

Eskubaloi jokalarien motibazioa eta
entrenatzailearekiko duten harremana: deskribapena eta
jardunbide egokirako dekalogoia

Haur Hezkuntzako Gradua
Gradu Amaierako Lana

Egilea: Ranea Sierra, Julene
Zuzendaria: Antonio-Agirre, Iratxe

2021-2022 IKASTURTEA

LABURPENA

Entrenatzaile bezala, kirolarien motibazio maila sustatzea eta taldean sortzen diren harremanak garatzea ezinbestekoa da. Gauzak horrela, Gradu Amaierako Lan honen helburu orokorra, Arabako Federazioaren Eskubaloiko jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko harremana aztertzea da, deskribapen orokor bat eginez, ondoren, entrenatzailearentzat jardunbide egokirako dekalogoia proposatuz. Izan ere, oso garrantzitsua da kirolariak motibatuak mantentzea, horrela, taldean giro atseginagoa egongo da eta euren parte-hartzea nabarmen handiagoa izango da. Horretarako, motibazioaren kontzeptua ulertu behar da lehenik, zer, nola, noiz eta zergatik landu behar den jakiteko. Halaber, entrenatzaileak sortzen duen giroak motibazioan eta errendimenduan eragin zuzena duela azpimarratu beharra dago. Horregatik, jokalarien motibazioa aztertzeaz gain, entrenatzaileek sortutako klima ere aztergai dira. Oro har, emaitzek aditzera eman dute entrenatzaileen irakaskuntza-estiloak jokalarien motibazioan eta taldeko harremanetan eragina duela. Bukatzeko, kontuan hartuta entrenatzailea taldearen funtsezkoa elementua dela, jardunbide egokirako dekalogoia proposatuko da, eskubaloiko taldeen harreman dinamikak eta irakaskuntza-prozesuak hobetzeko asmoz.

Hitz gakoak: motibazioa, eskubaloia, harremanak, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak, dekalogoia.

RESUMEN

Como entrenador, es imprescindible fomentar el grado de motivación de los deportistas y desarrollar las relaciones que se crean en el equipo. El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es analizar la motivación de los jugadores de Balonmano de la Federación Alavesa y su relación con el entrenador, realizando una descripción general, proponiendo a continuación un decálogo de buenas prácticas para el entrenador. Y es que es muy importante que mantener motivados a los deportistas, de esta manera habrá un ambiente más agradable en el equipo y su participación será significativamente mayor. Para ello, primero hay que entender el concepto de motivación, para saber qué hay que trabajar, cómo, cuándo y por qué. También hay que destacar que el ambiente que genera el entrenador influye directamente en la motivación y el rendimiento. Por eso, no sólo se analiza la motivación de los jugadores, sino también el clima creado por los entrenadores. En general, los resultados han dado a entender que el estilo de enseñanza de los entrenadores influye en la motivación de los jugadores y en las relaciones de grupo. Finalmente, teniendo en cuenta que el entrenador es un elemento fundamental del equipo, se propondrá un decálogo de buenas prácticas con el objetivo de mejorar las dinámicas relacionales y los procesos de enseñanza de los equipos de balonmano.

Palabras clave: motivación, balonmano, relaciones, procesos de enseñanza-aprendizaje, decálogo.

ABSTRACT

As a coach, it is essential to promote the degree of motivation of athletes and develop the relationships that are created in the team. The general objective of this Final Degree Project is to analyze the motivation of handball players of the Alavesa Federation and their relationship with the coach, making a general description, then proposing a decalogue of good practices for the coach. It is very important to keep the athletes motivated, in this way there will be a more pleasant atmosphere in the team and their participation will be significantly higher. To do this, you must first understand the concept of motivation, to know what to work on, how, when and why. It should also be noted that the atmosphere generated by the coach directly influences motivation and performance. Therefore, not only the motivation of the players is analyzed, but also the climate created by the coaches. In general, the results suggested that the coaches' teaching style influences players' motivation and group relations. Finally, taking into account that the coach is a fundamental element of the team, a decalogue of good practices will be proposed with the aim of improving the relational dynamics and the teaching processes of handball teams.

Key words: motivation, handball, relationships, teaching-learning processes, decalogue.

AURKIBIDEA

LABURPENA	1
SARRERA	4
MARKO TEORIKOA	4
NEUROHEZKUNTZA	5
MOTIBAZIOA	6
MOTIBAZIOA HOBETZEKO ESTRATEGIAK	10
HARREMANEN KONTZEPTUALIZAZIOA KIROLARIEN ESPARRUAN	11
KIROLA MAILAN HARREMANAK HOBETZEKO ESTRATEGIAK	13
MOTIBAZIO-GIROAK KIROL HARREMANETAN DUEN GARRANTZIA	14
METODOA	16
PARTE-HARTZAILEAK	16
ALDAGAIK ETA TRESNAK	17
PROZEDURA ETA DATUEN ANALISIA	19
EMAITZAK	19
ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	36
ERANSKINAK	40

SARRERA

Lan honetan zehar Gradu Amaierako Lanean burutu den azterketa biltzen da. Bertan, eskubaloï jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko harremani buruzko ikerketa egin da, jokalariek eskala desberdinak erantzundako datuen eta entrenatzaileek eta jokalariek erantzundako galdera sorten bidez.

Eskubaloia talde kirol bat da eta horrek helburuak taldekide guztion arteko kooperazioarekin lortzen direla suposatzen du. Horregatik, motibazioa taldeko harremanekin lotu nahi izan da, taldean sortzen den giroak motibazioan eragina duelako eta alderantziz. Kontuan hartu behar da eskubaloian talde-dinamikak sortzen direla eta taldeko kideen arteko integrazioa sustatzea eta haien arteko konfiantza sendotzea helburu duten jarduera kolektiboa dela.

Ikerketa honetan parte hartu duten kirolariak eta entrenatzaileak nabarmentzea ezinbestekoa da. Izan ere, haien parte-hartzeari, prestakuntzari eta esperientziei esker, jokalarien motibazio maila eta entrenatzailearekiko duten harremanak aztertzea lortu da. Arlo horiek ezagutzea oso interesgarria izan da, entrenatzaileek eta jokalariek haien egunerokotasunean bizi izandako esperientziak eta errealitatea ezagutzerako orduan.

Galdera irekien bitartez, entrenatzaile eta jokalar horiek bizi dituzten egoerara gerturatzea lortu da, eta jakin ahal izan da, alde batetik, zelako garrantzia ematen dioten motibazioari eta taldeko harremani; eta beste alde batetik, zeintzuk diren erabiltzen dituzten estrategiak bi arlo horiek hobetzeko. Hori guztiori ezagutzea oso lagungarria izan da, Arabako Eskubaloiko Federazioen taldeen errealitatea ezagutzeko.

Beraz, lan honen bitartez argi utzi nahi da motibazioak eta taldearekiko harremanak jokolariengan zer-nolako garrantzia duten. Horrekin batera, entrenatzailearen papera funtsezkoa dela jokalarien eta taldearen garapenean azpimarratu nahi da. Taldea antolatzen eta bideratzen duen pertsona baita eta horregatik, berak eragin zuzena du jokalarien motibazio mailan eta talde-kohesioan.

Jarraian, marko teorikoan aurrekariak eta oinarri teorikoak aurkeztuko dira, metodoan, ikerketa burutzeko jarraitutako pausoak eta erabili diren tresnak azalduko dira. Ondoren, emaitzak deskribatu eta ondorioetan baloratuko dira. Amaitzeko, entrenatzaileentzat jardunbide egokirako dekalogoak aurkeztuko da.

MARKO TEORIKOA

Gaur egun, eskubaloian aritzen diren kirolariek giro psikologiko ezegonkorra bizitzen dute. Hasteko, orokorrean jokalarien entrenamenduen bertaratzeak beherakada izan COVID-19aren pandemia hasi zenetik. Honekin lotuta, aurtengo denboraldian, aurrekoekin

konparatuz, kirol-lizentzien kopuruak beherakada izan du, jende gutxiago baitago eskubaloian jokatzeko; %10ko beherakada izan du, hain zuzen (Beraiz, 2022). Egoera hori kontuan hartuz, garrantzitsua litzateke jakitea zein den jokalarien motibazio maila, entrenatzaileek haien estrategiak aldatzeko jokalarien ikaskuntza prozesua hobetzeko eta jokalariek jolasten jarraitzeko.

Horretaz gain, hainbat kasutan, jokalariek zailtasunak dituzte beren jokabidea erregulatzeko. Hainbestek proposatutako ekintzetan inplazio maila erakusten dute eta izaten duten parte-hartzea ez da egokia izaten. Beste batzuetan, entrenamenduetara berandu joaten dira edota abisatu gabe ez dira joaten. Jokabide horren arrazoiak aztertzea beharrezkoa da, konponbide bat emateko.

Egoera hobeto ulertzeko, kontutan hartu beharreko beste alderdi bat bada ez daudela eskubaloian jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko duten harremanaren inguruko ikerketa nahikorik. Gai honen aurrean gabezia dago literatura zientifikoan, beste kirolean ikusi daiteke ikerketa gehiago badagoela, batez ere, futbolean; baina, eskubaloian, ez dago azterketa sakonik. Horregatik, gabeziari eta eskubaloiko jokalarien jokabidea bideratze aldera, motibazioa eta entrenatzailearekiko harremana zein den aztertzea beharrezkoa da, etorkitzunean eskubaloian saioak hobeto planteatzeko, ongizatea eta ikaskuntza bermatuz. Gai honetan sakontzenko asmoz, jarraian aurrekari zientifiko bildu eta aurkeztuko dira.

NEUROHEZKUNTZA

Neurohezkuntza diziplina berritza hartzen da, hiru jakintza-arloren arteko interakzioetatik sortzen dena: neurozientzia, psikologia eta hezkuntza arloak (Carballo, 2017). Hasteko, neurozientziari dagokionez, neurohezkuntzak diziplina honetatik kontuan hartzen ditu garunari buruzko ezagutzak (e.g., bere egitura, funtzioa). Ondoren, psikologia arloan, oinarrizko funtzio mentalen kontzeptuak eta teoriak erabiltzen dira, hala nola, emozioak, motibazioa edo pentsamenduarekin lotura dutenak, eta horiek irakaskuntza-ikaskuntza prozesuetan duten inplikazioa aztertuz. Amaitzeko, neurohezkuntzak, hezkuntza diziplinan, irakaskuntza-praktikaren diseinua eta teorietan jartzen du arreta, garapen kognitiboa bultzatzeko. Beraz, neurozientzia, psikologia eta hezkuntza arloak batzen dituen diziplina izanik, trebetasunak eta talentuak indartzen eta hobetzen laguntzen du, betiere garunak nola funtzionatzen duen ezagutzan oinarrituz (Mora, 2013).

Duela bi hamarkada neurozientziek garunari buruzko ulermen osatuagoa ahalbidetu zuten hezkuntza-testuinguruan. Irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan hainbat gaitasun kontuan hartu behar dira, baina ez soilik gaitasun kognitiboak, baizik eta sozialak, emozionalak,

fisikoak eta moralak ere (Pallares-Domínguez, 2021). Neurohezkuntza, garunak nola ikasten duen eta informazioa hori oinarri bezala hartuz, proposamen eraginkorragoetan zentratzen da (Caceido, 2016). Diziiplina honek behaketan, interpretazio humanistikoetan, datu objektiboetan, garunaren garapenari eta giza jokabideari buruzko ebidentzia kontrastatuetan (metodo zientifikoan oinarrituta) oinarritutako hezkuntza eraikitzen du (Mora, 2013). Jakin beharra dago garuna gorputzaren jarduera asko zuzentzen, integratzen eta kudeatzen dituen organo gidaria dela eta ikaskuntza ematen denean, garunaren egitura funtzionalean aldaketa bat ematen dela (Sánchez eta Collado, 2018). Honekin lotuta, Bueno i Torrensek (2019) dio, portaeraren bidez girora egokitzeko eta giro hori eraldatzeko aukera ematen duen organoa ere badela. Hori kontuan hartu behar da eskubaloi saio bat planifikatzen denean, jokalariek ikaskuntza esanguratsu bat lortzeko, burbuimak jarreretan eta mugimenduetan eragina duelako.

Beraz, garunak ingurunera egokitzeko eta eraldatzeko ahalbidetzen duen organoa izanik, garrantzitsua da jakitea zein den eta nolakoa den bere funtzionamendua eta zerk motibatzen dituen eskubaloiko jokalaria, horrek laguntzen duelako planifikatzen diren saioetan estrategia egokiagoak erabiltzen eta aldi berean, entrenamenduetan jokalarien esperientziak osoagoak izaten.

MOTIBAZIOA

Bizitza osoan zehar motibazioak garrantzi eta eragin zuzena izan du hezkuntza-prozesuetan; motibazioa bizitzaren eremu guztietan oinarritzkoa delako eta berehalako jokabideen motore gisa sailka daitekeelako (Ortíz, 2009). Ruízen (2020) ustez, motibazioa funtsezko faktorea da ikaskuntza sustatzeko eta ikaskuntza-prozesuaren osagai emozional gisa ulertu beharra dago. Horregatik, hezkuntza-fenomenoa ezin da ulertu motibazioaren aldagaiaren nondik norakoak kontuan hartu gabe. Jakin beharra dago motibazioa egoera emozional bat dela, helburu jakin batekin jokabide bati ekitera eta horri eustera bultzatzen duena. Entrenamenduek helburu batzuen inguruan jarduten dute eta horregatik, norbait motibatuta dagoenean, esfortzu handiagoa egiten du entrenatzaileak proposatzen duena lortzeko. Horrekin lotuta, motibazioak berez ez du ikaskuntza osoagoa izatea egiten, baizik eta ikaskuntza potentziatu egiten du, pertsonak ahalegin handiagoa egitera eta denbora eta arreta gehiago eskaintzera bultzatzen dituelako. Hau da, ikasteko bulkada eta helburuak lortzeko bitarteko bat da. Gainera, kirolariei dagokionez, motibazioak berebiziko garrantzia du; izan ere, kirolerik kanpo geratzea, neurri handi batean, kirolariek

bikaintasunaren aldeko ahalegin fisiko eta mentala egiteko duten jarrera onaren menpe dago (Moran eta Toner, 2017).

Motibazioa definitu daiteke jokabidearen aktibazioa, bidea eta iraunkortasuna inplikaturik dauden prozesu psikologikoen taldea bezala (Woolfolk, 2006), baita jokabidea aktibatzen, zuzentzen eta mantentzen duen egoera gisa bezala ere (Trianes, 1996). Motibazioa funtsezko elementua da kirolarekiko konpromisoa eta atxikimendua lortzeko, hori baita giza portaeraren aldagai erabakigarrietariko bat (Moreno, et al., 2007). Baina, aldagai biologikoen, genetikoen, neuronalen, psikologikoen, sozialen, kognitiboen, pertsonalen eta garuneko plastikotasunaren menpe dago (Bueno i Torrens, 2019). Motibazioa kirol-errendimenduari norabidea eta intentsitatea ematen dion elementua da. Beraz, entrenamenduetarako eta lehiaketarako motibazio-maila handia duen jokalaria batek bere helburuak lortzeko esfortzua egingo du eta taldean daude helburuak lortzeko aukera gehiago izango ditu (Cruz eta Gerona, 2007).

Ondoren azalduko diren estrategiak hobeto ulertzeko, motibazioaren alderdiak, motak eta osagaiak azalduko dira ondoren. Motibazio alderdiei dagokionez, hiru dira funtsezkoak: autonomia, maisutasuna eta asmoa. Autonomia kuriositatean, autodeterminazioan eta hartzen diren erabakietan oinarritzen da, zeregin, denbora, teknika eta taldeari dagokionez, noiz eta norekin egin erabakietan. Maisutasuna lorpen motibazioarekin lotuta dago, gustuko den eta axola den zerbait hobetzeko nahiarekin lotuta dagoena; gainera, horrek konpromiso handia sortzen du, ahaleginak eginez helburuak lortzeko. Azkenik, asmoak testuingurua eta oreka ematen du aurreko biak garatzeko. Zentzua duten gauzak egitean datza, norberarengandik haratago doazenak. Azken batean, motibazioa ez dago soilik helburuak izatearen menpe, baizik eta helburu egokiak izatearen menpe.

