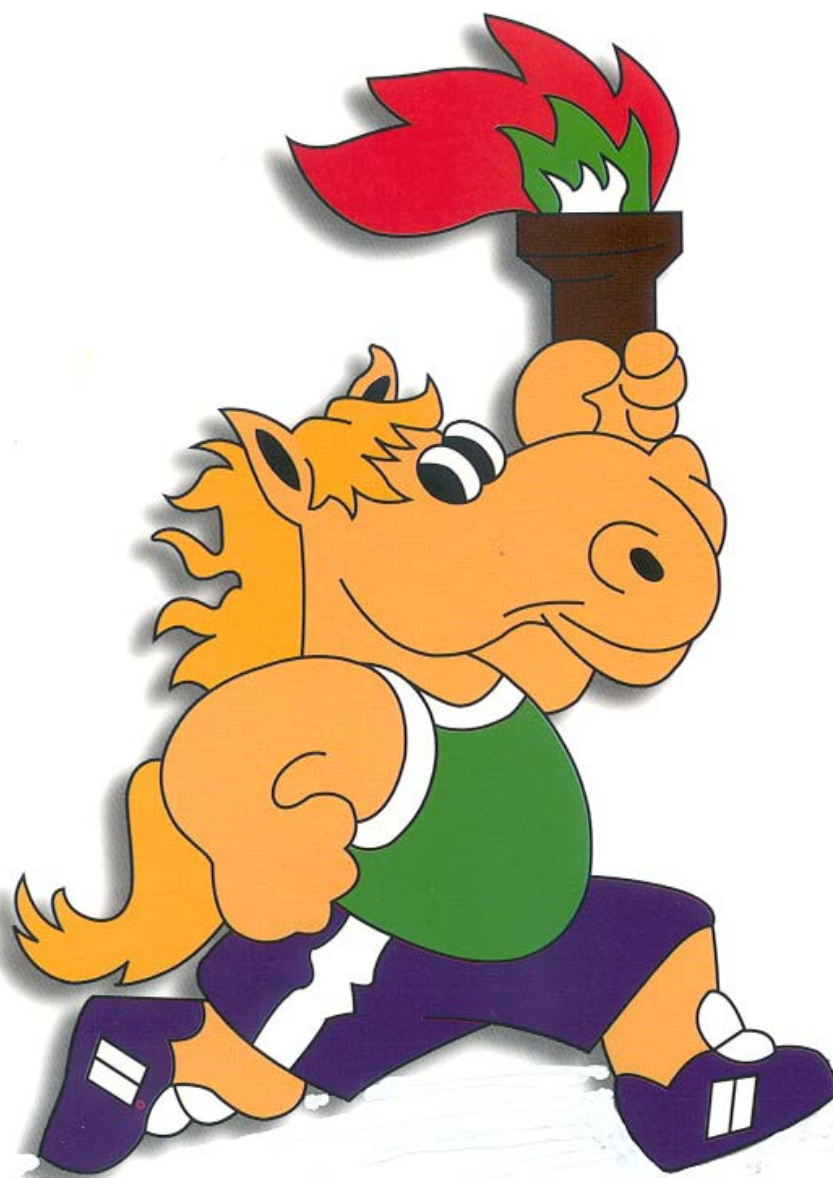


**ESKOLA KIROLARI BURUZKO  
JARDUNALDIAK  
ARLOA: HEZITZAILEAK**

**"Oinarrizko estrategia motibatzaileak.  
Bereen helburua eskola edinean dauden  
neska eta da"**



**ALVARO SANCHEZ PEREZ  
Bilbon 2002ko otsailaren 11n**

# **“Oinarrizko Motibazio Estrategiak eskola adinean kirola egiteari atxikitzea sustatzeko”**

|                                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Ariketa fisikoa eta osasuna</b>                                                                | <b>2</b>  |
| <b>2 Parte hartzearen eta uztearen zergatiak</b>                                                     | <b>3</b>  |
| <b>3. Etengabeko jardueraren aldeko jarrera</b>                                                      | <b>7</b>  |
| <b>4. Kirol jarduerarik eza edo jarduera etetea: arazoa aztertu<br/>eta konpontzeko esku hartzea</b> | <b>11</b> |
| <b>5. Aldarazpenaren bila: Manipulazio Faktoreak eta Ariketa<br/>Etapak</b>                          | <b>15</b> |
| <b>6. Adibideak</b>                                                                                  | <b>18</b> |

