


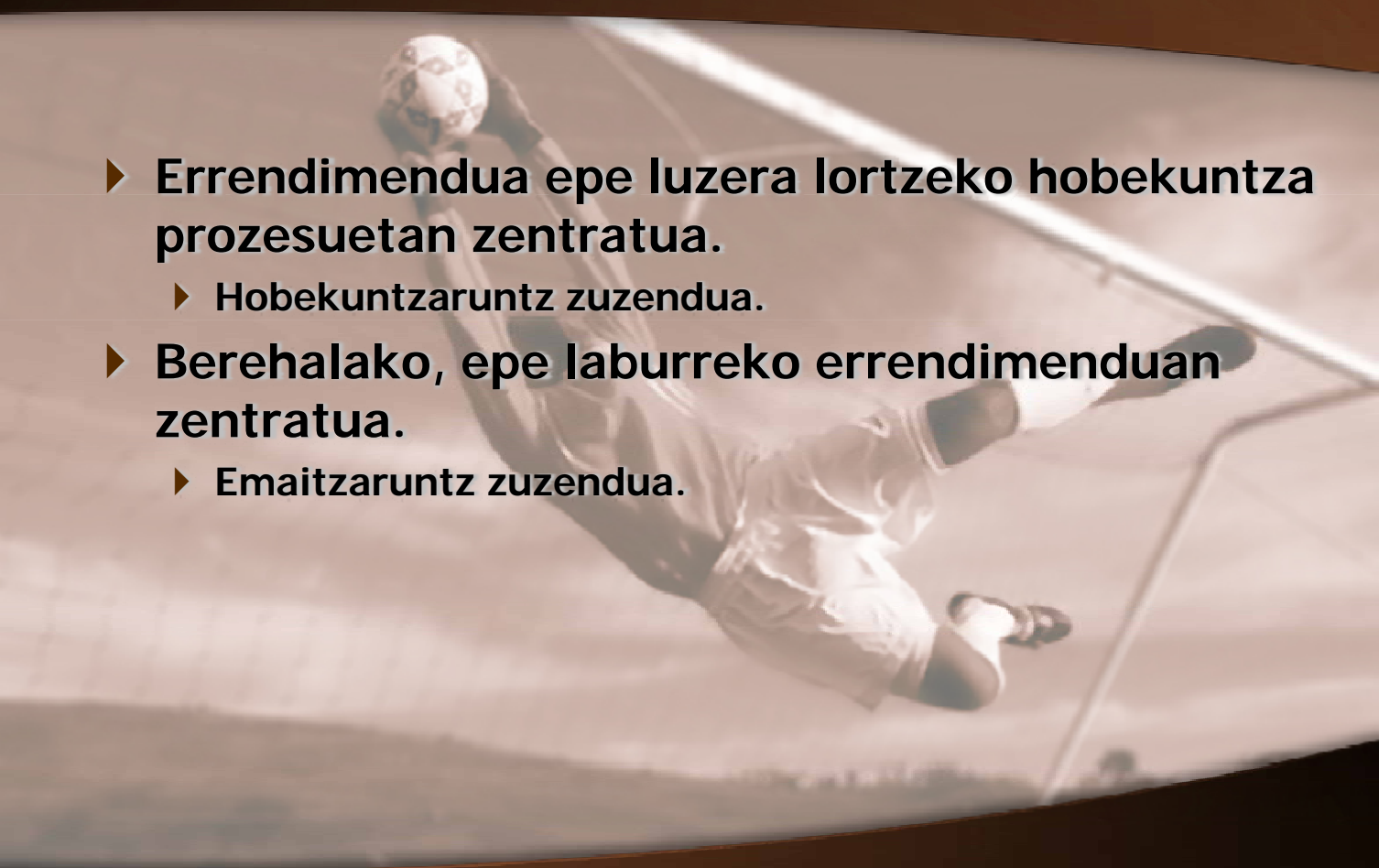


14 GAIA

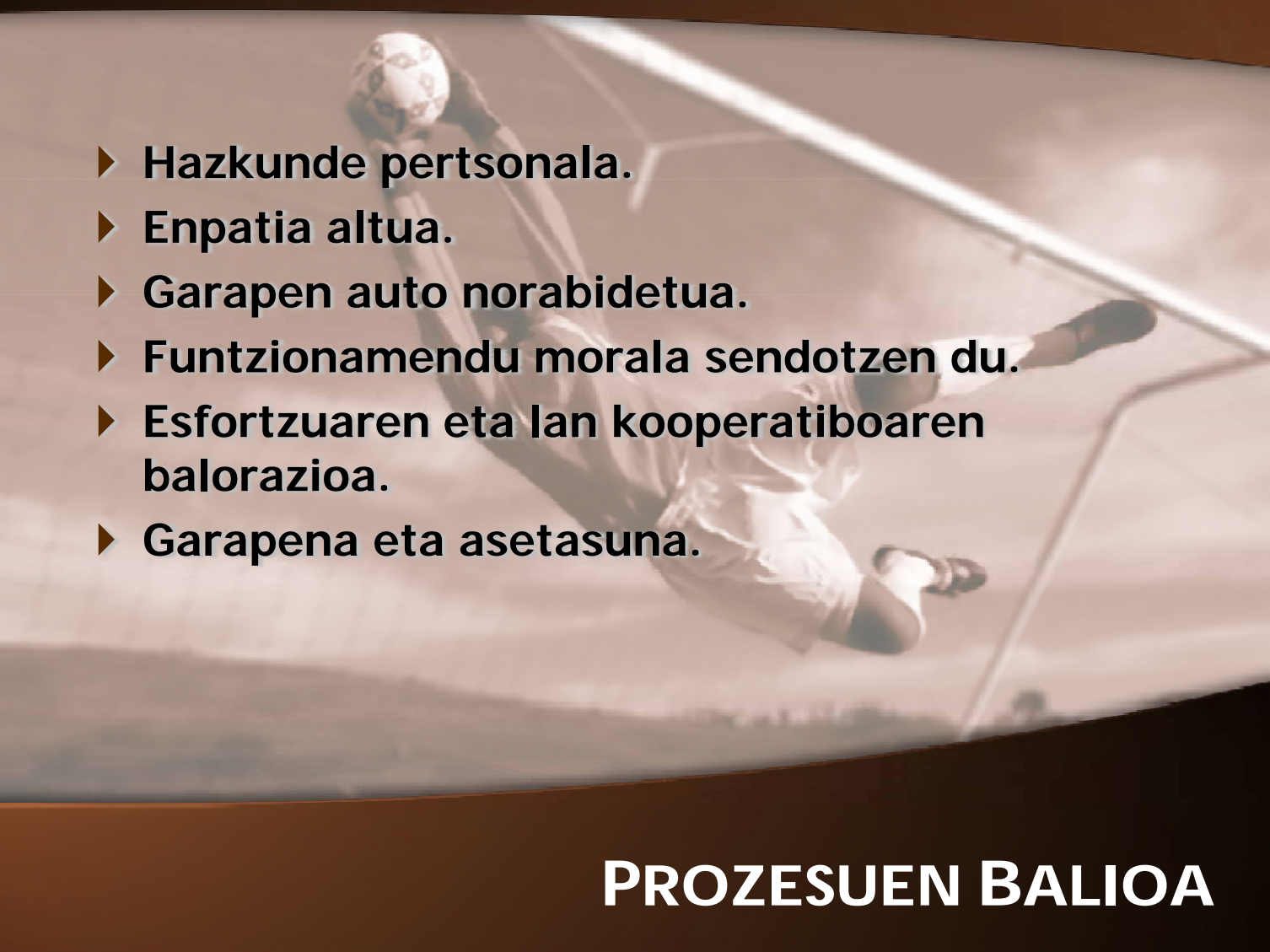
Errendimendu Handiko Kirolaria

- 
- ▶ Pentsatu, sentitu eta jarduten duen pertsona.
 - ▶ Ingurunearekin interakzio handia.
 - ▶ Gizarte ordezkagarritasun balio altua dauka.
 - ▶ Lan gaitasun handia.
 - ▶ Bere jardueran aditua.
 - ▶ Konpromiso instituzional altua.
 - ▶ Funtzionamendu etiko altua.