MOTIBAZIO MOTAK

Motibazioak ekintza bat aurrera eramateko arrazoia ematen du eta pertsona bakoitzari zerbait egitera bultzatzen duena da, baina, motibazio-iturriak desberdinak izan daitezke. Gizakien jokabideak kanpoko estimuluen edo barne-beharren ondorioak dira. Kanpoko eta baita barneko motibazioak garrantzitsuak dira jokalaria baten ikaskuntza prozesuetan, baita bere kirol-errendimenduan ere.

Barne motibazioa edo intrinsekoa gizabanakoak zerbait nahi duenean ekarri, exekutatu, jarri eta aktibatzen denean gertatzen da. Motibazio horrek pertsonaren menpe dago eta ez du zerikusirik kanpoko faktoreekin (Matero, 2001). Mota honetan, ekintzak gauzatzea nahikoa da egiteko eta gainera, hobetzea eta gaintitzearekin erlazionatuta dago (Woolfolk,

2006). Navearen ustez (2015) motibazio intrintsekoa pertsonak beren interesak konprometitzeko, beren trebetasunak praktikan jartzeko eta erronkak gainditzeko duten berezko behararekin lotuta dago, hau da, eskaintzen dieten interes hutsagatik ekitearekin.

Kanpoko motibazioan edo extrinsekoan ekintzak aurrera eramatearen arrazoia kanpo errefortzuen menpe dago (Mateo, 2001). Kanpoko motibazioa gizabanakoaren kanpoko ingurunetik datorrena da; adibidez, jokalaria batek entrenamenduarekiko interesa izaten du eta entrenatzaileak proposatutako ekintzatan gogoz parte hartzen eta jarrera ona izaten du, helburu bat lortuz (Navea, 2015), entrenatzailearen aukera bihurtzeko, partiduan jolasteko edota zigor bat ekiditzeko.

Motibazioa bi motatakoa izan arren (kanpoko eta barneko motibazioa), ez dira bata bestearengandik independenteak. Bi motak beharrezkoak dira ikaskuntza gauzatzeko. Gainera, askotan, motibazio intrintsekoak eta extrinsekoak aldi berean eragiten dute, eta zaila da bata bestearengandik bereiztea (Navea, 2015). Jakin beharra dago, motibazio mota desberdinak daudela eta aldakorrak direla. Gainera, motibazioa ikaskuntza prozesua ahalbidetzen duen oinarrizko osagaia da (Carretero, 1993). Deci eta Ryan-en ustez (2000), motibazio motek ondorio positiboak edo negatiboak izango dituzte pertsonengan, jardueran duten inplikazioaren arabera. Motibaziozko erregulazio mota autonomoagoek, kontrolatzaileenek baino funtzionamendu positiboagoa eta doikuntza pertsonaleko maila handiagoak erakutsiko baitituzte. Horretaz gain, autonomoki motibatuta egotea osasuna eta ongizatea bezalako ondorioekin lotuta dago. Kirolariak beren balioekin bat datorrenaren alde mugitzen direnean, motibazio-maila autodeterminatu handiagoarekin, ongizate psikologiko handiagoa izango dute, eta ongizate hori autoestimua eta bizitzarekiko gogobetetasunaren pertzepzioan adieraziko da (Balaguer, Castilla eta Duda, 2008). Kirolaren testuinguruko motibazio-faktoreek zeregin zuzena dute epe luzeko kirol-partaidetzaren garapen psikosozialean eta antsietateak ondorio desegokiak dituela errendimenduan, partaidetzan eta ongizate fisikoan (Garia-Mas et al., 2011). Horregatik, motibazio mota desberdinak jarraia aurkeztuko dira.

Nahiz eta motibazioa bi moten arabera sailkatu, bi faktore dira motibazioa determinatzen dutenak (Wigfield eta Eccles, 2002): balio- subjektiboak eta espektatibak. Horregatik, motibazioa modu osoago batean hobeto ulertzeko, determinatzen duten faktore horiek ondoren azalduko dira.

MOTIBAZIOAREN OSAGAIAK

Balio-subjektiboak pertsonak zeregina egiteari esleitzen dion garrantzi handiago edo txikiagoari egiten dio erreferentzia, eta hura aurrera eramatean erabakigarria da (Navea, 2015). Ekintzari ematen zaion garrantzia da, horregatik, zerbait garrantzitsua denean pertsonak aktibatzen dira (Navarro eta Martín 2010; Woolfolk, 2006). Gizakiak ikaskuntza-objektuari ematen dion garrantziak zehaztuko du ikasteko duen motibazioa.

Helburu bat lortzeari balioa emateko hiru arrazoi daude (Ruíz, 2020):

Lehenengo arrazoa balio intrinsekua deritzo. Pertsonak ikasiko duenarekiko interesa duenean agertzen da, barneko motibazioa bultzatuz. Adibidez, entrenamenduan jaurtiketa mota zehatz bat gustoko izatea eta ordu asko eman nahi izatea jaurtiketa hobetzen.

Hurrengo balioa kanpokoa litzateke eta barne balioa baino desiragarriagoa izaten da. Ez da soilik sariak bilatzearekin edo zigorrak saihestearekin lotzen. Halaber, ikasten denaren erabilgarritasunari edo gizarte- edo ingurumen-inpaktuari lotutakoak izaten da.

Hirugarren eta azken arrazoa eskurapen-balioa da eta zerbait ikasteari dakarkion zailtasunaren arabera ematen den garrantzia da. Horrela, balio handiagoa ematen zaio zaila dirudien zerbait ikasteari, erraza dirudien zerbait baino, merezimendu handiagoa ematen delako. Horregatik, ez da motibagarria sinpletzat jotzen den zerbait ikastea eta ezin da motibatuta sentitu ikasteko xedea oso konplexua denean.

Motibazioa determinatzen duen beste faktore nagusia norbanakoak dituzten espektatibak lirateke. Pertsonak bere sinesmenei, jarrereri eta pertzepzioei dagokienez, zereginari aurre egiteko duen ikuspuntuari egiten dio erreferentzia, eta funtsezkoa da bere gaitasuna eta gaitasunaren autopertzepzioa (Navea, 2015). Hau da, espektatibak gaitasunei buruz dauden pertzepzioa dira (Navarro eta Martín-Bravo, 2010; Woolfolk, 2006). Jokalari batek entrenamenduan proposatutako ekintza bat egiteko gai ez dela uste badu, ez da zeregin hori egiteko mobilizatuko edota ez du esfortzu handiarik egingo. Soilik motibatuta sentituko da helburuak lor ditzakeela uste duenean, helburu horiek lortzeko ahaleginak eginez (Ruíz, 2020). Autokontzeptua lotura zuzena du horrekin eta ikaskuntza prozesuan (Fernández-Zabala eta Sarasa, 2015; Shavelson et al., 1976); entrenatzailearen espektatibak jokalariren errendimenduan eragina du, baita jokalariek kapazak sentitzearekin ere.

Beraz, entrenatzaile batek proposatutako ekintza batean, jokalariek ikaskuntza-zeregin horri aurre egiterakoan, bere gaitasunari buruzko burutapenak ematen ditu (Ruíz, 2020). Erronka baten aurrean, ebaluatzen da gauza bat edo bestea gertatzeko probabilitatea, eta porrotak arrakastari eragiten badio, jokalaria ekintza ez egiten saiatuko da. Proiektatzen diren itxaropenek eragin handia izaten dute gauzatze-prozesuan eta ekintzen emaitzan; horregatik,

errealistak, lorgarriak eta positiboak izan behar dira (Mora, 2013). Honekin lotuta, proposatutako jarduerak aurrera eramateko konfiantza izatea funtsezkoa lirateke, hori dela eta, garrantzitsua da jokalaria bere akatsak onartzea eta bere puntu ahulak eta indartsuak identifikatzea beldurrik gabe (Cruz eta Gerona, 2007). Jokalariak beren burua gehiago baloratzen dutenean, beren bizitzarekiko gogobetetasun handiagoa hautematen dutenean eta autonomiaz jokatzen dutenean, beren ekintzak kirola praktika positibo bihurtzen dira haien ongizate psikologikoa bultzatuz (Balaguer, Castillo eta Duda, 2008).

MOTIBAZIOA HOBETZEKO ESTRATEGIAK

Entrenatzaile batek talde arrakasta lortzeko, motibazioaren nondik norakoak ongi ulertzea gomendagarria da, baita eragiten dioten hainbat faktoreak ere, emaitzak (i.e., indibidualak-kolektiboak) hobetzeko. Entrenatzaile on batek ez du soilik eskubaloien ezagutza tekniko-taktiko egoki bat izan behar. Horretarako, jarraian jokalaria egoera desberdinetan motibatze hainbat estrategia deskribatuko dira (Arrieta, 2019).

Lehenik, entrenamenduak aldakorak eta entrenigarriak izan behar dira, jokalaria ez aspertzeko. Garrantzitsua da ahaleginak eta izan duten garapena saritzea, eta ez horrenbeste zentratzea emaitzetan. Jokalariak egindako ekintzetan *feedback*-a eskaintzeak ikaskuntza prozesu osoa lortzeko aukera ematen du; horretarako, barne motibazioa bultzatu behar da eta baita kirolarien artean ematen diren errefortzuak ere.

Entrenamendu saioetaz gain, partiduak ere badira momentu egokiak motibazioa sustatzeko. Motibazioaren kontrola egoera horietan lortzeko jokalariei gogorarazi ahal zaie garaipenak duen garrantzia, argudio objektiboak erabiliz: "Partida hau irabaziz gero, berriz ere lehenengoan artean sar gaitezkeela pentsatzea; aukera bikaina da". Helburuak ezartzerakoan, helburu desafiataile bereziak ezar daitezke, interesa areagotzeko: helburu kolektiboak, talde txikien arabera helburuak eta, batez ere, helburu indibidualak. Lehiaketa hasi baino lehen, jokalaria beregandik zer espero den azaldu behar da, baina, beti ezaugarrietan eta esfortzuan oinarrituz eta ez emaitzetan. Partidu bitartean, hitzezko komunikazioak eta ez hitzezkoak garrantzi handia dute, askotan, nahiz eta entrenatzaileak esan ez dela ezer gertatu eta bere gorputz adierazpenak kontrako adierazten badu, jokalaria kontraesan bat ikus dezakete, haien motibazioa gutxituz. Horregatik, entrenatzaileak estresaren kontrola eta lehiaketan kontzentratua dagoela erakutsi behar du. Partidua bukatu ondoren, gertutasun fisikoak motibazioa areagotuko du.

Entrenatzaile batek argi eduki behar du kirola aukera paregabea izan daitekeela jokalarien garapenerako eta formakuntza fisiko-psikosozialerako. Praktika egokiak osasuna

indartu dezake. Entrenatzaile baten betebeharrerako bat izan behar da estresa arintzea eta autokonfiantza eta motibazioa indartzea. Hasteko, motibazioak eragina du pertsonen konpromiso-mailan, zereginetik atxikimenduan, zehaztapenean, ahaleginean, iraunkortasunean eta tolerantzian. Motibazioa suspertzeko, bi bide erabil daitezke: zuzena eta zeharkakoa (Arrieta, 2020). Bide zuzenean entrenatzaileak norbanakoaren interesa piztu behar du, pertsona bakoitzak bere ezaugarriak eta interesak dituelako. Bere trebetasunekin bat datozen eredu garrantzitsuak transmititu eta helburuak ezarri behar dira. Berehalak indartzea da erabil daitekeen beste estrategietako bat, jokabide egokiak ikastea ahalbidetzen duelako eta kirol-jardueraren motibazioa indartzen duelako. Horrez gain, epe luzerako motibazioa handitu behar denean, komeni da jokalariek erabakietan parte hartzea. Era guztietako erabakiak hartzeak zuzeneko motibazioa areagotzen ere laguntzen du; helburu zehatzak, erakargarriak eta lorgarriak izan behar dira; motibazioa lortzeko emaitzak (e.g., partidu bat irabazi) edo autokonfiantza indartzeko gauzatzeak (e.g., jaurtiketa mota bat ikastea) izan daitezke; edo indibidualak eta kolektiboak. Azkenik, motibazioa sustatzeko zeharkako modua estresa arintzea da, autokonfiantza indartuz.

Izan ere, autokonfiantza, aurretik aipatu den bezala, barne-egoera psikologiko bat da, helburuaren zailtasuna, helburu hori lortzeko norberak erabil ditzakeen baliabideak eta, horren guztiaren arabera, norberak lortzeko dituen aukera errealistak ezagutzea eskatzen du eta motibazioan eragin zuzena du. Autokonfiantza bultzatzeko helburu errealistak proposatu behar dira eta honekin batera, plangintza bat burutu behar da helburuak lortzeko. Gomendagarria da, kirolarien jokabideak aipatzea eta *feedback* bat ematea. Lehiaketetan, kirolarien jarduna prestatzeak laguntzen du. Era berean, emaitzak jokabideekin lotzea da autokonfiantza areagotzen laguntzen duen beste estrategietako bat da.

Amaitzeko, aipatu beharra dago estresa organismoak mehatxuzko egoeren aurrean duen erreakzioa dela. Neurri txikian onuragarria izan daiteke; baina, ondorio negatiboak izan ditzake. Adibidez, ekintza batean dibertsio maila txikia baldin bada, lesio-arriskua handitzen da edo nekea aurreratu daiteke. Estres sentazio hori arintzeko, garrantzitsua da jokalarien autokonfiantza sustatzea.

HARREMANEN KONTZEPTUALIZAZIOA KIROLARIEN ESPARRUAN

ENTRENATZAILE ETA JOKALARIEN ARTEKO HARREMANA

Testuingurua funtsezko elementuetako bat da kirolarien garapenerako (Sánchez et al., 2017). Talde batean giro ona eta egokia izateak errendimendua optimizatzeko aukera gehiago eskaintzen ditu (Leo et al., 2013). Giro hori ludikoa, askea, esperimintatzeko eta huts egiteko

aukerak eskaintzen dituen ikaskuntzan oinarrituta egon beharko litzateke, talde-lanean eta lankidetzan konfiantza izanik (Marí, 2017).

Balaguer eta kolaboratzaileek (2008) burututako lanean diote entrenatzaileak zeregin garrantzitsua betetzen duela kirolarien kirol-partaidetzaren esperientzian, kirolariaren alderdi positiboan (e.g., berezko motibazioa, gozamina) edo negatiboan (e.g., motibazio eza) garatzen lagunduz edo zailduz. Entrenatzaileak jokalarien motibazioan, ongizatean eta motibazio-giroan eragin zuzena du. Jokalari batek sentitzen duenean entrenatzaileak aukeratzeari uzten diola eta erabaki horiek ulertzen baditu, aukera gehiago daude jokalaria sentitzeko ekintzen kausa bera dela eta ondorioz, autonomia garatuz. Autonomiari babesa ematen denean, autoritate-egoera batean dagoen pertsona batek (e.g., entrenatzaile batek) besteen tokian (e.g., kirolari bat) kokatzen kapaza da, bere beharrak eta sentimenduak hautemateko eta bere zereginak betetzeko informazio egokia eta esanguratsua lortzeko asmoz. Horretaz gain, jokalariek entrenatzaileak modu autonomoan jokatzen uzten dietela ikusteak motibazioan eta kirolarien bizitzarekiko autoestimuan eragin positiboa izan lezake. Beraz, testuinguru sozialak kirolarien garapen positiboan funtsezkoa da.

