

**LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA**

**2022-2023**

**ANTSIETATE LEHIAKORRA ESKOLA KIROLEAN  
8-12 URTE BITARTEKO JOKALARIETAN**

**Egilea: Ainhoa Sarralde Payo**

**Zuzendaria: Natalia Monge Gómez**

**Leioan, 2022ko maiatzaren 31an**

## AURKIBIDEA

1. Sarrera.....	4
2. Marko teorikoa .....	5
2.1. Gorputz Hezkuntza eta kirola.....	5
2.2. Eskola kirola.....	6
2.2.1. Definizioa.....	6
2.2.2. Balioak eskola kirolean.....	6
2.2.3. Eskola kiroleko jarduera motak.....	7
2.3. Lehiaketa-jarduerak.....	8
2.3.1. Lehiaketak eskola kirolean .....	8
2.3.2. Lehiaketaren ondorioak.....	9
2.4. Antsietate lehiakorra.....	10
2.5. Haurren antsietate lehiakorrean eragina duten faktoreak .....	12
2.5.1. Entrenatzaileak.....	12
2.5.2. Familia.....	12
3. Helburuak eta hipotesiak.....	13
4. Metodologia.....	14
4.1. Ikerketaren diseinua .....	14
4.2. Lagina.....	14
4.3. Datuak biltzeko tresnen deskribapena.....	15
4.4. Prozedura.....	16
4.5. Bildutako datuen azterketa.....	17
5. Emaitzak: bildutako datuen interpretazioa.....	17
5.1. Antsietate lehiakorra eskola kirolean.....	17
5.2. Antsietate lehiakorra ematen den moduen arabera.....	17
5.3. Antsietate lehiakorra eta adina.....	18
5.4. Antsietate lehiakorra eta generoa.....	19
5.5. Antsietate lehiakorra eta kirola.....	19
5.6. Antsietate lehiakorra eta taldea.....	20
6. Ondorioak.....	21
7. Etika profesionala eta datuen babesa.....	23
8. Erreferentzia bibliografikoak.....	24

## ANTSIETATE LEHIAKORRA ESKOLA KIROLEAN 8-12 URTE BITARTEKO JOKALARIETAN

**Ainhoa Sarralde Payo**

UPV/ EHU

Ikerketa honen helburua 8-12 urte bitarteko saskibaloiko eta futboleko jokalarien antsietate maila aztertzea izan da ikerketa kuantitatibo baten bidez. Ikerketa honetan kirol klub eta ikastetxe bateko 200 jokalarik hartu dute parte eta emaitzak adinaren, generoaren, kirolaren eta taldearen arabera alderatu dira. Datuak aztertzeko antsietate lehiakorraren eskala (SAS-2) espainierara egokitutako bertsioa erabili da eta inkesten bidez aurrera eraman da. Ikerketaren emaitzek erakutsi dute jokalaria nagusiek txikiak baino antsietate maila altuagoa esperimintatzen dutela eta kirol klubekoek ikastetxekeok baino handiagoa. Generoari eta kirol motari dagokionez, ez dira emaitza esanguratsurik atera. Hala ere, emakumezkoen eta gizonezkoen artean desberdintasunak ageri dira antsietatea adierazteko formetan.

*Antsietate lehiakorra, eskola kirola, lehiaketa, balioak, SAS-2*

El objetivo de este estudio ha sido analizar el nivel de ansiedad de los jugadores de baloncesto y fútbol de 8 a 12 años a través de una investigación cuantitativa. En este estudio han participado 200 jugadores de un club deportivo y un colegio y los resultados se han comparado por edad, género, deporte y equipo. Para el análisis de los datos se ha utilizado la versión adaptada al español de la escala de ansiedad competitiva (SAS-2) y se ha llevado a cabo mediante encuesta. Los resultados del estudio han demostrado que los jugadores de mayor edad experimentan un nivel de ansiedad mayor que los pequeños y los del club deportivo mayor que los del colegio. En cuanto al género y tipo de deporte, no se han obtenido resultados significativos. Sin embargo, se observan diferencias entre mujeres y hombres en las formas de manifestar la ansiedad.

*Ansiedad competitiva, deporte escolar, competición, valores, SAS-2*

The aim of this study was to analyse the anxiety level of basketball and football players aged 8-12 years through quantitative research. In this study, 200 players from a sports club and a school participated and the results were compared by age, gender, sport and team. For the analysis of the data, the Spanish version of the competitive anxiety scale (SAS-2) was used and was carried out by means of surveys. The results of the study have shown that older players experience a higher level of anxiety than younger players and those in the sports club experience a higher level of anxiety than those in the school. With regard to gender and type of sport, no significant results were obtained. However, differences were observed between women and men in the ways of manifesting anxiety.

*Competitive anxiety, school sport, competition, values, SAS-2*

## 1. Sarrera

Kirola gizarte-fenomeno ezinbestekoa da edozein kirolarien osasunerako, sozializatorako, dibertsiorako eta balioen transmisiorako. Hala ere, eskola kirolari buruz hitz egiten dugunean, beharrezkoa da kirolaren eta eskola kirolaren helburuak bereiztea, eskola kirola garapen-etapa betean dauden kirolariei zuzenduta dagoen erreminta baita. Kirol honek hezkuntzak lortu nahi duen bezala helburu guztiz hezitzaile eta pedagogikoak defendatzen ditu, kirolariaren garapen integrala bultzatzea oinarri hartuz (125/2008 Dekretua).

Eskola-kirolaren barruan, lehiaketa-jarduerak ageri dira, non partidak, txapelketak edo lehiaketak entrenamenduen osagarri diren. Lehiaketak kirolari gazteentzako motibazio- eta aktibazio-faktoreak dira eta jokalariek erronka bezala hartzen dituzte. Hala eta guztiz ere, lehiaketek nerbio-sistemari erasaten dioten asaldurak eragin ditzakete, umeetan antsietatea eraginez. Antsietate hau lehiaketa-kirolaren mundu honetan jokalarien errendimenduan eragin negatibo nabarmena duen faktoretzat hartzen da eta, neurri handi batean kirolarien jardutea baldintzatu dezake, jokalariek haien aukeren azpitik jolastea eragiten (Argudo et al., 2020). Lehiarako antsietate hau epe laburrekoa eta berehalako erreakzioko egoera zehatz batek eragindako egoera-antsietatea da.

Ikastetxe batean eskolaz kanpoko jardueren koordinatzaile naizen aldetik, lehiatzeko antsietate handia duten jokalarien egoerak bizi izan ditut lehiaketa bati aurre egiteko unean. Egoera horrek bultzatu ninduen eskola-kirolean lehiaketak zuen garrantziaz jabetzera eta jokalaria gazteek sufritzen zuten antsietate lehiakor maila aztertzerara, etorkizun hurbilean hura desagerrarazteko jarduera-planak diseinatzeko aukera emateko.

Horrenbestez, Gradu Amaierako Lan honek 8 eta 12 urte bitarteko futbol- eta saskibaloijokalariek eskola kirolean jasaten duten antsietate lehiakor-maila aztertzea du helburu nagusi ikerketa kuantitatibo baten bidez. Horretarako, itunpeko zentro bateko eta kirol klub bateko 200 jokalariren azterketa deskriptibo konparatibo bat aurrera eramana da. Honekin, haien antsietate lehiakor maila aztertu da eta, aldi berean, adinaren, generoaren, kirolaren eta taldearen arabera emaitzak alderatu dira.

## 2. Marko teorikoa

### 2.1. Gorputz Hezkuntza eta kirola.

Gorputz Hezkuntza Eusko Jaurlaritzako Oinarrizko Hezkuntza curriculumaren arlo bat da jokabide motorrak irakastea helburu duena (Araya, 2006). Eskolak ikasgai honetan egiten duen lan hezitzailearen oinarrizko ardatzak gorputza eta mugimendua dira. Batetik, dohain fisiko eta motorrak lantzen dira eta ohitura osasungarrien garrantzia finkatzen da eta bestetik, gorputz-hezkuntza eta mugimendua landuz ikasleek bizitzeko beharrezkoak diren kompetentzia afektiboak eta harremanekin lotuak bereganatzen dituzte (236/2015 Dekretua).