## **1. Ariketa fisikoa eta osasuna**

Jarduera fisikoetako ohiko partaidetza garrantzitsua da bizitzan zehar, txiki-txikitatik hasita eta heldu garaian ere bai. Azken urteotan, bizitzako etapa desberdinetan zehar jarduera fisikoetan ohituraz parte hartzearen ondoriozko onurak zeintzuk liratekeen iradoki da. Haurtzaroan (5-12 urte), ariketa fisikoa egitearen ondore nagusiak jarduera fisikoaren aldeko ohitura eta jarrerak garatzearekin lotuko lirateke. Ariketa egiteak, hartara, norberaren kontzeptu eta irudi egokia garatzen lagunduko luke, eta horrek, aldi berean, hezkuntzako etekinean eta, jakina, haurraren garapen psikologikoan eragin lezake. Nerabezaroan (13-19 urte), ariketaren intentsitatea areagotu ohi da, eta horrek etengabeko ariketa egitearen ondoriozko arrisku fisikoak areagotzen ditu, baina trastorno koronarioei lotutako arriskuei aurrea hartzea ere badakar. Gainera, garapen eta hazkuntza fisikorik onena lortzen ere laguntzen du.

Ohiturazko jarduera fisikoaren onura osasungarriak nabarmenagoak dira heldu adinera sartzean (20-65). Etapa honetan, ariketa fisikoa egitearen onura ugarien artean, estuasuna gutxitu eta animu egoera eta laneko etekina hobetzea, gizentasun moderatuaren epe luzerako kontrola eta bihotz eta odoleko arazoen ondoriozko gaixotasun eta heriotza goiztiarra izateko arriskuen gutxitzea eta, azkenik, minbizi mota batzuek garatzeko arriskua murriztea daude. Zahartzaroari dagokionez (65 urtetik gora), ohiturazko jarduera fisikoak gorputzaren funtzionamendua kontserbatzen du, gaixotasun kronikorik gehienetatik babestuz eta bizitza kalitatea areagotuz.

## 2. Parte hartzearen eta uztearen zergatiak

Hautzarotik kirola egitearen ohitura garatu eta mantentzeak dakartzan onura izugarri handiak kontuan hartuta, kirol ariketetan parte hartzearen eta uztearen atzean dauden faktoreak zeintzuk diren ulertzen saiatuko gara.

Haurrei kirol jardueretan, bai eskolan bai eskolatik kanpo, zergatik parte hartzen duten galdetzen zaienean, neskak eta mutilek antzeko erantzunak ematen dituzte:

Gehienek diote kirola dibertitzeko egiten dutela, gai direla sentitzen duten zerbait egiteko, trebezia eta abileziak lantzeko, ariketa egin eta sasoi onean egoteko, lagunekin egon eta jende berria ezagutzeko eta, nola ez, baita lehiatzeko ere. Arrazoi horiek guztiak hiru eremutan bil daitezke: lehiakor eta eragingarri sentitzeko sentipena, entrenamendua eta afiliazio beharra.

Batetik, gizaki orok testuingururen batean (lanean, kirolean, eta abar) lehiakor sentitu beharra izaten du eta, horregatik, eragingarri edo ahaldun sentitzeko, eta eragingarritasun horri lotutako gozamina zer den jakiteko aukera eskaintzen dioten jardueretan interes handiagoa izaten du. Pertsona horrek, ordea, lehiakor sentitzen ez deneko jarduerak saihesten ahaleginduko da.

Lehiakor sentitzeko motibazio horren barruan, besteengandik onespina bilatzea ere sar dezakegu: neska-mutilek gai direla sentitu ez eze, gaitasun hori ezagut diezaieten ere atsegin dute.

Zergatien bigarren multzoak dibertimenduarekin eta entretenimenduarekin zerikusia dauka, zeren etengabeko kirol jarduera egitera bultzatzen duen beste faktore bat ondo pasatu eta dibertitzea baita, jakina. Horren harira, jardueraz

berez duen erakargarritasunarengatik gozatzea da ariketa osasuntsu eta luzearen eragile nagusia.

Amaitzeko, haurrak kirol ariketari dagokionez duen motibazio nagusietako bat gizarte harremanak izateko beharra da. Kirola, batzuentzat, besteekin harremanak izateko abagunea da, taldean entrenatzeko, beste pertsona batzuekin egitasmoak partekatu eta egiteko, eta harreman berriak izateko. Gizarte sostengua, gainera, etengabeko jarduerarako oso indartzaile garrantzitsua da.