Bestalde, hainbat egileek diote (Leo et al., 2013) jokalariek hautematen duten motibazio-giroa ere garrantzitsua dela taldean giro egokia sortzeko. Taldeko kideen arteko batasuna hobetzera eraman dezakeen elementu bat entrenatzaileak bere jokalarien gaineko lidergo egokia garatzea da. Hau da, erabilitako lidergo-motak hainbat jokabide edo erreakzio eragin ditzake jokolariengan, eta horrek eragina izan dezake taldean ezartzen diren harremanetan. Entrenatzaileak hainbat lidergo mota adieraz ditzake, hala nola entrenamendua eta instrukzioa (trebetasun, teknika eta estrategia desberdinei buruzko azalpenen bidez jarduerak hobetzen saiatzen da), laguntza soziala (norbanakoaren ongizatea baloratzen du eta gertuko harremana ezartzen saiatzen da), *feedback* positiboa (etengabe alagatzen du edota jardun onagatik saritzen du), jokabide demokratikoa (jokalariei taldeari buruzko erabakietan parte hartzeko aukera ematen du) eta jokabide autokratikoa (erabakiak modu independentean hartzen ditu eta autoritate pertsonala areagotzen du). Hortaz, entrenatzaileak funtsezko papera hartzen du talde batean.

JOKALARIEN ARTEKO HARREMANA

Taldearen kohesioa da eskubaloiko eskakizun psikologikoetako bat: taldeko kirola denez, ekintzen arrakasta jokalarien talde lanaren bitartez lortzen da. Ekintza gehienak jokalarien talde-lanarekin egiten dira, horregatik, funtsezkoa da jokalaria taldearen parte sentitzea, jardueran konfiantzaz jokatzeko (Cruz eta Gerona, 2007). Gainera, nerabezaro

etapan berdinen arteko taldearen eragina handitzen da (Gómez-López et al., 2020). Taldeko kide izatearen sentimendua da gainerako kideekin identifikatuta sentitzea, esperientziak, emozioak eta jomugak partekatuz (Ozamiz, 2017). Maslow-k (1991) esaten zuen moduan pertsona bat talde edo giro jakin batekin erroto eta identifikatzeko sentimendua dela. Egile honek talde bateko kide izateko beharra ikusten zuen, beharrizan fisiologikoen ondoren, bigarren giza beharrik garrantzitsuena bezala. Sentimendu horrek garapen kognitiborako, pertsonaren portaerarako, osasunerako eta ongizaterako garrantzia du. Sentimendu honen ondorioz, taldearekiko lotura sortzen da (Barandiarán et al., 2011).

Aipatu beharra dago, autokontzeptuak motibazioan eragina duela. Azken finean, jokalaria batek bere burua gai ikusten badu entrenatzaileak proposatutako ekintza aurrera eramateko, orduan, motibatuagoa sentituko da eta esfortzu handiagoa egingo du jarduera egiteko. Horren harira, Núñez eta Gonzálezek (1994) diote autokontzeptua ez dagoela biologikoki determinatua, baizik eta norbanakoak ingurunearekin duen interakzioan bizitako esperientzietatik lortutako autopertzepzioen metaketaren emaitza dela. Gainera, nerabeentzat, pertsonen arteko harremanak garatzea eragin handia du autopertzepzioetan, horregatik, eskubaloi talde batean sortzen diren harremanak eta interakzioak garrantzitsuak dira jokalaria baten autokontzeptu egokia garatzeko. Hau da, kide izatearen sentimenduak niaren edo bakoitzaren identitatean eragiten du eta besteek norbera ikusten duten moduaren arabera, ematen duten afektuak, haiengandik jasotzen diren mezuek, bakoitzaren burua modu jakin batean ikustea eragingo dute.

KIROLA MAILAN HARREMANAK HOBETZEKO ESTRATEGIAK

Esan bezala, entrenatzailearen papera funtsezkoa da giro egokia sustatzeko eta jokalarien motibazioa lortzeko, errendimendua, ongizatea eta ikaskuntza bermatzeko. Beraz, talde-prozesuak indartzeko entrenatzaileak garrantzi handia hartuko du taldearen jarduna maila psikologikoan optimizatzeko, eta errendimendua hobetzearekin lotuta egon daiteke (Leo et al., 2013).

Hasteko, jokalarien arteko harremanak indartzeko, entrenatzaileak burututako planifikazio saioetan jolasak eta ekintza desberdinak proposatu ditzake. Jolas eta jarduera horien helburua jokalariek haien arteko ezagutza sortzea da, harremanak indartuz. Batez ere gomendagarria da joko horrei denboraldiaren hasieran garrantzia ematea, hasieratik harremanak indartzeko. Horretaz gain, partidu eta entrenamenduetatik kanpoko planak ere proposa ditzake; adibidez, partidu bat elkarrekin ikustera joatea edo bazkari edo afari bat egitea, guztiek elkarrekin denbora gehiago pasatzeko. Beraz, entrenatzaileak taldeko kideen

artean harreman onak sustatu behar ditu; izan ere, horrek kirolarien parte-hartze gogobetegarriagoa sustatuko du, inplikazioa areagotuz.

Jarraitzeko, entrenatzaile eta jokalarien arteko harremanak handitzeko tresna ona izan daiteke helburuak ezartzea. Eskubaloiko helburu horiek errendimendu-maila jakin bat lortzeko beharrak ordezkatzeko; adibidez, klasifikazioan lehenengo bosten artean geratzea edota banaka, trebetasun-maila jakin bat lortzea edo exekuzio jakin batzuk hobetzea. Jokalarien prestaketa psikologikoan eta motibazioa erregulatzeko tresna garrantzitsua da helburuak zehaztea (Cruz eta Gerona, 2007). Beraz, taldekideen indarrak batzea, helburu bera eta konpromiso-maila bera partekatzen bada errendimendua handitu daiteke (Marí, 2017).

Amaitzeko, entrenatzailearen jokabidea koherentea izan behar da, eta jokalariai trebatzeko erantzukizuna hartu behar du, nahierara jardutea saihestuz (Arrieta, 2019). Argi izan behar du jarraitu beharreko portaera-eredua, eta, horregatik, eskuzabala izan behar du bere ahaleginean eta jardunean, egiten duenarekin gozatuz. Oso garrantzitsua da jokalariai duintasunez eta errespetuz tratatzea, jarrera eraikitzaile eta positiboarekin aurrera egin dezaten. Azkenik, baina ez garrantzi gutxiagokoa, kirolariari esfortzua eta errendimendua eskatu behar zaizkie, baina betiere beren benetako aukeren arabera, lehen aipatu dugun bezala, helburu errealistak ezarriz.

MOTIBAZIO-GIROAK KIROL HARREMANETAN DUEN GARRANTZIA

Orain arte motibazio kontzeptua eta taldean dauden harremanen azterketa egin da. Jakin beharra dago entrenamenduan garatzen diren talde-giroak (entrenatzailearekiko eta baita beste jolariekiko ere) jokalarien motibazioan eragin zuzena dutela. Entrenatzaileak kirolarien motibazio motei buruz sortutako giro motibazionalaren garrantzia defendatzen duen esparru teorikoetako bat autodeterminazioaren teoria da. Horren arabera, kirolariak garatzen duten motibazio mota (berezko motibazioa, kanpoko motibazioa, motibaziorik eza) entrenatzaileek sortzen duten giroaren arabera izango da neurri handi batean (Balaguer et al., 2009). Beraz, entrenatzaileek kirolarien autonomia babestean, kirolariak berezko motibazioa eta erregulazio-modu zehatzagoak garatuko dituzte.

Hainbat egileek diote (Gómez-López et al., 2020) eskubaloian hastapen- eta teknifikazio-etapetan (infantil-kadete-jubencil) frogatu dela entrenatzaileak hartzen duen jokabidearen eta motibazio-giroaren arabera, erraztu edo kaltetu egiten dela kirol jarduerarekiko gogobetetzea, jarraitutasuna, oinarrizko behar psikologikoen gogobetetzea, motibazio-maila, kirolariaren inplikazioa eta konpromisoa. Entrenatzailea entrenamenduen diseinuan zentratzen denean (entrenamenduaren helburua ikaskuntza-prozesua erraztea,

entrenamenduaren gauzatzea hobetzea eta kirolariaren garapen integrala da), trebetasun psikologikoak eta kirolariaren errendimendua indartzen dira.

Balaguer eta kolaboratzaileen ustez (2009), entrenatzaileek autonomiari laguntza eskaintzean giro egokia eta autonomia-sentimenduak areagotuko ditu. Kirolariek beren entrenatzaileak autonomiari ematen dion babesari buruz dituzten pertzepzioek lotura positiboa dute berezko motibazioarekin, eta era berean, erregulazioarekin. Jarduera gero eta autodeterminatuagoa izan dadin, bai kirolari nerabeentzat, bai helduentzat, entrenatzaileek autonomiari laguntzeko estilo bat sustatu behar dute, egiten dituzten jardueren esanahia argi eta garbi transmititzeko, askatasuna babesteko, autonomia sustatzeko eta kirolariak erabakiak hartzeko prozesuetan inplikatzeko.

Hori horrek izan dadin, entrenatzaileek jokalaria bakoitzaren pertsonalitatea ezagutu behar dute, erabiltzen dituzten estrategiak haien ezaugarrietara hobekien egokitzeke. Horrela, aukera gehiago egongo dira motibazio maila igotzeko. Horretarako, entrenamenduetan entrenatzailea adi egon behar da jokalarien ezaugarriak eta beharrak ezagutzeko eta interesa jarri behar du haien bizitzaren inguruan, konfiantzazko giro bat sortzeko. Giro hori sortu dadin, entrenatzaileak akatsak egiteko aukerak eskaini behar ditu, akatsak ikasteko iturri gisa ikusiz, ikaskuntza prozesuan akatsak zalantzan jartzean eta suntsitzean oinarritzen delako (Mora, 2013). Entrenatzaileak jokalaria guztien talentuak bideratu behar ditu beren trebetasunak gara ditzaten, jokalariek autonomoak eta bere trebetasunak garatzeko gai sentitzeko (Mari, 2017). Nahiz eta modu autonomoan jardun entrenamendu saioetan, garrantzitsua izaten da *feedback*-a kirolariei helaraztea, ikaskuntza esanguratsua lortzeko.

Aurretik aipatu den bezala (Balaguer et al., 2009) entrenatzaileek jokalarien motibazio autodeterminatuan eragin dezakete, haiek erabiltzen dituzten motibazio-estrategien bidez. Horretarako, autonomia ematea funtsezkoa da motibazio autodeterminatua sustatzeko, autonomiari laguntzeko estiloa hartzen denean areagotu egiten direlako kirolarien motibazioa. Planifikatutako ekintzetan gomendagarria da konponbidea hasieratik ez ematea, jokalariei bakarrik utzi behar baitaie planteatutakoa gauzatzeko estrategiarik onena zein den deskubritzea, eta, horregatik, ziurgabetasuna garrantzitsua da entrenamendu zereginetan. Behin baino gehiagotan errepikatu ondoren erronkari aurre egiteko modurik lortu ez badute, pistak eman dakizkieke, horrela pixkanaka lortzen joan daitezela. Baina, betiere, entrenatzaileak ezarritako helburua lortzeko beharrezkoa da jokalaria erabakiak hartu ahal izatea, autonomia sustatuz.

Beste proposamen bat motibazioa eta entrenatzailearekiko harremana sustatzeko, helburuen ezarpena da. Cruz eta Geronaren (2007) ustez, entrenatzaileak, entrenatzeko eta

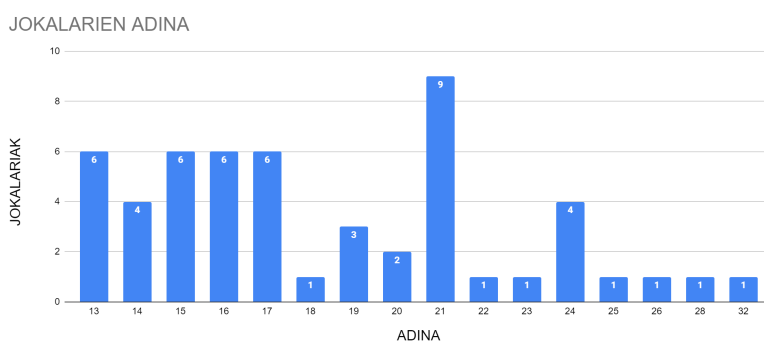
lehiatzeko motibazio-maila handiagoa lortzeko, teknika hori erabiltzea gomendagarria da. Plangintza bat behar da, non, modu sistematiko eta egituratu batean, eta jokalariaren azterketa eta ebaluazioa egin ondoren, denbora-tarte jakin batean lortu beharreko helburuak definituko diren. Gainera, horiek lortzeko beharrezkoak diren entrenamenduak eta ekintza-bitartekoak zehaztu behar dira, eta jokalariaren jarduna ebaluatzen da helburu hori lortzeko. Helburuak ezartzea tresna eraginkorra da taldea garatzeko, betiere behar bezala planifikatzeko denbora ematen bada. Teknika horrek hainbat onura eduki ditzake: hasteko, (1) errendimendua hobetzen du motibazio-prozesuaren bidez; (2) jokalariaren arreta eta ekintza zereginaren alderdi garrantzitsuetara bideratzen ditu; (3) ahalegina hobeto erregulatzeko laguntzen du; (4) intentsitate handiagoz lan egitea; (5) ahaleginari eusten laguntzen du, helburua lortu arte jarraitzen baita; (6) errendimendua hobetzeko ikaskuntza-estrategia berriak garatzen lagun dezake; eta ikuspegi kognitibotik, (7) jokalariei beren jardunari buruzko espektatiba errealistak sortzen laguntzen die, baita beren aukeren arabera autokonfiantza sustatzen ere, eta, aldi berean, beren autoestimua eta errendimenduarekiko gogobetetasuna handitzen ditu.

METODOA

Gauzak horrela, Gradu Amaierako Lan honen helburu nagusia **Arabako Federazioko Eskubaloi jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko harremana aztertzea** da. Hori lortzeko aurrera eramanean den metodoa ex post-facto izan da eta alde batetik, diseinu kuantitatiboa izan du ikerketa honetan parte hartu duten jokalariek, bi eskala mota desberdin bete dituztelako. Beste alde batetik, diseinu kualitatiboa du ere, ikerketa honetan aztergai izan diren entrenatzaile guztiek eta hainbat jokalariek galdetegi bat beteta haien iritziak ezagutzera eman dituztelako; gainera, irakaskuntza-estiloak ere aztertu dira, jokalariek ahoz egindako adierazpenak kontuan hartuz.

PARTE-HARTZAILEAK

Ikerketa honetan 61 parte-hartzaile daude guztira. Horietatik, 53 Arabako eskubaloiko federazioko jokalariek dira eta beste 8ak entrenatzaileak dira. 53 eskubaloi kirolarien adina 13



eta 32 urte bitartekoa da. Kirol-maila desberdinetan parte hartzen dute kirolari horiek: 8 parte-hartzaileak infantilekoak; 10 kadete direnak; 10 jubenil mailan jolasten dutenak; eta 25 seniorrak

direnak. Sexuari dagokionez, 11 senior neska eta 14 mutilek osatzen dute lagina. Bestalde, parte hartu duten 8 entrenatzaileak 21-48 urte bitartekoak dira, horietatik neska bakarra dena eta gainontzekoak gizonezkoak.

ALDAGAIAK ETA TRESNAK

Arabako Eskubaloi Federazioak jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko duten harremana aztertzeko erabilitako baliabideak 4 dira guztira: (1) *Escala de motivación deportiva (SMS/EMD)*; (2) *Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ)*; (3) galdera-sorta; eta (4) irakaskuntza-estiloen taula.

Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ)

Eskala honekin kirolariek beren entrenatzaileak autonomiari emandako laguntza-mailari buruz duten pertzepzioa ebaluatzen da; hau da, kirolean sortutako klimari buruzko galdetegia da. Deci eta Ryanek (1985) klimari buruzko galdetegia hau garatu zuten. Tresna hori *autodeterminazioaren* teoriaren (ADT) galdetegi-sortaren parte da eta ebaluatzen da testuinguru desberdinetan autonomiari laguntzeko pertzepzioa, 15 itemen bitartez.

Hainbat ikuspegik defendatu dute entrenatzaileek zeregin garrantzitsua dutela kirolarien kirol-partaidetzaren esperientzia kualitatiboan, haren alderdi positiboak (e.g., berezko motibazioa, gozamena) edo negatiboak (e.g., motibaziorik eza) garatzen lagunduz edo zailduz (Balaguer et al., 2008). Beraz, entrenatzaileek sortutako motibazio-giroaren garrantzia defendatzen duen esparru teorikoetako bat kirolarien motibazio motei buruzko autodeterminazioa teoria da. Kirolariek euren entrenatzaileak jokalarien autonomiaren alde daudela hautematen duten maila ebaluatzen du. Item bakoitza esaldi honekin hasten da: «Nire kirolean». Erantzunak, berriz, zazpi puntuko Likert motako eskala batean jasotzen dira, ez da egia (1) oso egia (7) bitartean doana. Itemaren hauetaren baten adibide bat hauxe litzateke: *Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones*. Eskala ikusi nahiez gero, 1. eranskinera jo.

Escala de motivación deportiva (SMS/EMD)

Autodeterminazio-maila zehazteko *Escala de motivación deportiva* (SMS; Pelletier et al., 1995) eskala erabili da, Balaguer eta kolaboratzaileek (2007) gaztelaniara baliozkotua. Motibazio motak neurtzen ditu eskala Likert honek. Zehazki, hiru motibazio mota neurtzen ditu eta horietako bakoitzeko subeskala bat eskaintzen du galdetegi honek. Motibazioa *intrinsekoa* neurtzeko 12 item daude. Barne *motibazio iturri* desberdinak 3 subeskaletan

antolatuta dago: (1) *Nork bere burua ezagutzeko* (2, 4, 27 eta 23 itemak); (2) *Estimulazioa esperimendatzeko* (1, 13, 18, 25 itemak); eta (3) *Gauzak lortzeko* (8, 12, 15 eta 20 itemak). *Motibazio extrinsekoari* dagokionez, 12 item desberdin daude neurtzeko eta 3 subeskaletan ere banatuta dago: (1) *Erregulazio identifikatua* (7, 11, 17 eta 24 itemak); (2) *Erregulazio introiektatua* (9, 14, 21 eta 26); azkenik, (3) *Besteek pentsatzen dutenarekin harremana duen motibazio-iturria* (6, 10, 16 eta 22 itemak). Amaitzeko, *Motibazio eza* 4 itemetan jasotzen da (3, 5, 19, eta 28 itemak). Eskala honen eredia eskuragarri dago 2. erankinean.

Eskala honetan, aurretik aipatu den bezala, barne- eta kanpo-motibazioa aztertzeko sei subeskalak desberdinetan jasotzen ditu, hiru barne-motibazioan eta beste hiru kanpo-motibazioan. Barne-motibazioa aztertuz: *nork bere burua ezagutzeko* subeskalak jokalaria bakoitzak eskubaloian lantzen eta ezagutzen dituen teknika eta gaitasunekin zerikusia du; *estimulazioa esperimendatzeko* subeskalak eskubaloiko teknikak egiterakoan jokalariek sentitzen dituzten emozioak aztertzen ditu; *gauzak lortzeko* azpieskalak eskubaloiko teknikak berenagatzeko ikaskuntza-prozesuarekin eta jokalaria bezala hobetzearekin lotura du. Kanpo-motibazioan: *erregulazio identifikatua* berezko erregulaziotik hurbilen dagoena da, nahiz eta extrinsekoa izaten jarraitzen duen. Jarduerari dagozkion hainbat irizpide identifikatu eta antolatzen direnean gertatzen da, baita beste balio eta behar batzuekin (e.g., jendea ezagutzeko edo norberaren alderdi pertsonal ezberdinak garatzeko) erlazionatzen denean ere; *erregulazio introiektatua* azpieskalak barne eskakizunen menpe dauden erregulatutako jarrerak baloratzen ditu. Kasu horietan lotsa, errua eta antsietatea saihesteko, harrotasunagatik eta egoa asetzeko bideratutako jarrera lirateke; *besteek pentsatzen dutenarekin harremana duen motibazio-iturri* azpieskalak kirolariaren ingurukoaren iritzi eta pentsamenduekin zerikusia du.

Galdera-sorta

Ikerketa honetan erabili den beste tresna galdera-sorta da eta bi mota ezberdin daude: entrenatzaileentzat eta jokalarientzat. 16 pertsonen 10 galdera irekiz osaturiko galdera sorta bete dute idatziz. Alde batetik, horietatik zortzi entrenatzaileek bete dute (ikusi 3. eranskina). Beste alde batetik, maila ezberdinetako zortzi jokalariek ere parte hartu duten elkarrizketetan (ikusi 4. eranskina). Bi galdetegiak jasotzen dituzten galdera-sorta lau dimentsioen arabera sortu dira: (1) motibazioa; (2) taldean dauden harremanak; (3) aurreko bi dimentsioei aurre egiteko erabiltzen diren edo erabili daitezkeen estrategiak; eta (4) jarrera eta trebezien inguruan. Ad hoc sortutako tresna da hau, erabili diren galderen gidoia ikerketa honen

helburuei erantzuteko sortu baita. Tresna honen bitartez, informazioa modu deskriptibo batean jasotzen da, bakoitzaren iritziak ezagutzuz.

Irakaskuntza-estiloen behaketa erregistroa

Ikerketa honetan parte hartu duten zortzi irakaskuntza-estiloak ezagutzeko, euren jokalariekin hitz egin da hiru irizpideen inguruan informazioa jasoz: (1) entrenamenduetara egindako bertaratzeak eta puntualitatea; (2) entrenamenduak aurrera eramateko orduan aurretiko planifikazioa; amaitzeko, (3) harremantzeko gaitasuna (errespetuz jokaerak, ahozko tonuaren egokitasuna, jarrera, zirikatzaileak eta jokalarien iritziak kontuan hartzea). Irakaskuntza-estiloen behaketa erregistroa emaitzen atalean modu sakonagoan deskribatzen da.

PROZEDURA ETA DATUEN ANALISIA

Ikerteta hau aurrera eramateko prozedura deskribatuko da jarraian. Lehenik, talde bakoitzeko entrenatzaileekin bilera bat antolatu zen, ikerketa azaltzeko eta haien jokalariek parte hartzeko baimena eskatzeko. Behin hori eginda, adingabeak diren jokalariei tutore legaleen edo familieen baimena eskatu zitzaien formulario (jo 5. eranskinera) baten bidez. Ondoren, entrenamendu hasieran talde guztietako jokalariei eskalak banatu eta bete zituzten, lanaren nondik norakoa azaldu zitzaizkielarik. Jokalari bakoitzak eskala horiek betetzeko 10 minutu inguru behar izan zuten. Eskalak betetzeaz gain, jokalarien iritzia modu deskriptiboan jasotzeko, 10 galdera irekien galdera-sorta eman zitzaien eta guztira zortzik bete zuten. Honekin batera, entrenatzaile bakoitzak galdetegia helarazi zitzaien idatziz bete zezaten haien iritzia ezagutzeko. 10-15 minututan bete zuten.

Datuen analisia egiteko, lehenik eta behin, eskaletan ateratako datu guztiak SPSS Statistics 24 datu programan kodetu eta antolatu ziren. Ondoren, datu basearen kuantitatiboak modu deskriptibo batean analizatu dira. Eta gero, datu kualitatiboak aztertzeko, galdetegietan ateratako informazioa eta ideiak konparatu dira aipatu diren lau dimentsioen arabera.

EMAITZAK

Ikerketaren atal honetan, helburuen araberako emaitzak azalduko dira, hau da, Arabako Eskubaloi Federazioaren jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko duten harremanen azterketan ateratako datu esanguratsuenak azalduko dira. Horretarako, lehenik eta behin, (1) motibazioa aztertuko da. Ondoren, (2) eskubaloi taldeetan sortzen diren harremanen inguruko azterketa egingo da, bi harreman-mota desberdinduz; alde batetik,

entrenatzailearekiko harremana eta beste alde batetik, berdinen arteko harremanak. Amaitzeko, entrenatzaileek eta jokalariek, (3) motibazioa sustatzeko eta (4) harremanak hobetzeko azaldu dituzten estrategiak aztertuko dira.

Jokalarien motibazio mailaren azterketarekin hasteko, egiaztatutako galdetegien datuak aztertuz (1. Taula), barne motibazioari dagokionez, talde guztietan espero den media teorikoa gainditzen da aldagai guztietan; baina, infantileko entrenatzaile bikotearen kasuan, gauzak lortzean zentratutako barne motibazio-iturriaren aldagaian (i.e., GALort) ez dira media teorikora iristen, nahiz eta oso gertu egon. Horrek, orokorrean, barne-motibazio maila handia dagoela esan nahi du. Are gehiago, datuek adierazten dute kirolariak ahalik eta helduagoak izan, orduan eta gehiago baliosten dutela barne-motibazio iturriak.

Kanpo-motibazioaren arloetan, berriz, orokorrean espero den media teorikora ez dira heltzen puntuazioak, kadete entrenatzaile bikote taldean izan ezik, horienak kanpo-motibazio altuagoa adierazten dutelarik. Kanpo-motibazio iturri espezifikoetan zentratuz gero, orokorrean, erregulazio introiektatuan (i.e., ERRint) eta besteek pentsatzen dutenean zentratutako (i.e., BESpen) aldagaietan espero den media teorikoa baino txikiagoak diren puntuazioak adierazi dituzte kirolariak. Erregulazio identifikatuan (i.e., ERRid) entrenatzaile guztien kasuan mediatik goragoko puntuazioak lortu dituzte, gizonzkoen senior entrenatzailearen kasuan izan ezik, gertu, baina beheragoko puntuazio lortu duela. Orokorrean, kanpo-motibazio iturriak ez dirudite garrantzitsuak kirolarientzat, kadete entrenatzaile taldea horren salbuespen delarik. Azpimarratu beharreko beste emaitza ere badago: gero eta helduagoak izanda kirolariak, orduan eta euren kanpo-motibazio maila gehiago murrizten dela ikus daiteke; bereziki besteek zer pentsatzen dutenaren inguruko aldagaian nabarmena da.

Motibazio ezaren alderdian, ez dago talderik espero den media teorikoaren puntuazio lortu duena, nahiz eta infantileko eta jubenileko taldeetan emaitza altuagoak izan. Guztiak espero den mediatik beheragokoak dira. Hau da, orokorrean, talde guztiek motibazio maila egokia dute, motibazio eza baxua baitute.

Galdetegiak jaso ziren momentuan, datu horietaz aparte, kirolariak modu irekian hamar galdera erantzun zituzten. Egin zaizkien galderetan emaitza hauek ere jaso dira: jokalariek motibazio dimentsioan erantzundakoa aztertuz, maila guztietako jokalariek eskubaloian aritzen dira kirola gustatzen zaielako eta jolastuz disfrutatzen dutelako. Gainera, gehienak eskubaloian hasi ziren txikitan adin bereko kideekin jolasteko aukera zutelako eta horrek gozarazi zien eskubaloiaz. Horretaz gain, oro har, taldean ezarritako helburuak lortzeko (e.g., partidu bat irabaztea, jokada bat ondo ateratzea, klasifikazioan bosgarren

1. TAULA

Eskaletan Klima Eta Motibazio-Motei Buruzko Datuak

Lagina	n	Klima	Barne-motibazioa				Kanpo-motibazioa					
			NBezag	ESestim	GAlort	Orok	ERRid	ERRint	BESpen	Orok	MOTez	
Osoa	53	30.16	21.23	21.89	21.17	64.28	17.27	15.04	12.52	44.90	8.80	
Entrenatzailearen	AB	8	27.62	18.75	18.50	15.37	52.63	16.38	13.57	14.13	41.71	11.88
araberakoa	CD	10	32.65	22.70	22.50	22.40	67.60	17.33	16.44	14.11	50.25	7.5
	EF	10	32.00	20.50	22.10	21.50	64.10	19.00	14.00	13.90	46.90	11.40
	G	14	33.64	21.57	22.21	22.57	66.36	15.71	15.33	12.07	43.17	8.21
	H	11	23.10	21.91	23.18	22.18	67.27	18.27	15.45	9.36	43.10	10.91
Atezain	5	29.92	22.20	23.60	22.80	68.60	16.60	15.75	14.00	47.75	9.60	
Pibotea	5	28.58	23.00	24.80	22.80	70.60	15.80	15.00	9.00	39.80	9.00	
Zentrala	4	27.14	21.75	21.75	20.75	64.25	17.25	16.75	11.00	45.00	11.50	
Posizioaren	Ezk lat	1	38	24.00	25.00	23.00	72.00	24.00	-	23.00	-	15.00
araberakoa*	Ezk est	7	31.31	18.00	20.43	21.14	59.57	18.00	15.14	15.86	49.00	9.14
	Esk est	3	25.25	21.33	20.33	22.00	63.67	21.00	18.67	10.00	49.67	15.33
	+1	28	30.95	21.36	21.50	20.50	63.36	16.81	14.23	12.15	43.72	9.79

Oharrak. AB = infantileko taldeko entrenatzaileak; CD = kadete taldeko entrenatzaileak; EF = jubenileko taldeko entrenatzaileak; G = gizonezkoen senior taldeko entrenatzailea; H = emakumezkoen senior taldeko entrenatzailea; Ezk lat = ezker lateralean jokatzeko duen kirolaria; Posizio finko gisa, eskuin lateralean jokatzeko duen kirolariarik ez dago; Ezk est = ezkerreko estremoan jokatzeko duen kirolaria; Esk est = eskuin estremoan jokatzeko duen kirolaria; +1 = posizio batean baino gehiagotan jokatzeko duen kirolaria; NBezag = nork bere burua ezagutzeko motibazio-iturria; ESestim = esperimintatzeko estimazioan zentratutako motibazio-iturria; GAlort = gauzak lortzeko zentratutako motibazio-iturria; ERRid = erregulazio identifikatua; ERRint = erregulazio introiektatua; BESpen = besteek pentsatzen dutenarekin harremana duen motibazio-iturria; MOTez = motibazio-eza; Orok = orokorra. Espero diren media teorikoak hurrengoak dira: Kliman 24 puntu; NBezag, ESestim, GAlort, ERRid, ERRint, BESpen eta MOTez aldagaietan 16 puntu; orokorretan 48 puntu. Espero diren media teorikoen azpitik jasotako puntuazioak beltzez nabarmendurik ageri dira taulan. MOTez aldagaian espero den media teorikotik beheragoko puntuazioek motibazio positiboa adierazten dute eta media teorikotik goragoko puntuazioek, aldiz, desmotibazio nabarmena. * = hainbat mailetan kirolari batzuek ez dute posizio finkorik; hemen adierazitakoak posizio finkoa dutenak dira; +1 posizioen kasuan, finkorik ez badute ere, beti jolasten dute posizio bat baino gehiagotan.

gelditzea) motibazioa faktore garrantzitsua dela adierazi dute, esfortzu handiagoa egiten dutela sentitzen dutelako.