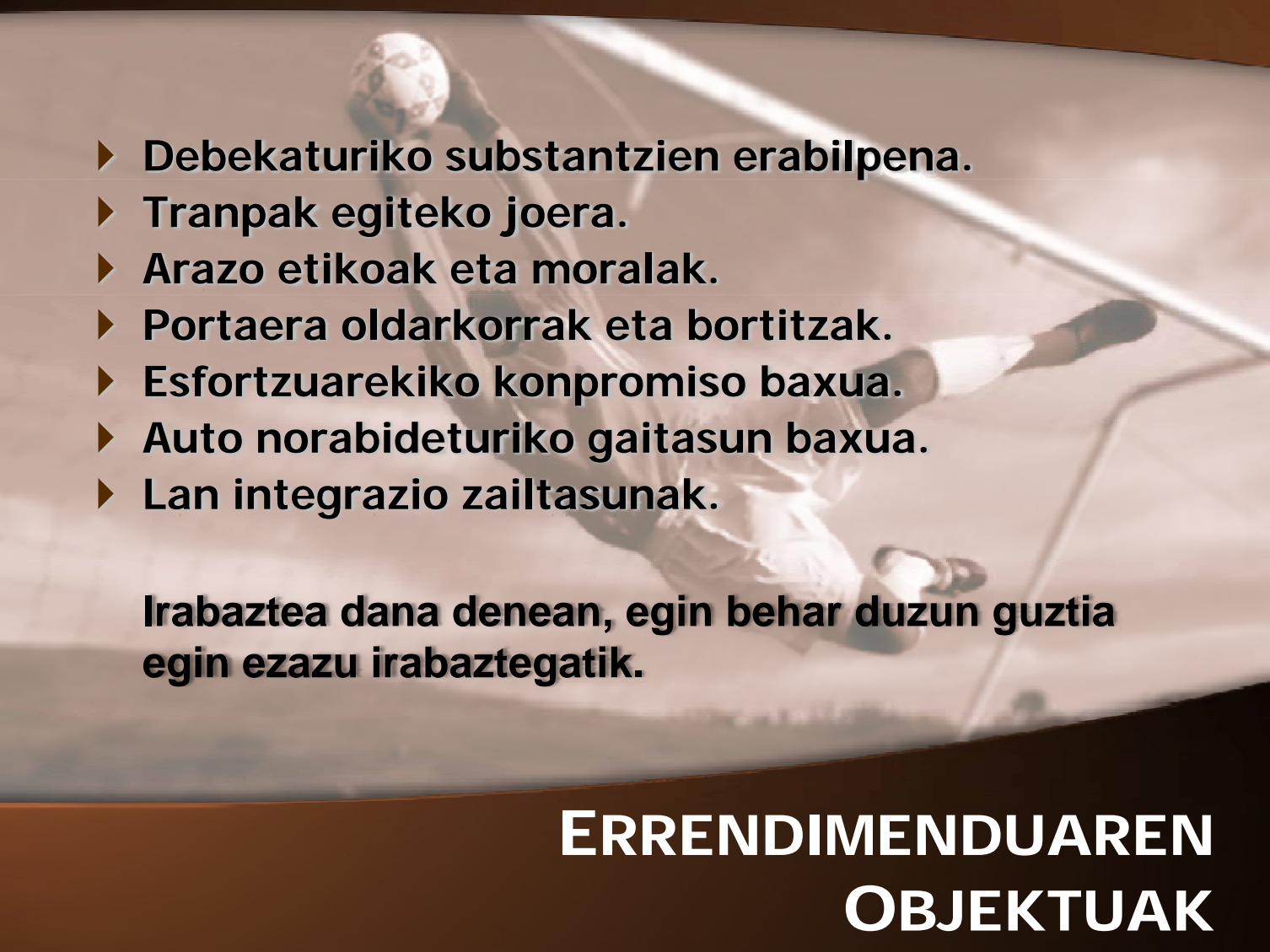
ZER DA KIROLARI BAT?

- 
- ▶ **Errendimendua epe luzera lortzeko hobekuntza prozesuetan zentratua.**
 - ▶ Hobekuntzaruntz zuzendua.
 - ▶ **Berehalako, epe laburreko errendimenduan zentratua.**
 - ▶ Emaizaruntz zuzendua.

