



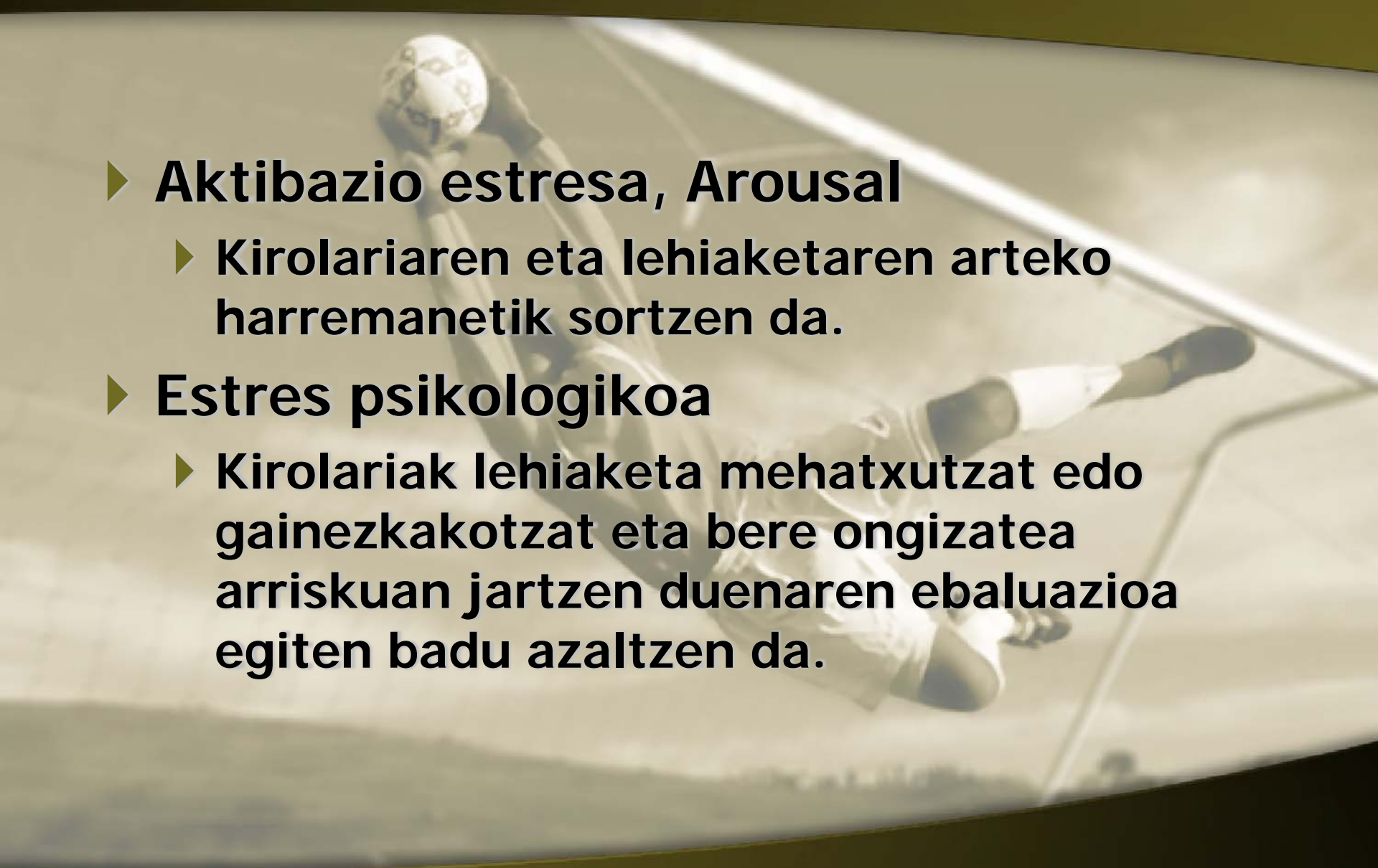
TESKAL

Presioa gozatu

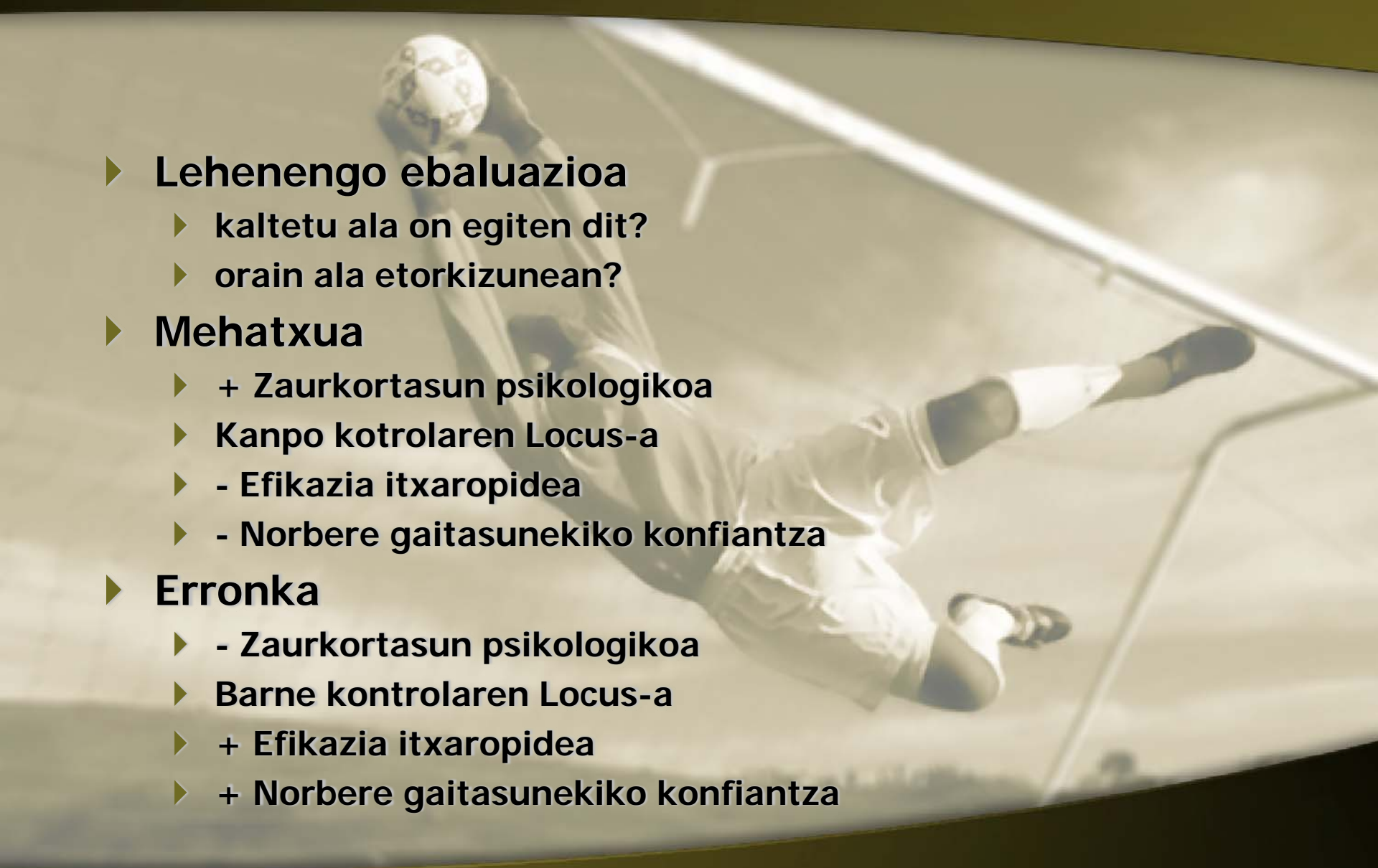


5 GAIA

ESTRESA LEHIAKETAN

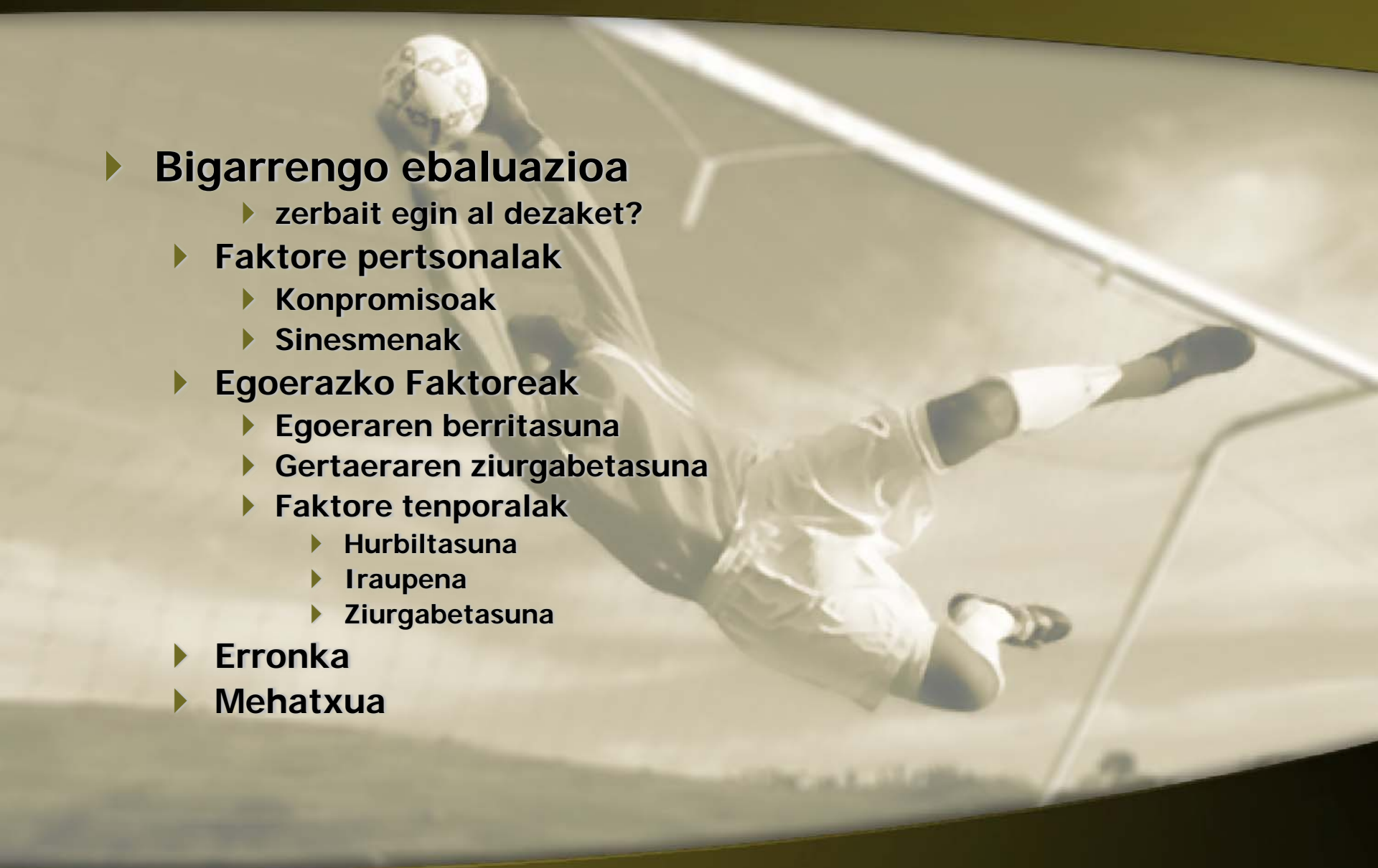
- 
- A background image showing a soccer player in a white jersey jumping high to head a soccer ball. The player is in mid-air, with their arms outstretched and legs bent. The ball is visible above the player's head. The background is a blurred soccer field with a goalpost visible on the right.
- ▶ **Aktibazio estresa, Arousal**
 - ▶ Kirolariaren eta lehiaketaren arteko harremanetik sortzen da.
 - ▶ **Estres psikologikoa**
 - ▶ Kirolariak lehiaketa mehatxutzat edo gainezkakotzat eta bere ongizatea arriskuan jartzen duenaren ebaluazioa egiten badu azaltzen da.

