

utzi haurrei *jolasten*

Entrenamendu osoa eta komunikazio positiboa ■

*Gotzon Toral Madariaga
Angel Vicente Tapia
Irene García Ureta*





Bizkaiko Foru
Aldundia
Kultura Saila

Diputación Foral
de Bizkaia
Departamento de Cultura



ISBN: 84-7752-390-8

Argitaratzailea: Bizkaiko Foru Aldundia
© Bilbao 2005

Lege-Gordailua: BI-275 I -04

Azala: EHuko Gizarte eta
Komunikazio Zientzien
Fakultateko Diseinu
Grafikoaren Laborategia.

Irudiak: Gabriel Otalora



*utzi
haurrei*

jolasten

Entrenamendu osoa eta komunikazio positiboa

Gotzon Toral Madariaga

Angel Vicente Tapia

Irene García Ureta



Agueda, Julen, Maialen, Eneritz, Laidari eta
Pello jolasteko gogoia sekula ere gal ez
dezaten

SARRERA

Murphy-ren legerik onartuenetako baten arabera, planetako inteligentzia kopuruak bere horretan dirau, biztanleriak etengabe gora egiten duen bitartean. Ez dakigu haren futbol zaletasuna horrenbeste ironia inspiratzeko gauza izango den, baina zalantzarik gabe halaxe izan daiteke. Kirol horren kontuak ere oso altuak dira, inteligentzia handirik ez badute ere: sekula ez dira izan horrenbeste futbol partida, horrenbeste milioi jokoan; eta, hala ere, zalantza handiak daude zerbitzuaren kalitatea hobetu ote den.

Etengabeko aharrausia egiten dugu, asperduraren asperduraz, partidak ikusten; izan ere, jokatu beharrean, talde biok jokatzeko aukera guztiak zapuzten ahalegintzen dira buru belarri. Gainerakoak, edozein egoera azaltzeko, burua argudio sendoagoak bilatzeko apurtu beharrean, jendeak bereari eusten dio: *halakoxea da futbola*, eta lasai asko gelditzen dira. Beraz, edo munduak hori guztia badaki, eta oso ondo gordetzen du, edo oso gutxi dakigu eta, *aizu! Zertarako gehiago?*

Egin aproba: ahalegindu zaitez futbolari buruzko liburu bat idaztekotan den lagun bati azaltzen –baina zuhur jokatu eta ez esan futbol ikusezinaz ari zarela, oinarritzko futbolaren beheko kategoriez–. Hasteko, modu bitxian begiratzen dizula konturatuko zara. Gaiari buruzko jakituria handirik ez duzula pentsatuko du beharbada. Hori ere ez da: zure lagunak nolabaiteko futbol zalea bada, azken kolpe erabakigarria emango dizu berehala: *dena asmatuta dago eta!*

Ez dugu beste gremio edo kirolrik ezagutzen –loteriak izan ezik, baina horiek ere ez dute balio– barnetik nola dagoen jakiteko azterketa zehatza egiteko hain joera gutxi duenik, ezta etorkizunari begira prestatzeko ere. Hemen *dakienak badaki*, eta dena egun batetik bestera. Txapuza bat, argi eta garbi esateko. Berrikuntzen kontrako joera horrek, plangintzarik ezarekin batera, ohiturarik zaharkituenen menpe utzi gaitu: *Eurek asma ditzatela gauza berriak!* eta, jakina, hala gabiltza gabiltzan moduan: zer etorriko zain egon, eta pasatzen utzi.

Orain futbola neurririk gabeko proportzioak hartzen ari da. Dirua hain erraz eskuratzeko modua dagoenean, baita diru-gosea ere, ikara egiten digu gorputzak. Taldeek hain zeken jolasten dute, aurrera egin beharrean, atzeranzko ispiluan jartzen dute arreta. Galtzeko beldurrak irabazteko ilusioa galarazten du zelaian. Munduko kirolrik ospetsuena salgai dago eta mugarik



gabeko etekina eskuratzeko promesa lortzen da futbolari uko eginda, joko onari muzin eginez.

Izan ere, beheko kategoriak bazterturik daude futbolaren planeta honetan, non mutiko askoren jokorik esperantzagarriena eta irudimena nagusitzen den, baita joko onez gozatzen duten gero eta neskaxa gehiagorena ere. Helduagoa izateko denbora dute eta, dena esan beharra



dago, batere diru-goserik ez dutenez gero, helduen handinahikerietatik urruti egon beharko lukete.

Baina alferrik, hala ere. Egoera hori ere aldatuz doa nabarmen: futbol profesionalaren pazientziarik eza haurren eremura heldu da. Biberoidun haurtxoek –eskola mutilen adinekoek– helduen ereduari jarraitu nahi diote kosta ahala kosta eta helduen futbola egin nahi izaten dute baina neurri txikian, eta hori, jakina, hanka sartzea da. Noiz jokatu eta ondo pasatuko dute aldi berean? Ondo pasatzen ez badute, zenbat denboraz eutsi ahal izango diote hain lan gogorrari?

Hirietan, gaur egun, ezinezkoa da kalean askatasunez jokatzea. Herri gunee gutxiago daude eta gauza gehiago egiteko aukera dute; bizimodua askoz geldikorragoa da eta eskolako edo auzuneko taldeen diziplina izaten dute, non boluntario ugari ahal dutena irakasten duten. Futbolaren modak eskola pribatuen modalitate berriak ekarri ditu, eta bertara joaten dira haurrak txiki-txikitatik, ingeleseko akademia batera joango balira moduan, etorkizunerako balioko duen prestakuntza gisa.

Duten guztia ematen dute haurrek etorkizun lehiakorragorako prestatuak izan daitezen: ez dago denborarik galtzeko! Ahalik eta sasoirik hoberenean egoteko obsesio horrek kolpe batez zapuzten ditu jolasa eta ondo pasatzea. Eta emaitzak badaezpadakoak dira: probetxuzko pertsona helduak izateko prestatzen ari gara edo haien haurtzaroa suntsitzen ari gara? Liburu honen izenburutik abiatuta, liburua idatzi dutenek bere egiten dute *Let the children play* elkartearen kezka: jolas egiteko eta haurrak izateko eskubiderik oinarritzkoena ukatzen ari zaie.

Presa handiegia dago, haien idoloak bezala, eurak ere txapeldunak izateko, halako moldez non helduen abiada, erritmo, lehiaketa eta entrenamendu berberetara eramaten baitituzte. Kanpoan hain presio handia izateak, baliabiderik ezak eta borondatezko pertsonalaren zati handi baten mugek arrisku handiko jardura bilakarazten dute joko hori, eta zaletasunak ere behera egiten du. Euren kasa utzi behar dira ondo baino hobeto pasa dezaten: aldi berean jolastu eta hazi egin behar dute.

Entrenamendu osoa, begiraleak birziklatzea, gurasoen laguntza, gogotsu egotea.... horiek denak behar dira, eta zailena, gero eta gutxiago ikusten den zerbait: pazientzia. Denbora eman behar zaie, haien garapen biologikoa errespetatuta. Kirola haien zerbitzura dagoela ahaztu gabe, eta ez alderantziz: lehenengo haurrak dira, eta ondoren kirola. Berdin dio zein kirol den.



Esku-liburu moduko honen inguruko gogoetak hasi eta denbora laburrera, lehenengo zalantzak sortu ziren: nori arraio interesatzen zaio aldatzeko hain uzkur agertzen den mundu honetan?, nori demontre ardura dio zelai batean zaletuak baino entrenatzaile gehiago dagoenean? Eta beste horrenbeste aditu telebista eta irratiaren aurrean jesarrita. Eta zinerako ez dago ohiturarik, nork irakurriko ote du?

Hori ere ez da kontua. Kirol horrek duen topikoak ez ditu justiziarik egiten futbola horrenbeste maite dugunoi. Azken urteotan jende asko ezagutzeko parada izan dugu –gorputz hezkuntzako irakasleak, eskolako kiroltako begiraleak, psikologoak, guraso asko eta entrenatzaileen belaunaldi berria- gauza bera bere buruari galdetzen diotenak. Eskerrak eman behar dizkiegu agertu duten eskuzabaltasunagatik, eta hemen agertuko direnak –begi-bistakoa- euren esperientzian daudelako inspiratuta.

Inork ez du bere burua engainatu behar: hau ez da denerako balioko duen errezeten katalogo bat. Hori ez da, eta gainera ezinezkoa da: talde bakoitzarentzako terapia egokia aplikatzea entrenatzaile onaren bertutea eta eginkizuna da. Inork ez daki entrenatzailek baino hobeto taldearen beharrianak zeintzuk diren.

Orduan, zer eskaintzen dugu? Hasteko, Jack errai-ateratzailearen moduan: lehen atalean futbola umeei egokitu beharra dagoela azpimarratuko da, eta ez alderantziz. Jakina, zeregin handia du entrenatzaileak, baina horixe da egin behar duena; nola jolastu behar den haurren kontua da. Bigarren atalean, balioarekin entrenamendu ona egiteko moduen berri ematen da, haurren gustukoa dena. Jokoa ere halaxe da.

Hiru etapa dituen plan batekin ere ausartu gara, irakurleak hirugarren atalean aurkituko duena. Kontsulta daitezkeen bestelako ariketa zerrendetan ez bezala, plangintza eredu bat aurkezten dugu helburuka emana, baita norbanakoaren eta taldearen aurrerapenen ebaluaketa ere. Azken atalean komunikazio positiboa eta pertsonalizatua azpimarratzen da eta, azken batean, benetan motibatzen duen ikasketa bat; bestela, ez baitago zereginik.

Gustura egon daitezen eta kirola egiteko duten gaitasuna bizkortzeko, prestakuntza oso bat behar da kalitateari dagokionez. Aurrerago joan daitezen nahi badugu, animatu behar ditugu, beren kabuz pentsa dezaten utzi behar zaie, eta akatsetatik ikas dezaten, beti ere zailtasunei aurre eginez etengabe. Hala egin ezik, ez dutte baliatuko taldean egiten den jardueraren baten etekina; izan ere, beste gazte batzuekin batera ari dira –ez bakarrik taldekoak, beste

talde batzuetako gazteekin ere bai-, erantzukizuna bere gain hartzen dute eta tentsio handiko egoeretan jolasten ikasi behar dute.

Hori guztia eta askoz gehiago aurkituko duzu. Nahi den ordenan irakur daiteke, norberak nahi duen moduan. Lana amaituta, borondatez lanean ari diren horrenbeste entrenatzaileentzako materiala biltzeko lehen ahaleginak beste norabide bat hartu zuen gero, egileek aitortu dutenez, eta geuretzat ere ikasgai ona izan da. Ikasketa hau guraso askorekin konpartitzea gustatuko litzaiguke; izan ere, euren seme-alaben alde eginahalak egiten dituzte eta, jakin gabe, gaztetxoek adorerako kaltegarria izan daiteke gurasoen jokaera.

Emaitzak baino aintzat hartzen ez dituztenei gogorazi behar diegu haurrek bizitzaren eskola gisa bizi dutela kirol hori, denon onerako hain eskola ederra eta beharrezkoa aldi berean. Futbolarentzat Jaime Gil de Biedma olerkariak artean aldarrikatzen zuen esperantza bera nahi dugu: *Artearen jokoa ez da jolasa*. Eduardo Gleanorekin batera, tamalgarria da guretzat egoera, gero eta zailagoa baita futbol interesgarria ikustea, sortutako interesen eragin handia dela-eta.

Inork ez du esan eginkizun erraza denik, baina erronka erakargarria da benetan. Beharrezkoa dena posible egitea da kontua: ildoak ematea begirale bakoitzak bere ibilbidea hobeto ebaluatzeko eta antolatzeko. Gurasoek seme-alabak animatu ditzaten eragin negatiborik gabe. Haurrek jolas egin dezaten eta zentzu guztietan haz daitezen.

Denon ardura da horrenbeste denbora eta ahalegin jarriko duten –dugun- kirol esperientziaren kalitatea aberatsagoa egitea. Haurren bizitza kalitatea hobeagoa izango den neurrian, halaxe gertatuko da denon ongizatean ere. Ohitura aktiboagoak eta osasuntsuagoak hartzen badituzte, benetan gomendagarria den bizimoduari sekula ere ez ixtea lortuko dugu. Orduan bai iritsiko direla ahal izango duten tokiraino kirol horretan, eta futboleko ibilbidearen emaitzari erreparatu gabe ere, irabazle aterako gara beti.



I. GEZURREZKO PAUSUA

Inork ezin uka dezake futbolarik hitz egiteko asko dakarrela, baina zer pentsatu ere ematen du. Eric Dunning soziologoak hiru arrazoi ematen ditu futbola gure garaiko masa-ikuskizunik handiena izateko: emozioak sortzeko makina da, taldearen identifikaziorako baliabiderik nagusienetako bat bilakatu da eta, gutxi izango balitz, pertsona askoren bizitzari zentzua ematen dion gakoetako bat da. Egokia da galdera hau egitea geure buruari: nork eman dezake gehiago hain gutxiarekin?

Jendeari mihia askatu egiten zaio emozioaren emozioz, horixe da gertatzen dena, halako moldez non futbol zelaietan burua baino hitzak baitira nagusi —esaterako, argudio hoberik izan ezean, gizona zkoen ezaugarrietara jotzen da berehala— ... Badira batzuk txantxan hartzen dutenak, eta gero futbola thriller gisa bizi dutenak daude, euren bizitzarekiko kontuak konpondu nahian edo.

Hain kirol erakargarria esperientzia txarra izan daiteke haur askorentzat eta zentzugabekeria horretaz ohartarazi nahi dugu jendea: txiki-txikitatik hasten dira prestakuntzekin, futbolarik liluratuta, baina nerabegarora heldu baino lehen, zitzu bizian egiten dute alde. Futbol zaletasuna transmititu beharrean, kontrakoa lortzen dute helduek, euren pazientziarik ezak edo burugabekeriak eraginda, seriean egindako izarrak ekoizteko obsesioak jota. Haur askoren ametsa amesgaizto bilaka daiteke **eurekin jolasten denean, haiei jolasten utzi beharrean:**

- Talde titularra eginez, eta gainerako guztiak ordezkoen aulkira kondenatuta.
- Ulertzen ez dituzten azalpenekin estutuz.
- Errendimenduak eskatuz noiz eta horiek emateko prestaturik ez daudenean; porrot egiteko beldurrak jolasteko gogo kentzen die.

Ez da egokia askoren jokaera: hasi orduko haurrak baztertzen dituztenak eta hastearekin batera toki altuetara goratzen dituztenak; izan ere, haurrek ez dituzte hankak lurrian jartzen eta, lehen zailtasuna agertzean, kolpe itzela har dezakete eta nekez jasoko dute burua berriz ere. Ondo begiraturik, futbol profesionalak duen errendimendua berehala lortzeko obsesio bera nagusitzen ari da orain haur txikiengan, eta zaletasuna zapuztu egiten du, kirol horrek duen alderik ludikoena hustuta.



Taldean askotan ulertzen ez duten eta egokiak ez diren aginduekin nahastu egiten dira haurrak; eta kasu batzuetan lehen pausuak eman baino lehen. Munduko federik onenarekin bada ere, beharrezko zentzua behar da behar bezalako ikasketaren ildoari eusteko, ikasketa seguruagoa, presarik gabekoa eta pixkanaka-pixkanaka ematen dena. Norbanakoaren eta taldearen heldutasun prozesua, erritmo desberdinei erreparatuta eta epe luzeagorako plangintzan oinarrituta.

Batu duten jokalarik taldean konfiantza izan beharrean, klubik handinahienak beste taldeen bizkarroiak dira eta desoreka eragiten dute toki guztietan. Badira auzuneetako klub batzuk beste taldeetako jokalaririk aurreratuenen atzetik dabiltzanak sei urtetik aurrera, eta fitxaketak eta promesak eskaintzen dizkiete. Azkenean kromo merkatu bat antolatzen da –helduena bezalakoa– haurren ilusioekin jolasten dutela ohartu gabe.

Beste aldean, kirol sortzailearen kontrako erasoari aurre egiten diotenak daude, eta lehiaketari uko egiten diote zeharo, zeren eta lehiaketaren eraginik txarrenak ikusten baitituzte, antolakuntza txar baten berezko ondorioak hain zuzen, baita gorago deskribatu diren planteamenduenak ere.

Gure ikusmoldetik, benetako lehiaketa ongi igarotzeko froga bat da, eta aldi berean taldeek indarrak neurtzen dituzte. Neurri egokian hartu behar da lehiaketa; duen garrantzia eman behar zaio, ez gehiago ez gutxiago. Mundu guztiak erabaki nahi du, inori ez zaio galtzea gustatzen, baina komenigarria da argi izatea partidako markagailua ez dela etekin bakarra, ezta norbanakoaren eta taldearen aurrerapen irudirik argiena ere; horixe da kontua hain zuzen.

Partida bat jokatzea oso esperientzia ona izan daiteke hasi berri den froga-segida honetan -dena hastapen-prozesu baten barruan- nor bere burua hobetzeko ahalegina suspertzeko. Egoerak esku artetik ihes eginez gero, prestakuntzarako baliabide bizigarria izan daiteke: eginahalak egin behar dituztela eta gogor lan egin beharko dutela ikasiko dute, betiere euren kideen laguntzarekin, proposatutako helburuak lortu nahi badituzte. Edozein direla helburu horiek gainera.

Emaitza bakarrik hartzen bada kontuan, jokoaren ikuspegi eskasa izateaz gain adingabekoaren hazkundera eten egingo da. Ikuspegi itxiko mezu hori nagusitzen bada, aurrera egin beharrean gelditu egingo dira: aurreratuenen maila eta, era berean, atzean daudenen baldartasuna emango dira ontzat.

Oinarritzko futbola jokalarik berrien eta pertsona ezin hobeen haztegi

izan dadin, ondo pasatu behar dute, euren zeregina burutu, euren jokoa hobetzen saiatu, egindako ahaleginek zerbeitetarako balio dutela eta ikasten ari direla sentitu... eta ez egon hain azkar gerta daitekeen baina berehala gal daitekeen arrakastaren -edo porrotaren- pentzuan.

Entrenatzaileak jokalaria guztien aurrerapena bilatu behar du, batzuen eta besteen arteko konparaziorik egin gabe, -bakoitzaren neurrirako- erronka pertsonalak proposatuz eta hobetzeko egiten dituzten ahaleginak bultzatuz eta ebaluatuz. Ez du burua galdu behar. Pazientzia eta konfiantza handia behar ditu, fruitu onak bezala, jokalariek ere aske ibiltzeko eta heltzeko puntu egokia lortzeko denbora behar dutelako.

Hala ere, horretan tematuta, toki askotan alderantziz entrenatzen da: denbora guztian presaka ibiltzen dira eta, gero, eskuak burura eramaten dituzte futbolari berrien ikuspegi itxia ikustean eta estutu egiten direla, itxaroten ez dakitela edo egoera txarrean behea jotzen dutela ikustean.





Kolonbiako selekzioaren aurkako partidari Amerikako Kopa eskuratu baino ordu batzuk lehenago, Francisco Maturanek futbolaren etorkizuna zein den azaldu zuen: *Futbolaren etorkizuna negozioa da*. Ozenago esan daiteke, baina nekez erantzun daiteke argiago: Zaratak du futbolariek baino garrantzi handiagoa. Arazo bat dago egun: Europak ez die futbolariei hazten uzten. Futbolari on bezala uzten du pertsonaia garrantzitsua izan zitekeena. Lehen futbolari hobeagoak zeuden. Hauek hazteko prozesu naturala zuten. Orain dena da oso artifiziala, bultzadak eta titularrak nagusi direla hazten dira.

Piano, piano se va lontano

Irakasleek arazo larri bat dagoela ohartarazi dute: geletan arreta eta motibazio eza antzematen da. Gizartea ez da arduratzen gizabidezko balio, jarrera eta jokamoldeen transmisioaz, zeregin hori ikastetxeena bakarrik izango balitz bezala. Hezkuntza afektiboaren konturik ez da hartzen, kezkatzeko moduko desoreka emozionala dutenen kopuruak gora egiten duen bitartean.

Mundu guztia mintzo da eskolako porrotaz, kirol porrotaren errealitatea ezkututzen den bitartean; izan ere, eskolako neska-mutil askok era dramatikoagoan bizi dute azken porrot hori, futbolariek dituen igurikapenak eta onarpen soziala kontuan izanda. Panorama honen aurrean, paradogikoa da kirolak heziketan duen balioa hain gutxi kontuan hartzea, haurrek prestakuntzan jartzen dituzten ilusioa eta ahaleginak alferriki galduta eta, zehazkiago, futbolariek dakarren talde lanean.

Hezitzaile askorentzat, zaletasun hori irakasten den bitartean ondo pasatzeko beharrezko bizigarria da. Argi dago futbola pertsona hobeagoak izateko esperientziak eta kirol jarrerak emateko modua dela eskolako haurrentzat. Praktikan, hala ere, jokalarien prestakuntza baliogutxitu egiten da, eta sarri askotan kirolaren balioak ez dira aintzat hartzen, tokiz kanpoko eskakizunak aldezturik ematen zaizkien bitartean. Inportanteena ahazten da: eskolako adinetan jokoaren bidez hezteko da lehenbizikoa.

Astakirtenak izan behar dugu benetan, edo oso despistatuak, kirolaren jarreraren oinarritzko arauak haurrak hezteko duten garrantziaz ez jabetzeko. Taldeko kirol batean errazagoa da besteekin lan egin beharra ulertzea. Silvio Trentin entrenatzailea da eta ondo baino hobeto daki zelai barruko eta zelaitik kanpoko ohitura onak hitzak baino gehiago direna. Izugarri garrantzitsuak dira: Jakin badakizu zure talde berean jolasten duten lagunak errespetatzeagatik askok ahalegin handiak egingo dituztela aste gutxiro lana alferriki ez galtzeko,

ostiralean edo larunbatean bolatoki batera joanda partida baino lehen. Adiskidetasuna dela-eta, zenbatek hartuko luke parte asteko entrenamenduetan eta buru belarri arituko lirateke horietan igandean %100eko ehunean izateko eta gainerako jokalariekin gogotik jokatzeko, zertarako eta zelaiko azken bazterreraino asmo horri heltzeko. Zenbat jokalaria ez dira joaten asteko entrenamendu guztietara, milaka aitzakia jarrita, eta oro har jokalaririk onenak direnak, taldeko izarrak nolabait esatearren, gehienek hurrengo partidaren onena lortzeko esperantzarekin gogotik lan egiten duten bitartean... baina, kontuz, adiskidetasun eza, azkenean, taldearentzat kaltegarria izango da noizbait.

Joko garbian oinarritutako irtenbideak etengabe hartzeak jarrera leial eta zintzoa lantzen laguntzen du. Haien balioa onartzeak hobeto sentiaraziko ditu, konfiantza handiagoa izango dute euren buruengan. Baina kirol horretan okerreko atletik sartzeko tentazioa oso handia da, eta zalantzan jartzeko moduko etekina –egun batetik bestera– nola edo hala lortzeko ahaleginak egiten dira.

Viviane Reding-ek, Hezkuntza, Kultura eta Kiroletako Europako Batzordeko Komisarioa izandakoak, ez du zalantza izpirik: *nahiago dut talde batean baloi bati ostikoak emateko ahaleginak egiten dituen gazte bat kalean lelokeriak egiten ari dena baino.* Komisarioak berak salatu duenez, kirol honen babesean esklabutza modu berriak agertu dira: *Klub asko daude beste herrialde batzuetatik ekarritako gazteak benetako trukerako merkatugai gisa erabiltzen dituztenak, ez gizaki gisa. Eta emaitza onak lortu ezik, kale gorriara botatzen dituzte.* Brasiletik eta Argentinatik ekarritako hamalau urteko haurren trafikoak irtenbide zaila duen arazoa dakar. Izan ere, kasu askotan, haurrek eta haien familiek miseriatik ihes egiteko modu bakarra izaten da. Porrot eginez gero, lehenago zirena izateko arriskua dute, hau da, kaleko haurrak izatekoa.

Denetik dago ospearen eta aberastasunaren erakusleihu honetan: futbola, beste edozein kirolen moduan, ez da ona berez, ezta txarra ere. Geuk ematen diogun trataeraren arabera izango da: denon artean esperientzia ona edo ez hain ona izatea lortzen dugu, jolasten dugun helburuaren arabera, hots, entrenamenduari, partidei, markagailuei, e.a. ematen diegun zentzuaren arabera. Munduko kirolik ospetsuenak, gainera, dirua modu azkarrean lortzeko negozio bilakatu izanaren ondorioak jasan behar ditu; izan ere, mugitzen den guztiari prezioa jartzen dio eta ez daki zein den gauzen balioa.

Ezjakintasunagatik, baliabide ezagatik edo neurririk gabeko handinahiagatik, oinarritzko futboletik hasita oso irizpide ahulekin prestatzen dira haurrak, gainerakoekiko konparaketa eta hurrengo partidaren emaitza baino ez dituen ardatz gisa. Funtzionatzeko jokamolde hori hartzen denean,



sailkapena da neurria, golak sartzea da nota eta irabazteko grina beste ezerk baino frustrazio gehiago dakarrena, zeren eta sarri askotan ez baitago haien eskura horiek lortzea eta helbururik baliotsuenak baztertzen baitira: ondo pasatzea eta norbera eta taldea hobetzea.

Gero eta prestazio gehiago eskatzen zaie, presa handiagoa, joklariaren beraren ongizatea aintzat hartu gabe, ezta errendimendu onerako prestakuntza zentzuzko epean lantzea ere; epe horrek, halabeharrez luzeagoa izan behar du. Joklari berak orain podioaren gorengo mailan jartzen dira, orain larrutu egiten dituzte, futbolariaren heldutasun prozesuan izaten diren gorabeherak ahaztuta.

Horrenbeste presarekin ez zaie uzten gehien gustatzen zaiena egiten, hots, jolastean. Egiten duten horretan arreta jarri beharrean, ilargian egoten dira askotan, zer gertatuko zain –zer pentsatzen duten berari buruz, edo entrenatzailearen umore aldaketan zain- jokoan berean pentsatu gabe. Nola jolastuko dira futboleko gurasoek eta entrenatzaileek oihuka erabiltzen dituzten txotxongilo sentitzen badira?



Ez da ulertzen oraindik ere oinarrizko futboleant irabaztea norbanakoa eta taldea hobetzea dela, borondatez aukeratu duten kirol osasuntsua eginez. Entrenatzaileei eta gurasoei dagokie hobetzeko grina hori saritzea, eta grina hori ez da onduko jolasean ondo pasatu ezik eta uneoro beren gain har ditzaketen erronkei aurre egiteko animoa landu ezik.

Futbolaren oinarrian gero eta haur txikiagoekin saiakerak egiten diren bitartetan, beti ere helduen futbolaren ildo okerrak erabilia, futbol profesionalaren elitean, paradoxikoki, beste diskurtso bat nagusituz doa. Presio gehiegi izateak dakarren gogo apaltzetik irteteko antidoto eraginkorra; poztasunik eta gogorik gabe ezinezkoa da topean jokatzeko.

Johan Cruyff-ek argi azaldu du hori, nolabait: *presioa baloiari egin behar zaio, ez jokariari*. Eta ez da joandako eta itzuliko ez diren futbol haren urteen arrangura. Futbol profesionalaren lehen lerrotik, eskakizun bera planteatzen dio Jupp Heynckesek Athleticen Barçaren kontrako partida bereziki zailaren bezperan: *Dena eman behar dugu hasieratik, baina futboleant jokatzeke gogoarekin ere bai. Presioarekin ezin izango dugu ondo jokatu. Hau kirola da eta gozatzen ere saiatu behar dugu*.

Haurrekin ez da jolastu behar

Oinarrizko futboleant, gaur egunean jolasteko eskubidea eta plazerra ukatzen zaie haur askori, ez dakit nolako arrazoi zientifikoak direla bide. Horiei esker, haurren prestakuntza azkartu nahi da gorengo errendimendura heltzeko. Haien kirol prestakuntza hezkuntzako edozein erantzukizunetik bereizi nahi da, baina espekulazio horrek ez du funtsik:

- Jokoa denbora galtzea izango balitz moduan.
- Futboleko prestakuntza zigorra izango balitz moduan, eta ondo pasatzea susmagarria izango balitz moduan.
- Adin txikikoaren heziketa osoa lehiaketako kirolerako prestakuntzarekin bateraezina izango balitz moduan.

Jolas egitea ondo dagoela baieztatzen da, baina lehiaketarako entrenatzea bestelakoa dela, txiki-txikitik buru belarri aritzeko eskatzen duena. Helburu horrekin, saiakera bat egiten da adin txikikoekin, eta saiakera horren emaitza gutxienez, zalantzazkoa da: adin horietan jolas egitea eta lehiaketarako prestatzea ustez kirolean bateraezina dela esatea zentzu gutxioko alternatiba da.



Hazkundearen erritmoak ez dira erregularrak eta ez dira berdin gertatzen haur guztiekin. Lehenengotan nabarmentzen direnen bilakaera ez da izaten horiengandik espero zena. Heltze prozesu guztiek ematen dituzten jira-birak, aurreratuengan jartzen den gehiegizko arretak, haiei leporatzen dizkieten erantzukizunak eta hazkundera bizkortzeak bizitzaren etapa erabakigarriak zitzu bizian erretzera behartzen dituzte. Horrelako presioa handiegia da haurrik gehienentzat eta, hori dela-eta, botak esekitzen dituzte askok hasi eta berehala.

Adin horietan entrenamendu gogorragoak egiteak eta emaitza onak gehiegi eskatzeak ez du bermatzen etorkizunean hobekuntza garrantzitsuak gertatuko direla. Alderantziz, gero eta argiago gelditzen ari da gehiegi entrenatzeak eta hurrei gehiegi eskatzeak bumeran-efektua lortzen duela haurrengan: gogoak galtzea eta futbolari uztea. Daniel Ordoñezek, Uruguiko Baby Futbol Nazio Batzordeko Presidenteak, ez ditu emaitza hobeagoak iragarri horrenbeste presa eta presioan tinko eusten diotenentzat: *Natura jakintsua izan da eta haurra egin du, gizona baino lehen haurra; haien prestakuntza behartzeak fruitu sikuak dakartza, zukurik eta zaporarik gabekoak. Baina ba al dakite hori guztia haurrak erabiltzen dituztenek? Ez, inola ere ez.*

Egia da beste kirol batzuetan gehieneko errendimenduaren adina nabarmen jaisten dena; gauza bera (hautaketa goiztiarra ere bai) jokalaririk onenen entrenamendua tinkoarekin, baina eskakizunak ez dira berdinak kirol desberdinetan: ez da gauza bera haurrak futboleko jokatzeko prestatzea edo gimnasia erritmikoa bezalako kirol indibidualerako prestatzea –ezaugarri fisiko jakin batzuk eskatzen dituenak-; izan ere, horien jarduketa sistematikoki programatu daiteke aldeaz aurretik.

Futboleko futbolariak sortzeko duen adimena ondu edo heldu behar da, halako moduz non zalantza asko dituen jokoa gorabehera irtenbideak azkar bilatzeko gauza izango baita. Hobetzen lagundu behar zaie, eta haien arreta helburu lorgarrietan jarri behar da, baina aldi berean helburu erakargarriak izan behar dute. Hala, futboleko duten heldutasuna haien garapen fisiko eta mentalarekin bateratuko dugu; motibazio handiagoz jokatu dute eta errazago ikasiko dute.

Izar asko nerabezaroan hasi ziren futboleko: Gaizka Mendietak atletismoan ziharduen eta 15 urte izan arte ez zen hasi baloi baten atzetik. Batistuta, pisutsua delako Potoloa deritzotena, hamazortzi urtera arte ez zen hasi futboleko. Rivaldori *Makila hanka* esaten zioten gaztetxoan mailan. Edozein aldetatik begiratuta ere, esperientzia liburu ireki bat da, eta argi eta

garbi azaltzen dira behe mailako kategorietan nabarmentzen ziren promesak eta gero ametsak bete baino lehen desagertu egin zirenak.

Atletismoa bezalako kirol indibidualetan badira eredu batzuk, erabat mugaturik daudenak, eta horiei esker berehala antzematen da zein izango den txapeldun. Baina futbolean ez da horrelakorik gertatzen. Nahiz eta klub batzuek jokalariai tamainaren arabera hautatzen jarraitzen duten, erraza da aurkitzea jokalariai batzuk tamaina hori emango ez luketenak garapen biologikoaren heldutasunari lehentasuna ematen diotenentzat. Edo bestela galdetu Cruyff edo Maradonari. Owen, Saviola, Romario edo Aymarrek ere ez dute jokalariai handien tamaina. Izenok salbuespenak direla uste dutenek zehatz-mehatz aztertuko beharko lituzkete plantilla profesionalak eta jokalariai ibilbidean izandako gorabeherak:

- Ez al dira gero eta apartagoak futbol profesionalak munduko edozein tokitan bilatzen dituen jokalariai?
- Ez al da egia auzuneetako taldeetan gailentzen diren etorkizun handiko haurretatik bat ere ez dela helduko futbolaren gailurrera? edo, hobeki esateko: salbuespen bat izango da futbolaren elitera heltzea lortuko duena. Argentina kasua paradigmaticoa da: jokalariai bi milioi fitxa daude eta berrogeita hamarretik beherakoak dira futbolaren handitasuna mundu osoan zehar erakusten dutenak.
- Eta gainerakoak? Ez al dute merezi aukera bat? Ez al dira tratu ona eta kalitatezko esperientzia haiek nahi edo/eta ahal duten tokiraino heltzeko bidea emango dietenak?
- Eta azkenik, adin horietan zein da haur horiek eman dezaketena iragartzeko gauza? Beharbada akatsak baino ez dituzte ikusten eta jokalariai on nabarmenak aurkitzeko begi zorrotza dute, besteak baino arinago heltzen direlako?

Aforismo ezaguna parafraseatzeko, jokalariai onak, pertsona handiak bezala, sekula ez dira altuak izan. Futbolaren talentua indar eta azkartasun fisikoaz egiten da, baina batez ere buruko azkartasunaz. De Menotti jokalariai zela, entrenatzaileak hauxe esan ziola kontatzen da:

—*Ché flaco, corré*

Eta Menottik erantzun:

— *Ah, encima de pensar querés que corra?*



Beste garai bat zen, eta beste egoera bat. Pasadizoak alde batera utzita, ez dugu ukatu nahi prestakuntza fisikoak kirolean gero eta garrantzi handiagoa duela. Hala ere, komenigarria da gogoraraztea futbola buruz eta hankaz jolasten den kirola dela. Eta garrantzi gutxiagoa ez den beste zerbait ere badago, lehiakortasunaren presioak gora egin duela aintzat hartuta: izaera berezi hori, jakin-mina eta egunetik egunera hobetzeko saiakera horren nahasketa, hain ibilbide luzeari eta gorabehera askoko ibilbideari gogotsu ekitea.

Orainsura arte, kirol talentua berez dagoen nolabaiteko dohaintzat hartzen zen, bestela ez dago zereginik: *jokalaria izatea berezkoa da, inor ez da egiten jokalaria*. Azken urteotan, hala ere, kontzeptu dinamikoagoa hartu da, kiroleko trebeziaren garapenarekin zerikusi handiagoa duena. E. Hahn-ek aparteko jokalaria antzemateko eta horien prestakuntzaren ikerketa bat egin du hurrekin txiki-txikitik: *norabide batera doan gaitasun bat da, batezbesteko normala gainditzen duena, oraindik guztiz garatuta ez dagoena*. Hahn-ek berak ematen du aparteko jokalaria buruzko ondorioa: *kirolaren arloan maila altua eman ahal eta nahi izateko aparteko gaitasuna duena da*.



