

ESKOLA-KIROLARI BURUZKO JARDUNALDIAK

Gizarte Gaitasunak I

"Harremanak Gurasoekin"

Iñigo Gallaga

ESKOLA-KIROLARI BURUZKO JARDUNALDIAK
ARLOA: HEZITZAILEAK

"Gizarte Trebetasunak I: Harremanak gurasoekin."

IDEIA NAGUSIA

Ohituraz entrenatzaileok ideia hau eduki dugu: gurasoak zenbat eta urrunago hobeto. Hala eta guztiz ere, ezin zaio prestakuntza prozesu bati ekin gure kirolarien hezkuntzaz arduratzen direnak kontuan izan gabe. Ez dugu ahaztu behar ere guraso horiek euren seme-alabei ematen dien hezkuntzak edo gurasoek ezartzen dituzten lehentasunek eragina dutela gure lanean, nahitaez.

Horregatik, ez ditugu gurasoak guregandik urrundu behar, proiektu komun batean inplikatu behar ditugu: euren seme-alabak kirolaren bitartez hezi behar ditugu.

Entrenatzailearen zeregina horixe da, heziketa prozesu hori koordinatzea, eta horretarako gurasoak kontuan izan behar dira; ezin izango da ezer egin gurasoek ez badute ulertzen egin beharreko ibilbidea oso garrantzitsua dela. Horretarako, entrenatzaileak, hainbat gauza izan behar ditu kontuan, eta hurrengo orrietan aipatuko ditugun baliabide guztiak erabili behar izango ditu.

ENTRENATZAILEAK AHAZTU BEHAR EZ DUENA

Entrenatzaileak eragin handia izan dezake prestakuntza prozesuan, eta izan ere kirolariengan ezezik baita beraien gurasoengan ere.

Entrenatzaileak gurasoekin duen hartu-emana hiru mailatan garatu behar da:

- Hezi
- Sendotu
- Zuzendu
- Hezi

Guraso askok ez daki ume kirolari baten guraso izatea zer den. Sarritan eurak ere ez dira inoiz kirolari izan eta horregatik askotan ez dakite nolako eragina izan dezakeen kirolak euren seme-alaben hezkuntza-prozesuan. Guraso horiei bidea zein den esan behar zaie eta informazio baliagarria eman.

Informazio hau idatziz ere zabal daiteke zirkular edo esku-orri erara eta ondoko puntu hauek jaso behar ditu:

- Kirol prozesua baloratzerakoan ez da bakarrik garaipena edo porrota kontuan izan behar.
- Gurasoek ere parte hartu eta lagundu behar dute kirol-jardueran.
- Kirola ez da saria edo zigorra, prozesua baizik.
- Kirolak gauza hauetarako balio behar du: haurrek euren burua hobeto antolatzeke, euren auto-estima eta auto-kontrola handitzeko, euren gizarte gaitasunak hobetzeko, ohitura osasuntsuak har ditzaten, euren buruari espektatiba errealistak jar diezazkioten....

Eta lehiaketari dagokionez...

- Lehiaketak hobetzeko aukera ematen du.
- Aurkarien bertuteak ezagutzeko aukera ematen du.
- Gu baino txarragoak direnak errespetatzeko aukera ematen du.
- Lana berrorientatzeko aukera ematen du.
- Sentsazio positiboak sentiarazteko aukera ematen du: satisfazioa, auto-kontrola,...

Baina...

- Lehiaketa ez da inoiz bakarrik garaipena lortzera murriztu behar, ez da jarrera agresibo ez arau hausterik onartu behar.

Gurasoak prestatzerakoan kontuan izan behar da oso garrantzitsua dela informazio mota hori ondo aukeratu beharra; kasu egin behar zaio ere, leku eta une egokian zabaltzen den informazio hori; hau da, informazioak eragina izango duenean zabaldu behar da.

