



# 11 GAIA KONFIANTZA ETA AUTOEFIKAZIA

- ▶ **Ziur zure gaitasunengan sinesten duzula, baina...**
  - ▶ Noiz arte?
  - ▶ Beti konbentzimendu berarekin?
  - ▶ Ba al da sinesteari ustearazten dizun zerbait?
  - ▶ Ezbeharretatik erraz suspertzen al zara?
  - ▶ Zeure aukerengan beti konfiantza maximo mantentzea gustatuko litzaizuke?
- ▶ **Guzti hau hobetzen saiatuko gara.**

**KONTSIDERAZIO BATZUK**

- ▶ Kirolari bakoitzak bere gaitasunengan duen sinesmena da, zeinaren arabera desiaturiko errendimendu maila lortzeko bere portaera antolatuko duen.
- ▶ Bultzada eta hobekuntza bat sortzen du
  - ▶ Erantzun emozional positiboa.
  - ▶ Kontzentrazio maila.
  - ▶ Berehalako helburuen hautaketa.
  - ▶ Erabaki egokien hartzea.
  - ▶ Burutzean erresoluzioa eta determinazioa.
  - ▶ Esfortzuan eta iraunkortasunean inplikazioa.
- ▶ Eta bereziki aseago sentiarazten zaitu “benetan” saiatu izanagatik.

# KONFIANTZA ETA AUTO EFIKAZIA

- ▶ **Erantzun emozionala.**
  - ▶ Konfiantzak estresa eta distraktoreak murrizten ditu
- ▶ **Portaeren hautaketa.**
  - ▶ Zeregin errealista eta posibleekiko erronka eta motibazioa.
- ▶ **Iraunkortasuna eta esfortzua.**
  - ▶ Portaera kementsua, konstantea eta adoretsua.
- ▶ **Pentsamendu auto ziurraren patroia.**
  - ▶ “Momentu berezietan” autoafirmazioa
- ▶ **Energia berezia. (Endorfinak sortarazten ditu).**
  - ▶ Auto motibatua eta erronka zailengatik erakarria.

NOLA?

- ▶ **Lorpen pertsonalak.**
  - ▶ Iraganeko esperientzia arrakastatsuak.
  - ▶ Menerapen esperientziak.
  - ▶ Entrenamenduan gaindituriko egoerak.
- ▶ **Egunetik egunera hobetzeak konpetenteago sentiarazten du eta honek auto konfiantza sendotzen du, ondorioz:**
  - ▶ Hobekuntza da gure helburuetarantz gidatuko gaituen bidea.

# KONFIANTZA ETA AUTO EFIKAZIA (1)



- ▶ **Esperientzia bikarioak.**
  - ▶ Beste batzuek egin badezakete zuk ere, beharrezkoa den esfortzua bakarrik erabili behar da.
  - ▶ Antzeko beste kirolari batzuk efizienteki burutzen ikusteak konpetentziaren auto pertzepzioa areagotu dezake.
  - ▶ Eredu optimoen arabera ikasketak konpetentziaren pertzepzioa hobetzen du eta auto konfiantza sendotzen du.

## ▶ Ahozko persuasioa.

- ▶ Entrenatzaileak bere solasaldiekin eragiten du, beti ere bere auto efikazia limite erralen baitan aurkitzen den bitartean.
- ▶ Kideek ere bere komentarioekin eta animoekin auto konfiantzaren areagotze bat eragin dezakete.
- ▶ Ingurune sozialaren komentarioek, batzuetan, auto efikaziarengan eragin dezake, bereziki negatiboek.

## ▶ Guzti hau posible da:

- ▶ Persuasioa kompetentziaren limite errealeen baitan aurkitzen da.

