

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2020/21

**Ikastegia**

231 - Psikologia Fakultatea

**Zikl.**

Zehaztugabea

**Plana**

GPSICO20 - Psikologiako Gradua

**Ikastaroa**

Zehaztugabea

**IRAKASGAIA**

25049 - Kirolaren Psikologia

**ECTS kredituak:** 4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

"Kirolaren Psikologia" Hezkuntzaren Psikologiaren Minorren hautazko irakasgaia da. Sexualitatearen Psikologia, Familiaren Psikologia, Bizikidetzarako Hezkuntza eta Garapen Psikologikoaren Sustapenaren irakasgaiekin batera, eskola testuinguru formaletan nahiz ez formaletan (familia, kirola edota eskolakoa), Hezkuntzaren Psikologiaren oinarriko printzipioen aplikapena ezagutaraztea helburua du.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

- BG1.- Kirolaren Psikologiaren gaurko eta aitzinako historian, gertaerei, egileei eta ikerketei buruzko informazioa jasotzea, laburbiltzea eta memorizatzea, gaurko egoera kritikoki baloratzeko eta ulertzeko.
- BG2.- Kirol psikologoaren funtzioak ezagutzea eta mugatzea, profesional honek gizarteari nolako ekarpen zehatza ematen dion mugatzeko.
- BG3.- Kirol Psikologiaren eremuan gehien erabiltzen diren ikerkuntza-metodoen ezaugarriak aztertzea eta bereiztea, arazo zehatzen aurrean era onenean aritzeko.
- BG4.- Kirol-praktikan parte hartzen eta eragiten duten prozesu psikologikoak identifikatzea eta ebaluatzea, kirolarien errendimendua optimizatzen saiatzeko.
- BG5.- Kirolarien eskariak testuinguru desberdinetan identifikatzea, aztertzea eta ebaluatzea, lanbidearen irizpideen araberrako esku-hartze plana ezartzeko eta garatzeko.
- BG6.- Estrategia psikologiko egokiak ezartzea, talde-lana sustatuz, kirol-hastapena, parte-hartzea eta kirolarien errendimendua bultzatzeko.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

- 1.- Kirolaren Psikologia: Historia, kontzeptua, definizioa eta helburua.
- 2.- Motibazioa, arreta eta kontzentrazioa kirol arloan.
- 3.- Antsietatea, estresa eta aktibazioa kirol eta jarduera fisiko arloan
- 4.- Auto-konfiantza kirol eta jarduera fisiko arloan.
- 5.- Ebaluatzeko eta esku-hartzeko estrategiak kirol arloan
- 6.- Lesioak kirol arloan.
- 7.- Nekea eta kirol-erretiratzea

**METODOLOGIA**

Programa teorikoa

Programa praktikoa:

a) Praktiken txostenak egitea; b) Informazio bilaketa; c) Eztabaida; d) Artikuluen laburpenak eta eskemak; e) Ariketa praktikoa; f) Kanpo-lana kirolariek.

Zereginak:

1.- Kirol-arazoei aurre egiteko ariketak

Nerbio-anorexiari buruzko kasu klinikoa irakurri ondotik, ikasleek kirol-psikologoaren egindako zenbait jokabideen (des)egokitasuna (bere taldean substantzia-abusu edota jatearen nahasmendu kasu bat detektatzen duenean) ebaluatu behar dute. Ondotik, launaka, haien jarrerak argudiatu eta defendatuko dute. Azkenean, egokiak edo desegokiak diren praktika profesionalak adostuko dira. Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (0,20 puntu).

2.- Erlaxatzeko ariketa praktikokoak

Ikasleek erlaxazio teknika bat praktikatu dute. Praktika honek bi helburu ditu: 1) teknika honek organismoaren jokabidean nola eragiten duen ohartzea; 2) beste ikaskideekin sentsazioak, iritziak eta esperientziak partekatzea. Muskuluak aktibatuak edota gain-aktibatuak daudenean erlaxazioaren efektuak zeintzuk diren konturatzeko, ikasleari bere tentsioa maila ezin hobean mantentzen lagun diezaiotke. Asistentzia eta parte-hartze aktiboa kontuan hartuko da (0,20 puntu).

