



Gipuzkoako  
Foru Aldundia



ETORKIZUNA  
ORAIN

## EMAKUME KAPITAINAK PROGRAMA



### Sarrera:

*Emakume Kapitaina* programa eskubaloiairen barruan zenbait roletan parte hartzen duten emakumeen lidergoa eta autoestimua indartzera bideratutako ekimen integrala da, arbitrajea, jokalaria, klubetako zuzendariak, entrenatzaileak eta fisioterapeutak, besteak beste, barne hartzen dituena.

Eskubaloiko estamentu guztietan emakumeen presentzia eta eragin positiboa sustatzeko premiari ematen zaion erantzun aktibo gisa aurkezten da programa hau.



### Helburu Orokorrak

**Ahalduntze pertsonala:** Autoezagutza eta beren buruekiko konfiantza sustatzea, parte-hartzaileen autoestimua indartuz.

**Lidergoa garatzea:** Eskubaloiairen eta bizitzaren testuinguru desberdinetan lidergo trebetasunak sustatzea, erabaki asertiboak hartzea sustatuz.

**Osasunaren sustapena:** Osasun fisikoarekin eta mentalarekin lotutako alderdiei heltzea, norberaren errendimendurako eta gogobetetasunerako ongizate integralaren garrantzia nabarmenduta.

**Sexu arteko berdintasuna:** Eskubaloian aukera eta tratu berdintasunak duen garrantziaz sentsibilizatzea, ingurune inklusiboak eta errespetuzkoak sortzea sustatuz.



### Helburu espezifikoak:

Parte-hartzaileen trebetasun indibidualak identifikatzea eta sustatzea beren rol espezifikoetan.

Lidergorako funtsezkoak diren **komunikazio eraginkorreko** eta negoziazioko estrategiak garatzea.

**Kudeaketarako tresnak** ematea estresa eta bizitza pertsonalaren eta kirol bizitzaren arteko oreka mantentzeko.

Talde lanaren garrantziari eta eskubaloiko arlo desberdinen arteko lankidetzari buruzko **kontzientzia sustatzea**.

Parte hartzaileen artean **networking- eta laguntza-gune** bat sortzea, esperientziak eta jardunbide egokiak partekatzeko.



Martxoak 22, apirilak 12, apirilak 15, apirilak 23, maiatzak 13



Kirol Etxea – Donostia



aldez aurreko inskripzioa: [capitanas.fgbm@gmail.com](mailto:capitanas.fgbm@gmail.com)



**Garapena:**



**Apirilak 12 - "Osasun Mentala: Gorputza eta Adimena Indartzuz"**

Autoaurkikuntzako eta barne sendotasuneko bidaia batean murgilduko gara gorputza eta adimena indartzeari buruzko hitzaldi paregabea honetan. Bertan, osasun mentalak kirolean duen funtsezko garrantzia nabarmentzen da.

Hitzaldi inspiratzaile honetan, kirolaren eta osasunaren arloan aditua den Lola Fdez Ochoak bere ezagutza sakonak eta esperientzia pertsonalak partekatuko ditu, errendimendu fisiko eta mentaleko maila berriak lortzen laguntzeko. Erresistentzia emozionala lantzeko, oztupoak gainditzeko eta kirol helburuak konfiantzaz eta argitasunez lortzeko estrategia praktikoak aurkitzea da helburua.

Hazkunde pertsonala eta ongizate integrala sustatzen dituen gunea da. Presioa maneiatzen ikasiko dugu, burua eta gorputza elikatzen, eta, aurrez ezarritako mugak hautsiz, iruzurgilearen sindromea apurtzen lagunduko digun pentsamolde irabazle bat lantzen. Hitzaldi hau aukera paregabea da kirola eta ongizatea maite duten emakume guztientzat, beren potentzial maximoa aztertu nahi duten horientzat, bai kantxan, bai kantxatik kanpo. Inspirazioari, ikaskuntzari eta konexioari buruzko jardunaldia da.

Hitzaldi hau aukera paregabea da kirola eta ongizatea maite duten emakume guztientzat, beren ahalmen gorena aztertu nahi baitute, bai kantxan, bai kantxatik kanpo. Inspirazio-, ikaskuntza- eta konexio-jardunaldi hau.