Bestelako hitzekin esanda, hobetzeko eta gainditzeko aparteko borondateaz, bereziki dena eginda eman ez zaienek eta bizirik irauteko sena proban jarri dutenek garatutakoa, beti ere zailtasun guztiei aurre eginez. Jokalariok, tokitxo bat egiteko asmorik izan gabe, bizkor pentsatzeko adimena zorroztu behar dute, eta besteak baino bizkorrago ibili, sufritzeko izpiritua normala baino askoz gehiago garatuta.

Johan Cruyff-ek ondo baino hobeto daki hori: *Haurra nintzela artean, nire jokoa ahalik eta gehien behartzeko teknika landu nuen entrenamenduetan, baita gorputz handiagoa zuten jokalariekin konparatuz nuen nolabaiteko eragozpena gainditzeko ere; handiagoak ziren, bai, baina motelagoak. Horrek ez du esan nahi gehiago entrenatzen nuenik, entrenamenduak hobeto profitatzen nituela baino. Beti pentsatu izan dute eragozpen bakoitzak abantailak ere badituela. Txikia banaiz, besteak baino bizkorrago jokatu behar dut. Indartsua ez banaiz, azkarragoa izan behar dut; ez dut beste erremediorik.*

Eragozpenei kontra egiteko tinkotasun hori erabakigarria da kirolean arrakasta izateko, bizitzaren aldi desberdinetan gertatzen den moduan.

Jokalari bikainez ari gara, hain zuzen ere lehenengo begiratuan nolabaiteko akats teniakoagatik baztertu litezkeenak, fisikoki maila baxuagoa dutelako edo egin ditzaketen akatsetan arreta gehien jartzen dutenen eta haien sudurren parean dagoena baino ikusten ez dutenen presioagatik. Alderantziz, modu positiboagoa izan behar dugu haiengan bertute berezi bat antzemateko. Beharbada horien guztien gaineratik, besteak ahultzen hasten direnean jarrera tinkoa eta borondate ezin gogorragoa agertzen dutenak, eta hala hainbeste eskatzen duen prestakuntzaren erronka gainditzen dute.

Ospe handiko talde asko beti irabazteko aukerak dituzten jokalarien hautaketa goiztiarra egiteko tentazioan jausten direnean, komenigarria da gogoraraztea kontrako esperientziak beharrezkoak direla atzean geldiaraziko dituen *mendi-gaitz* horri aurre egiteko. Izaera indartu beharrean, arrakasta izatera oso bizkor ohitzeak oso moral ahula eman diezaioke taldeari. Hain egoera gozoan, dena da laudorioa, baina erosotasun horrek akatsak ahaztarazten ditu, norberaren gaitasunak zentzurik gabe handitzen diren bitartean. Norberak zailtasunen pisua eramateak, ordea, gauza bakoitza bere tokian jartzen du:

- Areririk ez gutxiesteko.
- Taldea lur jota ez gelditzeko ulergaitz gerta dakioken esperientzia baten aurrean, edo zailegia delako.



- Zailtasunak eta horien ondorioekin zuzenean saiakerak egiteko, eragin ditzaketen kalteak onartuta.
- Irtenbideak bilatzeko beharra sentitzeko, gauzak hobeto egiteko, eta azken batean, atzean ez gelditzeko.

Egoerarik zailenek kinka larrian jartzen dute taldea, baina gauzak argiago eta distrakziorik gabe ikusteko aukera ematen dute. Zailtasunekin esperientzia izatea komenigarria da, arriskuak bereganatzeko prest egotea, eta galtzea zer den jakitea, argiago ibiltzeko eta gauzak hobeto prestatzen direnean gehiago gozatzeko, hots, nahi zen emaitzen bat lortzen denean. Antzinako grekoek zioten moduan: *jainkoen lana suntsigarria da gure nahiak ez dituztenean betetzen edo gehiegi betetzen dituztenean.*

Paradoxak eta futbolari uztea

Argi dago goizago jaiki izanagatik ez dela helduko egunsentia. Lehiaketetako futbolaren espezializazio goiztiar horrekin batera, haur askok kirolari uzteko batezbesteko adina gero eta txikiagoa da modu nabarmenean. Jokalari askok ezin diote eutsi erritmoari eta, are txarragoa dena, futbolearen hasi zirenek ilusio guztia galtzen dute berehala. Hainbat arrazoi dago gero eta ageriagoa den porrota azaltzeko:

- Gehiegi eskatzen zaie eta erronka handiegia dutela konturatzen dira. Edo haiekin ez dute kontaktzen hasiera-hasieratik balio ez dutela uste dutelako (!)
- Hasieratik azpimarratzen zaie berehala lortu behar dituztela emaitzak; hala, ez dute porrota jasaterik eta, arrakasta laster ez badator, ez dakite une gogorra gainditzeko.
- Bere kasa jokatzeko plazerra diziplina eta neurririk gabeko lehiakortasuna bilakatzen da berehala.
- Gero eta aukera gehiago dute eskura, ikasketetan edo lanean gero eta gehiago eskatzen zaie eta aisialdirako denbora gutxiago dute.
- Adin horietako berezko jakin-minaren eta irmotasunik ezaren nahasketa bat. Arreta jarduera batean bakarrik jartzeko gaitasuna oso txikia da.

Hasi eta berehala, askok uzten dio futbolari haien prestakuntza erakargarria ez dela irizten baitio. Futbolearen nagusitu den estresak, adin txikikoaren izaera oldarkorra moteldu beharrean, are pazientzia gutxiago izatera

bultzatzen duenez gero, kirolari uzteko arriskua handiagoa da. Futbola haren parean jarri beharrean –Futbola haurraren neurrira jartzea, Horst Wein-ek, entrenatzaileen maisua, behin eta berriro ongi esaten duenez, ahalik eta errendimendurik altuena bilatzeko denok dugun presak behartu egiten du egoera, haurrak lehiakortasun hutsera presaz egokitu beharra hain zuzen.

Denok ezagutzen dugu auzuneko etorkizun handiko jokalaria baten kasua, hamar urterekin kategoria handiko beste talde batek fitxatua. Urtebete eskasera, futbolari utzi zion gero eta tristeago zegoela ikusten zelako. Berak sartutako golak ospatu ere ez zituela egiten konturatu ziren gurasoak, eta buru makur itzultzen zela zelaira. Haren jarreragatik galdetu ziotenean, partidua galtzeko beldur zela erantzun zuen mutikoak. Entrenatzaileak gero eta gehiago eskatzen zien, eta hain izaera gogorra zuen... Kontua da denboraldi hartan bertan utzi ziola futboleko jokatzeari, eta gaur egunean adiskide giro ederragoan gozatzen du atletismoa.

Jokatzeari uzteko ezkutuko modu batzuk ere badira hala nola borondatezko inhibizioa jokoaren egoera zailetan. Partida erraza ez dagoenean, eta partida *asko hil edo bizikoak* dira (!), **frogatuta dago kirolari askok ihes egiteko bide gisa lesioa erabiltzen dutela, jasanezina irizten dioten kinka larrian beren burua ikusten dutenean.** E. Barreda psikologoak defendatzen duenez, hala jolasten dutenek, kontzienteki edo oharkabean, porrota saihestu nahi dute, *jokoan ez baitituzte jartzen estimazioa, gizartearen onarpena eta barne estimua.*

- Hain zuzen ere, orain jaiotze tasa hain apala denean eta aisialdirako aukera ugari direnean, futbola aukeratzen dutenak hobetu zaindu beharrean, asko erreta irteten dira eman dezaketen neurria zein den ere jakin gabe.
- Zabal dabil jolastea denbora galtzea dela uste izatea; beraz, prestakuntzaren azeleradora sakatzen dute baina hain tentsio handian aurrera irteteko trebakuntzarik eman gabe.
- Eliteko futbolak berak ere, gainera, diskurtsorik de-presiboenari buruzko ikusmolde berria ematen du; horren arabera, profesionalak errendimendu mailarik gorenera heltzeko, jolasten duten bitartean ondo pasatu behar dutela azpimarratzen da.

Halaxe da bai, txiki-txikitatik ezagutzen duten lehiakortasunaren mailarik goren hori futbolaren mailarik altuenera helduko direnek izango dutenaren hasiera baino ez da, baina ordurako berandu izango da hain tentsio handiari eusteko beharrezko baliabideak ikasteko. Eta ez dago irtenbide magikorik egun



batetik bestera. Ez dago ulertzerik: benetan serioa ez dela ematen du, baina ez du inongo graziazirik. Jokoa animatzeko eta hobeto prestatzeko dibertigarriagoa egin beharrean, betiko eskemen arabera funtzionatzen dugu, ezer gertatuko ez balitz moduan. Horixe da errezeta: gero eta gehiago eskatzea eta gogaitaraztea, kirolean goitik behera nagusitzen den lehiakortasunari aurre egiteko baliabiderik eskaini gabe:

- Nola eutsiko diete horrenbeste eskakizuni denbora baino lehen? Eta nondik atera behar dute beharrezko pazientzia hain prozesu luze eta zailean? Txikiak direnean ondo pasatzen ez badute, zertarako jarraituko dute futboleak? Nola ausartuko dira nork bere jokoa deskubritzen?
- Eta zein jarrera izango dute nagusitan betebeharraren eta presioaren mailarik gorenera heltzean?

Egoera horretan ez dute jarraitzen jokalaririk onenek, tentsioari eusten hoberenak direnek baino. Horixe da emaitza. Eta aurrera egiteko errazago dute entrenatzailearen esanak egiten dituztenentzat. Inportanteena arrakasta dela esaten zaie, eta ekin eta ekin, eta jakina, haur gizagaixoek ez dituzte markagailuak eta sailkapenak baino ikusten. Arrakasta laster heldu ezik, askok utziko diote futbolari aldapa gora jartzean.

Hasieran motibazio handia zuten gaitasun goiztiarra zutela eta horri esker emaitza onak lortzen zituztelako, baina, hori dela-eta, gauzak zail jartzen direnean, tokiz kanpo daudela senti dezakete. Beste batzuek depresioa izaten dute jartzen zaien gainkargarekin pot egiten dutelako. Sarri askotan markagailuaren edo norbanakoaren arrakastaren arabera baloratzen dute garaipena, eta esperientzia hori on eta txarren ipuin baten moduan bizi dute ezinbestean. Nerabeak izan baino lehen, entrenamenduaren karga gero eta handiagoa bilakatzen da, eta onenen artean ez badaude, porrot baten gisa har dezakete egoera hori. Ez daude gustura, futbolari uzten diote, eta bide batez kirola egitearen esperientzian hartutako ohitura osasuntsuak uzten dituzte albo batera.

Egungo joerei buruz egindako azterketan, gizarte baten pazientziarik eza ikusten da alde guztietan, argiaren abiaduran funtzionatzen duena eta benetan garrantzitsuak diren gauzetarako denbora falta duena: *Haur bat telebistaren, bideojokoen, ordenagailuen eta hedabideen etengabeko estimulazioaren erritmo azkarrean hazten bada, eta saria berehala jasotzea espero izateko ohitura hartzen badu, haren neuronen garapenak aukera asko du eta baldintzatu egin dezake adi egoteko denbora laburrari baino ez eustea. Eta hauxe dio amaitzeko:*

Erritmoa bizkortzen badugu, belaunaldi baten pazientziarik eza handiagoa izateko arriskua dugu.

2000-01 denboraldiko datuei erreparatuta, Euskal Herriko Autonomia Erkidegoan futbolean jolasten dutenen kopurua %11 jaitsi da kategoria batetik hurrengo kategoriara heltzean. Horietan guztietan, gainera, eskolako futboletik futbol federatura jende asko igarotzen dela ikusten da; hori dela-eta, eskolak jokalarien heren bat galtzen du kategoria batetik bestera igotzean.

Joera biok Bizkaiko futbolean dute eragina bereziki. Izan ere, 2001-02 denboraldian eskolako futboleko jokalaria lehiaketako futbol federatura igarotze hori modu ikusgarrian aurreratzen da, batez ere kimuen kategoriatik haurren kategoriara. Azken kategoria horretan eskolako futbolean izena eman dutenen kopurua bosten batera murriztu da. Hala ere, partehartzaileen zenbateko osoari dagokionez –eskolako kirola eta kirol federatua–, lurralde osoan klubak sare trinkoa eratu dute Bizkaiko futbolen beheko kategoriek jokalaria galtze horri aurre egin diotela ematen du, futbolean aritzeko gero eta adin txikiagorekin uzteak eraginda.

Bilboko Athletic-en harrobi nagusiarentzat kaltegarria izan da bereziki Bizkaian jaiotze tasak azken hamarkadetan izan duen beherakada nabarmena. Baliabide potentzialen kopurua gutxitu egin da laurogeiko hamarkadatik hona, jaiotze kopurua erdira murriztu baita. Giza kapital gutxiagorekin, Bizkaiko futbol federatua krisialdi honetan bizirik irauteko ahaleginak egiten ari da, gero eta haur gazteagoetan arreta jarritz; izan ere, hastapeneko etapa horiek, beste toki batzuetan, eskola inguruan gertatzen dira.

Nagusitu den joera argia da. Europan eta Estatu Batuetan egindako azterketak bat datoz: haurren %30ek uzten dio kirola egiteari urtero. Neskaten kasuan, datuak oso kezagarriak dira. Emilia Fernandezek, kirolaren eta emakumearen arteko erlazioen espezialistak, esan duenez, 4 neska nerabeetatik 3k baino ez du kirola egiten Espainian.

FHS Sports-Coach aldizkariaren 2002ko urtarrileko alean, Ingalaterran kirola egiteari uzten diotenei buruzko antzeko datuak argitaratu ditu John Bryant-ek: urtero gazteen %70ek uzten dio kirola egiteari 14 eta 17 urte bitartean. *Participation In Sport, Past Trends And Future* izeneko txostenak, UK Sport and SPORT England-ek argitaratu eta 2002ko hasieran aurkeztuak, aurreikusten duenez, hala jarraituz gero Britainia Handian gero eta kirolari gutxiago egongo dira: *Ingalaterran kirolen bat egiten dutenak milioi bat gutxiago izango dira 2006an, kirola egitearen aldeko politikak abiarazi ezik.*



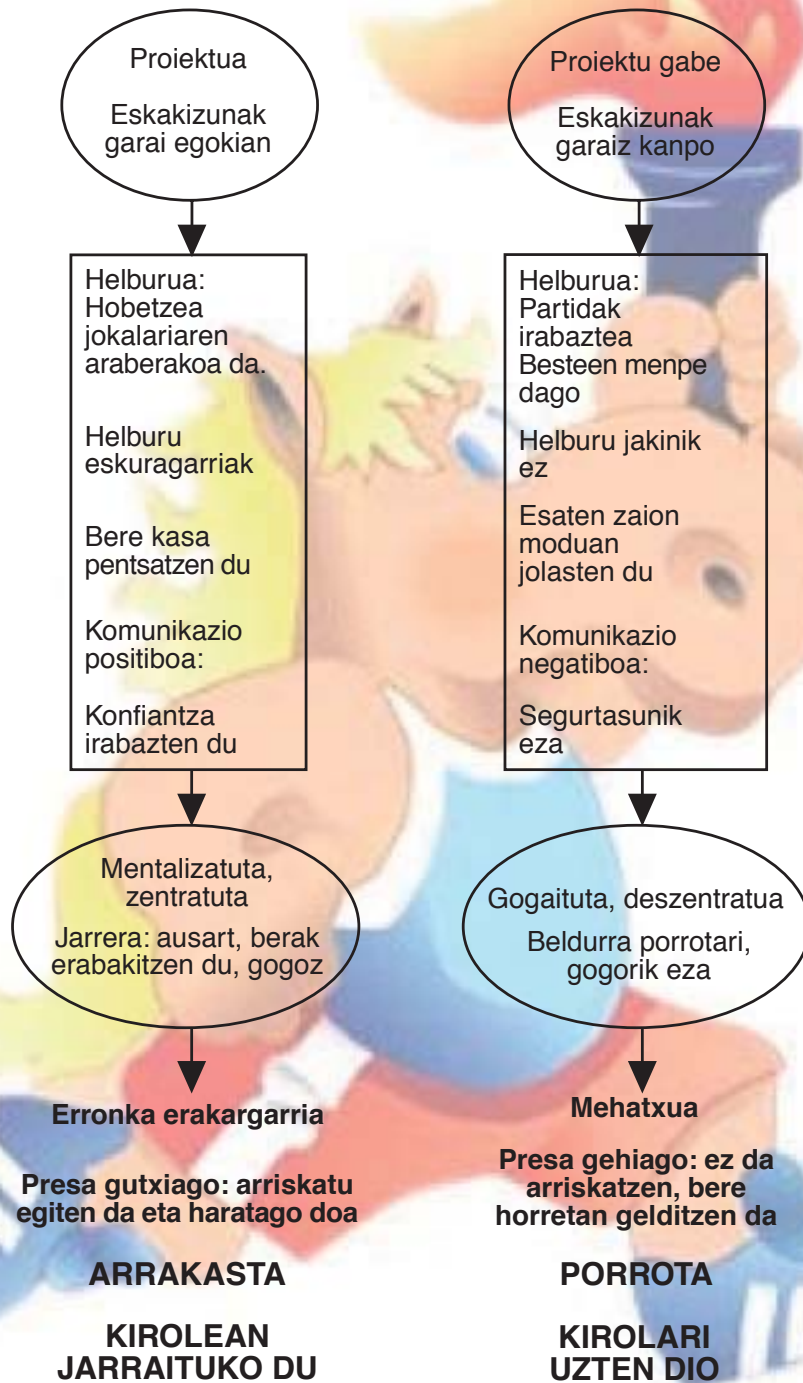
Kirolari uzten diotenak gero eta gehiago dira, eta horiei buruzko estatistikek zalantzan jartzen dituzte entrenatzeko sistemak eta bizimodu osasuntsuagoen sustapenaren porrota argi uzten dute. Arabiarren esatera zahar baten arabera, ezin zaldik ez du pot egiten lasterka dabilenean gainean zaldikorik eraman ezik. Ongi ulertu beharra dago, hau iraupen-lasterketa da, eta kontua ez da zentzurik gabe korrika egitea, baizik eta denbora eman behar zaie erritmoa hobetu dezaten. **Haien ahalegina dosifikatu behar da heldutasun fisikoak eta mentalak errendimendu egokia izateko beharrarekin bat eginarazteko.** Gustura joka dezaten erraztu behar da, eta kirol erronka berriak bereganatuko dituzten horietarako prestaturik dauden heinean, hots mailaz maila, haien hazkunde fisiko eta mentalaren arabera:

- Jolasten duten bitartean, ondo pasatu behar dute; horixe da gustuko dutena eta horixe da kontua.
- Ematen zaien eginkizunean jarri behar dute arreta guztia, eta hain ahalegin handia egiteak konpentsatzen duela, gero eta hobetu jolasten dute eta.
- Entrenatzaileak haien aurrerapenak baloratu behar dituzte. Gaizki jolasten dutelako baztertu beharrean, akatsak egitea ikasteko edozein prozesuren zatia dela ulertuko du, saiakera-akats esperientzia izan behar duena nahitaez.
- Entrenatzaileak konfiantza eman behar die. Horretarako, helburu orekatuak jarri behar zaizkie: bete ditzaketen helburuak, eta aldi berean bizigarriak izan behar dute. Eta behar den denbora itxaron behar da etapak gaindituz joan daitezen.
- Azkenik, denok izan behar dugu argi badirela une batzuk besteak baino egokiagoak direnak haien aurrerapenean: hobeto ikasiko dute ematen zaizkien eginkizunak haiek egiteko modukoak direnean.

Ondoren datorren grafikoak, laburbilduta bada ere, kirol ibilbide baten maila desberdinak deskribatzen ditu –itxuraz baino ez direnak berdina–, taxukera desberdinak dituztenak, eta azkenean arrakasta eta porrota bezalako ondorio desberdinak eragiten dituztenak. Bizimodu bati jarraitzea edo uztea dago jokoan. Eraitza horiek kirolarentzat eta partehartzaileen bizitzarentzat –gizarte osoarentzat– emankorragoak izan daitezke markagailuan agertzen den garaipena edo sailkapenean postu hobeagoa izateko grinarentzat baino.

Entrenamendu osoa
KALITATEZKO ESPERIENTZIA

Entrenamendua erdizka
ESPERIENTZIA TXARRA





Gauzak gaizki egiteko beldurra

Gaur egunean, helburuen eta baliabideen artean dagoen nahasketa itzela da: beheko kategorien sistema bat sortzen da ondo pasatzeko eta prestatzeko, zertarako eta adin nagusitasunera ahalik eta ongien heltzeko, baina helduen handinahiak eta txikien lehiaketan inguruan berehalako konpromisoen presioak desbideratu egiten ditu benetan jokoan dagoen helburutik.

Begi-bistakoa da haurrak ustez trebatzeko sistemak duen ezinikusia —epe luzera egiten duten lan—. Hala ere, etekinak eskatzen ditu berehala bitartekariak emaitzen kontuak arrakastaz bete ditzaten. Gauzak horrela, konfiantza eman beharrean, estutu egiten dituzte eta hegoak moztzen dizkiete. Futbolaren alderik ilunenak jokia galarazten du, haurren zaletasuna zapuzten du eta neskakilak erabat ahazten ditu. Saturnok bezala, sistema honek bere kumeak irensten ditu bidean:

- Porrot egiten du helburuak komunikatzean eta adin txikikoaren ilusioa piztean.
- Arriskuan jartzen du ohitura osasuntsuak bizitzea, eta kirolaren jarraipena zalantzan jartzen du.
- Ez da gai gehieneko errendimendurako trebatzeko.
- Ahaztu egiten du, gutxienez, biztanleriaren erdiaren ahalmena; izan ere, emakumezkoek futboleko sartzeko zailtasun handiak dituzte.

Argi dago helduen estresa tokiz kanpo dagoena. Animatu beharrean, ikasteko berezko erritmoa oztopoa dezake; izan ere, erritmo hori denbora, dibertitzeko ahalegin eta orientabide egokiz dago osatuta proportzio bertsuetan. Lasaitasun ezaren sintomek, bizigarri izan beharrean, nekarazten dituzte; jakitunean gaude denok:

- Tokiz kanpoko lehiaketak eta arauak. 10 urterekin 11 jokalariko taldeetan federatuak jokatzera pasatzen dira, helduen neurri bereko zelaietan eta antzeko atea erabilita.
- Aldi berean, erabili behar dituzten baloiek helduek erabiltzen dituzten antzeko tamaina eta pisua dituzte. Jokoa oztopatzeaz eta buruz jotzea zailago egiteaz gain, Ingalaterrako ikerlari talde batek Kirol Medikuntzari buruzko Aldizkari Britainiarrean frogatu duenez, egokitu gabeko baloi

horiek haur eta gazteen eskuturreko lesio gehien eragiten dituztenak dira. Kirol Medikuntzari buruzko Aldizkari Britainiarrak, 2001ean, Nottingham-eko ospitale baten 17 hilabetez egindako ikerketa baten emaitzak argitaratu zituen, eskuturreko lesioa izan zuten 6 eta 15 urte bitarteko atezain gazteen lesioen 29 kasu aztertu ondoren, zehazkiago esanda, erradio distala deritzonari dagokiona. 11 urtetik beherako haur pazienteen 15etik 12 kasutan tamaina handiko edo helduen baloi bat gelditzean edo urruntzean gertatu zen lesioa. 12 eta 15 urte bitarteko haurren 10 kasuetatik, lesio bakarra gertatu zen gaztetxoek tamainako baloi bat gelditzen ari zela.





• Adin berarekin beste mezu ikaragarri bat nagusitzen da: partidu bakoitzean gehienez 5 aldaketa egin behar izatea, hots, jokatzeko zelaia neurriak bikoiztearekin batera, beste aukera bat ere baztertzen da zorrozki: animatzeko eta gaitasunak hobetzeko behar den denboran jokatzeko denek.

- Hautaketa goiztiarra eta diskriminatzailea da, ez dituelako kontuan hartzen heldutasun erritmo desberdinak. Batzuek sei urtetik aurrera jolasten dute futbol taldeetan eta, denbora laburrera, batzuk beti irteten direla egiaztatu dute, eta gehien ikasi behar dutenak dira ordezkoen aulkian denbora gehien galtzen dutenak.
- Erritmoetara eta arauetara egokitu ez izanak neskak diskriminatu dituzte, emakumeen futbola baztertuta. Tradizioz kirol horretatik baztertzeak joko horretaz gozatzeko aukera kendu die, eta alferrik galdu dira beste toki eta kirol diziplinetan argiak diren ametsak eta errealtateak.
- Talentu aparta duten 12 urtetik gorako milioi askoko fitxaketen ostean, imitazioz doaz haurrak talde batetik bestera, auzuneko futboleko mailarik apalenetan ere bai. Beste klubetako deiak direla-eta –sei urtetik gorako hurrekin!–, ezegonkortasuna sortzen da jokalariaengan, eta norbanakoaren eta taldearen edozein plangintza jartzen du zalantzan.
- Lehiaketaren premiei aurre egiteko postu batean edo kirol batean oso espezializazio goiztiarrak, esperientzia aberastu beharrean, mugatu egiten du jokalaria. Oso goiz da inor zer izango den erabakitzeko. Luzera, ez du errazten ez mugimenduen garapena, ez jokoa ulertzea, ez futbolean zein giza jardueraren edozein esparrutan gero eta beharrezkoagoa den baliozkotasuna.
- Joko zelaietan, gero eta sarriago ikusten ditugu guraso batzuk, haserrealdi edo suminaldiaren eraginez, oso jarrera itsusia erakusten dutenak eta aintzat hartzen ez direnak, batek daki zergatik. Gurasoak, orduan, nolabaiteko bibliako madarikazioan hasi nahi dituzte jokalaria: jokalaria pasatuko da edo baloia pasatuko da, baina inola ere ez dira biak pasatuko.
- Entrenatzaileak ere gehiegizko lehiaren giro horren menpe daude. Eurei kontuak eskatzen zaizkie, sailkapenean ahalik eta gorengo tokietan egoteko grina eta haien lana justifikatu beharra izango dira,

entrenamendu, aldaketa, baztertu, joko, jarrera eta abarretan izango duten jarduketaren nondik-norakoak zehaztuko dituztenak... Zer dela-eta zigortu behar dira zelaira noria baten moduan itzuliak egitera, gol bat jaso dutelako hogeit hamar gol egin ondoren? Hogeit goleko aldearekin irabaz daiteke beste taldekoak umiliatu gabe eta jokoaren zentzu ona galdu gabe?

- Horri guztiari prezio bat jartzen zaio: tarifa entrenatzeagatik, partidura joateagatik.... Gero eta toki gehiagotan sarrera ordaindu behar da hamar urteko hurrei lagundu eta animatzeagatik.

Beharbada Eskoziako dutxa bat aplikatu beharko da aldageletan –eta aldageletatik kanpo– begi-bistakoa dena azpimarratzeko: **errazago eta azkarrago ikas daiteke heldutasun maila egokia lortzen denean planteatzen den erronkari aurre egiteko**. Halaxe ulertu du E. Hahn-ek, prestakuntza zentzuzkoagoa faltan botatzen duen aldi berean, kirol anitzetako oinarri zabalarekin: *hurrekin egiten den entrenamenduaren helburua mugitzeko berariazko ariketa desberdinen multzoa lortzea da, errazago, azkarrago eta era egituratuagoan mugimenduak egiteko. Helburua ez da kirol errendimenduak berehala handitzea; izan ere, lortzeko modukoa bada ere, ez litzateke luzerako izango, zeren eta kirol gehiegi egingo bailitzateke.*

Egokia da galdetzea zergatik egiten zaion entzungor horri guztiari, eta begi-bistakoa dena aintzat hartu gabe, botila-lepo berari eusten zaion. Beharbada besteek egiten duten horretan fede itsua izatea izan daiteke arrazoia, hainbat gertaerari muzin egiteak futbol profesionalean nagusitu den histeriarekin du zerikusia. Inoiz ez da erraza korrontearen kontra joatea, are gutxiago hain negozio handia denean. Presio handiegia edo handikeria dago jokoan, eta apustua egun batetik bestera egiten da. Igandetik igandera. Egoera hauetan taldekideen sena gailentzen da: *Halaxe egiten du mundu guztiak.*

Hain bizkor ibiltzea ez dagokio futbolari soilik, eta ondo baino hobeto ezagutzen dugu giza jardueraren esparru guztietan: ezertarako astirik ez dagoenean, jendetzaren senak harrapatzen ditu pertsonak. Ekonomiaren munduko behatzaileek baieztatzen dutenez, aztertzaileek edo inbertitzaileek, zentzuzko erabakiak hartu beharrean, pentsatzeko denborarik ere ez daukate eta sarritan tentelen moduan jolasten dute.

Adituek finantzen munduan gertatzen diren zentzurik gabeko mugimendu horiek aztertu dituzte eta, haiek azaltzen dutenez, gutziagatik



edo/eta urrezko aukera bat galtzeko beldurragatik dute halako jarrera bildots-
talde gisa: norbera bakarrik erretzearen ondorioak gehiengo baten babespean
egiten direnean baino hobeto jasaten dira.

Alabaina, herri erakundeek beste aldera begiratu dezakete eta giza
kapitala galtzen utzi? Kirol jarduera horretan neskak baztertzen direla aintzat
hartu gabe utzi daiteke? Eta benetako talde handiek, etorkizun handieneko
jokalariak alferrik galtzeko ausardia izan al dezakete? Nola eutsi diezaioke
eskolak oldar horri? Federazioek jokoa egin al diezaioke? ...Eta gurasoek zer
esan behar dute, zer esan behar dugu horren guztiaren inguruan?



2. EZ DA BERDINA IKASTEA ETA IRAKASTEA

Ados: futboleant jokatuz ikasten da futboleant. Pellokeria dela ematen duen hori erraz ahazten da jokoak berak garrantzirik ez duenean. Jorge Luis Borges-ek idatzi zuenez, *jokoa, artearen eta maitasunaren moduan, diruarekin zikintzen da*. Aurreko atalean ere ohartarazi genuen birus hori oso kaltegarria dela futbol profesionalarentzat, eta arriskuan jartzen dituela kategoria guztiak, goitik hasita.

Ez da era berdinean gertatzen toki guztietan. Oraintxe bertan, beharbada, Limako hegoaldeko herrixka batean nerabe talde bat hautsez jositako kantxa batean, inorena ez den lurrean, entrenatzen ari da noizbait jokalaria onak izateko asmoarekin: *Ikusgarria da baloia behin eta berriz nola darabilten ikustea, dantza errituala izango bailitzan. Eguzki galdan pasatzen dituzte orduak eta orduak, eta pozarren.*

Eszena benetakoa da. Hona hemen Medalith-ek esandakoa, Peruko irratiko esatariak eta futbola ospatzeko modu hori duten zaletuen lekukoak esandakoa: *Ba al dakizu nola entrenatzen diren? Ezetz asmatu...musika beltzaren, korrederaren, gitarraren eta inguruko beltzen katuen erritmoan. Hunkituta gelditu nintzen.*

Istoria bera edo antzekoa errepikatzen da futbola miresten duen mundu zabal honetako toki askotan. Hedabide guztietan agertzen den kirola da, oso joko erraza, eta nekez aurreikus daitezkeen konbinaketa amaigabeak ematen dituen. Gainera, jolasten hasteko, printzipioz, ez du behar gastu handirik, ez ezagutza handirik, ez teknika zailik.

Munduko finka guztietan baloiari —edo antzeko zerbaiti— ostikoa ematen dioten nerabeen ametsa da futbola: ospea eta dirua irabaztea kirol horretako izarren moduan; izan ere, gure garaiko benetako mito bilakatu dira futboleko izarrak. Kasu askotan beren patu tristetik ihesi egiteko modu bakarra dute.

Hala ere, Peruko irudi hori bakanago egiten ari da lehen mundua deritzon, hirietan bereziki. Hirietan ia ez da gune librerik gelditzen eta bizimodua geldoagoa da. Jendea erosoago bizi da, aukera asko du aisialdirako, eta denbora gutxiago gauza guztietarako. Orduan, zer eskaintzen zaie hemen eta orain?

Txiki-txikitatik klub eta eskola ugari zuzendaritzapean hasten dira



futbolean. Lehenago –orain dela pare bat hamarkada gutxienez– pilotarekin bat-bateko jokoa edozein tokitan egiten zen eta nahi adina denbora ematen zuten ikasketa praktikoan aritzeko. Ordu guztietan jolasten zen, eta bakoitzak nahi zuen saiakeraren, akatsen zuzeneko esperientziaren eta hobetzeko ahaleginaren printzipioa aplikatzen zen.

Jorge Socin entrenatzailea zen, baina ez zuen ahaztu kaleko bat-bateko futbolaren magia: *Haiek bai garaiak. Ez zen desioa, pilotan jolasteko kalera irteteko irrika bizia zen. "Buruko joko" batean ikusten dut nire burua. Bide-zidorrrik bide-zidorrera, kale guztia aurretik dudala. Albo banatan zeuden bi zuhaitz arkuak ziren. Arauak ohikoak ziren. Guretzat behintzat. Urrunduz gero, balio bikoitza du, krispetak lau balio ditu. Bulartxoaz geldituta, ganbeteoa. Berdin zutoinean edo lokarrian errebotatzen badu... Zenbat aldiz sartu ote naiz ni etxean aurpegia lokatzez josita eta ustel usainarekin. Transpirazioarekin eta lokarrietako lur eta urarekin, besterik ezin espero zitekeen. Ah... buruz behin eta berriz jotzeagatik minez egindako "matea". Lagun asko bazegoen, bestelakoa zen kontua. Partidua kalean zehar egiten zen...*

Gauza guztiak nola aldatu diren ikusita, ikasteko prozesu informal hori gero eta zailagoa egiten da. Futbola azkarrago eta eraginkortasun handiagoz irakasteko antolakuntza orain zuzendutako entrenamendu saio gutxitan oinarritzen da. Entrenatzaileek –gehienetan boluntarioak– helduen futbolean ikasitakoa errepikatzen dute, baliabide gutxiarekin eta beharko litzatekeena baino denbora gutxiagorekin. Gehienak ez daude prestatuta jokalaria multzo berriak hartzeko; taldeok gero eta txikiagoak eta zaratatsuagoak dira. Egoera horretan, burua lehiaketan dutela beste ezertan baino, talde hori hezten ematen dute denbora gehien, beti ere betiko jarraibide-eskuliburua erabilita.

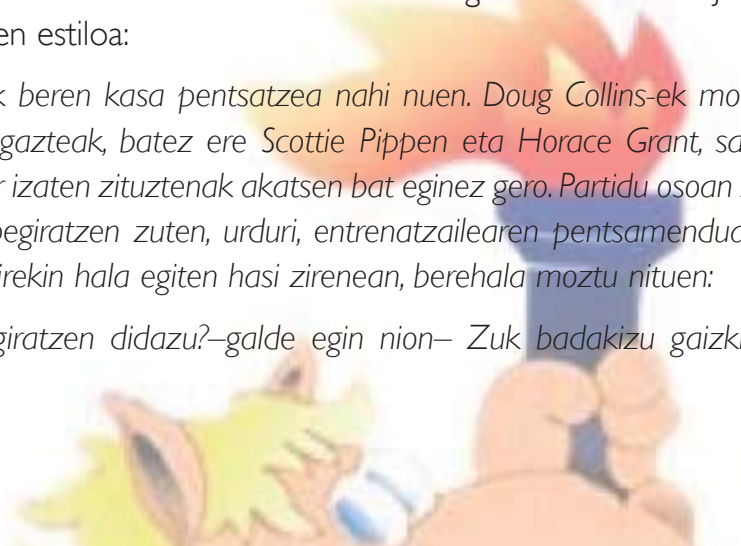
Haiek ulertzen dutenez, entrenatzaile batentzat errazagoa da aurrez egindako errezetekin prestaturiko menua egitea, talde berriaren ezaugarrietara egokitu baino, nahikoa heterogeneoa ez delakoan. Gauza bera gertatzen da janari azkarrekin: momentuan aurrera irteteko irtenbide eraginkorra ematen du, baina jakin badakigu ez dela oso elikagarria. Haur gehienentzat erosoagoa da dena eginda emango dien norbait izatea, haien ordeztasuneko duena, beren kabuz pentsaraziko diena baino: ahalik eta ahalegin txikiena egitearen legea da.