Ikerketa honetan parte hartu duten entrenatzaileek galdera irekietan eginiko erantzunak ere jaso dira. Euren motibazioa aztertuz, gehienak entrenatzaileak dira eskubaloia gustatzen zaielako eta kirol hori beste ikuspuntu desberdin batetik bizitzeko beharra dutelako. Gutxi batzuk, ordea, entrenatzaileen eta jokalarien artean sortzen diren loturez gozatzeko eta jokalariei balioak eta ezagutzak irakasteko grina dutelako parte hartzen dute kirol honetan entrenatzaile bezala. Baina, bakar batek dio klubean entrenatzaile baten beharra dagoenez entrenatzailea dela.

Beraz, orokorrean, entrenatzaileek eta jokalariek datu berekoiak azaltzen dituzte. Biek eskubaloian aritzen dira kirol hori gustatzen zaielako. Oro har, helburuak edo emaitzak lortzeko, motibazioa faktore garrantzitsua dela komentatu dute, kirolari bat motibatua dagoenean esfortzu handiagoa egiten duela pentsatzen dutelako.

Lagin orokorra dela eta (ikus 1. Taula), Kliman eta motibazioan, espero ziren media teorikoen gaineko puntuazioak lortu dira. Aldiz, kanpo-motibazioaren aldagai gehienetan (erregulazio introiektatuan, besteek pentsatzen dutenean zentratutako motibazioan eta orokorrean) media teorikoak baino puntuazio txikiagoak lortu dira, baita motibazio ezan ere. Kanpo-motibazio aldagai bakarra media teorikoatik goragoko puntuazioak lortu dituen erregulazio identifikatua izan da. Hau da, oro har, ikerketa honetan parte hartu duten kirolari guztien datuak harturik, klima eta barne-motibazio maila egokiak adierazten dituzte eta kanpo-motibazio eta motibazio eza baxua.

Motibazioaren azterketarekin bukatzeko, posizioaren arabeko puntuazioak aztertuz, kontutan izan beharrekoa bada ezker lateralean bakarrik lagin bat dagoela eta galdetegietan dauden item guztiak ez dituela erantzun. Hortaz, kanpo-motibazio orokorrean eta erregulazio introiektatuan ezin izan da emaitzarik lortu posizio horren inguruan. Aldiz, eskuin lateralean ezin izan da daturik atera, laginarik ez baitago, jokalarietako inork ez delako identifikatu posizio honetako laterala bezala. Gauzak horrela, orain arte ikusitako emaitzen beretsuak lortu dira, posizioaren arabera aztertuta. Hau da, (1) klima eta barne-motibazio maila egokia dute posizio ezberdinetan jokatzen duten kirolariek; (2) kanpo-motibazio maila txikia adierazi dute, bi estremoan kasuan izan ezik; eta (3) motibazio ezan maila baxua dute posizio ezberdinetan, ezker lateralean eta eskuin estremoetan jokatzen duten kirolarien kasuan izan ezik.

Talde batean dauden **harremani** dagokienez, aurretik aipatu den bezala, ikerketa honetan bi harreman mota aztertu dira; jokalariek entrenatzailearekiko duten harremana eta berdinen arteko harremana. Entrenatzailearekiko harremana aztertuz, jokalariei banatutako galdetegietan ateratako entrenatzailearen inguruko datuak direla eta (1. Taula), oro har, kliman

espero ziren medio teorikoen gaineko puntuazioak lortu dira, emakumezkoen senior taldean izan ezik. Kasu horretan, nahiz eta emakumezkoen entrenatzaile horrek puntuazio baxua adierazi, media teorikotik hurbil dago. Beraz, orokorrean entrenatzaileek sortutako klima egokia dela adierazten dute datuek.

Galdera irekien bitartez, motibazioaz gain, jokalariek entrenatzailearekiko duten harremana ere aztertu da. Hasteko, entrenatzaileek taldean dauden harremanen inguruan egindako galderetan jasotako informazioari dagokionez, orokorrean taldearen kohesioa lantzen saiatzen dira entrenatzaileek. Senior nesken entrenatzaileak jokalaria guztiak erabilgarriak eta baloratuak sentiarazten saiatzen da, entrenamenduak edota partiduak eta gero jokalariek egindakoa modu positiboan beraiei komentatuz eta azpimarratuz. Kadete eta jubenileko entrenatzaileek entrenamenduetan talde jolasak egiten dituzte, batez ere denboraldiaren hasieran, haien artean ezagutzen hasteko. Gainera, egunero, saioaren hasieran edo amaieran elkarrizketak sortzen dituzte, entrenatzaileen eta jokalarien arteko interakzioak sustatuz. Infantileko entrenatzaile batek, berriz, normalean ez duela horren inguruan kudeaketarik egiten komentatu du, beren jokalaria, normalean, harreman egokiak izaten dituztelako.

Era berean, entrenatzaile bezala jardun horretan aritzen direnean, jokolariengan eragina dutela uste dute, saioak antolatzen dituztenez ikaskuntza prozesuan eragin zuzena daukatela komentatu dute, beraiek erabakitakoa lantzen delako. Gainera, imitazioaren bidez kirolariak ikasten dute, horregatik, entrenatzaileek funtsezko papera dute. Adibidez, jokaldi batzuk lantzerakoan, batzuetan, entrenatzaileak, jokalaria egin baino lehen, jokada erakusten du eta gero, errepikapenaren bitartez jokalariek ikasten dute. Infantileko eta senior nesken entrenatzaileek, berriz, jokolariengan eraginik ez dutela adierazi dute.

Jokalarien kasuan, harremanen inguruan jasotako datuak oso antzekoak izan dira. Entrenatzailearekiko harremanari dagokionez, kirolari guztiek harreman positiboa dutela adierazi dute. Kadete taldeko jokalaria batek eta gizonezko senior mailan jolasten duten lau jokalariek konfiantzazko harremana dutela sentitzen dute. Baina, galdetegi honetan parte hartu duten beste jokalariek adierazi dute, nahiz eta entrenatzaileekin harreman adeitsua izan, harreman hori ekintza desberdinen bitartez hobetu daitekeela (e.g., beste partidu bat ikustera joan edo afari bat egin). Harremanaz gain, jokalariek beraiengan entrenatzaileak duen eragina azpimarratu dute. Entrenatzaileak taldearen barruan gauzak antolatzen (e.g., saioak) eta erakusten (e.g., abilezi berriak) duen pertsona da, horregatik, haien ikaskuntza prozesuan eta hobekuntzan eragina zuzena duela komentatu dute.

Beste alde batetik, entrenatzaileen eraginaz gain, entrenatzaileen irakaskuntza-estiloaren inguruan jokalariek ahoz egindako adierazpenak idatziz jaso dira hiru irizpide kontuan izanda. Lehenengoa *denbora* deritzo eta entrenamenduetara puntual heltzea

eta entrenatzaileek izandako bertaratzeei erreferentzia egiten dio. Bigarrena *planifikazioa* da eta entrenatzaileek entrenamenduetara joaterakoan saioak antolatuta eramaten dituen edo momentuan inprobisatzen duten adierazten da. Azkena, *harremantzeko gaitasuna* du izena eta entrenatzaileek orokorrean jokalariai nola tratatzen dituen aztertzeko balio du: hitz egiterakoan zelako tonua erabiltzen dute, errespetuz tratatzen dituzte jokalariai eta jokalarien iritziak kontuan hartzen dute (ikusi 2. Taula).

2. TAULA

Irakaskuntza-Estiloen Erregistro Taula

Irizpideak	Denbora*	Planifikazioa*	Harremantzeko gaitasuna*
A	Normalean ez da puntual etortzen eta askotan faltatzen da.	Jokalaria gehienek diote ez duela saiorik antolatzen, gehienetan beste entrenatzaileak agintzen duelako.	Orokorrean, errespetuz hitz egiten du, baina, beti dabil jokalariai zirikatzen entrenamenduaren edozein unetan. Batzuetan ez ditu jokalarien iritziak kontuan hartzen.
B	Batzuk diote batzuetan ez dela puntual etortzen eta batzuetan falta dela.	Hainbat jokalaria askotan ez dituela entrenamenduak prestatzen komentatu dute, baina, batzuetan bai egiten du, entrenatzaile nagusia delako.	Gehienek errespetuz hitz egiten duela adierazi dute. Askotan haserretzen da eta momentu horietan oihukatzen du. Beste batzuetan, pozik joaten denean zirikatzen du. Gainera, jokalariek autoritarioa dela sentitzen dute, hau da, haien iritziak ez ditu ia kontuan hartzen eta zirikatzean bakarrik berak egin dezake.
C	Batzuetan ez da puntual heltzen, baina egunero joaten da.	Gehienetan entrenamenduak aurrera eramaten dituen inprobisatzen ditu.	Batzuetan oihukatzen du, baina errespetua ez du galtzen. Normalean, brometan zirikatzen du eta jokalariek berari baita ere.
D	Beti goiz heltzen da eta asistentzia oso ona dauka.	Entrenamendu guztietara saioan antolatuta eramaten ditu.	Guztiak diote beti errespetuzko tonua erabiltzen duela nahiz eta haserre egon. Jokalariek sentitzen dute askotan haien iritziak kontuan hartzen dituela. .
E	Puntual heltzen da.	Normalean berak ez ditu entrenamenduak planifikatzen, bigarren entrenatzailea delako, baina, beste entrenatzailea etorri ez denean, saioak aurretik prestuta eramaten ditu.	Bigarren entrenatzailea denez ez du hainbesteko parte hartzea. Orokorrean, errespetuz jokatzeko du eta besteen iritziak kontuan hartzen ditu.
F	Oso goiz heltzen da lan egiten ez duen egunetan.	Egun gehienetan aurretik entrenamendua pentsatuta darama, baina ez egunero.	Asko oihukatzen du eta normalean ez du errespetuari huts egiten. Jokalariekin harreman estua duenez, batzuetan haien artean brometan zirikatzen dira. Batzuetan, iritziak kontuan hartzen ditu.
G	Entrenamenduetara beti goiz heltzen da eta lan egiten ez duen asteetan egunero joaten da.	Jokalaria guztiek adierazi dute entrenamenduak planifikatzen dituela entrenamenduak baino lehen.	Errespetuz tratatzen ditu beste pertsonak. Jokalarien iritziak beti kontuan hartzen ditu erabakiak hartzeko.
H	Askotan entrenamenduetara berandu heltzen da eta batzuetan faltatzen da.	Orokorrean entrenamenduaren zati bat planifikatuta eramaten du, baina, momentuan saioak ere planifikatzen ditu.	Oro har, errespetuzko elkarrizketak izaten ditu. Jokalaria askok pentsatzen dute haien iritziak ez dituela entzuten.

Oharrak: AB = infantileko taldeko entrenatzaileak; CD = kadete taldeko entrenatzaileak; EF = jubenileko taldeko entrenatzaileak; G = gizonezkoen senior taldeko entrenatzailea; H = emakumezkoen senior taldeko entrenatzailea; Zirikatzea = jokalariei jolasteko moduari edo nortasunari buruz txantxak eginez hitz egitea, iraindu gabe.

Berdinen arteko harremanak aztertuz, partaide guztiek taldekideen eragina azpimarratu dute, jokalaria bezala hobetzeko (e.g., abileziak garatzeko) eta entrenamendura gustura joateko besteek eragina dutela pentsatzen dute. Jokalariengan pertsonalki eta taldeko helburuak lortzeko beste jokalariek eragin handia dute, modu positiboan eta negatiboan. Pertsonalki, taldekideek eragina dute beraiengan batez ere motibazioan. Taldekideak umore onez edo entrenamendu bat aurrera eramateko gogotsu baldin badaude, beraiengan positiboki eragina izango duela pentsatzen dute, eta orduan, entrenamendu hori motibazio handiagorekin aurre egiten diete. Helburuak lortzeko orduan, besteek laguntzen dutela adierazi dute. Ariketa bat gaizki ateratzen denean, haiek nola egin edo nola hobetu esaten diete, animoak emanez. Honekin lotuta, orokorrean, taldean dauden harremanak egokiak direla uste dute, kasu gehienetan, jokalaria urte asko daramate elkarrekin jolasten eta horrek harreman afektibo sendoak lortzea lagundu du, elkarren artean hobeto ezagutzeko aukera izan dutelako.

Hortaz, jokalarien eta entrenatzaileen taldean dauden harremanen inguruko datuak beretsuak izan dira. Bientzako taldeko kohesioa garrantzitsua da helburuak, ikaskuntza eta giro egokia lortzeko. Horretarako, entrenatzaileek hainbat ekintza egiten dituzte entrenamenduetan harremanak sendotzeko eta interakzioak sortzeko. Nahiz eta entrenatzaileek hainbat proposamen aurrera eraman eta jokalariek harreman egokiak dituztela sentitu, hainbat jokalarik harremana hobetzeko ekintza desberdinak egitea adierazi dute. Gainera, aurretik aipatu den bezala, erantzun duten gehienek entrenatzaileek jokalariengan eragina dutela uste dute, eta baita taldean dauden beste kideek beraiengan eragina dutela azpimarratu dute ere.

Jokalariek eta entrenatzaileek azkenengo bi urteetan bizi izandako **pandemiaren** inguruan ere komentatu dute. Egoera berezi horren ondoren, kirolariek orokorrean jarreretan aldaketarik ez direla egon pentsatzen dute. Nahiz eta orokorrean hori pentsatu, lau jokalariek, aldiz, aldaketa handia nabaritu dutela adierazi dute; batez ere, aldaketak jokalarietan nabaritu dutela komentatu dute. Batzuk, haien motibazioa zera gutxitu dela sentitu dute, iaz partiduak jolasteko aukera ez zutenenez, haien bertaratzeak gutxitzen hasi zirelako. Honekin lotuta, entrenamenduetara jarrera pasiboagoa, ezkorragoa eta negatiboarekin joaten direla sentitzen dute; adibidez, entrenamenduetan proposatutako ekintzei aurre egiteko egiten duten esfortzua ez da nahikoa eta ezin dute ekintza modu egokian egin. Horren arrazoiak dira ez dutela jarduera burutu nahi edota ez direla aurre egiteko gai ikusten. Gainera, fisikoki errendimendu gutxiago dutela nabaritu dute, hilebete ugari kirolarik egin gabe pasatu dutelako.

Entrenatzaileak, pandemia hasi zenetik, jokalarien jarreretan aldaketak nabaritu dituzte. Askotan jokalariei kostatu izan zaie motibatzea eta horrek eragin du entrenamenduetara ez etortzea edo saioetan jolastu nahi ez izatea. Senior mutileko entrenatzaileak taldea alde batera uzteko arrazoia iruditu zaio. Eskubaloari dagokion gaitasunei dagokienez, kadeteko entrenatzaileak nabaritzen du aurreko urtean ez zituztela partidurik izan. Normalean, maila horretan, jokalariek hainbat kontzeptu edo abilezi barneratuta dituzte eta berak dituen jokalariek ez dute gaitasun horiek lortu. Gainera, partiduetan ere nabaritu izan du, iaz partiduak izan zituzten taldeek beste modu batera jolasten dute; hau da, taktikari dagokionez, modu osoago batean jolasten dute eta emaitzetan nabaritzen da. Azkenean ikusita jokalariek, azken urteetan pandemiaren eraginez, jarerra pasiabogoa eta desmotibatua izan dutela, egoera horri aurre egiteko beharrezkoak diren estrategiak motibazioa hobetzeko jarraian azalduko dira.