ZER DA LEHIAKETA ESTRESA?

- 
- ▶ **Lehenengo ebaluazioa**
 - ▶ kaltetu ala on egiten dit?
 - ▶ orain ala etorkizunean?
 - ▶ **Mehatxua**
 - ▶ + Zaurkortasun psikologikoa
 - ▶ Kanpo kontrolaren Locus-a
 - ▶ - Efikazia itxaropidea
 - ▶ - Norbere gaitasunekiko konfiantza
 - ▶ **Erronka**
 - ▶ - Zaurkortasun psikologikoa
 - ▶ Barne kontrolaren Locus-a
 - ▶ + Efikazia itxaropidea
 - ▶ + Norbere gaitasunekiko konfiantza

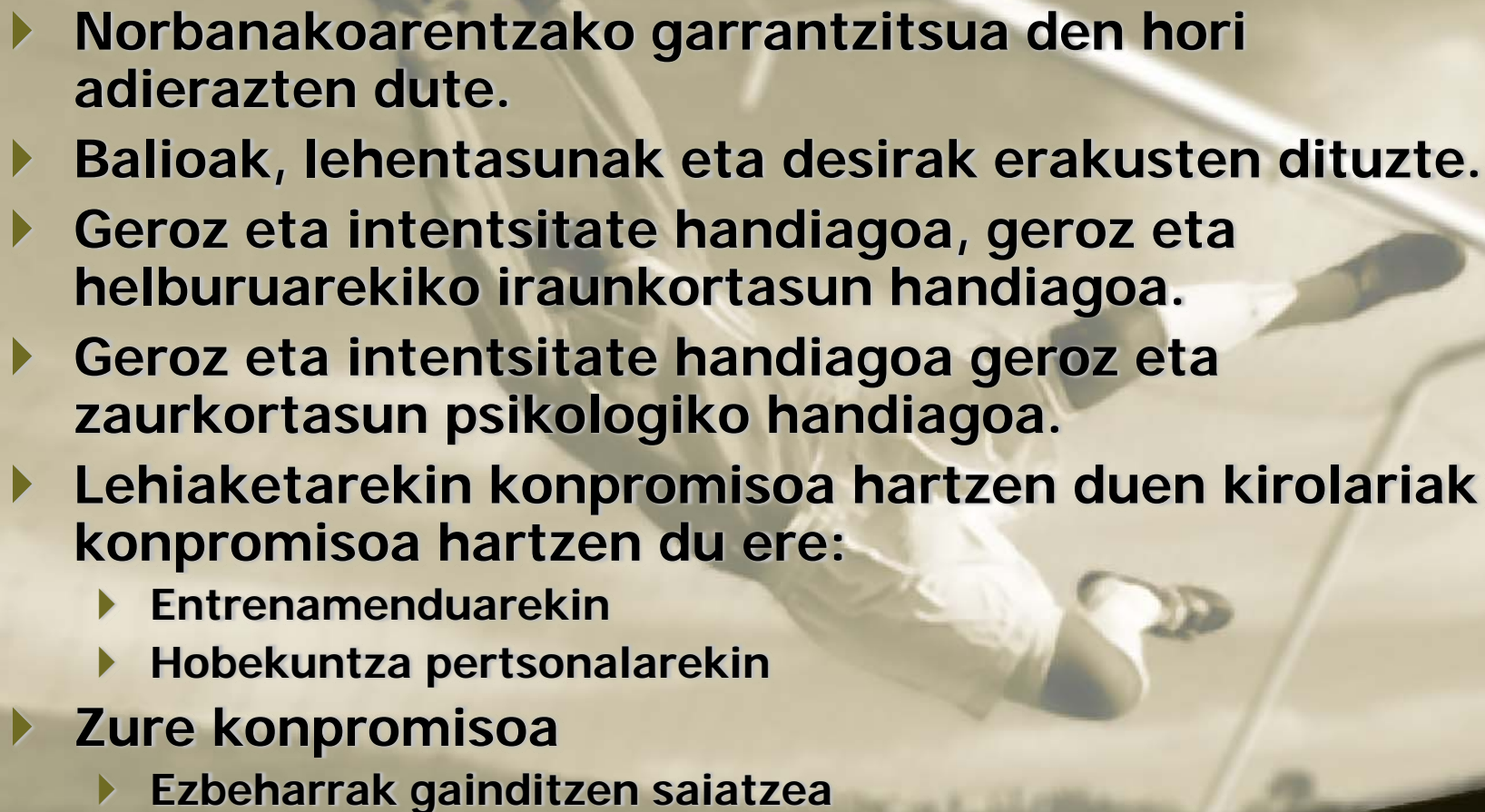
ESTRESAREN PROZESUA (1)