**NOLA DEFINITZEN DA KIROL
ARRAKASTA?**

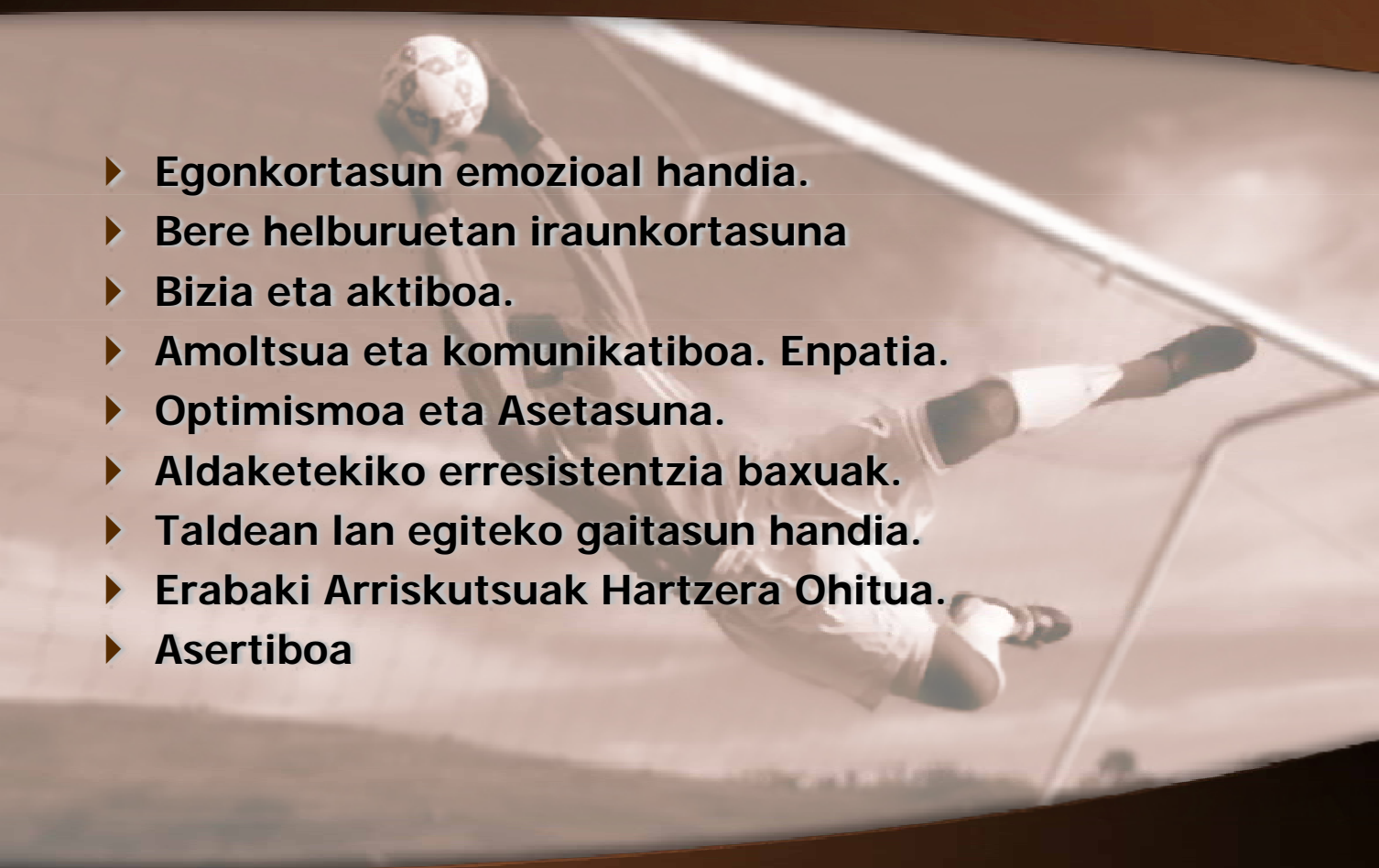
- 
- ▶ **Hazkunde pertsonala.**
 - ▶ **Enpatia altua.**
 - ▶ **Garapen auto norabidetua.**
 - ▶ **Funtzionamendu morala sendotzen du.**
 - ▶ **Esfortzuaren eta lan kooperatiboaren balorazioa.**
 - ▶ **Garapena eta asetasuna.**