3.- Arreta-guneen identifikazioa (txostena)

"Kontrako kirol-egite"-ari buruzko testu bat irakurri ostean, saskibalo partidu batean joko-antolatzaile baten zenbait jokabide ebaluatu behar dira, egoera bakoitzean zein arreta-foku egokia den zehazteko. Gainera, praktika honetan beste eduki batzuk landuko dira: Zer da kontzentrazioa? Kontzentratzeko gaitasuna lantzen al da? Zenbat kontzentrazio-mota daude? Zenbat denbora behar da teknika ikasteko? Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (0,20 puntu).

4.- Irudimeneko ariketak (bisualizazioa)

Ikasleek bisualizazio teknika bat praktikatu dute. Praktika honek bi helburu ditu: 1) teknika honek organismoaren

jokabidean nola eragiten duen ohartzea; 2) beste ikaskideekin sentsazioak, iritziak eta esperientziak partekatzea. Parte-hartzaileek, argitasun, kontrol edota auto-hautemateko ariketak eginez, burua nola funtzionatzen duen, bere hautemateko gaitasunean, sentimenduetan edota jokabideetan nola eragiten duten edota bere funtzionamendua kontrolatzeko zer egin behar duten ikasi behar dituzte. Asistentzia eta parte-hartze aktiboa kontuan hartuko da (0,20 puntu).

#### 5.- Entrenamendu mentala.

Ikasleek, kirolari batzuen mezu auto-frustragarri irakurri ondotik, aldaketa kognitiboa lortzeko proposamen bat egin behar dute. Horretarako auto-konfiantzazko bi aukera positibo (bideragarriak, objektiboak eta errealistak) proposatu behar dituzte. Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (0,20 puntu).

#### 6.- Kanpo praktika: elkarrizketa, ebaluazioa eta esku-hartzea

Ikasleek, launaka, kanpo lan bat egin behar dute. Lan honetan:

a) Kirolari bati elkarrizketa psikologikoa egin behar diote. Elkarrizketaren gaiak asmatzeko klase praktikoetan jarraibide batzuk emango dira. Ondotik, taldekideen artean, gai honi buruz bilaketa bibliografikoa egin eta elkarrizketa-protokoloaren egitura adostuko dute.

b) Ebaluazio psikologikoa egiteko galdesorta bat erabiliko dute. Galdesorta honen bidez kirolariaren gogo-aldartearen profila egoera desberdinetan (atsedena, entrenamenduan eta lehiaketan) neurtuko dute.

c) Aurreko bi pausutan lortutako emaitzen arabera, esku-hartze psikologiko plan bat egingo dute. Esku-hartze honekin, kirolariaren egoera pertsonala edota bere errendimendua hobetzen saiatuko dira. Horretarako, klasean ikusitako teknika/estrategia batzuk gomendatuko dira.

Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (3 puntu).

### IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	24	6	6				6		3
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	36	9	9				9		4,5

#### Legenda:

M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

### EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 60
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 30

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Bi aukera daude:

#### 1) Ebaluazio jarraia:

- test-froga\*: notaren %60a.
- Kanpo lanaren txostena: notaren %30a.
- Asistentzia eta txostenak zuzenduriko jardueretan: notaren %10a.
- \* 50 galdera, lau erantzun aukera, akatsak deskontatzen dira (-0.25).

#### 2) Urtarrileko / Ekaineko azterketa:

- Test-froga\*: notaren %70a
- Esku-hartze psikologiko plana: notaren %30a
- \* 50 galdera, lau erantzun aukera, akatsak deskontatzen dira (-0.25).
- \*\* Kasu hipotetiko bat emango da. Datuen arabera, ikasleak esku-hartze plan bat egingo du.

