

13 GAIA ASERTIBITATEA KIROLARIENGAN

Copyright © J. Arruza

- Antsietatearen erantzuna baztertzen duen beste pertsona bati zuzenduriko expresio egokia da.
 - Gauza bat, jarrera bat, egintza bat, errespetuz, zuzen eta zintzo autoafirmatu asmo onuragarriarekin eta besteei kalterik eragin gabe.

- Adierazpen modu bat errazten du.
- "Bestearekiko" errespetuan oinarritzen da.
- Posible den heinean, portaeraren ondorioak bientzako asegarriak izan daitezela.
- ▶ Asertibitatea → Auto afirmazioa

AGRESIBITATEAREN KANALIZAZIOA

- Agresibitatea bideratzeko modu positiboa.
- Egintzara zuzenduriko bultzada edo eta indarra ere bada.

ASERTIBITATEA KIROLEAN



PORTAERA MOTAK

- Errespetua eta zintzotasuna.
- Zintzotasuna eta leialtasuna.
- Optimismoa eta abagunea.
- Erregulazio emozionala.
- Komunikazioa.
 - Hitz egin eta entzun.

EZAUGARRI ASERTIBOAK

- Norbere eskubideak defendatu eta autoafirmatu oreka emozional eta errespetuz lagunduta.
- Zuzenki, zintzoki, ganoraz eta egoki espresatu.

SUPOSATZEN DU

- Segurantza eta konfiantza.
- Hau da pentsatu eta sentitzen dudana.
- Empatia eta lankidetza.
- Zauriezintasuna.
- Aldaketekiko malgutasuna.

TRANSMITITZEN DU

- Errealitatera egokitu eta hobekuntzan zentratu.
- Arrakasta izatea egitea komeni dena besteekin edo eta esperientziaren bitartez aurkitzen badu.
- Komunikazio maila guztien alde egin.

BILATZEN DU

- Sentientu esplizitu baten didez.
 - Besteen onespena ez da egiteko irizpide bakarra.
 - Malgutasuna, errespetua, berrikuntza, naturaltasuna eta komunikazioa hazkunde pertsonalerako elementu esentzialak dira.

ERAKUSTEN DU

- ▶ Botereaz baliatzen da eta besteekin atseginez elkarbanatzen du.
- Demokratizatu eta besteek bereak hartzearen alde egiten du.

ERABAKI HARTZEAK ETA AUTORITATEA

- Errespetutsua, porrokatua eta zailtasunei bere konbentzimenduetan gogortasunez aurre egiteko gertu.
- Onbera eta kalkulaturiko arriskuak hartzen ditu.
- Aintzat hartzea eta onarpena.

- Lorpen pertsonal altuak eta itxaropen ilusionanteak.
- Taldean lan egiteko gaitasun handia.
- Gozamena eta asetasuna sentitzen du, proposatzen duen oro lortzeko gaitasun maximoarekin.

KIROL PROFILA

- Ahots lasaia eta kontrolatua
- Mugimendu erlaxatuak eta naturalak.
- Jarrera ernea eta baretua.
- Ahozko komunikazioa
 - Niri...ondo iruditzen zait.
 - Goazen...egin behar dugu.
 - Zuri zer iruditzen zaizu?
 - Nola konpontzen dugu?

Bere kontrola barnekoa da, oreka emozionalarekin, antsietate gabea eta irmotasunez

La Rosa eta Díaz-Loving, 1988

KONTROLAREN LOCUS-a

- "zeregin"-arekiko orientazioa
 - Egoera zailetan handitu egiten dira, hobekuntza bilatzen dute, lanarekiko jarrera positiboa daukate, iraunkorrak eta lehiakorrak dira bere harremanetan.

DISPOSIZIO MOTIBAZIONALA

- Begikoak, zintzoak, gizartekoiak, maitekorrak, arduratsuak, alaiak, kanporakoiak, komunikatiboak, desinhibitu, aktibo eta iniziatibadun bezala antzematen dira.
 - ▶ La Rosa eta Díaz-Loving, 1988
- Pertsona asertiboek autoestimu altua daukate, barne kontrol locus batekin eta zereginarekiko orientazioarekin.

AUTOKONTZEPTUA

- Konpetentzia pertsonala da
 - Intentzioak eta gogoak adierazteko, nola norbere eskubideak babesteko.
 - Besteekin interakzionatu eta kritika positiboa nola negatiboa naturaltasunez onartu.
 - Sentimendu positibo nahiz negatiboak maneiatu.
 - Proposamenak onartu eta arbuiatu antsietaterik gabe.
 - Muga pertsonalak onartu.
- modu zuzen eta egokian, norbere burua eta besteak harreman interpertsonaletan errespetatuaz."
 - (Flores, 1994)