#### Eskolako kirolean parte hartzeko arrazoiak

| Mutilak                                           | Neskak                              |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ondo pasatzea                                  | 1. Ondo pasatzea                    |
| 2. Trebetasunak lantzea                           | 2. Sasoian egotea                   |
| 3. Lehiaketaren zirrara                           | 3. Ariketa egitea                   |
| 4. Ezaugarri aproposak dituzteneko zerbait egitea | 4. Trebetasunak lantzea             |
| 5. Sasoian egotea                                 | 5. Gaituta zaudeneko zerbait egitea |
| 6. Lehiaketaren erronka                           | 6. Talde bateko kide izatea         |
| 7. Talde bateko kide izatea                       | 7. Lehiaketaren zirrara             |
| 8. Irabaztea                                      | 8. Trebetasun berriak ikastea       |

Ariketa fisikoa edo kirola egitearen aldeko faktoreak ezagutzeko jarritako interesaren aldi berean, txiki-txikitatik kirola uztera zerk bultzatzen dituen faktoreak ezagutzen ere interes handiz aztertu da. Aitortu ohi da haurrek kirolean parte hartzeko une gorena 10 urtetik 13ra bitartean iristen dela, eta

hortik aurrera 18 urtera arte beherakada antzematen hasten dela. Une horretantxe agertu ohi da kirola uztearen fenomenoak.

Uzteko arrazoiak gainera ikerketaren bidez iradoki diren arrazoiak artean kirol horretarako edo exigentzia maila horri erantzuteko gai ez izatearen sentipena, dibertimendurik eza, gehiegizko presioa jasaten zutelako sentipena, asperdura eta jarduera lantzen segitzeko estimulurik eza daude. Beste faktore garrantzitsu bat kirol ahidura da ("burn-out"), gehiegizko kirol espezializazioaren ondorioz interesa galtzearekin zerikusia duena: txikitatik, haurrek exigentzia izugarria jasaten dute, beren haurtzaroa eta nerabezaroa oso- osorik kirolari emanaz eta horrek, urte horietan bizi ohi den estrés sentipenarengatik, kirolaz gogaitu, ahitu eta uztea eragiten du.

Ondo, honaino txiki-txikitatik kirola egitearen onurak xehatu ditugu, haurren kirol jardueren atzean dauden motibazio nagusiak ulertu ditugu, baita kirola uztarazten dieten arrazoiak eta faktoreak zeintzuk diren ere. Gainera, esan dugu kirola uztea edo kirolean parte hartzeko interesik eza nerabezaroan nabaritzen dela, 12 edo 13 urtetik 18 urtera arte, gutxi gorabehera. Adin hori inflexio puntua da: gazteak parte hartze profesionalizatuaren alde jotzen du, ala interesa galduz eta ariketa edo kirola ohituraz egitea utziz doa.

Ondoren, hitzaldi honen gai nagusiari zuzenduko natzaio: zer estrategia erabil dezakegu, guk, entrenatzaile, hezitzaile, guraso eta gainerako kirol eragileok, kirol jarduera sustatu eta haur eta gazteek kirola egiteari utz diezaioten eragozteko?

Lehenik eta behin, arazoa mugatu behar dugu, litezkeen bi jarduerak egoera zehaztuz:

A) Etengabeko kirol jarduera. Hemen arazoa guk, entrenatzaile, begirale, guraso eta gainerako kirol eragileok jarduera hori eten ez dadin zer egin ahal edo behar dugun argitzean datza.

B) Kirol jarduera eten egiten da, edo ez da inoiz izan. Hau da: batetik, haurra ez da inoiz aktiboa izan, edo ez da behar bezain aktiboa izan; bestetik, haurrak kirol jarduerarekin zerikusia izan duen iragana izan du baina, batengatik edo bestearengatik, kirol ariketa hori eten egin da. Bi egoera hauek, ondoren ikusiko dugun bezala, esku hartzeko esparru berdina partekatzen duten estrategia desberdinak eskatzen dituzte.

### 3. Etengabeko jardueraren aldeko jarrera

Arestiko atalean aztertu dugun bezala, kirola uzteko arrazoirik ia gehienak (esaterako, asperdura edo gozamenik eza) haurrak balio duela eta lehiakor sentitzeko duen beharrarekin zerikusia dute. Haurrek balio ez dutela sentitzen duten unean, bai ariketa labur geratzen zaielako bai exigentzia mailak gainditzen dituelako, kirol hori utzi egiten dute. Aitzitik, neska-mutilek balio dutela eta jarduera bat egiteko gai direla sentitzen dutenean, parte hartzeko izaten duten motibazioak ez dauka mugarik. Hori jakinda, haurren motibazioa beren beharrak ondoen gogobeteko dituzten inguruneak manipulatzuz susta dezakegu. Horren harira, haurrari trebeziak garatu, gozatu, besteekin harremanak izan, arrakasta lortu eta ezaugarri fisikoak garatzen lagun liezaiokeen kirol ingurunea egituratzeko erabil genitzakeen estrategia batzuek diseinatuko ditugu.

