beraien oinarri izanaz beraiek aukeratutako aktibitatean. (Bloom, 1985).

Gurasoek babes eta sostengu emozionala eta morala luzatzen die kirolariei uneoro, eta batez ere arazoak dituztenean, lesioak direla edo motibazio galerak direla. Beraien benetako aholkulariak izango dira kirol ibilbidean zein bertatik kanpo. Jada errendimendu mailan daudenean, interesa mantentzen jarraituko dute, laguntzea eta feedback positiboa luzatuko die, batez ere emozionala. Kirolariei hainbat zailtasunei aurre egiteko garaian laguntza handia ematen diote (Gomez eta Opazo, 2007).

Beraz, gurasoak eta familia laguntza izaten dira eta izan behar dira, kirolariak beraien arazo emozionalak deskargatzeko oinarria, eta ez inolaz ere presio iturri bat.

### **B) Taldea (kohesioa)**

Desoreka emozional horien tratuan zein prebentzioan, erregulatzeko bide hori egoera inter eta intra pertsonala da. Horregatik, talde kirolean, gure kasuan bezala, bereziki beharrezkoa da. Taldekideen artean dagoen harremanak ondorio handiak izango dituzte emozioen desoreka eta erregulazio horietan (Rimé, 2009). Rimé-k kutsu emozional hori azpimarratzen du talde kirolean prozesu inter pertsonal erregulatzailerik sustatuz. Izan ere, afektu positiboan onurak sortzen ditu eta harreman sozial

handiagoak sortzen laguntzen du.

Kirol talde bateko kideak beraien artean modu progresibo batean erlazionatzen dira talde gisara ezaugarri batzuk izanaz (Gill, 1986). Taldeko kide guztiak konstantzia batekin egiten dute lan, esfortzu handi bat egien dute jarritako helburuak lortzeko intentzioarekin. Bide horretako garaipenek zein porrotek elkarbizitza horretan eragin nabarmenak izango ditu.

### **Talde kohesioa**

Talde ekintzetan, bertako kideen eboluzio pertsonalaz gainera talde gisara ez da estruktura estatiko bat izango, etengabeko aldaketan egongo da. Taldea momentu ezberdinetatik pasatzen da non partaideak modu bateratuan edo ez ain batera erantzuten duten kirol eskaeren aurrean. Beraz, taldea kohesioan mugituko da, handiagoan hala txikiagoan (Palmi, 1994).

Kohesioa kirolean prozesu dinamiko bat da, emaitzen eragina du eta taldearen batera joateko eta elkarrekin mantentzeko eta erantzuteko joeran datza planteatutako helburuen bila. Kohesio maila honek, zerikusi handia du lehiaketetan nabarmen mesedetuz. Horregatik, garrantzitsua kontsideratzen da analisi eta interbentzio bat egitea taldean jokabide bateratzaile hau denboraldian zehar indartzeko (Palmi, 1994).

Taldearen kohesioa analizatzeko hainbat indikatzaile aurkitzen dira. Hasteko, kohesioan dagoen taldeak erraztasun handiagoa erakuste du komunikatzeko garaian ziurgabetasunezko egoeren aurrean. Bai partidetan eta entrenamenduetan ere. Horrez gain, taldekideen bateratua izatean, taldearen funtzionamendu arauak errazago onartzen eta aurrera eramaten dira (diziplina, ordutegiak eta antolaketa arauak etab.) Konfiantza aldetik, askoz ere handiagoa izango du kohesio handia duen talde batek arrakastarako espektatiben aurrean, beraien esfortzua eta errendimendua hobe auto baloratzen dute. Kohesio egokiak ematen dituen bentaja guztien ondorioz, emaitza eta errendimendu onarekin lotzen da, batez ere, taldeak kooperazioan lan egiten badu helburu berdinak lortzearen bila. Aspektu hauek, taldearen behaketa bat egin ikusi daitezkeen ebidentziak izango dira (Palmi, 1994).

Bestalde, erregistro sistema estandarizatuen bidez ere neurtu daiteke taldearen kohesioa, adibidez TCQ (Team Climate Questionnaire), taldeko giroa neurtzeko galdeketa bat izango da (Carron eta Grand, 1986), MSCI (Multidimensional Sport Cohesion Instrument (Yukelson, Weinberg eta Jackson, 1984) ere. GEQ (Group Environmental Questionnaire) balidazio indize altu bat du azken honek, taldeko integrazioa jardueran, taldeko integrazio soziala, erakarren indibidualak taldearekiko jardueren aurrean eta erakarren indibidualak taldearekiko aspektu sozialetan aztertzen ditu.

Taldeak bateratua egoteak duen garrantzia jakinda, hainbat pautak jarraitzea gomendatzen da oreka hori mantentze aldera. Antolaketako faktoreei begira, hasteko, taldearen identitatea indartzea gomendatzen da taldearen baliabide guztiak zainduz (materiala, entrenamenduko taldeak...), taldearen bereizgarriak, partida aurreko kontzentrazioa etab. (Palmi, 1994).

Horrez gain, ahal den heinean taldearen estabilitatea bilatzen da. Izan ere korrelazio handiak bilatu dira estabilizazioa eta kohesioaren artean. Horregatik, jokalariei berri asko taldean sartzearekin kontuz ibili beharra dago, taldeko harremanak ber estrukturatzea eskatuko bailuke hasieran behintzat errendimendua jaitsiz (Palmi, 1994).

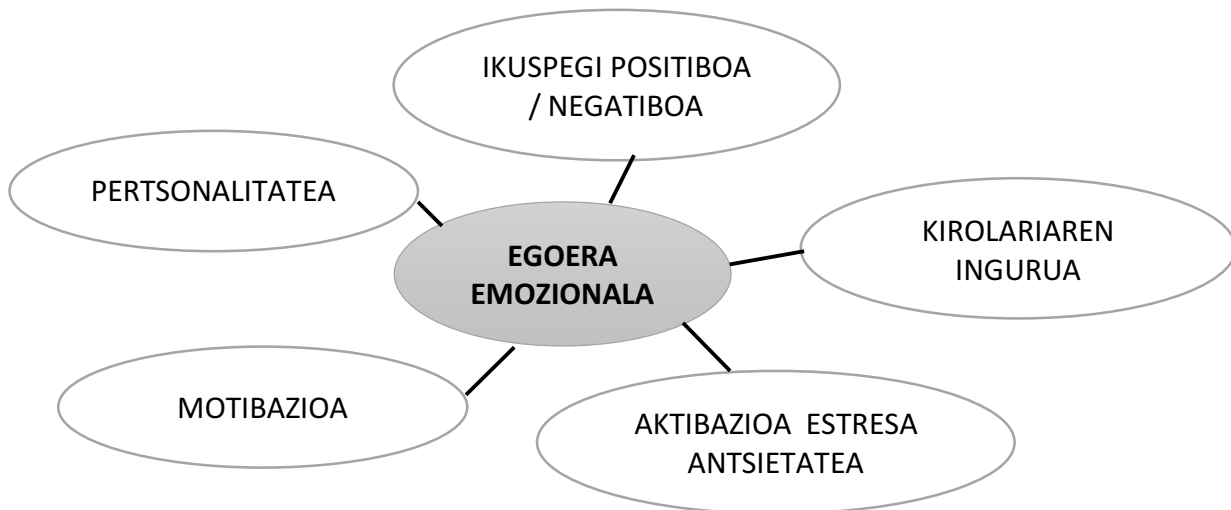
Azkenik, elkarbizitzak duen garrantzia azpimarratzen da kirolaz gainerako aspektuetan, hala nola, kontzentrazioetan, bidaietan, konpromisoetan etab. Komenigarria ikusten da bidaietako logeletan aldaketak egotea, baita otorduetako mahaietan ere. Guztiak erlazionatu zitezten, eta talde txikiak saiheste aldera (Palmi, 1994).

