

## 7 GAIA TOLERANTZIA PSIKOLOGIKOA

Copyright © J. Arruza

- Kirol bikaintasunaren arloak
  - Mugimenezkoa
  - Psikologikoa
  - **▶** Biomedikoa

KIROL ERRENDIMENDUA (1)

- Mugimenezko arloa
  - Adierazpen M.
    - ▶ Simulazioa.
    - Maskaratu.
  - Egintza M.
    - Somakor mugimenezko Faktoreak.
    - Neuro mugimenezko Faktoreak.
    - Fisiko mugimenezko Faktoreak.
- Arlo psikologikoa
  - Faktore emozionalak.
  - Prozesu auto erreferenteak.
  - Gaitasun mentalak.
- Arlo biomedikoa
  - Izaera Biologikoaren Balorazioa.
  - ▶ Euskarri errekuperazioa.
  - Elikapen faktoreak.

- Errendimendu gorenaren bilaketa.
  - Banakakoa
  - Taldekoa
- Entrenatzailea eta kirolaria.
- Eragin "ez esplizitua".
- Integrazioa entrenamendu planetan.

#### ASPEKTU NABARMENAK

- Kanpo eskakizun gorenak.
- Esangura pertsonal handia.
- Iraupen mugatua.
- ▶ Emozionalak, kognitiboak eta portaerazkoak.

## TOLERANTZIA PSIKOLOGIKOA (1)

#### Emozionalak

- Tentsioa.
- Areriotasuna.
- Kemena.
- Nekea.
- Antsietatea.

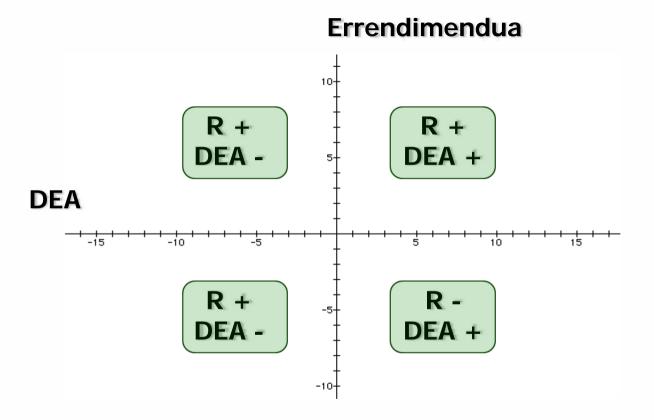
#### Kognitiboak

- Antzemandako zailtasuna.
- Konfiantza maila.
- Garrantzi maila.
- Antzemandako esfortzu maila.

#### Portaerazkoak

- Gertaeren ziurgabetasuna.
- Gertaeren kontrakotasuna.
- Emaitza gutxi/gehio berdindua.

## TOLERANTZIA PSIKOLOGIKOA (2)



# AKTIBAZIO EMOZIONALA ETA KIROL ERRENDIMENDUA

Kemena Tentsioa Depresioa Areriotasuna Nekea

## **EMOZIONALAK**

- Antzemandako zailtasuna estimatua.
- Konfiantza maila.
- Antzemandako esfortzu maila.
- Garrantzimaila.

- Gertaeren ziurgabetasuna.
- Gertaeren kontrakotasuna.
- ▶ Emaitzen kontrakotasuna.

#### PORTAERARENAK

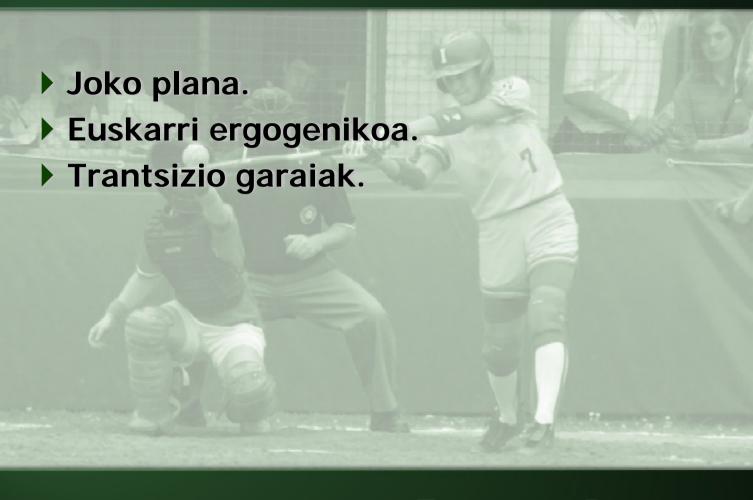
- Sentzazio positibo eta atseginak
- Zain tentsioa
- Aldeko emaitza
- Kontzentrazio estrintsekoa
- Burutzearen gaineko kontrola
- E.T. sendotua
- Zauriezintasuna
- Baikortasuna
- Konfiantza maila gorena.

## **ZONA OPTIMOA**

- Sentsazio desatseginak.
- Urduritasuna.
- Emaitza orekatu-aldekoa
- Auto elkarrizketa negatiboaren hasiera.
- Burutzean zailtasunak.
- ▶ E.T. nahasia edo eta sendotze fasean.
- Zaurkortasunarekiko joera.
- Ezkortasuna.
- Konfiantza gaineko presioa.

- Egintza plana.
- Egoerzako reebaluazioa.
- Auto efikazia.
- ▶ Finkatzaile pertsonalak.

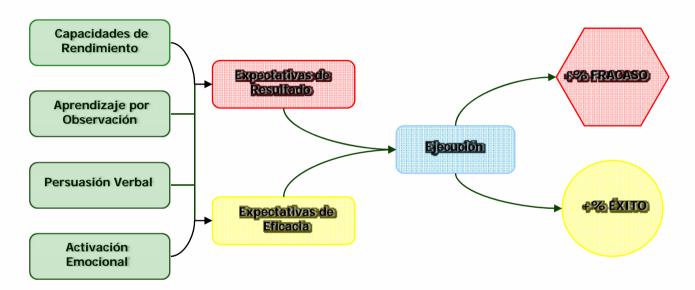
# **AURRE EGITEA (LPI.)**



- ▶ Balorazioa.
- Onespena.
- ▶ Razionalizazio emozionala.
- Analisi kontestuala.

## REGOERAZKO REEBALUAZIOA

Antzemandako auto efikaziaren eta kirol arrakastaren aldagaien arteko harremana.





## FINKATZAILE PERTSONALAK