Kirolaria → Lehiaketa

- 
- ▶ **Bigarrenengo ebaluazioa**
 - ▶ zerbait egin al dezaket?
 - ▶ **Faktore pertsonalak**
 - ▶ Konpromisoak
 - ▶ Sinesmenak
 - ▶ **Egoerazko Faktoreak**
 - ▶ Egoeraren berritasuna
 - ▶ Gertaeraren ziurgabetasuna
 - ▶ Faktore tenporalak
 - ▶ Hurbiltasuna
 - ▶ Iraupena
 - ▶ Ziurgabetasuna
 - ▶ **Erronka**
 - ▶ **Mehatxua**

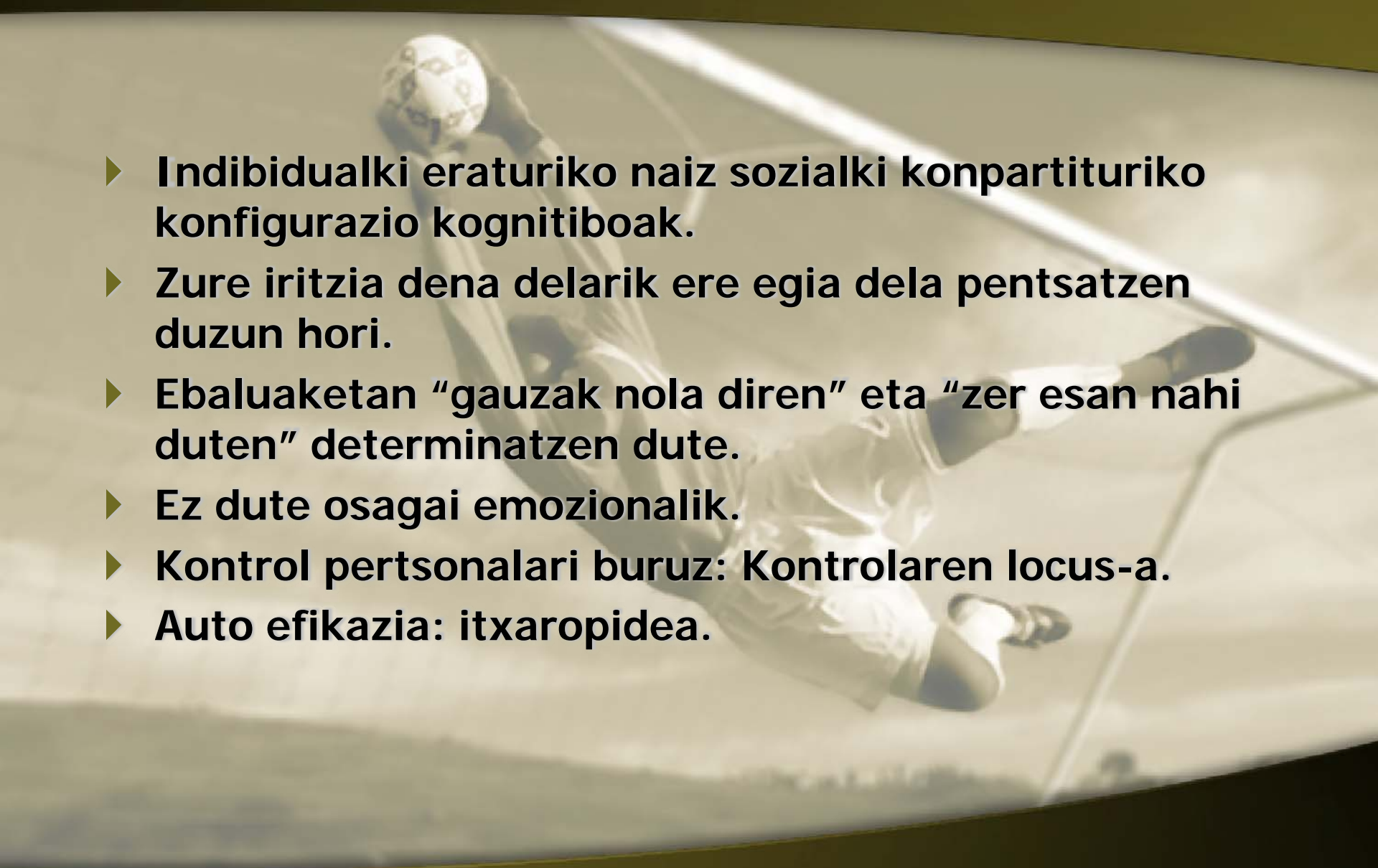
ESTRESAREN PROZESUA (2)

