2. KONPETENTZIA EMOZIONALA KIROLEAN

Gaur egun, pertsonaren garapenean adimen koefizienteaz gain, adimen emozionalak garrantzia handia du adimena definitzeko garaian. Izan ere, adimen koefiziente (AK) altua izateak ez du bermatzen pertsona batek gizartean maneiatzeko duen gaitasuna. Honen adimen emozionalak baldintzatuko ditu harremanak, norberarekin, inguruarekin nahiz ingurukoekin. Eta hala, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloak gizarte kutsu handia duen heinean, garrantzitsua izango da entrenatzaile gisa, fitxa honetan azaltzen diren zenbait kontzeptu argitzea eta kontuan izatea kirolariaren guztizko ongizatea eta errendimendu altuena bilatzeko.

GAIAREN AZALPENA ETA DEFINIZIOA

ADIMEN EMOZIONALA: "hazkunde emozional eta intelektuala sustatuz norberaren eta besteen emozioak hauteman, asimilatu, ulertu eta erregulatzeko abilezia da" (Mayer & Salovey, 1997, p.10)

KONPETENTZIA EMOZIONALA: Adimen emozionalak autokontrola eta antzeko oinarriak ikasteko gaitasuna zehazten duen bitartean, konpetentzia emozionalak trebetasun horiek beste eremu batean erabiltzeko domeinu-maila adierazten du (Goleman, 1996). Trebetasun horiek ikasitakoak dira, gaitasun potentzialak, landu egin behar dira. Hau da, fenomeno emozionalak era egokian ulertu, adierazi eta erregulatzeko ezagutza, gaitasuna, trebetasun eta jokabideak barne hartzen ditu norberarekin eta ingurukoekin (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

KONPETENTZIA EMOZIONALAREN IKASKUNTZA

ZEIN GARRANTZIA DUEN LANTZEN DEN GAIAK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Hezkuntza arloan, gaur egun adimen emozionala landu behar denik ez da zalantzan jartzen. Gorputz Hezkuntza eta eskolaz kanpoko kirol heziketan era berean, jarraian aipatuko diren arrazoiengatik berebiziko garrantzia izango du konpetentzia emozionala lantzeak:

- Nerabezaroa, pertsona norbere egoera afektiboez eta jokabideek izan ditzaketen efektuez kontziente egiten den giza-garapen fasea da (Bisquerra Alzina, 2003).
- Norberaren nahiz gainontzekoen berezitasunak (pertsonalitatea, lehentasunak eta egoerak modu berezi batean emozionalki bizitzeko erak) kontuan hartzen hasten dira (Bisquerra Alzina, 2003).
- Adimen emozionalak eta motibazioak ongizate psikologikoa, errendimendua, plazerra areagotzen ditu (Conde & Almagro, 2013).
- Nerabeek kirolean sortzen diren erronka nahiz egoerei aurre egiterakoan dituzten jokabideek euren konpetentzia emozional maila adierazten dute (Gallardo Peña, 2019).
- Jarduera fisikoaren helburua lehia bada, errendimenduaren exigentziak biderkatu eta prestakuntza are eta beharrezkoagoa egiten da, ez soilik fisikoa edota tekniko-taktikoa, baita emozionala ere (Gallardo Peña, 2019).
- Adimen emozionalean puntuazio baxuak genero maskulinoarekin, ilegalak diren sustantzien kontsumoarekin, jokabide bortitzekin eta lagunekin erlazio kaxkarragoekin erlazionatu dira (Brackett et al., 2004). Jarduera Fisikoak eta Kirola konponbide edo arnasgune izan daiteke egoera hauetan.

ZEIN KIROLETAN IZAN DAITEKEEN APLIKAGARRI

Edozein jarduera fisiko eta kirolean ongizate integral bat lortu nahi bada, ezinbestekoa izango da era batera edo bestera konpetentzia emozionala lantzea. Banakako kirol modalitateetan adibidez, erregulazio emozional intrapertsonala izango da garrantzitsuena. Taldekako kirol modalitateetan ordea, intrapertsonala ez ezik, erregulazio emozional interpertsonalak berebiziko garrantzia izango du (Oriol Granado et al., 2013).