PROZESUEN BALIOA

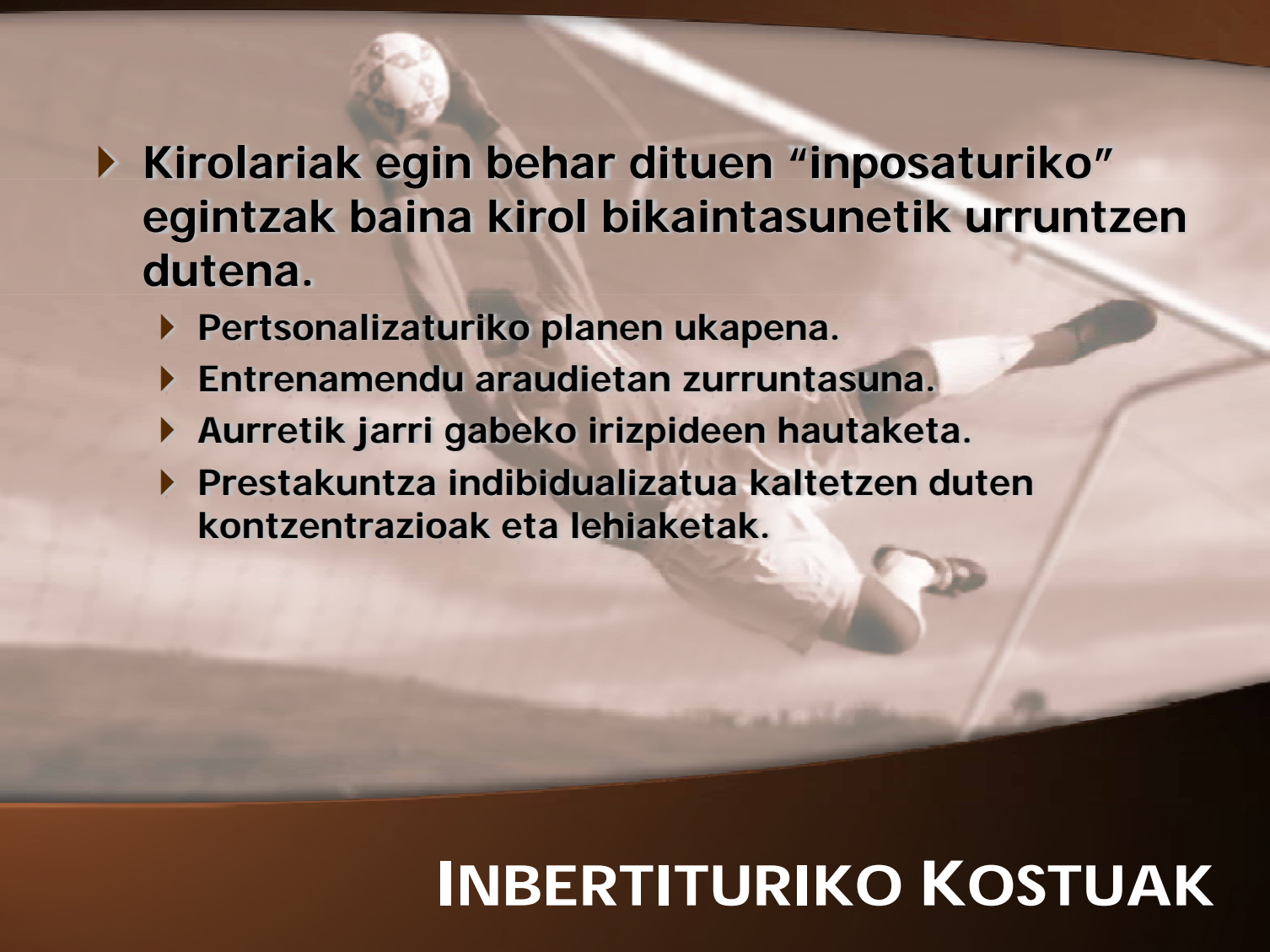
- 
- ▶ **Debekaturiko substantzien erabilpena.**
 - ▶ **Tranpak egiteko joera.**
 - ▶ **Arazo etikoak eta moralak.**
 - ▶ **Portaera oldarkorrak eta bortitzak.**
 - ▶ **Esfortzuarekiko konpromiso baxua.**
 - ▶ **Auto norabideturiko gaitasun baxua.**
 - ▶ **Lan integrazio zailtasunak.**

Irabaztea dana denean, egin behar duzun guztia egin ezazu irabaztegatik.