Sendotu

Entrenatzailearen beste zereginetako bat guraso batzuek dagoeneko dituzten jarrera egokiak sendotzea eta bultzatzea da: gurasoek seme-alabei kirola egiteko ematen dieten laguntza (joan-etorriak, ...), bultzatu nahi ditugun jokabideak (lehiaketan lasai egotea, ...), eta abar.

Hala eta guztiz ere, batzuetan asko kostatzen zaigu eskerrak ematea, askotan ez dugulako lausengari geratu nahi, edo guretzat ez delako naturala,... Kasu horietan jarrera egoki horiek zuzenean eskertu beharrean hobeto da "piropoa" beste batzuen bitartez ailegaraztea, nahi ez bagenu bezala, onerako zein txarrerako azkenean beti esaten dugu dena eta. Horrela egiten badugu, eskerrak emateak gehiago balio du eta zintzoagoa dirudi. Nortzuk izan daitezke beste horiek?

- Seme-alabak
- Beste guraso batzuk

Hala eta guztiz ere, beharbada gurasoen artean jarrera egokiak sendotzeko erarik onena norbera eredu-rik onena izatea da. Entrenatzailea bera lehiaketetan bere onetik ateratzen bada, ez baditu aurkakoak errespetatzen, arauak haustea onartzen badu eta kirolariak bakarrik lehiaketan lortutako emaitzen ara-bera juzkatzen eta baloratzen baditu, gurasoek ideiak oso argi izan beharko dituzte antzerako jarrera ez izateko.

Zuzendu

Batzuetan guraso obsesiboak, pasotak, mesprezuz jokatzeko dutenak, edukazio gabekoak edo euren burua entrenatzaileatzat dutenak ezagutzen ditugu entrenatzaileok. Kasu horietan entrenatzailearen zere-gina gurasoen jarrerak zuzentzea izango da.

Horixe da zailena da, sarritan haserrea dakar eta. Hala eta guztiz ere, entrenatzailearen zeregina haserrea saihestea da, ez dadila gerta; eta horretarako gizon-emakumeekiko hartu-emanei dagokienez zen-bait baliabide izan behar ditu.

Batez ere, egoera horiek era egokian hauteman behar ditu, naturaltasunez eta konfiantzaz, haserretu gabe; entrenatzaileak ziur egon behar du bere buruarekin, eta jarrera hori duen guraso batengana zuzent-zeko gai dela pentsatu behar du eta bere planteamenduak okerrekoak direla ulertaraziko behar dio.

Konfiantza eta naturaltasunik ez badu, jarrera pasiboa izateko arriskuan dago, egoera bere gainetik egon-go da eta egoera aldatzeari uko egingo dio. Horrela, entrenatzaileak kirol-prozesua zuzentzeari utziko dio eta gurasoen harropuzkeriak bere gainetik egongo dira beti. Norberak entrenatzaile lege duen gaitasu-nengan Konfiantza nahikorik ez daukanean bigarren erantzun bat agresibitatea izan daiteke. Entrenatzaile agresiboa entrenatzaile blokeatua izango da, eta gatz egingo zaio hori aitortzea. Gurasoei gogor eginda, horrela artez dituela esanez justifikatuko du bere jarrera.

Konfiantzaren eta naturaltasunaren sekretua era positibo batean jokatzean datza. Baina zer da era positiboan jokatzea?

- Norberak sinistea bidea zein den esateko gai dela.
- Norberak sinistea argia, zintzoa, eta behar bada gogorra izateko gai dela.
- Norberak sinistea lasai egoteko gai dela eta benetan gai izatea, horrelako egoera bat gertatzen denean jarrera irekia mantentzeko gai izatea, defentsiban aritu gabe
- Norberak sinistea "ezetz" esateko gai dela eta benetan gai izatea.
- Norberak sinistea erratzeko gai dela eta hala izatea, eta oker dagoena zuzentzeko gauza izatea.
- Norberak sinistea besteen errespetua irabazteko gai dela eta benetan hala izatea.