Nahi dutena esango dute baina haurren prestakuntza hori helduen futbolean homologatutako entrenamendu ereduen kopia txarra baino ez da. Maila guztietan gertatzen da, baita saskibaloia bezalako taldeko bestelako kiroletan ere. Badira entrenatzaile batzuk arriskuak hartzeko prest ez daudenak, eta berehala nahi dituzte emaitzak, halako moldez non fakturatzen dituzten

jokalariak haien esanen zain gelditzen baitira eta jasotzen duten heziketarekin ezin joka baitezakete beren kasa. Hori ez da Chicago Bulls-eko Phil Jackson entrenatzaile ohiaren estiloa:

Nik jokalaria beren kasa pentsatzea nahi nuen. Doug Collins-ek motzean lotu zituen jokalaria gazteak, batez ere Scottie Pippen eta Horace Grant, sarritan oihuak entzun behar izaten zituztenak akatsen bat eginez gero. Partidu osoan zehar ordezkoen aulkira begiratzen zuten, urduri, entrenatzailearen pentsamendua zein zen igarri nahian. Nirekin hala egiten hasi zirenean, berehala moztu nituen:

-Zergatik begiratzen didazu?—galde egin nion— Zuk badakizu gaizki egin duzuna.





Jokalariak erasoko jokoa egin behar badute, beren erabakiak hartzeko konfiantza izan behar dute. Hori ez litzateke inoiz gertatuko etengabe nire tokirantz begira gelditzen baziren. Nigandik askatzea nahi nuen taldeko kideekin eta partiduarekin lotuta izateko.

Entrenatzaileek obsesioa dute irakasten dutenaren inguruan, eta ez dute aintzat hartzen jokalariek benetan ikasten dutena. Gauza bera gertatzen da eskolan, ezer ulertu gabe, dena kopiaitzen dutenean. Hala ez dute ikusten helburu nagusia: **beren kasa gehiago eta hobeto ikastea**. Entrenamendu saio bakoitzaren helburua hauxe izan beharko litzateke: jokalaria bakoitzak ondo pasa duenaren irudipenarekin amaitzea entrenamendua, eta denbora alferrik galdu ez duela. Entrenatzaileak argi izan behar ditu helburuak eta jokalarien iritziez jabetu; horretarako, taldearen aurrean egiten duena egiaztatuko du, edo planteamenduak aldatzea beste ikuspegi eraginkor baten bidez, beharrezkoa balitz.

Irakasten dena irakatsita, egiten dutena ikasten dute, eta gustura egiten duten horretan inplikaturik dauden esperientziak hobeto barneratzen dituzte. Kant filosofoak ere hauxe esan zuen orain urte asko: *ikasleek eskolan ikasten dutena jasarrita egotea da*.

Ez kirolariaren ezaugarriek, ez haurren adimenak ez dute merezi elektragailu baten jarraibideei buruzko eskulibururako egokiagoa den metodologiarik. Argi esan behar dugu: jokalaria aktibo, adimentsu, beren asmamena duten jokalaria nahi ditugu ala esanak betetzen dituen haur taldea? Gure iritziz, haurren eta kirolaren onerako egin dezakegun apusturik onena hurrengo hau da:

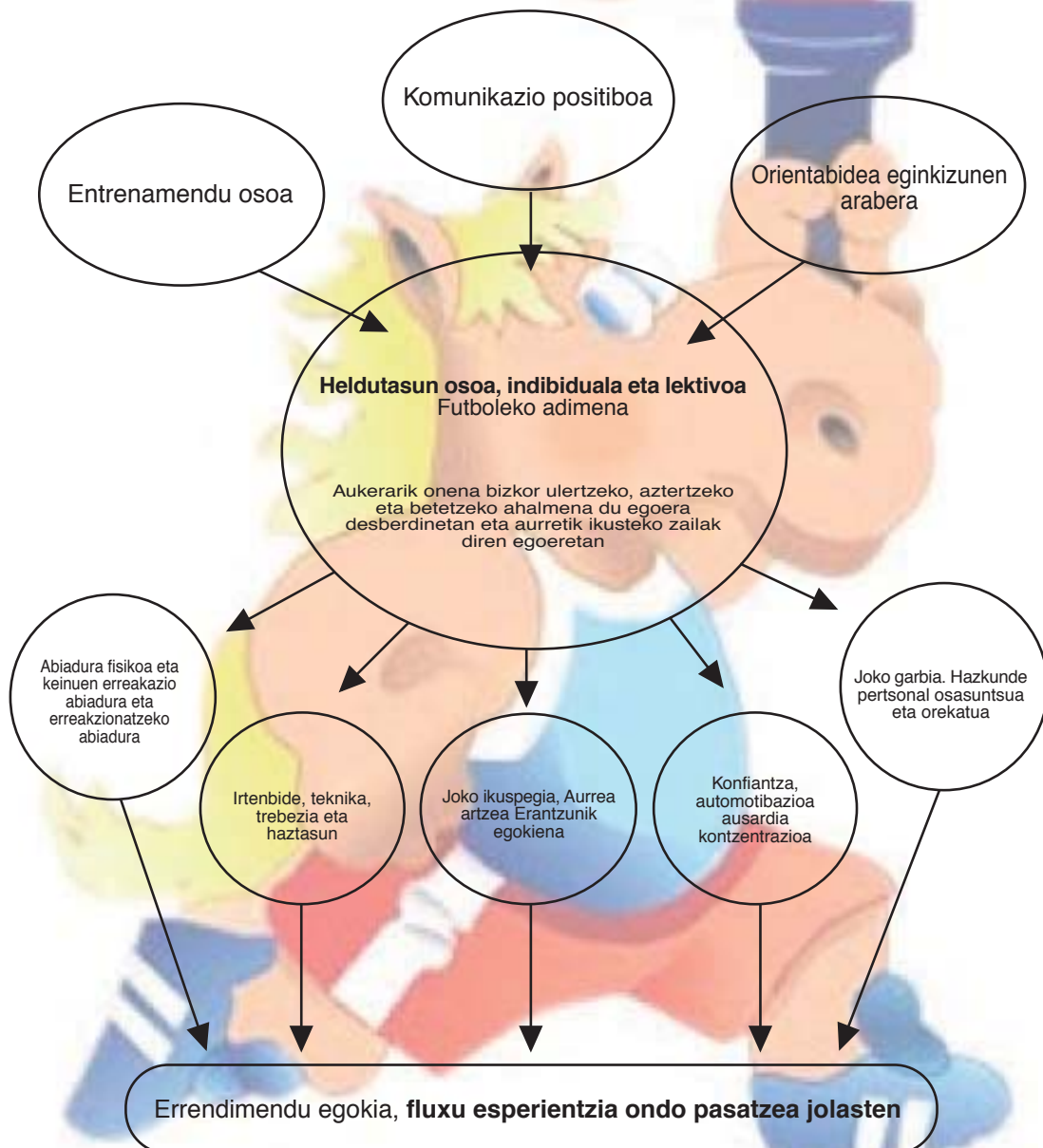
Beharbada dena ondo lotuta duen entrenatzailea izatea beharrezkoa da atletismoa bezalako kirolan, parte-hartzaileen elkarrekintza txikiagoa baita eta tokiaren ziurgabetasunak mailarik txikiena baitu. Futbolean ez bezala, atletismo probetan erlazioa estuagoa dago atleten egoera fisikoaren eta askoz gehiago kontrolaturiko teknikaren artean. Futbolean, ordea, ez da hala gertatzen; izan ere, teknikaz gain ere, irtenbide bat edo bestea hartzen jakitea garrantzitsuagoa da: une guztietan zer egin behar den jakitea, azkar pentsatzea, irtenbideak non dauden jakitea eta irtenbiderik onena asmatzea.

Entrenatzaile gisa futbolari hainbat itzuli eman ondoren, Angel Cappa ez zebilen itzulinguruka hauxe idatzi zuenean: *atletak heltzen denean amaitzen du; futbolaria, berriz, heltzen denean hasten da*. Zuk zeuk ikus dezakezu partidu batean jokoaren gorabeherak zenbatuta: taldeek sarriagotan galtzen dute

Futbolaren hastapena

Kirol talentuaren garapena

Jolasten jokatzuz ikasi





baloia paserik egokiena zein den ikusten ez dutelako, eta gutxiagotan galtzen dute baloia akats tekniko baten ondorioz. Gainera, ez dugu ahaztu behar jokoaren denboraren %80tik gorako tartean mugitzen jakin behar duela futbolariak, baita baloia tartean ez dela jolasten ere.

Joko honen grazia berez inperfektu ez izatean datza: epaileak hasieran adierazten duenetik amaiera adierazten duen arte dago ziurgabetasuna. Jokoak aukera asko eskaintzen die uneoro 22 futbolariari. Horietatik gutxi dira baliagarriak, eta are gutxiago dira onenak zein diren bereizten dakiten jokalaria. Jokoaren ikuspegiaren aukera desberdinak izatea da jokalaririk azkarrenen baliabidea, partidua begiratu batean irakurtzen dutenak eta irtenbiderik onena asmatzeko gai direnak. Hala, ustekabeen harrapatzen dute kontrako taldea eta espero ez duten mugimendu eraginkorra egiten dute.

Baina, jakina, baloia jotzearekin batera alkandora hertsagarria jartzen bazaie, babes gehiegi ematen bazaie eta ez bazaie uzten ez jolasten ez pentsatzen... orduan baliorik gabe uzten da haien jokia. Futbolaren araurik oinarritzkoenak ahazten dira: **jokalaria mugimenduak adimenez egindakoak dira**, pertzepzio, erabakiak hartzeko eta burutzeko mekanismoen fintasuna proban jartzen dutenak. Sorkuntzarako adimena landu beharrean, pertzepzio ahalmena eta erabakiak azkar hartzeko autonomia atrofiazten baditugu, ez dute taldearekin konektatzerik izango. Gai ez den entrenatzaileak zurrunduta daude –abduziduta ere bai-. Ezin dira hain motz lotu, hain txikiak direnean. Horretarako, hobe da bakean uztea: gehiago ikasiko dute beren kabuz.

Jolasten duzun moduan entrena zaitzez entrenatzen zaren moduan joka dezazun

Gure asmoa ez da, ezta urrik eman ere, eztabaida metodologikoan galtzea, baina egileen hautua argi da metodo aktibo eta kooperatiboen alde: *egiten ikastea, besteekin eginez*. Hots, **futbolean jolasten ikastea taldean jokatuz**. Metodologia hori egokiagoa da haurrek jokatzeke duten gogoarentzat, eta aldi berean futbolerako bezalako kirol talde bat prestatzeko eskakizunak betetzen ditu:

- a) Aktiboak: erabakiak beren kabuz har dezaten ikastea jokoak eskatzen duen bezain azkar.

b) Kooperatiboak: talde jokoa denez gero, taldearen beharrianak izan behar dira kontuan uneoro.

Horrek ez du esan nahi prestatzaileak futbolean geratzen diren jokoetako egoerak ariketa eta jarraibide zuzenekin konbinatuko ez dituenik – horretarako, baloia, talde kideak, beste taldekoak eta toki eta denboraren mugak izango ditu-, zertarako eta taldearen prestakuntza hobetzeko, egoki irizten dionean.

Pentsatzekoa da, hala ere, ez direla horiek entrenamenduetako ohiko erabilerak. Ez talde handienak, ez gaztetxoena. Oro har, arrapaladan egiten dira gauzak, eta ohiko errezetetara jotzen da, helduen ikuspegiaren arabera eta kirol honetan entrenatzeko baliagarriak ez direnak:

- Ematen zaion prestakuntzan uneoro zer egin behar duen esaten zaio, eta hala pasibotasuna saritzen da.
- Errezeta berak erabiltzen dituzte talde guztientzat, talde eta norbanakoaren berezitasunak kontuan izan gabe.
- Ariketa berak edo antzekoak errepikatzen dituzte, batzuetan fisikoak bestetan teknikoak –askotan baloirik gabe– gauza desberdinak izango bailiran eta benetako jokoa lantzeko egoera desberdinetan –gauza bera da plater eder bat dastatzea eta osagai bakoitza banatuta egitea?-. Ez da harritzekoa partidan horrenbeste kostatzea irakatsitakoa praktikan jartzea, bakarka egindako ariketen egoeraren oso bestelako egoera baitute.
- Gainera, jokatzeko da helburua, hain zuzen ere, eta haurren gogoia.
- Gero eta presio handiagoa jartzen zaie, eta, paradoxikoki, egoera horietan jokatzeko beharrezko prestakuntza psikologikoa ez arduratzea.

Azken bi hamarkadetan, futbolean oso azkar jolasten da, eta jokalariek guztiek defentsara eta erasora mugitu beharra dutenez gero, gero eta prestakuntza fisiko handiagoa eskatzen da. Hori dela-eta, prestatzaile fisikoa ganorazko talde guztietan dago oro har. Prestatzaile horrekin, norbanakoaren kirolekiko egokiagoak diren entrenamendu sistemak hartu dira, eta sistema horiek ez dute zerikusirik handirik hau bezalako taldeko jokorekin.

Ariketa eta errendimendu zenbakarrien plangintza sistematikoa izateko grinak futbol profesionaleko entrenamenduen erantzuleak erakarri zituen. Harrezkero, mimetismoz, kategoria guztietan nagusitu da futbolik



oinarrizkoeneraino. Alberto Giraldez prestatzaile fisikoak pasadizo ederrak kontatzen ditu prestakuntza emateko hain modu desegokiari buruz: *Prestakuntza aldian, bi astean baloirik ikusi gabe. Aste bitartean: ostegunera arte baloia ukitu ere ez. Beharbada jokalariairen suspenseari eusteko. Edo baloi-gosea asetzeko.*

Behin eta berriz esan beharra dago, behar den beste aldietan, futbolaren jokoan baino jarraibide zuzenean eta ahalegin fisikoan gehiago oinarritzen diren planteamenduak ez direla egokiak kirol honen eskakizunetarako, eta gutxi balitz, ez dira jokalarien gustukoak. Hori dela-eta, gero eta argiago dago entrenamendu osoan oinarritutako alternatibak landu beharra, joko honen ahalik eta antz handiena duena:

- Tradiziozko metodologia keinu tekniko eta jokoaren ariketa bakanak diziplinaz errepikatzean datza. Dakigunez jolasten ikasten dute, eta ez badute argi ikusten egiten dituzten ariketen eta kirolaren arteko erlazioak, interesa galtzen dute. Haientzat oso aspergarriak dira, hezkuntza fisikoko eskolak bere garaian jasan behar izan genituen heldu askoren gimnasiako mugimenduak bezain aspergarriak.
- Jokoaren zati bakoitza banatuta entrenatzeak, besteekin zerikusirik izango ez balu bezala, ez du ematen oso zentzukoa denik. **Jokoarekin ahalik eta zerikusi handiena duten jarduerak egin behar dira, jardueren arteko erlazioarekin.** Futbola eta alde bakartuen batuketak da, beste gauza desberdin bat baizik: teknika, alde fisiko, taktika eta psikologiaren arteko erlazioaren emaitza.
- Keinu tekniko estereotipatuak eta ariketa fisiko bakartuak errepikatu beharrean, futboleko hainbat egoera proposatzen dira haien esperientzia aberasteko eta jokalaria aldatuz doan ingurunera hobeto egokitzeak. Hala, joko baterako erantzun egokien saioak egiten dira, non ia ezinezkoa baita egoera modu berean errepikatzea.
- Tradiziozko metodoekin egoerei irtenbidea nola bilatu lantzen da zergatik baino. Hala ere, erabakiak azkar hartu behar den joko batean, jokalariek beren kabuz pentsatzera ohitu beharra dute. Horren ordez, motzean lotzen dira edo gehiegi zaintzen dira. Horretarako, dena eginda ematen zaie, eta hala zaila da futbol adimenaren heldutasuna lortzea.
- Ikas dezaten, haiek erabat parte hartzen saiatu behar dugu, bai fisikoaren aldetik, bai buruaren aldetik. Paolo Freireren pedagogiaren inguruan

egindako lanaren zati handi batekin tradiziozko metodoaren baliozkotasunik eza salatu izan zuen, zeren eta ikaslea izaki pasibotzat hartzen baitu eta ez baitu asmatzen ikasketa hobetzen inplikatzetik: Ez du pentsatzeko baliabiderik ematen, zeren eta, formulak emanda dituenez gero, gorde baino ez baititu egiten. Ez ditu sartzen, sartzea sortzeko eta asmatzeko ahalegin bat eskatzen duen bilaketaren emaitza baita. Beste ikertzaile batekin, John Whitmore-k, izena jarri dio argudio berari: futbolari batek entrenatzaileak irakatsitakoaren %10 baino ez du gogoratzen hiru hilabete eta gero. Frogatu eta azaldu duenaren %32. Baina jokalariai egoera horretan teknikari baten laguntzarekin saiakera egin badu, gogoratzen duen maila %85 da.

- Jokoa benetan inplikatzeko, jarraibide zuzenak izan beharrean, galderak egitea komeni da eta irtenbide posibleak bilatzeko eta saiatzeko konpromisoak har ditzaten lortzea. Kontua ez da uneoro egin behar duten guztia esatea, ezta jokalariai ardurarik ez dela hartu behar. R. Levis-en ustetan, sarriegi ematen dizkiegu haurrei gogoratu beharreko irtenbideak ebatzi beharreko problema baino. Galderak irekiak izango dira –irtenbide desberdinak dituztenak– galdera itxiak baino; izan ere, argi uzten dute galdera itxiek nahi dugun erantzun bakarra. Hala, aurkikuntzak egiteko giro aktibo bat errazten da, jokalariai jakin-mina eta asmamena bizten dituen, proban jartzen du begiraleak berak aurrez ezarritako irtenbideez gain bestelako irtenbideak aintzat hartzeko prest dagoen ala ez.
- Denei helburu berak eskatu beharrean, arreta pertsonalagoa nahi da jokalariai bakoitzaren ezaugarrien eta erritmoen arabera. Hobetzeko eskatuko zaie denei, baina besteekin konparatu beharrean, beren buruekin konparatu beharko dute, ikasten dutela ikus dezaten, motibazio handiagoa izan dezaten eta grina horretan tinko iraun dezaten. Bide bakarra da denek– aurreratuenek eta erritmo geldoagoa dutenek– nahi edo/eta ahal duten beste aurrera egin dezaten.
- Entrenatzaileak akatsei erantzun behar die, baina ikasten duenaren logikan pentsatu behar du dena dakiena uste duen adituaren logikan baino, eta gainera aditu horrek ez du oso argi azaltzen. Akatsak heldutasunik gabeko erantzunak dira, heziketako prozesu biziaren berezko erantzunak. Akatsik ez dagoenean, edo dena dakite –hala uste badute benetan, hobe izango lukete bigarren iritzi bat eskatzea-, edo ez



dute arriskatzen, eta arriskatzea da, hain zuzen ere, jokoaren hobetzeko ezinbesteko baldintza.

- Haziko badira, entrenatzaileak gauzak gaizki egiteko arrisku horrekin bizi izaten jakin behar du, baita entrenatzaileak berak darabiltzan bestelako irtenbideak bilatu ere, eta horregatik ez du zertan agintaritzatza edo taldearen kontrola galdu. Era berean, haurren zaraketara eta izaera informal samarrera ohitu behar du.

Talde eta egoera guztietarako errezeta multzoa ez denez gero, bilaketan oinarritzen den metodologia honek denok gogoeta gehiago egiteko eta parte-hartze handiagoa izateko eskatzen du. Entrenatzaileak taldeak behar dituen baliabideak hautatu eta diseinatzen ditu, zertarako eta jokoaren oinarritzko egoeretatik eraginkorrak izan daitezkeen, beti ere alde aurretik arau jakin batzuen aldarazpenaren bidez sinplifikatuta.

Sinplifikaturiko joko horiek, taldearen bilakaerara behar bezala egokituta, ariketa bakartuak eta aspergarriak mekanikoki errepikatzearen eta benetako jokoaren artean daude. Jokoak funtzionatzen ez badu, are gehiago sinplifika daiteke, horretarako jarraibide zuzenagoaren laguntza izango luke, beharrezkoa balitz, eta jokoaren keinu bakartuak errepikatuko lirateke.

Kartara egindako joko multzoa

Futbolaren arau jakin batzuk aldarazten direnean hala nola toki erabilgarria, denbora, jokalaria kopurua edo arautegia, jokalaria erakarri nahi dira jokoaren alde batean edo bestean arreta jar dezaten bereziki. Argi dago atearen tamaina handitzen badugu defentsari ahalegin handiagoak eskatzen ari gaitzaizkona. Alde hori nabarmenago utzita, berau hobeto ulertzeko laguntza ematen da eta jokoaren printzipio jakin bat entrenatzeko erraztasuna ematen da. Irtenbide egokia emateko, teknikak duen garrantziaz ere jabetuko da eta entrenamendu eraginkorra erraztuko da.

Tradiziozko entrenamenduan jokalaria irrikan egoten dira haien txanda noiz helduko zain, sakabanatu egiten dira edo ilarak egiten dituzte hau edo bestea egiteko; hemen proposatzen den entrenamenduan, berriz, aldi berean talde txikiekin entrenatzea gomendatzen da, jarduerari etekin handiagoa atertzeko eta denen parte-hartzea handiagoa izateko.

Ondoren datorrena aldaketa posibleen oinarritzko multzoa da –eta

horien ondoriorik zuzenenei buruzko ohar labur batzuk-, entrenatzaileak baliabide pedagogiko gisa erabil ditzakeenak, talde bakoitzaren jokoan ikusten dituen gabezien eta bertuteen arabera:

- Jokoaren tokia handitzeak edo txikitzeak ondorio argiak ditu aurrelarietarako aukera sortzeko garaian edo, hala denean, defentsak tokia hobeto kontrolatzeko erraztasunak izan daitezke. Baloia daraman taldeak zabalago egin nahi du zelaia, ahalik eta eremurik handiena hartuta; defentsan ari den taldea, aldiz, tokiak murrizten saiatzen da. Toki gehiago izanda, baloiaren kontrola errazten da, eta jokoaren ikuspegi zabalagoa pizten da. Toki txikian erritmoa bizitu egiten da eta denon arreta handiagoa eskatzen da, jokoan etengabe daudelako inplikaturik.
- Horren gaitasun handia ez duten jokalariek hobeto arituko dira toki zabalagoetan. Hala denean, toki txikia badugu, jokalariek asko toki berean pilotzea ez da komeni izaten. Txandaka ere joka dezakete eta probaren garapena ikusi.
- Gune estuagoak eta luzeagoak joko bertikala errazten dute; hegaletako jokoa, aldiz, hobeto egiten da toki zabalagoan.
- Ate kopurua edo horien tamaina handitzeak aurrelariak arrakasta izatek esperientziak ugaritzen ditu, eta aldi berean, arreta handiagoa eskatzen dute, batez ere atzelariak dagokienez.
- Zenbait tokitako jokoa galarazten denean –erdialdekoa, esaterako-partida hegaletatik jokatuko da. Jaurtiketak egiteko nahitaezko alde batzuk mugatu daitezke, edo talde bereko jokalarien arteko tarte bat mugatu daiteke jokalariek ez daitezen baloiaren inguruan pilatu.
- Denbora aldaketak: baloiaren jabetza izateko denbora murriztu daiteke –edo ukitu kopurua- joko arinagoa egiteko. Atsedenaldirik gehiago ere egin daitezke jokalariek atsedenean gehiago hartzeko edo jokoaren nondik-norakoak berriz aztertzeko.
- Arautegiaren aldaketak: jokoaren erritmoa biziagoa izango da eta paseak atzera egitea galaraziko da, edo gehieneko pase kopurua ezarriko da atera jo baino lehen.
- Baloiaren pisua eta neurria aldatzeak kontaktua, pase luzeak, atezainaren lan edo baloia buruz jotzea erraztu ditzake. Hasieran pisu gutxiagoko



baloia gomendatzen dira. Ondoren, arauzko baloiek arraseko jokia erraztuko dute.

- Entrenamenduetako baloi kopurua handitzeak haurrik lotsatien integrazioa erraztuko du.
- Taktika aldaketak: jokalaria kopurua aldatzen bada, batean eta bestean jokalaria gehiago edo gutxiago izango dira eta horrek erasoko edo defentsako jokoaren aldi jakin batzuetan kontzentratzea ahalbidetuko du. Ate gehiago ere jar daitezke, eta horrek jokalarien arreta eta trebezia handiagoa eskatzen du.

Haurrak aurkitzeko prozesuan daukan pazientziaren arabera neurtzen da entrenatzailearen talentua, beti ere haien berezko talentua deuseztu gabe. Entrenatzaile ona ikusten duen gaitasunaren, komunikazio positiborako duen gaitasunaren eta taldeak behar dituen joko erraztuak hautatzeko eta diseinatzeko gaitasunaren arabera izango da. Gero norbanakoarentzako eta taldearentzako lana jarri behar du, benetako jokoan ikasten dutena aplikatzeko eta zein puntutaraino betetzen den ebaluatzeko. **Helburu argia du: jokalaria guztiak gustura aritzea eta duten onena ematea.**



3. PLANGINTZA EREDU BAT HIRU ETAPETAN.

Jakina da haurrek gehiago eta hobeto ikasten dutena entrenatzaileak jartzen dizkien lanak bereganatzeko prest daudenean. Behin eta berriro esan dugu hau iraupen-lasterketa dela, mendate garaiekin, mendiko txirrindularitza proba moduko bat, hobeto uler dezagun. Jokalari guzti-guztien aurrerapena ebaluatzeko beharra ere azpimarratu da, baita planteatu diren helburuen betetze maila ere.

Orain beste urrats bat egingo dugu aurrera, futbolean hasteko prozesu honen plangintza eredu batekin saioak egiteko. Eredu horrek hiru etapa handi ditu –hasiera, garapena eta hobekuntza– etapa bakoitzaren jokorik berezkoenaren ezaugarriak barne, baita maila horietako bakoitzarentzat egokiagoak diren helburuak ere. Horien barne entrenatzeko eta norbanakoaren eta taldearen hobekuntza ebaluatzeko tresna egokiak ere sartzen dira.

Eredu hori, begi-bistakoa denez, entrenamendu osoko sistema bat taxutzeko erreferentzia izan daiteke, hartzaile eta horien heldutasun erritmora egokituta. Bi talde berdinek ez dagoen bezala, ezin espero dezake inork taldearentzat neurrira egindako jantzia. Hala ere, jarduketak egiteko prozedura bat eskaintzen da, baita futboleko gaitasunik erabakigarrienak garatzen lagundu diezaiekeen joko ugari ere, halako moldez non berehala eta erraz ikus baitezakete horien erabilgarritasuna eta jokalari gazteak animatzeko balioko baitu.



1. ETAPA

Jokoaren ezaugarriak

Denak doaz baloiaren atzetik

- Norbanakoaren jokia
- Ez die besteei begiratzen
- Aurrera eramaten du baloia beti
- Gune libreak eta libre dagoen jokalaria bilatu beharrean, defendatzailearengana doa
- Jokoak ez du etenik
- Batzuk bakarrik egon nahi dute beldurrez
- Ez dakite baloia kontrolatzen
- Ahal dutena egiten dute baloia urruntzeko
- Atezaina da gutxien baloratzen den jokalaria

Helburuak

Besteekin jokatzea

- Burua altxatzen du
- Libre dagoen jokalaria baloia ematen dio
- Oinarrizko guneak hartzen ditu
- Baloia bi hankekin eramango da hasieran
- Hasieran bi hankekin kontrolatuko du baloia
- Baloia oinaren barruko aldearekin eta oin-lepoarekin jotzea
- Atezaina: oinarrizko jarrera hartzea; balioari beldurra galdu; baloia jasotzeko printzipioak, eskuak jartzeak blokeoa eta baloia urruntzea

LEHEN ETAPA.

HELBURUA: Baloia burua jasota dagoela eramatea ikuspegia hobetzeko eta elkarrekin hobeto jokatzeko. Hala egiten badute, jokalaria non dauden ikus dezakete eta pase bat edo bestea egokia den erabaki dezakete.

DESKRIBAPENA: Prozesua, esana dugun bezala, gero eta zailagoak diren mailetan planteatzen da.

- a) Lehen maila: Baloia zuzen eramatea, oztoporik gabe eta aurrean ikusizko erreferentzia batzuekin. Jokalaria ilaran jarriko dira, gehienez bost jokalariko taldeetan. Lehenengoak 10 metrora dagoen kono bateraino eramango du baloia. Begira dagoen batek –txandaka beteko dute zeregin hori jokalariek–, konoaren zenbait metro atzerago, keinu bat egingo du banderatzxoarekin edo eskuarekin. Baloia daramanak keinua ikusi eta berehala adierazi behar du. Baloia konoraino eraman behar da ondoren inguratu, itzuli, kideari baloia eman eta berriz ere ilararen amaieran sartuko da.
- b) Bigarren maila: Antolakuntza lehenengoaren antzekoa da; ikusizko erreferentzia baino ez da aldatzen. Begira dagoenak keinua egingo du baina oraingoan alde batean jarrita –lehenengo ezkerrean, gero eskuinean–. Sekuentzia bi behatzaile albo biotan daudela jarrai daiteke.
- c) Hirugarren maila: baloia zirkulua eginez eramango da, eta aurrekoaren antzera egingo da. Jokalariek zirkulu bat osatuko dute, eta horietako batek inguratu egingo du baloia duela. Entrenatzaileak keinua egin behar duen jokalaria adieraziko du –zirkulua osatzen dutenekin adostutako zenbaki baten bidez-. Baloia daramanak burua altxatu behar du kideak ikusteko eta keinua egiten duenaren izena esateko. Ikusten badu, identifikaturiko kideak automatikoki eskuratuko du baloia, eta asmatu duenak aurreko kidearen tokia hartuko du zirkuluan.

OHARRAK: Burua altxatu eta baloia eramatea ahalegin tekniko eta mental handia eskatzen duten bi zeregin dira eta, gainera, aldi berean egin behar dira. Baloirik gabeko joko batekin has daiteke saioa eta kideen mugimenduei adi egon behar dute batetik bestera doazenean. Ondoren, baloia eskuetan dutela joki dezakete, eta amaitzeko baloia eramateko goian azaldutako jokoak egingo dira.



2. *Lagunari baloia ematea.*

HELBURUA. Hasierako egoismotik elkarrekin jokatzera iragaitera; konbinaketa sustatuko da eta norbanakoak baloia eramateko modua mugatuko da.

DESKRIBAPENA: Tokia murriztu eta ateak kenduko dira adierazitako helburuan jar dezaten arreta. Baloia pasatu eta lehian arituko dira ukitu posibleen kopurua mugatuta. Pasea eman ondoren, euskarriako posizio hobe bila dezaten mugitzeko eskatuko zaie, eta baloia berriz ere jasotzeko prest izango dira.

- a) Lehen maila: Hiru jokalarik askatasunez pasatzen dute baloia 10 x 10 m-ko eremu batean. Jokalari bakoitzak, gehienez, hiru aldiz ukituko du baloia jarraian, eta pasea eman ondoren mugitu beharra du beste pase bat jasotzeko.
- b) Bigarren maila: Aurreko ariketan bezala baina hiru kono izango dira traba egiten toki handiago batean: 15 x 15 m.
- c) Hirugarren maila: Jabetza joko hiru hiruren kontra 20 x 20 m-ko eremuan. Lehenago bezala, hiru aldiz ukitu dezakete baloia gehienez, eta pasea eman ondoren mugitu beharra dute euskarri izateko eta baloia berriz ere jasotzeko moduan izateko.

OHARRAK: Baloirik gabe ere jokoan parte hartu behar dute, adibidez, taldeak baloia duenean, geldirik egon beharrean; toki libreen bila mugitu beharra dute pasea hartzeko modu egokian izan dadin.

3. *Gunearen oinarritzko okupazioa eta denboraren pertzepzioa.*

HELBURUA: Jokalariak baloiaren inguruan pilotzea saihestu nahi da eta denboraren pertzepzioa hobetzea gauzak arinegi ez egiteko, eta aldi berean jokoaren ikuspegia zabalagoa egiten da.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Taldea jesarrita egongo da biribilean. Begiak itxita dituztela, 30 segundo iragan direla uste dutenean, eskua jasoko dute. Gero denbora bikoitza, eta gero erdia, e.a.
- b) Bigarren maila: Distantzia jakin bat zeharkatzeko beharrezko denbora zein

den jakiteko, ilaran jarriko dira bost haur gehienez: bakoitzak zelaiko distantzia desberdinetara heltzeko zenbat denbora beharko duten esango dute, eta gero praktikan egiaztatuko dute.

c) Hirugarren maila: Orain baloiarekin mugituko dira. Hala denbora aldea ikusiko dute aurreko ariketari dagokionez, zeren eta oraindik zailtasunarekin kontrolatzen duten baloia eraman behar baitute.

Denboraren pertzepzioa eta zelaian hobeto kokatzen hobetzeko bestelako jokoak:

- Harrapaketan eta ihes egiten jolastuko dute toki txiki batean. Ondoren, tokia nabarmen handiagoa izango da, zertarako eta haien rolak dakarren zailtasuna handiagoa edo txikiagoa ikus dezaten kide batengandik ihes egin nahian ari direnean, eta kideak toki handian edo txikian noiz ukitu behar duten.
- Katea. Lehenbizi bat besteen atzetik joango da toki txiki batean. Jarraitzaileak norbait ukitzen duenean, azken horrek eskua eman beharko dio eta katea bat osatuko dute elkarrekin; katea horretan ukitu dituzten guztiak sartuz joango dira. Hala jokalariz guztiekin.

Jokoa toki handi batean hasten da, jarraituko direnei erraztasun handiagoak emateko. Ondoren, tokia txikiagoa izango da eta hala inplikazio eta zailtasun handiagoa izango dute. Argiago ikusiko dute errazagoa dela toki handi batean. Eta alderantziz: errazagoa da gainerakoak mugitzen galaraztea toki txikiagoan.

- Baloirik gabeko jokoa, eta txandaka toki handiagoan eta beste bat txikiagoan erabiliko dira: talde bik baloirik gabe jokatuko dute, baina baloia eramatearen itxura egingo dute. Beste taldeko jokalariren batek ukitzen badu, jabetza galduko du; hori dela-eta, hala gertatu baino lehen, beste taldeko kideei iskin egiteko moduan dagoen lagunaren izena esan behar dute.
- 4 bazterren jokoa; gunea bikoteka hartuko dute: beste bikote bat erdian eta aurrera esatean batetik bestera mugitu behar dute eta bikote bakoitzak bazter bat hartzeko ahaleginak egingo ditu. Aulkien jokoak ere antzeko balioa du denboraren eta gunearen pertzepzioan.

OHARRAK: Nahiz eta jokoa berehalako aplikazioak argi ikusi ez, gunearen erabilera sentitzeko eta optimizatzeko gaitasuna garatzeko komeni zaigu, baita baliagarriagoa egiteko beharrezko denboraren pertzepzioa ere.