#### A) Trebeziak ikasi eta landu

- Heziketako jardunbide edo teknika eragingarriak erabiltzea, hala nola, feed-back gertagarria edo modelatua (arian-arian ikastea)
- Irakaskuntzan ikuspegi positiboa izaten laguntzea: zer egiten den ondo adieraziz, "hori txarto dago" esan beharrean
- Alderdi tekniko eta estrategikoak erabili eta irakastea

#### B) Gozamena

- Entrenamenduen izaera aktiboa sustatzea, pasibotasuna edo monotonia saihestuz
- Entrenamenduaren eta ikaskuntzaren barruan joko edo jolas jarduerak sartzea

- Giro ona sortzea, "profesionalizatze neurrigabea" saihesten ahaleginduz

#### C) Afiliazioa

- Ariketaren barruan gizarte harremanetarako bidea ematen duten jarduerak eskueran jartzea
- Gizarte ekitaldiak antolatzea, entrenamenduetatik kanpo
- Denbora libreko tarteak sartzea entrenamenduaren aurretik eta entrenamenduetan zehar

#### D) Kitzikatzea

- Ariketa fisikoetarako denboran ez gehiegi tematu; gauza desberdinak sartu
- Entrenamenduen erritmoa aldaraz dezaten jarduerak sartu (saski baloia futbolarientzat)
- Ariketa labur eta bizietan jardun

#### E) Ariketa eta sasoi fisikoa

- Sasoi fisikoa kontrolatzen irakatsi
- Ariketa planifikatuak eta helburu zehatzak dituztenak antolatu, beren beregian sasoi fisikoa hobetzeko diseinatuak

#### F) Lehiaren eta irabaztearen erronka

- Lehiaketa osasuntsu eta zintzoa eskaini
- Garaipena definitzen lagundu: ahaleginaren ondoriozko pertsona mailako helburu eta estandarrak lortzea

Esan dugun bezala, azken batean, uztearena saihestu nahi duen edozein estrategiaren funtsezko helburua berezko motibazioari eutsi edo indartzea da: neska edo mutil batek jarduera gozatzen jarraituko du, eta daukan indar eta kimen guztiaz jardungo du, lehiakorra dela sentitzen duen bitartean. Zentzu honetan, jardueran bertan interesa garatzea zuzen lotuta dago arrakasta bizitzearen kirol bizipenarekin. Neska-mutikoei arrakasta dutenean, pozik sentitzen dira eta berezko interes handia erakusten dute zereginetan, baina porrot egiten dutenean (bizipen negatiboa), interesa berehala galdu eta berezko motibazioa berehala jaisten da.

Entrenatzaileen, hezitzaileen eta irakasle fisikoen lana neska-mutikoen kirol bizipena antolatzean datza batez ere, arrakasta edo lehiakortasun sententzio erlatiboa izan dezaten alegia, horrela zereginaren interes maila altua sortuz. Hau da, zeregina, kasu honetan kirol partaidetza, burutzea berez indargarria izatea.

Badira berezko motibazioa igotzeko hainbat modu:

- Kirola egitearekin lotutako bizipen pozgarriak ematea. Gauzak ondo eta ahalegin handia egin ditugulako arrakasta dugula sumatu eta saria eskuratzeak norberaren lehiakortasunaren hautematea igo egiten du. Horrela, esaterako, jokoz kanporik gabeko futboleko jardutea, adin goiztiarretan, jokaldi arriskutsuak egin eta golak sartzeko aukera igotzen du.

- Gauzapena eta esfortzua indartzea. Bai ahoz zein zeinuz gauzapean onarekin lotutako ekintza mota guztiak indartzea, saiatzeagatik, ahalegintzeagatik; azken batean, gauzak ondo egin izanagatik gorespenak emateak eraginkortasunaren hautematea igotzeko informazio garrantzitsua ematen dio neska-mutikoari. Gainera, laudorio positibo mota honek kirolariak laguntzen ditu ahalegintzen jarraitu eta jarduera gozatzen jarraitzeko.

- Erronka izanik helburu eskuragarriak finkatzea. Helburu baina erronka direnak finkatzea. Eskola adinean, lehen mailetan zein nerabe aroan, jarduera batean lorpena baloratzeko hartzen ditugun estandarrak partaide bakoitzaren benetako ahalmenei egokituta egon behar dira. Helburu hauek ez dira inoiz emaitza objektiboetan oinarritu behar, baizik eta aurreneko errendimendua hobetzean, trebetasun berriak ikastea eta jardueraz gozatzean zentratu behar dira. Helburu mota hauek neska-mutikoen kontrolpean daude eta beraiek lortzeak lehiakortasun eta balio sentrazio iturri garrantzitsua da.