Dena dela, Gorputz Hezkuntzako beste helburu garrantzitsuenetako bat ikasleak jarduera fisikoa egitean gero eta autonomia handiagoa izatea da (236/2015 Dekretua). Jarduera fisiko hau gastu energetikoa eragiten duen eta eguneroko bizitzako oinarrizko premiak asetzea ahalbidetzen duen gorputz-ekintza gisa definitu daiteke (Cuadra et al., 2012). Ariketa fisikoa barne hartzen du, hau da, jarduera fisiko planifikatu, sistematiko, errepikakor eta seriatu bat egitea, ezaugarri fisikoak eskuratu, berreskuratu edo mantentzea helburu duena, hala nola muskulu-, arnasketa- eta bihotz-erresistentzia, malgutasuna, abiadura edota erlaxazioa.

Hortaz, ikasleek autonomiara eta sozializaziora bideratzeko kirola erabiltzen dute baliabide bezala. Gorputz Hezkuntzako arloan kirolak ikasleak motrizitate gaitasunak eskuratzera ahalbidetzen du. Europako Kirolaren Gutunaren arabera “kirola jarduera fisiko mota oro da, kasualitatez edo modu antolatuan parte hartuz kondizio fisikoa eta ongizate mentala adierazi edo hobetzeko joera duena, harreman sozialak ezarriz eta edozein mailatan lehiaketako emaitzak lortuz” (Espartero, 2000, 37or). Beraz, adieraz daiteke kirola berez ez dela hezitzailea, baizik eta oinarrizko orientabide eta baldintza batzuk bete behar baititu hezitzailea izateko. Ondorioz, irakasle, entrenatzaile edo hezitzailearen lana da kirola hezkuntza-baliabide bezala bihurtzea.

Aldi berean, ezinbestekoa da kirol-jarduera hau esparru orokor batean garatzea hezitzailea izan dadin. Esparru horretan, parte-hartzea, dibertsioa, sormena, lankidetzak, gatazkak konpontzea eta gizarte-trebetasunak garatzea bilatu behar da eta nortasunaren garapen integrala izan behar du helburu, mugimen-trebetasunak hobetzera mugatu gabe (Corrales, 2010). Laburbilduz, kirolak Gorputz Hezkuntzako eskoletan duen presentziari esker, hezkuntza-bitarteko gisa aprobeitza daiteke, hezkuntzaren helburu zorrotzeneri baldintza bereziak eta egokiak emanez.

## **2.2. Eskola kirola.**

### **2.2.1. Definizioa.**

Eskola kirola eta gorputz hezkuntza kontzeptu osagarriak dira modu desberdinean eta bereizezinean hezkuntzan eragina dutenak. Euskadiko Kirolaren 14/1998 Legeak eskola kirola definitzeko hurrengo erabiltzen du, “eskola-kirola eskola-umeek nahitaezko eskolatze-aldian eskola-orduetatik kanpo egiten duten kirol-jarduera antolatua da”. Blázquez Sánchezen (1995) ustez, egokiagoa da eskola kirola definitzea “eskola-aldian, ikastetxe barruan edo kanpoan, egiten den jarduera fisiko mota oro hartzen duena bezala eta jarduera horren garapena, heziketa fisikoko klaseak alde batera utzita eta horien osagarri gisa, borondatezkoa dena”. Hori dela eta, ondoriozta daiteke eskola kirola eskola-umeek borondatez eskola-orduetatik kanpo ikastetxe beran edo ikastetxetik kanpo egiten duten kirol-jarduera antolatua dela.

Eskola-kirolaren helburu nagusia haur praktikatzailearen hezkuntza-garapena osatzea eta aldi berean, kirolari bakoitzaren banakako beharrak asetzea da. Horrela, eskola-kirola haurren hezkuntza integralera bideratuta egongo da eta horretarako, haurren sarbidea eta parte-hartzea bermatuko dira, berdintasunezko baldintzetan eta sexuaren araberako estereotipoak eta rolak alde batera utziz. Are gehiago, haien nortasunaren garapen harmonikoa lortuko da, baldintza fisikoak lortuko dira eta kirol-ohitura sortuko da, ondorengo adinetan kirola etengabe egin ahal izateko eta bizimodu osasungarria garatzea ahalbidetuko duten kirol-praktikak sustatzeko (125/2008 Dekretua).

Eskola-kirolaren printzipioen artean hiru lurralde historikoetan eredu bera homogeneizatzea bilatzen da, haurren ingurune naturalean kirola egitea, kirol-modalitate desberdinak ezagutzea eta adingabeekin elkarreragin duten eragileen trebakuntza eta prestakuntza bilatuko da. Horrez gain, eskola kirola haurraren hezkuntza integralaren osagai gisa ulertzen da, etorkizuneko kirol-jardueraren berme gisa eta balio positiboak transmititzeko bitarteko gisa (125/2008 Dekretua).

### **2.2.2. Balioak eskola kirolean.**

Balio bat uste iraunkor bat da non jokabide bat edo azken bizitza-egoera bat pertsonalki eta sozialki hobesten den, beste jokabide-modu edo azken existentzia-egoera bat baino (Milton, 1973, apud Gutiérrez, 1998). Balioak gizakien arteko sozializazio- eta transmisio-prozesuen bidez eskuratzen dira. Hau kontuan hartuta, eskola kirolari dagokionez, jarduera fisikoen eta

kirol-jardueren bidez lortu beharreko balio egokien artean bi talde bereizten dira: alde batetik, gizarte-balioak, hala nola, laguntasuna, lankidetzaren, besteeiko-errespetua, gizarte-harremana edo justizia eta bestetik, banakako balioak, esate baterako, osasuna mantentzea edo hobetzea, lorpena, zintzotasuna edo sakrifizio-espíritu (Gutiérrez, 1995).

Hala eta guztiz ere, 125/2008 Eusko Jaurlaritzak azaleratutako dekretuan adierazten da eskola-kiroleko jarduerak prestakuntza-izaera izan behar dutela, ikasleen hezkuntza integraleko prozesuaren barruan txertatuz eta hezkuntza-sistemaren helburu orokorrekin eta etapakoekin bat eginez, gorputz-hezkuntzaren arloarekin bereziki. Horrez gain, eskola-kirola kirol anitzekoa izan behar da eta ez da lehiaketara soilik bideratu behar; horrela, ikasle guztiek hainbat kirol-modalitate ezagutu eta garatu ahal izango dituzte, bere borondatearen, gaitasun fisikoaren, jarreraren eta adinaren arabera.

Amatek eta Batallak (2000) planteatzen dute kirolak balioetan hezteko beharrezkoa dela autoezagutza sustatzea eta autokontzeptua hobetzea, gatazkak konpontzeko elkarrizketa bultzatzea eta guztion parte-hartzea sustatzea. Gainera, autonomia pertsonalerako gune bat sortzea, porrota hezkuntza-faktore gisa erabiltzea, ezberdintasunen onarpena eta errespetua sustatzea eta gizarte-trebetasunen garapena bultzatzea ezinbestekoa ikusten dute. Espadak eta Calerok (2011) ere azaldu dute kirolak hezitzailea izateko parte-hartzailea, moldagarria, integratzailea, osagarria, koordinatua, osasuntsua, segurua eta hezigarria izan behar duela, baita lehiaketako hezitzailea ere (Monjas, Ponce eta Gea, 2015).

Azpimarratzekoa da, hezkidetzak izateko ez dela nahikoa neskak eta mutilak elkarrekin hezte (Hezkuntza Saila, 1990) baizik eta aukera-berdintasunerako baldintzak ezartzean datza generoen artean desberdintasunak egon ez daitezkeen. Horrela definituta, hezkidetzak hurrengo printzipioak defendatuko lituzke: eredu maskulinoa unibertsaltzat ez onartzea, estereotipo sexistak zuzentzea, gizartean dauden joera sexistak ezabatuko dituen curriculum esplizitu eta ezkutua proposatzea, mezuak generoaren arabera bereziki gabe hezte eta pertsona baten gaitasun guztiak garatzea (Hezkuntza Saila, 1990).

### **2.2.3. Eskola kiroleko jarduerak motak.**

125/2008 uztailaren 1ean Eusko Jaurlaritzak eskola kirolaren inguruan aprobaturako dekretuan lau kirol-jarduerak mota bereizten dira: irakaskuntzako jarduerak, lehiaketa-jarduerak, detekzio-jarduerak eta beste jarduerak (125/2008 Dekretua).

