

Programa de formación e intervención orientado al desarrollo de capacidades psico-socio-afectivas en el ámbito del rendimiento deportivo.

Entrenatzaileen eskuhartzearen hobekuntzan, kualitatiboki nola kuantitatiboki, laguntzen duen tresna bat da, ikuspegi integral batetatik beren jarduera eremua handiagotuz eta lana erraztuz.

- Kirolarien gaitasun psiko-sozio-afektiboen garapen maila baloratu eta diagnostikatu.
- Ikuspegi psiko-sozio-afektibo batetik teknikari eta kirolarien ezaguntza maila areagotu.
- Denboraldian zehar entrenamenduko beharren, lehiaketako portaeraren eta denboraldiko balantzearen segimendu bat egin.

#### **HELBURUAK**

- Balorazioa eta diagnostikoa
  - Kirolarien gaitasun psiko-sozio-afektiboen garapena ebaluatu.
  - Entrenatzailearen teknifikazio ereduari buruzko autoebaluazioa.
- Orientazioa eta eskuhartzea
  - K.E.-arekin erlazionaturiko aldagai psiko-sozialen portaerari buruzko informazio aipagarria.
  - Bere rolarekin erlazionaturiko erabakiak hartzeko arauak.



- Oinarrizko Errendimenduaren Profila.
- Lorpen Itxaropidea.
- Autoerregulazio Sistema.
- ▶ Tolerantzia Psikoligikoa.
- ▶ Entrenamenduko Sasoi Mailaren Profila.
- Lehiaketako Errendimendu Profila.
- ▶ Lehiaketako Aurre Egitearen Diagrama.
- ▶ Errendimenduaren Balorazioa.
- Denboraldiarekiko Asetasun Maila.

# BALORAZIOA ETA DIAGNOSTIKOA (1)

- Oinarrizko Balorazioa
  - Oinarrizko Errendimenduaren Profila.
    - ▶ Tentua: 5 dimentsio.
    - Antsietatea: 2 dimentsio.
    - Auto konfiantza.
  - Denboraldiko Itxaropideak.
    - ▶ 4 Helburu
    - Antzemandako zailtasuna
    - **KOMAIL.**
  - Autoerregulazio Sistema.
    - Autokontrola
    - Bisualizazioa
    - Auto akzioak
    - **▶** OMP

## BALORAZIOA ETA DIAGNOSTIKOA (2)

**PRB** 

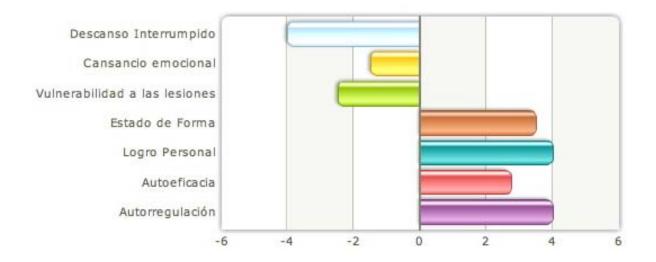


SISAUT



BALORAZIOA ETA DIAGNOSTIKOA (3)

- Estresarekio tolerantzia psikologikoa
  - 3 Dimentsio Generadoreak.
  - 4 Dimentsio Errekuperatzaileak.



## BALORAZIOA ETA DIAGNOSTIKOA (4)

- ▶ Lorpen Motibazioa.
- Auto efikazia.
- Emozioak eta Tentua.
- ▶ Erlaxapena.
- Arreta eta Kontzentrazioa.
- Tolerantzia Psikologikoa.
- Asertibitatea.
- Komunikazioa.
- Lehiaketa.
- Presioa/Estresa.

## ORIENTAZIOA ETA ESKUHARTZEA

#### ▶ Entrenamenduan izandako Sasoi Mailaren Profila.

- Tentua 5 Dimentsio.
- Lorpen Motibazioa 3 Dimentsio.
- Auto Efikazia Maila.