Kirolaria → Lehiaketa

- 
- ▶ Norbanakoarentzako garrantzitsua den hori adierazten dute.
 - ▶ Balioak, lehentasunak eta desirak erakusten dituzte.
 - ▶ Geroz eta intentsitate handiagoa, geroz eta helburuarekiko iraunkortasun handiagoa.
 - ▶ Geroz eta intentsitate handiagoa geroz eta zaurkortasun psikologiko handiagoa.
 - ▶ Lehiaketarekin konpromisoa hartzen duen kirolariak konpromisoa hartzen du ere:
 - ▶ Entrenamenduarekin
 - ▶ Hobekuntza pertsonalarekin
 - ▶ Zure konpromisoa
 - ▶ Ezbeharrak gainditzeko saiatzea

FAKTORE PERTSONALAK

Konpromisoak

- 
- ▶ **Indibidualki eraturiko naiz sozialki konpartituriko konfigurazio kognitiboak.**
 - ▶ **Zure iritzia dena delarik ere egia dela pentsatzen duzun hori.**
 - ▶ **Ebaluaketan “gauzak nola diren” eta “zer esan nahi duten” determinatzen dute.**
 - ▶ **Ez dute osagai emozionalik.**
 - ▶ **Kontrol pertsonalari buruz: Kontrolaren locus-a.**
 - ▶ **Auto efikazia: itxaropidea.**

FAKTORE PERTSONALAK

Sinesmenak

A soccer goalkeeper in a white uniform is diving horizontally to catch a soccer ball. The background is a blurred soccer field with a goalpost visible. The image has a warm, slightly desaturated color palette.

► Barnekoa

- Gertaerak gure portaerarekiko gertagarriak direla uste izatea.

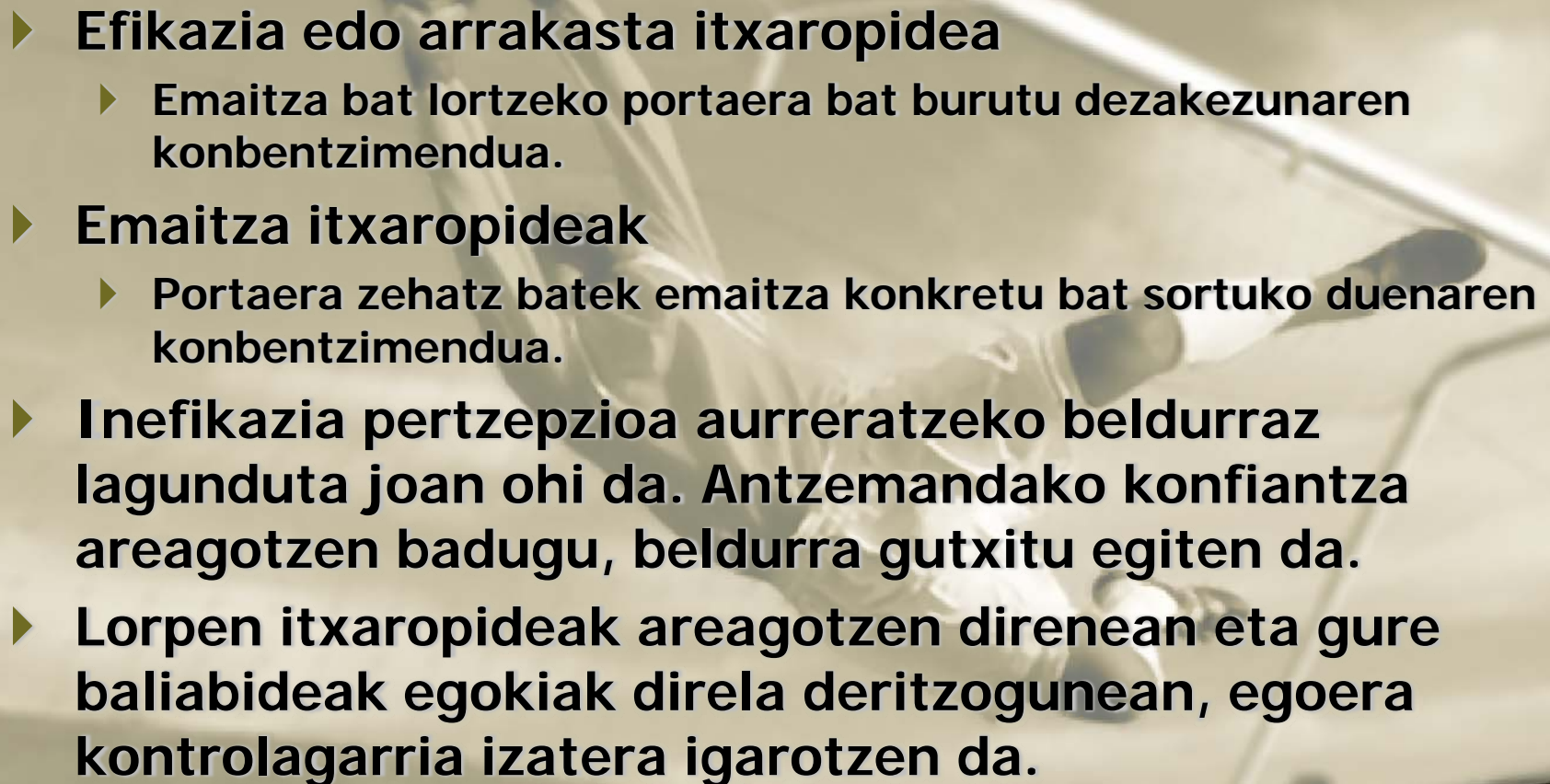
- Ahalegintzen banaiz, hobetu egingo dut.