Jokabideari lotutako faktoreei lotuta, entrenatzaile eta jokalarien arteko komunikazioa hobetzea puntu garrantzitsua izango da. Horrekin batera, helburu argi eta errealak jartzea bultzatzen da, indibidualak zein taldekoak, zeinak beraien artean orekatuak izango diren (Palmi, 1994).

Talde filosofia bat sustatzea egokia izango da taldearen errendimendurako. Kirolarien akzioen ondorioak kontuan hartu behar dira horretarako, nahiz positiboak edo negatiboak izan. Horregatik, entrenatzaileak babestu eta animatu egingo ditu taldeko akzioak errendimenduaren momentuan, bai lehiaketetan zein

entrenamenduetan. Neurri berean, esfortzua, defentsan zein erasoan emandako laguntzak, betekizun taktikoak, egoera zailtan taldearen erreakzio egokiak, lesioa edo agresioak, epailearen erabakiak etab. baloratuak izango dira entrenatzailearekiko (Palmi, 1994).

Orokorrean, jokabideekin loturiko faktoreak zaintzea izango da dinamika ona erraztuko dutenak taldearen errendimendu momentuan (Palmi, 1994).



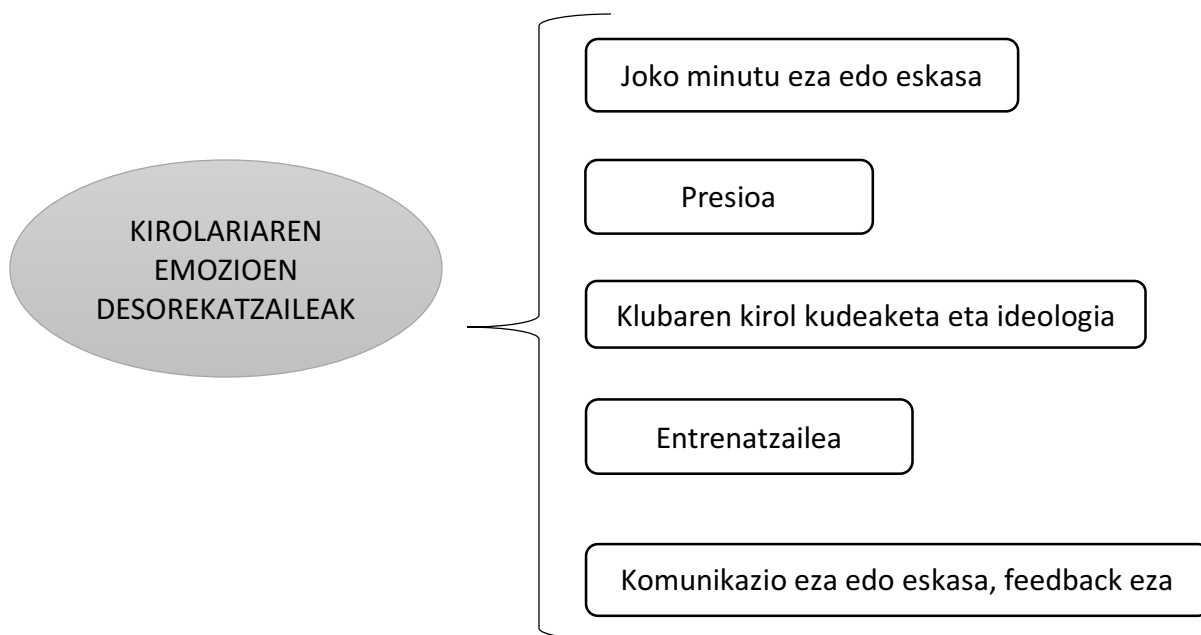
## 5. Irudia

## 4. EMOZIOEN ZAINKETA ETA ERREGULATZE PROPOSAMENA

### 4.1 Egoera errealaren diagnostikoa

Gizartea geroz eta elitistago ari da izaten, geroz eta lehiakorrago eta berekoiago, beraz, kirolean ere kutsu hori nabari da. Geroz eta garrantzi gehiago du exitoak, irabazteak eta irabaziak, bai ekonomikoak eta bai itxurakoak. Hori alde batetik ongi dago, izan ere, anbizioa da hazteko behar den gauza garrantzitsuenetako bat, baita exijentzia eta bikaintasuna ere. Baina, askotan hori lortzeko guztiaren aurretik dagoena ahaztera iristen gara, hau da, pertsona eta bere baloreak, eta honek bestelako ondorio ilunagoak ekar ditzake. Errendimendu ona lortzea zailduko duten ondorioak, eta kirolarien ongizatea oztopatuko dutenak.

Horren aurrean, talde baten barruan hainbat eta hainbat egoera infinitu sortzen dira zeinak desoreka emozionalak sortzen dituen jokalarien egoera emozional zein aspektu psikologikoetan. Jarraian komunenak azalduko dira.



## 6. Irudia

### a) Joko minutu eza edo murrizta eta feedback eskasa

Desoreka emozionalen jatorri nagusiak aipatuko dira jarraian. Errendimendua izanik lehen helburu nagusia, hamaika jokalaria hautatu behar izaten ditu entrenatzaileak hamaikakoan jartzeko, beraz, beste hamaika inguru kanpoan

gelditzen dira. Errendimendu altua izanda kirolari hauen kategoria, guztiak dira horren kontziente, eta lanean jarraitu beharra eta onartu beharra dagoela badakite. Baina, kasu batzuetan ziklo negatibo batean bihur zitekeen egoera hori. Jokalari batek ez badu inoiz jokatzeko, eta deialditik kanpo gelditzen bada beti, eta gainera, ez badu informaziorik jasotzen entrenatzailearekiko, bere buruarekiko konfiantza galtzera iristen da, autoestimua jaisten zaio eta bere helburua lortzeko lanean jarraitzeko indarrak galtzen doa pixkanaka. Horrekin, errendimenduaren jaitsiera nabarituko zaio eta ziklo negatibo batean dagoela sentituko du. Ez dizkie aukerak ematen, beraz, ez dago motibatua eta ez du konfiantzarik bere buruarekiko. Horren aurrean ez du ondo errenditzen eta geroz eta aukera gutxiago ematen dizkiote. Honela, amore ematera iritsi daitekeen arte, gorrotoa sentitzera, ezintasuna eta amorrua.

### **b) Presioa**

Egoera negatibo baten kasuaren adibidea ikusi ostean, arrazoi positiboengatik ere ikusi ohi diren desoreka emozionalak aurkitzen dira bestalde. Demagun jokalaria bat besteen aldean nabarmenagoa dela, kalitateari dagokionez, emaitzei begira, eta taldean duen pisua erreparatuz jokalaria oso beharrezko bat dela. Modu honetan, kanpoko agente guztiek jokalaria horrengan konfiantza handia dute lehiazteko garaian. Oso emaitza positiboak espero dituzte beragandik, partida asko berak salbatzea artean, eta soluzio handiak ematea taldeari.

Modu horretan, jokalaria horren bizkar gainean sekulako presioa eragin dezake, honela behar luken ardura baino arduradunago sentitzen taldearen errendimenduaren inguruan. Presio horrek eragindako estres maila neurri batean motibatzailea izan daitekeen arren, alderantzizko U-aren teorian ikusi den bezala, modu negatiboan ere eragin dezake karga horrek, errendimendua jaistera bultzatuz.

Presioaren eragina hainbat egoera desberdinetan ematen da. Demostratzeko ideia horrek eragina izaten da, ingurukoei, entrenatzailearen, selekzionatzaileei, gurasoei etab.