Modu berean, jokalariek eta entrenatzaileek motibazioa eta talde kohesioa hobetzeko hainbat **estrategia** desberdin proposatu dituzte. Entrenatzaileek erabiltzen dituzten estrategiak aztertuz, modu desberdinetan motibazioa pizten saiatzen dira. Hasteko, batzuk partiduetan esfortzu guztiak kontuan hartzen saiatzen dira, hau da, entrenatzaileek jokalariek helburu bat lortzeko (e.g., gol bat sartzea) partiduan egin duten guztia kontuan hartzen dute; batzuetan, ahal den guztia egin arren eta gauza asko ondo egin arren (e.g., pase on bat eman, fintatu), ez da gola lortu, huts egin delako. Orduan, ondo egindakoari *feedback* positiboa ematen saiatzen dira. Kadeteko entrenatzaile batek jokalariei helburu indibidualak eta kolektiboak ezartzen dizkie. Adibidez, denboraldiaren hasieran, jokalaria bakoitzari, beren ezaugarriak eta gaitasunak kontuan hartuz, partiduetan egin beharreko helburuak ezarri zizkien (e.g., zentral bat partiduetan gutxienez 2 aldiz jokada bat agintzen saiatu behar da). Horretaz gain, euren jokalarien iritziak entzuten saiatzen da, horiek kontuan hartuz hurrengo entrenamendurako; batzuetan, proposatutako ekintza jokalariek oso zaila dela sentitzen dute eta beste modu batera egiteko adierazten dute. Bestalde, jubentileko eta infantileko entrenatzaile batek mezu positiboak adierazten dizkiete kirolariei, partiduan zerbait ondo egiten dutenean kirolariei azpimarratzen diete. Infantileko beste entrenatzaileak, berriz, motibazioari garrantzirik ematen ez duen arren, jokalarien jarrera desegokia denean sentitzen duenean jokalariekin hitz egiten du.

Entrenatzaile gehienek amankomunean daukate komunikazio aberatsa dutela. Oro har, taldearen kohesioa sustatzeko eta jokalarien motibazio maila pizteko, jokalariekin hitz egiten saiatzen dira, komunikazioa sustatuz eta guztion artean hobetu ahal izateko, horretarako, jokalarien konpromisoari garrantzia ematen diete. Honekin lotuta, entrenatzaile guztiek ados daude jokalaria batean garrantzitsuena jarrera egokia izatea dela, eta ez ona izatea. Haien ustez, ikasteko, jokalaria bezala hobetzeko eta kideekin harreman egokiak sustatzeko, jarrera

funtsezkoa da; hau da, entrenamenduetara puntual heltzea, proposatzen diren ekintzetan gogotsu parte hartzea, errespetuz tratatzea taldean dauden kideak, etab.

Jokalariei kasuan, taldean dauden harremanak hobetzeko komentatu duten estrategiak aztertuz, jolariek entrenamenduetatik kanpoko ekintzak proposatzen dituzte (e.g., afariak, beste partiduak ikustera joan). Motibazioa pizteko, berriz, hainbat estrategia desberdin proposatu dituzte; infantileko jokalariek entrenatzaileek ematen dituzten azalpenei arreta gehiago jartzea adierazi dute, batzuetan, entrenatzaileek hitz egiten dutenean ez dietelako kasurik egiten. Beste batzuetan, jarrera egokiarekin entrenamenduetara joatea proposatu dute, egun batzuetan ez dutelako entrenatzeko gogorik eta momentu horietan, bankuetan esertzen direlako; senior mailan jolasten duten hiru gizonezko eta neska batek partiduak galtzen direnean, egoera positiboak komentatzen saiatu behar direla esan dute, haien indarguneak ezagutzeko eta horrela taldekideen artean animatzeko.

ONDORIOAK

Atal honetan, helburuen arabera, ikerketan zehar lortutako emaitza nagusiak baloratuko dira. Motibazioa eta taldean dauden harremanak oinarri bezala hartuz, entrenatzailearen eta posizioaren arabera ondorioak adieraziko dira emaitza nabarmenenak direlako. Behin hori azalduta, entrenatzaileentzako jardunbide egokirako dekalogoak aurkeztuko da. Ondoren, ikerketaren mugak eta etorkizunerako hobekuntzak adieraziko dira eta amaitzeko, lan honen ekarpenak.

Infantileko entrenatzaileen datuak aztertuz, jokalariek hautematen duten entrenatzaileen lidergo-motak taldeko giroan eragin zuzena du (Leo et al., 2013); izan ere, lidergo-motaren arabera, jokariengan hainbat jokabide eragin ditzake, eta horrek izan dezake eragina taldean sortzen diren harremanetan eta errendimenduan. Taldearen entrenatzaile nagusiaren kasuan, bere lidergo-mota autoritarioa da. Lidergo mota hori da taldearen lanari eta antolaketari buruzko erabakiak hartzen dituen pertsona bakarra, eta ez ditu inoiz justifikatzen (Lewin et al., 1939). Horretaz aparte, lider autoritarioak giro sozioafektibo negatiboa, kohesio ahula eta barne-tentsioak eragiten ditu (Hernández, 2005). Beste entrenatzailea, berriz, rol pasiboagoa du, boterea taldearen eta beste entrenatzailearen eskuetan uzten baitu eta beharrezko baliabideak ematera mugatzen da (e.g., baloiak edo petoak). Taldeko gainerako kideen ekarpenak ez ditu inoiz epaitzen eta ebaluatzen. Lidergo-mota honetan giro emozionala negatiboa da, gogobetetze-maila eta kohesioa oso baxuak dira, eta askotan besteekiko jokabidea oldarkorrak izaten dira (Hernández, 2005). Beraz, entrenatzaileen jarrerak eta lidergo-motak eragina izan dute ikerketan aurkitutako klimaren emaitza baxuan.

Motibazioari dagokionez, infantil mailako jokalariek barne- eta kanpo- motibazioan puntuazio baxuena lortu duten taldea izan da. Aldiz, gainontzeko taldeekin konparatuz, motibazio ezan, puntuazio altuenak lortu dituztenak izan dira. Jokalariek garatzen duten motibazio mota entrenatzaileek sortzen duten giroaren arabera izango da neurri batean (Balaguer et al., 2009). Kontuan hartu beharra dago, motibazio-maila handia duen jokalaria batek bere helburuak lortzeko esfortzua egingo duela eta taldean dauden helburuak lortzeko aukera gehiago izango dituela (Cruz eta Gerona, 2007). Horregatik, entrenatzaileak jokalaria bakoitzaren motibazio maila ezagutu eta kudeatu behar du. Infantil entrenatzailearen kasuan, talde honekin lan egiten duen lehenengo urtea izan da, eta horrek jokalaria bakoitzaren interesei eta gaitasunei egokitzeko zailtasunak eragin ahal izan du. Galdera irekietan, entrenatzaile nagusiak motibazioa ez dela garrantzitsua komentatu zuen, faktore hori egunerokotasunean lantzen ez duela adieraziz. Orduan, entrenatzaileek ez dutenez motibazioaren inguruko kudeaketarik egiten eta jokalaria modu osoago batean ezagutzen ez dituztenez, infantileko bi entrenatzaile horiek eskaletan ateratako emaitzak baxuenak izan dituzte.

Kadete eta **senior mutilen entrenatzaileei** dagokienez, entrenatzaile horien lidego-motari esker, klimari dagozkion emaitzetan puntuazio altuenak lortu dituzte. Lider demokratikoen taldean eztabaidatu ondoren, jokalarien iritzia kontuan hartuz, erabakiak hartzen dituzte. Zereginak eta arauak esplizituak eta argiak dira. Mota horietako liderrak errendimendu handia eragiten du taldean, eta entrenatzailea dagoenean ez da murrizten. Taldekideak pozik daude, giro sozioafektibo positiboa garatzen da eta kohesio handia lortzen da (Hernández, 2005). Gainera, *feedback* positiboa ematen saiatzen dira, ikaskuntza esanguratsua lortzeko. Talde batean sortzen den klimarekin jarraituz, denboraldian zehar entrenatzaileek taldeko harremanak garatzen saiatzen dira, hainbat ekintza proposatuz (e.g. talde jolasak eta afari bat egin). Horrek jokalarien eta entrenatzailearen harreman afektiboak bultzatzen laguntzen du, konfiantza bultzatuz eta haien arteko ezagutza garatuz.

Entrenatzaile horiek sortutako motibazioa aztertuz, esan beharra dago motibazioa elementu garrantzitsua dela kadete eta senior mutilen entrenatzaileentzat. Kirolari bat motibatuta sentitzen denean, esfortzu handiagoa egiten du proposatzen dena lortzeko. Berez, motibazioak ez du ikaskuntza osoago izatea egiten, baizik eta ikaskuntza potentziatu egiten du, ahalegin handiagoa egitera bultzatzen dituelako (Ruíz, 2020). Kadeteko entrenatzaile batek, motibazioa sustatzeko, mota desberdineko helburuak ezartzen ditu. Jakin beharra dago, motibazioa kirol-errendimenduari intentsitatea ematen dion elementua dela eta horrek jokalaria batek bere helburuak lortzeko esfortzua egingo duela, taldean dauden helburuak lortzeko aukerak areagotuz (Cruz eta Gerona, 2007). Horrekin lotuta, kadete eta senior mutileko jokalaria gutxienez 2 urte daramatzate aurtan daukaten entrenatzaileekin. Horrek jokalariei

buruzko ezagutza sakonagoa izatea ahalbidetzen die entrenatzaileei. Azkenean, jokalariai nolakoak diren jakitea, haien gaitasunei eta interesei egokitzea errazten du. Taldean dauden indarguneak eta ahulguneak zeintzuk diren ezagutzea oso garrantzitsua da, proposatzen diren ekintzak egokiak izateko, horrela, jokalariek aurre egiteko. Jokalari batek entrenamenduan proposatutako ekintza bat egiteko gai badela sentitzean, motibatuta sentituko da helburuak lor ditzakeela uste duelako, helburu horiek lortzeko ahaleginak eginez (Ruiz, 2020).

Jubenileko entrenatzaileen kasua dela eta, aurreko entrenatzaileen emaitzak beretsuak lortu dituzte, motibazio ezan izan ezik. Kasu horretan, puntuazio altuena lortu duen bigarren taldea da. Jokalariek ahozko adierazpenetan komentatu zuten lehenengo entrenatzaileak asko oihukatzen duela eta batzuetan haien iritziak kontuan hartzen dituela, baina, beste batzuetan ez. Nahiz eta batzuetan entrenatzaile horrek jokalarien iritziak entzun, askotan, modu independente batean erabakiak hartzen ditu. Bere lidergo-mota gehien bat autoritarioa dela esan daiteke. Hortaz, pertsona bati ez entzuteak motibazioa gutxitzea eragin dezake, eta are gehiago, zerbait gaizki egiten denean oihuak jasotzen badira ere.

Bestetik, ikerketa honetan parte hartu duten jubenil mailako kirolariak motibazio egokia adierazten dute. Entrenatzaileak, orokorrean bi urte inguru daramatzate jokalari horiekin. Kirolariak konfiantzazko harremanak dituztela entrenatzaileekin komentatu dute galdera irekietan. Argi dago, beraz, entrenatzaileek ekintzak proposatzen dituztenean, taldekideak ezagutzen dituztenez, haien gaitasunei egokitzen direla. Horrek, lehen esan bezala, motibazioa sustatuko du, kirolariak beraien buruak gai ikusten dutelako proposatutakoaren helburua aurrera eramateko (Ruiz, 2020). Era berean, talde horretan entrenamenduetatik kanpoko ekintzak egiten dituzte ere: beste talde baten partiduak ikusten eta afariak prestatzen dituzte. Beste motatako jarduerak egitea eta elkarrekin denbora gehiago pasatzeak elkarren arteko ezagutza areagotzen laguntzen du, talde kohesioa hobetuz.

Taldean azterketarekin amaitzeko, **senior nesken entrenatzaileak** kliman puntuazio baxuena lortu zuen, espero den media teorikora iritsi gabe, baina, oso gertu egonik. Aipatu bezala, klima desegokiaren arrazoia entrenatzaileak duen lidergo-motaren arabera da. Emakumezko senior nesken entrenatzailea aztertuz, irakaskuntza-estiloaren behaketa taulan (2. Taula) adierazten da jokalari batzuek sentitzen dutela entrenatzaileak ez dietela entzuten haien iritziak ematen dituztenean; hau da, autoritarioa denez, taldeko erabakiak bere bakarrik hartzen ditu, besteen ideiak kontuan hartu gabe.

Motibazioari dagokionez, senior nesken entrenatzailearen lehenengo urtea da talde honetan eta baita, neska talde bat entrenatzen. Hori entrenamenduetan egindako ekintzetan nabaritu da, proposatutako jarduerak jokalarien gaitasunetara egokituta egon ez direlako. Azkenean, saioetan egiten diren ariketak zailtasun handikoak badira, jokalaria ez dira gai

ikusiko aurre egiteko eta haien motibazio eta esfortzu maila gutxituko dira. Hau guztia kontuan hartuta, jakin beharra dago, testuingurua funtsezko elementuetako bat dela ikaskuntzarako (Sánchez et al., 2017) eta talde batean giro ona eta egokia izateak errendimendua hobetzeko aukera gehiago eskaintzen dituela (Leo et al., 2013). Talde honen giroak, eskaletan puntuazio baxua lortzeaz gain, ligan lortutako klasifikazioan eragina izan du ere; 11 taldeetatik, 8. posizioa lortu dute. Azken finean, taldean dagoen klima eta motibazioak eragina izan du partiduetako emaitzetan.

Posizioaren arabera aztertutako datuak, entrenatzailearen araberrako emaitzen beretsuak dira: posizio desberdinetan aritzen diren jokalariek klima eta barne-motibazio maila egokia dute; orokorrean, kanpo-motibazio maila txikia adierazi dute, bi estremoetan kasuan izan ezik; eta motibazio ezan maila baxua dute posizio ezberdinetan, ezker lateralean eta eskuin estremoetan jokatzen duten kirolarien kasuan izan ezik. Ezker lateralaren kasuan, bakar bat posizio horretan identifikatzen da eta infantileko mailan jokatzen du. Kliman ateratako puntuazioa, besteekin konparatuz, oso altua izan da eta motibazio ezan ateratakoa, ordea, ez da media teorikora heldu, baina oso hurbil dago. Eskuin estremoan, senior mailan jolasten duten hiru jokalariek identifikatzen dira posizio horretan; bi emakume eta gizonezko bat. Klimari dagokionez, beste posizioetan bezalako puntuazio beretsua egon da eta motibazio ezan puntuazio altuena lortu duen posizioa izan da.

Emaitza horiek jokalarien autokontzeptuarekin eta entrenatzailearekiko harremanarekin zerikusia dute. Alde batetik, orokorrean, jokalariek kliman ateratako puntuazio baxuenak lortu duten taldeetan jolasten dute. Jakin beharra dago, entrenatzaileak zeregin garrantzitsua betetzen duela jokalarien esperientziak eta alderdi positibo, zein negatiboan garatzen (Balaguer et al., 2008). Hau da, entrenatzaileak jokalarien motibazioan, ongizatean eta motibazio-giroan eragin zuzena du eta testuinguru sozialak kirolarien garapen positiboan funtsezkoa elementua da. Beste alde batetik, aurretik aipatu den bezala, autokontzeptuak motibazioan eragin zuzena du eta jokalariek ez badira gai ikusten proposatutako jarduerak aurrera eramateko, haien esfortzua eta motibazioa gutxitu egiten da. Gainera, talde giroak horretan eragina du, horregatik, eskubaloit taldean sortzen diren interakzioak garrantzitsak dira autokontzeptuaren garapenerako (Núñez eta González, 1994).

Lan honetan jasotako emaitzak ikusirik, honako eskubaloiko entrenatzailearentzako jardunbide egokirako **dekalogo**a proposatuko da.

1. **Autonomia eskaini**

Jokalariengan motibazio maila sustatzeko, entrenatzaileak autonomia eskaintzea proposatzen da, kirolariak beren entrenatzaileak autonomiari ematen dion babesari buruz dituzten pertzepzioek lotura positiboa dutelako barne-motibazioarekin (Mari, 2017).