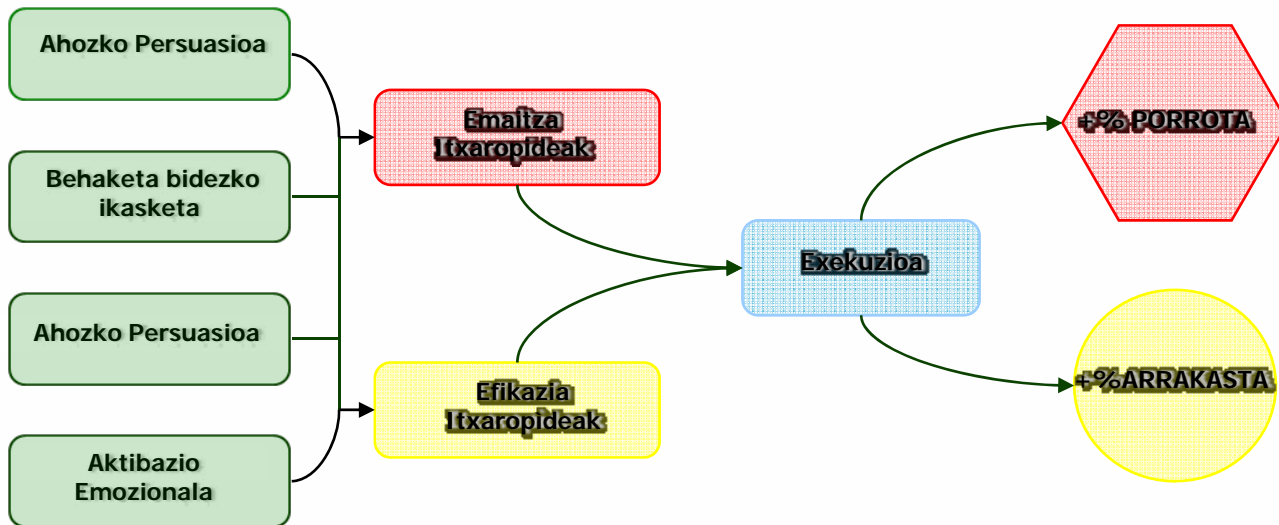
- ▶ **Egoera fisiologikoa.**
  - ▶ Bere erantzun emozionalarekiko sentsazioak.
  - ▶ Errendimendurako aktibazio optimoa.
  - ▶ Lortu nahi denarengatik ssetasun aurreratuak erantzun emozionala orekatzen du.
  - ▶ Nekearekiko eta molestia txikiekiko tolerantzia.
  - ▶ Auto konfiantza ukigabe mantenarazten du.
- ▶ **Hau lortu daiteke:**
  - ▶ Lehiaketako plan integralarekin (LPI)