### **c) Kanpoko fitxaketak**

Bestalde, beste faktore bat klubaren errekurtsio eta helburuen arabera, kanpoko fitxaketak izan daitezke. Azaldutako errendimendu eta emaitza optimoen bila, kanpoko

fitxaketez abusatzearen ondorioak ikusten dira. Klub batean betidanik bertakoak diren jokalariak urte asko lanean egon ondoren baztertuak izaten dira kanpoko fitxaketengatik, eta horren aurrean gauza bera gertatzen da. Gutxi baloratuak sentitzen hasten dira kasu askotan betiko klubetik ateratzeko beharra ikusiz.

Denboraldi hasieran zein denboraldian zehar jokalari askori saldutako baldintzak eta egoerak ez dira betetzen sarritan. Nahiz eta egoerak aldatu egiten diren eta jokalariek serio lanean jarraitu behar duten, askotan entrenatzaile zein koordinatzaileak ez dira argiak izaten jokalariekin, honela espektatiba batzuk sortuz eta ez betez. Gauza bera eragingo du honek, jokalariak motibazioa galtzen joango dira pixkanaka desoreka emozionalak sortuz eta errendimendua jaitsiz.

#### **d) Komunikazio eza**

Azken batean, komunikazio eza edo eskasa izango da arazo guztien oinarria neurri batean. Jokalari guztiek dakite lehenengo mailan egoteak eskatzen duena bai fisikoki eta mentalki ere egoera guztien aurrean. Baina askotan egoerak zailak eta gogorrak izan daitezke. Jokalariek egiten duten esfortzu eta sakrifizio guztiaren ostean, saririk jasotzen ez dutenean, edo eta baloratuak sentitzen ez direnean frustrazioan erortzen dira emozionalki guztiz desorekatuz, eta beharrezkoa da entrenatzaileekin komunikazio egokia izatea, gauzak garbi izateko.

Askotan, futboleko maila altuko egunerokotasuneko egoeretan harremanak asko eskasten dira batez ere jokalari eta entrenatzaileen artean. Haserre egoera edo egoera deserosoak sortzen dira ongi ez dauden jokalariekin. Jokalariek ez badute jokatzeko asteburu bat bai eta hurrengoan ere eta ez badute inolako feedback-ik jasotzen beraien entrenatzaileekiko, izan positiboa edo negatibo eraikitzailea, honelako egoera hotzen aurrean, entrenatzailearekiko duten jarrera nabarmen aldatzen da.

Sarritan, entrenatzaileek hori ikusita, markaturiko distantzia hori mantentzen dute inolako interbentziorik egin gabe eta bere horretan utziaz. Izan daiteke jokalariak ez egotea oso prest beraiekin hizi egiteko ere, baina ardua handia dute entrenatzaileek esku hartze horretan. Beste askotan aldiz, bai gerturatzen direla entrenatzaileak jokariengana esplikazio delakoak ematen saiatzera eta motibatu nahi izatera. Komunikazioaren ideia ondo dago, jokalariak informazio minimo bat jaso



behar du bere hobekuntza eta aurrera begira, baina, kasu askotan gertatuko ez diren gauzak agintzen dira, aukerak izango dituela baieztatuz, gustura daudela esanaz eta egia osoak ez diren aitzakiez baliatuz jokalaria motibatzen. Epe motzera funtziona dezaketen arren, aurrerago hartzen duten kolpea jokalariek handiagoa izan ohi da. Gerta liteke kasu batzuetan egia izatea, baina kasuak kasu, komunikazio leial hori bultzatzea garrantzitsua da.

## **4.2 Proposamena**

Jakina da futboleko errendimenduan eragiten duten aspektu fisikoak zein taktiko eta teknikoak kontrolatuak izan ohi direla maila hauetako talde batean. Faktore horiei dagokienez, neurtuak, baloratuak eta horren arabera diseinatuak izaten dira egunerokotasuneko plangintzak. Hala ere, gaiari helduta, faktore emozionalen zein eta psikologikoen alderdian hutsunea ikusi da hainbat kasutan. Fisikoki jokalarien emaitzak neurtzen diren moduan, aspektu psikologikoan ere nola aurkitzen diren neurtu eta horren arabera esku hartzea izango da proposamenaren ideia.

Honelako egoeretako errealitatearen balorazio eta analisi bat eginda, eta esperientzia enpirikoan oinarrituta, aurre egiteko proposamen bat proposatzen da jarraian. Hainbat aspektu desberdin finkatzeaz gainera, kontzientziari, gizatasunari eta talde izatearen esentziari egingo diot erreferentzia.

### **4.2.1 Komunikazioa egokia**

Horretarako, behin eta berriz komunikazioa azpimarratu ostean, nire proposamenaren lehen puntua jokalaria eta entrenatzaileen derrigorrezko elkarrizketa sesio eta tokiak finkatzea da. Hau da, kasuak kasu, eta behar izanez gero gehiago, baina sei astero jokalaria guztiek entrenatzailearekin elkarrizketa bat izango dute. Ideia horretarako izango den leku bat adostea da estruktura finkoago bat emateko inizatibari.

Beraz, denboraldi hasieratik finkatuta egongo diren datetan, sei astero jokalaria bakoitza leku horretatik pasatuko da. Izan daiteke klubeko instalazioetako gela bat, entrenatzailearen ofizina, harmailletako zati bat edo futbol zelaia bera. Klubaren eta bere errekurtsoen arabera instalazioei dagokionez entrenatzaileak erabakiko duen toki finko bat izango da.

### **a) Test psikologikoak**

Hasteko, derrigorrezkoak diren elkarrizketa hauez gain, jokalariai zein entrenatzaileak beharra ikusten badu egunerokotasuneko behaketaren eta sentimenduen ondorioz, aurrera eramateko inongo arazorik ez da egongo. Bestalde, behaketa bitartez entrenatzaileak jokalarien desoreka emozionalak detektatzeaz gainera, hilabete hasieran test bat pasatuko zaie jokalariei. Bidaia bateko denbora aprobeitatu daiteke horretarako.

Desoreka emozionalak detektatzeko test ezberdinak daude, beraien artean erabilienak *Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado* (Spielberger eta Reheiser, 1983), *Inventario de Ansiedad Competitiva(CSAI-2)* (Martens, Vealey eta Burton, 1990) *Escala de Ansiedad Deportiva (SAS)* (Smith, Smoll eta Schultz, 1990) eta azkenik *Perfil de Estados de Ánimo (POMS)* (McNAIR, Lorr eta Dropelam, 1971) proposamenean aurrera eramatera bultzatuko dena. Test hauek guztiak kirol egoerari dagokionez fenomeno emozionala aztertzeko egokiak kontsideratzen dira (De la Vega, Ruíz, García eta Del Valle, 2011)

POMS eskala erabiliko da beraz, 29 item-en bertsioan, gaztelaniara moldatua eta balioztatua (Fuentes, Garcia-Merita eta Balaguer, 1995). Bertsio honetan testa osatzen duten eskalak: tentsioa, kolera edo haserrea, indarra edo kemena, nekea eta depresioa dira.

### **b) Elkarrizketen nondik norakoa**

Planteatutako elkarrizketetan jokalariairen egoera aztertuko da. Elkarrekin helburu indibidualak finkatuko dituzte. Egoera oso ona bada, bere indar guneak zeintzuk diren adierazi eta horrekiko satisfazioa erakutsi beharko zaio jokalariai. Hobetu ditzaken puntuak azalduko zaizkio, eta egoera mentala egokia denez, motibatuta daudelako, egoera hori transmititzea bultzatuko zaie taldeko beste jokalariei. Besteekiko enpatia eta babesa sustatzea eskatuko zaie, motibatzen laguntzea eta giroa ona izan dadin laguntzea. Kasuak kasu, harrokeria, berekoitasuna eta indiferentzia bezalako balore negatiboak albo batera uztea eta talde osoaren egoera hobetu dadin saiatzea behar den puntuetan.

Horrez gain, jokalariai entzungo zaio, berak ikusten dituen taldearen alde

indartsuak eta ahulguneak eskatuko zaizkio eta hobetzeko ikusten dituen puntuak edo aportazioak onartuko dira, baita kexak ere.