#### **4. Kirol jarduerarik eza edo jarduera etetea: arazoa aztertu eta konpontzeko esku hartzea**

Gazte edo nerabeen jarduera fisikoaren jokaeraren gainean esku hartzeko orduan, ahaztu egin behar dugu norbanakoa aktibo edo aktibo ez gisa sailkatzen duen bitariko ikuspegia. Gaur egun, jarduera fisko-kiroletan esku hartzearen determinatzaileak aztertzeraz aplikatutako zientzien aldetik, ariketa edo jarduera fisikoko jokaerari izaera dinamikoa duen fenomeno konplexua dela irizten zaio: norbanakoak kirol molde bati ekiterako eragiten duten determinatzaile edo faktoreak ez dira pertsona batek astean lau bider kirola edo jarduera fisikoa egiterako eragiten duten determinatzaileak berak izan behar.

Teoriaz harantzagoko Aldakuntza Etapen Eredua (Marcus & Prochaska, 1994) izena hartzen duen hurbilketa teoriko berri honen arabera, pertsonak erabateko aktibitatez ezetik ohiko jardueraraino doazen ariketa fisiko etapa sail bat iragaten dute. Gainera, etapa desberdinek badute, ariketa fisikoa egiteko jarrerarekin lotuta, etapa bakoitza bereizten duen motibazio faktore bat beren baitan. Kirol ariketa edo jokaerako etapak honako hauek dira:

***Aurre hausnarketa***, jokaerarik ez izatea eta motibaziorik ez izatearen ezaugarriak dituen etapa: neska-mutikoak ez du jarduera fisikorik edo kirolarik egiten, eta ez du egiteko inolako asmorik ere.

**Hausnarketa**, jarduerarik gabeko etapa honetan norbanakoak arazo bat dagoela antzematen dute eta arazo horri aurre egiteko hausnartzen ari dira: ez dut kirolik egiten, baina ekiteko pentsatzen ari naiz. Hausnarketa etapa honetan norbanakoak ekintzarako erabakia hartzeko lagun dakieken informazioa bilatzen dute, baina oraindik ez dute ekintza horretarako erabaki irmo bat hartu.

**Prestaketa**, tarteko etapa da: ez dira nahiko aktiboak baina dagoeneko aldatzeko prest daude. Aldakuntza osora eramango dituzten aldakuntza txikiak egiten dituzten euren jokaeran: "zerbait egiten dut, baina bihar bertan hasiko naiz kirola aldizka egiten"

**Ekintza** etapa, norbanakoak jokabidea aldatzen hasi eta aktibo egiten hasten diren puntua da. Ekintza etapa hau definitzeko irizpidea jokaera zehatza (kirola egitea) egun batetik sei hilabetetarako denbora tartean arrakastaz aldatu izana da: "kirola aldizka egiten dut, baina orain bi hilabete hasi nintzen egiten".

**Mantenamendu** etapan, norbanakoak ariketa fisikoa aldizka egiten dute, erorketei aurrea hartzeko lan egiten dute eta Ekintza etapan lortutako onurak mantendu eta finkatu egiten dituzte jokaera aldakuntza iraunkorraren bitartez. Norbanakoak etapa honetan sailkatzen dira jokaera aldakuntza sei hilabetetik gora inongo erorketarik gabe mantendu badute.

Azkenik, **Erorketa** etapan norbanakoa erregulariki aktiboa izan da orain dela gutxira arte, baina oraintxe bertan ez du ariketa fisikorik edo kirolik egiten, edo oso noizean behin egiten du. Esku hartze mota (aktibo, ez-aktibo) eta egiten ez den kasuetako jokaera burutzeko asmoaren (Aurre hausnarketa, hausnarketa eta Prestaketa) arabera sailkapen hau kontutan hartuta esan daiteke eragingarri izan daitezkeen faktoreak zein jarduera fisikoaren jokaera aldeko

esku hartzeko balizko estrategiak espezifikoak izango direla jarduera fisikoaren etapa bakoitzeko. Gainera, Teoriaz harantzagoko Ereduek honek iradokitzen du jokaera aldakuntza ez dela guztia ala ezer ez motako fenomeno eta jokaera gauzatzeari uzten duten norbanakoek jokaera horri ekiten ahalegindu daitezkeela berriro ere.