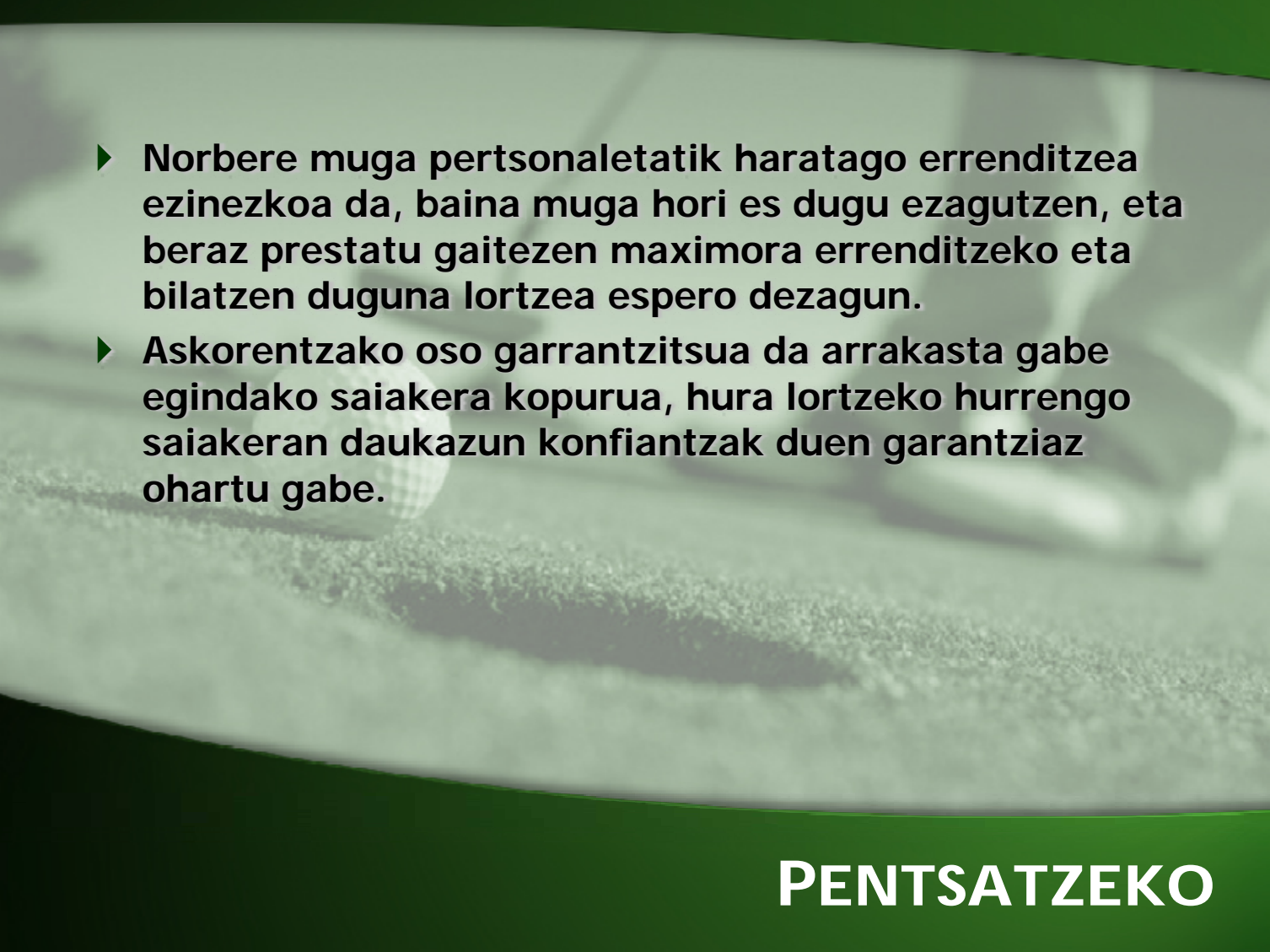
- ▶ Lorpen bat eskuratzeko bidean elkarloturik dauden, baina errendimenduarengan eragin oso ezberdina daukaten, bi gauza bereiztu behar dira.
  - ▶ Emaidzen itxaropena:
    - ▶ Zailtasun mailarekin elkartua eta arrakasta lortzeko probabilitatearekin erlazionatua.
      - ▶ Portaeraren ondorioetan zentratua: kanpo erregulazioa).
  - ▶ Efikaziaren itxaropena:
    - ▶ Arrakasta lortzeko egin behar dena egiteko gai izango zareneko sinesmena da.
      - ▶ Portaeran zentratua: autoerregulazioa).