GAIAREN APLIKAGARRITASUN PRAKTIKOA ETA ADIBIDEAK

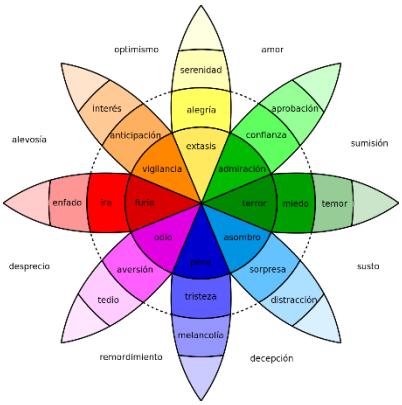
Kirolaren balio garrantzitsuenetakoa den joko garbia sustatzeko baliabideak joko ludiko eta kolaboratzaileen bitartez garatzen dira, ikasleei, kasu honetan kirolari gazteei, talde ezberdintasun eta gatazkak biziarazten dizkietenak eta besteekiko erlazio eta tolerantzia neurtuko dutenak gizarte bizitza garatzen den egiazko egoerak irudikatuz (Pinheiro et al., 2013).

Inteligentzia emozionala jarraian zerrendatzen diren lau arlok baldintzatzen dute (Extremera Pacheco et al., 2004) eta hauetako bakoitza puntu bakoitzean adierazitako proposamenarekin landu daiteke (bideodei bitartez).

- *Pertzepzio emozionala:* Mimika eta marrazki asmakizun jolas bat egin dezakezue emozio nahiz emozio-egoerekin. Mugikorretik proposamenak bidal ditzakezu entrenatzaile gisa eta txandaka bi rol ezberdinak beteko dituzte taldekideek; asmatzailea eta mimikan arituko dena.
- *Asimilazio emozionala:* Scattergories antzeko jolas bat proposatzen da (bideodeiez aukeran, denek aldi berean baina bakoitzak berea egin dezaten). Entrenatzaile gisa jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan gerta daitekeen egoera bat azalduko duzu. Taula batean lau zutabe izango dituzte haiek bakoitzean erantzun beharreko hitz edota esaldiarekin. Egoera bakoitzek X denbora utziko zaie eta ondoren denen artean elkarbanatuko da informazioa. Hona hemen taula proposamen bat:

Zein sentsazio eragiten dizu egoera honek?	Zein kolorerekin lotuko zenuke?	Irtenbide edo konponbiderako sentimendu lagungarria:	Irtenbide edo konponbiderako sentimendu kontrajarria:

- *Ulermen emozionala:* Emozioen gurpilaren azalpena eta alderantzizko asmakizun jolasa. Online eskuragarri dagoen erruleta horietako batean (ikusi 4.fitxa), Plutchick-ek bere gurpilean azaltzen dituen emozioak (Alabau, 2019) sartuko dituzu. Beste batean taldekideen izenak jarriko dituzu. Izena eta emozioa dituzuenean, protagonistak emozio hori azaleratu daitekeen egoera bat asmatuko du. Lan saioan zehar ezingo dira egoera berdinak proposatu.



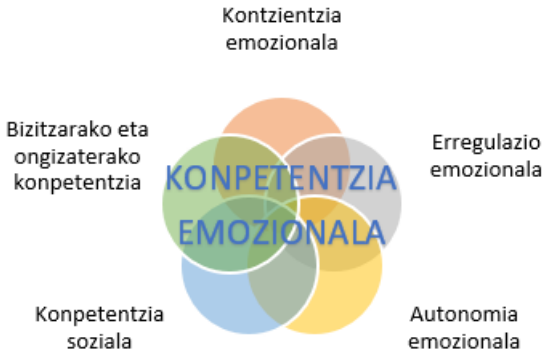
- *Emozioak maneiatzeko trebezia:* Muturreko irtenbide eta konponbideen aurrean oreka jolasa. Aurreko ildotik, egoeren inguruko lanketarekin jarraituko da. Aurrez egin bezala, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan

gerta daitekeen egoera bat azalduko duzu. Bikoteka jarri (mugikor bitarteko komunikazioa) eta muturreko egoerak aurkeztuko dizkiote taldeari. Beste bikote batek oreka konponbidea proposatu beharko du eta talde osoa ados badago bikote hori izango da hurrengo egoeraren aurrean hausnartu beharko duena.