Lehenik, irakaskuntzako jarduerak lehiaketa batean parte hartzeari lotuta ez dauden kirol-prestakuntzako jarduerak dira. Prestakuntza horren mailaren arabera, jarduera hastapenekoak edo teknifikaziokoak izan daiteke. Hastapenekoak parte-hartze askeko saioak dira eta teknifikazio-saioak, berriz, parte-hartze mugatutakoak. Azken hauetan jokalaria bat gaitasun handiengatik hautatzen da eta entrenamendu-saioak aurrera eramaten dira kirolean hobetzeko helburuarekin.

Lehiaketa-jarduerei dagokienez, kirol-mailaren eta helburuen arabera hiru motatakoak izan daitezke: partaidetzakoak, errendimendu-hastapenekoak eta lehiaketa mugatuak. Parte hartzeko lehiaketak libreki parte-hartzekoak dira eta kirol-modalitatea hobetzea, jarduera fisikoa egiteko ohitura hartzea eta jolasak egitea dute helburu. Errendimendu-hastapenekoak errendimendua lortzea helburu duten lehiaketak dira, behin eskola-etapa amaituta, parte-hartzaileak lehiaketa federatuetan integratu ahal izateko. Azkenik, kirolari talde txiki batentzat sortutako lehiaketak mugatuak ageri dira, kirol-modalitate jakin baterako jarrera eta gaitasun erreal eta potentzialen arabera hautatuak. Pertsona hauen etorkizuneko helburua kirol-elitera iristea izan daiteke.

Dekretu honen bidez erregularizatzen den hirugarren jarduera-mota detekzio-jarduerak deiturikoak dira. Jarduera mota hauek saio-kopuru txiki baten bidez, kirol-errendimendua lortzeko jarrerak eta gaitasunak dituzten ikasleak aurkitzea dute helburu. Eta azkenik, kirol- eta kultura-jarduerak aurkezten dira; batetik, kirolarekin lotutako kultura-jarduerak (kirol-museoak bisitatzea, kirol baten historia ezagutzea, etab.) eta bestetik, jolas-jarduerak, zeinetan kirol-jarduerak ez duten lehia-faktorarik (mendi-irteerak, ziklaturikoak, etab.).

Eskola-kiroleko jarduera guzti hauek jokalarien adinen arabera kategoria hauetan antolatzen dira: *aurre-benjamina* 7-8 urteko umeak, *benjamina* 9-10 urtekoak, *alebina* 11-12 urtekoak, *infantilak* 13-14 urtekoak eta *kadeteak* 15-16 urtekoak (125/2008 Dekretua).

## **2.3. Lehiaketa-jarduerak.**

### **2.3.1. Lehiaketak eskola kirolean.**

Lehenik eta behin, beharrezkoa da kirol-lehiaketa zer den definitzea. Thiess-ek, Tschiene-k eta Nickel-ek (2004) kirol-lehiaketa kirolarien edo kirol-taldeen errendimendu-konparazio gisa definitzen dute, eta nahitaezko arauetan, jarraitu beharreko jarraibideetan eta bete beharreko araudietan oinarrituta egin behar da. Halere, nahiz eta lehiaketak errendimendu-konparazio gisa azaldu izana definizio hori eskola kirolera egokitzea



ezinbestekoa da, desberdintasunak baitaude kirol-jarduera ororen lehiaketan artean. Eskola kirolean lehiaketek hartzen duten rola ez baita errendimendu altuko kirolean hartzen dutena bezalakoa.

Díaz eta Díazek (2012) lehiaketa definitzen dute lehiaketa-jarduera ororen helburu nagusi bezala nahiz eta eskola kirolari buruz hitz egiten egon. Perezek (2016), ordea, lehiaketa jardueren helburu bezala ikusteak ekintza guztiak helburura bideratzera behartzen duela adierazten du hori lortzeko erabilitako prozesuan eta prozeduretan zentratu barik. Autore honen ikuspuntutik, lehiaketa horrela bideratzeak eskola kirolaren balio pedagogikoa alde batera uztea eragiten duela defendatzen du. Alamo et al. (2002) bezalako egileek, lehiaketa kirolaren funtsezko ezaugarritzat jo arren, defendatzen dute ez litzatekeela eskola-kirolaren eredia horren inguruan biratu bultzatu behar. Beraientzat eskola kiroleko lehiaketak bitarteko bat izan behar du, baina inoiz ez azken helburua (Perez, 2016). Ikuspegi honen ildotik, lehiaketa bera ez litzateke haurren prestakuntzan kaltegarritzat izango, baizik eta kaltegarriena hura bideratzeko modua izango litzateke (Campos et al., 2010).

### **2.3.2. Lehiaketaren ondorioak.**

Lehiaketaren izaera hezitzaileak potentzial pedagogiko oso garrantzitsua du jokalaria gazteetan. Alde batetik, eskola-adineko haurrentzat, prestakuntza integraleko gaitasunak gizarteratzeko eta garatzeko tresna bezala funtzionatzen du (Manzino eta Rodriguez, 2016). Horrez gain, kirol orok dakarren lehiaketa oso elementu motibatzailea da bizimodu aktibo osasungarria hartzeko eta mantentzeko (Pérez et al., 2008).

Lehiaketek umeengan dituzten onurak nabariak dira, hauen artean hurrengoak nabarmendu daitezke: umeek erantzukizunak bere gain hartuko dituzte, gainerakoekin konpromisoak onartu eta beteko dituzte, norberarekin zorrotzak izaten ikasiko dute bakoitzaren mugak onartuz, nahi den ahalegin handiena eginez joerak aurrera eramatera ateratzen saiatuko dira, borrokatzen eta konstante izaten ikasiko dute eta taldean lan egiteko gai izango dira. Are gehiago, jokalariek emaitzari garrantzia kentzen dioenean, besteak errespetatzen ikasiko dute: lankideak, aurkariak edo epaileak, nahiz eta horiek desberdinak izan edo haiekin ados ez egon, eta azkenik, beste pertsona batzuekiko tolerantzia eta solidarioa izaten ikasiko dute, besteen ahuleziak eta akatsak onartuz eta behar dutenei lagunduz (Buceta, 2001, apud Perez, 2003).

Beste aldetik, Gómez eta Valerok (2013) eskola kiroleko lehiaketan inguruan ikuspuntu negatiboa erakusten dute. Autore hauen ustez eskola kirolak sexuen bereizketaren ideia lehiaketetan errepikatzen laguntzen du, kirola egitea gidatu beharko lukeen jolas-izaera eta jolasak minimizatzen ditu eta gainera, goi-mailako lehiaketaren munduan gertatzen diren balio, jarrera eta jokabide batzuk islatzen ditu; hala nola, gehiegizko agresibitatea, zintzotasunik eza edo lehiakortasuna beste edozeren gainera. Orientazio horrek gaitasun gutxien duten ikasleek parte hartzeko dituzten aukerak izugarri mugatzeaz gain, kirol-jardueraren jolas-elementua lehiakortasunaren mende jartzen du (Gómez eta Valero, 2013). Honen ondorioz, umeez tentsio fisikoak eta mentalak jasaten dituzte, arrisku psikologikoa eta garapen soziala dakartza, aktibazio-maila normalen gainera egotea eskatzen du eta estresagarria bada, jokalarien errendimenduan eragin negatiboa izan dezake, baita kirola bertan behera uzteak eragin ere (Kalman, 2004). Mendozak et al. (2004) adierazten dute etengabeko lehia-jardura batek eragindako exigentzia fisiologiko eta psikologiko handiak eraso-maila igotzea ere ekar dezakeela.

Beraz, kirol-jardura lehiakor batek kirol-ekitaldien eskakizunek eragindako oldarkortasuna bultzatzen du, honako hauei dagokienez: irabazteko beharra edo galtzeko beldurra, publikoaren eragina eta presioa, familia-ingurunearen eta gizarte-komunikabideen aurrean ondo geratzeko nahia eta emaitzaren garrantzia. Ildo beretik, emaitza on bat lehiaketako helburu bakarra bihurtzen denean, beharrezkoa ez den espezializazio arriskutsua ere eragin dezake, eskola-kirolean parte hartzeko dauden interes eta motibazioak alde batera utziz. Horrez gain, emaitzari ematen dioten garrantzia zenbat eta handiagoa izan, orduan eta handiagoa izango da jokalarien mehatxu-pertzepzioa eta, beraz, haien antsietate-erantzuna ere (Ramis, 2012).