GARRANTZITSUA DA ZUK JAKITEA

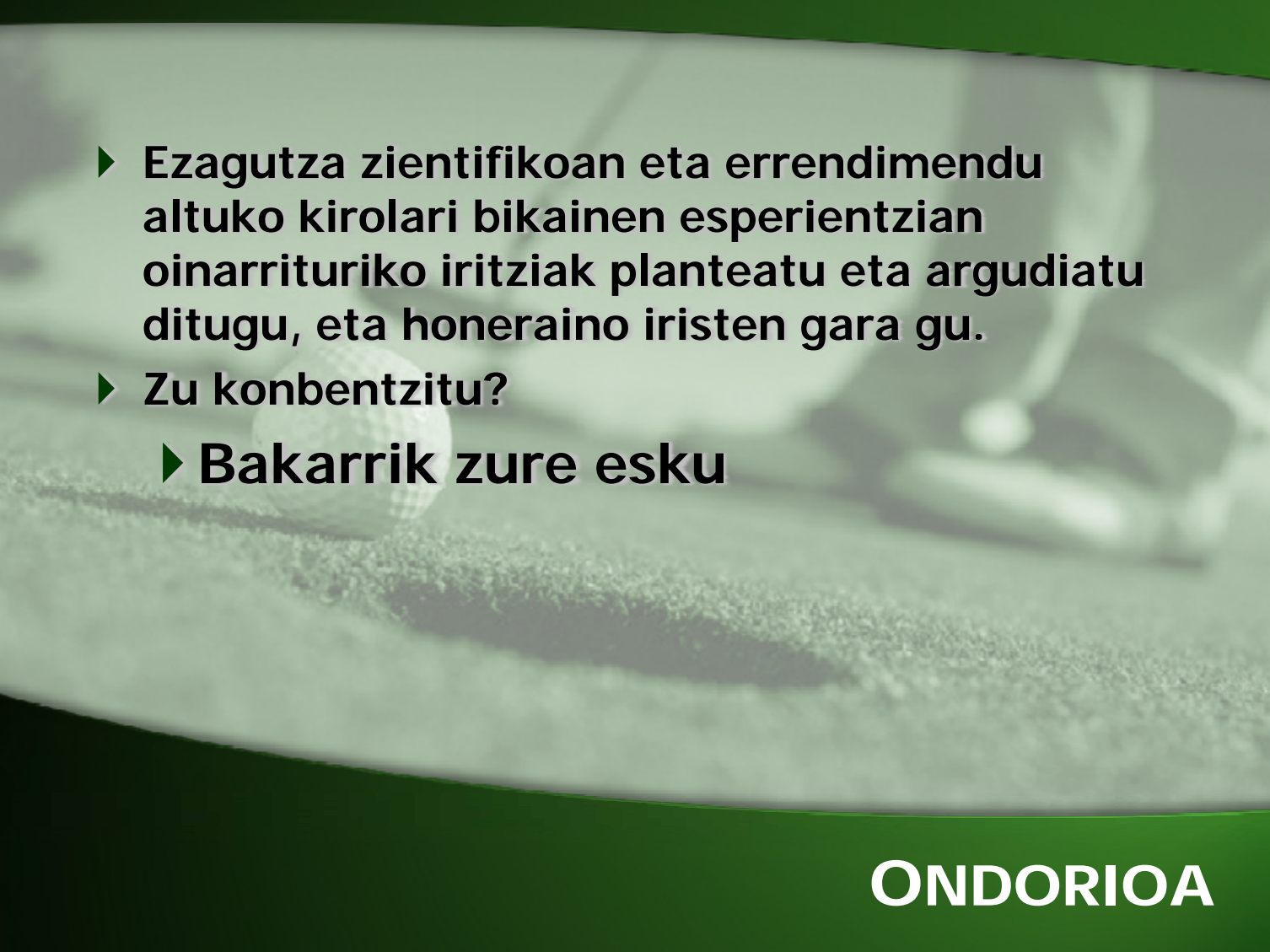
► Auto efikazia eta kirol errendimenduaren arteko harremana.



# AUTO EFIKAZIA

- 
- ▶ Norbere muga pertsonaletatik haratago errenditzea ezinezkoa da, baina muga hori es dugu ezagutzen, eta beraz prestatu gaitezen maximora errenditzeko eta bilatzen duguna lortzea espero dezagun.
  - ▶ Askorentzako oso garrantzitsua da arrakasta gabe egindako saiakera kopurua, hura lortzeko hurrengo saiakeran daukazu konfiantzak duen garantziaz ohartu gabe.

PENTSATZEKO

- 
- ▶ Ezagutza zientifikoan eta errendimendu altuko kirolari bikainen esperientzian oinarrituriko iritziak planteatu eta argudiatu ditugu, eta honeraino iristen gara gu.
  - ▶ Zu konbentzitu?
    - ▶ Bakarrik zure esku

ONDORIOA