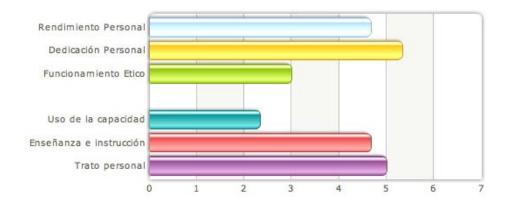


# EGIMENDUA DENBORALDIAN ZEHAR (1)

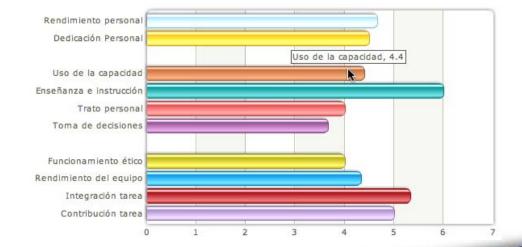
- Denboraldiko balorazioa
  - Denboraldiko asetasun maila
    - Banakako aspektuak
      - **▶** Errendimendu pertsonala.
      - Dedikazio pertsonala.
    - ▶ Talde aspektuak
      - Talde errendimendua.
      - ▶ Taldearen zeregin ekarpena.
      - Funtzionamendu Etikoa.
    - Aspectos del entrenador
      - Uso de la Capacidad.
      - Enseñanza e Instrucción.
      - Toma de Decisiones.
      - Trato Personal.

## EGIMENDUA DENBORALDIAN ZEHAR (2)

#### Individual



#### Colectivo



## EGIMENDUA DENBORALDIAN ZEHAR (3)

- Lehiaketa aurreko balorazioa
  - Lehiaketako Errendimendu Profila.
    - ▶ Tentua: 5 dimentsio.
    - Antsietatea: 2 dimentsio.
    - Auto konfiantza.
  - Lehiaketako Aurre Egitearen Diagrama.
    - Esanahi pertsonala.
    - Zailtasun Maila.
    - Konfiantza Maila.
    - Antzemandako LPI-a.

### BABESA LEHIAKETAN (1)

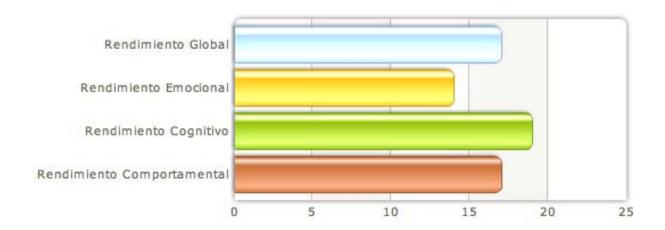


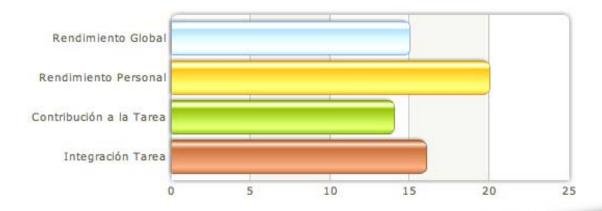


## **BABESA LEHIAKETAN (2)**

- Lehiaketa osteko balorazioa.
  - Antzemandako Errendimenduaren Balorazioa.
    - Errendimendu Globala.
    - Errendimendu Emozionala.
    - Errendimendu Kognitiboa.
    - Portaeraren Errendimendua.
  - Antzemandako Errendimenduaren Balorazioa.
    - Errendimendu Globala.
    - Zeregin Ekarpena.
    - Zeregin Integrazioa.
    - Errendimendu Pertsonala.

### BABESA LEHIAKETAN (3)





## **BABESA LEHIAKETAN (4)**

#### Gaitasun mentalak

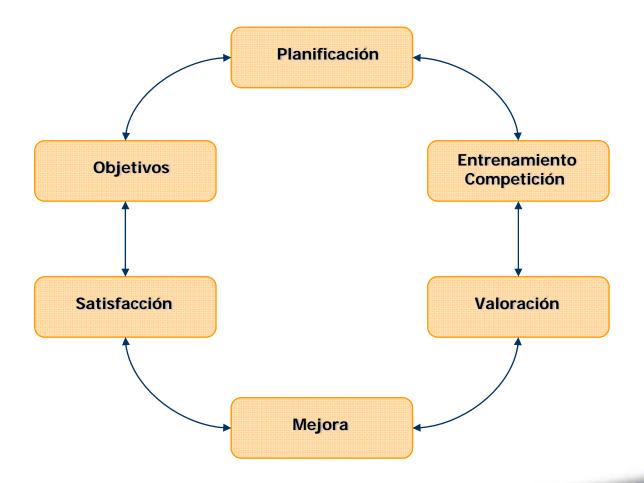
- ► Lorpen motibazioa.
- Konfiantza
- Kontzentrazioa.
- **Bisualizazioa**.
- Lehiaketa eta LPI.

#### Gaitasun emozionalak

- Tentua.
- "Arousal"-aren Erregulazioa.
- Estresarekiko tolerantzia psikologikoa.
- Asertibitatea.

#### Gaitasun sozialak

- Komunikazioa.
- ▶ Rolen Definizioa.
- Lidergoa.
- ▶ Talde kohesioa.



#### www.teskal.com