Horrelaxe soilik izango ditugu arazo pertsonalik gabeko harremanak, horrela soilik handituko da gure kon-fiantza eta gutxituko da pertsonekin ditugun harremanek sortzen duten lehia.

Jarrerak zuzentzen

Jarrera bat kritikatu behar dugunean, hurrengo puntuak izan behar ditugu kontuan:

- Jarrera soilik kritikatu behar da; askotan urrunegi joaten gara eta pertsona ankerki tratatzen dugu.
- Argi eta garbi hitz egin behar dugu, ez dugu adarretatik ibili behar eta gauzak zintzotasunez esan behar ditugu. Bestela askoz txarragoa da.
- Kritika egiterakoan edukazio onekoa eta adikorra izan behar da.
- Batzuetan kritika gerorako uzten ere jakin behar da, une egokia iritsi arte.

Eta inork kritikatzeko gaituenean...

Kritikaren alde ona zintzotasunez baloratzeko gai izan behar dugu nahitaez. Batzuetan entrenatzaileak gure lanarekiko interes falta eta profesionaltasun falta erakutsi dezakegu, edo eredu txarra izan gaitzke; beste batzuetan ez gara inorekin komunikatzeko gauza.

Kasu horietan, benetako entrenatzaileak izan nahi badugu, hobetzeko aukera eta era berean, gurasoei-ko dugun hartu-eman aberasteko aukera izango dugu.

Hezi, sendotu, zuzendu... eta geure zeregina argitu

Entrenatzaileontzat oinarritzakoa da ere gure zeregina zein den hasieratik definitzea. Gurasoen onerako, eta gure onerako ere; askotan ideia garrantzitsuak larregi erabiltzen ditugu eta, gero, azkenean ahaztu egiten zaizkigu. Noizean behin ideia horiek gogoratu egin behar ditugu, gure memoriari astindu bat eman behar diogu eta ez dugu bidetik urrundu behar.

Gurasoei argi utzi behar diegu hurrengo hau dela gure entrenatzaile-lana...

Euren seme-alabak kirolaren bitartez psikologikoki, sozialki eta fisikoki hezteak.

- Haiengan kirol praktikarekiko interesa sortzea.
- Euren espektatibetan errealistak izaten laguntzea.
- Taldean lan egiteko gaitasuna garatzen laguntzea.
- Auto-konfiantza, auto-kontrola... garatzen laguntzea
- Heltzen laguntzea.
- Gizarte gaitasunak garatzen laguntzea...

Eta era berean, argi utzi behar zaie gurasoei zein den euren zeregina...

- Gure jokatzeko era errespetatu behar duzue.
- Zuen desberdintasunak era egokian planteatu behar dizkiguzue
- Zuen seme-alaben jarduketari ematen diezuen garrantziaz kontu handia izan behar duzue.
- Zuen seme-alabei iritzi propioak edukitzen utzi behar diezue.
- Zuen seme-alabek egiten duten kirolaren berri izan behar duzue.
- Zuen seme-alabekin duzuen hartu-emanak kirolaren bitartez hobetu behar duzue.
- Jarduerarekiko konpromisoa hartu behar dutela esan behar diezue, guk esaten diegun bezala.
- Gure planteamenduak bultzatu behar dituzue.
- Ez dituzue ikasketak eta kirola nahastu behar, ez bata bestearen aurka jarri.

KOMUNIKAZIO ESTRATEGIAK

Entrenatzaile guztiok izan beharko genituzke gurasoekiko komunikazioa errazago eta naturalago egiteko ekimenak. Ekimena horiek batzarrak edo elkarrizketak izan daitezke, besteak beste.