GARRANTZIZKOA: Beharrezkoa da bai atal teorikoa (3/6) bai atal praktikoa (2/4) gainditzea irakasgaia gainditzeko.

Deialdiari uko egitearekin erlazionaturiko araudia

Irakasgai honetan azterketara ez aurkeztearekin nahikoa izango da deialdiari uko egiteko.

### EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakasgai osoko azterketa

#### a) Test-froga\*: notaren %70a

#### b) Esku-hartze psikologiko plana: notaren %30a

- \* 50 galdera, lau erantzun aukera, akatsak deskontatzen dira (-0.25).

- \*\* Kasu hipotetiko bat emango da. Datuen arabera, ikasleak esku-hartze plan bat egingo du.

GARRANTZIZKOA: Beharrezkoa da bai atal teorikoa (3/6) bai atal praktikoa (2/4) gainditzea irakasgaia gainditzeko.

Deialdiari uko egitearekin erlazionaturiko araudia

Irakasgai honetan azterketara ez aurkeztearekin nahikoa izango da deialdiari uko egiteko.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Iturbide, L., eta Mayordomo, S. (2012). Apuntes Básicos de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.  
Iturbide, L., eta Mayordomo, S. (2012). Manual de Prácticas de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.  
Iturbide, L., eta Mayordomo, S. (2013). &#8220;Kirol Psikologia&#8221; Irakasgaiaren Apunteak. Donostia: UPV/EHU.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.  
Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw-Hill.  
Harris D.V. & Harris B.L. (1987). Psicología del deporte. Barcelona: Hispano Europea.  
Iturbide, L. (2006). Apuntes Básicos de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.  
Iturbide, L. (2012). Manual de Prácticas de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.  
Lorenzo, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.  
Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.  
Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.  
Williams J.M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

Enlazar:

<http://ocw.ehu.es/ciencias-sociales-y-juridicas/psicologia-del-deporte/contenidos/bibliografia>

### Aldizkariak

Revista de Psicología del Deporte (<http://www.rpd-online.com/>)  
Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (<http://www.webs.ulpgc.es/riped/>)  
Cuadernos de Psicología del Deporte (<http://revistas.um.es/cpd>).  
Human Kinetics (<http://www.humankinetics.com/>)

### Interneteko helbide interesgarriak

## OHARRAK

Kirolaren Psikologia ikasgaiaren irakaskuntza birtualerako plan bat aurreikusten da, irakaskuntza presentziala gauzatu ezin daitekeen egoera berezietarako.

1.- Eskola magistralak: ikasgaiaren eskola teorikoak denbora errealean eta talde bakoitzari WebUntisen esleitutako ordutegian eskainiko dira, ahal dela Blackboard Collaborate (BBC), Zoom edo antzeko plataformen bidez, beti ere konexioek eta plataforma interaktiboaren egoerak ahalbidetzen badute. Ikasgaiaren eduki teoriko eta praktikoei lotutako materiala ikasleentzat eskuragarri egongo da eGela plataforman.

2.- Eskola praktikoa: gelako praktiketako jarduera zehatzak burutu baino lehen, ikasleei praktika horiek egiteko behar den materialari buruz (artikuluak, protokoloak, testak, galdeketa, etab.), eta praktikak egin bitartean taldeen funtzionamendua arautuko duten jarraibide eta irizpideei buruz, informazioa emango zaie. Talde praktikoa bakoitzarentzat programatutako ordutegian, beti ere posible bada, irakasle arduraduna BBC, Zoom edo antzeko plataformen bidez konektatuko da denbora errealean praktika saioari jarraipena emateko, eztabaida sustatzeko, egindako jardueri buruz iruzkinak egiteko, eta sortu daitezkeen zalantzak argitzeko. Gelako praktikaren txostena, dossiera, portafolio edo den-delako dokumentua entregatu behar den kasuetan, praktiken arduraduna den irakasleak entregatzeko epea denboraz jakinaraziko die ikasleei.