Horretarako, entrenatzaileak proposatzen dituen ekintzetan akatsak egiteko aukerak eskaini behar ditu. Gomendagarria da jarduerak aurkezterakoan konponbidea hasieratik ez ematea, hau da, jokalariei bakarrik uztea planteatutakoa aurrera eramateko estrategia hoberena deskubritzeko, ikerketa tresna gisa erabiliz eta zirugabetasunari garrantzia emanaz. Gainera, honi esker, jokalariek beren burua gehiago baloratzen dutenean, beren bizitzarekiko eta autonomiaz jokatzeko dutenean, beren ekintzak kirola praktika positiboa bihurtzen dira (Balaguer et al., 2008).

2. Feedback-a eman

Nahiz eta entrenamendu saioetan jokalaria modu autonomoan jardun, garrantzitsua da egindakoari *feedback*-a ematea, ikaskuntza esanguratsua lortzeko. *Feedback* positiboa eman behar da, jokalariaengan autokonfiantza sustatzeko (Moreno eta Martínez, 2006). Kontuan hartu behar da *feedback* kiolariei egiten duten jokabideari buruzko informazioa ematea dela eta eragina handiagoa izango duela une, kantitate, ahots-tonu, jarrera, kalitateari dagokienez giro onean egiten bada (Navarro, 2020). Kontuan hartu beharra dago *feedback*-a ez dela edozein momentutan egin behar ezta edozein ekintzetan egiten eta indartu daitezkeela hainbat jokabide, hala nola: jokalariek erabakiak hartzen dituztenean, mugimendu teknikoak egiterakoan, ahalegina egiten dutenean, euren kontzentrazioa, komunikazioa, lankidetzeta, etab.

Entrenatzaileek argi izan behar dute akatsak saiheztezinak direla eta ikasteko aukera onak direla. Zuzentzeko asmoa izan behar dute; hau da, jokalaria lagundu behar zaio. Jakin beharra dago, liskarrak, garrasiak, haserreak edota barregarri uzteak ez direla teknika eraginkorrek hobetzeko, beldurra sortzen dutelako (Arrieta, 2020). Zuzentzeko, entrenatzaileek ikuspegi positiboa eta eraikitzailea izan behar dute. Askotan erabiltzen den tekniketako bat *sandwich*arena da. Gauzatu ahal izateko, lehenik eta behin jokalaria egindako zerbait positiboaren aitortzea egin behar da (Arrieta, 2020): “saiakera ona egin duzu”, “balio du zure esfortzuak”, “lan ona egin duzu”. Ondoren, akats zuzenketa eman behar da azalduz eta erakutsiz (i.e., argibide argiak): “hurrengoan, saia zaitez horrela egiten...”, “esfortzua egin behar duzu zure begirada aurrerantz mantentzen” eta teknika honekin bukatzeko, jokabide zuzenaren indartze soziala: “Ondo doa”, “jarraitu”.

3. Talde jolasak prestatu

Ikerketan zehar aipatu den bezala, taldean sortzen diren harremanak oso garrantzitsuak dira. Horregatik, berdinen arteko harremanak hobetzeko estrategia entrenamenduetan talde jolasak proposatzea da. Batez ere denboraldiaren hasieran egitea komenigarria da, hasieratik jokalarien arteko harremanak sortzeko. Entrenatzaileak egindako planifikazioetan jolasak eta jarduera desberdinak egin ditzake. Jolas kooperatiboak dibertigarriak dira; izan ere, batasuna sustatzen eta kideen artean onarpen- eta batasun-maila handia sortzen dute (Torpoco, 2017),

jokalarien artean ideiak, balioak parteketzen dituztelako. Jokoa hasten denetik amaitzen den arte emaitzen erantzule dira, eta taldeko kideen babesaren gakoa iraunkortasuna da. Jokalari-taldeen jokabide kooperatiboak hartzeko jokoak dira, jokalarien koalizioen arteko lehia baitira jokoak. Koordinazio-joko bat bezala da, non jokalariek adostutako erabakiak hartzeko prozesu baten bidez aukeratzen dituzten estrategiak.

4. Helburuak ezarri

Helburuak ezartzea tresna eraginkorra da talde-harremanak garatzeko, motibazioa sustatzeko eta autokonfianza bultzatzeko (Cruz eta Gerona, 2007; Mari, 2017). Helburuak taldeak eta kirolari bakoitzak denboraldian zehar banaka lortu behar dituenak dira eta entrenatzailearen lanak jarraitu behar duen norabidea adieraziko dute.

Helburuak ezartzerakoan, lehenik eta behin jokalaria ezagutzea funtsezkoa da, beraien ezaugarri eta interesetara hobekien moldatzeko. Garrantzitsua da helburu erakargarriak eta errealistak ezartzea, norberaren errendimenduan zentratuak (kirolarien ekintzak) eta ez lehiaketan emaitzan (Arrieta, 2020). Ezarritako helburuak lortzeko, entrenatzaileak antolaketa egokia egin behar du. Hona hemen helburuak ezartzeko adibideak: (1) helburu indibidualari dagokionez, jokalaria batek jaurtiketa zehatz bat ikastea; (2) talde helburu bezala klasifikazioan lehenengo hiruren artean gelditzea ezarri daiteke.

5. Entrenamenduetatik kanpoko planak egin

Taldean sortzen diren bi harreman motak bultzatzeko (i.e., entrenatzailearekiko harremana eta berdinen arteko harremana) entrenamenduetatik kanpoko planak proposatzea gomendagarria da. Beste motatako ekintzak egitea aukera ona da pertsonalki guztion artean ezagutzeko, konfiantzazko harreman afektiboak garatzen joateko. Adibidez: (1) eskubaloia denei gustatzen zaiela aprobetxatuz, aukera ona da beste talde batzuen partidak ikustera joatea; (2) partidu bat eta gero, guztiok elkarrekin afaltzera joatea, horrela, guztiek elkarrekin denbora gehiago pasatzeko.

6. Entrenamendu saioak antolatu

Jokalarien motibazioa maila hobetzeko edo mantentzeko, entrenatzailea entrenamendu aldakorrak eta entretenigarriak egiten saiatu behar da. Entrenamenduak aurretiko planifikazioa izatea funtsezkoa da, alde batetik, jokalarien gaitasunetara eta interesetara hobekien egokitzeko, eta beste alde batetik, egunero gauza berdinak ez egiteko. Kontuan izan behar da jokalaria, oro har, entrenamenduetara joaten direla eskubaloia gustatzen zaielako eta taldearekin konpromisoa dutelako. Horregatik, entrenatzailea saioak dinamikoak izaten saiatu behar da, entretenigarriak izan daitezzen. Azken finean, egunero gauza bera lantzen bada, ariketa berdinekin, jokalaria aspertu egin daitezke eta ez direla hobetzen senti dezakete, trebetasun desberdinak lantzen ari ez direlako.

7. Entrenatzaileak jokabide koherentea izan. Lidergo mota

Entrenatzailea jarrera koherentea izatea funtsezkoa da (Arrieta, 2019). Horretarako, entrenatzaile bakoitzak lidergo kontzeptuaren nondik norakoak ezagutzea garrantzitsua da. Lidergoa deritzo talde baten liderrak bere ardurapean duen jokalariei erakusten duen jokabide-eredu egonkorra eta funtsezko gaitasuna da taldea eta aldagela kudeatzeko (Huéscar et al., 2017). Jarrera horrek aukera emango dio entrenatzaileari taldean sortzen diren egoeretara egokitzeko eta giro orokorrean eragiteko.

Lidergoa azaltzen duen dimentsio nagusia liderraren eta bere jokalarien arteko eragin-prozesua da, eta horrek kirolarien dimensio kognitiboa eta dimentsio konduktualean eragina du (Alonso, 2014). Hainbat lidergo-estilo egongo dira, eta entrenatzaileak erabili beharko ditu taldea bideratzeko. Lider on batek ondorengo jarrerak izatea gomendagarria da (Arrieta, 2020): (1) arazoan aurrean taldean lan egiten konpotzen saiatzen da, kooperazioa bultzatuz; (2) laneko gaiei buruz, jokalariekin adostasun batera iristen saiatzen da; (3) beti komunikaziorako eta laguntzeko prest egoten da; (4) ideia berriak entzuteko prest dago eta haiek goraiatzen ditu, jarrera enpatikoaz jokatzuz; (5) adibide garrantzitsu batzuk ematen ditu egokitzen adibidea garrantzitsusak ematen ditu, adibidearekin predikatzen duen portaerak erakusteko; (6) liderrak ekintzen berri ematen du, arrakasta eta porrotak baliatzen ditu hazteko.

8. Espektatiba errealistak izan

Entrenatzailearen espektatibak jokalarien errendimenduan eta jokalarien autokontzeptuan eragina du eta motibazio mailarekin harremana zuzena du. Proiektatzen diren itxaropenek eragin handia dute gauzatze-prozesuan eta ekintzen emaitzan eta horregatik, errealistak, lorgarriak eta positiboak izan behar dira (Mora, 2013).

Itxaropen errealistak lortzeko, taldean dauden jokalarien gaitasunak eta ezaugarriak ezagutzea garrantzitsua da. Jokalari batek jarduera bat egiteko gai ez dela sentitzen badu, ez du esfortzu handiarik egingo hori egiteko. Hau da, motibatuta sentituko da helburuak lor ditzakeela usten duenean, helburu horiek lortzeko ahaleginak eginez (Ruiz, 2020). Beraz, entrenatzaile batek argi izan behar du nolakoak diren bere jokalaria, proposatutako jarduerak lorgarriak izateko. Horretaz gain, partidua hasi baino lehen, jokalaria beregandik zer espero den azaltzea gomendagarria da, baina, beti ezaugarrietan eta esfortzuan oinarrituz eta ez emaitzetan. Horrela, kirolariak entrenatzailearen espektatibak ezagutzeko.

9. Entrenatzailearen planifikazioa: lana eta esfortzua

Entrenatzaile baten eginkizun nagusia jokalariei beren kirol-talentua garatzen laguntzea da, ez bakarrik prestakuntza fisikoan, baita alderdi psikologikoetan ere, aurretik aipatu den bezala, kirol-errendimenduan eragin argia baitute. Entrenamenduaren plangintza funtsezko tresna da kirol-errendimendua kudeatzeko; izan ere, plangintzaren egiturek, entrenamendua

antolatzeko moduek eta edukiek lotura estua dute errendimendu-dinamikarekin. Gainera, entrenatzaileak egiten duen esfortzua jokalariei eskatzen zaien ahalegina bezalakoa izan behar, kontraesana izan litzateke entrenatzaileak lanik ez egitea eta gero, jokalariei esfortzu handia exijitzea.

Entrenamendu saioak planifikatzearen onurak honako hauek dira (Pérez, 2012):

Barietatea. Beti gauza bera errepikatzea saihesten da; horrela, ez dira entrenamendu monotono eta aspergarririk egingo, eta emaitza hobeak lortuko dira kargak eta entrenamendu motak aldatzean.

Hobekuntza. Programazioa arrazoitu eta gogoetatsuari esker, egunez egun taldea hobetu ahal izango da.

Eraginkortasuna. Aurreikusitako helburuak lortzeko denbora eta ahalegina aurrezteko aukera ematen ditu.

Segurtasuna. Gehiegizko entrenamenduagatik lesio mota asko saihesteko aukerak eskaitzen dira, atsedendien periodizazio egokiari esker.

Ordena. Lan desantolatu baten inprobisazioa eta zalantzak saihesten ditu.

Konfiantza. Entrenamendu onak egiten ari direla eta fase bakoitzean helburuetara iristeko zer ahalegin behar den jakiteko ziurtasuna eskaintzen du.

Indibidualizazioa. Entrenatzailearentzat programazio eskusiboa izatea funtsezkoa da lehen azaldutako onura guztiak lortzeko, estimulu eta entrenamendu-fase guztiak egokitzeko aukera ematen baitu, baita sortzen diren balizko arazoak ere, hala nola lesioak, iraunkortasuna, motibazio-arazoak, etab.

10. Entrenamenduetan aukeratzeko eta askatasun handiagoa eskaini

Jokalariei autonomia eta askatasuna ematea, erabakiak hartzeko aukera ematea, bai entrenamenduetan zehar zereginak egiterakoan, eta baita saioak antolatzean. Horrela, kirolariak erantzukizunak emango zaizkie. Modu honetan, jokalariei haien ikaskuntza-prozesuan parte hartzen uzterakoan (e.g., eduki jakin bat lantzeko gehien gustatzen zaizkien jarduerak aukeratzeko utziz, erantzukizun-kargu bat emanez, hala nola beroketa eramanez, jarduerak diseinatuz), haien autonomia eta interesa garatuko da.

Behin ikerketaren ondorioak eta jardunbide egokirako dekalogoak azalduta, lan honetan egon diren **hainbat muga eta etorkitzunerako hobekuntzak** azalduko dira. Hasteko, lagin osoan soilik 53 jokalarik osatzen dute eta galdera-sorta, bakarrik, zortzi entrenatzaile eta jokalarik gutxi batzuek erantzun dute. Lortu den informazioa ez da zabalegia izan, ezin izan direlako esperientzia eta iritzi gehiago ezagutu eta horrek ikerketaren sakontasunean eragina izan du.

Jarraian, galdera irekietan entrenatzaile eta jokalariekiko harreman hurbila faltatu da. Hasiera batean, ahozko elkarrizketak aurrea eramatea planifikaturik bazegoen ere, idatziz jaso dira erantzunak. Orduan, aurrez aurre hitz egin ez denez, ezin izan da konfiantzazko girorik sortu eta harreman estua mugatu dira. Horrek zaildu egin du xehetasun gehiago lortzea.

Lan honetako beste mugetako bat *Escala de motivación deportiva* galdetegiaren bederatzigarren itema (i.e., "Porque es absolutamente necesario para participar en balonmano si se quiere estar en forma") hainbat jokalarik ez dutela erantzun. Horren arrazoia eskala formato desegokian inprimatu zen, item hori bi orrialdeen artean banatuta agertzen delarik. Horrek zaildu egin zuen erantzun ahal izatea.

Irakaskuntza-estiloaren behaketa erregistroaren informazioari dagokionez, subjektibotasuna alde batera uzteko, lan honen egileak informazioa jasotzeaz gain, beste pertsona bat talde desberdinetara joan zen jokalariekin hitz egiteko. Pertsona horrek baita kirolariekin hitz egin zuen, entrenatzaileak aurrean ez zeudenean. Behin bi pertsonak datuak jaso ondoren, elkarren artean adostu zuten behaketa erregistroan dagoen informazioa. Horren ostean, jokalariek galdetegiak bete zutenean, norbanakoek euren erantzunak aldatu edo egokitu zituzten epaituak edo ebaluatuak sentitu zirelako (Martínez et al., 2014). Kasu batzuetan, jokalariei eskalak banatu zitzaizkienean, entrenatzaileek txantxetako komentarioren bat egin zuten (e.g., "A ver que nota ponéis que después igual no jugáis"). Horrek ingurunearen presioa eta gizartearen desiragarritasunaren arabera erantzutea dakar.

Atal honekin amaitzeko, lanaren beste mugetako bat ikerketaren jokalaria gazteenek izan duten muturreko erantzun-estiloa izan da. Horrek esan nahi du jokalaria gazteenek muturreko erantzunak erabili dituztela balorazio-eskaletan. 7 puntuko Likert eskalan, muturreko erantzunetarako joera duen inkestatuak 7 puntu inguruko batezbestekoa lortuko du item bakoitzean. Batchelor eta kolaboratzaileek (2016) diote, gazteenek muturreko erantzunak izateko joera dutela, eta horrek neurketa-erronka bat aurkezten duela eskala mota horietan. Horregatik, etorkizunerako, jokalaria gazteenek duten joera kontuan hartuta, ondo legoke beste galdetegi mota bat erabiltzea.