Denboraldia hasten denean batzarra egingo dugu

Batzarra proposatu eta egin behar dugu gure kirolarien guraso guztiekin denboraldia hasten denean; horrek beti izango ditu ondorio oso positiboak gurasoekin dugun hartu-emanak eta konfiantza hobetzeko. Alde batetik, horrela oinarriak jarriko ditugu gerora komunikazioa ona izan dadin; batzarra normaltasun osoz egiten bada, euren konfiantza lortzen joango gara apurka-apurka. Lehen hartu-eman horrekin batera, gure espektatibak eta denboraldian lortu nahi ditugun helburuak ezagutaraziko dizkiegu. Batzar hori aukera ederra izango da ere euren zeregina zein den argi eta garbi esateko eta guk entrenatzaile bezala euren gainetik zer nahi dugun esateko.

Batzarrean dugun jarrera oso garrantzitsua izango da. Zintzoak izan eta gogotsu agertu behar dugu; batzarrerara etorri izana eskertu behar diegu; denentzako hitz egin behar dugu eta denei entzun behar diegu. Batez ere, koherenteak izateko gai izan behar dugu eta geure buruarengan konfiantza erakutsi behar dugu, horrela gerora gurasoak gure lana indartzeko prest egon daitezken.

Etengabeko komunikazioa

Gurasoekiko komunikazioa ez da denboraldi hasieran egindako batzar batera mugatu behar; etengabeko komunikazioa izan behar du ikasturte osoan zehar. Horretarako, aukerarik onena, lehiaketak eta entrenamenduak dira, guraso asko entrenamenduetara joango dira euren seme-alabei laguntzen eta. Entrenamendua hasten denean ona izaten da seme-alabak ekartzen etortzen diren gurasoak agurtzea, euren buruz galdetzea eta zertxobait esatea. Hala eta guztiz ere, unerik onena entrenamendua bukatzen denean da, lasaia gaude eta gazteak eta gurasoak agurtzeko astia izan dezakegu; truku on bat gazteen ahalgaita gurasoen aurrean goraiatzeko eta lantzen ari diren helburuak gogoraraztea da; horrela, haur zein gurasoek helburu horiekiko konpromisoa hartuko dute. Hauxe izan behar da kontuan: entrenatzailea haurrari buruz hitz egiten ari denean eta gurasoak aurrean badaude nahiko egoera "solemnea" sortzen da, eta haurra eta gurasoak askoz ere abegikorragoak daude.

Larregi ez erretzeko aholkuak

Batzuetan zaila da egindako ahaleginarekin pozik geratzea. Batzuetan gurasoak gure lana zalantzan jartzen dute; kirolari batzuk ez dituzte haienentzako jarri ditugun helburuak lortzen; ez dago gure lana behar bezala aurrera eramateko baliabiderik eta, azken batean, gure lana ez da aintzat hartzen, eta guretzat aintzat hartzea beti da pozgarria.

Horrelako kasuetan, aholku batzuk izan behar dituzu beti gogoan. Aholku horiek gure lana satisfazio handiagoz eraman ahal izateko balio izango digute.

- Izan zaitez errealista zeure helburuetan.

- Ezin dena, ezin da: onar ezazu.
- Plantea itzazu zeure esku dauden helburuak.
- Balora ezazu entrenatzaile moduan egiten duzun lana.
- Entrena itzazu zuk ere zeure gaitasunak.
- Saritu zeure burua, pentsatu zeure lanak merezi duela eta balora ezazu zeure lanaren zentzua.
- Ez eman garrantzi larregirik kritikei.
- Konpartitu ezazu zeure lana beste entrenatzaile batzuekin.
- Izan zaitez gai noizean behin eteteko.

ETA BATEZ ERE.....ETA BUKATZEKO

Ezin da entrenatzaile ona izan lehenengo pertsona legez heldu gabe. Horregatik, ez utzi alde batera egu-
nero eta une bakoitzean zeure bizitzako alderdi eta giro guztietan helduko zaizun hezteko aukera.

ITURRIA:

"ENTRENANDO A PADRES Y MADRES..."

Gobierno de Aragón y Caja de Ahorros de la Inmaculada