Bestalde, beti egongo dira egoera ez ain onean dauden jokalariaik edo eta egoera txarrean daudenak. Hauekin ere beraien egoeraz hitz egingo da nahiz eta egoera deserosoa izan daitekeen, komunikazio behar hori ikusten delako.

Egoera txarrean daudenen zentzu gehiago izango dute elkarrizketa hauek, nahiz eta ez izan gustagarria kasu askotan. Beti egia esango zaie, ezin zaie saldu gertatuko ez den zerbait, ez eta ilusio faltsuak eman ere. Beraiekin kontaktzen ez den kasuan, argi eta garbi esango zaie, honek nahiz eta lanean jarraitu beharra izan, mentalki bere egoera aldatu edo moldatzeko, indartsu egiteko eta behar bada erabakiak hartzeko. Horrek ez du esan nahi etsitzen utziko zaionik, motibatzen lagundu behar zaio, eta egoerak aldatu daitezkeela argi utzi, baina, printzipioz pentsatzen dutena leialtasun osoz eta modu argi eta ziur batean komunikatuko zaie jokalariei. Izan ere, hala ezean epe luzera egoera okerragotan aurkitzen dira. Honek jokalaria bakoitzaren rola argi uztea suposatuko du denboraldiko momentuan zehar, modu horretan rol hori asimilatzea errazago bilakatuz (Fuentes, Garcia-Merita eta Balaguer, 1995).

Horrez gain, helburu indibidualak finkatuko dira beraiekin ere. Bere ahulguneak zein diren adierazi eta hobetu beharreko puntuak zein diren azalduko zaizkio. Eta noski, bere indar guneak ere aipatuko dira bai zelaian zein zelaitik kanpo dituenak, eta horietaz baliatuz indarra hartzen lagunduko zaio. Gai dela gogorarazi behar zaio, eta berarekin arazoren bat badu modu argi batean jakinarazi.

Azkenik, ezin gara ahaztu lesionaturik dauden jokalariekin. Larria izan hala ez. Denboraldi osorako zelaietatik apartatuta egotea tokatzen bazaio nahiz aste batzuetako lesioa bada ere, berdin berdin kontatuko da aspektu honetan beraiekin. Guztiek dute taldearen hobekuntzan eskaintzeko gauza asko. Gainera, sufrimendu mental handia eragiten duten lesio larriak dira askotan, eta entrenatzailearen babesa eta interesa sentitu behar dute. Gauza bera egingo da berarekin, taldearen eta beraren egoeraz hitz egingo dute. Helburuak fisioterapeuta eta medikuekin elkarlanean jarriko dituzte eta uneoro jakinaren gainean egongo da entrenatzailea jokalariaire egoeraz.

Puntu honen helburua entrenatzailearen gertutasuna izatea da, nahiz eta

behartua izan, beraien artean argiak izaten lagunduko die honela ideiak eta ikuspuntuak oso argiak izanik. Ahal bada jokalaria eta entrenatzailearen arteko harremana sendotzea eta gertukoa izan dadin saiatuko dira, eta hala ezean behintzat guztiek egoera zein den, helburuak eta lanerako puntuak argi izatea. Guztia jokalaria bakoitzaren eta ondorioz talde osoaren ongizate eta errendimendua hobetzeko intentzioz.

#### **4.2.2 Formakuntza eta izaera**

##### **a) Entrenatzailea eta gorputz teknikoa**

Maila hauetako entrenatzaileen formakuntzari dagokionez, bakoitzak bere estiloa eta taldea eramateko modua izango du. Tekniko, taktiko zein fisikoki formatuak daudela argi dago, entrenatzaileen 3. mailako tituluen eskakizuna dago, eta beraien formakuntza jaso dutela justifikatuta dago. Tituluen edukiei dagokienez, oinarrizkoenetatik hasi eta espezifikatuak izango dira. Gure kasuan zentratuz, bloke komunitateko irakasgaietan goi errendimenduko kiroleko psikologiari buruzko edukiak ba diren arren, errealitatean askotan aspektu horren zaintza eta aplikazioari dagokion falta sumatzen da esperientzia enpirikoan oinarrituta.

Klubaren giza estrukturan barruan, gorputz tekniko bat egoten da talde bakoitzaren entrenatzaile, bigarren entrenatzaile, fisioterapeuta, mediku eta prestatzaile fisiko osatua. Horrez gain, klubaren arabera, erreadaptadoreak eta kirol psikologoak ere egon daitezke.

Entrenatzaileen paperak garrantzi handia dauka egoeren behaketan, diagnostikoko antolakuntzan, jokalarien aholkularitzan zein, helburu zein planen egituraketan eta baita entrenamendu planaren ebaluazioan ere (Fairs, 1987).

Aipatu bezala ongi formatuak badaude ere kriterio desberdinen arabera hobeagoak hala okerragoak izanik, psikologia eta emozioen arloan dago hutsunerik handiena. Askotan ez dakite zentzu horretan nola jokatu, gizatasuna galtzera iristen dira, hotzak izatera edo eta kontuan ez hartzera pertsonak eta beraien emozioak zein animo egoerak. Horregatik, alor horretan pixka bat gehiago formatzeaz gainera, kontzientzia gehiago jartzea izango zen funtsa. Kontuan hartzea plantillan osatzen

du ten jokalariai ak fisikoki, aspektu teknikoan eta taktikoan entrenatzen duten bezala, psikologikoki eta emozionalki ere behar dituztela estimuluak osasun eta oreka mentala izateko eta errendimendua hobetzeko.

Kirol psikologiari buruz hitz egindako atalean ikusten den moduan, irakaskuntzako psikologoaren lana indartzea izango zen helburua. Kontzientziaz hartzea gaia, eta garrantzia ematea tekniko guztiek arlo horri. Honela, bakoitzarenganako interesa erakutsiz, egoeraren arabera bera motibatze ko gaitasuna erakutsiz, autoestimua igoaraziz, talde kohesioa handituz, antsietate maila baxuak mantenduz eta orokorrean gertukoa izanez. Talde giro egokia gehiago sustatzen eta errespetua eta konpromezua bezalako baloreei garrantzia emateaz gain eredu izanik.

Orientazio positiboa izan behar du beraien lanak, sarian oinarritua izan behar du, hau da, *feedback* positiboan, izan ere, orientazio negatiboa duen zigor edo kirolariaren intimidazio estimulua baino eraginkorragoa da (Salmela, 1996). Laburbilduz, errendimendua hobetzea posibilitatzen duen inguru ahalik eta egokiena egitea (Simon, 2009).

Guztiaren aurretik, profesionaltasuna erakutsi beharko dute hauek, gertutasuna ere neurtu beharra dago. Babesa, laguntza eta behar duen gertutasuna emateaz gainera, distantzia neurri batean mantentzea beharrezkoa da.

Bestalde, jokalaria ren tratuari dagokionez, berdintasunez tratatzea ezinbestekoa da. Inor ez da bereziagoa bezala tratatuko hobeagoa edo okerragoa izateagatik. Hala ere, berdintasunez tratatzeak ez du esan nahi guztiekin modu berean jokatu behar denik. Berdintasunak indibidualizazioa eskatzen du, bakoitzaren arabera, ikusi dugun moduan aurretik bakoitzaren pertsonalitatearen arabera, jokatzeko moduen arabera eta entrenatzaileak ezagutzen duenaren arabera jokalaria bakoitzera moldatzen jakin beharko du. Guztiek ez diote berdin erantzuten estimulu berdinei. Batzuekin gertukoagoa izan beharko du agian eta gehiago hitz egingo beharko du beharra ikusten duelako. Beste bati oihu ozenago egingo dio gehiago motibatzen diolako etab.