Ondorioen atalarekin bukatzeko, aipatzekoa da **lan honek izan duen ekarpenak**. Pandemiaren ondoren, Arabako Federaziaren Eskubaloiko jokalaria, oro har, desmotibatuago sentitzen dira. Gainera, kontuan izan behar da aurten egin diren kirol-lizentziak, duela bi urtekoarekin alderatuta, % 10 jaitsi direla. Horregatik, lan honetan, arazo horri irtenbidea bat proposatu aurretik, eskubaloiko bi faktore garrantzitsu aztertu dira: jokalarien motibazioa eta entrenatzailearekiko harremana. Aztertu ahal izateko, Gasteizko kategorian eta klub desberdinetako bost talderen deskribapen orokorra egin da. Taldeetan dauden erlazioak eta motibazioa aztertu ondoren, entrenatzailearentzat jardunbide egokirako dekalogo bat proposatu

da. Lehen ikusi den bezala, entrenatzaileak eragin handia du taldean, bera baita liderra eta antolatzen duen pertsona; entrenatzailea funtsezko tresna da motibazio maila aldatzeko eta entrenamenduetan sortzen diren harremanak hobetzeko.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Alonso, B. (2014). Análisis del liderazgo preferido, percibido y observado por técnicos y deportistas en fútbol formativo: un estudio de caso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 197-210.
- Arrieta, U. (2019). *Curso de entrenador nacional de balonmano*. Federación Española de Balonmano, uztailak 6-11 (18 ordu), Granada.
- Arrieta, U. (2020). *Curso de entrenador territorial de balonmano*. Euskadiko Eskubaloi Federazioa, apirilak 4-28 (15 ordu), online.
- Batchelor, J. M., eta Miao, C. (2016). Extreme response style: A meta-analysis. *Journal of Organizational Psychology* 16(2), 51-62.
- Balaguer, I., Castillo, I., eta, Duda, J.L. (2003). *La Escala de Motivación Deportiva: Una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación. Análisis psicométrico de la versión española*. II Congreso Internacional de la Psicología Aplicada al Deporte. Dykinson.
- Balaguer, I., Castillo, I., eta, Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- Balaguer, I., Castillo, I., eta Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda J. L, eta Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. 18(1), 73-83.
- Barandiarán, A., Larrea, I., eta Arana, E. (2011). *Haurraren ongizatea I: Oinarri psikopedagogikoak*. Mondragon Unibertsitatea.
- Beraiz, M. (2022, urtarrilak 18). *Arabako Eskubaloiko Federazioaren zuzendari teknikoarekin kirol lizentzia federatuen kopuruaren inguruko solasaldia* [ahozko elkarrizketa].
- Bueno i Torrens, D. (2019). *Neurociencia para educadores: Todo lo que los educadores siempre han querido saber sobre el cerebro de sus alumnos y nunca nadie se ha atrevido a explicárselo de manera comprensible y útil*. Octaedro.

- Caicedo, H. (2016). *Neuroeducación: Una propuesta educativa en el aula de clase*. Ediciones de la U.
- Carballo, A. (2017). Neuroeducación de la neurociencia al aula. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 70, 37-45.
- Carretero, M. (1993). *Konstruktibismoa eta hezkuntza* (20. monografikoa). Hik Hasi. (54-57 oo.). Gipuzkoako Foru Aldundia, Kutxa eta Euskal Herriko Unibertsitateko Gipuzkoako Campuseko errektoreordetza.
- Coll, C. (Koord.) (1998). *Psicología de la Educación*. Edhasa.
- Cruz, A., eta Gerona, T. (2007). *Psicología aplicada al balonmano*. Paudotribo.
- Deci, E. L., eta Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychological Association*, 55(1), 68-78.
- Fernández-Zabala, A., eta Sarasa, M. (2015). El autoconcepto multidimensional. A. Fernández-Zabala-n eta L. Revuelta-n (Edk.), *Ajuste personal y social: Investigación psicoeducativa* (59-73 oo.). Erein.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jimenez R., eta Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- Gómez-López, M., Muñiz-Villena, A. J., eta González, J. (2020). ¿Qué ocurre cuando me influyen los demás? Impacto en las características psicológicas de jóvenes de balonmano. *Summa Psicológica*, 31-39.
- Hernández, A., (2005). Capítulo 7: El liderazgo en los grupos deportivos. J. M. Canto eta A. Hernándezen. (Koordk.), *Psicología del deporte Vol. I: Fundamentos 2*. Wanceulen.
- Hernández-Rojas, G. (2018). *Psicología de la Educación: Una mirada conceptual*. Manual Moderno.
- Huéscar, E., López, C., eta Cervelló, E. (2017). Relación de los estilos de liderazgo, cohesión grupal, potencia de equipo y rendimiento en jugadores de fútbol no profesionales. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-14.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., eta García, T. (2013). Liderazgo y el clima motivacional del entrenador como antecedentes de la cohesión y el rol percibido en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 361-670.
- Lewin, K. y Lippitt, R. (1939). Approach to the study of autocracy and democracy. A preliminar note. *Sociometry*, 1, 292-300.

- Luna, N. C., eta Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia*, 10, 43-64.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos.
- Marí, P. (2017). *Liderar equipos comprometidos*. Plataforma editorial.
- Martínez-Arías, R., Castellanos, M. A., eta Chacón, J. C. (Koord.) (2014). *Métodos de investigación en la psicología*. EOS Universitaria.
- Mateo, M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, 9, 163-184.
- Mora, F., (2013). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Mora, A., eta Toner, J. (2017). *Psicología y deporte*. Manual Moderno.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., eta González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: Un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Moreno, J. A., eta Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 40-54.
- Navarro, J. I., eta Martín, C. (Koord.) (2010). *Psicología de la Educación para docentes*. Pirámide.
- Navarro, R. (2020). *Efecto del feedback sobre el aprendizaje motor y variables psicológicas en la etapa de iniciación deportiva escolar* (Gradu Amaierako Lana). Universidad de Málaga.
- Navea, A. (2015). *Un estudio sobre la motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* [tesi doctorala]. UNED.
- Núñez, J. y González, J. (1994). *Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Universidad de Oviedo.
- Ortíz, T. (2009). *Neurociencia y educación*. Alianza.
- Ozamiz, N. (2017). *Adimen Emozionala Eskolan: Gaitasun sozialak jolasaren bitartez barneratuz*. Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Pallarés-Domínguez, D. (2021). La reflexión crítica sobre los neuromitos en la educación. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 33(2), 87-106.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., eta Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and

- motivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pérez, C. (2012). *La planificación del entrenamiento y su incidencia en el desarrollo técnico-táctico del baloncesto categoría juvenil de varones de la Federación Deportiva de Tungurahua* (Postgrado). Universidad técnica de Ambato
- Ruíz, H. (2020). *¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza*. Graó.
- Ryan, R., eta Deci, E. L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sánchez, J. M, Lorenzo, A., Jimenez, S. L, eta Lorenzo, J. (2017). El entrenador como mentor de jugadores en formación: un estudio de relaciones entrenador-deportista positivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 95-99.
- Sánchez, M., eta Collado, J. A. (2018). Neurociencia de la motivación: La dopamina a la acción. F, Alarcon, D., Cardenas, J. A., Collado, J. C., Guillen, J., Lázaro, P., Navaro, O., Mercadé, I., Rivilla, M., Sánchez-en (Edk.), *Neurociencia, deporte y educación* (13-47. orr.). Wanceulen.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M, Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., eta García-Calvo, T. (2010). El clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *International Journal of Sport Science* 6(20), 177-195.
- Shavelson, R., Hubner, J., eta Stanton, J. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Torpoco, E. I. (2017). *Juegos cooperativos para promover actitud de solidaridad en educación inicial* (Gradu Amaierako Lana). Universidad Nacional de Huacavelica.
- Trianes, M V. (1996). *Modelos de motivación*. Pirámide.
- Wigfield, A., eta Eccles, J. S. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología educativa*. Pearson.

ERANSKINAK

1. ERANSKINA. CUESTIONARIO DE CLIMA EN EL DEPORTE (S-SCQ)

CUESTIONARIO DE CLIMA EN EL DEPORTE (S-SCQ)/

KIROLEKO KLIMARI BURUZKO GALDETEGIA (S-SCQ)

Balaguer et al., 2009

Por favor, indica el nivel de acuerdo con cada una de las siguientes frases teniendo en cuenta la experiencia que tienes en BALONMANO. Rodea un solo número./ Mesedez, adierazi hurrengo esaldiekiko adostasun-maila, ESKUBALOIAN duzun esperientzia kontuan hartuta. Inguratu zenbaki bakar bat.

ENTRENADOR/ENTRENATZAILEA:

	EN MI DEPORTE...	Nada verdadero		Algo verdadero			Muy verdadero	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Mi entrenador me ofrece distintas alternativas y opciones	1	2	3	4	5	6	7
2	Me siento comprendido por mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
3	Tengo la posibilidad de poder comunicarme fácilmente con mi entrenador mientras estoy entrenando	1	2	3	4	5	6	7
4	Mi entrenador hace que yo confie en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
5	Me siento aceptado por mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
6	Mi entrenador se asegura que yo realmente entienda cuál es mi papel en mi deporte y de lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6	7

7	Mi entrenador me anima a que le pregunte lo que quiera saber	1	2	3	4	5	6	7
8	Confío mucho en mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
9	Mi entrenador responde a mis preguntas con esmero (detenidamente y en detalle)	1	2	3	4	5	6	7
10	A mi entrenador le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas	1	2	3	4	5	6	7
11	Mi entrenador maneja muy bien las emociones de la gente	1	2	3	4	5	6	7
12	Mi entrenador se preocupa de mí como persona	1	2	3	4	5	6	7
13	No me sienta nada bien la forma en la que me habla mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7
14	Mi entrenador trata de entender cómo veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas	1	2	3	4	5	6	7
15	Me siento capaz de compartir mis sentimientos con mi entrenador	1	2	3	4	5	6	7

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK:

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 73- 3.

2. ERANSKINA. ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)/

KIROL-MOTIBAZIOAREN ESKALA (SMS/EMD)

Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, eta Duda, 2003; 2007

Me gustaría saber las razones por las que participas en balonmano. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas. / Eskubaloian zergatik parte hartzen duzun jakin nahi nuke. Mesedez, adierazi, zirkulu batez inguratuz, hurrengo galderetako bakoitza zenbateraino dagokion gaur egun parte hartzeko arrazoietak bati.

	¿Por qué participas en balonmano?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre el balonmano	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en balonmano	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser	1	2	3	4	5	6	7

	valorado por la gente que conozco							
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario para participar en balonmano si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy	1	2	3	4	5	6	7

	perfeccionando mis habilidades							
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando balonmano	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto cierto movimiento difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7

25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en el balonmano	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad el balonmano	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK:

- Balaguer, I., Castillo, I. eta Duda, J.L. (2003). *La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación. Análisis psicométrico de la versión española*. II Congreso Internacional de la Psicología aplicada al Deporte, 165 orr. Dykinson
- Balaguer, I., Castillo, I. eta Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., eta Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

3. ERANSKINA. ENTRENATZAILEEN GALDERA IREKIAK

IZENA:

ENTRENATZEN DUZUN TALDEA:

ENTRENATZAILEEN GALDERAK

1. Zergatik entrenatzen duzu?
2. Zein da zure helburua entrenatzaile bezala?
3. Zure ustez, motibazioa faktore garrantzitsua da errendimenduarentzat eta emaitzak lortzeko? Zergatik?
4. Nola kudeatzen duzu zure taldearen kohesioa?
5. Pandemia hasi zenetik, ikusi duzu aldaketarik jokalarien jarreran? Eta beste alderdiren batean?
6. Zure jokalarien ikaskuntzan eta ongizatean eragina duzula uste duzu? Nola eragiten duzu haiengan eta zertan?
7. Zein estrategia erabiltzen duzu motibazioa pizteko?
8. Nola lortzen duzu zure jokalarien artean kohesioa? (Jarduerak, hitzaldiak, ...)
9. Zer uste duzu dela garrantzitsuena jokalaria batean? Zergatik? (Jarrera, ona izatea, etab.)
10. Nola definituko zenuke zeure burua entrenatzaile gisa?

4. ERANSKINA. JOKALARIEN GALDERA IREKIAK

IZENA:

MAILA:

1. Zergatik jokutzen duzu eskubaloian?
2. Zure ustez, motibazioa faktore garrantzitsua da helburuak lortzeko (banakakoak edo kolektiboak)?
3. Entrenatzailearekin harreman ona duzula uste duzu? Nola hobetuko zenuke?
4. Zure ustez, hobetzeko eta helburuak lortzeko garrantzitsua al da zure taldekideen eragina? Zergatik?
5. Nola deskribatuko zenituzke zure taldean dauden harremanak?
6. Zure ustez, garrantzitsua al da entrenatzailearen eragina errendimenduan eta ikaskuntzan? Zergatik?
7. Uste duzu kohesio eta harreman ona dagoela jokalarien artean? Nola hobetuko zenuke taldearen kohesioa?
8. Nola hobetuko zenuke motibazioa jokolari zaren aldetik?
9. Nola aberastuko zenuke zure taldekideen harremana? (ekintzak prestatuz, jolasa desberdina proposatuz, hitzaldien bitartez...)
10. Pandemia hasi zenetik, zure jarrera aldatu egin da? Nabaritu duzu alderik taldekideengan edo entrenatzaileengan? Zergatik?

5. ERANSKINA. TUTORE LEGAL ETA FAMILIENTZAKO FORMULAZIOA

Vitoria-Gasteiz, 22 de febrero de 2022

Vitoria-Gasteiz, 2022ko otsailaren 22a

Querida familia:

Próximamente se va a realizar una actividad en el equipo de balonmano para conocer mejor el nivel de motivación de los jugadores y cómo influye en el mismo la relación que tienen con el entrenador o la entrenadora. Esta tarea se desarrolla como parte de una investigación que está desarrollando una alumna del Grado de Educación Infantil, como parte de su Trabajo Fin de Grado, para el departamento de *Psicología Evolutiva y de la Educación* de la *Universidad del País Vasco (UPV/EHU)*.

Se trata de una encuesta **ANÓNIMA** y **VOLUNTARIA** que tiene la finalidad de conocer los aspectos mencionados. En el caso de que **NO DESEÉIS** que vuestro hijo participe en el estudio, notificadlo por favor a través de la autorización que os adjuntamos, antes del día 1 de marzo.

Recibid un cordial saludo

.....

D./Dña. _____,

con D.N.I. _____

NO AUTORIZO a mi hijo/a _____

_____ a participar en el estudio sobre el ajuste escolar.

Fecha: _____

Fdo. (Padre, madre o tutor):

.....

Familia agurgarria:

Aurki, gure eskubaloiko jokalarien motibazio maila eta entrenatzailearekin duten harremana motibazio horretan duen eragina ezagutzeko eta aztertzeko asmoz jarduera bat burutuko da eskubaloiko taldean. Ekintza hori Haur Hezkuntzako Graduko ikasle batek aurrera eramaten ari den ikerketa baten parte bada, bere Gradu Amaierako Lanaren baitan egiten ari duena, *Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Bikaeraren eta Hezkuntzaren Psikologia Sailan*.

Aipatutako alderdiak hobeto ezagutzeko jokalariek galdetegi **ANONIMO** eta **BORONDATEZKO** bat beteko dute. Zuen semea ikerlan honetan **PARTE EZ HARTZEA** erabakitzen baduzue, jakinaraziguzue mesedez atxikirik duzuen baimenaren bidez, martxoaren 1a baino lehen.

Agur bero bat

.....

_____ jaun/andrea,

_____ N.A.N. zenbakiarekin,

EZ DUT BAIMENIK EMATEN nire semeak/alabak _____

eskola egokitzapenaren inguruko ikerketan parte har dezan.

Data: _____

Sinadura (aita, ama edo legezko tutorearena) :