4. Jokatzeko gunearen eta denboraren pertzepzioa.

HELBURUA: Guneak hobeto hartzea eta mugimendu azkarrak egitea.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: kolore desberdinetako bular-babesekin jolasten ari diren 4 edo 5 jokalariko bi talde zelaiazen erdialdetik mugitzen dira eta ahaleginak egiten dituzte, esaterako, beste taldeko jokalaria baten sorbalda ukitzeko. Ukitutako jokalaria orduan aurrera eskua atzean duela jokatu beharko du eta halaxe jarraituko du jokoaren amaitu artean. Ikusizko seinale bat edo seinale akustiko bat egitean, lehenago jokalaria eusteko erraztasunak eman ditzaketen irudi geometrikoen bidez ezarritako posizioak hartu beharko dituzte. Irudiok bizkor ikusteko moduko erronboak edo triangeluak izan daitezke, gunea zentzuz hartzen lagunduko diete erasoan edo defentsan ari direnean. Bere posizioaz lehenago jabetzen den taldeak puntu bat jasoko du.
- b) Bigarren maila: Taldea jokoan ari da, eta aurretik ezarritako gorabeheraren bat gertatzen denean –baloia galtzea, esaterako- talde bakoitzak aldeztu aurretik konoen bidez, e.a. markaturiko oinarritzko posizioak hartu behar ditu berriz ere.
- c) Hirugarren maila: Lehenago egin den moduan, baina kasu honetan zenbaki eta posizio jakin bat izango ditu bakoitzak; horietatik bilatu beharko dituzte aldeztu aurretik ezarritako jokoaren gorabeheraren bat gertatzen denean.

OHARRAK: Ariketa hobeto ulertzeko eta egiteko, eskuz konbina daiteke, eta gero bi hankak erabiliko dira.

5. Baloia aurrera eramatea.

HELBURUA: Baloia bi hankekin eta ibilbide desberdinekin eramateko modua hobetzea. Iskin egiten hastea beste taldeko kidea gainditzeko.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Baloia oztoporik gabe eramatea, eskuineko zein ezkerreko hanka erabilita eta ibilbide desberdinekin –aurrean, albotik, zigzagean, diagonalean, zirkuluan-.

- b) Bigarren maila: Baloia oztopoekin eramatea –lehenengo estatikoa, konoak-, bi hankekin eta ibilbide desberdinekin.
- c) Hirugarren maila: Baloia eramatea kide baten oztopo pasiboarekin edo mugitzen ari den kidearen interferentziazko oztopo aktiboarekin.
- Gomendatutako jokoak: Itzala. Kide bati jarraitzean datza jokoa, haren atzetik baloia eramanda. Entrenatzaileak emango duen seinalearekin, rol aldaketa gertatuko da. Zapitxoaren jolasaren bidez, toki batera heldu dira biok baloia daramatela; zapiaz jabetzen eta ihes egiten saiatuko dira eta baloia hasierako posiziora eramango dute.

OHARRAK: Hasieratik azpimarratu behar da bi hankekin eraman behar dela baloia, eta ez dira erabiliko *okerreko hanka*, e.a. bezalako aipamenak. Keinu teknikoak menperatzea errepikatzean oinarritzen da neurri handi batean. Hortaz, berrikuntzak sartzeko ahaleginak egin beharko dira jokoa pizgarria izan dadin, aspergarria bilakatu ez dadin.

6. Baloia kontrolatzea eta jotzea.

HELBURUA: Kontrolaren hasiera eta bi hankekin jotzea.

DESKRIBAPENA: Hormaren kontra jotzeko azalera desberdinak erabiltzea, eta ondoren erreboteaz jabetzea.

- a) Lehen maila: Bata bestearen parean jarriko dira seiko ilaretan, eta baloia pasatu eta kontrolatuko dute. Zailtasun maila baloia jotzeko eta kontrolatzeko distantzia, garaiera, abiadura eta zehaztasunaren araberakoa izango da.
- b) Bigarren maila: Horma erabiltzea. Arrasean jokatuko da baloia barne aldetik eta distantzia txikian –bost metro-. Bakoitzak bost joaldiko serieak egingo ditu eta beste horrenbeste kontrol, eta ondoren ilararen amaierara pasako dira.

Ariketa zailagoa egin daiteke baloia barneko oinbularrez jota eta kontrol altuak eginda. Distantzia handitu egingo da bost joaldiko seriekin, eta berriz ere ilarara. Zailtasun maila ere baloia jotzeko abiadura, garaiera eta distantziaren araberakoa izango da. Zehaztasuna hobetzeko dianak eta zenbakiak jar daitezke horman: hamar aldiz joko dute baloia eta zenbat tokitara heldu diren ikusiko dute, e.a.



- c) Hirugarren maila: Hanka boleibola. Zailtasun maila handiagoa izango da sokaren garaieraren, pertsonako eta taldeko ukitu posibleen kopuruaren eta erabil daitezkeen kontrol azalaren arabera. Trebezia joko egitea komeni da baloia jotzeko aldia kontrolatuta.

OHARRAK: Johan Cruyff-ek futbolaren keinu tekniko hori futbola sortzeko ardatzean kokatzen du. *Gustuko dut futbola da honela hasten den liburuaren izenburua: Futbola bi gauzetan datza funtsean. Lehena: baloiaren jabe zarenean, behar bezala pasatzeko gai izan behar duzu. Bigarrena: baloia pasatzen dizutenean, baloia kontrolatzeko gaitasuna izan behar duzu. Kontrolatu ezik, ez daukazu baloia pasatzerik.*

HELBURUA: Baloia buruz jotzen hastea.

DESKRIBAPENA: Pixkanaka-pixkanaka baloia jotzeko teknikan oinarritzeko ikasiko dute. Hondartzako oso baloi bigunekin praktikatzen hasiko dira, baita globoekin ere.

OHARRAK: Hasieran baloi arinagoak erabiltzea komeni da baloia errazago jo dezaten. Baloia buruz jotzen hastea: begiak zabalik izan behar dira baloia jotzean joaldia zehatzago egiteko, eta burua baloirantz mugitu behar da, ez alderantziz.

Keinu tekniko hori menperatzeko, aurreko atalean egindako gomendio bera azpimarratu behar da: berrikuntzak sartzea komeni da aspergarria izan ez dadin, errepikapenak direla eta.

7. Atezainaren berariazko entrenamendua.

HELBURUA: Erortzen jakitea, baloiarekin eta baloirik gabe. Ibilbide desberdinetako baloiak jasotzea –arrasean, erdiko altueran, behetik gora, goitik behera-. Jokalari guztiek probatu behar dute posizio horietako jokoak, modu berezian baloratu ahal izateko.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Koltxonetak erabilia, beren burua lurrera botatzen eta azkar altxatzen hobeto ikasten dute, entrenatzaileak hala egiteko eskatzen badie. Lepoz, hegaletik –eskuina eta ezkerra besoa zabalik dagoela-, parez pare.
- b) Bigarren maila: Gauza bera –oraingoan baloiekin– koltxoneta erabilia, jesarrita eta zutik.

ETENGABEKO ETA DENBORALDIKO AMAIERAKO EBALUAKETARAKO TRESNAK, 1. ETAPARAKO.

HELBURU TEKNIKO-TAKTIKOAK

		INOIZ EZ	BATZUETAN	ASKOTAN
Taldeko lagunak bilatzen ditu jolasten ari denean?				
Baloia ematen du?				
Hanka onena ez denarekin ere eramaten du baloia aurrera?				
Lortzen al du baloia kontrolatzea?				
Baloia hanketatik botatzen al du egoera zailetan?				
Baloitik ihes egiten al du?				
Jokoan parte hartzen du?				
Atezaina	Baloia dagoen tokira ausart abiatzen da?			
	Bere burua ongi botatzen du eta behar den moduan erortzen da?			
	Blokeoa behar den moduan egiten du?			

JARREREN INGURUKO HELBURUEN EBALUAKETA: Taldean integratzea eta gozatzea.

		INOIZ EZ	BATZUETAN	ASKOTAN
BORONDATEA MOTIBAZIOA	Ongi pasatzen du entrenamenduetan?			
	Ongi pasatzen du partiduetan?			
ODOLBEROTASUNAREN OREKA ETA KONTROLA	Garrantzi handiagoa ematen dio jokoari emaitzari baino?			
AUSARDIA	Beldurrik gabe eta ausart jolasten du?			
ARRETA ADITASUNA	Arretaz jarraitzen du joko baloia urrun dagoenean?			
TALDEAREN KOHESIOA	Lagunen euskarria erabiltzen du jokoan?			
	Komunikatzeko prest agertzen da entrenamenduetan eta aldageletan?			
	Gizalegez hurbiltzen da beste taldeko kideengana partidua amaitzean?			
ARAUAK ERRESPETATZEA	Garaiz heltzen da?			
	Badu oinarritzko ohitura higienikorik?			
	Jokoaren arauak ezagutzen ditu?			



- Baloia jasotzea. Bi atezainek –hiru metroan bata bestearengandik- baloia pasatuko diote elkarri, batek azpitik eta besteak baloia jaso eta goitik pasako dio. Ondoren, mugimenduak elkarri trukatuak dizkiote. Posizio guztietako mugimenduak, eta ondoren jaurti egin dute.
- Gunearen pertzepzioa eta horren erabilera hobetzea: area txikia lauoinka zeharkatuak dute eta lurretik jirak eginez. Zutoinean jarriko da bestea eta zutoinera jaurtitako baloia jaso beharko du.
- Atezainak jauzi egiten du baloia hormara jaurtita; bi eskuekin jasoko du baloia eta gorputzera eramango du berau babesteko.
- Gomendatutako bestelako jokoak: Baloiarekin jokatzekoa. Diskoak edo baloiak jaurti, jaso eta botako dira lurrera jausi gabe. Lehenbizi esku batekin; gero bi eskuekin eta ibilbide desberdinak erabiltuta.

OHARRAK: Mina, min fisikoa eta postu hori hartzea zailago egiten duen erantzukizunaren gehiegizko karga gutxitu behar da. Egokitutako baloiak eta koltxonetak erabiltzen dira beldurra galtzeko eta esperientzia atseginagoa egiteko. Bestelakoak ere erabiltzen ditugu hala nola diskoak edo rugbyko baloiak. Hasierako etapetatik, atezainak ere zelaiko jokalariairekin ikasketak egin behar du.



2. ETAPA

Jokoaren ezaugarriak

Konbinaketa eta euskarri gutxi

- Baloia atxikitzen dute, eta sarritan lagunari eman beharrean utzi egiten dute baloia.
- Pasea eman eta gero geldirik geratzen dira.
- Kokatzeko jarrera ez da sendoa eta ez du jarraikortasunik.
- Gune txikietan biltzeko joera dute.
- Ez daude adi baloia urrun badago.
- Interferentziak komunikazio ezagatik.
- Beldurra diote baloiari: ez da ezohikoa bizkarra ematea eta buruz ez jotzeko ahaleginak egitea.
- Ia hanka bakarra baino ez dute erabiltzen.
- Zailtasunak baloia kontrolatzeko.
- Arrapaladan egiten dituzte sarrerak.
- Baloia noiz helduko zain egoten dira, baloiaren bila joan beharrean
- Atezaina: baloia hartzen eta blokeatzen hobekuntzak egin ditu. Zailtasunak daude oraindik baloia urruntzeko. Kokatzeko arazoak jokoaren arabera. Ez du defentsa behar bezala jartzen. Baloia ateratzean ez du indarrik ez ideia argirik.

Helburuak

Denek egiten dute eraso eta denek defendatzen dute

- Defendatzeko eta erasorako kokalekuak zehazten hastea. Gunea hartzeko modua dinamikoa da: zelaia handi egitea baloiarekin eta txikia hura gabe. Euskarriak eta desmarkeak erasoan. Atzera egitea eta markaketa defentsan.
- Burua jasota dagoela jokatzeko.
- Pasea ematea –jotzea eta ateratzea– edo baloiarekin aurrera jotzea egoeraren arabera.
- Baloia kontrolatzen hastea oztupoekin eta ibilbide desberdinekin.
- Jotzen hastea azalera guztiekin.
- Baloia oztupoekin eramatea; iskin egiten hastea. Aurrera egitea iskina eta hormarena eginez.



- Baloiri beldurra galtzea.
- Baloirantz joatea, jokalariai dauden tokira heldu arte itxaron beharrean.
- Gorputza erabiltzea baloia babesteko eta baloiaz jabetzeko.
- Atezaina: kokalekua hobetzea, baita baloia urruntzea ere, azalerarik egokiena erabilita. Beren burua botatzeko beldurra galtzea eta erortzen jakitea. Defentsa zuzentzea. Ateko sarea hobetzea.

2. ETAPA

1. Eraso eta defentsako posizioetan jartzen hastea.

HELBURUA: Jokalarien kokapena hobetzea jokoaren gorabeheren arabera. Trantsizio azkarra egitea –fisikoa zein mentala-, kontrako taldekoak erasoan eta defentsan ustekabea harrapatzeko.

DESKRIBAPENA. Erreferentzia gisa irudi geometrikoak erabiliko dira jokalariek zelaian izan behar duten kokapena argiago ikus dezaten. Esaterako, erasoko posizioetan triangeluak egin behar dituzte jokalariai erpinetan kokatuta eta, defentsako posizioetan, erronboak egingo dituzte erpinean kokatutako jokalariekin.

- a) Lehen maila: Taldeak zelai erdiko alde mugatu baten jokatuko du. Adibidez, jokalaria bat beste baten sorbalda ukitzen saiatzen da, eta beste hori beste batena ukitzen, eta beste guztiak hura saihesteko ahaleginak egingo dituzte.
Alde mugatu horretatik kanpora, bi konok osatutako triangelu bat dago erasorako posizioa adierazten duena, eta zelaiaren beste aldean erronbo bat dago, defentsako posizioa adierazten duena. Entrenatzaileak egingo duen seinalearekin –erasoa zein defentsa izanda- lasterka abiatuko dira irudi egokiaren erpinetan kokatzeko.
- b) Bigarren maila: Bularreko babesa duten 3-5 jokalariko taldeak alde mugatuan mugituko dira jokalariai kopuruaren arabera. Ikusizko seinalea edo seinale akustikoa eginga, erasoko edo defentsako posizioa hartzera pasako dira aurretik –erasoko edo defentsako jokalariai- jasotako seinaleak adierazten duenaren arabera. Posizioaz lehenago jabetzen den taldeak puntuak irabaziko ditu. Horrela bost puntura heldu artean.
- c) Hirugarren maila: Baloiarekin zelai guztia erabilita jolasten dute; zelaiaren tamaina handiagoa izango da jokalariai kopurua handiagoa bada. Joko errealeko egoera hori aldatu egingo da entrenatzaileak egingo duen

seinale akustikoaren bidez, eta taldeetan rola aldatzea dakar seinaleak: baloia duena defentsara pasako da, eta baloiaren jabe ez zenak baloiaren jabetza eskuratuko du, erasoko posizio logikoak hartuta. Orain ez dago konorik, baina bai batzuek eta bai besteek erronbo bat edo triangelu bat egingo dute zelaian izango duten kokapenarekin; eraso bada, irudi bat, eta defentsa bada, beste irudia. Atzera egitea eta kontraerasoa entseatuko dituzte batera, eta egoera batetik besterako trantsizioa azkar egiten saiatuko dira.

OHARRAK: Kokapen egokia irudi geometrikoen bidez azalduko da, defentsa eta erasoko oinarritzko posizioak zein diren errazago ikusteko modua ematen dutenak. Seinale gisa konoak erabil daitezke erpin guztietan gune egokia hartzeko.

2. Erasoko euskarriak eta desmarkeak:

HELBURUAK: Erasoa egin behar diren mugimenduak hobetzea, baloiaren jabetzari eusteko –euskarriak- eta gune libreak hartzeko -desmarkeak-, aterantz doan taldearen aurrerapena erraztuko dutenak.

DESKRIBAPENA. Atezainekin jokatuko dute, lau lauren kontra, kantxa txikietan. Batek baloia eramango du, bestea desmarkatzen saiatuko da toki libre bilatuta, eta hirugarrena hurbildu egingo da eta euskarria izatea eskainiko dio baloia daramanari. Hiru jokalariekin toki mugatu batean geratzen den interrelazioa oso handia da eta euskarri eta desmarkeak egiteko etengabeko errotazioa errazten du. Etengabe baloia jo eta irten behar du, baita posizioak elkarri trukatu ere.

Eraso eta defentsako posizioak baloia galtzen edo eskuratzen denean ez ezik, entrenatzaileak adierazitakoan ere aldatuko dituzte; entrenatzaileak jarrera eta jokoa aldarazten du azkar asko.

- a) Lehen maila: Toki txiki batean lau taldeek jokatuko dute baloirik gabe. Taldeetako bat jokoa daraman beste taldeko jokalaria bat ukitzen saiatuko da. Berau ukitu baino lehen, jokalaria horrek kide baten izena esan beharko du, eta berriro ere hasierara.

Beste taldeko norbaitek jokalaria hori ukitzen badu, zereginak aldatuko ditu. Jazarpena alda daiteke entrenatzaileak jokalaria baten izena esango duenean, eta jokalaria horrek ihesean aritu beharko du.

- b) Bigarren maila: Orain baloiarekin jokatuko dute, lau lauren kontra, atezain eta oztopoekin.



β Aldaketak: Triangelukutzen eta hormarena egiten ari diren jokalariek irtenbiderik azkarrena eta eraginkorrena emango diote planteaturiko egoerari, eta hala puntuak irabaziko dituzte.

OHARRAK: Baloia jo eta mugitu beharraz jabetu daitezen nahi da jokoaren oinarrizko printzipio gisa. Kontua ere ez da zentzurik gabe mugitzea. Alderantziz, euskarri eta desmarkerako mugimenduak izan behar dute jabetza seguruago egiteko –euskarriak- eta aurrera etengabe egiteko –desmarkeak-.

3. Zelai osoaz baliatzea

HELBURUAK: Erasoa jokoa irekitzea eta zabalagoa egitea da kontua, lerroen arteko komunikazioa erraztuta.

DESKRIBAPENA: Hiru hiruren kontra, kantxan, eta 5 metroko zabalerako alde mugatuan hegal batean edo bi hegaletan. Gainerako jokalariek ez daukate hegaleko alde horretan sartzerik, salbu eta talde bakoitzak duen zernahitarako jokalaria batek; jokalaria horrek bertatik laguntza emango du eta erreferentziarako baliagarria izango zaio talde bakoitzari. Zernahitarako jokalaria horiek haien tokian kontrolatzerik ez dagoenez gero, hegaletako jokoa errazten duten pibotak bihurtzen dira.

Lehenbizi zernahitarako jokalaria eskuinaldetik ibiltzeko baino ez dira izango, ondoren ezkerreko hegaletik eta, azkenik, zernahitarako jokalaria gisa hegal bietatik jokatuko dute.

OHARRAK: Erasoko jokoa ireki nahi da zelaiak eskaintzen dituen aukera guztiez baliatzeko.

4. Sakontasuna lortzea

HELBURUAK: Pase laburrak –beste taldekoak erakartzeko- eta pase luzeak txandakatzea beste taldekoak gainditzeko eta ezustean harrapatzeko.

DESKRIBAPENA: Aurretik egindako jabetzaren jokoa paseekin eta toki txikietako mugimenduekin konbinatuko da, norabide aldaketa luze eta esanguratsuak eginda.

- a) Lehen maila: Zortzi metroko bi aldetan jokatuko da 40 x 20 m-ko zelai batean, kono batzuek mugatuta. Alde bakoitzean, hiru jokalaria baloiaren jabetzari eusten saiatuko dira, beste jokalaria batek baloia kentzeko

ahaleginak egingo dituen bitartean. Entrenatzaileak agindutakoan, baloia elkarri eman eta pase luze eta altu bat emanda alde batetik bestera botako dute.

- b) Bigarren maila: Aurrekoan bezala baina erdialdean jokalaria bat izango da area batetik bestera doan pasea gelditzen saiatuko dena.
- c) Hirugarren maila: Aldea defendatzen ari den jokalaria ere kontrako taldearen pasea gelditzen saiatuko da eta gainerakoak euskarriak eta desmarkeak egitera behartuko ditu.

OHARRAK: Kontua ez da baloia zozketara jokatzeari edozein modutan urruntzeko, pase zehatzagoak eta garrantzitsuagoak egitea baino, beti ere zelaia sakontasunaz ahalik eta gehien baliatuta.

5. Baloia hobeto eramatea

HELBURUA: Baloia bi hankekin eramatea ohiko zeregina izan dadin lortzea, jokoaren ikuspegia hobetzeko burua altxatzea eta modurik egokienean aritzea. Keinu teknikoa hobetzea eta jokalaria ohikeria eta joko aspergarria ez erortzea.

DESKRIBAPENA: Lehenago deskribatutako jokoaren erabiliko dugu, *Itzala*, hainbat azaleretan –kanpotik, barrutik, oinazpia-, hainbat distantzian, abiaduran eta aldagaitan –hegaletik, paretik eta atzetik-. Ariketa egin baino lehen, baloia daramanaren abiadura, haren autonomia eta itzala egiten duen jokalaria hura oztopatzeko duen gaitasuna zein izango den adieraziko du. Joan-etorriak egingo dira eta rolak trukatu dira.

Lehenbizi baloia eskuineko hankarekin eramatea landuko da, ondoren ezkerrekin eta azkenik bi hankekin. Oztopoak jartzeko hainbat zailtasun maila daude: distantzia handiagoa edo txikiagoa –segurtasun ibilbidea konoen bidez markatuko da-, intentsitate handiagoa edo txikiagoa –jokalaria lagunduta edo oztopatze sinplea edo bikoitza jarrita-, eta hainbat ibilbide –diagonala, zigzag, e.a.-.

- Bestelako jokoak: Partehartzaile guztiek askatasunez eramango dute baloia –baina elkar ukitu gabe- toki txiki batean –area txikia, esaterako-. Entrenatzaileak esandakoan baloia elkarri emango dizkiote. Oztopo gisa konoak jar daitezke eta zailagoa egingo dugu ariketa.



- Zapitxoaren jokoak baloiarekin: Kideen atzetik joatea baloiarekin. Distantzia batera bira eginda, abiapuntura itzuli behar dute.
- Baloia zirkuluan eramatea: Aulkien jokoaren beste egokitzen bat da. Bost jokalarik baloia eramango dute, eta entrenatzaileak adierazitakoan jarriko diren 4 ate txikietara eraman beharko dute. Berandu heltzen dena kanpoan geldituko da, eta aldi bakoitzean ate bat kenduko da.

OHARRAK: Keinu teknikoak hobetzea eta jokalariek ohikeria eta joko aspergarria ez erortzea.

6. Baloia bi hankekin jotzea.

HELBURUA: Joaldi bakoitzaren ezaugarriak eta lortutako emaitzak probatzea, eta zehaztasuna eta indarra bezalakoetan aurrera egingo dute.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Frontoiak erabil daitezke, edo diana-hormak eta puntuazioa. Bi hankak eta azalera desberdinak erabiliko dira.
- b) Bigarren maila: Atean plastikozko hegala bat eta puntuazio laukiak jarriko dira. Plastikozko estalki bat erabili beharrenean, korapiloak edo kolore desberdinetako begiztak.

OHARRAK: Baloia jotzeko modu desberdinen ondorioak probatzen dituenean, keinu teknikoak hobetzearekin batera, egoera bakoitzean jokatzeak erarik onena zein den ulertzen du. Gorputzaren posizioa ere erabakigarria da; izan ere, atzerantz botatzen bada, baloia altxatuko du, eta gorputza gainean dagoela jotzen bada baloia ibilbide horizontalagoa eta orekatuagoa hartuko du.

7. Baloia buruz jotzea.

HELBURUA: Ez daitezela kikildu eta keinu tekniko egokia egiten ikas dezatela.

DESKRIBAPENAK: Aurreko etapakoak baino baloi pisutsuagoak erabiliko ditugu, eta benetako jokoaren baliokideak diren ariketak egingo dira, esaterako, entrenatzaileak baloia distantzia, abiadura eta norabide desberdinetara jaurtiko du baloia. Ikasleek baloia jotzeko azalera desberdinak erabili behar dituzte.

- Bestelako jokoak: Baloiaren atzetik bi lagunekin aritu daitezke,





atezainarekin edo atezainik gabe. Edo ilara bitan, bost jokalarik ilara bakoitzean, metro bateko tartera; baloia eskuz jaurtiko da ilara bion erdira buruz jo dezaten saiatu daitezten. Boleibol jokoaren egokitzapenak ere erabil daitezke, eta azalera hori baloia mugitzeko baino ez da erabiliko.

OHARRAK: Burua baloirantz zuzendu behar da eta ez alderantziz, baina beti ere begiak zabalik daudela. Sekuentzia jauziekin, buruko biraketekin eta baloia jotzearekin osatzen da.

8. Pasea hobetzea gero eta egoera zailagoetan

HELBURUA: zehaztasunari eustea pasea ematean, pasea egiteko oztopo gehiago jarrita.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Bi ilaratan jarriko dira eta jokalarik bat erdian hankak zabalik dituela. Baloia zehaztasunez pasa behar da jokalaria hanka artetik, berau ukitu gabe. Hala gertatzen bada, erdian zegoen jokalaria tokian jarriko da.
- Bestelako jokoak: hiru jokalarik baloia pasatu beharko diote elkarri triangeluan jarri ditugun konoen artetik, beti ere konoa ukitu barik.
- Paseak triangeluan egitea. Hiru jokalarik irudizko triangelu bateko erpinetan jarrita baloia mugituko dute bi pase luze eta bat laburra emanda. Posizioak aldatuko dituzte.
- b) Bigarren maila: Sei jokalariko taldeetan 30 metroren barruan mugituko dira. Beste sei jokalarik itzala egingo dute eta pasea emateko lerroak oztopatzen saiatuko dira gorputzarekin baloia gelditu barik. Ukitu kopurua mugatu egingo da pasean indarra jartzeko. Baloia jotzen badu, rola aldatuko dituzte itzalak eta jokalaria.

OHARRAK: Partidatxoan ukitu kopurua mugatu daiteke elkarren arteko jokoan indarra jartzeko, ahalik eta arreta, zehaztasun eta erritmorik bizienarekin. Baloirantz joan beharra azpimarratzen da, pasea norberaren oinetara heldu arte itxaron beharrean.

9. Keinua eta iskin egitea:

HELBURUA: Keinua egin eta bestea ezustean harrapatzea berau gainditzeko buruz buruko jokoan.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Katearen jokoan arituko dira baloirik barik: Bizkarrean bular-babesle batekin eta helmuga batekin joka dezakete; helmuga horretara jo beharko dute bular-babeslearekin. Jantzi hori besteei kentzen saiatuko dira, eta norberari ken ez diezaioten saiatuko dira.
- b) Bigarren maila: Baloia eramango dute eta ikonoak bezalako oztopo finkoak saihestuko dituzte; keinua eskuinera egingo dute, gero ezkerrera eta oinazpiarekin baloia zapalduko dute kontrako taldekoa engainatzeko eta beste aldera eramateko.
- c) Hirugarren maila: Kono zirkuitu bat egitea eta bakoitzarentzat keinu eta iskin bat egiteko eskatuko zaie: esaterako, Bizikleta, baloia hanka azpitik pasatzea eta autopasea.

OHARRAK: Iskin egitea ez da apainketako osagai bat, ezta jokoaren eredu bat, irtenbide horren beharra dagoen egoeretan erabil daitekeen baliabide puntuala baino.

10. Gorputzaren erabilera :

HELBURUAK: Gorputzaz baliatzea baloia babesteko edo berau eta tokia lortzen saiatzeko.

DESKRIBAPENA: Rugbya, saskibaloia eta eskubaloia bezalako kirolean jokatzea gomendatzen da; izan ere, gorputzaren goiko aldearekin kontaktu gehiago eskatzen dute, futbolearen gutxien erabiltzen dena hain zuzen. Futbolera ere egokitu daiteke jokalaria batek baloia eramanda; jokalaria hori haren taldeko hiru kidek babestuko dute, eta kontrako taldeko beste horrenbeste erditik pasatzen saiatuko dira jokalaria hori gelditzeko, gorputza erabiliz.

- a) Lehen maila: Bikoteka jokatuko dute, bata bestearen parean, eta baloia toki txiki batean elkarri kentzen saiatuko dira. Horretarako, gorputzaren goiko aldea erabiltzeko ahaleginak egingo dituzte baloia babesteko.
- b) Bigarren maila: Bi jokalarirekin ere egin daiteke alboko sakeetan. Bata bestearen bizkarra hartzen saiatuko da, eta besteak hori ekiditeko ahaleginak egingo ditu.
- c) Hirugarren maila: Sekuentzia hau kórnerretan egin daiteke.

OHARRAK: Nolanahi ere, kontaktua kirol arauen barruan egingo da: besoak zabal daitezke, baina ez besoekin jo.



11. Atezaina, hobeto kokatzea eta baloia hobeto jotzea. **Taldea zuzentzea**

HELBURUA: Atezaina toki egokian kokatzea jokoaren garapenaren arabera. Haren sentimen guztiak fintzea eta inplikatzeko, eta jokalaririk horren pertzepzioa hobetzea. Haren alderik zehatzena menperatzeko probatu eta ezagutu behar dituen tokia eta denbora: gol area.

DESKRIBAPENA: Penalti arean begiak estalita dituela mugituko da, alboetara zein aurrera eta atzera. Hurbildu behar duen tokia adieraziko zaio; horretarako, txilibitu bat erabiliko da, helmuga hurbilago edo urrunago dagoela jakinarazteko balio izango diona.

Bestelako jokoak: soinua duen baloia erabiliko da; baloia atezainari ibilbide desberdinekin botako zaio beratu begiak estalita dituela har dezan.

HELBURUA: Kokapena jokoaren arabera hobetzea.

DESKRIBAPENA: Areatik kanpora, hiru jokalarik nahi duten moduan pasako eta mugituko dute baloia. Atezainak haren alboko mugimenduak baloiaren ibilbidearekin sinkronizatuko ditu: albo batera zein bestera joango da; kasu batzuetan ibilbidea zuzenduko du eta alboko urratsak egingo ditu, eta kanpora irteteko mugimendua egingo du baloia parean dagoen jokalaririk pasatzen duenean. Bost mugimendu ezin pasa daitezke baloia atera bota barik, bestela aspergarria bihurtu daiteke.

HELBURUA: Baloia hobeto urruntzea azalera desberdinekin...

DESKRIBAPENA: Aurreko egoera bera, baina kasu honetan etengabe erdiratuko da baloia atera. Atezainak baloiaz jabetu behar du; lehenengo oztoporik gabe, eta ondoren oztopo pasiboekin. Azkenean, baloiaz jabetzen saiatuko da erdiraketa errematatzekotan diren jokalaririk kontra.

Baloiak atearen lerrora heltzen direnean, baloiaren norabideaz baliatu eta barrura bultzatu egin eta kanpora jaurtiko du atezainak; besterik ezin egin dezake. Egoera horretan ez da baloia urrundu behar; zailagoa baita eta luzatzea errazagoa baita. Baloi horiek luzatzeko –paretik edo albotik– eskuaren barrualdea erabili behar da.

Baloia, funtsean, ukabilekin urruntzen da, baina sekula ere ez da arearen erdi aldera joango, zeren eta toki horretatik kontrako taldeko aurrelari batek angelu ezin hobe bati baloia atera jotzeko. Baloia indarrez urrundu behar da, beti ere alboetara urrunduta.

HELBURUA: Erorketa eta erreflexuak hobetzea:

DESKRIBAPENA: Hormari bizkarra emanda eta koltxonetaz inguratutik, entrenatzaileak indar eta ibilbide desberdinekin joko du baloia hormaren kontra, eta hark adierazitakoan, atezainak bira egin eta baloia harrapatu beharko du. Gauza bera egin daiteke atean.

HELBURUA: Taldea defentsan zuzentzea.

DESKRIBAPENA. Talde batean bestean baino jokalaria gehiago daudenean –adibidez, 3 batean eta 5 bestean- zailagoa da jokatzea jokalaria gutxiago duen taldearentzat, eta defentsako lana proban jartzen da. Atezainak aparteko eginkizuna du, zeren eta etengabe zuzendu behar baititu taldekideak haien posizioa hobetzeko eta erasoko jokoaren hasieran haiei laguntza emateko.

Postu horrentzako bestelako ariketa zehatzak:

- Atezain batek baloia eskuz jaurtiko dio besteari, hurbilago eta azkarrago, aurrera eta alboetara. Luzapenak, landuko dira, ondoren baloia behin eta berriz urruntzea eta blokeatzea. Aldaketak eta gero eta zailtasun handiagoak sartuko dira: zutoin bat jotzen ari dela jarriko da eta bestaldera jaurtiko du baloia. Jesarri egingo da lepoa emanda, eta bira egingo du hala egiteko adierazten zaionean. Ezustean harrapatzen saiatuko dira aurrera baloiekin eginez eta ondoren baloi loratuak jaurtita. Irteerekin ere bai, baloia kontrolatuta duela hurbiltzen den jokalariaire aurre egiteko.
- Sakeak eskuarekin eta oinarekin landuko dira, baloia toki jakin batzuetara eramateko; toki horietan baloia itzultzen saiatuko da beste atezain bat zehaztasun eta indar egokiarekin.

OHARRAK. Atezainaren oinarritzko posizioa aktiboa da, beti ezin erneago: oinak lerroan banatuta sorbalden zabaleran, belaunak pixka bat tolestuta, besoak gorputzetik apur bat banatuta eta esku-haurrak izterrekiko paraleloan.

Atezaina dagoen tokitik ondoen ikusten da jokia; hori dela-eta, taldea kokatzeko moduan egon daitezkeen hutsuneak zuzentzeko rol berezia du.

Goitik datozen baloien kasuan, jauziaren tokirik gorenean hartu behar du baloia, beti ere baloiari adi begiratuta. Hauxe da egoera horretarako keinu tekniko egokia: eskuak, begiak, burua luzatuta eta gorputza baloirantz jarrita.



ETENGABEKO ETA DENBORALIDAREN AMAIERAKO EBALUAKETARAKO TRESNAK, 2. ETAPARAKO

HELBURU TEKNIKO-TAKTIKOAK

		INOIZ EZ	BATZUETAN	ASKOTAN
Laguntzen al dio baloia duen lagunari?				
Desmarkea bilatzen du baloia duen lagunari laguntzeko?				
Bizkorra da atzera egiteko?				
Toki libreen bila mugitzen da baloia pasatu eta gero? Aurreratu egiten da baloiaren bila doanean?				
Zelaiaren zabalera eta luzera osoaz baliatzen da?				
Buruz jotzen du baloia?				
Baloia kontrolatzen du norbaitek oztopoa jarrita?				
Baloia jotzeko azalera desberdinak erabiltzen ditu?				
Gorputza erabiltzen du baloia babesteko eta baloiaz jabetzeko?				
Atezaina	Posizio egokia hartzen du?			
	Baloia urrundu egiten du azalera egokiarekin?			
	Taldea defentsan zuzentzen du?			

JARREREI BURUZKO HELBURUEN EBALUAKETA: Hobetzeko jarrerak.