Honaino alderdi teorikoa. Ondorengo adibide hauekin argiago ikusiko dugu:

Ez-aktiboak edo nahiko aktiboak ez diren gazte guztiek ez dute ariketa programa edo molde bati ekiteko edo mantentzeko joera berdina izaten. Jar ditzagun lau adibide islatu nahi dudana ulertzeko:

Izango dira gazteak, sedentarioak izanik, ariketa fisikoa egitean inolako interesik aurkitzen ez dutenak, eta bizitza estilo aktiboa hartzearen guztiz kontrako interes sail bat dutenak. Izan ere, neska mutilak hazten diren gizarteak gazteentzako oso erakargarriak diren sedentario izateko motibazio sail oso bat eskaintzen du, esate baterako, telebista, ordenagailuak eta abar.

Beste aldetik, ariketa fisikorik edo kirolrik egin ez baina egiteko asmoa duten gazteak aurkituko ditugu, beren lagunek ere egiten dutela ikusten dutelako edo besterik gabe atsegina edo erakargarri irizten diotelako. Hala ere, ez dituzte asmo horiek gauzatu eta ontze prozesu baten barruan daude, asmoak zuzenean ekintzara eramango dituztenaren aldetik alegia.

Bestelako egoera oso desberdina: hirugarren neska edo mutila erabakita dago kirol programa bati ekiteko, esate baterako, datorren hilean Karate eskolak hartzeari. Izan ere, material guztia erosi du eta iraila noiz iritsi hasteko irrikan dago.

Azkenik, aurki dezakegun kasu ohikoena, lehiakortasun mailaren batekin jardun ondoren, kirola utzi eta jarduera fisikoa lantzean behin soilik egiten duen gaztea edo nerabea.

Ikus dezakegunez, adibide hauetako neska-mutil guztiek nahiko aktiboa ez den bizitza estiloa dute, baina motibazio edo jarrera maila desberdina ere dute: batzuek jarduera molde bat hartzeko gogo dira, beste batzuek ez dute horretan inongo gogorik, eta besteek jarduera fisikoak edo kirolak markaturiko iragana daukate. Horren guztiaren ondorioz, bizimodu osasungarria berenganatzen laguntzeko orduan, gure ahaleginen edukia eta norabidea desberdinak izango dira.

## **5. . Aldarazpenaren bila: Manipulazio Faktoreak eta Ariketa**

### **Etapak**

Jarduera fisiko edo kiroleko edozein molde edo programa berenganatu edo mantentzea probokatzeko asmoz manipulatu daitezkeen faktore ugarien artean, daukaten garrantzia dela eta, literatura zientifikoan arretan handiena hartu dutenak nabarmendu nahi nituzke. Faktore edo aldagarri horiek ondorengo hauek dira:

Nabaritutako eraginkortasuna edo gaitasunaren sentsazioa.

Ariketa fisikorako jarrera: onurak (ondo pasatzea) eta kosteak (ostiralean irtetea).

Ariketa edo jarduera fisikorako oztopoak.

Gizarte faktorea: izena eman eta gizarte laguntzaren beharra.

Kirolaren testuinguruan Nabaritutako Motibazio Giroa.

Nabaritutako norberaren eraginkortasuna ez da zerbait egiteko gai sentitzea besterik. Beraz, nik ekintza edo portaera bat gauzatzeko gai izateko neure gaitasunaren gainean dudan iritzia da. Edozein ikasketa, jokaera hartze edo ekintza burutzerako garrantzia izugarria duen faktorea da: ez dugu egiteko asmoa soilik eduki behar, baizik eta, gainera, geure burua gai sentitu behar dugu hori egiteko. Ariketa fisikoaren determinatzaileen azterketan, biekin lotu izan da etengabe kirol jokaera hartze eta mantentzea. Baita ere, kirol jarduera uztearen arrazoietako askoren atzean (Adib. Dibertsio falta), nork bere burua gai eta baliagarria sentitzeko beharra dago. Gazteak baliagarriak edota jarduera bat aurrera eramateko gai sentitzen direnean parte hartzeko jarrera daukate.

Eraginkortasunaren sentrazioa elikatzen dituzten iturriak batez ere honako hauek dira: a) jarduerako lorpenak; arrakasta historia batek ekintzan bertan daukagun ustea igotzen baitu; b) eredu bat begiratzuz ikasketa; eta c) ahozko konbentzimendua, batez ere mezua ematen duena figura garrantzitsua bada.