► Kanpoko

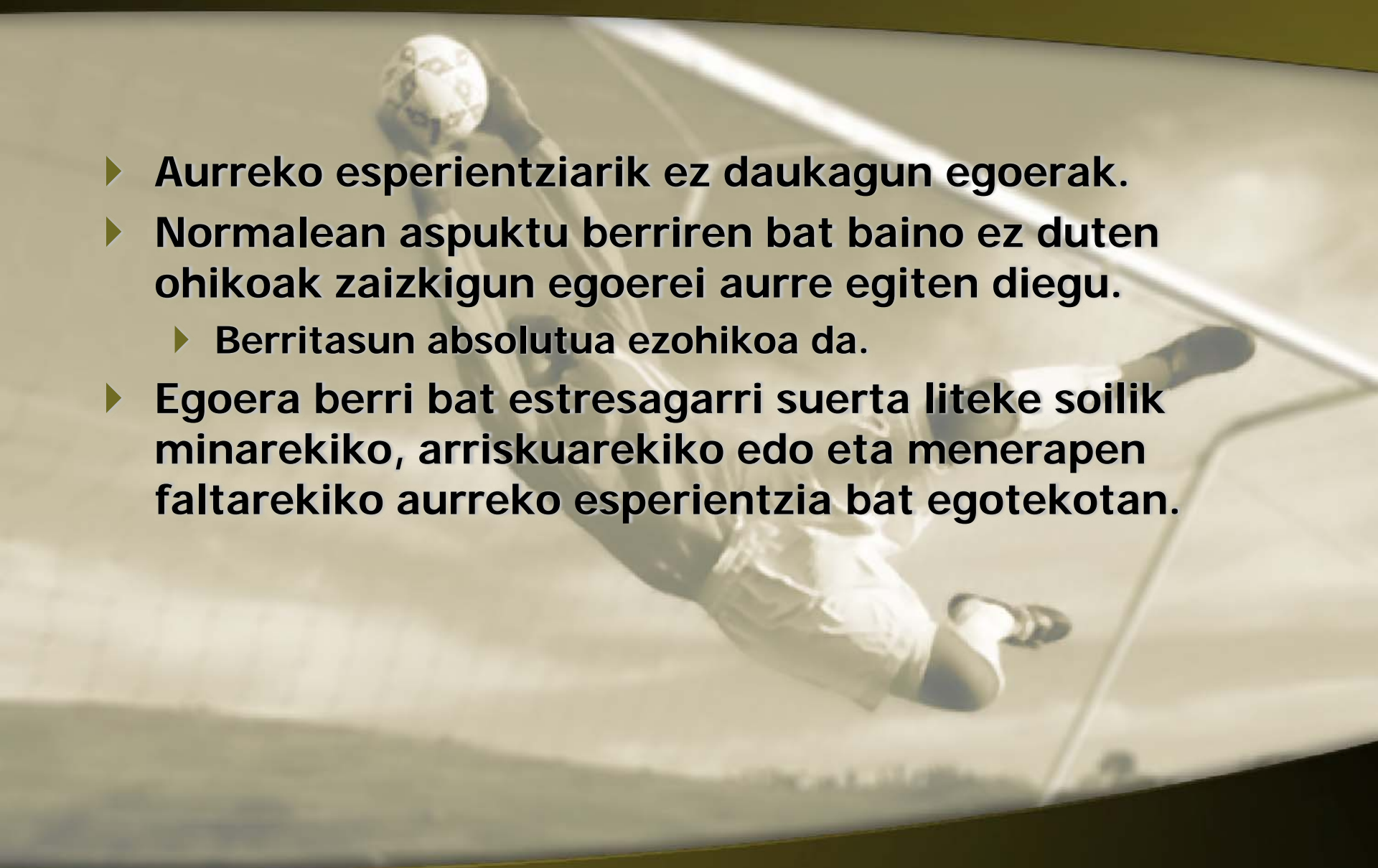
- Gertaerak gure portaerarekiko gertagarriak EZ direla uste izatea.

- Sortea izan dute eta irabazi egin digute.