		INOIZ EZ	BATZUETAN	ASKOTAN
BORONDATEA MOTIBAZIOA	Interesik agertzen du bere jokoa hobetzeko?			
	Saiatu egiten da entrenamenduetan?			
OREKA ODOLOBEROTA- SUNAREN KONTROLA	Bere buruaz jabetzen da jokoan gauzak gaizki irten ondoren?			
	Bere burua kontrolatzen du probokazioen aurrean?			
AUSARDIA	Jokaldi zailak egiteko ausardia du?			
	Kontzientea da dituen "aparteko ahalmenez"?			
ARRETA KONTZENTRAZIOA	Badaki jokoan arreta guztia jartzen kanpoko presioetatik ihes eginda (jendea, ...)?			
TALDEAREN KOHESIOA	Jokalaria animatzen ditu egoera zailetan?			
	Laguntasuna ematen die kideei huts egiten dutenean?			
ARAUAK ERRESPETATZEA	Taldearen barne funtzionamenduaren arauak errespetatzen ditu?			
	Epailearen arauak errespetatzen ditu?			

3. ETAPA

Jokoaren ezaugarriak

Ausartenek jokoa bereganatuko dute

- Tokia ordena gehiegirik gabe hartzeari eusten zaio.
 - Iskin gehiegi edo/eta arinegi egiten dira paseak eta baloia jotzean.
 - Gero eta gehiago laguntzen diote elkarri, nahiz eta sarritan jokaldia jarraitzen ez duten pasea eman ondoren.
 - Pase garrantzitsuak baina laburrak egiten hasten dira.
 - Oso gutxi erreparatzen zaie kideen posizioei.
 - Baloia bi hankekin erabiltzen hasten dira.
 - Sarritan beldur izaten dira baloia buruz jotzeko.
-
- Atezaina: zalantzak ditu irteeretan eta arriskua dakar baloia aurrera urruntzen duenean.

Helburuak

Denak erasoan eta defentsan, baloiarekin eta baloi barik

- Denak batera erasora eta atzera egitea defentsan. Arin egiten da atzera eta kontraerasoa ere bai. Trantsizio bizkorra.
- Jokoa tenporizatzea distantzia egokiarekin edo/eta aurrea hartzea.
- Erasoa ari den jokalaria baloiarekin eustea.
- Baloia kontrola oztopoekin eta ibilbide desberdinekin hobetzea.
- Baloia menperatzea, malabarismoak.
- Baloia erritmo eta norabideak aldatuta, taldekide librearen bila.
- Pase garrantzitsuak sakonean egitea, defentsaren bizkarra bilatzeko.
- Iskin konposatua.
- Falta edo kornerra jaurtitzean izan behar den prestaketa.
- Baloia azalera guztiekin hobeto jotzea.
- Atezaina: irteerak eta baloia ukabilez alboetara urruntzea eta jokoaren orientabidea.



3. ETAPA

1. Azkartasun fisikoa eta mentala defentsa eta erasoko etengabeko aldaketetara egokitze.

HELBURUAK: defentsako konbinaketan talde baten bestean baino jokalaria gehiago dagoela aprobetxatzea ahalik eta jokorik bizkorrena egiteko; desmarkeak baloirik gabe egiten saiatuko dira eta baloiaren jabe direnean libre dagoen taldekidea bilatuko dute. Azkartasuna, mugikortasuna eta irizpide ona bilatu behar dira beste taldeari abantaila ateratzeko eta ustekabean harra-patzeko.

DESKRIBAPENA.

- Lehen maila: Eskuekin egingo da saioa errazago egiteko. Dagoen tokiaren arabera, jokalaria gehiago edo gutxiagoko taldeak osatuko ditugu. Hiru biren kontra arituko dira jokoan 20 x 20 m-ko kantuan eta gola buruz sartzeko aukera emango da. Entrenatzaileak adierazitakoan, baloia daraman taldeak beste taldeari pasako dio baloia, eta azkar aldatuko dute pentsatzeko eta kokatzeko modua erasoko jokoari ekiteko.
- Bigarren maila: Eskuak eta burua erabiliko dira, eta kanta zabalagoa izango da jokatzeko tokiak ematen dituen aukera guztiez baliatzeko. Atzelariak kontrakoa egiten saiatuko dira, eta erasoan arituko den taldeak jokatzeko toki handiagoa izateko ahaleginak egingo ditu. Funtzionamendua aurrekoaren oso antzekoa da, baina benetako jokorekin baldintzekin. Arreta gehiago ere jarri behar da posizioa aldatzeko txilibituaren bidez hala egiteko eskatzen denean.

HELBURUA: Triangelukatzea hormarena eginez, erasoan kontrako taldeak gainditzeko eta erasoan aurre egiteko.

DESKRIBAPENA.

- Lehen maila: Bi jokalarik oztopo finko baten aurrean jokatuko dute.
- Bigarren maila: Jokalaria baten aurrean jokatuko dute; jokalaria horrek, baloia lortzeko lehian aritu beharrean, aurrekoei lagunduko die.
- Hirugarren maila: Baloiak jabetzen saiatzea eta hori ez egiteko kontrako taldekoei ahalik eta ahaleginik handienarekin. Jokoa gero eta zailago egite horretan bestelako aldagaiak ere badira hala nola hanka ona erabiltzea

edo ez, jokalariai lepoz edo aurrez jasotzea baloia, kantzaren erdian, alboetan, toki txikietan edo zabaletan, e.a.

HELBURUA: Pase garrantzitsuak lantzea, beste taldea ezustean harrapatzeko jokoaren orientabidea aldatuta. Paseak defentsaren aurretik zein atzetik egingo dira.

DESKRIBAPENA.

a) Lehen maila: Bi hiruren kontra aritzea proposatzen da 10 x 15 m-ko kantxan zelaiko hegala batean. Beste bi jokalaria –bata erasoan eta bestea defentsan– zelaia beste aldean kokatuko dira. Ikusizko seinalea edo seinale akustikoa emandakoan, erasoan ari den jokalariai desmarkea bilatuko du, eta defentsan ari dena haren atzetik joango da. Gainerako jokalariaiek pasera lerroak bilatuko dituzte, defendatzen ari direnek pasea gelditzeko ahaleginak egingo dituzten bitartean.

b) Bigarren maila: Ariketa zailagoa izango da hauexen arabera: toki gehiago edo gutxiago erabiltzea, jaurtiketa bakoitzean hanka ona erabiltzea, engainatzeko keinuak egin behar izatea, orientabide aldaketa gehiago edo gutxiago, defentsaren bizitasuna, e.a.

OHARRAK: Mugimendu azkarrak eta egokiak egitea azpimarratuko da jokoaren egoeran jokalariai gehiago izateko.

2. Aurrea hartzea eta tenporizatzea:

HELBURUAK: Era batean edo bestean noiz jokatu behar den bereizteko gai izatea. Jokoa tenporizatzen duenean, kontrako taldeak aurre egitea atzeratu nahi du norberaren taldeak atzera egin dezan. Kontrako taldeak baloia jaso ez dezan haren bila joatea da jokoari aurrea hartzea; eta baloia berreskuratu ondoren erasoko jokoa hasiko du.

DESKRIBAPENA. Jokoa tenporizatzea: jokalariai bat beste taldeko bi jokalariai kontra haiek aurrera egitea galarazten saiatuko da harik eta taldekide bat urrundik –20 m, esate baterako– hari laguntzera etorri arte.

Aurrea hartzea: Taldea hiruko ilaratan jarriko da eta zereginen errotazioa egingo dute. Lehenengoak bigarrenari pasea emango dio, eta hark baloia jaso baino lehen, hirugarrenak aurrea hartu behar du. Arraseko baloiekin egingo da jokoa, garaiera ertainean eta goitik datozen baloiekin.



OHARRAK: Jokalaria aurrea hartzen saiatuko da beste taldeko jokalaria jaso eta kontrolatu baino lehen, edo azken horrek jaso duen baloia kontrolatzean huts egiten duenean. Jokoan jokalaria gutxiagorekin aritzen den taldeak beti egiten duen ekintza da tenporizatzea.

3. Baloiaaren kontrola

HELBURUA: Baloiaaren kontrola azalera guztietan hobetzea.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Zirkulu bat egin eta erdian jokalaria bat jarriko da. Erdiko jokalariarekiko distantzia aldatu egingo da egin nahi dugun pase eta kontrol motaren arabera. Lehenbizi erlojuaren orratzen norabidean jokatu da: zirkuluko jokalaria bakoitzak baloi bana du oinetan, erdian dagoen jokalaria pasako diote baloia, azken horrek kontrola egin eta itzuli egingo die.
- b) Bigarren maila: Nolabaiteko oztopatze aktiboa egingo da, hots, jokalaria bat erdian zegoen jokalariaaren ondora joango da engainatzera, ezustean harrapatzera, iskin egitera eta baloirik gabeko mugimenduak egitera behartzeko taldekideen paseak jaso baino lehen. Iskin egiteak pasea emateko lerro garbia ahalbidetzen duenean baino ez die pasako baloia.
- c) Hirugarren maila: Aurrekoaren antzekoa baina oztopatzea aktibo eta biziarekin, eta zailagoa egingo da paseak egitea eta kontrolatzea.

OHARRAK: Jokoan gehien egiten den ekintza da, gero eta azkarrago eta presio handiagorekin zailtzen delako. Baloiaaren abiadura murrizteak moteltze keinua eskatzen du. Jokalaria baloia ukituko duen gorputzeko atala erlaxatuko du atzeratze mugimendu leun baten bidez. Baloia bularrez kontrolatzen denean, Pelék airez betetzea gomendatzen du eta airea botatzea baloia heltzean, sorbalda aurrerantz eta eskuak jasotzearekin batera; hala, nolabaiteko zuloa egiten da baloia hobeto kontrolatzeko.

4. Gorputza erabiltzea.

HELBURUA: Baloia babestea eta horrekin lehian aritzea, ez bakarrik hanka eta buruarekin, baizik eta gorputz osoa erabilia, beti ere arauekin bat etorritik.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Rugbyan jolasten has daiteke baloia eskuarekin eramanda kargatzen, erortzen jakiten eta gorputza erabiltzen ikasteko.
- b) Bigarren maila: Futbolaren berezko azalerak erabilita orain, zortzi jokalariko taldeak osatuko dira. Baloia daramana besoak zabalik dituzten bi taldekidek babestuta egongo da, taldeko gainerako kideak pasea jasotzeko desmarkatzen diren bitartean. Taldekidea babesten duten jokalariek besoak erabiltzean ez dute faltarik egingo samatik behera.
- c) Hirugarren maila: Erdiko zirkuluan sartuta, jokalaria guztiak nahi duten moduan mugituko dira toki txiki batean; talde batekoak bestekoak baino gehiago diren egoeretan talka egitea bilatuko da, eta alderantziz talde batean jokalaria gutxiago dagoenean, iskin eginez eta baloiaren kontrola ez galtzeko ahaleginak eginez. Baita bat baten kontrako jokoetan ere: baloia ez daramana berau eskuratzen saiatuko da; bestea, aldiz, iskin eginez, eskuak zabalduz eta gorputzari bira eginez defendatuko da.

Sekuentziarekin jarrai daiteke jokoaren berezko egoeretan hala nola korerretan, alboko sakeetan eta faltetan.

OHARRAK: Oso toki txiki batean jokatuta, gorputz osoa erabili beharko dute baloiaz gozatzeko.

5. Faltak eta korerretako prestakuntza.

HELBURUAK: Kontrako taldean ezustean harrapatzen saiatuko dira keinu arinak eta desmarkerako mugimenduak eginez.

DESKRIBAPENA: Lehenengo arbela erabiliko da korer eta faltetako mugimenduak azaltzeko eta sinkronizatzeko. Lehenengo defentsarik gabe landuko dira jokaldiak, gero defentsa estatikoarekin, eta azkenik defentsa aktiboaren aurrean egingo dira saioak.

- a) Hiru jokalarik falta ateratzeko prestakuntza egingo dute. Alboetako biak diagonalean irtengo dira baloiaren aurretik eta kontrako norabideetan gurutzatuko dira kontrako taldekoak ezustean harrapatzeko eta hesia desagiteko; zeregin horretan hainbat jokalaria erakarriko dituzte eta, aldi berean, desmarkerako posizioa bilatzen da. Erdian zegoen jokalariai pasea bati edo besteari pasatzeko aukera hartuko du, taldekideen



kokapenaren eta hesiaren mugimenduaren arabera. Edo atera jaurtitzea hesia hautsita bada.

- b) Kornerrak: Korner bakoitzeko jokalaria batekin has daiteke –nahi diren distantzietan- eta arearen barruan, atezainaren ondoan, defentsa bat eta aurrelari bat. Ondoren, errematatzaile eta atzelariak sartuz joango dira hainbat posiziotan.

OHARRAK: Ustekabeaz baliatzeko, baloia azkar ateratzen saiatuko dira beste taldea defentsako posizioan jarri baino lehen.

6. Atezainaren prestakuntza zehatza.

Teknika hobetzea. Argi eta ausart egitea irteerak. Erasoaren hasiera eta orientabidea. Lidertza gaitasuna garatzea.

DESKRIBAPENA.

- a) Lehen maila: Baloia harrapatzea edo eskuarekin urruntzea oztopo baten gainetik jauzi eginda –jesarleku suediarrek, adibidez–.
- b) Bigarren maila: Ukabila itxita duela eta oztopoa gaindituta, bazterretara urrunduko du baloia. Baloia alboetako erreferentziako tokietara ere urrundu daiteke, aldez aurretik konoekin markatuta.
- c) Hirugarren maila: Baloia urruntzea beste jokalaria batekin lehan.
- Bestelako ariketak: Bi atezain, parez pare jarrita ate banatan, 10 eta 20 metroko tartean, partehartzaileen adinaren arabera. Lau bazterretako jokalariek alde bietatik etengabe jaurtiko dizkiete baloiak atezainei. Baloia erreferentziako alde jakinerantz urruntzea puntuazio batekin saritu daiteke, edo alboetarantz, baina ez erdirantz, baloiengatik puntuazio batekin.

HELBURUA: Irteerak ausardiaz egitea beharrezkoa denean, hots, erasoan ari den jokalaria atearen aurrean dagoenean eta atzelaririk ez dagoenean hura oztopatzeko, edo atzelari batek harrapatzeko zorian dagoenean. Kontrakoa heldu baino lehen hartu behar da aurrea.

DESKRIBAPENA: Kantxaren zabalera eta luzera murriztu egingo da, eta partida bat jokatu dute talde bik ate bat edo bi aterekin; talde bakoitzean 5 jokalaria izango dira. Aldi berean korerren aldean hainbat jokalaria jarriko

dira eta, entrenatzaileak adierazitakoan, baloiak aterantz joko dituzte —esaterako, baloia galtzen den bakoitzean, bazterreko jokalaria kornerra aterako du—. Entrenatu nahi den bizitasun edo ganoraren arabera erabakiko dira jokoaren arauak. Korneurretik sakeak egingo dituzte, hamar aldiz ere bai, atezainak baloia bigarren zutoinera urruntzera behartuko dutenak. Horrekin batera, partidatxoa egingo da.

Atezainaren irteera entrenatzeko beste aldagai bat: begiraleak txilibitua behin jotzean, jokia gelditu egingo da eta baloia daramana aterantz joango da oztoporik gabe atezainaren irteera gaintzeko eta gola sartzeko. Bi aldagaiok ere konbina daitezke, bigarrenak lehenengoa egin eta berehala jokari bizitasun handiagoa emateko.

HELBURUA: Atezainaren eginkizuna garatzea eta erreferentziarako jokari gisa duen gaitasunak lantzea, bai defentsan, bai eraso hastean.

DESKRIBAPENA: Bi taldek jokatuko dute baina batean jokari gutxiago izango dira; horrek atezainaren partehartze handiagoa eskatzen du. Aldi berean, taldea ohitu egingo da atezaina liberoaren posizioan egotera. Areako alde bat mugatuko da eta bertan ezin izango da jokalaririk sartu atezaina ez bada. Jokoaren neurri berriak har daitezke atezainak jokoan duen partehartzea errazteko; esate baterako, baloia zortzi aldiz ukitu ondoren ez bagara kontrako taldearen atera heltzen, baloia eta ekimena itzuliko zaizkio. Bestelako arauak aldaraz daitezke honakoak egitera behartzera: pase luzea egin, pase luzea, eskuz, oinez, baloia lurraren arrasean, bolea egitea, e.a.

OHARRAK: Futbolaren arau berriek atezainaren lana areagotu egiten dute eta, hortaz, prestaketa ere hobetzera behartuta daude. Baloia atean sartzen ez uztetik, esate baterako epaileak adierazi ez dituen jokoz kanpoko jokaldietan edo eraso bizkorrek hastean. Haren erantzukizuna eta zelaian duen tokia direla-eta, zelaiko entrenatzailearen nolabaiteko begiralea da. Haren posturako entrenamendu zehatzaz gain, honakoak egiteko prestakuntza teknikoan lagunduko die gainerako kideei: baloia bi hankekin erabiltzea, baloia jotzea eta bestelako alde taktikoak lantzea.



INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y AL FINAL DE LA TEMPORADA PARA LA 3ª ETAPA

OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
	Pasa de un rol a otro (defensa, ataque) con rapidez y eficacia?			
	¿Cambia de ritmo en la conducción?			
	¿Cambia de trayectoria en el juego?			
	¿Busca al compañero/a desmarcado?			
	¿Hace pases en profundidad?			
	¿Se anticipa? ¿Llega primero y pasa con rapidez?			
	¿Sabe temporizar cuando corresponde?			
	¿Utiliza ambas piernas?			
Portero/a	¿Sale decidido/a a por el balón?			
	¿Inicia y orienta el juego?			
	¿Demuestra capacidad de liderazgo?			

EVALUACIÓN DE OBJETIVOS ACTITUDINALES: Actitudes de mejora.

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
VOLUNTAD MOTIVACIÓN	¿Se marca objetivos de mejora en los entrenamientos y partidos?			
	¿Analiza su actuación después de cada partido?			
EQUILIBRIO CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD	¿Utiliza las técnicas de relajación y visualización antes y durante el partido?			
	¿Piensa positivamente ante las dificultades?			
DECISIÓN VALENTÍA	¿Toma decisiones propias en situaciones comprometidas?			
ATENCIÓN CONCENTRACIÓN	¿Mantiene su concentración durante todo el partido?			
COHESIÓN DE EQUIPO	¿Atiende a los objetivos del grupo en lugar de dejarse llevar por el interés propio?			
	¿Es generoso dentro y fuera del campo?			
RESPECTO A LAS NORMAS	¿Juega limpio con su equipo y con los demás equipos?			





4. JOKATZEKO PLAZERRA: FLUXU-ESPERIENTZIA

Futbolean jokatzeari denbora emateko modua da, baita norberaren poza betetzeko iturri agortezina ere. Haurrei mugitzea gustatzen zaie eta gogoak ematen diena egitea denentzako gutxieneko arau batzuen bidez. Proban jartzen direnean ongi pasatzen dute eta esperientzia zirraragarriak elkarrekin bizi dituzte. Beren erara ikasten dute, eta jokoan bizitzaren beraren erronka berriak aztertzen dituzte.

Juvenal-ek hitza eta musika jarri zizkion klasikoaren idealari: *Mens sana in corpore sano*. Ongi eramaten bada, kirolak norbanakoaren hazkunde armonikoagoa hobetzen du, batzuetan jende desberdinen arteko bizikidetzaz errazten du; eta batzuetan oso urrun daude batzuk besteengandik. Eta alderantziz, emaitzak ikusteko presa kaltegarria da haurrentzat: gogoz kontra jolasten badute, talentua desagertu egiten da, eta laster egingo dute ihes.

Kirola uste baino garrantzitsuagoa da; izan ere, bizitzaren eskola garrantzitsu bat bihurtu daiteke, eta horretan ere adimena zolitu eta argiago jokatu behar da aurrera ateratzeko. Albert Camus-ek dioenez, gizakiek zekien gehiena futbolean ikasi zuen: *Laster ikasi nuen baloia ez datorkiola bati inoiz espero duen tokitik. Hori oso lagungarri izan zitzaidan bizitzan.*

Talde adimentsu batek, baloia duela, ez dago jakiterik nondik joko duen eta ezustean harrapatzen du beste taldea. Baloiak galtzen duenean, malguki bat bezala egiten du atzera, zertarako eta erasoan ari direnek abantaila har ez dezaten; haien asmoak asmatzeko ahaleginak egin ditu eta aurrea hartuko die ahal den neurrian. Johan Cruyff-ek ezin hobeto adierazten du jokoaren joan-etorri hori: *zelaia txiki egitea baloia ez duzuenean eta handi egitea zeuk duzunean*. Kasu biotan zitzu jokatu behar da taldean, eta beste taldekoak ezustean harrapatzeko eta haien planak desagiteko ahaleginak egingo dituzte.

Jolasten ondo pasatzeaz gain, futbola aukera ezin hobea da haurren artean kirol jarrerak sustatzeko. Horrexegatik interesgarria da denontzat kirolean hasiera ona izatea, partehartzaileen bizitza-kalitatea eta denon ongizatea hobetzeko. Jarduera horretako zaleek jarraitzea edo behin betiko uztea haiek gustura egotearen arabera izango da.

Argi dago gauza guztiak ez direla ematen duten bezain onak: Eduardo Galianok baieztatzen duenez, futbola jaungoiko bat bezalakoa da, ez bakarrik toki guztietan dagoelako, baizik eta askok jaiara diotelako eta intelektual askok mesfidantza diotelako ere. 1880an, Rudyard Kipling asaldatuta agertu zen plebeioen zaletasuna izurritea bezala hedatzen ari zelako *arima txikiaren artean*, futbolean jolasten duten lokatzez beteriko idioten ase ditzaketanak. Jakina, kultura

eta konprometitua izan daiteke aldi berean, eta joko noble hori aldarrikatzea, Gramsci-k *aire zabalean egiten den giza leialtasunaren erreinua* deitu zion jokoari.

Lan munduan betebeharra dago, errentagarritasuna bilatzen da eta presaka ibili beharra dago. Futbolean, aldiz, Johan Huizinga-ek gogorarazten digunez, joko hori erakargarria da –beste joko guztien moduan, bestalde- eskuzabaltasunez jokatzeko plazerra ematen duelako. Gauza guztien gainetik, *homo ludens*-en aurrekariak miatu dituen egile honek ikusi duenez, bilatzen dena da garrantzitsuena: zortea probatzea eta uneaz gozatzea da jokotik gustatzen zaiguna.





Haurrak direnean, lehentasuna eman behar zaio kirolaren bertsio ludikoagoari eta ez horregatik prestakuntza gutxiago emateko bertsioari. Eskola adinetan bereziki zentzuak gomendatzen duenen, haurraren hazkundera jarri behar da kirol jardueraren aurretik. Helburua kirolaren laguntzaz heziketa ona ematea da, eta bururik ez galtzea: jokoan dagoena azkar bezain iragankorra den arrakasta baino askoz garrantzitsuagoa da. Garrantzitsuena kirolarien heziketa osoa da joko onaren pizgarriaren bidez. Gainera argi gelditu behar da ez dagoela alternatibarik, zeren eta baldintza horiek baitira haurren kirol talentu osoa ernatzeko baldintza egokiak.

Adin horietan oso moldagarriak dira, haien heldutasun pertsonalerako etapa erabakigarria bizi dute baina haztamuka ari dira zalantza ugariren artean. Liluratuta agertzen dira beti hain gomendagarriak ez diren ereduen erakusleahoaren aurrean. Horrexegatik utzi behar zaie joka dezaten, eta beren kasa ibiltzen ikas dezaten lagundu behar zaie, beti ere jarrera onez jabetzeko ohiturak hartuta; ohitura horien hutsunea gero eta nabariagoa da nerabazarora heltzean.

Haurrak kirolaren bidez heztea hain dugu gustuko merezi du proiektu on bat izatea eta aliritzira ez uztea. Oparotasunean bizi garen gizarte honek estres, agresibitatea eta bakartze gehiegi sortarazten ditu. Bizitzan jarrera hobea izan dezaten ikasteko kirolak ematen duen aukeraz ez baliatzea oso negozio eskasa da. Haientzat eta guretzat.

Celestinaren hitzak erabiliz, futboleant, bizitzan bezala, *lan erdia eginda dago gauzak ondo hasten direnean.*

Futbolaren bizitza bikoitza

Ezin berma daiteke partehartzaile guztiek jokoaren sekretu guztiak menperatzera helduko direla baina, ekin eta ekin aritzen badira, dudarik gabe gauza piloa ikasiko dute izaerari eta jokatzeko moduari dagokionez. Bere buruarekin eta besteekin. Ez bakarrik jokalariek, baita kirolen munduaren eta horren protagonisten bizitzaren gain dagoen zaletu andana batek ere.

Jendea konfiatu egiten da eta kirola egitea, berez, osasuntsu eta positibotzat hartzen du, eta gainera aparteko onarpen soziala duen jarduerak da. Futbolak bizitza bikoitza du: elite profesional baten arrakasta, hedabideek behin eta berriro errepikatua, engainagarria da, zeren eta futbolak dakartzan

porrotik ohikoenak eta arriskuak ezkututzen baitituzte. Kalitatezko kirol prestakuntza batek baino ezin diezaioke etekin guztia atera joko horri.

Errealitatea ugaria da eta ez beti ona: edozelan jolasten bada, arriskutsua gerta daiteke jokalarientzat. Adibideak noiznahi ditugu, futbolearen zein lehiako bestelako kirolekin. Kirolarena bakarrik ere ez da: arrakasta lortzeko denak balio duenean, batzuk edozer egiteko prest egoten dira. Zenbait kasutan, gainera, ondorio txarrak dituzten eta ezagutzen ez diren produktu arriskutsuez baliatzen dira. Zenbait sumindu egiten da dopingaren kasuen aurrean, baina gutxi ohartzen dira eliteko lehiak gizakiarenak berezkoak ez diren eskakizunez.

Egia da futbolaria oso ondo ikusita dagoena, eta horrek auto-estimua nabarmen igotzeko modua ematen diola. Baina ospearean gailurrean egoteak burua galarazi diezaioke, halanda ze jokalaria anitzek heziketa akademikoari uzten dio, eta horrek, epe luzera, bazterketa soziala eragin dezake, zeren eta ikasketak eta etorkizun profesionalak sakrifikatzen baitituzte ziurra ez den esperantza baten alde. Felix Gambinik esperientzia handia du entrenatzaile gisa Mar del Platan, eta badaki zertaz ari den milako 5 efektua aipatzen duenean: 8 urterekin 1000 haur hasten badira denboraldian jolasten, 8 urte barru Capital Federalean egin du proba Argentinako elitean jolasten saiatzeko. 30 baino ez dira pasako eta, zorte handiz, ehuneko 5 baino ez da helduko Lehen Mailara. Milako 5 da.

Baina erdizka prestatzen direnean, edo eman dezaketena baino gehiago eskatzen zaienean, kirolean duten esperientziak erakargarria izateari uzten dio: kemena galtzen dute eta kirolari denbora baino lehen utzi diezaioke. Galera hori, askotan, ez da futbolearen gertatzen, baina kasu horretan larriagoa da bizimodu bat baitago jokoan. Eta askotan irtenbide faltsua ematen zaio eta porrot pertsonaltzat hartzen da, bereziki mingarria, kirol horri ematen diogun gehiegizko garrantzia dela-eta.

Toki askotan tratu ona ez da zaintzen, eta jokatzeko plazera lan ikaragarri zail bat egiteko zigor moduan bizi dute. Haien prestakuntzan futbolaren oso ikuspegi estua ematen zaie, hain zuzen ere lehiaren errendimendurako prestakuntza ematea baino ez duena aintzat hartzen, eta ahalik eta eperik laburrenean. Zoritxarrez, habitat horretan heziketarako argi eta garbi desagokiak diren ereduak ez dira falta, baita batere zibilizatuak ez diren jarrerak ere, eta oharkabean nagusituz doaz jokalarien artean eta jendearen artean oro har. Emaitza, epe ertainera eta epe luzera, ezin tristeagoa da.



Inork ez beza pentsa prestakuntza osoa garrantzi gutxiagoko gaia denik, edo oinarritzko futbolarentzat egokia izan daitekeen joera paternalista. Futbol profesionalerako ere balio du: edozein planteamendu taktikoaren gainetik, Bianchi magoak haren jokalarien ausardia azpimarratzen du bestelako talde handien gogo ezaren aurrean: *niretzat sistema baino garrantzitsuagoa da*. Zinedine Zidaneek Portugalako selekzioaren ezaugarri horretaz ohartarazi zuen bereziki: *Badira jokalaria batzuk, Figo bera edo Rui Costa, futbolean jolasten dakitenak, partidari jokatzeko plazera aurkitzeko asmotan aurre egiten diotenak, eta erasora begira daudenak beti, partida galdu arren. Sekula ez dute ezkututzen ausardia hori, eta jarrera hori oso garrantzitsua da futbolean*.

Eskuzabaltasun hori, uneoro ahalik eta gehien emanda jokatzeko jakin-min, ausardia eta irmotasunaren nahasketa, kalitatezko prestakuntzaren oinarria da. Zoritxarrez, entrenatzaile askok ez dituzte entzun ere egin nahi denek onartutako iritzien kontrako berrikuntzak, eta berrikuntzok horrenbeste nekerekin lortutako estatusarentzako mehatxutzat hartzen dituzte.

Jokoaz edo jokalariez baino haien egoera pribilejiatuari eustearekin arduratuta, hain harro azaltzen dira ez dituztela faltan botatzen jokalariei laguntzeko baliabide hobeak. *Dakienak badaki, eta ez dakienari buruz moztu*: laster asko erabaki zuen entrenatzaile zaharkituetako batek, antza denez entrenatzaile gisa zituen bertuteetan konfiantza gehiegirik ez zuenak. Pentsa dezagun une batez, zertarako demontre behar da entrenatzaile bat jokalaria ez badu laguntzarik behar? Eta, gainera non ezkututzen da hasieratik behar bezalako jokalaria hori?

Nahiz eta futbolaren berrikuntza pedagogikoaren kontra egin, eta ezagutza nahikoa berriak dituen mugak izan arren –are berriagoa kirol espezialitate horretan– psikologoak, nola edo hala, gero eta zeresan handiagoa du futbol eskolako funtzionamenduaren ardura duen taldean. Gezurra badirudi ere, berrikuntzen kontrako joera horiek are gogorragoak dira entrenatzaileari klub profesionaleko prestakuntzarako lagundu behar zaionean; izan ere, beti agertzen da burutsuren bat eta hauxe botatzen du: *zoraututa gaude ala?*

Baliteke hala izatea, zeren eta gauden garaian egonda nekez uler daiteke horrenbeste egosgogorkeria. Nola da posible beharrezko trebezia psikologikoen entrenamendurik ez duen kirol prestakuntzaren alde egitea, gero eta lehiakorragoa den giroan funtzionatzeko hain beharrezkoak diren trebeziak izanik? Beste diziplina olinpikoetako eliteko taldeak aspaldi aurreratu ziren. Gauza bera da: futbol taldeko entrenamenduetan inork zalantzan jartzen ez

dituen espezialitateen integrazioak –prestakuntza fisikoa bezala- antzeko trabak izan zituen garai batean.

Jokalariak ez dira makinak, eta desoreka afektiboak arazo pertsonal ugari eragin diezaieke eta jokalaria kaltetu; jokalaria, jakina, zenbat eta heldutasun gutxiago izan, ahulagoa izango da. Krisialdi pertsonalaren ondorioek ezegonkortu egiten du futbolean aritzea eta arriskuan jartzen dituzte gainerako taldekideekiko harremanak eta, jakina, haren jokoaren eraginkortasuna ere bai. Kontaezinak dira bidean galdutako promesak, oso gora heldu ziren izar batzuk ere ondoren maldan beheara erori ziren. Gehien gertatzen den jarrera eskasa ez aipatzearren: jokalaria eta talde askok duten apatia etxetik kanpora jolasten dutenean edo, gehiagoko barik, ezer garrantzitsurik jokoan ez dagoenean.

Futbolaren giroak gero eta tentsio handiagoa du, era guztietako presioekin gainezka, eta giro horretan emozioak nola erabili jakin ezik, porrota izan dezakete, gehienetan edozein eratako aitzakiarekin ezkututzen badira ere. Horrela gertatzen da sasoiak ez dauden jokalaria askoren ordez sasoiak dabilzan beste batzuk jartzen direnean, eta hemen ez da ezer gertatzen. Baina norberak egin behar die aurre gero eta gehiago eskatzen duen kirolean gertatzen diren porrotei; izan ere, dezepzioak ohikoak dira, gauzak ez direlako beti irteten norberak nahiko lukeen moduan.

Denok ezagutzen dugu, ziurrenik, etorkizun handiko mutikoaren kasua, lehen mailako talde batek hamahiru urterekin fitxatua. Haren herriko taldea utzi eta hiriburura joan zen, etxetik berrogeita hamar kilometrotik gorako distantziara, astean hiru aldiz entrenatzeko. Ordu asko aritu zen buru belarri futbolean, gainerako guztia alde batera utzita, baina ahalegin guztiak ez ziren ezer txapelduna izatekotan eta betiko taldeko elastikoa janztekotan. Lau urteren buruan, harekin ez zutela kontaktzen esan zioten eta mundua gainera erori zitzaion.

Jokalaria batzuk goraiatzaren bitartean, inongo erreparorik gabe esaten zaie beste askori, belarritik tira eginez, ez dutela balio. Nola egin behar zaio aurre proba saio horri? Kasu horretarako prestakuntza eman zitzaien edo bakarrik zatika eta erdizka entrenatu zituzten? Nola ematen zaio bere bizitza guztiz alda dezakeen berri hori? Haurrak ere norberak nahi duen moduan erabil eta bota daitezke?

Gaur egunean ia inork ez du zalantzan jartzen Saviola jokalaria handia denik, baina 17 urterekin aparteko heldutasuna zuela erakutsi zuen. Bestela ez dago ulertzerik hain etorkizun handiko mutikoaren adierazpenak: *nire helburu nagusia pertsona ona izateko prestatzea da beti.*



Kirolariaren adimen emozionala.

Jokalariaren gogo-aldarte zaintzea oinarritzko betebeharra da haurren kasuan, eta erabakigarria bezain baztertua da futbol profesionaleko prestakuntzan, ikaragarritzko lana egin behar duten futbolean hain zuzen ere.

Gaztetan jokalaria horiek pribilegioak dituzte, baina horien inguruan dagoen lehiakortasunarekin batera koktel kitzikagarria izan daiteke eta burua gal dezake iaioenak ere. Jokalari asko zelaitik desagertzen direla ikustea besterik ez dago –gure garaiko benetako mitoak gero eta gehiago gurtzearekin batera–, era guztietako interesek gaingiduta, finantza interesek ere bai beharbada. Marcelo Roffék, kirol psikologoak, ohartarazi duenez, hain estres handiak ondorio mingarriak dakartza jokalarientzat: *presio jasangaitzak dakartzan depresioa da, eta jokalaria ez daude horri aurre egiteko prestaturik.*

Horri buruz hitz egitea tabua da eta, beraz, ezer gutxi dakigu buruaren barneko funtzionamenduari buruz kasu horietan, baina ez da ezohikoa erreazio gisa ikustea profesional askok jokoarekiko gogo falta agertzen dutela ikustea. Beharbada gero eta desatseginagoa da erronka berrien aurrean agertzen den defentsa mekanismo gisa. Nekea, depresioa eta estuasunak kirolariak izan ditzakeen arazo psikologikoak dira neurritz kanpoko eskakizun maila jasateko indarririk ez duenean. Sinestezina da eliteko jokalaria horiei prestakuntzarik ez ematea inguruan duten presio psikologiko itzelari aurre egiteko.

