

- Lehiaketa ikusi dezakegu
 - Mehatsutzat
 - ▶ Galtzeari beldurra
 - Desafio/erronka
 - Lehiatzeko gogoak

KONTSIDERAZIO OROKORRAK

- Pentsamenduak
- Sentimenduak
- Egintza (teknika)

- Lorpenengatik asetasun altua aurreratu
 - Lehiaketa aurretik
 - Bitartean
 - Ondoren
- Lehiaketako sentsazioak bilatu.
 - Asetasuna aurreratu
 - Konfiantza aurreratu

ASETASUN AURRERAPENA

- Egiten ari zarenaz gozatu ahal izateak eragiten duen asetasuna.
- Presioa helburuarekiko eta honek zuretzat suposatzen duenarekiko duzun distantziarekin loturik dijoa.
- Kirolariaren konpromezua errendimendu altuan gauzak ahalik eta ondoen egitearena da, egiten ari denaz gozatuaz.
- Asetasuna eskaintzen duena zure esku dagoen horri modu efiziente batean erantzutea da.

ASETASUNA

- Pentsamenduak
 - Egonkorra
- Sentimenduak, emozioak
 - Areriotasuna, jenio txarra.
 - Ezegonkortasuna
 - Frustrazioa
 - Atsekabea
- Egintza
 - Ez dira bi burutze berdin existitzen.
 - Ezegonkorra
- Egonkorra izan daitekeen gauza bakarra pentsamenduak dira.

- Presio ona (autogenoa)
 - Helburuarekiko existitzen den distantziarekin alderantzizko erlazioan dijoa.
 - ▶ Helburutik geroz eta gertuago egon are eta presio gehiago, bainon baita ere hau lortzeko probabilitate gehiago.
 - Orduan: "¡aupa presioa!".
- Lehiaketan onurak baino ez daudelako idea sendotu.
 - iilrabazi ala zauden moduan geratzen zera!!
- Iraganeko lorpenek zure berehalako xedeak lortzen laguntzen dute.
- Erantzunkizunaren eta erruduntasunaren artean bereiztu
 - Zuk zure esku dagoena egiten duzu gertaerak zuk nahi bezala eman daitezen eta ala ere kontrako moduan ematen dira gauzak.
 - Erruduntasuna asmoekin erlazionaturik dago.

- Zein da zure konpromisoa?
- Zein modutan aurreratu dezakezu asetasuna eta konfiantza?
- Zer egin dezakezu?

Michael Jordan: "Nire buruari onartu ezin diodan gauza bakarra ez saiatzea da".

- Lehiaketan zehar maximoa errenditu.
- Lortu dugunentz jakin.
- Datorren agerraldirako hobetu.
- Hau lortzeko erreminta Lehiaketako Plan Integrala da (LPI).

ZER BILATZEN DUGU?

- Auto aktibazio emozionala
- Auto konfiantza

- Aurre-lehiaketa
- Lehiaketa
- Errendimendua

Auto aktibazio emozionala

+

Auto konfiantza

+

Lehiaketa

=

Errendimendu maximoa

- Erantzun emozional negatiboarengan babes efektua.
- Auto konfiantza sendotzen du.

LEHIAKETAKO PLAN INTEGRALA (LPI)

Egintza plana

- Hurbilketa eta hasiera
- Beroketa.
- Egoera taktikoen bisualizazioa.
- Trantsizioak.

Berregituratze emozionala

- Balorazioa, razionalizazioa eta onespena.
- Reebaluazio kontextuala.

Auto efikazia

- AZEaren eta emaitza itxaropen arteko harremana (KKL).
- Zeregin taktikoetan uste maximoak (BKL).
- ▶ Konpromisoa "onena ematen saiatzea" da.
- Finkatzaile pertsonalak

LPI-aren ELEMENTUAK

Konpromisoa zure onena ematen saiatzea da. Arrakasta hau lortzea.

- Gako galderak:
 - ▶ LPI-a prestatzen duzu?
 - Nola jokatu nahi duzun argi daukazu?
 - Lehiaketa osteko errendimendu balorazioa nola egiten duzu?
 - ▶ Noiz sentitzen zara asebete?