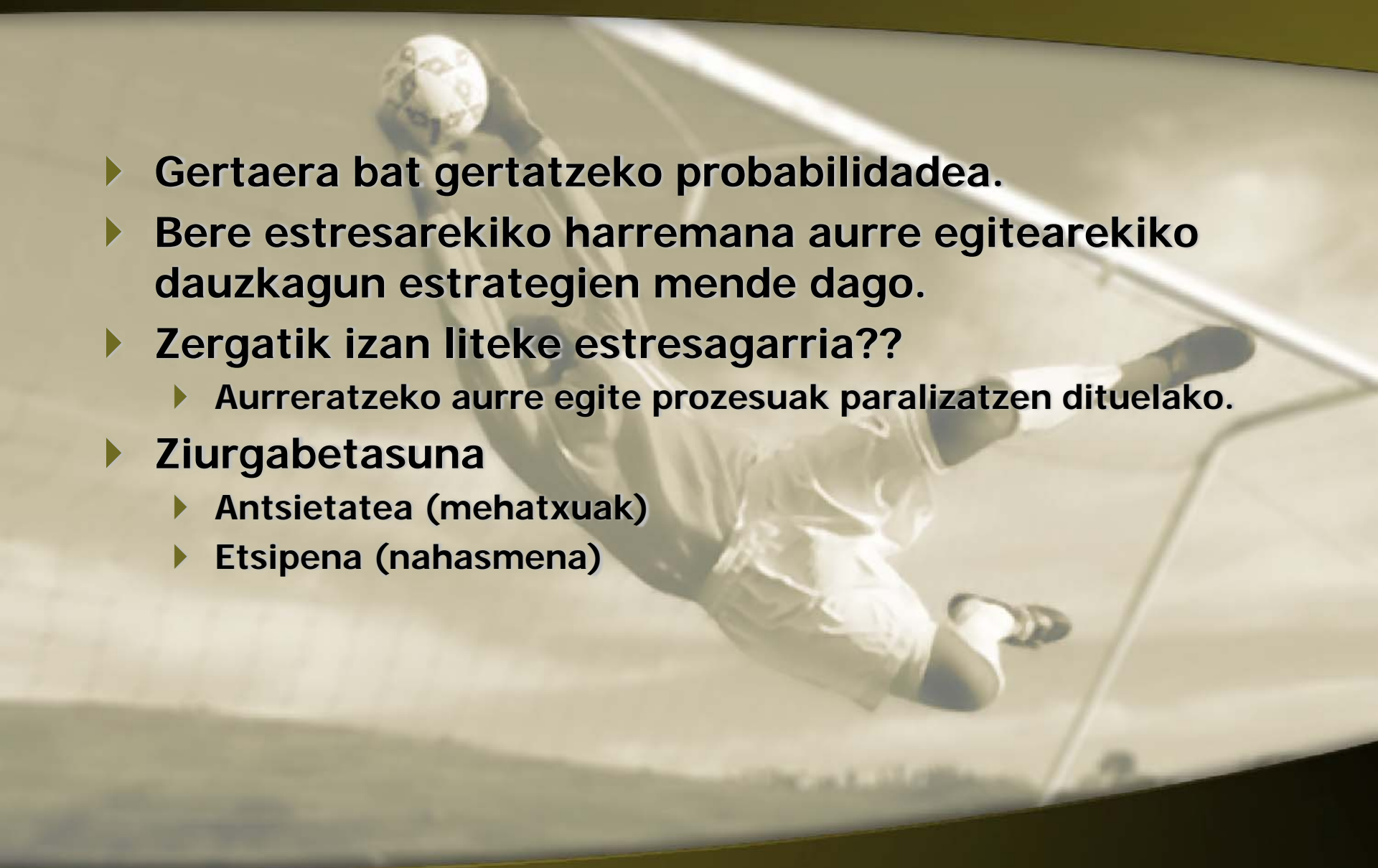
KONTROLAREN LOCUS-A

- 
- ▶ **Efikazia edo arrakasta itxaropidea**
 - ▶ Eraitza bat lortzeko portaera bat burutu dezakezunaren konbentzimendua.
 - ▶ **Eraitza itxaropideak**
 - ▶ Portaera zehatz batek eraitza konkretu bat sortuko duenaren konbentzimendua.
 - ▶ **Inefikazia pertzepzioa aurreratzeko beldurraz lagunduta joan ohi da. Antzemandako konfiantza areagotzen badugu, beldurra gutxitu egiten da.**
 - ▶ **Lorpen itxaropideak areagotzen direnean eta gure baliabideak egokiak direla deritzogunean, egoera kontrolagarria izatera igarotzen da.**

AUTO EFIKAZIA

- 
- ▶ **Aurreko esperientziarik ez daukagun egoerak.**
 - ▶ **Normalean aspuktu berriren bat baino ez duten ohikoak zaizkigun egoerei aurre egiten diegu.**
 - ▶ **Berritasun absolutua ezohikoa da.**
 - ▶ **Egoera berri bat estresagarri suerta liteke soilik minarekiko, arriskuarekiko edo eta menerapen faltarekiko aurreko esperientzia bat egotekotan.**

EGOERAZKOAK
Berritasuna

- 
- A soccer player in a white uniform is captured mid-air, jumping to head a soccer ball. The player's body is arched, and their head is reaching up towards the ball. The background is a blurred outdoor setting, likely a soccer field. The image has a warm, slightly desaturated tone.
- ▶ Gertaera bat gertatzeko probabilitadea.
 - ▶ Bere estresarekiko harremana aurre egitearekiko dauzkagun estrategien mende dago.
 - ▶ Zergatik izan liteke estresagarria??
 - ▶ Aurreratzeko aurre egite prozesuak paralizatzen dituelako.
 - ▶ Ziurgabetasuna
 - ▶ Antsietatea (mehatxuak)
 - ▶ Etsipena (nahasmena)

EGOERAZKOAK
Gertaeraren ziurgabetasuna

A background image of a soccer player in a white jersey jumping to catch a soccer ball. The player is in mid-air, with arms extended upwards. The background is a blurred soccer field.