Oraindik ere ez da ontzat hartzen gauza horiei buruz hitz egitea, superheroienak ez diren *ahuleziatzat* hartzen baitira. Hala ere, 2001-02 denboraldian Ivan Campok pot egin zuen eta jendaurrean kontatu zuen haren kasua: *antsietate krisialdi batek taldearekin jokatzeko galarazten zion. Beste futbolari anitzek ere gorriak ikusi zituzten. Michelek bizi izan zuen gurutze-bidea zela-eta, haren karrera bertan behera gelditzeko zorian izan zen: Lehen mailara 18 urterekin igo nintzen, eta 21 urte izan arte ia ez nuen jokatu. Konfiantza galdu nuen eta inork ez zidan azaltzen zer gertatzen zen: urduritasuna, lorik ezin egin, pentsamendu txarrak, tentsioa. Entrenamenduetan izarren distira agertzen zuen, baina partidua iristean, hondoa jotzen zuen: Ez zuten nahi psikologoarengana joaten nintzela jendeak jakiterik. Zorua deitzen zidaten, baina futbolariak txikitan sortzen diren arazoei irtenbidea bilatzeko baliabide teknikoak ikasten dituen bezalaxe, baliabide psikologikoak ere izan behar nituen.*

Juan de Ramosek kasu gehiago ezagutzen ditu, aldageletan nagusitzen diren ohore-kodeek ezkutatuta: *gauza horiek ez dira komentatzen, baina hortxe*





daude: sasoi onean ez egotearekin nahastuta dago. Askotan jokalaria ez du horren berri. Gorpil zoroa da: futbolaria ez da ondo sentitzen, ez du ondo jolasten, eta horren ondorioz, ordezkoen jesarlekura joaten da, eta okerrago sentitzen da jolasten ez duelako. Haren ondo-ondoan egon behar da eta asko lagundu.

Argi dago norberak ondoen dakien moduan jokatzeko eta lehiak dakarren tentsioei aurre egiteko, denboraz prestatu behar direna jokalaria. Haurrentzat, egoera zail eta estuak bizitzeko lehen esperientzietako bat da. **Haren konfiantzan, ingurune aldakorraren pertzepzioa izateko gaitasunean eta jarduteko borondatean gertatzen diren emozioek eragina dute; hori ukaezina da.**

Jokalariei gertatzen zaie, eta taldeei ere bai, jakina. Harrigarria da ikustea haurrek zein erraz jotzen duten hondoa markagailua kontra dutenean. Eta alderantziz, dena alde dutenean. Kategoriarik altuenetan ere antzematen dira aldarte aldaketa horiek: hazi egiten diren taldea, beste batzuk behera egiten dute, zelaitik desagertzen direnak. Partida berean, oso argi ikusten da profesionalak erabat aldatzen direna kontrako zerbait gertatzen denean edo alderantziz. Uretik ardora gertatzen diren aldaketok oso termometro fidagarria ematen dute taldearen autokonfiantzaren maila zein den jakiteko.

Entrenamendu osoa, zalantzarik gabe, taldearen izaera gogortzeko aukera paregabea da, jokalarien prestakuntza gizatiarragoa egitearekin batera. Baina gehiago ere bada: haien adimen emozionalaren garapenak trebezia aukera handia ematen die, eta gaur egunean, trebezia horiek ez dute tokirik irakaskuntza arautuan, nahiz eta kirolean zein bizitzan bertan ere ikaragarri baliagarriak izan.

Sarri askotan ez dira aintzakotzat hartzen taldeko kirol bat prestatzeko atalik oinarritzkoenak hala mola beharrezko giro ona taldean gustura egon daitezen. Hala ere, lagunak egitea asmo onen prozesua baino zerbait gehiago da. Helburu hori, zoritxarrez, ez da baloratzen harik eta giroa erabat zapuztu arte, eta giro horrek talde osoa darama berekin. Orduantxe botatzen dira faltan denen arteko harreman hobeak zeuden garaia. Edo jaramonik egin gabe utzi ziren ondoezaren lehenengo sintomak gogoratzen dira, eta gero gertatzen dena gertatzen da.

Bizitzan gabiltzan modu berean, taldeko kirol bat egiteak bilakaera dakar: hasierako egoismotik elkarrekin jokatzera. Taldeari indarra ematen dio kohesiorako, helburu erakargarriaren bila jotzeko taldekideekin lankidetzan aritu behar da, elkarren beharra dutela, elkarren arteko kontrakotasunak albo batera uztea eta besteen tokian jartzen ikastea.

- Elkar ondo ulertzen badute, gustura egongo dira, eta haien pentsamenduak sinkronizatzeko eta denak norabide beretik joateko beharrezko armonia lortuko dute.
- Helburu berak badituzte, elkar gehiago errespetatzen ikasiko dute, hobeto ezagutuko dute elkar, eta horrek segurtasuna eta zelaian ikusten diren jarreraren arintasunak areagotuko ditu. Intuizioz, taldekideen asmoak laster asko interpretatzeraino heltzen dira, eta buruz jokatuiko dute.

Ez da eginkizun erraza hain giro lehiakorrean –eta norbanakoari sari gehiegi ematen diona- hainbeste jokalaria itsutzen dituen egoismoa errotik kentzea. Giro horretan fitxaketak, golak eta on eta txarren ikuspegi sinplista nagusitzen dira. Bere buruarengan baino pentsatzen ez duenak jokoaren zentzua galtzen du, zeren eta ahaztu egiten baitu norbanakoaren arrakasta lortzeko besteak eta zelai barruan eta kanpoan lortuko dituzten harreman onak ere beharrezkoak direla.

Jokalariak gehiago emango du beregan konfiantza badugu

Kirol honetan egoerak laster asko aldatzen direnez gero, funtsezkoa da arreta osoa jartzea eta haien gogo-aldartearen erregulatzen jakitea, eta haien arreta gal dezaketen interferentziak saihestuko dituzte. Alferrikakoa da azalpen tekniko ugaria izatea arreta guztia partidaren ez badute jartzen, segurtasunik eza azaltzen badute, posizio baten dagoen aukera bizkor ikusten ez badute edo kasuan kasuko irtenbiderik onena ikusten ez badute. Kamara geldoan bilduta, hauxe izan daiteke jokalaria behingoan irtenbidea bilatu behar dion nekez aurreikus daitekeen jokaldi baten sekuentzia:

- Arreta jartzea eta jokoaren ikuspegia. Zelaian gertatzen diren zeinu eta seinaleen pertzepzio egokia.
- Datuak interpretatzea informaziorik garrantzitsuen bereizteko.
- Beste taldearen egoeraren eta asmoen balorazioa, beti ere begiz eta ahoz izandako esperientzia zuzenaren bidez landutako adimenarekin.
- Haren aukera multzoko irtenbiderik egokiena ausardiaz hartzea.
- Keinu teknikoaren egitea, trebezia, azkartasuna –ez da azkarregi aritzearekin nahastu behar– eta zehaztasuna proban jarrita.

Kontua ez da ere teknikari garrantzia kentzea, baizik eta beharrezko gaitasun guztien ikasketa orekatuagoa izatea, zertarako eta kirol honetako



keinuak eta mugimenduak antzeman, erabaki eta azkar betetzeko. Jokoa aurreikusteko eta beste taldeari aurrea hartzeko eta ezustean harrapatzeko, hobeto ezagutu behar dira futbolaren oinarriak. Hala ere, badira jokalaria batzuk onak izan arrian taktikaren aldetik gabezia handiak dituztenak.

Jokalaria asko daude errondo bat egiten dutenean zigor batean parte hartzen ari direla sentitzen dutenak, eta zirkuluaren barruan daudenak burla egiten diete. Inor ardura al da joko horren baliagarritasuna zein den azaltzeko. Edo, alderantziz, diziplinaren kontzeptu estu bat izan da haien prestakuntza zuzendu duena txiki-txikitatik?

Jokalariak berak haren posibilitateetan konfiantzarik ez duenean, alferrik da gogoz jokatzeko edo zelaian oso ondo ez dakigun zerbait egiteko eskatzea. Ez dago ezertarako. Maila profesionalean sarritan emaitza onak eskatzen dira taldeak konfiantza izan dezan behingoz. Baina beharbada berandu izango da ordurako. Badira Lillo moduko entrenatzaileak argudioari buelta ematen diotenak: *Ez al da izango taldeak haren posibilitateetan konfiantza izatea behar duela, eta ez konfiantzarik ez lortzea garaipena lortu artean itxaron da?* Egia da konfiantza joan eta etorri egiten den argudioa dena, baina auto-estimua hobetzeko norberarengandik hasi behar da, eta proposatu den helburua lortze aldera futbolaria animatzeko oinarriak sendoenak bihurtzen da.

Beraz, edo zoria heldu artean besoak gurutzatu eta itxaron, edo taldearen baliabideak eta borondateak abiarazi ahalik eta jokorik onena eginez, adierazitako helburuak lortuta; horixe baino ez da entrenamendua. Jupp Heynckes-ek bigarren aukera horren alde egiteko konbentzitu nahi zuen bere taldea: *taldeak gehiago sinetsi behar ditu bere posibilitateak. Partiduei buelta emateko gogotsuago lan egin behar dute.* Batek baino gehiago burura eramango ditu eskuak. *Baina jokalarien konfiantza ere entrenatzen al da?*

Noski: **entrenatzen den moduan jolasten da, eta jokatzeko moduak entrenatzeko moduaren ahalik eta antz handiena izan behar du.** Baina erraza da alderantziz egitea, hots, jokalaria nahastea haiengandik zer espero den ez dakitenean eta taldearen estimurik handienak alferrik botatzea –adin horretan denak dira–, irainekin eta antzeko astakeriekin, harik eta jokalaria txiki utzi artean. Menotti *Argalak* bizirik irautea lortu zuen etsai giro horretan, baina entrenatzaileek lan okerra egin arren: *Nire entrenatzaileengandik ikasi behar ez nuena baino ez nuen ikasi.*

Edozein entrenatzaileari galdetzen badiogu konfiantza eman edo kentzen ote duen, baietz erantzungo digu, argi eta garbi azaltzen duela bakoitzarengandik espero duena eta buru belarri animatzen dituela. Baina

jokalariek ez dute hala antzemango, eguneroko jarrera eta adierazpenak zein diren ikusita. Ikus dezagun zer gertatzen den itzulinguru bat ematen badiogu galderari, arrakasta lortzeko biderik zuzenenaren motibazioetan eta sinesmenetan sakontzeko. Hala jakingo dugu hurrei benetan zein den transmititzen zaien mezua –kontzienteki edo ez-.

Hori dela-eta, test txiki bati eman behar zaio erantzuna norbera jokalaria gisa pentsatuta –ez aita, tutore edo entrenatzaile gisa-. Nahiz eta rol aldaketa horrek zerikusirik ez duela eman, ez da hala, zeren eta jokalariek, funtsean, tutoreek berentzat baliagarritzat dituzten jarrerak ikasiko baitituzte, hots, praktikan erakusten dituzten jarrerak: ez esaten *duzuna*, egiten *duzuna baino*¹.

FUTBOLEAN ARRAKASTA IZATEKO ARAZOEI BURUZKO USTEAK

Zure ustez zerk laguntzen die jokalariei futbolean arrakasta izaten?
“Jokalariek futbolean arrakasta izango dute baldin eta ...”

		Guztiz kontra	Kontra	Ez ados, ez kontra	Ados	Guztiz ados
Motibazioa Ahaleginak	Hobetzeko ahaleginak egiten badituzte	0	1	2	3	4
	Ahal duten guztia ematen badute	0	1	2	3	4
	Gustuko badu entrenatzea	0	1	2	3	4
	Gustuko badu teknika berriak ikastea	0	1	2	3	4
Jaiotasuna dute besteekin alderatuta	Besteak baino hobeak badira	0	1	2	3	4
	Lehiaketa zailetan besteak baino hobeak badira	0	1	2	3	4
	Beti besteak gailentzeko ahalegintzen badira	0	1	2	3	4
	Futbolean aritzeko gai badira	0	1	2	3	4
Engainua	Benetan direna baino hobeagoak direla agertzeko gauza badira	0	1	2	3	4
	Entrenatzaileak nola inpresionatu badakite	0	1	2	3	4
	Entrenatzailea gustuko dutela agertzen badute	0	1	2	3	4
	Tranpak edo arauak nola bete badakite	0	1	2	3	4

¹ Hurrengo galdetegiak eta emaitzak bi jokalaria mota biak Cervelló, Escartí y Balagué lanetik egokitu dira, Kirolaren Psikologiaren Aldizkariaren 1 zk.an argitaratu zen, 8. alea, 1999.



Nahiz eta erantzunak hiru multzotan banatu ditugun, kontraesanean daude bata bestearekin, hots, adostasun maila alda daiteke batari edo besteari dagokionez. Zure erantzunen puntuak atal bakoitzean gehitzen badituzu, garrantzi handiago zeini ematen diozun jakingo duzu, edo zein den erabakigarriena zure iritzian helburuak lortzeko: motibazioa eta ahalegina, “berezko” gaitasuna eta lehiakortasuna edo/ta engainua.

Orain bi ataletan, atal bakoitzeko erantzunen puntuak batuketa egin dezakezu. Eraitzarekin galdera honi erantzuteko modua izango duzu: Zertan oinarritzen zara zure burua noiz zoriondu behar duzun jakiteko? Besteekiko konparaketan edo zure ahalegin

ARRAKASTAREN PERTZEPZIOA

“Futbolean jokatzeko arrakasta dudala sentitzen dut ...”

		Guztiz kontra	Kontra	Ez ados, ez kontra	Ados	Guztiz ados
Konparaketak egiteko orientabidea	Orena naizenean	0	1	2	3	4
	Argi eta garbi onena naizenean	0	1	2	3	4
	Jendeari onena naizela erakusten diodanean	0	1	2	3	4
	Kontrako taldekoek baino hobeto jolasten dudanean	0	1	2	3	4
	Kontrako taldekoei irabazten diodanean	0	1	2	3	4
	Besteek egin ez dezaketen zebait egiten dudanean	0	1	2	3	4
Lan egiteko orientabidea	Inoiz baino hobeto egiten dudanean	0	1	2	3	4
	Zailtasunak gainditzeko ditudanean	0	1	2	3	4
	Lehen egin ezin nezakeena ondo egiten dakidanean	0	1	2	3	4
	Zerbaitetan hobetzen dudanean	0	1	2	3	4
	Helburu bat lortzen dudanean	0	1	2	3	4
	Lan gogorra egiten dudanean	0	1	2	3	4

POZIK IZATEA KIROLAREN INGURUABARRETAN

“Futbolean jokatzean, zein poztasun maila duzu ...?”

		Poztasunik batere ez	Poztasun apurra	Nahikoa pozik	Oso pozik	Guztiz pozik
Norbankoaren garapena	Zure jokoa aurreratzen dela ikusten duzu	0	1	2	3	4
	Gogor egiten duzu lan	0	1	2	3	4
	Lehiaketaren erronka gozatzen duzu	0	1	2	3	4
Besteekin konparatzean arrakasta duzu	Besteek baino hobeto egiten duzu	0	1	2	3	4
	Irabazle ateratzen zara	0	1	2	3	4
	Lehiatzea erraza dela iruditzen zaiz	0	1	2	3	4
Onarpen soziala	Zure entrenatzailearen gustukoa zara	0	1	2	3	4
	Zure lagunen gustukoa zara	0	1	2	3	4
	Beste pertsona batzuen gustukoa zara (esaterako, gurasoak, bikotea, ...)	0	1	2	3	4

Galdetegiak bete ondoren, benetan motibatzen zaituenari eta jokalaria gisa gozatzea ahalbidetzen duenari buruzko ideia zentzuzkoagoa izango duzu. Zure profila ezagutzen baduzu, zure kargupeko jokalariek –normalean- zure antzeko jarrerak eta sinismenak izango dituzte. Beharbada zure jokalaria eta zu erretratu hauetako batekin identifikatuko zaretela ikusiko duzu, bi robot funtsean:

A JOKALARIA

- Bere aurrerapenei erreparatzen die duen trebezia juzgatzeko.
- Ongi pasatzen du jokoan ari dela. Pozik agertzen da jokoa menperatzen aurrera egiten duenean.



- Ahaleginak egitea, bere ustez, oso inportantea da kirolean arrakasta izateko; tranpak, ordea, ez.
- Logikoa da: pertsona horrentzat arrakasta norberaren hobekuntza da.

B JOKALARIA

- Besteekin konparatu beharra du bere trebezia juzgatzeko.
 - Ez du ondo pasatzen jokoarekin edo entrenamenduarekin, garaipenarekin eta onarpen sozialarekin baino ez.
 - Bere ustez, arrakasta, hots, garaipena berezko trebeziari esker eskuratzen da, eta ahaleginei garrantzia kentzen die.
 - Bere ustez, engainuak lagundu egiten du arrakasta lortzen (irabazteko lagundu dezake).
 - Emaitzetan porrota duenean, ekin eta ekin dihardu lanean eta ahalegin handiagoak egiten ditu.
 - Jokalari mota honentzat, espero zena lortzen ez denean agertzen dira arazoak: irabazten dutenean, motibazio handia dute eta besteen aurrean abilak direla uste dute, baina hori desagertzen hasten da emaitza txarrak direnean.
-

Galdera zaila da, eta erantzuna ere bai: zein jokalaria mota prestatzen dugu hain grina handiz? Haietako bat, seguru asko, kirolaria izango da bizitza osoan. Besteak futboleko jokatzeari uzteko arrisku handia du, eta egoera larriagoa izango da porrotaren sentsazioa izango baitu. Ondo erreparatzen badiogu erretratuari, lehenbizikoak bere baliabideetan konfiantza izaten ikasiko zuen, zeren eta, neurri handi batean, nahi duena lortzea haren eskuetan eta haren saiakeran baitago, hots, jokoaren hobetzea. Denboraren poderioz, bere helburuak ezartzen ikasiko du, eta ahalik eta urrunen heltzen saiatuko da.

Bigarren jokalaria mota da ohikoena, ez dezagun gure burua engaina. Ahulagoa da, ez da batere segurua ez dakielako zer egin behar duen eta besteen menpe dagoela sentitzen duelako. Hark kontrolatzerik ez dituen faktoreen menpean dago hala nola arerioaren jokoak, inoren iritziak, edo zoriaren menpe dagoen gaitasuna.

Bi profilok oso oinarritzekoak dira eta futbolarentzat zein beste kirolentzat balio dutenak. Iñigoren kasua ikus dezagun: 32 urte ditu, eta haren jokaera

EKINTZAKO ELBURUAK	
Norbanakoaren eta taldearen <i>jarrerarekin</i> dute zerikusia, hots, jokoa hasi baino lehen entrenamenduan edo partidaren egiten den planteamendu tekniko edo taktikoak dira.	
ADIBIDE PRAKTIKOAK: • Kornerrak bigarren zutoinera ateratzea, hartzailearen burura. • Hartzailea: desmarkatzea, jauzi egitea eta buruz jotzea. • Kornerra jaurti baino lehen, berau eta nahi den emaitza ikustea. • Gola sartzeko jaurtiketa egitea areatik kanpo.	
KANPOKO FAKTOREAK: • Arerioaren jarduketa • Epaileraen erabakiak, ...	KANPOKO FAKTOREAK: • Arerioaren jarduketa • Epaileraen erabakiak, ...
EMAITZAKO HELBURUAK	
Norbanakoaren edo taldearen jarduketari buruz nahi diren <i>ondorioak</i> . Bi eratakoak izan daitezke:	
SUBJEKTUAREN EDO TALDEAREN BARNEKO	SUBJEKTUAREN EDO TALDEAREN ARTEKO
Jokalariaren edo taldearen eraginkortasuna hobetzea aurreko emaitzekin konparatuta.	Jokalariaren edo taldearen emaitzak hobetzea beste jokalaria edo taldeekin konparatuta.
ADIBIDEAK: • Jokalariak edo taldeak lortzen duen gol kopurua igotzea • Atera egiten den jaurtiketa kopurua igotzea • Falta kopurua gutxitzea • Baloia jabetzaren denbora gehitzea	ADIBIDEAK: • Partidua irabaztea • Saikapenean postu jakin bat eskuratzea • Mailaz igotzea • Baloia kontrako taldeak baino denbora gehiago izatea



kirolari eredugarrienarena da. Hainbat kiroletan aritua da eta oso pozik aritu da kirola egiten; beraz, ez zaio burutik pasatzen kirola egiteari utzi behar dionik. Haren izaera bat dator aipatu diren bi eredueta lehenengoarekin.

Haurtzaroan eta gaztaroan lehia altuko hainbat kiroletan hartu zuen parte, bereziki kirol gimnasia eta atletismoan. Lehiaketak utzi baditu ere, ez du zaletasunik galdu eta orain ongi pasatzen du eskia moduko beste kirol batzuk eginez: *Hobetzeko jausi beharra dago. Inoiz ez jaustea seinale txarra da, gelditasunaren seinalea da. Batzuetan palan jolasten du: noizean behin neu bakarrik joaten naiz jokatzera. Gehienek ez dute hori egiten, partidak jolasten baitituzte. Dibertigarriagoa da zure kasa jolasten baituzu, baina ez duzu aurrera egiten.*

Ikus daitekeenez, lñigok haren posibilitateen mugara iristeko beharrezko izaera garatu du. Berak ezarritako helburua lortze aldera lan eta lan egiteko grina baino ez da. Haren balioan duen konfiantzak ez du zerikusirik honakoak mekanikoki errepikatzearekin *onenak gara* edo *irabazi egingo dugu*, frustrazio gehiago eragin dezaketenak. Ezta besteak iraintzeko obsesioarekin ere, hain zuzen ia disimulatzen ez den auto-estimua baxua ezkututzen duena. Erraz bere horretan gelditzen ez diren *lehen mailako* kirolari horiek prestatzeko, auto-konfiantzaren garapena da ardatz nagusia. J. M. Bucetak, entrenatzaileak eta kirol psikologoak, igurikapen errealista gisa definitzen du helburua, kontrolaren sentazioa ahalbidetzen duena, baita kirolariak garrantzitsuena zer den dakienean erakusten duen trebetasuna ere:

- Beharrianak edo gaingitu beharreko zailtasunak
- Hori egiteko baliabideak
- Sor daitezkeen zailtasunak
- Irtenbide posibleak

Errefortzu positiboarekin batera, jokalarien auto-konfiantza sustatzeko entrenatzaileak dituen tresna nagusiak proposatzen dizkien **helburu orekatuak** dira. Denboraren poderioz, jokalariek eurek ikasiko dute helburuok ezartzen. Aurreko taulan J.M. Bucetak bereizten dituen helburu motak ikus ditzakegu, baita haien arteko erlazioa ere.

Aurreko eskemak erakusten duenez, ekintzako emaitzak nahi diren emaitzak lortzeko gure kontrolpean dauden tresnak dira; beraz, entrenatzaileak ahalik eta garrantzi gehien eman behar die: berauek azpimarratuko ditu, emaitzak kontu handiz baloratuko ditu zein puntutaraino bete diren eta zorionak emango dizkie jokalariei helburuak lortzen dituztenean, eta keinu

tekniko zuzenak edo jokoan jarritako taktikak nahi den emaitza berehala ematen duen ala ez aintzat hartu gabe.

Baldin eta lehen etapan hurrek desmarkerik gabe dagoen taldekideari pasatzen ikastea nahi badugu, zorionak emango dizkiegu hori lortzen dutenean, pasea desbideratuta irten arren eta taldeak baloia galdu arren. Zehaztasuna lantzeko unea geroago etorriko da, lehen helburua lortutakoan eta hurrek gune librean bilatzen jakindakoan. Beste adibide bat, lehen etapakoa hau ere: hurrek baloia bi hankekin kontrolatzea nahi badugu, une batzuetan hanka ona ez dena erabiltzea azpimarratuko dugu hori egiteak baloia galtzea badakar ere. Hots, ekintzako eta emaitzako helbururako bereizi ez ezik, berehalako emaitzak eta epe laburrekoak, epe ertainekoak eta epe luzerakoak ere berezi behar ditugu.

Zenbait alditan, azken adibide horretan bezala, kontrajarriak izan daitezke berehalako ekintzako helburua eta berehalako emaitzako helburuak (seguru asko hurrek hobeto jaurtiko du eta gola sartzeko aukera gehiago izango du hanka onarekin jaurtitzen badu), baina entrenatzailearen begiak ez du hurrengo partidaren emaitzan bakarri ikus behar, baizik eta haurrarentzako epe ertainerako eta epe luzerako etekinak.

Ekintzako helburuak betetzeak ez du emaitzaren %100 ziurtatzen, zeren eta, ondo begiratuta, kanpoko faktoreak ere badira hala nola epailearen erabakiak eta, jakina, kontrako taldearen jokoak; izan ere, ihes egiten diote gure kontrolari nolabait eta eragin erabakigarria izango dute emaitzetan. Hortaz, gure taldearen aurrerapena neurtzeko ekintzako helburuak betetzen diren ala ez ebaluatuta egingo dugu eta horren eraginkortasuna emaitzen bidez. Hala ere, bi emaitza mota bereiztea komeni da:

- a) Norbanakoaren edo taldearen aurrerapena besteekin konparatuta ebaluatzen dutenak –adibidez, partida irabazi zen–.
- b) Taldearen barne hobekuntza haien aurreko emaitzekin konparatuta neurtzen dutenak –adibidez, x aurrelariak golak egiteko gaitasuna hobetu du, eta hiru gol egin ditu kontrako taldearen atean, izan dituen benetako aukeren erdia–.

Begi-bistakoak dira irabaztea edo sailkapenean gora egitea emaitza gisa duten helburuak, eta berez nahikoa motibazioa eragiten dute. Jokalariak, hasteko, interes handiagoa agertzen dute emaitzako helburuak lortzeko gainerako taldeekiko lehian. Sinpleagoak dira, eta, gainera, nonahi entzuten dira mugitu ezin daitekeen zintzo eta okerren ipuin baten moduan, lehenengoen eta azkenen ipuina.



Horrexegatik **merezi du norbera eta taldea hobetzeko emaitzako helburuak azpimarratzea**. Barne emaitzako helburu argiak jartzen dituen entrenatzaileak –norbanakoaren edo taldearen eraginkortasuna neurtzen dutenak aurrekoetan egindakoarekin konparatuta- emaitzetan eragina izateko haien jarrerak duen garrantzi handia ulertzen laguntzen die jokalaria eta taldeari. Horrela, egin behar duen horretan jarriko du arreta osoa, arreta galdu edo gelditu beharrean kanpoko faktoreen edo giroaren beldurrez.

Hala aurreko tipologia itzuliko gara: mentalizaturik dagoen jokariak badaki harengandik zer espero den. Aktibazio maila egokia du, eta ongi pasatzen du haren gaitasuna erakusten. Animatuta dago, laguntza duela sentitzen du eta ez da aspertzen aurrean dituen erronkak erakargarriak direlako. Ez du gainezka dagoela sentitzen eskakizun handiegiak eraginda.

Emaitza biribilak lortzeko obsesioa duen jokalaria nahasturik dagoen jokalaria da –eginkizun gehiegi edo gutxiegi duelako-. Ez du argi harengandik zer espero duten besteek. Artega dago, ez du ziurtasunik eta ahula da. Partidua hasi baino lehen ere nekatu daiteke.

Bakoitzak duen onena aurkitzea.

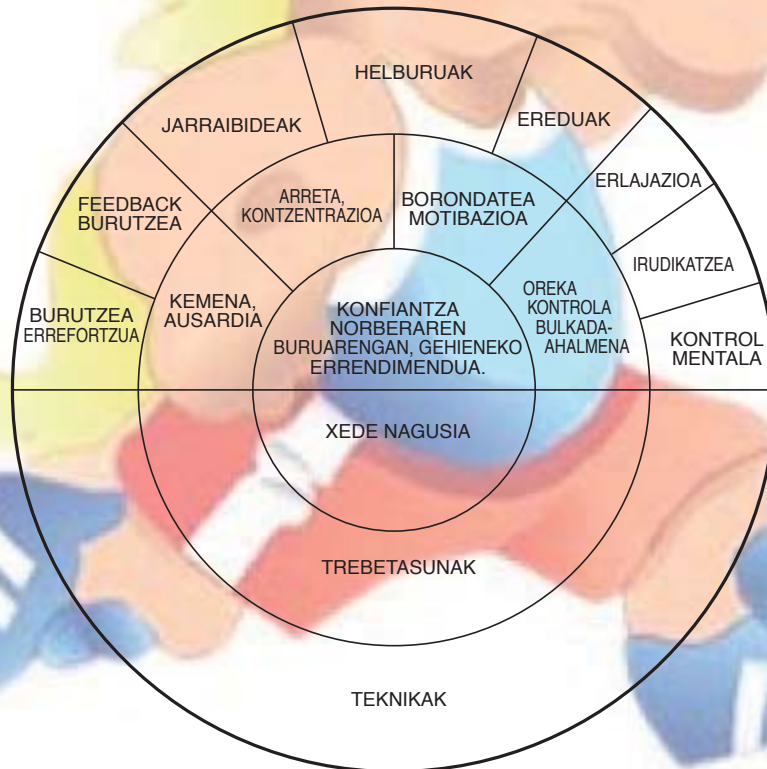
Oso garrantzitsua da entrenatzailearen mezuaren ardatza, jokariarik jokatu ondoren - **feedback**– eta goraipamenak –**errefortzua**–, aldez aurretik ezarritako ekintzako helburuak bete diren ala ez jakitea. Haien bat-bateko jarduketa ere aipatu beharko du entrenatzaileak, hots, planifikatu gabeko jarduketa, baina beti ere emaitza kontuan hartu gabe egingo du. Adibidez, atera ongi eta ausardiaz egindako jaurtiketa ospatzea, gola sartu ez arren, atezainak gelditu egin duelako edo zehaztasun ezagatik, behartuta egindakoa izan delako.

Gorago esana dagoenez, **emaitzari buruzko informazioa** –gola den ala ez, atean sartu den ala ez- begi-bistakoa da denentzat eta ez du merezi indar gehiago jartzea horretan. Hori dela-eta, entrenatzaileak adi egon behar du ondo edo gaizki egin denarekin ekarri duen emaitzarekin –**burutzapenari buruzko informazioa**–. Gola, berez, errefortzua da, eta huts egitea nahikoa negatiboa den zerbait: ez da beharrezkoa entrenatzaileak zorionik edo gaitzespena ematea emaitza horretan oinarriturik. Hala ere, zorionak eman behar dira ondo egindako lanagatik, nahi den emaitza lortu ez bada ere. Hala, jokari ausartagoak lortuko ditugu gauza zailak egiteko ausardia izango dute eta arriskuak hartuko dituzte entrenatzailearen erreakzioaren beldurrik izan gabe huts egiten dutenean.

Jokalariek emaitzako helburuak lortzeko interes handiagoa erakusten badute, ekintzako helburuak eta emaitzako helburuak konbina daitezke guztientzako erronka izateko. Beren buruari egindako erronkak, besteekin konparaketarik egin gabe –emaitzako barne helburuak– **oso motibazio handia** eragiten baitu, eta tentsio edo mehatxu sentsazio gutxiago baitakar aurkariak erreferentzia gisa hartzen duten emaitzako helburuak baino –subjektuaren edo taldearen arteko emaitzako helburuak–.

Ondorengo grafikoan norbanakoaren eta taldearen talentu guztia mugiarazteko beharrezko tresnak agertzen dira antolaturik:

- Jokalariaren auto-konfiantza gehieneko errendimendurako prestakuntza psikologikoaren ezaugarri eta helburu nagusi gisa –barneko zirkuluan–.
- Jokalariak ondo pasatzea lortzea haren jokorik onena eginez posiblea da entrenatzaileak lanerako teknika jakin batzuk egoki erabiltzen baditu –kanpoko zirkuluan–.
- Jokalari bakoitzaren eta talde gisa dituzten gaitasun onenak garatzeko –erdiko zirkuluan–.





Fray Luis de Granadak idatzi zuenez, *estualdietan –asko ez badira- norbanakoa indartu egiten den bezala, gauza bera gertatzen da goraipamenekin, gehiegi egiten ez badira*. Nork bere biografiaren ataletan aurki ditzake baieztapen horren frogak, gure emozioetan azterna utzi zuten eta gure oroimenean erregistratuta gelditu diren atalak hain zuzen.

Goraipamena zein zigorra pizgarriak dira –kasu batean positiboak, eta negatiboak bestean-, jarrera jakin batzuk areagotzen dituztenak. Goraipamenak animatu ditzake jokalaria eta pizgarria izan daiteke. Zigorrak desanima ditzake, eta kikildu ere bai. Merezimenduak zein ahaleginak onartzen zaizkion norbaitek konfiantza irabazten duela eta gustura dagoela ulertzen da, halandaze hobetzeko grina hori ohitura bihurtu daiteke hain emaitza onak ematen diren kasuetan gertatzen den bezalaxe. Eta alderantziz, gutxienesten direnean edo haien eskura ez dauden helburuak jartzen zaizkienean, adorea galtzen dute eta ohitu egiten dira azkenean porrotera. Etengabe azpimarratzen badira alde negatiboak, euren egingo diote uko jokatzeari.

Entrenatzaileak gidariaren rol zaila du prozesu honetan, eta haurren berezko jakin-mina asetu beharko du, baita jolasteko nahia eta gaitasun berriak menperatzen ikastea ere. Hala, jokariekin beharrezko indarra bilduko dute hain eginkizun luze eta nekagarriari eusteko. **Entrenatzaile onak irabaztea norbere burua hobetzea dela ikusaraziko die jokalariei: gauzak gero eta hobeto egitea pixkanaka-pixkanaka**. Horretan ez dute besteen beharrik, bere buruarena baino, bere ahaleginena baino. Inspirazioa, arrakasta bezala, errazago helduko da prestakuntza egokiaren bidez.

Babes gehiegi eman beharrean eta dena eginda eman beharrean, konfiantza gehixeago izan beharko luke jokariengan, eta helburu erakargarriak eta lorgarriak proposatuko dizkie. Hala bere gogo bizia kutsatuko die eta bakoitzarengandik onena atera ahal izango du: beren buruarenaganako konfiantza. Beren posibilitateak sinestea, baita hobetzeko ahaleginak berak ere.

Aski da irabazi beharrarekin itsutzearekin. Erronka eta egoera lorgarriak eskaini behar zaizkie, eta aldi berean pizgarriak, halako moldez non probak duen erakargarritasuna gozatuko baitute denek, sarri askotan arrakastaren gozoa dastatuta. Kontua ere ez da adarra jotzea eta denari amen esatea kasu galduak izango balira moduan. Horretaz konturatuko lirateke ondo baino hobeto, eta entrenatzaileak sinesgarritasun osoa galduko luke.

Oso ondo pasa dezakete betiko kontuarekin gogaitzen ez baditugu. Baina erantzukizun handiegiagatik gogait egiten badute, atsekabetu egin daitezke eta dena bertan behera bota. Daniel Golemanek, adimen emozionalari buruzko idazkiengatik ospetsu egin denak, hauxe dio: *Lidertzak ez du besteak*

kontrolatzearekin zerikusirik, baizik eta besteak denontzako helburu bat lortzeko konbentzitzearekin. Jendeak emozioen aldetik tentsioa badu ezin du gogoratu, arreta jarri, ikasi edo erabakiak argitasunez hartu: *estresak lelotu egiten du jendea*. Hala ere, guk uste baino sarriagotan gertatzen da:

- Arrakastaren beharra behin eta berriro esaten zaienean, berau lortzeko modua zein den esan beharrean.
- Eman dezaketena baino gehiago eskatzen zaienean, eta arinago.
- Zelaian arnasa hartzen uzten ez zaienean hainbeste azalpenekin. Batzuetan haserre edo kontraesanekin.
- Eskatzen zaien guztia egiteko gaitasuna ote duten zalantza egiten dutenean.
- Eskatzen zaiena ulertzen ez dutenean.