#### **2.4. Antsietate lehiakorra**

Antsietatea pertsona bati kaltegarria edo arriskutsua iruditzen zaion egoera baten aurrean gorputzaren erantzun emozionala da. Erantzun honen barruan, bi motatako antsietateak topa daitezke: batetik, antsietatea nortasunaren ezaugarri gisa eta bestetik, egoera baten aurrean azaltzen den antsietatea. Antsietatea, ezaugarri gisa, egoera potentzialki arriskutsuak hautemateko joera orokor eta ohikoa da. Portaera egonkorra da, eta subjektuaren egunerokoan agertzen da. Egoera-antsietatea, aldiz, pertsonak egoera jakin baten aurrean sentitzen duen sentimendu labur eta berehalakoa da. Sentimendu horrekin batera, nerbio-sistema aktibatzen da (Torres eta Nuñez, 2012).

Antsietate lehiakorra egoera emozional gisa definitzen da eta lehia-praktikaren aurretik, bitartean eta ondoren jokalariak jasaten dituen aurreiritziekin eta presioekin zerikusia duten faktoreek sortzen dute. Lehiarako antsietate hori muturreko lehia-egoeretan aktibatzen da: gorputza tenkatzen da, muskuluak gogortu egiten dira, bihotz-erritmoa areagotzen da eta pisu-sentsazioa eragiten du lepoan, hanketan eta buruan (Diaz et al., 2013). Horrek gizabanakoaren funtzionamendua blokeatu dezake, arreta emateko, kontzentratzeko edo erabakiak hartzeko prozesuei eraginez (Ramis, 2012). Azken batean, kirol-errendimendua ahultzeko elementu gisa jardun dezake (Argudo et al., 2020).

Lehiaketa aktibazio psikofisikoaren iturri oso indartsua da. Kirolariak entrenamenduetan erakusten duen errendimenduak ez ditu lehiaketan adierazitako errendimenduaren baldintza berak jasaten (Núñez eta Garcia, 2017). Kirolari guztiek lehiaren aurreko aktibazio-maila ezin hobea dute eta horri esker, ahalik eta errendimendu handiena lor dezakete, lehiatzeko nahikoa aktibatuta baitaude. Hala ere, egoera hori hiperaktibatzen denean antsietate bihurtuko litzateke (Ramis, 2012). Emozio hori hiru adierazpidetan islatzen da kirolarietan: antsietate somatiko, kezka eta deskontzentrazioa bezala (Cumming et al., 2006).

Alde batetik, antsietate somatikoa maila fisiologikoko adierazpen bat da, eta aktibazio autonomikotik eratorritako antsietate-esperientziaren elementu afektibo eta psikofisiologikoei egiten die erreferentzia. Jokalariaren gorputz-alderdiari edo alderdi fisiologikoari lotuta dago, zehazki, nerbio-sistema zentralari, sistema kardiobaskularrari eta lokomozio-aparatuari. Bestetik, antsietate kognitiboa adierazpen psikologiko bat da eta kezka areagotzeak, kontzentrazioa murrizteak eta huts egiteko probabilitate handiagoak eragiten dute. Bertan dago kezka eta deskontzentrazioa (Ramis et al., 2013).

Kirolean lehiatzeko antsietate handia duten jokalariak maizago arduratzen dira lehiaketak eskatzen duen mailan ez egoteaz, akatsak egiteaz, partidak galtzeaz, lehiaketa amaitzean entrenatzaileen eta familiaren ebaluazioak jasotzeaz eta askotan pentsatzen dute porrotak kritikak eragingo dituela haiengan. Horrez gain, antsietatea maila altuan sufritzen dutenak autoestimu txikia duten jokalariak izaten dira, alaitasun-maila baxuarekin eta gauzak aurrera eramateko itxaropen txikiarekin (Bačanac et al., 2021). Azken batean, ebaluazioa eta porrota haien ezaugarri-antsietatean eragina duten egoera mehatxatzailetzat hartzen dituzte.

## **2.5. Haurren antsietate lehiakorren eragina duten faktoreak.**

### **2.5.1. Entrenatzaileak.**

Kirol-jardueraren barruan, entrenatzailea da behar bezala garatzeko elementu garrantzitsuenetako bat. Entrenatzaileek eskola-kirolari buruz duten filosofiak eragin erabakigarria izango du kirol hori praktikan jartzean eta horren ondorioz, sakon hausnartu beharko litzateke entrenatzaile horiek hezitzaile gisa izan behar dituzten ezaugarriak buruz (Giménez, 2002).

Entrenatzaileak jokalariei zuzendutako jarduera fisikoaren erantzule zuzenak dira (Cobo, 2012). Bere eginkizunen artean, jokalaria fisikoki, teknikoki eta taktikoki prestatzeaz gain, hezitzailearen funtzioa ere ageri da, ezkutuko curriculumaren bidez balio batzuk modu esplizituan eta inplikatuan transmititzen baitituzte (Monjas et al., 2015). Halaber, lehen aipatu den bezala ezagutza jakin batzuk izan behar dituzte, kirol-jardueraren ingurunean baldintza egokiak ezartzeko, jarduera hori benetan hezitzailea izan dadin (Pérez, 2016).

Aipatzekoa da entrenatzaileek garaipenei eta porrotei aurre egiteko moduz jabetu behar dutela, jokalarien jarreran eragin zuzena duten eragileak baitira. Era berean, entrenatzaileak haur baten errendimendu partikularrari buruz dituen itxaropenek gehiegizko erantzukizuna eragin dezakete haiengan, eskaera horiek ez betetzea porrot gisa onartuz eta antsietate- eta ezegonkortasun-egoerak eraginez (Cobo, 2012).

### **2.5.2. Familia.**

Familia kirolariaren bizitzan eragin handiena duen eragile sozializatzailea da eta kirolariak bere nortasuna, autoestimua eta kirolean arrakasta izateko motibazioa garatu ditzakeen lehen mailako gizarte-giroa eskaintzen dute (Cobo, 2012).

Gurasoek eragin zuzena dute haurren jarduera fisikoan, zuzenean eragiten baitute kirol-gaitasunaren pertzepzioan. Familiaren laguntza ezinbestekoa izan daiteke kirol bat egiten jarraitzeko edo hasteko (Cobo, 2012). Batzuetan familiak paper desegokia hartzen du, lehiaketekiko gehiegizko kezka azaleratuz edo entrenatzailearen lana eginez. Camposek et al. (2010) dedikazio egokia erakustea gomendatzen diete familiei, seme-alaben kirol-esperientziekiko interesa agertuz, haien arrakastak eta porrotak onartuz eta entrenatzailearen funtzioetan eraginik ez izaten saiaturik. Horrek ez du esan nahi familiak ikusle huts gisa funtzionatzen duenik jokalarien kirol-bizitzan; aitzitik, jokalaria

kirol-testuinguru osoan (entrenatzaileak, taldekideak, lehiaketa, etab.) eragin positiboa izango duen garapen integrala garatzeko laguntza gisa funtzionatzea bilatzen da.

Beraz, jokalariaentzat hain garrantzitsua den euskarri horrek seme-alaben kirol-parte-hartzearekiko interes eta dedikazio egokia erakutsi beharko luke, jakin behar baitute kirol-jarduera oso onuragarria izan daitekeela horretarako behar diren inguruabarrez inguratuz gero (Campos et al., 2010).

### **3. Helburuak eta hipotesiak**

Lehiaketek, oso elementu motibatzailea izanda, hainbat onura dituzte umeengan; hala nola, taldean lan egiten bultzatzea, besteak errespetatzera behartzea edo konpromisoak onartzen irakastea. Izan ere, eragin negatiboa ere eduki dezakete. Lehiaketak kirol-jardueren helburu bihurtzen direnean eta eskola kiroleko helburuak alde batera uztean, jokalaria askok antsietate lehiakorra pairatzen dute partidak jokatzeko orduan.

Egoera honen aurrean ikerketa honek, haur kirolzaleek sufritzen duten antsietate lehiakorra aztertzea du helburu nagusi. Azpi-helburuei dagokienez, kirolariak zein mailatan izaten dituzten normalean antsietate-forma somatikoak edo kognitiboak aztertu nahi da (somatikoa, kezka eta deskontzentrazioa) eta adin, genero, kirol eta taldeen arteko konparaketa burutzea bilatzen da.

Jokalaria gazteen antsietate lehiakorra aztertzeko helburuarekin, ikerketa lan honen hipotesiak hauek dira.