3.- Tutoretzak: orohar posta elektronikoa, Zoom edo BBCollaborate bidez burutuko dira GAUR plataforman argitaratutako ordutegian. Alabaina, ikasleekin alde aurretik adostutako beste ordu batzuetan egin ahal izango dira beste ikasgai birtualen irakaskuntzarekin solapamenduak ekiditeko.

4.- Jardueren kronograma: astean zehar ikasgaiaren aurreikusten diren jardueren inguruan informazioa emango zaie ikasleei eGela, webuntis edo antzeko tresna birtualen bidez. Bertan, data, ordua eta egitekoen deskribapen labur bat azalduko da.

5.- Ebaluazio jarraia eta mistoa: alde praktikoa ebaluazio jarraia egingo da honako gidan azaltzen diren jarraibide eta irizpideen arabera (nota osoaren %40). Alde praktikoa ebaluazioa 50 galderaz osatutako test moduko frogaren baten bidez egingo da. Galdera bakoitzak 4 erantzun aukera izango ditu eta ebakipuntua 25 erantzun zuzen izango da (akatsak -%25eko zigorra izango dute) Froga Zentroak egutegi akademikoan ezarritako datan burutuko da eGelako galdeketa bitartez. Froga honek %60ko balioa izango du kalifikazio orokorrean.

5.1.- Jarduera praktikoa ebaluagarriak:

- Kirol arazoei aurre egiteko ariketak (Txostena).
- Arreta fokoen identifikazioa (Txostena).
- Entrenamendu mentala (Txostena).

- Eskala eta galdeketen erabilpen praktikoa (irakaskuntza/ikaskuntza prozesua)

Jarduera praktiko hauei dagokien txostenak posta elektronikoa edo eGela bitartez egingo dira, eGela plataformako kronograman ezarritako epeetan. Txosten hauek nota orokorraren %10eko balioa izango dute.

- Landa-lana: elkarrizketa, ebaluazioa eta esku-hartzea.

Txosten hau posta elektronikoa edo eGela bitartez entregatuko da lauhilekoaren 15 astean (abenduaren 14tik 18ra). Bertan sartuko dira kirolari bati egindako elkarrizketa erdi-egituratua, Profile of Mood States (POMS)-en aplikazioa eta interpretazioa, eta lortutako emaitzen arabera ezarritako esku-hartze plan hipotetikoak.

Jarduera praktikoa irakasleak zuzenduko ditu, eta ahal den heinean zuzenketa pertsonalizatuak eta taldeko tutoretzak erabiliko ditu ikasleak orientatzeko.

6.- Azken frogako aukeraren ebaluazioa:

- Gida honetan azaltzen den moduan, ikasgaiaren ebaluazioa 4 erantzun aukera izango dituen 50 galderaz osatutako gtest moduko frogaren bitartez egingo da. Testaren ebakipuntua 25 galdera zuzen izango da (akatsen zigorra -%25 izanik). Froga, Zentroak egutegi akademikoan ezarritako datan burutuko da eGelako plataformako galdeketa baten bitartez, edo honetan ezin bada, irakasleak adostutako antzeko beste plataforma batean. Froga honek %70ko balioa izango du kalifikazio orokorrean.

- Gelako praktika eta tailerretako gaitasunen ebaluazioa esku-hartze plan hipotetiko baten bitartez egingo da.

Horretarako, ikasleek, kirolari bati pasa zaion Profile of Mood States (POMS)-aren emaitzetan oinarrituta antzemandako arazoei aurre egiteko estrategia psikologiko egokienak proposatuko dituzte esku-hartze plan batean. Lan hau egiteko, ikasleei honako informazioa emango zaie: kirolari baten historia pertsonala eta kirol-historia; eta kirolari horrek aipatu galdeketa ateratako puntuazioak.

Ikasleek txostena posta elektronikoa bidez bidali beharko diote dagokion irakasleari, Zentroak ezarritako epean eta orduan. Txosten honek balioa %30eko balioa izango da kalifikazio orokorrean.