

- Pertsonek gauzak egiten dituzte
  - etorkizuneko arazoak ekiditeko.
  - aurrez etekinak eskuratzeko.
- Aurreratzeko egintzek helburu bat lortzeko probabilitateak areagotzen dituzte.

# AUTOERREGULAZIO SISTEMA

- Besteen laguntzarik gabe oso zaila da helburu bat lortzea.
  - Norberarena gabe ezinezkoa bihurtzen da.
- Zure portaerari buruzko informazioa maneiatzea determinazioa suposatzen du bai erabakietan nola egintzetan.



- Auto behaketa
- Auto ebaluazioa
- Auto egintzak

## SISTEMAREN AZPIFUNTZIOAK

- Beharrezkoa da portaeraren aspektu nabarmenei arreta jartzea.
- Fidagarria, kontsistentea eta hurbilekoa izan behar du.
- Burutzean nola portaeran ematen diren aldaketak ebaluatzeko irizpideak.
- Kontingentziak eta determianteak antzemateko autodiagnostikoa.
  - " Konturatu egin behar zara"
- Arrakastetan zentratzeak desiaturiko portaera gertatzeko probabilitateak areagotzen ditu.

#### **AUTO BEHAKETA**

- Autokontzeptua eta autoestimua.
  - Norbere burua epaitzeko modua eta norberak bere buruarekiko duen balioa da.
- Autozaintza.
  - Arrakasta/porrota definitzeko irizpide propioak erabili.
- Helburuen finkatzea.
  - Arrakasta "norbere buruari" egoztea posible egiten duten barne kontroleko locus-ean (BKL) oinarritutako azpi-helburu eskuragarriak finkatu.
- Autoerantzun ebaluatiboak.
  - Beharrezkoa da ematen diren aldaketak antzematea sistema batera hobetzen baita, ez "bananduta".

### **AUTO EVALUACIÓN**

- Auto pizgarri bidezko auto motibazioa.
- Autoestimuan eta autoasetasunean oinarrituriko auto ebaluazio positiboak.
- Autohelburuen autaketa.
- Lortu nahi diren lorpenengatik asetasuna aurreratu.

## **AUTO EGINTZAK**

- Auto elkarrizketa.
- Auto kontrola.
- Auto efikazia.
- Auto bisualizazioa.

- Lehiaketa egoerak
  - Nekatuta nago. Ezin dut jarraitu, atseden hartu behar dut (París-94).
  - Ateratzen zaidan arte ez naiz geldituko. (British-98)
  - Nekatuta nago, baina ziur bestea are nekatuagoa dagoela (España-ko txapelketa).
  - Oso gogorra izaten ari da. Galtzaz aldatzera nijoa (Miriam-94)

#### **AUTO ELKARRIZKETA**

- Aldaketa teknikoak.
- Esfortzuaren dosifikazioa.
- Arretaren fokalizazioa.
- Auto errefortzua.

- "Gauza hauek niri bakarrik gertatzen zaizkit"
  - Barregarria dago gero
- "Zelaia erraza dagoenez nik zailtzen dut"
  - Tira Maria, zure da.
- "Apur bat konplikatuz... errazegia denez"
  - Lasai egiten badakizula
- "Azaldu al zara...?"
  - Ba joatea daukazu dagoeneko.

### ALDAKETARAKO ALTERNATIBAK

- Kontrol emozionala.
- Kontrol kognitiboa.
- Portaerazko kontrol.

### **AUTO KONTROLA**

- Emozioetarantz zuzendua
  - Balorazioa
  - Onarpena
  - Arrazionalizazioa
- Jokoan zentratua
  - Kanpo berrebaluazioa
  - ▶ E.T.aren bisualizazioa

- Pentsamendu positiboak.
- "Joko planaren" bisualizazioa.
- Fokalizazio emozionala.

# AUTO KONTROLA / TRANTSIZIOA

Auto efikazia eta kirol errendimenduaren arteko harremana.