Csikszentmihalyi irakasleak **fluxu esperientzia** proposatzen du edozein giza talderen potentziala sakatzeko eredu gisa, eta hala ahalik eta errendimendurik altuena lortuko da. Bizipen hori oreken joko batean oinarritzen da, eta oreka horiek bikainak izango lirateke futboleak: *berezko esperientzia atseгина, eta esperientzia horren bidez jokalariek sarritan nahi izaten dute erronkari berriz ere ekitea fluxu esperientzia sentitzeko eta jokoaren indar atseгinez aritzeko*. Puzzle baten sakabanaturiko piezak bakoitza bere tokian sartuta elkartzen diren moduan, armonia berarekin jolasten du ideiak argi dituen eta bere posibilitateetan konfiantza osoa duen taldeak.

Esanda dugu dagoeneko kirolaririk gazteenek, gauza guztien gainetik, ondo pasatu eta haien balioa onartzea nahi dutela. Entrenatzaileak helmuga errealistak ezartzen baditu –erronkak haren gaitasunetara egokituta- eta errefortzu positiboa ematen badie, duten guztia emanda jokatuko dute. Bete-betea arituko dira eta, erronkaren zailtasunak eta erronka gainditzeko gogoak erakarrita, denbora eta beste guztia ahazten dute. Edozein interferentziagatik arreta galdu beharrean –*itzelak ziren eta bultzaka ibili dira denbora guztian*– buruz jolasten dute –*gogoak agintzen zidana egiteko gai sentitzen nintzen*– eta hazi egiten dira nabarmen. Argi ikusten dutela esan ohi dugu orduan, erraz egiten dutela, gustura daudelako eta egoera menperatzen dutelako.

Jokoaren fluxua izateko, honakoak behar dira: nahikoa gaitasun, norberaren buruarengan konfiantza izatea, bost zentzuak jartzea eta erronkaz gozatzea inongo beldurrik gabe. Zortea probatzea da, oreka-jokoak egiten dituenaren berezko arriskuak hartzeko prest izatea, aldi berean ezagunak eta berak diren egoeretan. Egoera horietan dakitenari ezustea gehitzen zaio, jokoaren garapen emozionalari zein jokoaren emaitzari dagokionez. Jakin-min



horrek emaitza ezezaguna izango duen proba batean parte hartzeko gogoia pizten du, eta jokalaria bat-batean eta berehala aurkitu behar du irtenbiderik egokiena.

Fluitzea jokoan sartzea da, denboraz ere ohartu gabe, erronka moduan dastatzea eta jokoan bete-betean aritzea bestelako kezkarik izan gabe. Arriskuak konfiantzarekin eta gauzak erraz konpontzeko gai izateko sentimenduarekin bereganatuko dira, halandaze errazagoa ematen du bestentzat oso zaila dena. Fluitzea ondo pasatzea da ahalik eta ondoen jokatzeko.

Hala ere, ez dago sinesterik horietan diren futbol zelaietan nagusitzen diren jarrerak; izan ere, entrenatzaileak eta taldeak asaldatuta azaltzen dira etengabeko larritasunean. Lehiaketako mailarik altuena lortzeko presa nagusitzen denean, are gehiago mespretxatzen da jokalaria, eta haren konfiantza hautsi egiten da eta zurrunduta bezala jolasten du. Erronka desiragarria izan beharrean, sentimendu txarrak nagusitzen dira hasieratik bertatik eta jokatzeko gogoia kentzen zaio edozeini.

Inolako arriskurik hartzen ez duten taldeek –kokagune desberdinak probatzean, baloia eramateko moduetan, bi hankekin jokatzeko, dagoen jokari taldearekiko beharrezko konfiantzan, e.a.- ez dute huts larrik egiten, baina ez dute jokoa hobetzeko, dena jokatzeko eta ikasteko aurretik dutenean. Izan ere, arriskatzeko ez duenak ez du gauza handirik lortuko.

Komunikazioaren kantitatea eta kalitatea.

Lehenago entrenatzaileak jokalariekin duen komunikazioa garrantzitsua dela esaten zen erretolika baten moduan. Gaur egun jakin badakigu komunikazio hori garrantzitsua bakarrik ez, jokariaren prestakuntzak premisa horretan datza: komunikaziorik ez badago, ez dago ikasteko aukerarik. Baina ondo ulertu behar da: komunikatzea ez da transmititzea bakarrik, jasotzea ere bada. Eta esaten dena ulertzea, ez bakarrik entzutea gehiagoko barik. Alde bion partetik.

Esana dugu dagoeneko ezen erakusten zaiena abenturari laguntzea dela; abentura hori jokatzeko eta bakoitzaren ahalmena deskubritzea da. Entrenatzaileek, jakina, gurasoek bezala, aparteko eragina dute prozesu horretan. Txikitik, behintzat, gurasoen eta tutoreen ispiluan begiratzen dira.

Nork bere buruarekin betetzen duen profezia *Pigmalion* efektua kontatzeko beste modu bat da, eta efektu horrek, kirolaren esparruan, gurasoek eta entrenatzaileek jokalariei transmititzen dizkieten igurikapenean garrantzia

azaltzen du, baita igurikapen horiek –positiboek eta negatiboek- haien estimuan, lorpenetan eta, azken batean, jokoan duten benetako eragina ere.

Jokalariek beren buruari buruz duten irudia eta haien estimua bera, gauza guztien gainetik, gurasoen eta entrenatzaileen begiradarekin eta komunikatzeko duten moduarekin betetzen dira. Ez horrenbeste esaten dutenagatik, esateko moduagatik baino. Imitatu beharreko ereduak dira, esaten dutenagatik baino gehiago esateko moduagatik, eta batez ere nola egiten duten. Adierazpen, jarrera eta igurikapen jakin batzuk behin eta berriz agertzeak jokalarien izaeran eragin erabakigarria izan dezakete hazkunderako une garrantzitsu batean.

Komenigarria da, beraz, tutoreek haien portaera eredugarriaz eta taldean ezartzen den komunikazioaz jabetu beharra dute: zein jokaera duten eta haurren aurrean nola ematen diren aditzera, hain zuzen ere jokalarien izaera eta jarreraren osaeraren giltzarria. Gurasoek eta entrenatzaileek ispilu-joko horren nondik-norakoa ebaluatu beharko dute. Eta ikusiko dutenez, **neurri handi batean jokalariek haien buruz proiektatu den irudia islatuko dute haien jarduketan, zelai barruan zein kanpoan.**

- animatzen al dituzte beldurra gal dezaten, beren kasa pentsa dezaten eta elkarri lagundu diezaioten eta hasieratik gogoz eta ausart joka dezaten?
- argi dute zer esan nahi dieten? Argi eta ondo ulertzen al dira emandako mezuak?
- Adiskidetasuna sustatzen al dute, taldekide guztiei banan-banango trataera ematen zaien bitartean?
- Beharbada denentzako irtenbide berak dakartzan jarraibide-eskuliburua aplikatzen al zaie, halako moldez non jokalariek ez baitakite beren kasa jolasten eta hondoa jotzen baitute irtenbide desegokiak direnean?

Haien heltze prozesua modu artifizialean aurreratzeko agintekeria edo/eta babes gehiegi erabiltzen badugu, bere kasa pentsatzea galarazten zaie jokalariei. Gogoz jokatu beharrean, zurrunduta egongo dira. Araubide zorrotzean izateak eta esanak egiteak otzandu egiten ditu jokalaria, eta beren kasa jokatzeari uzten diote –arazoak ekiditeko- eta beren jokoan ez dute aurrera egiten, entrenatzaileak telegidatuta jokatzera ohituta daude eta. Denek berdin, seriean egindako piezak izango balira moduan.

Maisuak dizipuluak tratatzeko duen modua eta haien jaun eta jabe izan nahi duenak ematen duen trataeraren arteko aldea ikaragarria da: batak argiak pizten laguntzen die; besteak, aldiz, itzali egiten ditu argiok, eta haien talentua ezkutatu. Jarduteko modu horren emaitza tamalgarria izan ohi da: entrenatzaileak agindutako modu bereborean jokatu baino ez dute egiten,



Genetek lankide haiei buruz ohartarazten zuen moduan; izan ere, haien jokabidea aurrez ikusteko modukoa da, *ibilbide finkoa duen autobus bateko gidariarena bezalakoa*.

Entzuten jakiteak eta jokalarien tokian jartzeak haiek ulertzen eta komunikazioa hobetzen lagunduko dute.

Entrenatzailearekin ez badira ondo konpontzen, futbolean ez dute aurrera egingo, ez dira gustura arituko eta kokoteraino amaituko dute denek. Ezer gutxirako balio du gauza asko irakastea gauza horiek ez badira taldearen igurikapenetarako, adinerako eta ezaugarrietarako egokiak. Ez du ezertarako balio futbolaz dena jakiteak taldearen maila jarri ezik, eta gainera entrena-tzaileak ez dira ohartzen ezer ez dutela ikasten, alderantziz baino.

1. Beren burua lanean bete-betean ari direnean ikusi dute?

Beste entrenatzaile batzuk ispilu gisa erabiltzea proposatzen dizugu. Ikus ezazu nolako harremanak dituzten jokalariekin. Kontua ez da haiek imitatzea, baizik eta komunikatzeko dauden era desberdinez eta haien eskura dauden baliabideez kontzientzia hartzea. Ez jarri arreta bakarrik gehiengoak eredugarritzat hartzen dituzten horietan. Sarritan eraginkorragoa izaten da eredu bat behartzea; izan ere, dagoen aldea dela-eta, zalantzak argitu daitezke berehala.

Zu ere bideoko grabazioan har zaitzakete zeure jarrera nolakoa den arreta gehiagoz aztertu ahal izateko. Hala denean, eutsi hasierako harridurari. Hasieran normala da, ohitura falta. Haiek ezagutzen saia zaitez, onartu haien irudia, euren estiloa, eta euren baliabideak ondartzeko ahaleginak egin eta keinu, jarrera eta adierazpenik desagokienak ahalik eta gehien mugatu. Errealista izan zaitez. Ezin duzu perfekzioa espero, haiek animatu beharrean alde egiteko gogoia etorriko zaie eta.

2. Zu ere lasai egon edo/eta goza ezazue, umeok, borondatez eginiko aholku horiek eman arren, hasi orduko errieta egin eta burua galtzen duzunetakoa al zara?

Ohiko jarduketak dira entrenatzaileak benetan eskatzen dienaren neurria ematen dutenak, salbuespenak baino gehiago. Ez da zaila asmatzen mezu biotatik zein izango den adierazgarriena, eta jokalariek behingoan ulertuko dutena...

3. Zure aholkuak, zure hitzak benetan esaten dituzu eta keinu eta jarrerekin indartzen dira, edo kontrajarriak al dira?

Zure aginduak konbentzigarriagoak izango dira komunikatzeko bideak koherentziaz erabiltzen badituzu, hitzezkoak zein bestelakoak, zertarako eta zure hitzetan engainua edo zintzotasunik eza nabari ez dezaten. Zeure esperientzian jarri arreta: mezuak bidali eta zentzu guztien bidez jasotzen ditugu.

Kontuan izan esaten duzunaren edukiak ez baizik eta hitzezko mezua indartzen duten tonuak, jarrerak eta keinuek –begirada, e.a.- dutela indar gehiago. Hitzezkoa ez den komunikazioaren bidez, eskuzabaltasuna, ziur izatea eta konfiantza transmititu behar dituzu. Hala, taldea zuzentzeko beharrezko sinesgarritasuna irabaziko duzu eta jokalarik ere neurri berean erantzutea espero daiteke: eskuzabaltasunez, ziur egoteaz eta beren buruengan segurtasuna izanez.

Ez da ulergarria saioa hasi baino lehen beroketa ariketak onak direla esatea behin eta berriro eta zeuk sekula ere ez egitea. Edo saioa hasi baino lehen birak eta birak ematen jartzea karrusel baten moduan, ustez prestakuntza fisikoa hobetzeko, eta gero birak egiteko modu bera erabiltzea zigor legez.

4. Argi hitz egiten duzu edo zuk esandakoak oso korapilatsuak dira? Gauza asko batera esaten diezu aldi berean edo zentzu gehiagoz jolasten duzu?

Gogoratu aspergarria izatearen sekretua dena kontatu nahi izatea dela. Ez izan gogaikarria: kontuan hartu esakune hark aholkatzen duena: pentsamendu zailak izatea eta modu errazean esatea, eta ez alderantziz, ohikoena bigarren hori bada ere. Aholku hori helduentzat nahitaezkoa bada, pentsa ezazu zein garrantzizkoa izan daitekeen haurrentzat.

5. Haienezako hitz ulergarriak erabiltzen dituzu edo arraro egiten zaizkien egoerak eta ezagutzen ez dituzten hitz teknikoak aipatzen dituzu? Kontzeptuak erabili baino lehen azaltzen dituzu?

Ez erabili ezagunak ez dituzten edo zail egiten zaizkien hitz teknikoak eta kontzeptu abstraktuak. Jarri adibideak, hurbileko egoerak aipatu, edo miresten dituzten jokalariek eginikoak. Ezagutzen dituzten egoerekin konparaketak eginez gero, errazago izan daiteke dena eta taldean arreta jartzen lagunduko die. Hitz konkretuak erabili jokalariek aldeztu aurretik eta berehala ikusiko dituzten deskribapenak egiteko.

Ez izan beldurrik gauzak errepikatzeke; ahozko komunikazioan gauzak errepikatzea ona da gauzak argitzeko eta informazioa bereganatzeko lana errazteko. Gogoan izan zure mezuak hiru zati izan behar dituela



beti: lehenbizi esan behar duzunari buruz bereziki erakargarria den zerbait aurreratu, ondoren argi eta gari esan eta azkenik esandakoa beste adibide batekin gogoratu egiezue, baita horren ondorio praktikoak ere.

6. Mintzatzen ari zatzaizkienean haiengan pentsatzen ari zara benetan edo zeuregana biltzen zara eta ahaztu egiten zaizu haiekin hitz egiten ari zarela? Badakizu noiz ulertzen duten eta noiz ez? Noiz aspertzen diren eta noiz pasatzen duten ondo? Baliabiderik al duzu egoera horiei aurre egiteko?

Komunikazioaren urrezko araua da gure mezuen hartzailleengan pentsatzea beti. Ez da gauza bera haurrekin hitz egitea edo helduekin berba egitea, eta ez da gauza bera zelaian egitea edo entzutegi bikainean.

Zure begiradarekin jokalaria guztietara heltzen saiatu behar duzu, guzti-guztiekin ari zarela ohartu daitezen. Hala, inplikazio gehiago jarriko dute banan-banan egin baita komunikazioa. Gainera, zure hitzek duten eraginaren seinaleak ikusiko dituzu. Ez luzatu beharrik ez bada. Aldatu gaia, pasadizoren bat aipatu edo erronka txiki bat proposatu arreta galtzen duten uneetan azalpenetan gehiago sar daitezen. Galdera erretorikoak edo zuzenak egin adi egon daitezen, parte-hartze aktiboa izan dezaten eta erantzunak eman ditzaten; horiek guztiak bereganatzen ari direnaren inguruko azterna baliagarriak emango dizkizute.

7. Ondo ezagutzen dituzu zure jokalariaik, noiz animatu behar diren eta dagoen tentsioa arintzeko asmoz egoerari garrantzia noiz kendu behar den jakiteko moduan?

Ez dago arau unibertsalik, baina jokalariaik adi behatzeak, haiekin hitz egiteko denbora emateak –haiei entzuten batez ere– haiek hobeto ezagutzeko modua emango dizute. Guztiek han egiten dutena badakizu, haiek animatzeko biderik onena zein den jakin ahal izango duzu. Helburu lorgarriak lortzeko orientabidea emateak proban aritzeko piztu ditzake jokalariaik, oihuekin eta irabazi behar dugu bezalako lelo desegokiekin nahastu beharrean; esaldiok gehiegi erabiltzen dira, eta gauzak argitu beharrean, helburua ikusten uzten ez duten harresiak dira.

8. Badakizu jokalariei entzuten eta haiekiko komunikazioari eusten. Zerbait esateko izatea eta esaten jakitea bezain garrantzitsua da entzuten ikastea, adi egotea eta iritzia ematen duena ez moztea. Nahiz eta galderek edo proposamenek interesik ez dutela iruditu ez, ez itzazu modu txarren

baztertu, zeren eta orduan, zuk ahoz denon partehartzea beharrezkoa dela esan arrear, ez baitute ahorik gehiago zabalduko. Kontua ere ez da amen esatea. Zintzoa izan, irizten diozun erantzunik onena eman, entzuten ari dena mintzeko beharrik izan gabe. Hala, hobeto argituko dituzu balizko gaizki ulertuak, hobeto ezagutuko dituzu, erneago egongo dira eta haien laguntza ordainezina izaten jarraituko duzu.

9. Eta azkenik, nola animatzen dituzu jokalaria? Eskuzabala zara animatzen dituzunean edo kosta egiten zaizu errefortzu positiboa ematea?

Behar beste alditan anima itzazu jokalaria, kutsatu egiten baita. Adiskideen arteko irribarreak egin, eskuarekin keinuak egin, zapladak eman...merezi dutenean. Haien ahalegina onartu eta motibazioz indarberrituko dituzu. Kontua ere ez da denari baietz esatea, erremediorik ez balute bezala: gaizki egiten dutela badakite eta helburua bete izan balute bezala tratatzen badira, sinesgarritasuna galtzen du entrenatzaileak. Beste kontu bat da jarraitzeko animoak ematea, ondo egindako lanagatik goraiatzeko eta, dena ez badute ematen, argi izan dezatela, zigortu gabe edo irainik bota gabe.

Ariketa erraz bat proposatzen dizugu; partida baten izan duzun jarrera bideo baten grabatzea –gogoratu I. puntuan egiten genuen gomendioa–: konta ezazu jokaldi ona edo joko ausarta egitean zenbat aldiz zoriondu edo animatu dituzu jokalaria, eta jokariak egindako jokaldi onetan zenbat alditan ez duzu erreakzionatu –norbanakoaren jarduketa teknikoak edo taktikoak, zein taldearen jarduketak–. Horretarako, ondoko taula erraz erabil dezakezu, eta bertan adibide bat agertzen da:

ENTRENATZAILEAREN JARRERA JOKARIEK ASMATZEN DUTENEAN		GUZT.	%
Errefortzu positiboa	IIII IIII IIII IIII IIII	25	71,5%
Errefortzurik ez	IIII	10	28,5%
		35	100%

Ikusten duzunez, aurreko taulan agertzen den entrenatzaileak arreta berezia jartzen du jokalaria animatzen gauzak ondo egiten dituztenean. Azalpen teknikoak ere ematen dizkie eta haien akatsak zuzentzen ditu



beharrezkoa denean, baina indar handia jartzen du giro ona egon dadin eta jokalariek beren buruengan konfiantza izan dezaten.

Komunikatzeko modu hori, hain zuzen, zoritxarrez ia denok ohituta gauden jarreraren kontrakoa da: haiek badakite noiz egiten duten ondo, ez daukat zertan denbora guztian loroek moduak errepikatu; nire lana haien huts egiteak zuzentzea da hobeto joka dezaten. Oso argi gelditu behar da ezen haurrek geuk transmititzen dieguna dakitela: guk komunikatzeko dugun moduan haserrea nagusitzen bada, eta mezu negatiboak ematen baditugu akatsak egiten dituztenean, haien jokoa zuzenduko duen pentsamendua hauxe izango da: ezin dut hutsik egin. Argi dago jarrera hori ez dela airoski jokatzeko modurik onena. Komunikazio positiboaren bidez, aldiz, honako ideia bultzatuko dugu jokalarien artean: saiatu egingo naiz. Pentsamolde hori izango da joko dinamikoa izateko pizgarri onena.

Baina erantzukizun asko dira, gehiegi, pertsona bat baino gehiagorentzat ere bai, baina helburuak merezi du: elkarrekin gustura jokatuko duten jokolari prestatuen talde bat osatzea, talde eraginkorra izango dena eta kirol jarrera ona erakutsiko duena. Ez du zerikusirik izango kontrola erraz galdu, futbolaz taldean jarduteko erabili eta jarduera denbora baino lehen bertan behera utziko duen taldearekin.

Zer moduz joan zaizu? galdetzea eta ez, nork irabazi du?

Ondoren datorrena zeharkako helburu multzo bat da, hasierako etapa guztietan landu behar dena. Denentzako lorgarriak diren eginkizunak aukeratuko dira, eta modu argian eta errazean behin eta berriro azalduko zaizkie, gurasoei zein jokalariei, eta jakina, prestatzaileei. Taldea eta taldekide guztiak ezagutzeak, zentzu onarekin batera, erraztu egingo dio entrenatzaileari ulergarri eta burutzeko moduko norbanakoaren eta taldearen helburuak argiago azaltzen.

Dekalogoak dakartzan proposamenak elkarrekin lotuta daude –ez banatuta ez garrantziaren arabera hierarkizatuta-, eta norbanakoaren eta taldearen hobekuntza eragingo dute. Elkartrukaketa horrek sortzailea izan behar du, eta diziplinaz eginikoa aldi berean. Taldearen eta taldekide guztien ezaugarrien arabera, atal batzuetan edo besteetan jarriko da indar gehiago, eta bateragarri egingo dira norbanakoaren eta taldearen jarraipena.

Denboraldian zehar helburu orokorrak eta eginkizun partikularrak noraino bete diren baloratuko da. Horretarako, hasieratik haurrek eta gurasoek abentura honetan parte hartzeko bideak zabaltzen dira –ezin zitekeen bestela izan-; abentura hori dibertigarria eta konpartitua da hasieratik amaieraraino; hala ez bada, gezur urratsa izango da.

Norbanakoa eta taldea hobetzea da irabaztea

- emaitzaren garrantzia erlatibizatzea
- alferrik da irabazteko esatea, denek nahi dute irabazi
- partiduan egindako jokoaren arabera galtzen edo irabazten da
- lanak, norbanako eta taldearentzako helburuak proposatzea
- erronkek argiak, egiteko modukoak eta bizigarriak izan behar dute
- garaipen txikiak gainerako lagunekiko konparaketatik ez izatea ekiditea
- inor ez dadila atzean gera
- jokatzeko modua saritzea emaitza saritu beharrean
- adimena, hobetzeko grina eta konstantzia nabarmentzea





- bakarrik emaitzetan arreta jartzea eta emaitzak eta sailkapena hedatzea ez da zuzena
- ez saritu egindako lana bereizi gabe, sariek balioa galduko lukete
- garaipenean probokazioa eta umilazioa ekidin
- besteei zorionak eman eta bururik ez galdu gauzak ongi irteten ez direnean
- talde bakarra da irabazlea, baina ondo jokatuz gero denek irabazten dute

Zer moduz joan zaizu?, nork irabazi du? Galdetu beharrean Inor ez diskriminatzea sexua edo ikasteko erritmoagatik

- bakoitzaren talentua iratzartzea eta estimulatzea
- jokalaria bakoitzaren heltze prozesua errespetatzea
- neska-mutilek elkarrekin joka dezakete
- estereotipoak ez erabiltzea hala nola txarrena zara, edo onena zara, e.a.
- hobe da galtzen ari den taldean jokatzea irabazi arren beste taldeko ordezkoren aulkian egotea baino
- galtzailea ez dadila baztertua izan
- onenek baino ez badute jolasten, gainerakoek ezin dute hobetu
- entrenamenduetan talde orekatuak osatzea
- kideen arteko lehia eta konparaketa gorrotagarriak ekiditea
- eskuratzeko moduko erronkak jartzea, denek gaitzitzeko modukoak
- bakoitzarentzako lana proposatzea beren burua gaitzitzeko dezaten

Bakarra zara, beste guztien moduan

Ondo pasatzen badute, irabazle aterako dira

- gustura izatea: besteekin jolastu eta ongi pasa dezatela
- denek ezin izango dituzte beren ametsak bete, baino gozatua hartuko dute,
- ikasi egingo dute eta ez da izango alferrik galdutako denbora
- carpe diem: goza ezazu erronka bakoitza

- azkenean ez dago helbururik, eta hori espero baduzu, etapa guztiak utziko dituzu albo batean
- baloiarekin joko eta entrenamendu modu asko erabiltzea aspertu ez daitezen
- umoretsua izan, kutsakorra da eta denon onerako da
- jokoan jartzen duten estimuluaz eta arretaz balia zaitez
- beste taldekoak ez dira arerioak: eman eskua partidua amaitzean
- laguntasuna eman jokoan min hartzen badute
- zailtasunen aurrean, errua elkarri botatzea ekiditea

Norekin jokatu duzu, noren kontra baino

Lagunak egitea

- besteekin konparatzetik proposaturiko lanak behar bezala betetzeko motibaziora pasatzea
- taldeko komunikazioa hobetzea
- talde txikitxoagoak ez sortzea eta taldekideak ez baztertzea edo bakartzea
- jarrera horiek eragin txarra dute jokoan
- jokoan lankidetzan aritzea ez ezik, zelaitik kanpoko adiskidetasuna ere bultzatzea
- trebezia teknikoak ez ezik, gaitasun emozionalak eta sozialak ere nabarmentzea
- taldekideak elkartzea entrenamendu eta partidetatik kanpora
- besteak errespetatzea, haien tokian jartzea
- partida hastean eta amaitzean agurtzea
- zelaian arazoren bat duenari laguntzea

Taldekideak ez dira arerioak, elkarren premia dute.

Emaiezu konfiantza: ausartagoak izango dira, aurrera egingo dute

- azalpen argiak, zehatzak eta positiboak ematea



- pazientzia: lehenengo adi egon behar dute, ondoren ulertu, probatu, saiatu, eta geroago etorriko dira lehen emaitzak
- huts egiten dutenean errieta egin beharrean –batez ere konturatu direnean-, hobe da aukera berria ematea eta arrakasta txikiak saritzea.
- Gogotsu izan eta etsenplua emaezue: aupa, hurrengoan hobeto irtengo da
- Ez zaitez jokalariaekin sar, are gutxiago jendearen aurrean: jokoan gertatu dena azaldu
- Animoak eman huts egin duen taldekideari eta ez zaitez harekin haserretu
- Kritika zorrotzegiek eta jendaurrean egiten diren kritikek oso kalte larria ekar dezakete haien auto-estimurako
- Beti animatzea, are gehiago egoera txarretan
- Zailtasun posibleen beldur izan beharrean, gertatzea nahi duguna ikustaraztea
- Hutsik ez egitean pentsatu beharrean hobeto egin dezakezula pentsatzea
- Uxatu pentsamendu negatiboak hala nola “ezin izango dut”, e.a.
- “Zortea izan dugu” esan beharrean hobe da “irabazi egin dugu” esatea”
- Ez gara txarrenak: “honetan edo horretan hobetu dugu”

Gogoz jolasten baduzu, irabazi egingo duzu. Hainbat txarrago zuretzat gogoz kontra jolasten baduzu.

Joko garbia eta kirol jarrera

- Ez dugu bururik galdu behar: jarrerarik odolberotsuenak kontrolatzea
- Gogoeta egiteko eta erantzun negatiboak berriz ez emateko eskatzea, beti ere erantzunik egokienak emanda
- Arazoak dituen lagunari laguntzea
- Falta eta mendekurik ez onartzea, ezta leiala ez den abantaila lortzeko joko zikinik ere
- Probokazioei ez erantzutea

- Epailearen huts egiteak ulertzea
- Enpatia garatzea: bestearen tokian jartzea
- Jokalariak entrenamenduko partidatxoetan epaile lanak egitea
- Taldeak hitz zantarrak esan barik animatzea
- Gurasoen eta entrenatzaileen auto-kontrola etsenplua da jokalarientzat

Besteak txikitzea eta antzeko astakeriak ez esatea

Aktibazioa versus gehiegizko tentsioa

- oso argi izanda zein diren denen eta bakoitzaren eginkizunak
- erlaxatzea eta antsia kontrolatzea
- aktibatzea eta aldarte ona izatea
- gehiegizko presioak eragindako beldurra eta blokeoa saihestea
- bururik ez galtzea
- interferentziak saihestea
- probokazioetan ez sartzea
- ekin eta ekin emaitza txarra denean
- partidu guztiak amaiera arte jolasten dira
- ez kikildu a priori talde hobeagoen kontra, konfiantzaz eta ausardiarekin jokatu beti
- kontzentratzea, partida jokatzeko modurik onena ikustea
- buru hotza izatea eta jokoan arretan jartzea
- ausartia izatea: ikasi erabakiak hartzen
- gure emozioetan arreta jartzea eta modu positiboan bideratzea

Futboleko burutik oinetara jolasten da, eta ez alderantziz

Ohitura osasuntsuak hartzea

- osasuna ez da gaixotasunik eza, ongizate fisiko eta psikikoa baizik; oreka pertsonalaren hobetzea
- elikadura zaintzea



- alkohol gabeko edari asko hartzea
- atsedena hartzeko ordutegi bat errespetatzea
- ohitura higienikoak hartzea
- senda-kutxa eta larrialdietarako telefonoa izatea
- adin batzuetan egokiak ez diren ahalegin handiegiak ez eskatzea
- beroketa egokia egitea
- dutxa hartzea entrenamenduaren ostean
- aldageletan oinutsik ez ibiltzea
- babestailuekin jokatu beti —entrenamenduetan edo partiduetan—, eta ez erabili takorik

Ez da egia edozein kirol egitea berez osasuntsua denik

Arauak errespetatzea

- jokoaren arauak pixkana-pixkanaka ezagutzea
- legeak betetzea, eta abantailarekin jokatzeko saihestea
- materiala eta instalazioak zuzen erabiltzea
- ekipajea garbitzea eta zaintzea
- arretaz entzutea entrenatzaileen azalpen eta esanak
- entrenamenduetara joatea beti eta garaiz, eta malgutasunez jokatzeko egoera jakin batzuetan
- poltsa prestatzea eta materiala zaintzea
- futboleko jokatzeko ez du esan nahi ikasturtea alde batera utzi behar denik
- taldearen barne funtzionamendurako arauak errespetatzea

Denentzako arau berak emanda, joko garbia bermatzen da jokalarien partehartze aktiboa erraztea

- beren kabuz erabakiak har ditzaten animatzea

- ez zaie dena eginda eman behar
- horrenbeste azalpenekin gogaitu beharrean, emaizkiezu galdera eta sujerentzia gehiago
- arreta guztia jokoan jar dezaten, ez dute beti entrenatzailearen esanen zain egon behar
- gehiagoko barik irakatsi eta zuzendu beharrean, jokia ikasteko eta ulertzeko aukera emaezue
- jokoan gertatzen diren egoerei irtenbidea bilatzen animatzea, denei irtenbide bera eman beharrean
- ondoren emaitzak ebaluatzea
- ausartak izan daitezen animatzea, ez bakarrik diziplinako ekintzak
- beharrezko diziplina txikien partehartzearekin orekatu behar da
- laguntza ematea jokoak sortzeko
- arauekin eurekin erabakitzea
- elkarrizketa erabiltzea, horren garrantzia azaltzea
- etengabeko gogoeta egitea ekintzei eta hartutako irtenbideei buruz

Nola egin dezakegu hau edo bestea?

Gaitasun psikologikoen entrenamendua

Ez dago gurasoek eta entrenatzaileek duten jarrera eredugarria ordeztuko duenik. Baina beharrezkoa da jokalar horien prestakuntza proiektu oso bat izatea dena ikasteko adinean dauden jokalariontzat. Prozesu honetan badago kontu bat guztiz bazterturik dagoena: jokia gero eta gehiago berotzen duten presioak saihesteko beharrezko gaitasunak, irakiten dagoen lapikoa bihurtzeraino.

Psikologiak prestakuntza osatzen lagungarri izan dakiekeen teknika multzoa jar dezake prestatzaileen eskura. Merezi du horiek ezagutzea, baita saio txikiak egitea ere tentsioa neurri egokian erabiltzeko modua emango dien tresnak ondo ezagutzeko. Seguru asko sekula ez dira izan horrelako estualdian, estualdietako esperientziak laburrak izan direlako; futbolearen berriz, ia hasieratik



bertatik lehiaketan egutegi luzeak izango dituzte eta etengabeko ahaleginak egin beharko dituzte.

Denok ezagutzen ditugu etorkizun handiko mutiko baten edo askoren kasuak entrenamenduan dena ematen dutenak eta partiduak jokatzean kikildu egiten direnak. Partidua hasi baino lehen urduri egotea normala da. Baina badago desberdintasun nagusi bat mentalizatuta dauden jokalarien eta obsesioz dauden jokalarien artean: **lehenengoek erronkari aurre egiteko beharrezko tentsioa erabiltzen ikasten dute, ez dute galtzen arreta, eta indar guztia jokoari begira bideratzen dute;** hala, egoeraren aurrean ez dira gainezka egoten. Trebezia hori gero eta garrantzitsuagoa da bizitzaren alde guztietan; hala eta guztiz ere, beronen ikasketa ez da jasotzen irakaskuntza arautuaren curriculumean, ezta futbolaren heziketan ere.

Hemen teknika multzo baten oinarriak azaltzen dira talde bakoitzaren adinetara eta ezaugarrietara egokitzeko, nahiz eta teknikak sistematikoago aplikatzeko pertsonal prestatua behar den. Illo horretan arreta egokia emateko, lehenengo eta behin, jokalaria guztien diagnostikoa behar da, zertarako eta ondoren esku-hartze zorrotzagoa egiteko.

Entrenamendu hori egiteko ohiturak oso armonia berezia sortzen du taldearen barruan, eta taldearen kohesioa indartzen du. Phil Jackson-ek taldean isilean meditazioa egiteak dakarren aldaketa zolia aipatzen du: *Batzuetan zelaia zabaltzen genuen kontzentrazioa eta isilik egiten genuen ariketa osoa.*

Tentsioa kontrolatzeko teknikak. Erlaxazio teknikak deritze, baina izendapen horrek nahasmena sortzen du: helburua ahalik eta erlaxazio handiena lortzen dela pentsa liteke; eta horren arabera, loak hartzea izango litzateke onena. Hala ere, hori partidari aurre egiteko helburu posibleetako bat baino ez da, eta ez baliagarriena. Kirolariek ondotxo dakitenez, gehiegi erlaxatzea presio handiegia bezain kaltegarria da errendimendurako.

Kirolariaren gorputza tentsioan sartzen da proban jarri behar den aldi oro. Erronkari aurre egiteko jokalaria duen aurre beroketa naturala moduko bat da. Gehiegi aktibatzen bada, bumeran-efektua dei dezakeguna sortzen da: nahi den helburua lortu beharrean, hain antsietate handia sortzean jokalaria mugitu ezinik gelditzen da. Eta alderantziz, tentsiorik gabe, jokatzeraz bultzatzen duen indarra falta du. Ahal duten guztia emateko, aktibatze maila egokia behar da, eta maila hori desberdina da pertsona guztietan.

Muskuluen aktibatzea. Gehien erabiltzen den tekniketako bat Jacobson-en *Erlaxazio Progresiboa* da. Teknika hori uzkurdura maila desberdinetako ariketak egitean datza gorputzaren muskulu desberdinen





erlaxazioaren ondotik, zertarako eta gure muskuluek uneoro duten tentsio maila jakiten ikasteko eta norberak nahi duen moduan aldarazteko. Ariketaren tentsioaren zein distentsioaren fasean, egoera bietako bakoitzean kirolariak dituen sentsazioetara zuzendu behar da kirolaria. Horrela, nahi den aktibatze maila zuzenean eragiten ikasiko du azkenean, aurretiko tentsio fasetik pasa beharrik izanik gabe. Erlaxazio ariketa erraz hau zuzentzeko jarraibideen adibidea:

Estutu besoak, eskuetatik sorbaldetaraino, burdin barrak izango balira moduan. Behatu ondo zurrunduta dituzuen besoen sentsazioak (10")... Orain erlaxatu besoak eta adi egon erlaxazioaren sentsazioetara.

