

### ▶ EGINTZA batenak edo BURUTZEaren MAILA batena

- Xedea
- Helburua
- Saiaketa
- Asmoa
- Subjektiboak
  - Dibertitu, ahalik eta ondoen egin.
- Objektiboak
  - Determinaturiko pisu bat altsatu, buelta kopuru bat eman.

## ZER DIRA HELBURUAK?

#### Emaitzazkoak

- Gertakari baten amaiera lehiakorrean zentratzen dira (lasterketa bat, lehiaketa bat irabazi).
- Helburu hauen lorpena ez dado noberaren esfortzuen mende bakarrik faktore anitzen mende baizik (beste lehiakide batzuk, tartekaritza-erabakiak).
- antsietate +
- auto konfiantza -
- kontrol -

# HELBURU MOTAK (1)

#### Errendimenduzkoak

- Norberaren aurreko burutzeekin konparatzen diren errendimendu helburuak lortzen zentratzen direnez flexibleak eta kontrolpean egoteko joera izaten dute. Helburu hauen lorpena gure portaeraren menpe dago. Gainera, antsietate txikiago batekin erlazioatuak daude.
- antsietate -
- auto konfiantza +
- kontrol +

- Helburuak, nola eragiten dute portaerarengan?
  - Zuzenki
  - Zeharka

# ZERGATIK FUNTZIONATZEN DU HELBURUEN FINKATZEAK?

### Helburuak

- Gure esfortzuak mobilizatzen dituzte
- Burutu behar dugun trebetasunaren elementu garrantzitsuetara zuzentzen du arreta
- Ikasketa estrategia berrien eraketa garatzen dute
- Gure iraunkortasuna hedatzen dute

## ZUZEN MEKANIKOA

- ▶ Helburuak
- Antsietatea
- Asetasuna

# ZEHARKAKO PENTSAMENDUAREN PROZESUA

- ▶ Nola?
  - Espezifikoak
  - Zailak-errealistak
  - ▶ Epe laburrera eta luzera
  - Errendimenduzkoak
- Zer egin?
  - Idatzi
  - Estrategiak garatu
  - Nortasuna kontuan hartu
  - Konpromisoa bultzatu
  - Beren alde egin
  - Hauek ebaluatu

#### Porrota helburu espezifikoaen finkatzean

Maiz modu orokor eta zehazgabean definitzen dira. Hobekuntza termino portzentualetan edo portaera kopuruan determinatu dezaketen zenbakizko helburuak formulatzen lagundu behar dugu.

#### Azkarregi gehiegizko helburuen finkatzea

Kirolariek helburu gehiegi badituzte birtualki ezinezkoa da entrenatzaileak modu gradual batean hauek kontrolatzea, lokalizatzea eta feedback indibidualizatua proporzionatzea. Helburu gehiegi batera finkatzen direnean, gainera, ia beti bertan behera utziak izaten dira.

# OHIKO ARAZOAK (1)

### Porrota helburuen egokitzapenean

 Helburuen egokitzapena finkatuak izan ostean zaila suertatu daiteke. Errezagoa da goruntz egokitzea beheruntz baino

#### Porrota errendimenduzko helburuen finkatzean

Kirol lehiakorretan askotan zailagoa suertatzen da errendimenduzko helburuak finkatzea emaitzazkoak baino, lehenengoak denboraldi osoan zehar burutu behar dira. Garaipen nola porrot baten ostean ebaluatu.

#### Ebaluazio eta jarraipen falta

▶ Ebaluazio eta jarraipen falta helburu finkatze programen porrotaren faktore nagusietakoa da. Helburuen finkatzeak jarraipenik eta ebaluaziorik gabe denboragaltze eta esfortzugaltze bat baino ez da.

# OHIKO ARAZOAK (2)