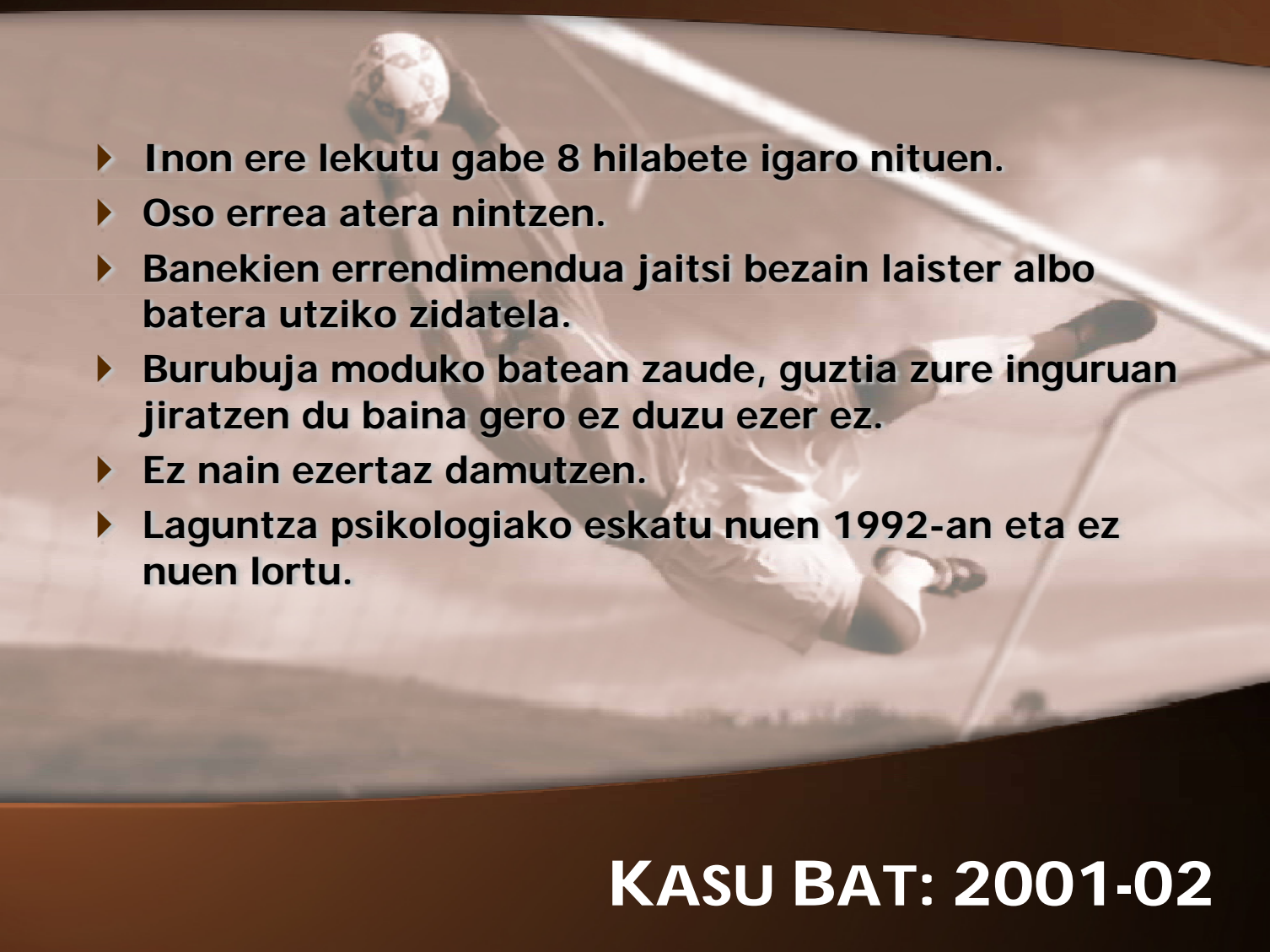
**ERRENDIMENDUAREN
OBJEKTUAK**

- 
- ▶ Egonkortasun emozioal handia.
 - ▶ Bere helburuetan iraunkortasuna
 - ▶ Bizia eta aktiboa.
 - ▶ Amoltsua eta komunikatiboa. Enpatia.
 - ▶ Optimismoa eta Asetasuna.
 - ▶ Aldaketekiko erresistentzia baxuak.
 - ▶ Taldean lan egiteko gaitasun handia.
 - ▶ Erabaki Arriskutsuak Hartzera Ohitua.
 - ▶ Asertiboa