1. Hipotesia: Antsietate lehiakorra eskola kiroleko jokalaria gazteetan eskalaren erditik kokatzen da.
2. Hipotesia: Antsietatea ematen den hiru formen artean; hau da, somatikoa, kezka eta deskontzentrazioa, kezka da puntuazio gehien daukana.

Adina, generoa, kirola eta taldearen arabera hauek dira ikerketa honen hipotesiak.

3. Hipotesia: Adinaren arabera, nagusienek antsietate lehiakor maila altuagoa sufritzen dute txikiek baino.
4. Hipotesia: Generoaren arabera, gizonezkoek emakumezkoek baino antsietate lehiakor maila altuagoa sufritzen dute.
5. Hipotesia: Kirolaren arabera, futboleko jokalariek saskibaloikoek baino antsietate lehiakor maila altuagoa sufritzen dute.

6. Hipotesia: Taldearen arabera, kirol klub batean jolasten duten umeez ikastetxean jolasten dutenek baino antsietate maila altuagoa sufritzen dute.

#### **4. Metodologia**

Azterketa hau gauzatzeko, metodologia bakuna erabiliz ikerketa kuantitatibo bat aurrera eramana da. Ikerketa kuantitatiboa aldagaien arteko lotura edo korrelazioa, emaitzen orokortzea eta objektibazioa lagin baten bidez zehaztean datza, lagin oro hartzen duen biztanleriari inferentzia egiteko (Juaristi, 2003). Ikerketa kuantitatibo hau deskriptibo konparatiboa izan da bi talderen edo gehiagoren antsietate lehiakorrari buruzko desberdintasunak deskribatu eta konparatu baitira.

Kasu honetan jokalarien antsietate lehiakor maila ezagutzeko erabili izan den teknika inkesta izan da. Inkestak informazio kuantitatiboa deskribatzeko (ehunekoak, batenaz bestekoak, moda...), aldagaien artean egon daitezkeen erlazioak ezagutzeko (taula gurutzatuak, korrelazioak...) eta aldagai anitzetan dagoen informazioa laburbiltzeko (aldagai anitzen azterketak) aukera ematen du. Honekin batera, hartutako lagin kopuru osoari buruzko generalizazioak egitea ahalbidetzen du (Juaristi, 2003).

##### **4.1. Ikerketaren diseinua.**

Ikerketa honetarako, 15 galderaz osatutako galdetegia prestatu da eta inkestatu bakoitzari fisikoki aurkeztu zaio. Prozesu hori jokalarien entrenamendu-lekuetan gauzatu da taldeko koordinatzaileekin adostutako orduan. Behin datuak bilduta, Excel baliabidearen bidez datuak datu-basean sartu dira eta burututako inkesten bidez, koefiziente estatistikoetan laburbildutako datu kuantitatiboak lortu dira.

Lagina aukeratzeko orduan kontuan hartu izan diren aldagaiak lau izan dira: adina, generoa, kirola eta taldea. Aldagai hauen barruan finkatutako irizpideak hurrengoak izan dira: 8-12 urte bitartekoa izatea, emakumezkoa, gizonezkoa edo ez binarioa izatea, saskibaloian edo futbolean aritzea eta adostutako ikastetxe taldean edo zehaztutako kirol-klub pribatuan jolastea.

##### **4.2. Lagina.**

Ikerketa hau Bilboko eskualdeko eskuineko marjinan gauzatu da eta 200 jokalarik hartu dute parte. Horien adinari dagokionez, 8 urteko jokalariaik %14,5 (n=29) dira, 9 urtekoak %31 (n=62), 10 urtekoak %26 (n=52), 11 urtekoak %23 (n=46) eta 12 urtekoak %5,5 (n=11). Parte

hartu dutenen batz besteko adina 9,74 izan da. Haien artean %48 (n=96) emakumezkoak dira eta %52 gizonezkoak (n=104). Praktikatzen duten kirolari dagokionez, lagin osoaren %74ak (n=148) futbolean aritzen da eta %26 (n=52), berriz, saskibaloian. Kirol hauek praktikatzen duten lekua kontuan harturik bi kirol-talde bereiz daitezke: alde batetik, ikastetxean jolasten dutenak %32,5 (n=65) eta bestetik, klub pribatu batean jolasten dutenak %67,5 (n=135).

### **4.3. Datuak biltzeko tresnen deskribapena.**

Jokalarien lehiarako antsietate maila aztertu ahal izateko, SAS-2 Antsietate Lehiakorraren Eskala (Ramis et al., 2010) ingelesezko jatorrizko Sport Anxiety Scale-2 (Smith et al., 2006) gaztelaniara egindako egokitzapena erabili da. Egokitzapen hori baliozkotzat jo zen, eta 0,83ko Cronbach-en alfa-koefizientea lortu zen azpieskala somatikorako, 0,78koa kezka-azpieskalarako eta 0,73koa deskontzentrazio-azpieskalarako (Ramis et al., 2010). SAS-2 antsietate lehiakorra ebaluatzeko erabiltzen den 15 galdera itxien inkesta da. Eskalak neurtzen du kirolariek zein mailatan izaten dituzten normalean antsietate-forma somatikoak edo kognitiboak lehiaketa baino lehen edo lehiaketan zehar (Ramis et al., 2013).

Galdetegiak hiru azpieskalatan banatuta dago eta azpieskala bakoitza 5 itemez osatuta dago; lehenik, antsietate somatikoari dagozkionak (2, 6, 10, 12 eta 14. galderak), bigarrenik, kezkarri dagozkionak (3, 5, 8, 9 eta 11. galderak) eta hirugarrenik, deskontzentrazioari dagozkionak (1, 3, 7, 11 eta 15. galderak) (Taula 1). Galdera bakoitza 1etik 4ra doan Likert eskala batetik abiatuta erantzuten da, 1 “Inoiz ez”; 2 “Gutxitan”; 3 “Batzuetan” eta 4 “Askotan”. Azpieskala bakoitzeko puntuazioa hura osatzen duten 5 itemetako bakoitzeko puntuazioen baturatik lortzen da eta puntuazioa 5etik eta 20ra bitartekoa izan daiteke. Puntuazio hau zati 4 egitean, azpieskala bakoitzaren batezbestekoa lortu daiteke. Horrez gain, antsietate lehiakorraren guztizko puntuazioa lor daiteke hiru faktoreetako puntuazioak batuz, 15etik 60ra bitarteko puntuazioa. Azpieskalaren batean edo eskala globalean puntuazio altua lortuz gero (azpieskalan 12,5etik gora eta eskala globalean 37,5-tik gora), lehiaketa-egoeraren aurrean antsietate-maila altua esperimendatuko luke eta alderantziz, puntuazio txikiagoa (azpieskalan 12,5etik behera eta eskala globalean 37,5-tik behera) antsietatea esperimendatzeko maila baxua aurkeztuko luke.

Taula 1. SAS-2 antsietate lehiakorraren bertsio euskaratuaren egokitzea.

	Item	Jolasten edo lehiatzen naizen bitartean edo lehenago...
Antsietate somatikoa	2.	Nire gorputza tentsioan dagoela sentitzen dut.
	6.	Nire urdailean korapilo bat sentitzen dut.
	10.	Giharrak dardarka daukadala sentitzen dut.
	12.	Urdaila nahastuta daukat.
	14.	Nire giharrak tentsioan daudela sentitzen dut urduri nagoelako.
Kezka	3.	Kezkatu egiten nau ondo ez jokatzek edo ondo lehiatzek.
	5.	Besteak (ikaskideak, entrenatzaileak, familia, etab.) desilusionatzek kezkatzen nau.
	8.	Kezkatu egiten nau ez lehiatzek edo ahal bezain ondo jokatzek.
	9.	Lehiatzek edo gaizki jokatzek kezkatzen nau.
	11.	Kezkatu egiten nau erratzek jokatzek.
Deskontzentrazioa	1.	Zaila egiten zait partidan kontzentratzea.
	4.	Zaila egiten zait behar dudana arduratzea.
	7.	Partidan kontzentrazioa galtzen dut.
	13.	Partidan zehar ezin dut argi pentsatu.
	15.	Zaila egiten zait nire entrenatzaileak eskatzen didan horretan kontzentratzea.