*Jolas hauek edota zuek asmatutako antzerakoak, progresio honetan joatea garrantzitsua da, pausoz pauso, eta taldearen edo taldekideen gaitasun-maila eta garapenaren arabera.

**Puntuazio-sistema bat jartzeak baliteke jarduerak dibertigarri nahiz atseginagoak egitea.

Jarduera eta proposamen hauetan landuko dira kirolarien autonomian eta konpetentzia emozionalaren hobekuntzan lagunduko dioten bost arlo hauek:



Nola joka dezaket saio ezberdinetan hau guztia ahalbidetzeko?

Estrategia ezberdinak aurki ditzakegu orain arte aipatutakoa bideratzeko:

- *Ikertze- edo aztertze- teknikaren erabilera.* Autonomia parte hartzaileari eskaintzen zaio, haiek dira ikaskuntzen protagonista eta jarduera edo ariketek planteatzen dituzten arazoen aurrean erabaki beharko dutenak. Jardueren diseinua eta parte hartzaileekin komunikazioa egokia garrantzitsuak dira, inposaketak alde batera utziz.
- *Galderazko feedback-aren erabilera.* Ikaskuntza galdera bitartez bideratzea, haiek arazoen irtenbideak bila ditzaten autoebaluazioa erabiltzea. Lasaitasunera itzuleran, jarduerarekiko eta besteekiko emozioen ezagutza bultzatzeko erabil daiteke, baita norberaren "emozio termometroa"-ri buruz hausnartzeko ere. Komunikazioa ona izatea ezinbestekoa da.
- *Gatazken kudeaketa orientatzea.* Taldekideen artean sor daitezkeen gatazketan orientatzaile edo gidari gisa jokatu, haiek konpon dezaten utziz. Egoera horietan emozio ezberdinak nahiz haiek izan ditzaketen ondorioak identifikatu eta ezagutu ditzaten bultza dezakegu.
- *Jarduera ludikoak erabiltzea.* Keinu teknikoa edo egoera fisikoa bezalako eduki astunagoak lantzeko jarduera dibertigarriak diseinatu. Joko-jolasak erabil daitezke horretarako, egokitu egin daitezke jardueraren intentsitatea areagotu edo murrizteko. Hori bai kirolariari azaldu beharko

zaio zein den joko-jolasaren eta saioaren helburua. Joko-jolasak kirolariek emozio ezberdinak bizi ditzaten erabili daitezke, hiztegi emozional egokia erabiliz.

- *Talde lana sustatu.* Taldeko jarduerak proposatu, kooperaziokoak, taldekide edo kirolarien arteko erlazioak potentziatzeko.
- *Kirolarien ekintzailetza baloratu.* Saioan kirolarien ekintzailetza pertsonala eta portaera autonomoa saritu. Beren erabakiak onartu eta baloratu, emaitza dena delako izanda ere. Garrantzitsuena prozesua da.
- *Taldekideen arteko enpatia bultzatu.* Haien erlazioak eta trebezia sozialak hobetzeko. Bestearen lekuan jartzeko gaitasuna izan dezaten ahalbidetuko dugu, horrela taldekideek akatsak egiten dituztenean, presionatzen direnean, haien helburuak lortzen ez dituztenean, kontuan hartzen ez direnean edota ardura jakin bat dutenean sentitzen dutena ulertu ahal izango dute. Enpatia ahalbidetzeko egoera ezberdinak erabili: material arduradunak, aktibazioa eramateko arduradunak, rol aldaketak joko-jolasetan, epaile lanak egitea, etab.

Zein gairekin erlazioa duten egoerak lan ditzaket?

Hazkunde-mentalitatea

- Burmuina muskulu baten antzerakoa da, landuz indartzen da, argiagoa egiten zaitu.
- Akatsetatik ikasiz egiten da aurrera
- Laguntza eskatzeak ez gaitu beldurtu behar.
- Zure neuronek beste era batean lan egin dezaten boterea zuk duzu, erronka bat diren gauzak ikasiz.
- Egunero erronka txikiak gainditzeak gauza handiak egitera eramango zaitu.
- Erabiltzen dugun hizkuntzak eragina du. Nola hitz egiten diogu geure buruari?
- Denok ditugu akatsak, ez dugu lotsatu behar. Arriskuak hartuz eta akatsak eginez eroso sentitzea lortu behar duzu.
- Hazkundearen garapena nolakoa izan den hausnartu behar duzu
- Erronka berriak ezarri eta horiek lortzeko helburuak zehazteak lagunduko dizu.