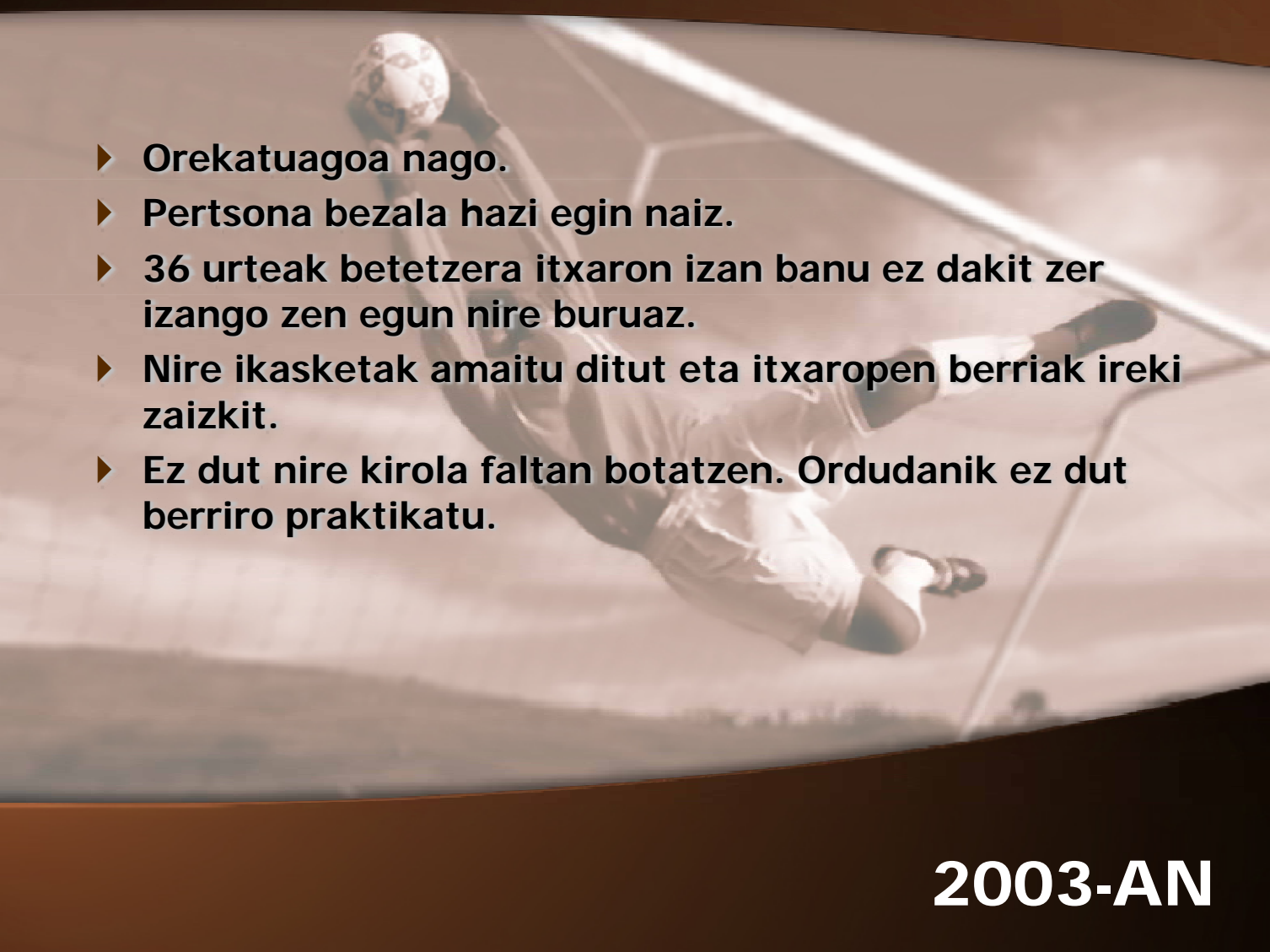
PROFIL PSIKOLOGIKO BAT
EXISTITZEN AL DA?


- 
- ▶ **Kirolariak egin behar dituen “inposaturiko” egintzak baina kirol bikaintasunetik urruntzen dutena.**
 - ▶ **Pertsonalizaturiko planen ukapena.**
 - ▶ **Entrenamendu araudietan zurruntasuna.**
 - ▶ **Aurretik jarri gabeko irizpideen hautaketa.**
 - ▶ **Prestakuntza indibidualizatua kaltetzen duten kontzentrazioak eta lehiaketak.**

INBERTITURIKO KOSTUAK

- 
- A background image of a soccer player in a white jersey jumping high to head a soccer ball. The player is in mid-air, with their arms outstretched and legs bent. The ball is positioned above the player's head. The background is a blurred outdoor field with a goalpost visible on the right side. The overall tone is sepia or brownish.
- ▶ Inon ere lekutu gabe 8 hilabete igaro nituen.
 - ▶ Oso errea atera nintzen.
 - ▶ Banekien errendimendua jaitsi bezain laister albo batera utziko zidatela.
 - ▶ Burubuja moduko batean zaude, guztia zure inguruan jiratzen du baina gero ez duzu ezer ez.
 - ▶ Ez nain ezertaz damutzen.
 - ▶ Laguntza psikologiako eskatu nuen 1992-an eta ez nuen lortu.

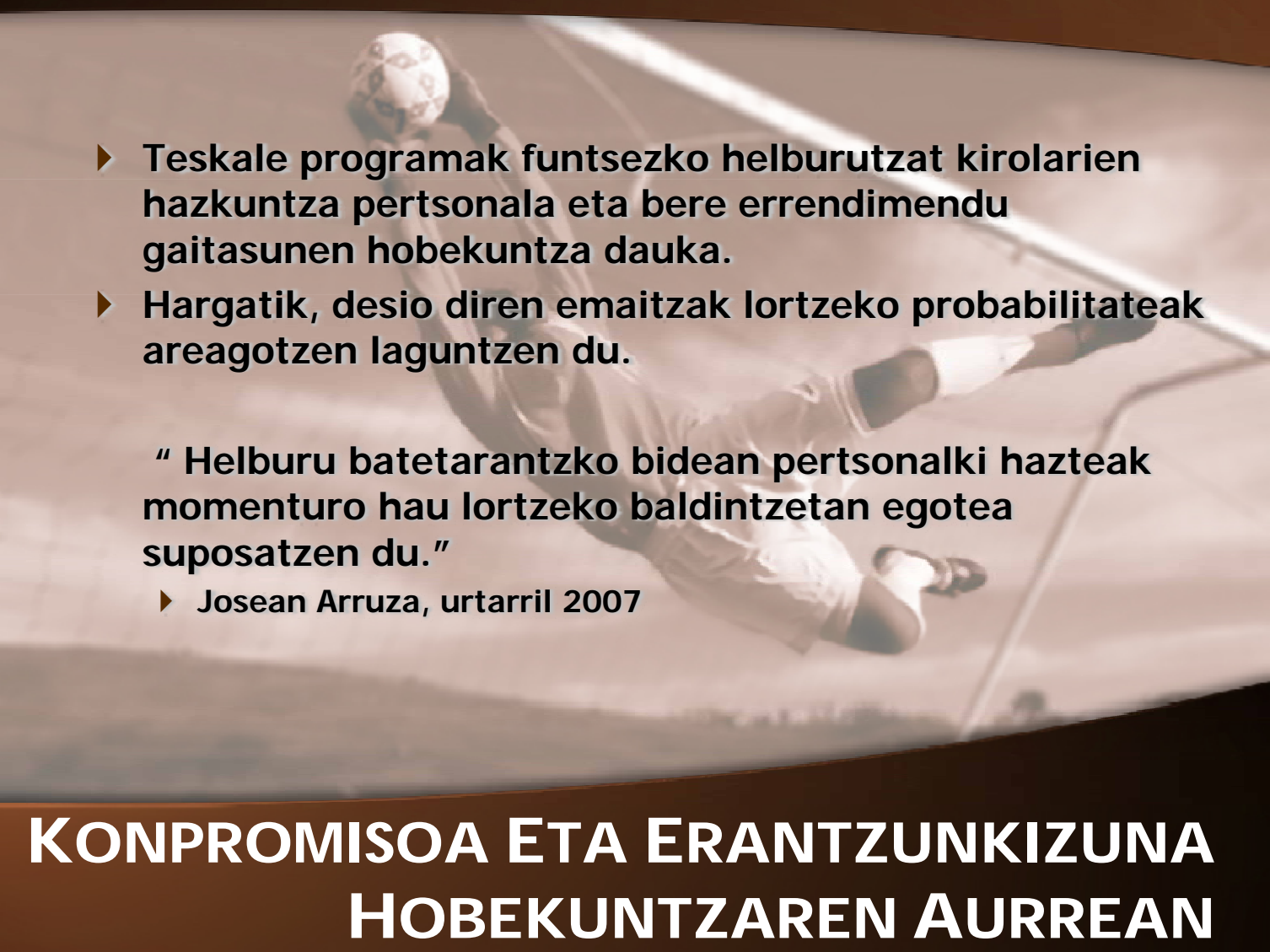
KASU BAT: 2001-02

- 
- ▶ Orekatuagoa nago.
 - ▶ Pertsona bezala hazi egin naiz.
 - ▶ 36 urteak betetzera itxaron izan banu ez dakit zer izango zen egun nire buruaz.
 - ▶ Nire ikasketak amaitu ditut eta itxaropen berriak ireki zaizkit.
 - ▶ Ez dut nire kirola faltan botatzen. Ordudanik ez dut berriro praktikatu.

- 
- A background image of a soccer player in a white jersey jumping high to head a soccer ball. The player is in mid-air, with their arms outstretched and legs bent. The ball is positioned above the player's head. The background is a blurred outdoor setting, likely a soccer field.
- ▶ 10 urte E.A.K.-n (+ 4 heltzeko).
 - ▶ Finalista 1996-an Atlanta-n.
 - ▶ Finalista 2000-an Sydney-en.
 - ▶ Urrezko domina 1999-ko Munduko Txapelketan.
 - ▶ Urrezko domina 1997-ko Europako Txapelketan.
 - ▶ Beste kirol meritu batzuk.

 - ▶ Eliteko kirolaria?
 - ▶ Hiru urte indarrean.

BERE HISTORIALA

- 
- A background image of a soccer player in a white jersey jumping high to head a soccer ball. The player is in mid-air, with their arms outstretched and legs bent. The ball is positioned above the player's head. The background is a blurred outdoor field with a goalpost visible on the right.
- ▶ **Teskale programak funtsezko helburutzat kirolarien hazkuntza pertsonala eta bere errendimendu gaitasunen hobekuntza dauka.**
 - ▶ **Hargatik, desio diren emaitzak lortzeko probabilitateak areagotzen laguntzen du.**

“ Helburu batetarantzko bidean pertsonalki hazteak momenturo hau lortzeko baldintzetan egotea suposatzen du.”

- ▶ **Josean Arruza, urtarril 2007**

**KONPROMISOA ETA ERANTZUNKIZUNA
HOBEEKUNTZAREN AURREAN**