Beste aldetik ekintzak ondorio zehatz batzuk erdiestera eramango gaituen ikuspen edo esperantza daukagu. Zentzu honetan, ariketa edo jarduera fisiko batek onura sail bat lortzea dakarrela pentsatzeak (ondo pasa, jendea ezagutu), kirola positiboa den zerbait bezala ikustarazten gaitu. Gainera, onura hauek ariketa edo kirola egiteak dituen kosteak (beste kontu batzuetarako astirik ez izatea) erabat gainditzen dituztela pentsatzen badugu, kirol jarduera edo ariketa fisikoaren gainean izango dugun jarrera oso positiboa izango da. Aldiz, ariketa fisikoan jarduteko inolako interesik ez duen eta kosteek onurak gainditzen dituztela pentsatzen duen pertsona batek ariketa fisikorako jarrera negatiboa izango du, pertsona sedentarioek izan ohi duten ezaugarria alegia.

Pertsona mota hauek, kirolerako edo ariketarako jarrera negatiboa dutenek, edozein jardueran aritzeko oztopoak besterik ez dute ikusten: "denbora falta", "ez dut ondo pasatzen", "ez naiz horretarako gai". Oztopo hauek benetakoak izan daitezke ala ez, baina kirolen jarduerako aurretik oztopo sail batzuek ikustea, jakina, kirolean edo jarduera fisikoan aritzeko aukera jaitxi egiten du. Arrazoia arras sinplea da: "Kontrola hautematearen falta".

Oztopoek kirol jardueraren gainean daukaten eragin negatiboa lotuta dago norberak barrera horiek gainditu ahal izateko indartsuegiak direlako sentazioarekin. Zentzu honetan, norbanakoari oztopoak gainditzeko erabil daitezkeen estrategiak edo konponbideak emateak handitu egingo du jokaera (kirola egitea) gauzatzearen gainean duen kontrol sentazioa, eta horrela jokaera hori gauzatzeko aukera ere handitu egingo da.

Gizarte laguntza ere oso faktore garrantzitsua da. Ezin dugu ahaztu "lagunak egitea" dela adin goiztiarretan parte hartzeko motibo nagusietako bat. Baita ere, tresna eraginkorra bilaka daiteke norbanakoak jarduera edo kirol programetan sartzeko orduan, batez ere nerabe aroan, aro horretan izaten diren bestearekiko erkaketa eta besteek egiten dutena egiteko desioa kirol zehatz bat hartzerako alderdi lagungarriak izan daitezkeelarik.

Behin jarduera fisikoa edo kirolean aritzea finkatzen duten faktore nagusiak ulerturik, aktibitatearik ezaren baldintza desberdinen gainean esku hartzearen norabidea eta edukia zehazten ahaleginduko gara.

## **6. Adibideak**

### **1. adibidea: gazte ez-aktiboa kirolean bat ere interesik ez duena**

Jarrera bat pixkanaka hartzea bezalako fenomenoetan lagundu edo esku hartzeko orduan garrantzitsuena helburua ondo ezartzea da: ariketa fisikoaren aldeko jarrera garatzen laguntzea, ariketa egiteko asmoa aldaraziz joateko. Ezin dugu kirolean edo jarduera fisikoan inolako interesik ez duen haur edo neraberik, egun batetik bestera, kirol batean edo ariketa programa batean hastea lortuko dugunik pentsatu. Ahalegina, beraz, kirol jokabidearen aldeko sinesmenak sortu eta garatzera bideratu behar dugu: kirolaren baliagarritasuna, onurak, jarduerarako koste eta oztopoen ustea ezabatzea.

### **2. adibidea: gazte ez-aktiboa kirola egiteaz pentsatzen ari dena**

Kasu hau aurrekoaren desberdina da. Berdinak dira jarduerarik ezean, baina oraingoan gaztea kirol jarduera edo jarduera fisikoren bat egiten hasteko aukera aztertzen ari da, oso urrunetik izan arren. Nolabait, kirolaren inguruko jarrera edo sinesmenak ez dira txarrak %100ean. Litekeena da, gainera, kirol jardueraren batean hasteko arrazoiak horretan benetan ekinez gero lortuko den onura edo gauza onen batekin zerikusia izatea. Orduan, horretan ekin edo saiatu behar dugu; kirola egiteko asmo hori gauzatzen lagundu behar dugu, kirola egitearen aldeko erabakia hartzeko iturri gehiago sorraraziz. Hau da, kirola egitearen aldeko sinesmen, onura edo ondorio onak jorratu behar ditugu. Aldi berean, orain arte kirola egiteko erabakia hartu eta hasteko izandako

eragozpenak murriztu behar ditugu. Hau da, oztopoak desmitifikatu behar ditugu, eta konponbideak proposatu.