Jarraikitasuna edo pertseberantzia

- Superkonpentsazioa eta zuloan zaudenean bertatik ateratzeko gaitasuna landu behar duzu
- Akatsetan beharrean egoera edo egindakoa nola hobetu daitekeen hausnartu.

Garrantzitsuena ez da onena izatea, baizik eta beti hobetzen saiatzea.

Enpatia

- Gure ekintzek gainontzekoen sentimenduetan eragina dute.
- Emozio boteretsu batean murgildurik bagaude "labirinto" batean blokeatzen gara, gainontzekoak nola sentitzen diren ikusten uzten ez digularik.
- Emozio sakon batean murgildurik zaudenean lehenik arnastu. Arnasketa egiten ari zaren bitartean, besteen azalean jarri.
- Besteei gertatutakoa azaldu, elkarrekin lan egin, elkar lagundu, akatsetatik ikasi.

Eskertasuna ("gratitud")

- Taldekideei eskertu beharrekoa adierazi dezatela bultzatu. Era berean, entrenatzaile, elkarte, familia edota bizitzarekin orokorrean ariketa bera egin dezakete.

Arreta osoa (ikusi 1.fitxa)

- Arnasketa sakona
- Akzio kontzienteak

Gogo-aldarteak eta jarrerak

- Gogo-aldarteak etorri eta joan egiten dira, denboran luzatzen dira soilik.
- Norberaren emozioak maneiatzeak zer esan nahi duen ikasi behar da, nola alda daiteke gure gogo-aldartea jarrera positibo batera? Norberaren jokabide edo jarrerak identifikatu eta kudeatu ditzakeen gauzetan kontzentratu.

Erronka handiak

- Beldurra sortzen dute. Beldurrengandik ihes egin dezakegu edo pausu txikiak eman erronka handiak maneiagarriak izan daitezen.

Errespetua

- Protagonismoa izateak ez luke gure ingurukoekin dugun jokabidean eragin behar.
- Errespetua ez da ekintza batean lortzen, denbora darama.

Pentsamendu positiboa

- Lotsatzen gaituen ekintzaren bat egiten dugunean, ingurukoek zer pentsatuko duten hausnartzen dugu. Baina pentsamendu hori benetakoa al da, edo gure imajinazioa besterik ez?
- Pentsamendu negatiboak kontroletik ihes egiten dutenean areagotu egiten dira.
- Pentsamendu positiboak egoera txar edo negatiboei aurre egiten lagun gaitzake.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Alabau, I. (2019). *La rueda de las emociones de Robert Plutchik*. Artikulua. https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-4707.html

Bisquerra Alzina, R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA. In *Revista de Investigación Educativa* (Vol. 21, Issue 1). https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82.

Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences, 36(6)*, 1387–1402. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886903002368?via%3Dihub

Conde, C., & Almagro, B. J. (2013). Inteligencia Emocional Y La Educación Física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 1*, 212–220. https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/7079

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., Rocío, M. Del, & Bozal, G. (2004). *Human Factors in Seafaring and VTS View project SEE PROFILE SEE PROFILE*. https://www.researchgate.net/publication/230887071

Gallardo Peña, A. M. (2019). *Relación entre el compromiso deportivo, la resiliencia, la inteligencia emocional y la agresividad de los deportistas en función de las horas de entrenamiento, modalidad deportiva, edad y sexo*. Universidad de Córdoba.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (100o). KAIRÓS. http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Inteligencia+emocional&ots=5c7N3OACuM&sig=DyKX3EHLZr3MRmrKgtZx1TEP0fs

Mayer, J., & Salovey, A. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications* (p. 10). https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=MAYER%2C+J.+D.+%26+SALOVEY%2C+P.+%281997%29.+%E2%80%9CWhat+is+emotional+intelligence%3F%E2%80%9D&btnG=

Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., & Filella Guiu, G. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos Emotional regulation in team sports: An approach to the modulation of emotional states in competitive situations. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 14(1)*, 63–72. http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art07.pdf

Pinheiro, V., Camerino, O., & Sequeira, P. (2013). Recursos para potenciar el fair play en la iniciación deportiva. *RETOS: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 1988–2041. https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes