

5 GAIA LORPEN MOTIBAZIOA ETA ASERTIBITATEA

Copyright © J. Arruza



MOTIBAZIOA

- Motibazioa
 - Klima motibazionala.
 - Antzemandako trebetasuna.
 - Lorpen portaera.
 - Lorpen helburuak.
- Portaera
 - Adaptatiboa
 - Zereginari zuzendua.
 - Desadaptatiboa
 - Emaitzri zuzendua.

Zereginarekiko orientazioa

- Esfortzuarekiko konpromiso +.
- Iraunkortasuna ezbeharren aurrean.
- Inplikazio pertsonal +.
- Egoera zailen hautaketa.
- Portaera adaptatiboa

Konparazio soziala

- Esfortzuarekiko konpromiso -.
- Iraunkortasuna ezbeharren aurrean -.
- Inplikazio pertsonal -.
- Egoera errazen hautaketa.
- Portaera desadaptatiboa

- Agresibitatea kanalizatzeko modu positiboa.
- Egintzarako zuzenduriko bulkada edo eta indar bat ere bada.

ASERTIBITATEA

Erreaktiboa

- Portaera biolentoa.
- Mina edo eta lesioa suposatzen du.
- Aurkari bati zuzendua.
- Asmo suntsitzailea.

Asmo suntsitzailea

- Oposizio eta borroka portaera.
- Mina edo eta lesio ausentzia suposatzen du.
- Aurkari bati zuzendua.
- Intentzionalitate funtzionala.

- Helburu baten bilaketa biolentziarik gabe baina disputa eta adore maila altuarekin.
- Deserosotasuna, presioa, molestiak, oposizioa, zailtasunak, bultzadak, karga, blokeo, baloiaren babesa, etab. bezalako partiduko egoeren gogortzea.
- Joku arauak errespetatuaz jokatu baina intentsitate eta inplikazio emozional handiarekin, aurkariari agresioak eta min egitea ekidituz.

ASERTIBITATE ALTUA

Agresibitatea

- Normalean konpetentzia edo eta trebetasun falta ordezkatzen ditu. Agresioan zentratzeak arretaren fokalizazioan aldaketa bat suposatzen du, zereginetik aldenduz.
 - ▶ Zereginetan pentsatzeari usten diozu aurkariarengan zentratuaz.

Asertibitatea

- Kirolari lehiakorren ezaugarri garrantzitsuenetakoa beren pertsonalitateak duen asertibitate maila handia da.
 - Bere biziraupen instintua.

KIROL ERRENDIMENDUA

- Zereginarekiko orientazioa.
- Antzemandako konpetentzia.
- Autonomia pertzepzioa.
- Asertibitate altua.
- Oposizio altua.
- Presiotzailea.
- Molestoa.
- Borrokalaria.
- Gogorra eta saiatua.
- Deserosotasunekiko tolerantzia.
- Esfortzuarekiko Konpromisoa.
- Inplikazio pertsonal altua.
- Zeregin zailen hautaketa.
- Iraunkortasuna ezbeharren aurrean.

JOKALARI LEHIAKORRA