#### 4.4. Prozedura.

Ikerketa hau aurrera eramateko, lehenik, galdetegiak prestatu ziren. Horretarako, ordenagailuan diseinatu eta inprimatuta zeudenean ikertzailea klubeko eta ikastetxeko arduradunekin telefonoz harremanetan jarri zen azterketa aurkezteko eta klubari baimena eskatzeko helburuarekin. Talde bakoitzeko koordinatzaileek haien jokalarien familiei ikerketa aurkeztu eta baimenak jaso ostean, dokumentu ofizial baten bidez baimenen frogagiria aurkeztu zitzaion taldeen koordinatzaile bakoitzari familien izenean sina zezan (Eranskin 1).



Behin klubak eta ikastetxeak haien partaidetza baieztatuta eta baimenak entregatuta, galdetegiak egiteko datak eta ordutegiak zehaztu ziren. Hau talde bakoitzaren entrenamendu orduan eta lekuan burutu zen. Entrenatzaileek jokalariai entrenamendua hasi baino 10 minutu lehenago deitu zituzten eta aldagelan erantzun zioten galdetegi fisikoari. Inkestak hasi aurretik, ikerketaren helburua jakinarazi zitzaizkien jokalariei, baita lortutako datuen konfidentzialtasuna ere, eta denek adierazi zuten ados zeudela ikerketan parte hartzeko. Jokalariek idazkia betetzen zuten bitartean, ikertzailea une oro zegoen parte-hartzaileek izan zitzaizketen zalantzak argitzeko. Galdetegiei erantzun ondoren, ohiko entrenamendu-errutinari ekin zioten.

#### 4.5. Bildutako datuen azterketa.

Ikerketa honetan bildutako datuak Excel estatistika teknika erabiliz aztertu dira Erreminta honen bidez edozein datu kopuru azter daiteke denbora eta esfortzu handia aurrezten. Inkestak fisikoki egin direnez, datuak plataforma hauetara igo behar izan dira; hala ere, datu baseetara igo baino lehen azpialtal bakoitzeko 5 itemen puntuazioak batu dira. Modu honetan, inkesta bakoitzeko 3 azpialtalen datuak soilik sartu behar izan dira.

### 5. Emaizak: bildutako datuen interpretazioa

#### 5.1. Antsietate lehiakorra eskola kirolean.

2. Taulan ikus daitekeen moduan, eskola kiroleko jokalariek sufritzen duten antsietate maila ez da oso esanguratsua ( $B=28,33$ ). Datu hau eskalaren erditik baino baxuago kokatzen da ( $28,33 < 37,5$ ). Nahiz eta datuek argi azaldu, nabarmentzekoa da %14ak orokorrean antsietate maila altua sufritzen duela.

Taula 2. *Antsietate lehiakorraren analisia, hiru antsietate formen arabera.*

Antsietate maila	<i>n</i>	<i>B</i>	<i>DT</i>	% Antsietate altua
Antsietate somatikoa	200	8,06	2,96	%7,5
Kezka	200	12,13	3,90	%46,5
Deskontzentrazioa	200	8,15	2,56	%7
Guztira	200	28,33	7,37	%14

#### 5.2. Antsietate lehiakorra ematen den moduen arabera.

2. Taulan ikus daiteke jokalarien artean antsietatea ematen den modu esanguratsuen keza forman dela ( $12,13 > 8,15 > 8,06$ ). Jokalarien %46,5 batzuetan eta askotan kezkatuta eta

arduratuta sentitzen da partida bat jolastu aurretik. Aitzitik, antsietate somatikoa ( $B=8,06$ ) eta deskontzentrazioa ( $B=8,15$ ) askoz gutxiago sufritzen dute (Ezer ez edo gutxitan). Hauen artean, lehenengoa da gutxien azaltzen dena.

### 5.3. Antsietate lehiakorra eta adina.

Bestalde, 3. Taulan azaltzen den bezala, antsietate maila altuena sufritzen duten jokalariek 12 urtekoak dira ( $B=30,26$ ) eta gutxien adierazi dutenak 8 eta 9 urtekoak ( $B=27,72$  eta  $B=27,58$ ). Antsietate somatikoari dagokionez, 12 urtekoek batezbesteko daturik altuena erakutsi dute ( $B=9,64$ ). Hala ere, 10 urtekoen %11,5ak antsietate somatikoa maila altuan sufritzen du. Kezkari dagokionez, desberdintasunak egon dira 8-9 eta 10-11-12 urtekoen artean. 8 eta 9 urtekoen artean kezka maila altua erakutsi dutenak %38 dira inguru, 10-11 eta 12 urtekoetan, aldiz, datu horrek %50 gainditzen du. 8 eta 9 urtekoek azaldu duten kezkaren datu estatistikoak baxuenak izan dira. Deskontzentrazioa dela eta, ez dago datu estatistiko esanguratsurik adinen artean. Edonola ere, aipatzekoa da asko deskontzentratzen diren umeen portzentai handiena 10 urtekoetan ageri dela (%11,2).

Taula 3. Antsietate lehiakorra jokalarien adinaren arabera.

Adina	8	9	10	11	12
<b>Antsietate somatikoa</b>					
<i>n</i>	29	62	52	46	11
<i>B</i>	8,24	7,85	7,26	7,26	9,64
% Antsietate altua	%10,3	%6,4	%11,5	%2,1	%9
<b>Kezka</b>					
<i>n</i>	29	62	52	46	11
<i>B</i>	11,10	11,11	13,33	12,67	12,64
% Antsietate altua	%37,9	%38,7	%53,8	%52,1	%54,5
<b>Deskontzentrazioa</b>					
<i>n</i>	29	62	52	46	11
<i>B</i>	8,38	8,61	7,73	7,85	8,09
% Antsietate altua	%3,4	%11,2	%3,8	%6,5	%9
<b>Guztira</b>					
<i>n</i>	29	62	52	46	11
<i>B</i>	27,72	27,58	29,63	27,78	30,36
% Antsietate altua	%10,3	%14,5	%15,1	%13	%16,6

#### 5.4. Antsietate lehiakorra eta generoa.

Hurrengo 4. Taulan ikus daitekeen moduan antsietate totalaren batezbestekoa kontuan hartuz, gizonezko eta emakumezkoen artean ez dago desberdintasun argirik ( $Be=28,45 < B=28,23$ ). Dena den, antsietate hau azalertzeko formetan ikus daiteke generoen arteko aldea, batez ere, antsietate somatikoan eta kezkan. Antsietate somatikoak emakumezkoek gizonezkoek baino maila handiagoan sufritzen dute ( $Be=8,45 > Bg=7,70$ ) eta antsietate altua adierazi duten emakumezkoen portzentaia ere gizonezkoek aurkeztu dutena baino altuagoa da ( $\%11,5 > \%3,8$ ). Kezkari dagokionez, gizonezkoek emakumezkoek baino batezbesteko datu altuagoa erakutsi dute ( $Bg=12,41 > Be=11,82$ ) baita antsietate altua adierazi duten gizonezkoen portzentaian ere ( $\%51 > \%41,6$ ).

Taula 4. Antsietate lehiakorra jokalarien generoaren arabera.

Generoa	n	B	DT	% Antsietate altua
<b>Antsietate somatikoak</b>				
Gizonezkoak	104	7,70	2,99	%3,8
Emakumezkoak	96	8,45	2,98	%11,5
<b>Kezka</b>				
Gizonezkoak	104	12,41	3,97	%51
Emakumezkoak	96	11,82	3,96	%41,6
<b>Deskontzentrazioa</b>				
Gizonezkoak	104	8,12	2,60	%7,7
Emakumezkoak	96	8,18	2,59	%6,3
<b>Antsietate totala</b>				
Gizonezkoak	104	28,23	7,60	%27,1
Emakumezkoak	96	28,45	7,58	%29,6

#### 5.5. Antsietate lehiakorra eta kirola.

5. Taulan ikusi daiteke futboleko jokalarien batezbesteko antsietate maila saskibaloikoena baino handiagoa dela ( $Bf=28,7 > Bs=27,31$ ). Desberdintasun hau hiru antsietate formetan berdin mantentzen da nahiz eta adierazgarria ez izan: antsietate somatikoari dagokionez ( $Bf=8,26 > Bs=7,48$ ), kezkari dagokionez ( $Bf=12,26 > Bs=11,77$ ) eta deskontzentrazioari dagokionez ( $Bf=8,18 > Bs=8,06$ ).