Entrenatzaileak denboraldia aurrera doan bezala taldea barrutik ezagutu behar du, bakoitzaren nortasuna ezagutzen saiatu behar da bera horretara moldatzeko eta honela jokalariai laguntzeko gaitasuna handituz, bere ongizatea bultzatuz eta ondorioz errendimendua hobetuz.

Tratu pertsonal egokia izan behar dute jokalariekin, beraien iritziak errespetuz hartu behar dituzte, eta kirol izaera duten hartutako erabaki guztiak onartu eta babestuko dituzte.

Bestalde, kirolariek beraien entrenatzaileetatik baloratzen dutena hauek momentu zailtan laguntzeko izan duten gaitasuna da. Entrenatzaileek beraien jokariengan sinisten dutela erakutsi behar die, eta hobetzen ikusteko ilusioa dutela. Horrekin batera, jokalarien bizitza pertsonalari dagokionez, nahiz eta ez sartu, ardura eta interesa erakusten die, eta beraien kirol etorkizunarekiko zein pertsonalarekiko ardura ere (Simon, 2009).

Beraz, ikusten den moduan ez da erraza entrenatzailearen papera. Alderdi tekniko, taktiko eta fisikoez gainera oso konplikatua den aspektu emozionala zaindu eta landu behar dute, eta askotan ez da lortzen. Horregatik, entrenatzailea hasieratik kontziente izan behar da horretaz, eta aipaturiko puntu guztietan inplikatzeko beharra dagoela ulertu eta konprometitu.

## **b) Jokalariak**

Jokalarien aportazioari dagokionez, taldearen kohesioan, elkarbizitzan eta azken finean kirol familia den talde horren funtzionamenduan zein giroan eragin izugarria du marko teorikoan ikusi dugun bezala. Zuzenean errendimendua eta egunerokotasuna hobetzen du taldeko giro horrek bai entrenamenduetan, lehiaketetan eta bidaietan ere. Garrantzitsua da ez egotea jokalarien artean arazorik. Azken finean bakoitzaren pertsonalitateak eragin handia badu ere aipatu bezala, gaztetatik barneratutako kirol baloreek asko erraztuko dute.

Horregatik, proposamena talde kudeaketatik aldenduz, hastapenera joango nintzateke. Gaztetatik, eskola kirolean kirolarenak eta elkarlana eta elkarbizitzarenak diren baloreak modu pisutsuago eta markatuago batean irakatsi eta transmititzea izango litzateke. Eskola kiroleatik, heziketa fisikoko saioetatik eta federatuta zein ez konpetitzen hasten diren unetik. Argi dagoen arren testuinguru desberdinak direla errendimendu altua eta hastapena, azken finean errendimendu puru eta sutsuaren kutsua kentzeko helburua da balore hauek landu eta indartzearen helburua, gizatasuna bultzatzea, talde lana, elkarbizitza, errespetua eta honelako baloreak.

Gaztetatik besteenganako errespetua, behar duenari laguntza eskaintzea, anbizioa, konpromezua izatea taldearekin eta konstantzia bezalako balore positiboak indartzea eta hauen garrantziaz ohartzea izango zen alde batetik esan bezala. Bestetik, inbidia, taldekideen arteko konnotazio negatiboa duen lehia, indiferentzia, konpromezu eta ardura falta eta gehiegizko berekoitasun bezalako balore negatiboen kutsua gutxitzea eta hauek taldea eragiten duten kalteaz ohartaraztea.

#### **4.2.3 Klubaren kultura eta printzipioak.**

Inguru makro sozialaren inguruan hitz egitean klubaren estruktura eta printzipioei buruzko hurbilketa bat egin da. Horren harira, klubak dituen xedea, ikuspegia eta balioak izango ditugu klubaren eta taldearen funtzionamenduaren oinarri gisa. Denboraldia hasi eta taldea osatzean, jokalaria ezberdinak fitxatzean etab., klubaren aspektu hauek azaltzen zaizkio, eta nahiz eta kluba hobekuntzaren bila aldatzen joan daitekeen, garrantzitsua da bereak diren helburu eta balore horiek zaintzean, izan ere, jokalaria hauek horiekin bat datozelako konprometitu dira taldearekin.

Adibidez, harrobia zaindu eta lantzea helburu duen kluba bada, futbol oinarri handi bat duena gaztetxoekin, eta helburua oinarri horretatik lehenengo talderako jokalaria ateratzea bada, ideia horrekin borrokatu beharko du. Gazteei aukera gehiago ematea bultzatzea da helburua. Motibatuta mantendu beharko dituzte eta hitza emateaz gainera, errealitatean ere beraiekin kontaktzea garrantzitsua da. Fitxaketei dagokienez, taldea osatzeko fitxaketa batzuk egotea positiboa izan daiteke, baina honelako ideologia duen talde batean, ezinezkoa izan beharko luke oinarria fitxaketak eta bertakoak ez diren jokalaria izatea.

Gaztetatik klub horretan eta horrengatik lanean egon diren etxeko jokalariekin gehiago kontaktzea bultzatzea izango litzateke proposamena hobetzeko gomendioa. Izan ere, jokalaria hauek bizitzen duten frustrazioa kanpoko jokalariekin kontaktzean beraiekin beharrez gogorra da, eta arazo emozional zein psikologiko larriak sor ditzake hauengan (autoestimua galera, auto konfiantza gutxitzea, abandonoa, kanpora joan beharra etab.).

Beraz, laburbilduz, kluba eta taldea hobetzen joateko moldaketak egitea, apustu berriak egitea etab. ondo dago anbiziozko ikuspegi eta errendimendu purutik

begiraturaz. Baina kontziente izan beharko da kluba printzipio aldaketa horiekin zer ari den saltzen, eta gizatasun aldetik, zer nolako mina egingo dion bertako oinarrizko futbolari zein etxeko jokalariei.

#### **4.2.4 Kirol psikologoa edo eta ``coaching-a``**

Jakina da kluba eta taldearen aurrekontu eta errekurtsoren arabera, ez dela erraza kirol psikologo edo eta *coach* batekin kontaktzea sarritan, izan ere, klubarentzat beste langile bat izango litzateke, eta nahiz eta errendimendu altuko jokalariez eta taldeez ari, errealitatea hori da, askotan ez dela errentagarria.

Gaur egun indarra eta izena hartzen ari da fenomeno hau, *coaching-a* deiturikoa. Plano mentalean lan egiten duen pertsona bat izango da. Fenomeno honetaz hitz egiten ari garenean, pertsonak, kasu honetan kirolariek beraien helburuak lortzerako bidean laguntzen dien ekintza bat izango da. Entrenatzaile mental bat izango zen. Kirol psikologoaren antzera. Profesional hauen jarduerak jokalariei estrategia eta ariketa ezberdinak erakustea da egoerei aurre egiteko, bai indibidualki eta baita taldean ere, eta oso positiboa izan ohi da beraien aportazioa (Aranda, 2012).

Hala ere, baliabide eskasak dituzten klubak alde jarriaz, nahiz eta profesional hauen esku hartzeak interbentzioa erraztu eta hobetuko duen, ez da beharrezkoa izango. Desoreka emozionalak izanik estrategia ezberdinak erabiltzean baino gehiago, prebentzioan inbertitzea izango da ideia aipatutako puntuetan sakonduz.

#### **4.2.5 Erabilera eta ohituren aldaketa**

Beste alde batetik, egunerokotasunean gauzak egiteko moduak aldatzea, ohitura berriak sartzeko edo eta aldizka plan alternatiboak aurrera eramatea oso estrategia egokia da talde giroa sustatzeko eta taldekideei motibazioa eta ilusioa pizteko estimulu berriekin.