Ariketa aurpegiko, enborreko eta hanketako muskuluekin errepikatuko da. Teknika hori praktikatzen hasteko, ez da behar giro lasaiegirik, ezta erlaxatzeko muskarik ere. Ez da beharrezkoa ere etzanda egotea edo begiak itxita izatea. Baldintza horiek, jakina, garrantzitsuak dira erlaxazio sakona egiteko. Adibidez, partidu garrantzitsu baten bezperan lo egiteko, nerbioek loa galarazi gabe.

Hala ere, giro normalean egitea –jesarrita, edo zutik– egokiagoa da partidaren erdian tentsio handiegia kendu nahi denean –penaltia jaurti behar dutenean, adibidez- Bereziki teknika baliagarria da partida baino lehen oso artega dauden jokalarientzat, zeren eta haien muskuluetan agintzen duten sentsazioak zein diren jakiten ikasten baitute, baita muskuluok erlaxatzen ere.

Entrenamenduan praktikatu ondoren, trebezia hori hurrengo partidan aplikatzea jar daiteke helburu gisa, une berezietan: partida hasi baino lehentxoago, penalti bat, kornerra ateratzean, e.a., baina esan gabe doa teknika egoera errealean aplikatzen dugunean, kendu egiten da aldeztu aurretiko tentsioaren fasea.

Arnasa hartzeko teknikak. Arnasa hobeto hartzeak oxigenazio osotuagoa errazten du, bizitza tonua errazten du eta bizitza osasuntsuagoa bermatzen du. Hain da naturala, ohartu ere ez gara egiten, eta ez diogu behar duen arreta jartzen. Hala ere, pertsona gehienek denbora laburrean hartzen dute arnasa, etenekin eta ez behar beste. Ohitura hori oso hedatua dago eta bereziki kirolarien errendimenduari egiten dio kalte; izan ere, kirolariak aparteko ahaleginak egin behar izaten dituztenez gero, aireztatzen egokia behar dute.

Aldageletan jesarrita daudela irakatsi dakieke praktikatzen, jarrera eroso

hartuta. Kontzentrazioa errazteko, lehenengo saioak giro lasaian egitea komeni da, arreta galarazi dezakeen guztia kenduta eta tenperatura egokiarekin, eta arropa esturik jantzi gabe. Ahoz gora edo jesarrita ere praktikatzen has daiteke. Ondoren, erlaxazio hori edozein une eta egoeratan aplikatu daiteke, ohitura osasuntsu bihurtu artean.

Honelaxe hasiko da saioa: arnasa sudurretik hartu eta ahotik botako dute, eta arnasa astiro, sakon eta etengabeari eusteko arreta berezia jarriko dute. Bi alditan hartu behar dute arnasa: lehenbizi eskuak bularrean jarriko dituzte eta airez nola betetzen diren sentituko dute, ahalegin gehiegirik egin gabe.

Ondoren arnasa sabelerantz nola doan sentituko dute, olatu bat bailitzan. Hala eginda, handitu egingo da, haurtxo batek arnasa hartzen duenean bezala. Jarraian airea botako dute astiro, eta berriz ere. Jardunbide hori etengabeko erritmoarekin errepikatuko da, halako moldez non gero eta erosoagoa eta atsegingarriagoa izango baita, eta bide batez oxigenazio handiagoak dakartzan etekinak probatuko ditu, uneoro eta egoera guztietan aplikatzea merezi duena.

Hala, klabikularekin arnasa hartu eta botatzeko mugimendu labur eta etenak egin beharrean, arnasa osotuagoa hartzen prestatzen dute, arnasa hartzeko mugimendu zabalekin eta arnasa botatzeko modu geldoarekin. Seguru asko entzunda izango dute asmo onez ematen zaien aholkua: arnasa sakon hartzea erronka bati aurre egiteko prestatzeko. Arnasa sentitzeak tentsio gehiegi izatearekin lotutako erantzun fisiologikoa etetea datza. Eskuliburua ugari dago arnasa hartzeko modurik onena erraz azaltzen dutenak eta arnasa hartzeko dugun ohiko modua ez dela nahikoa; izan ere, gorputzari zenbat eta ahalegin gehiago eskatu, hainbat kaltegarriagoa izango da.

Tentsioa kontrolatzeko bi teknikak praktikatu ondoren, jarduketarako helburu gisa ezarriko dira hurrengo partidan. Adibidez: penaltia jaurti baino lehen, jokalaria haren barnean jarriko du arreta une batez, haren gorputz sentazioetan, eta arnasa hartuko du eta gehiegizko tentsioa botako du arnasa botatzean. Ondoren, helburuan jarriko du arreta jaurtiketa egiteko. Jarduteko modu hori huts egiteko beldurrarekin lotutako pentsamendu disfuntzionaletatik alde egiteko baliabide bikaina dela ohartaraziko zaie.

Teknika horiek tentsio handiko egoerei aurre egiteko estrategia gisa ere erabil daitezke, esate baterako beste taldearen probokazioaren aurrean



EGOERA	PENTSAMENDU NEGATIBOA	PENTSAMENDU POSITIBOA
Gol bat sartu digute	Galdu egingo dugu	Markagailuari buelta eman diezaiokegu, hurrengo jokaldian zentratu zaitez
Penaltia huts egin dut	Ze lotsa Zein txarra naizen Zer pentsatuko ote du entrenatzaileak	Mundu guztiak egin dzake huts
Galtzen ari gara eta 15 minutu falta dira amaitzeko	Ez dago zereginik	Denbora dago oraindik. Ahal den guztia eman behar da.

oldarrez erreakzionatzen duten haur oso odolberoekin. Haurraren arabera, argi eta garbi planteatzen dira helburu hauek:

Bisualizazioa edo irudikapena. Partidua hasi baino lehen, Michael Jordanek, batzuek esaten zutenez, buruz jolasten zuen. Etxean edo aldageletan kontzentratu, aurrez ikusten zituen balizko oztopoak, irtenbiderik onenak eta nahi zuen emaitza. Saskibaloia eta futbola ez dira gauza bera, jakina, eta are gutxiago atletismoa, baina bisualizazioa ere –ohikoagoa da kirol olinpikoaren elitean- futbolaren hastapeneko etapa hauetara egokitu egin daiteke, oso modu errazean bada ere.

Bisualizazioa intuizioz egiten dute jokalariek askok, nola jokatuko duten imajinatu, eta oso lagungarria izan daiteke ikaste prozesua errazteko zein errendimendua hobetzeko. Egin behar diren keinuak eta mugimenduak buruz errepasatzeak etekin fisiko handiak dakartza eta teknika zein taktika hobetu ditzake. Esperientzia garrantzitsuak buruan birsortzea kontzentrazio maila altuak lortzeko, emozio negatiboak uxatzeko, jokalaria aktibazio egokia kontrolatzeko, helmugak ezartzeko eta, jakina, auto-konfiantza hobetzeko egiten da.

Gainera, lesioak osatzeko prozesuetan, bi modutan laguntzen die bisualizazioak jokalariei: alde batetik, lesioak jota dagoen gorputz atala osatuta dagoela aurrez ikusteak berau arinago osatzea eragiten du; bestalde, irudikapenak egiteak, taldekidek egiten duten ariketei buruzkoak ere, entrenamenduaren eta jokoaren bidez lortutako sentazioak ez galtzea saihesten du. Hala, arinago izango da sasoian berriz ere. Adorerik ezaren

kontrako antidotoa ere bada; askotan taldetik kanpo gelditzeak eragindako adorerik ez izatea da.

Buruko bisualizazioak neurona-zirkuitu asko aktibatzen ditu, gauzei irtenbidea nola bilatzen zaien benetan ikusten direnean abian jartzen direnak hain zuzen. Neurologoek azaltzen dutenez, ariketa bat buruz zenbat eta gehiago praktikatu, orduan eta txikiagoak izango dira berau praktikan jartzeko behar den buruko ahalegina eta buruaren jardura.

Hala kontatu zuen B.J.Scottie-k, Chicago Bulls-eko jokalaria: *Joko bakoitza hasi baino lehen 20 edo 30 minutu hartzen baditut eta gertatuko dena aurrez ikusten badut, horren aurrean erreakzionatzeko modua izango dudala uste dut, pentsatu ere egin gabe, nire buruan ikusita nuelako. Jolasten ari naizenean, gertatzen ari dena ikusten dudanean, ez dut horri buruz pentsatzen, egin egiten dut, besterik ez. Ez dago bigarren pentsamendurik, ez dago duda-mudarik.* Buruan joko idealenari buruzko pelikula bat egitea da kontua, eta benetako jokoan aurkituko dituen zailtasunei irtenbidea aurkituko zaie. Gure buruan imajinatzen ditugun mugimenduen sekuentzia ikusten badugu, errazago izango dugu buruko eredu bat sortzea eginkizuna fisikoki egitea erraztuko duena.

Geure burua kanpotik bageunde bezala imajina dezakegu –bideo grabaketa batean-, baina eraginkorragoa da barne bisualizazioa, hots, geure buruaren barne imajinatzea teknika edo jokaldi bat egiten ari garela, gertatuko litzatekeena aurrez ikusita eta geure mugimenduak sentituta.

Buruko irudia zenbat eta argiagoa izan, orduan eta eraginkorragoa izango da bisualizazioa. Hortaz, gaitasun hori entrenatzeko, pixkanaka handituz joango da zailtasun maila. Segundo gutxi batzuk baino ez baditugu erabiltzen hiru aldiz gehiago irauten duten mugimendu bat irudikatzeko, ez ditugu zehaztasun garrantzitsu batzuk kontuan hartuko. Bizipen argiago eta biziagoari –soinuak eta sentsazioak barne-aprobetxamendu egokia dagokio. Erraza da egiaztatzea ezen entrenatzen ari diren mugimenduan zehaztasun osoz imajinatzeke zailtasun gehien dituztenak direla mugimendua egiteko zailtasun gehien dituztenak.

Gauza errazak imajinatzen hastea komeni da, estatikoagoak –baloia izan daiteke- eta sekuentzia zailagoetara jotzea. Gaitasun hori entrenatu ondoren, aplikazio helburu bat planteatu dezakegu hurrengo partidurako. Adibidez, kornerretera atera baino lehen: arnasa hartzea, tentsioa gutxitzea arnasa botatzean eta gure jokaldia ikustea, baita baloiari eman nahi zaion ibilbidea ere. Horrela, jokaldiaren kalitate teknikoa hobetzeaz gain, ez dugu tokirik utziko



beldurra edo zalantzak agertzeko. Zailtasunaren beldur izan beharrean, emaitzarik onena irudikatzen dute aurretik.

Gure burua lortu nahi duguna behar bezala egiten imajinatzen badugu, auto-konfiantza, zeren eta arrakasta probatzeko aukera ematen baitigu. Partidua baino lehen, merezi al du minutu batzuk erabiltzea ezarritako zereginetan bakoitza kontzentratzeko eta haien burua zeregin horiei irtenbiderik onena ematen imajinatzea edo irudikatzea?

Norbaitek beste film bat dela uste badu, gehiagoko barik, beharbada eliteko kirolari baten esperientzia ikusita konbentzitu egingo da. 2002ko hasieran, Jose Maria Olazabal golfariak haren jokoaren krisialdia nola gainditu zuen azaldu zuen: *Nire psikologia gimnasioa da. Entrenatzen naiz edo arratsalde batean aritzen naiz jolasten eta ondoren, iluntzean, gimnasia joaten naiz. Ordu eta erdiz aritzen naiz pesak egiten. Hori egun normaletan. Baina pilota nik nahi dudak tokira ez badut jotzen, nire burua zigortzen dut: gimnasioan ematen dudak denbora bikoiztea.*

Modelatzea. Modelatzearen teknika, seguru asko, denok ezagutzen dugu eguneroko bizitzan, kontzienteki eta oharkabean. Nork ez du imitatu bere idoloa, era batean edo bestean jokotuta, edo gauzak horrela egitea hala egin behar direla ikusi duelako besterik ez bada? Gaztetxoaren gaitasunaren eta



haien jokoaren bizitasunaren arrazoia, sarritan, futbolarekin izan duten kontaktu bizia –leku guztietan dagoena futbolaren kasua da – eta arreta berezia dira, edo jarduteko eredu jakin batzuekiko duten miresmena, euren oharkabea imitatzen dituzten ereduak hain zuzen. Modelatzearen teknika behaketaren bidezko ikasketaren printzipioetan oinarritzen da. Horren arabera, norbanakoak haren jarrera ikas eta aldaraz dezake beste pertsona baten jarrera eta haren jarduketaren ondorioak ikusita. Egoera jakin baten aurrean erreferentziako ereduak ematen duen erantzunaren behaketaren bidez, behatzailearena egiten duen jokalaria jarduketarik egokiena indartzen da.

Jokalaria bat izaten ari den zailtasunaren diagnostikoaren arabera, haien behaketa eta ikasketari orientabidea eman dakieke. Modu informalago batez jokia jarraitzeko eta komentatzeko laguntza eman dakieke haurrei, zuzenean zein bideoaren grabaketaren bidez, beti ere jorratzen ari den mugimenduaren irudia gelditzeko, errepikatzeko, e.a. teknikak ematen dituen aukerekin.

Saioaren zati bat etxeko bideoan egindako grabaketa bat ikusteko erabil daiteke, eta bideo horretan hainbat egoeretan emandako erantzunak ezagutzeko eta aztertzeko aukera izango dute jokalariek. Bideo horrek ere entrenatzaileak egiten duenari –norberarena eta besteen entrenatzailea- eta komunikatzeko duen moduari buruzko joko handia eman dezake, edo gurasoei euren edo haiek haurrak animatzeko edo haurren zaletasuna gaizki tratatzeko duten moduari buruzkoa.

Teknika hori, nolabait, zinemarekin eta oso gustura ikusten ditugun film batzuekin lotu daiteke. Estatu Batuetan modan jarri da *zinematerapia* izeneko eta mundu guztiak aldarrikatzen du haren balio terapeutikoa jarrera ereduak eskaintzeko eta jendearengan emozio jakin batzuk eragiten dituela. Pentsatu al duzue interesagarria izango litzatekeela jokalariekin zinemara joatea edo mezuaren arabera film bat aukeratzea elkarrekin ikusteko zelaira eramango dituen autobusean ikusteko? Aprobata egin al duzu haiekin Billy Elliot ikusteko?... esate baterako.

Musikoterapia. Musika lengoaia unibertsala dela esan ohi da, gizakiaren berezko sentimenduen lengoaia. Halanda ze musikak asaldatu egiten du gure gorputza, lo dautzan oroitzapenak iratzartzen ditu eta zirrara egiten digu era guztietako sentimen-pizgarrien bidez. Soinu erritmikoak eta armonikoak amaigabe konbinatzeak eragin argia du gustura entzuten duenaren gogo-aldartean, hemendik eta Limaraino, edo planetako bazterrik ezkutuenean.

Ikertzaileek egiaztatu dutenez, badira musika estereotipo jakin batzuk



zeinen zeregin emotibo-afektiboak balio unibertsala duten berauek aplikatzean. Diziiplina akademiko berri batek, musikoterapiak, errezeten vademecum zabal bat landu du, zertarako eta entzuleen gogo-aldarteari eragiteko zentzu batean edo bestean. Depresioaren aurka, esate baterako, gai alaiak, indartsuak eta erritmikoak gomendatzen dira. Lorik egiterik ez dagoen kasuetarako, aldiz, musika suabeagoak eta melodikoagoak, *Canon de Pachelbel* moduko musika. Estresari aurre egiteko, musika geldoa gomendatzen da...

Nahiz eta mendebaldeko gure gizarteetan eguneroko bizitzan abesteari eta kantatzeari utzi bazaio ere –ez da hala gertatzen beste arlo eta kultura batzuetan– musika edo Cd egokietara jo behar da, edozeinek seguru asko bere diskoteka pribatuan izango duena. Horrelakorik izan ezik, ez da zaila Cd batzuk aurkitzea denda espezializatuetan izenburuak berak dakarren zereginetarako: *erlaxazio musika*, e.a.

Jokalarien gustuak zein diren apuntatuko dira, baina hain izenburu –musikoterapia– handinahi horren inguruko saio berezirik egin behar izan gabe, ez da zaila izango une edo musika egokia aurkitzea haurrak aktibatze edo erlaxatzeko edo haien gogo-aldartea altxatzeko edo asaldatuta badaude lasaitzeko. Horixe dira futbol zelaiko abestiak eta taldeen ereserkiak. Inolako zalantzarik gabe, betiko medikuntzaren aldagai bat: festa zentzu guztietan ospatzea. Egin al duzu aproba entrenamendua musika egokiarekin egiteko?

Buruaren kontrola. Egoera zailtan, dardarka hasten dira jokalaria asko, zeren eta, pentsamenduak helburua lortze aldera bidean jarri beharrean, porrot egitea eta ondorengo frustazioa baitira haien pentsamenduen ardatza. Ez dute bereganatuta, ez dute argi zein diren haien eginkizunak eta, beraz, konfiantza falta dute. Eraitza hain beldur handiz itxaroten dutena baino ezin izan daiteke, hain tristura handia ematen diena hain zuzen.

Nolanahi ere, ikasitako pentsamenduak dira –jakitea komeniko litzatekeen arrazoiak direla medio–, halako moldez non jokalaria arrastoaren barruan sartzen ikas baitezake, eta pentsamendu txarren ordeztu pentsamendu onak nagusitu daitezke azaldu dugun entrenamendu oso baten bidez –eginkizun orekatuak eta errefortzu positiboak–. Bisualizazio teknika, esate baterako, bereziki baliagarria izan daiteke eginkizun honetan. Ikus ditzagun orain egoera zailtako pentsamendu negatibo tipiko batzuk, eta ondoan pentsamendu positiborako alternatiba bat proposatzen da:

Ez da aski jokalariei gogoraraztea pentsamendu positiboak izan ditzaten, zeren eta tentsioa dagoen unean pentsamendu negatiboak automatikoki azaltzen baitira aldez aurretik asmo onak baditugu ere. Hori dela-eta,

EGOERA	PENTSAMENDU NEGATIBOA	PENTSAMENDU POSITIBOA
Gol bat sartu digute	Galdu egingo dugu	Markagailuari buelta eman diezaiokegu, hurrengo jokaldian zentratu zaitez
Penaltia huts egin dut	Ze lotsa Zein txarra naizen Zer pentsatuko ote du entrenatzaileak	Mundu guztiak egin dzake huts
Galtzen ari gara eta 15 minutu falta dira amaitzeko	Ez dago zereginik	Denbora dago oraindik. Ahal den guztia eman behar da.

entrenamenduetan denbora eman behar dugu haiekin hitz egiteko, tentsioko egoera tipikoak zein diren eta haien burutik pasatzen diren pentsamenduak identifikatzeko, eta jokalarik bakoitzarentzako egokia dirudien pentsamendu positibo alternatiboa prestatzea.

Ondoren, era positiboan pentsatzeko gaitasun psikologiko hori landuko dugu bisualizazioaren bidez, zertarako eta egoera zailei aurre egiteko. Hainbat mugimendu tekniko partidan *irten daitezten* errepikatzen ditugun bezalaxe, jokalariek behin eta berriro imajinatu behar dute egoera horretan daudela, nahi den pentsamendua automatizatzeko eta ondoren partidan.





5. BERRIZ ERE HASTEA

Liburu honetan azaltzen diren ekarpenak laburbiltzeko, prestakuntza oso baten urratsak bideratzeko ideia zahar eta berrien multzo bat eskaintzen da ondoren, prestakuntza ona izena merezitzeko modukoa.

1) Haurrak entrenatu nahi badituzu, lehenbizi eurengandik hasi. Futbolez jakitea, helduen talde bat entrenatzea, eta haurren talde bat trebatzea ez dira gauza bera. Futbola behar den tokian jarri behar da, hots, haien gustura eta gaitasunetarako egokituta, eta ez alderantziz. Ez dago denentzako errezeta baliagarriarik, ikasketa atsegingarria egiteko prest dauden entrenatzaileak baino ez. Adimena, pazientzia handia eta ideiak garbi izan behar dira haurrak ezer baino inportanteagoak direla jakiteko.

2) Jolasten ari direnean beren erara entrenatzen dira. Bai, futbolera hurreratzen dira futbolean jokatzeko gustuko dutelako, eta proban jartzea; gainera, horixe da hain zuzen ere berez ikasteko duten modua, ez bestela. Hori dela-eta, baloia beti agertu behar da entrenamendu oso batean, zentzuz aldarazi diren haien jokoan oinarritzeko egoerak entrenatzeko –tokia murritzeta edo handitzea, jokalaria kopurua, ateak, ukitu kopurua, e.a.- zertarako eta kasu bakoitzean jokatzeko modurik onena deskubritzeko, beti ere ahalik eta modurik argien eta dibertigarrienaren bidez.

3) Irabaztea euren esku dago eta ez besteek egiten dutenaren menpe. Denek garaileak izateko modua izan dezaten, euren buruarekin konparatu behar dute eta ez besteekin –onenak gara, txarrenak gara, e.a.–. Egunean egunean hobetzeko eta aurrera doazelako sentitzeko ahaleginak egin behar dituzte. Halaxe bereganatzen dute ahalik eta ondoen jokatzeko beharrezko konfiantza.

Denek euren erara aurrera egin dezaten, entrenatzaileak haien eskura dauden helburu argiak eta pizgarriak eskainiko ditu. Hobetzen dutela senti dezaten, eta egiten dutena jakin dezaten, funtsezkoa da emaitzak ez ezik egiten dutena ere ebaluatzea, beti ere ahaleginak eta lorpen txikiak sarituta.

4) Beren kasa pentsa dezaten laguntasuna ematea. Dena eginda ematen zaienean –oihuekin edo mimatuta, gauza bera dira kasu honetan– entrenatzailearen hain mendetasun handia dute eta euren kasa ibiltzeko gai ez dira. Ez dute heldutasunik lortzen. Konfiantza handiagoa izan behar da eurengan, jokoan arreta guztia jar dezaten: erabakiak tinkoago

hartuko dituzte eta beren kasa pentsatzen ikasiko dute, erabakirik onenak azkar hartuta, eta beste taldea ustekabean harrapatuta.

Haien jokoa ezin da etengabe zuzendu. Lagundu egin behar zaie, hori bai, egiten dutenaz jabetu daitezen, eta hobetzeko modua adierazi behar zaie. Egiten dituzten hutsengatik ez zaie irainik egin behar; hain onak ez direnei ahalegin positibo baten bidez lagundu behar zaie. Aurreratuen doazenak ere saritu egin behar dira, ez daitezen egiten dutenarekin konformatu beste lagunetikiko eta gehiago ikasteari utzi ez diezaioten.

5) Behetik gora egitea. Zentzuak beti gomendatzen du oinarritzkoena denetik hasia dela eta prozesuan apurka-apurka aurrera egitea, non zailtasunek ere pixkanaka gora egiten duten. Printzipio horrek –errazenetik zailenera– goitik behera zeharkatu behar du proiektua: plangintza osotik hasi eta entrenamendu bakoitzeko garapenera. Trebezia ulertzen eta horretaz jabetzen den neurrian, erronka berriak bereganatzeko moduan egongo gara, eta zailtasun mailak igoz joan gaitezke. Horrela, proba erakargarria izateari eusten zaio, eta jokalariek konfiantza hartzen dute zailtasunak gainditu ahala.

Inor atzean ez gelditzea da helburua: denek izan beharko lukete probak gainditzeko aukera, trebeenak aspertu gabe eta gogorik galdu gabe. Kontua ere ez da atzerago doazenei dena barkatzea, ez eta maila altuegia jartzea eta onenekin konparatzea.

6) Egun bakoitzak bere grina dakar. Gauza asko irakasteko ahaleginak egin beharrean, haiek ikasten duten horretan jarri behar da arreta handiagoa. Hemen ere *Gutxi gehiago da*: praktikan bi ideia baino ez dira landuko, ideiak oso argi gelditu daitezten. Nahi dena azaldu behar da beti, eta oso modu errazean egin behar da; horren kontrakoa egiten da askotan, hain zuzen ere, gauza asko batera esan nahi direnean.

Zaila gertatzen bada, proba zatika egitea komeni da proposamena eta beronen burutzapena argiagoa izan dadin. Jokoa oinarritzko azalpen bat eman ondoren ere has daiteke eta, gauzak irten ahala, arau edo aldagai berriak gehituko dira pixkanaka.

7) Zenbat eta joko gehiago egin, gusturago arituko dira. Hainbat ariketa erabiltzen dira prestakuntza erakargarriagoa egiteko. Haurren iraunkortasun eza ezaguna da eta, oro har, denok arreta etengabe jartzeko ahalmena gutxituz doa. Une hobeak beste une ez hain hobeekin tartekatzen



baditugu, arinago egingo dugu edozein entrenamendutan behar den beharrezko ahalegina. Entrenamendu bakoitzerako taldeetako jokalariek modu desberdinetan jartzea komeni da, baina haiei ere utzi behar zaie taldeak egin ditzaten.

Gustukoen dituzten jokoak errepikatzea ere komeni da eta ez dira baztertu behar joko balioanitzak, alderantziz baizik –baloirik gabe ere–, zeren eta jokalarien arteko koordinazioa eta etorkizuneko errendimendua hobetzen laguntzen baitute.

8) Hobe da aktiboak izatea aspertuta egotea baino. Adi egon daitezten eta bakoitzak bere aldetik jo ez dezan, lanean eduki behar dira, eta luzaro aktibo izango ez diren ariketak saihestu behar dira. Edozein kasutan, itxaroteko tarte laburrak izatea da kontua, haien partehartzea eskatzen den bitartean, haurrak aspertu ez daitezten. Hori dela-eta, denek ariketa bat egiten aritu beharrean, bikoteka edo talde txikietan egitea komeni da, zertarako eta denek –ez bakarrik ausartenek– partehartze aktiboa izan dezaten eta aspertu ez daitezten.

Idea argiekin, toki eta material gehiagorekin –baloi bat ume bakoitzeko– errazago izango da dena. Gehiago joko dute baloia; izan ere, baloia jotzea oso gustuko dute eta ezinbestekoa da jokoa hobetzeko.

9) Nork egin dezake hau edo bestea? Eginkizun bat zentzuz kontrolatzen denean, pizgarri berriak sar daitezke haurren trebezia hobetzeko. Erronka txiki horiek jokalariek motibatuago, ausartago eta entretenigarriago lan egin dezaten lagundu dezakete, beti ere neurri egokian bada. Izugarri gustatzen zaie euren trebezia erakustea eta hala hobetzeko grina handituz doa, baina probaren interesa desbideratuko luketen aurkakotasunak saihestu behar dira.

10) Prestatu debuta. Ez da egia aurkezpen eguna beste egun bat denik: entrenamenduko lehen egunean aparteko arreta jartzen dute. Ikusten dena eta esaten dena oinarritzat hartuta, jokalariek zein familiekin igurikapen jakin batzuk sortzen dituzte, eta ondoren horren arabera jolasten dute. Merezi du debuta ondo prestatzea, oso inpresio garrantzitsua baitakar. Gauzak argi uzteko uneaz baliatu behar da, haurrekin eta familiekin ere hitz eginez.

11) Gauza bakoitza bere garaian. Hemen gauza guztietan bezala, epe labur, epe erdi eta epe luzerako helburuen plangintza egitea beharrezkoa da. Egia da pazientziarik eza ez dela ona izaten –are txarragoa da haurrekin

gabiltzanean— baina horrek ez du esan nahi hobetzeko zentzuzko helburuak proposatu behar ez zaizkienik. Haien bilakaeran laguntzea da kontua egunero egiten dutena goza dezaten, beren buruari proposatu dizkioten erronkak eskuratzeko ahaleginak egitearekin batera. Errendimendurik altuena ez dute lortuko harik eta haien gaitasun fisiko eta mental guztia garatu artean.

Entrenamendu saio bat

Saioak egiteko eredu hau hemen planteatzen diren helburuak lortzeko da, baina ereduaren helburua ez da, inola ere, formula magistrala. Haren iraupena partehartzaileen adinen arabera aldatzen da, baina ordubete eta bi ordu bitartekoa izaten da. Gidoia hiru fasetan burutzen da, eta lehen kontaktu erraz eta atsegin batekin hasten da. Bigarren fasean, eduki berriak lantzen dira eta jokoaren oinarritzko egoeretan praktikatzen ditugu.

Azkenik, partida bat jolasten da: alde batetik beren kasa uzten dira jokoaren benetako egoeran baina, aldi berean, saiakerak egiten dira eta bereziki saioan egindakoak eta horien emaitzen helburuak bete behar direla azpimarratzen da.

Hasiera. Adin horietan ez da gomendagarria entrenamendua hasteko prestakuntza fisiko berezirik, salbu eta etapa guztientzako oinarritzko malgutasunari buruzko lana. Are okerragoa da zelaiari baloi gabe ohiko hainbat itzuli ematea, helduen futboletik zuzenetik aterata gaztetxoek zaletasuna eta borondatea proban jartzen duena. Hobe da hasiera informalagoa eta pizgarriagoa: zailtasunik gabeko jokoak partehartzaile guztiak erlazioan modu dibertigarrian jartzen dituenak, eta aldi berean haien psikomotrizitateari eragiten dionak. Iraupena hamar bat minutukoa da.

Adibide bat: Toki mugatu batean eskuan eramango diren dozena erdi baloi banatzen dira. Baloia dutenek baloiarekin jo behar dituzte berau ez dutenak. Hala eginez gero, aurrekoak saihestuko dituzte.

Bestelako herri jokoak ere erabil daitezke hala nola *katea* non jokalaria bat besteen atzetik dabilen toki mugatu batean. Norbait ukitzen duenean, eskua eman beharko dio, eta elkarrekin taldeko gainerako kideen atzetik abiatuko dira denak ukitu eta *kate* berean bildu artean.

Bigarren fasea hasi baino lehen, baloi bana eman behar zaie beren kasa erabil dezaten eta baloiarekin ohitzeko denbora luze samarrean.



Bigarren fasea: Minutu batzuk geroago, fase honetako lana egiten hasiko dira; jarduera hori alde fisikoak, teknikoak eta taktikoak bi etapetan hobetzean datza, bakoitzerako hamabost minutu gutxi gorabehera. Kasu bakoitzean jokoaren oinarritzko egoerak erabiltzen ditugu, behar bezala sinplifikatuta, jokalariei proposaturiko helburuak interpretatzen eta lortzen laguntzen diena. Lehenbizi egoera eta jokoan dagoena argi azaltzen da eta aldi berean horri ekiteko modurik hoberenari buruzko orientabidea ematen zaie. Berau egin bitartean interesari eusteko eta transmititu nahi ditugun kontzeptuez jabetzeko azalpen egokiak emango dira, eta azkenean haiekin baloratuko da probaren garapena.

Esate baterako, **lehen fasean** kideen arteko elkarketa hobetu nahi da, pasea, euskarria eta desmarkea etengabe praktikan jartzen dituen. Hiruko talde txikietan baloia pasatzen diote elkarri toki mugatu batean, eta ondoren pasetik mugituko dira posizioa bilatzeko. Ateak kendu egingo dira konbinaketan jar dezaten arreta.

Egoera hori menperatuz joan ahala, zailtasun maila handituko da eta kono gisa balio dezaketen oztopo finakoak jarriko dira. Azkenik, baloiaz jabetzeko eta borrokatzeko joko bat egin daiteke hiru birentzat eta hiru ukiturekin gehienez ere. Baloia berreskuratzen duen jokalaria baloia daraman taldera pasako da, eta alderantziz, galtzen duena baloiaz jabetzekotan lanean diharduen taldera pasako da.

Honako helburuak ezarri dira:

- a) Helburua: taldeko kideen etengabeko errotazioaren bidez egin behar dira saioak eginkizun hauek praktikatzeko: batek baloia du, beste batek euskarri lana egiten du eta besteak desmarkea bilatzen du gune librea bilatzeko.
- b) Partidarako barne emaitzari dagokion helburua: partidaren zati bakoitzean gutxienez bost jokaldi egingo dira, elkarren segidan egindako lau paseekin; hainbat jokalarik hartuko dute parte jokoan.

Beste adibide bat **bigarren etaparako:** kasu honetan zelaian duten kokapena hobetzeko izan liteke, zehazkiago eraso eta defentsarako kokapenak, hain zuzen ere adin horietan buru-hauste handienetakoa. Jokoa baloirik gabe hasten da, zelai erdian talde bi daude eta beste taldeko jokalaria sorbalda ukitzeko ahaleginetan ibiliko dira, baloiaren jabea izango balitz moduan, eta

taldeko baten izena eman behar du beste taldeko jokalariren bat ukitu baino lehen.

Jokalaria bakoitzak badaki zein den bere posizioa eraso eta defentsako oinarritzko egoeretan. Entrenatzaileak emango duen seinaleari jarraituz –ikusiko edo entzungo dutena– defentsa edo erasoko oinarritzko posizioetara pasako dira jokalaria entrenatzaileak agindutakoaren arabera, kantxa bietan kono edo zenbakien bidez markatuak. Entrenatzaileak esandako posizioak arinen hartzen dituen taldeak irabaziko du; batzuei defentsa eta besteei erasoak aginduko zaie.

Jokalariek mugimendu horiek menperatzen dituztenean, bi taldeek baloiaren jabetza lortzeko borrokatuko dute zelaian, erasoan arituko den taldeak bere tokiak hartzen dituen.

Honako helburuak ezarri dira:

- a) Egitezko helburua: denek beren posizioetara bizkor atzera egitea.
- b) Partidaren barneko emaitza lortzeko helburua: taldean baloia galtzen duen ia kasuen erdian, defentsako posizioetarako itzuliko da erasoan ari den taldeak gauza bera egin baino lehen. Eta beste horrenbeste taldea erasoko posizioetan dagoenean, beste taldearen atzera egiteari aurrea hartuta.

Hirugarren fasea: *partidatxoa*. Haiei gehien gustatzen zaiena da, eta benetako jokoan ikasitakoa aplikatzeko balio behar die ere. Talde txikiekin jolasten da eta toki txikian, edo jokalaria guztiekin zelai egokian. Hogei minutuz jolasten uztea da jokia, salbuespen batekin: nahiz eta etenaldiak salbuespenez egin, azalpenak etengabe emango dira. Enfasi berezia jarriko da saioan landutako helburuak betetzeko.

Partidatxoa amaitzean, hamabost minutu erabiliko ditugu malgutasun orokorreko ariketa errazak egiteko; gero lasai utziko ditugu entrenamenduan egindako ahaleginaren ostean. Aldi berean, jokoaren gorabeherak, eguneko saioaren unerik hoberenak eta txarrenak komentatuko ditugu. Minutu batzuk jarduketa ikusteko erabiliko ditugu eta saioan planteatu diren erronkei irtenbidea emateko.



Gomendatutako bibliografia

Buceta, J.M. (1998). Kirol entrenamenduaren psikologia. Dykinson Ed., Madril.

Galeano, Eduardo (1995). Futbola eguzkitan eta gerizpean. Siglo Veintiuno Ed., Mexiko.

Maertens, R. eta beste batzuk (1995). Entrenatzailea. Hispano Europea ed.

Mora, J., García, J., Toro, S., Zaco, J.A. (2000). Jarduera fisikora eta kirolen jarduerara aplikaturiko psikologia. Pirámide ed., Madril.

Wein, Horst (1996). Futbola haurraren neurrira. Futboleko Espainiako Federazioa, Madril.

Gomendatutako Internet guneak

<http://www.entrenadores.info> . Futbol entrenatzaileak

<http://www.efdeportes.com> . Hezkuntza Fisikoari eta Kirolei buruzko irakurketak