Taula 5. *Antsietate lehiakorra praktikatzen duten kirolaren arabera.*

<b>Kirola</b>	<i>n</i>	<i>B</i>	<i>DT</i>	<i>% Antsietate altua</i>
<b>Antsietate somatikoa</b>				
Futbola	148	8,26	2,99	%7,4
Saskibaloia	52	7,48	2,98	%7,7
<b>Kezka</b>				
Futbola	148	12,26	3,97	%47
Saskibaloia	52	11,77	3,96	%44,2
<b>Deskontzentrazioa</b>				
Futbola	148	8,18	2,60	%7,4
Saskibaloia	52	8,06	2,59	%5,8
<b>Antsietate Totala</b>				
Futbola	148	28,70	7,60	%15,5
Saskibaloia	52	27,31	7,58	%9,6

**5.6. Antsietate lehiakorra eta taldea.**

6. Taulan ikusi daiteke klubean eta ikastetxean jolasten duten jokalarien artean antsietate maila altuagoa adierazten dutela klubekoek ikastetxeek baino ( $B_k=28,99 > B_i=26,97$ ). Desberdintasun adierazgarriena antsietate somatikoan ageri da non ikastetxeko jokalariek  $B=7,25$  adierazten duten eta klubekoek  $B=8,45$ . Kezkari dagokionez, azpimarratzekoa da klubeko %49,6 batzuetan eta askotan kezkatuta sentitzen dela eta ikastetxeko jokalarien artean, berriz, %40. Deskontzentrazioaren arloan, jokalariek ez dute desberdintasun esanguratsurik erakusten.

Taula 6. *Antsietate lehiakorra jolasten duten taldearen arabera.*

<b>Taldea</b>	<i>n</i>	<i>B</i>	<i>DT</i>	<i>% Antsietate altua</i>
<b>Antsietate somatikoa</b>				
Ikastetxea	65	7,25	2,99	%1,5
Kluba	135	8,45	2,98	%10,4
<b>Kezka</b>				
Ikastetxea	65	11,57	3,97	%40
Kluba	135	12,40	3,96	%49,6
<b>Deskontzentrazioa</b>				
Ikastetxea	65	8,15	2,60	%7,7
Kluba	135	8,14	2,59	%6,7

Antsietate Totala				
Ikastetxea	65	26,97	7,60	%10,8
Kluba	135	28,99	7,58	%15,6

## 6. Ondorioak

Ikerketa honen bitartez agerian gelditu da 8-12 urte bitarteko futbol eta saskibaloiko jokalariek sufritzen duten antsietate maila partida bat jolastu aurretik. Emaitzak kontuan hartuta, lehenengo hipotesia ez da guztiz berretsi: antsietate lehiakorra eskola kiroleko jokalaria gazteetan eskalaren erditik kokatzen da. Jokalariek inkesten bidez azaleratu duten antsietate maila espero zena baino txikiago izan baita. Nahiz eta jokalarien antsietate maila oso esanguratsua ez izan, planteatu beharko litzateke ea antsietate hori jasan beharko luketen partidak hasi aurretik. Garrantzitsua da nabarmentzea eskola kirolaren helburuak kirol ohitura sortzea, bizimodu osasungarria garatzea, haurren sarbidea izatea eta parte-hartzea bermatzea hezkuntza integralera bideratuz direla (125/2008 Dekretua).

Bigarren hipotesiari dagokionez, atera diren emaitzek antsietatea ematen den formarik esanguratsuenaz kezka dela egiaztatu dute, antsietate somatikoarekiko eta deskontzentrazioarekiko desberdintasun nabariak aurkeztuz. Emaitza hauek bat datoz Bohórquez eta Checak (2017) egindako ikerketarekin eta defendatzen dute hau izan litekeela haurtzaroaren lehen erdian haurrek eragile psikosozialen eragin handia dutelako eta autokontzeptua eta autoeraginkortasuna eraikitzeko prozesuan murgilduta daudelako. Horrez gain, kezkari lotutako galderak erlazio zuzena daukate autoeraginkortasunarekin eta, horregatik, horren emaitzak askoz ere altuagoak izan dira antsietate somatikoarenak eta deskontzentrazioarenak baino (Bohórquez eta Checa, 2017).

Hirugarren hipotesiari dagokionez, jokalaria nagusiek txikiek baino antsietate lehiakor maila altuagoa sufritzen dutela baieztatu da. Hau bat dator Bohórquez eta Checak (2017) egindako ikerketarekin, izan ere, hauen azterlanean nagusiek txikiek baino datu altuagoak aurkeztu zituzten, kezkaren arloan izan ezik lehenago aipatutakoagatik. Beharrezkoa da garbi uztea, kirolari nagusienei lehiakortasun-eskakizun handiagoak eskatzen zaizkiela, eta hauek zenbat eta handiagoak izan, orduan eta sintoma kognitibo handiagoak sortzen dira (Ramis et al., 2015).

Laugarren hipotesiari dagokionez, generoen artean ez dira datu esanguratsurik atera; izan ere, emaitzek bat datoz Ramisek et al. (2015) egindako ikerketarekin. Emakumezkoek datu altuagoak atera dituzte antsietate somatikoan gizonezkoek baino eta hauek, berriz, emakumezkoek baino datu altuagoak atera dituzte kezkaren arloan. Honen arrazoia izango liteke emakumeek adierazkortasun emozional handiagoa izateagatik eta gizonek, ordea, haien gaineko emozioen kontrolatzeko daukaten joeragatik. Horrela, emakumeek haien emozioak azaltzeko estrategia gehiago garatzen dituzte eta ondorioz, antsietate-maila txikiagoak jasaten dituzte kezkari dagokionez (Ramis et al., 2015).

Bestalde, kirolaren arabera futboleko jokalariek saskibaloikoek baino antsietate maila altuagoa erakutsi dute baina desberdintasun handirik azaleratu gabe. Bi kirolak taldekoak izanda eta biek aurkari baten kontra jolastea eskatzeak, eskala beran kokatzen ditu diziplina biak eta honen ondorioz, ateratako emaitzak ez dira hain adierazgarriak. Emaitza hauek bat datoz Mannek et al. (1988) egindako ikerketarekin, saskibaloiko, futboleko eta voleyballeko jokalarien antsietate lehiakorraren artean alde esanguratsurik ez aurkitzeagatik (Montero, 2009).

Seigarren eta azkenengo hipotesiari dagokionez, klub pribatu batean jolasten duten umeez ikastetxean jolasten dutenek baino antsietate maila altuagoa sufritzen dutela berretsi egin da. Hau gertatu daiteke kirol klubaren helburuen artean gaitasun lehiakorra hezitzailearen gainetik ageri delako. Orokorrean, klubek lehiaketei ematen dieten garrantzia ikastetxeetan ematen dietena baino askoz handiagoa da (Romero, 1997). Lehiaketari eta emaitzaren garrantziari zenbat eta garrantzi gehiago eman orduan eta antsietate lehiakor-maila altuagoa izango dute jokalariek (Bačanac et al., 2021).

Oro har, emaitza hauek erakusten dute SAS-2 antsietate lehiakorra ikertzeko galdetegi egokia dela, adina, generoa, kirol mota eta kirola egiten den lekua edozein direla ere. Era berean, barne-sendotasun ona duen produktu fidagarria da izaera-antsietatea ebaluatzeko, nahiz eta etorkizuneko ikerketetarako egokiagoa izango litzatekeen egoera-antsietatearen ebaluaziora zabaltzea ere, erabateko emaitzak lortzeko. Horrez gain, etorkizuneko ikerketei begira, interesekoa izango litzateke taldeko eta banakako kirolen artean ikerketa sakontzea baita kirol berdineko kategoria desberdinekin azterlan bat burutzea ere.

Amaitzeko, garrantzitsua iruditzen zait ikerketa honen emaitza esanguratsuak kontuan hartzea etorkizunerako prebentzio estrategiak eta programak diseinatzeko eta hauei esker, jokalaria gazteen antsietate lehiakorra gutxitzea lortzeko. Ezin dugu ahaztu eskola kiroleko helburuak

zeintzuk diren; hain zuzen ere, haurren hezkuntza integrala bultzatzea, errespetua erakustea, laguntasuna bultzatzea, osasuntsu egotea eta hezitzailea izatea, besteak beste. Horren gainetik, eskola kirolean lehiaketak jardueraren bitarteko izan behar dira baina ezin dira inoiz bihurtu kirol-jardueraren helburu.