Horregatik, honelako aldaketak sartuko nituzke taldearen egunerokotasunean. Egutegiaren arabera, deskantsua tokatzen den asteburuetan, aste horretan zehar entrenamendu alternatibo bat sartzeko eragin positiboa izango du. Adibidez, saskibaloia partida bat, paintball-a, mendi buelta bat, jolasak zelaian etab. Horrek ez du esango, talde bereko bi kirolarien arteko lehia postu beraren bila lasaituko denik, edo



harreman txarra dutenek konponduko dutenik, baina motibazioa piztuko da, elkarrekin egingo duten beste aktibitate desberdin bat izango da, eta elkarbizitzarako, motibaziorako eta estimulu berriekin topatzeko ideia aproposa da.

Horretarako, entrenatzaileak beraien zaletasunak jakiteko plan alternatiboen inguruan guztiek hitz egin eta guztien artean aukeraketak egitea egokia izango zen. Izan ere, beraiek nahi duten aktibitateak izango ziren zuzenean motibazioa gehiago igoaz. Plan alternatiboez gainera, entrenamendu osteko meriendak, afariak eta bazkariak egitea ere positiboa izango da giro ona eta talde kohesio hori ez galtzeko.

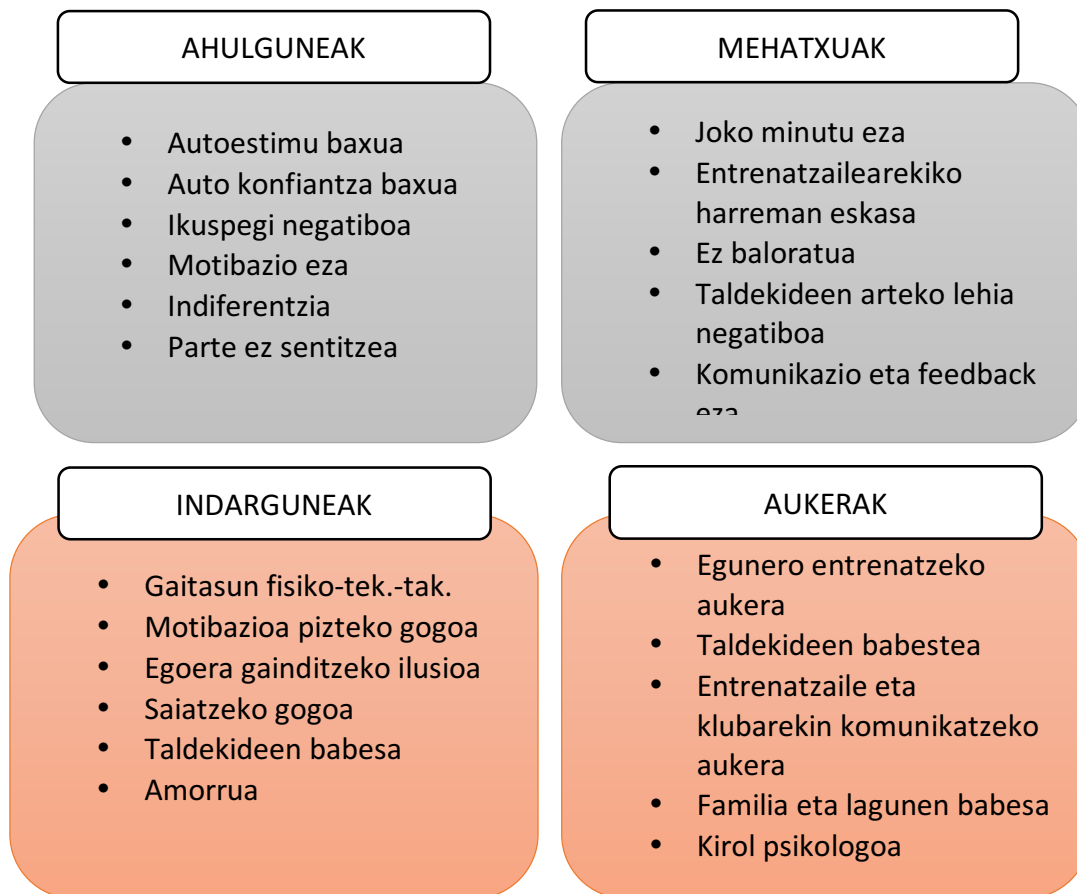
Bestalde, egunerokotasuneko errutinei dagokienez, aldaketak edo eta ekintza berriak sartzera jotzea bultzatzen dut.

#### **4.2.6 Auto konfiantza eta desoreka emozionalen erregulazioa**

Hobetzeko proposamenaz haratago, nahiz eta egoera asko saihestu eta hobetu daitezkeen, beti aurkituko ditu kirolariak norbere esku ez dauden hainbat faktore, beraz, kalte egiten duten kanpoko faktoreen aurrean sendo mantentzeko norbere buruarekiko konfiantza eta indarra lantzeari garrantzi handia emango zaio.

Desoreka emozional bat duen eta sufritzen ari den jokalaria baten perfilaren adibidea hartuta, DAFO bat planteatzen da jarraian bere errealitatearen balorazio bat egite aldera. Bertan, jokalariaren indar guneak, ahulguneak, mehatxuak eta aukerak aurkitzen dira. Bere esku dauden alde positibo zein negatiboak, eta bere esku ez daudenak alegia.

Analisi honen bitartez, aipaturiko puntuak aterako ditugu, honela hobetzeko eta erregulatzeko estrategiak planteatzeko. Jokalaria horren indar guneak mantentzeko, ahulguneak indartzeko eta mehatxuak aukeretan bihurtzeko ikuspegi eta errealitate positibo batean oinarrituko da, honela, estrategiak aplikatu eta ongizate zein errendimendua igoaz.



## 7. Irudia

Garrantzitsua izango da estrategia erregulatzailerik hauek kontzientziaz hartzea, izan ere, ez erregulatzailerik egoera saihesteko estrategia bat izango zen, eta horrek gertatzen denaren errealitateari uko egitea eramango zuen (Oriol, Gomila, Filella, 2013). Hortaz, jarraian aurkezten den prozesua aurrera eramatea izango da ideia.

### a) Ber-ebaluazioa

Egoera ezberdinen aurrean planteatzen den estrategia bat ber ebaluazioa da. Honek aldaketa mental bat eskatzen du, zeinak inpaktu emozional txikiago bat mesedetzen duen egoera horrekiko (Gross eta John, 2003). Estrategia erregulatzailerik honen erabilerak erreaktibotasun fisiologikoaren gainbehera ekarriko du, eta emozioen elkartruke handiago batekin eta babes sozialarekin lotzen da (Richards eta Gross, 2000). Horregatik, mehatxuak ber ebaluatu eta perspektiba desberdin batetik ikusten hasi beharko dira, aukeretan bihurtuz.

## **b) Kutsatze emozional positiboa**

Taldekideekiko kutsu emozional positiboa ere babes sozialarekin erlazionatutako estrategia da. Emozioak beste pertsonekin banatzeak eta egoera modu konstruktiboan aurre egiteak, pertsonaren ongizatea eta zoriontasunarekiko pertzepzioa mesedetuko du (Larsen eta Prizmic, 2008). Asko erabiltzen den estrategia da afektibitate positiboa egoera negatiboetan beste pertsonekin konpartitzean datzan hau. Ikuspegi positiboarekin lotuta, gertaera negatiboan zerbait positiboa bilatzen saiatuko dira, honela, egoeraren aurrean kontrola hartzeko modu bat izango da (Emmons eta Shelton, 2002).