► Hurbiltasuna

- Gertaera baten aurretik igarotzen den denbora. Hau aurreratzen deneko tartea da
 - Geroz eta hurbilagokoa gertaera, orduan eta intentsoagoa suertatzen da bere ebaluazioa.

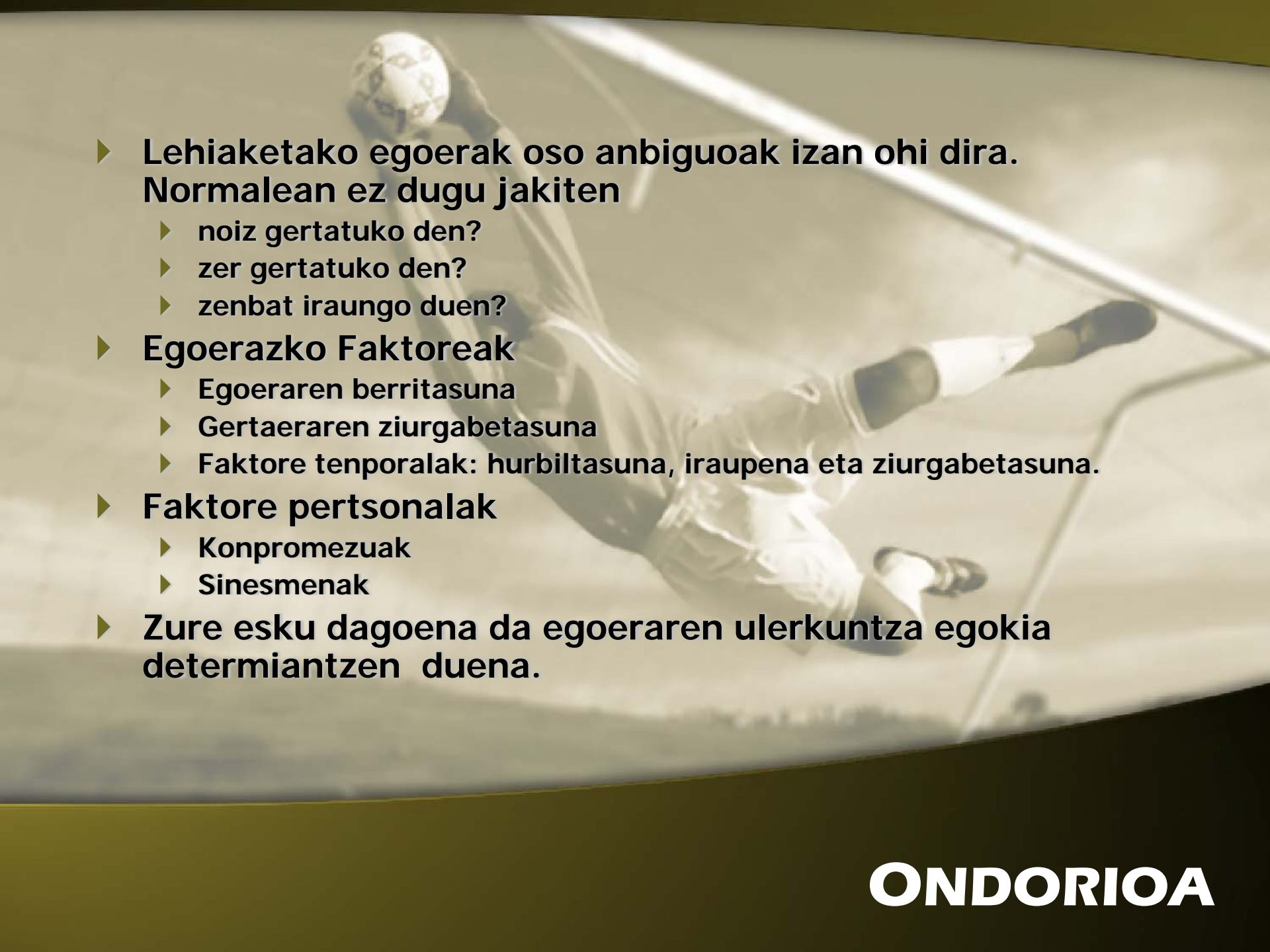
► Iraupena

- Gertaera estresagarri batek irauten duen denbora tartea.
 - Iraupen luzeko estresatzaileek aurre egiteko baliabide berriak garatzea ahalbidetzen dute eta harturiko konpromisoak berrordenatzea.

► Ziurgabetasun tenporala

- Noiz emango den gertaera?
 - Gertaera bat noiz emango den baldin badakigu aurreratzeko aurre egiteko egintzak egin ditzazkegu.

EGOERAZKOAK
Faktore tenporalak

- 
- ▶ **Lehiaketako egoerak oso anbiguoak izan ohi dira. Normalean ez dugu jakiten**
 - ▶ noiz gertatuko den?
 - ▶ zer gertatuko den?
 - ▶ zenbat iraungo duen?
 - ▶ **Egoerazko Faktoreak**
 - ▶ Egoeraren berritasuna
 - ▶ Gertaeraren ziurgabetasuna
 - ▶ Faktore tenporalak: hurbiltasuna, iraupena eta ziurgabetasuna.
 - ▶ **Faktore pertsonalak**
 - ▶ Konpromezuak
 - ▶ Sinesmenak
 - ▶ **Zure esku dagoena da egoeraren ulerkuntza egokia determiantzen duena.**