## **7. Etika profesionala eta datuen babes**

Etika profesionalari eta datuen babesari dagokionez, nabarmendu behar da ikerketa honetan zehar parte-hartzaileen oinarrizko eskubideak eta Giza Eskubideen Adierazpen Unibertsalean enuntziatutako eskubideak errespetatu direla, ikertutako pertsonen interesak lehenetsiz eta haien autonomia eta askatasuna errespetatuz. Modu berean, behatutako pertsonen konfidentzialtasuna ikerketa prozesu osoan zehar bermatuak izan dira eta hemen agertzen diren datu guztien anonimotasuna errespetatu da.

## 8. Erreferentzia bibliografikoak

Amat, M. y Batalla, A. (2000). Deporte y educación en valores. *Aula de Innovación Educativa*, 91, 10-13.

Argudo, F. M., Borges, P. J., Ruiz, E., eta Ruiz, R. (2020). Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento. *Retos*, (38), 20-25.

Baćanac., L., Ivković, I., Knezević, O., Petrović, I., Petrović, J., eta Sanader, A. (2021). Competitive trait anxiety and general selfesteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277-307.

Ballesteros, F., eta Posadas, K., (2004). La competición: ¿cómo afecta a los pequeños deportistas?. *Lecturas: Educación física y deportes*, (73), 6. <https://www.efdeportes.com/efd73/compet.htm>

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.

Calpe, V. (2017). *Discurso de entrenadores de balonmano en función de variables derivadas de la competición: introducción a una perspectiva secuencial* [Doktorego Tesia. Valentziako Unibertsitatea]. Core. <https://core.ac.uk/download/pdf/93038161.pdf>

Campos, M. C., Castañeda, C., eta Garrido, M. (2010). Importancia de los padres y madres en la competición deportiva de sus hijos. *Fuentes*, (10), 173-194.

Cobo, C. (2012). *El deporte escolar: un análisis crítico a través de cuatro historias de vida deportiva* [Master Amaierako Lana. Kantabriako Unibertsitatea]. UCrea. <http://hdl.handle.net/10902/1154>

Corrales, A., R., (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF*, (4), 23-36 .

Cuadra, D., Georgudis, C., eta Alfaro, R. (2012). Representación social de deporte y educación física en estudiantes con obesidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), 983-1001.

Cumming, S., Grossbard, J., Smith, R., eta Smoll, F. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.



DECRETO 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar. (BOE, núm. 135, de 16 de julio de 2008, 18669-18685).

Díaz, A. (2007). La Educación Física y el deporte escolar en la Región de Murcia. *Retos*, (11), 26-32. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732276004.pdf>

Díaz, J., eta Díaz, I. (2012). ¿Cuándo deben intervenir los entrenadores en la dirección de un partido de voleibol?: Posibles intervenciones psicológicas durante las distintas fases competitivas de un partido. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 121-132. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n1/articulo11.pdf>

Díaz, D. E., Londoño, D., eta Osorio, L. (2013). *Evaluación de la Ansiedad Competitiva en Niños y Niñas Golfistas entre 9 y 14 años del Club Campestre de Pereira* [Gradu Amaierako Lana. Pereirako Unibertsitatea]. Universidad Libre. <https://hdl.handle.net/10901/16082>

Espada, M., eta Calero, J. C. (2011). La educación en valores en el área de EF y en el deporte escolar. *La peonza*, (6), 51-55.

Espartero, J. (2000). *Deporte y derecho de asociación (las federaciones deportivas)*. Ediciones Universidad de León.

Eusko Jaurlaritzako Kirol eta Kultura Saila (2008). DECRETO 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar. <https://www.euskadi.eus/bopv2/datos/2008/07/0804270a.pdf>

Eusko Jaurlaritza (2015) Oinarrizko Hezkuntzako Curriculumuma (236/2015eko Decretuaren II.Eranskian osatzen duen curriculum orientatzailea).

Gómez, A., eta Valero, A. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 9(1), 47-57.

Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Gymnos.

Hezkuntza Saila (1990). *Guía para una Educación Física no Sexista*. <https://educandoenigualdade.files.wordpress.com/2021/03/guia-educacion-fisica-non-sexista.pdf>

Juaristi, P. (2003). *Gizarte ikerketarako teknikak. Teoria eta adibideak*. Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.

Kalman, V. P. (2004). La competición: ¿cómo afecta a los pequeños deportistas?. *Lecturas: Educación física y deportes*, (73), 6.

Ley 14/1998, de 11 de junio, del Deporte del País Vasco. (BOE núm. 315, 1998eko ekainaren 25, 147156-147157).

Martens, R., Vealey, R., eta Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Medina, J. (2013). *El deporte escolar como actividad generadora de actitudes y valores. Análisis de la observación realizada en los encuentros de la categoría alevín* [Gradu Amaierako Lana. Valladolideko Unibertsitatea]. Uva. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/2602>

Mendoza, J., De Knop, P., Van Den Bergh, K., Kirk, D., Theeboom, M., eta Lombardozzi, A. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Graó.

Monjas, A., Ponce, A., eta Gea, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles trasferencias. *Retos*, (28), 276-284.

Montero, F. J. (2009). *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales* [Doktorego Tesia. Murtziako Unibertsitatea]. Digitum. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/13245/1/OrtinMontero.pdf>

Núñez, A., eta Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, (32), 172-177. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100034.pdf>

Pérez, J. (2003). *La competición en el ámbito escolar: un programa de intervención social*. [Doktorego Tesia. Alikanteko Unibertsitatea]. Rua. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/9909/1/Perez-Turpin-Jose-Antonio.pdf>

Pérez, J., Cortell, J., Suárez, C., Andreu, E., Chinchilla, J., eta Cejuela, R. (2008). La salud en la competición deportiva escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(31), 212-223.

Pérez, E. (2016). *Valor educativo del deporte en edad escolar. Los entrenadores como transmisores de valores y contravalores en las competiciones deportivas en edad escolar. Un*

*análisis de los juegos deportivos en la provincia de Valencia* [Doktorego Tesia. Valentziako Unibertsitatea]. Teseo.

<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=Eyg8tq6ucnA%3D>

Vidal, D. (2016). *Importancia de los padres en el deporte en edad escolar* [Gradu Amaierako Lana. Leoneko Unibertsitatea]. Buleria. <http://hdl.handle.net/10612/5199>

Ramis Y., Torregrosa, M., Viladrich C., eta Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.

Ramis, Y. (2012). *La Ansiedad Competitiva en el deporte de iniciación: un enfoque desde la Teoría de la Autodeterminación* [Doktorego Tesia. Bartzelonako Unibertsitate Autonomoa]. TDX. <http://hdl.handle.net/10803/117664>

Ramis, Y., Torregrosa, M., eta Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon Y Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 77-83.

Ramis, Y., Viladrich, M. C., Sousa, C. D., eta Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*. 27, (2), 174-181. <http://hdl.handle.net/11162/111269>

Tejo, P., (2017). *Análisis de los motivos de participación deportiva y nivel de ansiedad precompetitiva en jugadores alevines, infantiles, cadetes, juveniles y senior de baloncesto* [Gradu Amaierako Lana. Salamancako Pontifize Unibertsitatea]. Research Gate. [https://www.researchgate.net/publication/340646971\\_ANALISIS\\_DE\\_LOS\\_MOTIVOS\\_DE\\_PARTICIPACION\\_DEPORTIVA\\_Y\\_NIVEL\\_DE\\_ANSIEDAD\\_PRECOMPETITIVA](https://www.researchgate.net/publication/340646971_ANALISIS_DE_LOS_MOTIVOS_DE_PARTICIPACION_DEPORTIVA_Y_NIVEL_DE_ANSIEDAD_PRECOMPETITIVA)

Thiess, G., Tschiene, P., eta Nickel, H. (2004). *Teoría y metodología de la competición deportiva*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qfthdUcDzfYC&oi=fnd&pg=PA3&dq=competicion&ots=HT3IMcgcbU&sig=ej-P7yw4C9xhrNxwguTCPaTVR2w#v=onepage&q=competicion&f=false>

Torres, M., eta Núñez, L. (2012). *Fútbol, ansiedad y psicología deportiva* [Gradu Amaierako Lana. Del Valleko Unibertsitatea]. Univalle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4516/CB-0460732.pdf;sequence=1>