

- ▶ Transmititzen jakitea garrantzitsua da?
- Entzunak izan nahi dugu?
- Esaten duguna kirolariengana heltzen da?
- Guzti honetan laguntzen saiatzen gara.

### KOMUNIKAZIOA

- Taldean sor litezken pertsonarteko gatazkak konpondu.
- Jokoaren elementuren batekin (betearazpenezkoak edo eta antolakuntzazkoak) eta hau hobetzeko zerikusia duen gure iritzien berri eman.
- ▶ Talde edo eta jokalaria, entrenamenduan nahiz lehiaketan, aktibatu, hobekuntza konpromisoa areagotu edo eta iraun dezan motibatu.
- Jokalariak, beharrezkoa den esfortzua jarri ezkero, egiteko asmoa hartzen duten hori egiteko gai deirela sinestarazi.
- Jokalarien bai trebetasunen nola errendimendu mailaren egiteko modua ebaluatu.

## ZER BILATZEN DUGU KOMUNIKAZIOAREN BITARTEZ

- Enpatia, ilusioa (motizazioa), argitasuna, esfortzua, konpromisoa, konfiantza.
  - Hobekuntzaren oinarria dira.
- Kirolarien kidetasuna bilatzen du beren onena eman dezaten lortzeko eta amankomuneko helburuaren lorpenean konprometitu daitezen.
- Asertiboa eta komunikatiboa izan zaitez, zeure buruarekiko eta kirolariekiko errespetuan oinarritua, kontsentsuaren bitartez lorturiko portaera argi, antolatu eta normalizatu batekin.
- Zuzendu, baino kirolariei konfiantza emanaz, harkorra izanaz, zeure burua eta besteena balioetsiz.

### KOMUNIKAZIO ONA

#### Mezuaren argitasuna eta nortasuna: Ahozko eta ez-ahozko komunikazio

- ➤ Tonua, jarrera, mezuaren erritmoa funtsezkoa da, garrantzitsua delarik agerraldietan amultsutasuna, agudezia eta autokontrola konbinatzea, eta bereziki, norbere buruaren bertsio onena eskaintzea.
- Garrantzitsua da esaten dena, nola esaten den, nori esaten zaion, non esaten zaion, noiz esaten zaion eta... egiten dena baita ere.

# ZEINTZUK DIRA EZAUGARRIAK? (1)

- Enpatiaz entzuten ikastea.
  - ▶ Entrenatzailearen lidergoren kualitate handietako bat da. Elkarrizketak beste ikuspuntu ezberdin batzuk ikustea eta kirolarien sentimenduak ezagutzea ahalbidetzen duen kirolariengana hurbiltzeko tresna da.
  - ▶ Eten eta deskalifikazioarik gabe entzuten jakiteak elkarrizketa norantza egokian zuzentzea ahalbidetzen du taldearekiko sintonia lagunduz.

# ZEINTZUK DIRA EZAUGARRIAK? (2)

#### Direkziobiko dialogatua

- ▶ Garrantzitsua da bi kanaleak erabiltzea (igorlehartzaile) parte-hartze aktibo eta adimentsu bat estimulatu ahal izateko, egoera konplikatuetan erantzunkizunak hartu ahal izateko eta jokalariaren joko ikuskeratik erabaki hartzeak laguntzeko, honela taldeak beren artean konektatu ahal izango du.
- Jokoan zehar erabaki hartze azkarra pentsamendu intuitibo eta nahitakoaren arteko orekan oinarritzen da baina praktikaren bitartez baino ezin da lortu.

# ZEINTZUK DIRA EZAUGARRIAK? (3)

#### Positiboa eta koherentea

- Errefortzuak positiboak izan behar dute ze pertsonek errefortzaturiko portaerak errepikatzeko joera baitaukate. Portatera txar bat ekiditzen zentratu beharrean, honek konfiantza eta jokorako soluzio efikazen bilaketa sustatzen.
- Itxaropen negatiboek efizientzia probabilitateak murrizten badituzte ere, batzuetan, egokitzapen gaitasunak efektu negatibo hau neutralizatzen du.
- ▶ Eredu izan eta esaten dena mantendu, kontraesanetan erortzea ekidituz.
- Mezu zuzenek, egiazkoek, sinpleek, kongruenteek eta argiek, begirada zuzen batetaz lagunduta eta irribarre handi batekin lagunduta, entrenatzailearen mezuen edukia eta konbentzimendu eta persuasio gaitasuna sendotzen duten aparteko segurtasun, konfiantza eta sinesgarritasun klima sortzen dute.

# ZEINTZUK DIRA EZAUGARRIAK? (4)

#### Talde sinkronia

- Helburua denen menpe dagoen lagunartekotasuna eta talde lana estimulatu, momenturo jokalari bakoitzaren rola identifikatuz.
- Auto konfiantza izatea garrantzitsua bada ere, are garrantzitusagoa da besteengan konfiantza izatea eta laguntza eskaintzea hutsen bat egiten dutenean. Honek taldekideek beren prestazioak hobetzen eta maximora errenditu dezaten laguntzen du.
- Tratar al grupo por igual en cuanto a su auto valía, ya que todos son importantes y dependen de todos.

## ZEINTZUK DIRA EZAUGARRIAK? (5)

- Jokalari baten huts bati aurre egiteko adibide on bat: (Smith, Smoll y Hunt, 1977).
  - Jokalari batek hutsen bat egiten duenean, bere erantzuna defentsiban jartzearena izan ohi da ze, normalean, entrenatzailearen komentario negatibo bat espero baitu, eta bere baitan deskonektatzeko eta jakitunarena ez egiteko ahal duena egiten du. Akaso, aberastasun emozional handia duelako eta sufritzen duelako, bere autoestimarekiko mehatxutzat hartzen duelako, edo eta besterik gabe, jarrera harkor bat garatu ez duelako. Hargatik estrategia egokiena da:
  - Kirolariaren arreta modu harkorrean erakartzea.
  - **▶** Egokitzat hartzen den Feedback instrukzionala eman.
  - Konfiantza eta bat etortzea sendotzeko, eta egindako hutsak eragin lezakeen eragin negatiboa minimizatzeko apunte positiboa.

### SANDWICH METODOA

- Jokalariren batek paseren bat galtzen duenean
  - "Desmarke ona Alex, hurrengoan kontrol orientatu on bat egiteaz aseguratu zaitez. Ziur hurrengoan ondo egingo dezula".
- Hutsen bat egiten duenean edo eta erabakiren bat oker burutzen duenean
  - "Aukera ona zen Gorka, hurrengoan beste aukerak batzuk kontutan hartu eta zure inguruan begiratu. Lan ona egiten ari zera, horrela jarraitu".

- Egintza batzuk planteatzen ditugunean eta dena delako zirkunstantziagatik burutzen ez ditugunean, aldatu beharraren aurrean, garrantzitsua da gaitasun flexible eta adaptatibo altua transmititzeko egoera modu positiboan birbideratzen pentsatzea.
- Aste osoan zehar haserre egoteak kideei eta kirolariei sentimentu negatiboen transmisioa sustatzen du.
- Gure erantzunkizuna tekniko bezala, entrenamenduan nola lehiaketan konponbideak bilatzea eta dena delako gabeziak, dena delako momentutan, eragin lezakeen eragina murriztea da.

# ERANTZUN POSITIBOA EMAN EZBEHARREI/OZTOPOEI