Horrez gain, kirolariek beraien taldekideak laguntzen saiatzen direnean kutsu emozionalaren bitartez taldeko konfiantza kliman zuzenean eragiten du igoaraziz. Eta maila kognitiboan zein fisiologikoan ere aldaketa handiak daudela ikusi da (Coan, 2008; Rimé, 2009). Karga emozionalaren banaketa bat ematen da (Coan, 2008), eta kapitalizazio prozesu bat aurrera eramaten da emozioak partekatzean, non pasarte emozional negatiboak ez diren arazo moduan ikusten, baizik eta aukera moduan (Langston, 1994)

## **c) Indar guneetan zentratzea: identifikatu eta erabili**

Jada planteatu den moduko DAFO bat egitea izango zen jokalaria bakoitzak. Egoera desorekatuan dagoen kirolariak hobetzeko gogoz, bere indar guneak, ahulguneak, mehatxuak eta aukerak jasotzen dituen eskema bat planteatuko du honela ideiak argiago ikusi ditzan. Bide batez, estrategiak planteatzeaz gainera, askotan ikusten ez diren alde positiboak, bere indar guneak eta aukerak modu garbiago batean ikusiko ditu. Horregatik, ikuspegi egokia da errendimendu baxua edo autoestimua baxua duten kirolariek erabiltzeko. Batzuetan egoera hauetan dauden pertsonen kostak egiten zaie beraien indar guneak identifikatzea, kasu horietan, profesional baten edo eta afektuzko pertsona baten laguntza egokia izan daiteke (Park, Peterson eta Sun, 2013).

Jada beraien indar guneak eta dituzten aukerak zein kontrakoak identifikatzen dituztenean, izan galdeketen bitartez edo eta modu aleatorioan, egunerokotasunean erabiltzea eta gogoratzea gomendatuko zaie (Seligman, Steen, Park eta Peterson, 2005).

Emozio eta egoerak erregulatzeko estrategia zein proposamen hauekin, nahiz eta egoera desorekatuak gertatzen jarraituko luketen ziurrenik, behintzat entrenatzaile eta bere laguntzaile zein taldeko parte hartzaileen eskuetan dauden gauzetan hobetzea izango da helburua. Modu gizatiarrago batean lan egitea talde gisara, guztien ongizatea bilatuz taldearen errendimendua purua bilatu ordez, nahiz eta hori izango den azken batean errendimendu ona emango duena, taldearen batasuna eta ongizatea.

## 5. ONDORIOAK

Futbol talde baten egunerokotasuneko egoera emozionalak, jokabideak, sentimenduak, helburuak eta ideiak aztertu eta horren aurrean proposamen bat egin ostean, gai honek ikuspegi asko eta eremu handia hartzen dituela ohartu naiz. Emozioen mundua oso irekia eta bakoitzaren araberakoa da, eta zaila izango da guztien onerako bideratzea. Zaila egin bazait ere aspektu garrantzitsuenetan zentratzea, nire kriterioan eta esperientzia enpirikoan oinarrituta, ondorioztatu dut azaldu dudan arazoaren arrazoia, hau da, jokalarien emozioen desoreka eta errendimenduaren jaitsiera, hauxe dela, gaia guztiz kontrolatu eta ezagutu ezina.

Bestalde, bai sinisten dudala azaldutako aspektu eta egoerak zaindu eta lantzearen beharrean. Proposatutako egoerak esperientzia enpirikoan oinarrituta faltan bota ditudan puntu nagusiak izan dira, eta hutsunea dagoela iruditzen zaidan arloa. Errendimendu altua izanik, emaitzetan jartzea helburu eta idea guztiak ongi dago, baina horretara eramango zaituen bidea zainduaz, jokalariak eta taldea osotasunean. Beraien sakrifizioa, esfortzua, lana eta taldearekiko konpromezu osoa konpentsatua izan behar da beraien betetasunarekin. Ezinbestekoa iruditzen zait bakoitzaren futbolarekiko motibazioa, ilusioa, lanerako gogoia eta norberarekiko konfiantza mantentzea eta ahal bada indartzea. Azken batean, giza baloreak zaintzea eta talde izaeraren funtsa ez galtzea.

Azkenik, entrenatzaile eta taldeko kide orok buruan izan behar duen ideia talde osoa aktibatuta mantentzearen garrantzia izan behar da. Jokalari zein tekniko guztiak parte sentitzea, eragina dutela sentitzea eta garrantzitsu direla benetan sentitzea. Horrek indartuko du taldea, bere partaideen ongi izatea eta hainbeste inporta zaigun errendimendua.

## 6. ERREFERENTZIAK

- Amenabar, B., Azurmendi, J., Compañón, J., Escarza, G., Ispizua, M., Iturriotz, I., Los Arcos, J., Macias, e., Miranda, Ma. A., Murua, J., Mutiloa, P., Ruesgas, I., Solar, L.V., Teruelo, B., Ugarteburu, I., Vallejo, A., Villaverde eta E., Zabala g. (2016). La élite deportiva. En Compañón, J. (Ed.) La situación del deporte en euskadi una visión general. 33-39. KAIT, Luis Solar Cubillas.
- Almagro, B. J., Saénz-López, P., González-Cutre, D., eta Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250-265.
- Aranda, I. (2012). Psicólogo experto en coaching. *Infocop, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*.
- Berger, B., Pargman, D., eta Weinberg, R. (2002). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.
- Boubeta, A. R., Rascado, S. M., Folgar, M. I., eta Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(33), 252-268.
- Brewer B.E., eta Petrie, TA. (2002). *Psychopatology in sport and exercise psychology*. In J.L. Van Raalte eta B.W. Brewer (Ed.) *Exploring sport and exercise psychology*. 2.Edi., 300-323. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carron, A; Grano, R. (1982) *Team Climate questionnaire: Form B*. London, Ontario: Faculty of Physical Education, U.W. Ontario.
- Coan, J.A. (2008). Toward a neuroscience of attachment. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. 2 Edi. 241–265. New York: Guilford Press.
- Cruz, F. J. (1997). *Psicología del deporte: Historia y Propuestas de Desarrollo*. En Cruz, F. J. (Ed.), *Psicología del Deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M. eta Csikszentmihalyi, I. (Ed.) (1998). *Experiencia Óptima*. Estudios Psicológicos del Flujo en la Conciencia. Bilbao: Desclée De Brower.

- Original: *Optimal Experience*. Psychological Studies of “Flow” in Consciousness. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.
- Csikszentmihalyi, M. (2003a). Fluir (“flow”). *Una Psicología de la Felicidad*. (9. Edi.). Barcelona: Editorial Kairós. Original: “Flow”: *The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Row, 1990.
  - Csikszentmihalyi, M. (2003b). *Aprender a Fluir*. (3.Edi.). Barcelona: Editorial Kairós. Original: *Finding “Flow”: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, 1997.
  - Dale, G. (1996). Existential phenomenology: Emphasizing the experience of the athlete in sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 10 (4), 307-321.
  - De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G. eta del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
  - Dunn, J.G.H. eta Syrotuik, D.G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sports and Exercise*, 4, 265-282.
  - Emmons, R.A. eta Shelton, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. En C. R. Synder y S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*, 459–471. New York, NY: Oxford University Press.
  - Engel, G.L. (1977). *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. *Science*, 196: 129-136.
  - Estrada, O. eta Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, (1) 31-45.
  - Fairs, J. (1987). The coaching process: the essence of coaching. *Sport Coach*, 11 (1), 17-19.
  - Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
  - Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., eta Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th,

2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.

- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L. eta García-Merita, M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, 29-39. Valencia. Universitat de València.
- Garfield, Ch. eta Bennett H. (1987). Rendimiento Máximo. Barcelona: (Ed) Martínez Roca, S.A. Original: Peak Performance. Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc., 1984.
- Gil, J.; Capafons, A., eta Labrador, F. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 1(5), 97-110.
- Gill, D. (1986) *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Gill, D.(2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H. eta Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two year follow up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gómez, S., eta Opazo, M. (2007). Características estructurales de un club de fútbol profesional de élite. *Documento de Investigación*, (705).
- Gordin, R. D. (1995). Hypnosis in Sports. En Keith P. Henschen eta William F. Straub (Ed.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3.Edi.), 193-201. Longmeadow: Mouvement Publications.
- Gordin, R. D. eta Reardon, P. J. (1995). Achieving the zone: The study of “flow” in sport. En Keith P. Henschen eta William F. Straub (Ed.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3.Edi.), 223-235. Longmeadow: Mouvement Publications.
- Gould, D. eta Tuffey S. (1996). Zones of optimal functioning research: A review and critique. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 53-68.
- Gross, J.J. eta John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hanin, Y.L. (1980). A study os anxiety in sports. In W.F. Straub (Ed.), *Sport*



- psychology: An analysis of athlete behavior* , 236-249. Ithaca, NY: Mouvement.
- Hanin, Y.L. (1986). *State and trait anxiety research on sports in the USSR*. In CD. Spielberger eta R. Diaz-Guerrero (Ed.), *Cross-cultural anxiety* 3, 45-64. Washington, DC: Hemisphere.
  - Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: an idiographic approach to performance anxiety). En Keith P. Henschen y William F. Straub (Ed.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3Edi.), 103-119. Longmeadow: Mouvement Publications.
  - Hanin, Y.L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
  - Hanin, Y.L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport*, 65-89. Champaign, Il: Human Kinetics.
  - Hill, K. L. (2001). *Frameworks for Sport Psychology*. Enhancing Sport Performance. Champaign: Human Kinetics.
  - Irlles, D. L. (2015). *Diseño y validación de una escala de detección precoz del riesgo de consumo abusivo de drogas entre adolescentes* (Doktoretza tesia, Universidad Miguel Hernández de Elche).
  - Jackson, A.S. eta Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156- 171.
  - Jackson, A. S. (1995). Factors influencing the occurrence of “flow” state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
  - Jackson A. S. (2000). *Joy, Fun, and “Flow” State in Sport*. En Yuri L. Hanin (Ed.). *Emotions in Sport*, Champaign: Human Kinetics. 135-155.
  - Jackson, A. S. eta Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: “Flow” in Sports. Champaign, Il: Human Kinetics, 1999.
  - Krane, V., Andersen, M. eta Streaan, W. (1997). Issues of qualitative research methods and presentation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 213-218.
  - Kroll, W. eta Lewis. G. (1995). America’s First Sport Psychology. En Keith P. Henschen eta William F. Straub (Ed.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3Edi.), 23-27. Longmeadow: Mouvement Publications.

- Landers, D.M. eta Arent, S.M. (2001). Physical activity and mental health. In R. Singer, H. Hausenblas, eta C. Janelle (Ed.), *Handbook of sport psychology* (2.Edi.) 740-765. New York: Wiley.
- Larsen, R. eta Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional wellbeing: Overcoming the hedonic treadmill. En M. Eid eta R. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being*, 258-289. Nueva York: Guilford Press.
- Lloret Irlles, D. (2015). Diseño y validación de una escala de detección precoz del riesgo de consumo abusivo de drogas entre adolescentes (Doktoretza tesia).
- López-Torres, M., Torregrosa, M. eta Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 7(1), 25-44.
- López Torres, M. R., Torregrosa, M., eta Roca i Balasch, J. (2007). *Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1), 1-12.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Martens, R., Vealey, R.S., eta Burton, D. (Ed.) (1990) *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maslow, H. A. (1973). *El Hombre Autorrealizado: Hacia una Psicología del Ser*. Barcelona: Editorial Kairós. Original: *Towards a Psychology of Being*. New York: Litton Educational Publishing, 1968.
- McGrath, J.E. (1970). *Major methodological issues*. In J.E. McGrath (Ed), *Social and psychological factors in stress* , 19-49. New York: Holt, Rinehart eta Winston.
- McRae, R.R., eta John, O.P. (1992). An introduction to the fivefactor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Meyers, A. W., Whelan, J. P. eta Murphy, S. M. (1996). Cognitive Strategies in Athletic Performance Enhancement. En M. Hersen, R.M. Eisler eta P.M. Miller

(Ed.) *Progress in Behavior Modification*, 137-164. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Moreno, J. A.; Martínez, C.; González-Cutre, D., eta Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34), 201-216.
- Noblet, A.J., eta Gifford, S.M. (2002). The sources os stress experienced by Australian profesional footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
- Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., eta Filella Guiu, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.
- Palmi, J. (1994). La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo: experiencia en hockey patines alto rendimiento. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 35, 38-43.
- Park, N., eta Peterson, C. (2003). Virtues and organizations. In K. S. Cameron, J. E. Dutton y R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 33-47). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Park, N., Peterson, C. eta Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Pallarés, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(7), 275-281.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C., Bishop, M. P., Fletcher, C. W., Kaplan, M. R., Yesko, E. S., Moon, C. H., Smith, J. S., Michaels, C. E. eta Michaels, A. J. (2001). Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 633-649.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and "Flow": A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1361-1368.

- Richards, J. eta Gross, J. (2000). Emotion Regulation and Memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3) , 410-424.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60–85.
- Roca, J. (1996). La teoria en la psicologia aplicada a l'educació física i l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports*, 43, 7-12.
- Ruiz, C. M. eta Hanin, L. Y. (2003). Athletes' Self Perceptions of Optimal States in Karate: An Application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13,. 229-244.
- Ruiz, C. M. eta Hanin, L. Y. (2004). Idiosyncratic description of anger in skilled spanish karate athletes: An application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*. 13, 1, 75-93.
- Sage, G (1978). Humanistic psychology and coaching. In W.F. Straub (Ed.), *Sport psychology : An analysis of athlete behavior*, 215-228. Ithaca, NY: Movement.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., eta García-Calvo T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación auto determinada y la implicación hacia la práctica deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20(6), 177-195.
- Salmela, J. H. (1996) *Great job Coach!: Getting the edge from proven winners*. Ottawa, Ontario, Canada: Potentium.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., eta Ravizza, K. (1991). An indepth study of former elite figures skaters—Part 3. Sources os stress. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
- Simón, J. A. (2006). *Valoración de las diferencias de intensidad y dirección de la ansiedad en los nadadores de las distintas selecciones de natación de Castilla-La Mancha. Influencias del sexo y de la edad*. Trabajo de acceso al diploma de estudios avanzados no publicado. Departamento de Psicología. Universidad de Castilla-La Mancha. Albacete.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., eta Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of “flow” in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 21, 125-135.

- Streat, W. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 12: 333-345.
- Seligman, M. E. P., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollove, M., eta Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13-18.
- Singer, R. N. (1977). Motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 8, 1- 22.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. eta Schultz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263- 280.
- Spielberger, C., eta Reheiser, E. (2003). Measuring Anxiety, Anger, Depressión, and Curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI, and STPI. En M. Hersen, M. J. Hilsenroth, eta D. L. Segal (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment*, Vol 2, Personality Assessment. 70-86. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Torregrosa, A.M. (2002). *Estudi de Valors, Motivacions I emocions dels aficionats al futbol: Una aproximació de metodologies*. Doktoretza tesia. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Vealey, R.S. (2002). *Personality and sport behavior*. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, 43-82. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vico Fuillerat, C. (2016). Mecanismos corticales y periféricos del procesamiento afectivo de caras: emociones positivas. (Doktoretza tesia).
- Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana.
- Weiss, M.R. eta Chaumeton, N. (1992). *Motivational orientations in sport*. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, 61-99. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R. (1993). *Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation*. In B.R. Cahill eta A. J. Pearl (Ed.), *Intensive participation in children`s sports*, 39-69. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiggins, D.K. (1984). The history of sports psychology in North America. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations os sports*, 9-22.

Champaign, IL: Human Kinetics.

- Woodman, T., eta Hardy, L. (2001a). A case study of organization stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 207-236.
- Wong, E.H., eta Bridges, L.J. (1995) A model of motivational orientation for youth sport: Some preliminary work. *Adolescence*, 30, 437-452.
- Yukelson, D.; Weinberg, R. eta Jackson, A. (1984) "A Multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball". *JournalofSportPsychology*, 6, 103-117.