### **3. adibidea: gazte ez-aktiboa, kirol batean edo jarduera fisiko bateko programan sartzeko prest dagoena**

Hauxe da puntu kritikoa. Hona aurreko adibide edo kasuetatik heldu beharko genuke. Hau da, bizimodu ez-aktiboa daraman eta jarduera fisikoa edo kirola egiteko motibaziorik ez duten pertsonekin lanean ari garenean, une honetan aurkezten ari garen egoeraraino pixkanaka erakarriz joan behar dugu: gizabanakoak argi dauka kirola ona dela berarentzat. Are gehiago, ohartzen da kirola egitea beharrezkoa eta oso ona dela. Kirolean parte hartuz bizimodu aktiboa hasi edo hartzeko benetako asmoa dauka. Hartara, amaierako urratsa egitea besterik ez zaio falta: korrika hastea. Gero, zer egin dezakegu guk egoera horren aurrean? :

Azkeneko urrats hori egiten lagundu behar diogu. Nola?: lehenik eta behin, atzera egin dezan ekar dezaketen egoera "arriskutsuak" identifikatzen lagunduko diogu. Halaber, egoera kritiko horien aurrean erabil litzakeen balizko konponbide eta baliabideak jakinaraziko dizkiogu.

Bestalde, berrindartzeko programa bat ere ezar genezake, batez ere kirolean parte hartzen hasten denean, uneoro partaidetza hori gogokoa izan dakion. Horretarako neska edo mutilak ondo hartzen dituen ekintza, xede edo estimulazioak zein izan litezkeen igarri behar dugu. Gainera, sostengurako litekeen gizarte sarea identifikatzea ere garrantzitsua da. Ildo horretatik, interesgarria litzateke pertsona gehiago integratzea kirol jardueran: beraiek ere parte hartuz, neska edo mutila parte hartzera animatzen duten lagun edo pertsona berriak. Hori ez eze, gizabanakoaren gertuko pertsona guztiek neska

edo mutila egiten ari den ahaleginaren jakitun izan daitezen ere sustatuko dugu, beren harea alea ere ipin dezaten ingurukoen berrindartzea eskaintzeko.

Halako pertsonekin erabili beharreko estrategien bigarren bloke bat jarreraren auto-kontrolarekin eta auto-erregistroarekin zerikusia duten alderdietan oinarrituko litzateke. Jarduerako xedeak ezartzeak jardueraren berariazko eta pertsona mailako patroia zehaztea dakar. Teknika honen bidez gizabanakoak bere buruari jarduera fisikoari dagokionez epe laburreko xedeak, egingarriak eta, aldi berean, erronka legez ikusten dituenak planteatu behar dizkio. Planteatutako xedeak lortzeak pertsona mailako kontrol eta eragingarritasun sentipena emango dio, edo bete ez dituen helburuak berriro planteatu eta erronka berriei aurre egiteko aukera eskainiko dio. Bestalde, asteko jarduera fisikoaren erregistroa eramateak xedeak ezartzeko prozesua erraztuko du eta, gainera, gizabanakoari ariketa edo jarduera fisikorako bere jarreraren gaineko informazioa emango dio, ondorioz pertsona mailako bere eragingarritasunaren pertzepzioa areagotuko delarik.

#### **4. adibidea: Kirol jardueran atzera egitea**

Azttertzen ari garen adinetan hauxe izango da, ziurrenik, errazen aurkituko dugun egoera. Zehazki, txikitatik kirol batean, gehiegizko presioengatik, exigentzia maila handiengatik eta, ondorioz, egoera horrek sortutako estuasun indize altuengatik lehiaketarako ikuspegi nabarmenaz aritu den neska edo mutil batek kirola egiteari uzten dion kasua izango litzateke. Zer egin dezakegu guk horrelako egoera batean dagoen neska edo mutil bati laguntzeko, kirola egiteari utz ez diezaion?

Kontuan hartuta mugitzen ari gareneko aldagaiak, kasu honetan, neska edo mutila, kirola egiteari uzten dion unean, kirolean parte hartzearen inguruko pixka bat kutsatutako balorazioak edukiko ditu. Arau berari jarraituz, kirol jarduerari berrekiteko bere asmoa jasandako "burn-out" mailak markatuta egongo da. Beraz, ondoko maila honetan lan egin behar dugu: kirol jarduerari buruz dituen sinesmenak berregituratzen, sinesmen txarrak ezabatu eta onak egokituz, neska edo mutil horrengan kirol jarduera edo ariketa fisikoren bat egiteko asmoa eta motibazioa berriro piztea lortzera begira.

### **Gomendatutako bibliografia:**

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Ariel: Barcelona.

Roberts, G. C. (1992). Motivación en el deporte y el ejercicio. Desclée de Brouwer: Bilbao.

Burón, J. (1994). Motivación y Aprendizaje. Mensajero: Bilbao

Blasco, T. (1994). Actividad Física y Salud. Martínez Roca. Barcelona