

Klubentzako proposamenak



Arduradun legala zara

Protokoloak ezarri

Akatsetatik ikasitakoa ospatu

Onartu zaurgarritasuna

Abusurik ez

Lehia

Talentua zaindu

Bide-orria sortu

Entzun

Adi sufrimenduari

Nahasmenduak

Kontuz elitearekin

Hezitzailea zara

Aldatu estrategia

Nire izenean ez

Espazio seguruak

Oihurik ez

Genero-ikuspegia

Minik ez



Klubentzako proposamenak



1 Arduradun legala zara

Nerabeek zure klubean egiten duten kirola eta ingurunea zure ardura dira. Baita nerabeen ongizatea ere. Eskaini espazio seguruak eta trebatu entrenatzaileen lantaldea zein Klubeko zuzendaritza.

2 Protokoloak ezarri

Klubean dauden arauak eta protokoloak zehaztu, eta egin publiko. Komunikatu nerabeei, familiei eta entrenatzaile zein kide guztiei.

3 Hezitzailea zara

Nerabeen kirola hezkuntza-prozesu bat da, ez da lehian emaitza onak lortzeko ikuskizun hutsa. Eskatu osasun mentalari eta emozionalari buruzko trebakuntza.

4 Adi sufrimenduari

Ireki begiak eta adi egon nerabeen sufrimendu-seinaleei. Ez bihurtu ikusezin kirolean pairatzen dituzten indarkeriazko egoerak.

5 Zure izenean ez

Nerabeenganako tratu txarrak ikusten badituzu, jakinarazi dagokion tokian, eta lagundu neurriak hartzen. Isiltasunak arduradun egiten zaitu.

6 Bide-orria sortu

Ez utzi bakarrik klubean indarkeria-kasu bat identifikatu duena. Sortu bide-orri bat, kluba arazoari erantzun bat ematera derrigortuko duena. Ongizate emozionaleko arduraduna izendatu, trebatu, eta baliabideak eman bere lana egin ahal dezan.

7 Espazio seguruak

Kirolak erantzukizuna eta talde-lana bezalako balioak ditu oinarrian. Beraz, zilegi da nerabeei portaera egokia eta konpromisoa eskatzea, baina bakarrik ondo tratatzen dituen toki emozionalki seguru batean badaude.

8 Oihurik ez

Distantzia handietan elkarri entzuteko eta komunikatzeko, onargarria izan daiteke oihukatzea, baina inoiz ez gertuko distantzian eta espazio pribatuetan. Ez da onargarria nerabeek men egitea, umiliatzea zein beldurtzea helburu duen inolako komunikaziorik.

9 Entzun

Entrenamenduetan eta lehiaketetan, sortu komunikatzeko eta elkar entzuteko guneak. Lagundu nerabeei indarkeriak har ditzakeen forma guztiak identifikatzen.

10 Abusurik ez

Nerabeen aurrean autoritate-figura izateak ez du ematen abusu berbalik, keinuzkorik ez fisikorik egiteko zilegitasunik. Eman kirolari gazteei botere-figuren jokabide desegokiak zalantzan jartzeko aukera.

Klubentzako proposamenak



11 Minik ez

Errendimenduaren izenean, ez justifikatu inolako abusurik. Ez erromantizatu mina, osasun mentaleko arazo askok errendimenduaren logikapean sortzen den autoesplotazioarekin dute zerikusia. Sustatu nekeari eta minari buruzko komunikazio irekia, eta ikusarazi beren mugak saltatzeagatik osasun mentaleko arazoak izan dituzten kirolariak.

12 Beldurra ez da bidelagun ona

Gogor egitea eta beldurra sartzea ez dira errendimendu ona lortzeko estrategia egokiak. Taldean gustura sentitzeak, jarrera kolaboratiboa izateak eta ulertua sentitzeak emaitza hobeak ematen ditu epe luzera. Horrek ez du esan nahi nerabeen eskaera guztiei baietz esan behar zaienik.

13 Lehia arriskutsua

Ez jarri taldekideak elkarrekin lehiatzen, ez sustatu bestearen gainetik geratzeko gogo. Gazteak barrutik hausten ditu. Etengabe lehiatzeko presioak, etorkizunean lehiarekiko adikzioa eragin dezakeela ikusi da. Sustatu nerabeen arteko elkar zaintza.

14 Onartu zaurgarritasuna

Bestela, nerabeek beren arazoak ezkutatzeko amaituko dute. Kirol-talde batek bere potentziala maximizatzeko, kideek beren emozioak eta zaurgarritasuna erakutsi ditzaketela sentitu behar dute. Taldean emozioak konpartitzean sortzen da benetako talde-pertenentzia. Emozioak azaldu ditzaketenean indartzen dira gazteen gaitasunak.

15 Akatsetatik ikasitakoa ospatu

Kirolak aukera asko eskaintzen ditu frustrazioa kudeatzen ikasteko eta akatsen bidez hobetzeko. Ez barregarri utzi akatsak egindakoak, lagundu nerabeei erresilientzia emozionala garatzen. Funtsezkoa da osasun emozionala izateko.

16 Umiltasuna

Transmititu nerabeei umiltasunetik eraikitzen den kirola. Ez jarri etengabe arrakastaren bila, gehiegizko frustrazioa biziko baitute. Haien osasun emozionala kolokan jar dezake etorkizunean.

17 Talentua zaindu

Talentuak ez dira loratzen beldurra eta exigentzia nagusi diren espazioetan, baizik eta gure gaitasunekiko konfiantza transmititzen den tokietan.

18 Kontuz elitearekin

Elite-mailara iritsi nahi dutenek beren potentzial guztia garatzeko eskubidea dute, baina horrelako helbururik ez duten gainerako nerabeek ere bai. Lagundu denei beren gaitasunez modu eraikitzailean jabetzen.

19 Elikadura-nahasmenduak

Errendimendurekiko presioak eta pisua galtzeko exigentziek elikadura-nahasteak eragin ditzake, hala nola anorexia eta bulimia. Kontuz ematen diren mezuekin.

20 Genero-ikuspegia

Berdintasuna ez da neskek ere kirolerako aukera izatea. Landu genero-ikuspegia zure klubean. Onartu eta balioztatu emakumeen kirolak dituen ezaugarriak. Entrenatzaile emakumeak jarri, erreferente moduan.