

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2012/13

**Ikastegia**

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

**Zikl.**

Zehaztugabea

**Plana**

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

**Ikastaroa**

1. maila

**IRAKASGAIA**

25788 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Psikologia

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

1. Jarduera fisikoaren eta kirolaren psikologiako alorraren sarrera
2. Jarduera fisiko eta kirolaren eremuko giza jokabidean eragina duten aldagaien identifikazio eta ulermena.
3. Jarduera fisiko eta kirolaren psikologiako eskuhartze eremuak ezagutu.
4. Jarduera fisiko eta kirolaren psikologiako oinarrizko teknikak ezagutu eta ulertu.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

Eduki teorikoak:

**I. BLOKEA. KIROL ETA JARDUERA FISIKOAREN PSIKOLOGIARI SARRERA**

1. Gaia. Psikologia eta kirol eta jarduera fisikoaren zientziak
2. Gaia. Kirol eta jarduera fisikoaren psikologiaren historia
3. Gaia. Kirol psikologoa: funtzioak eta formakuntza

**II. BLOKEA. OINARRIZKO PROZESU PSIKOLOGIKOAK KIROL ETA JARDUERA FISIKOAN**

4. gaia. Motibazioa
5. gaia. Antsietatea, estresa eta aktibazioa
6. gaia. Arreta eta kontzentrazioa
7. gaia. Norberarenganako konfidantza
8. gaia. Talde atxikimendua, komunikazioa eta zuzendaritza

**III. BLOKEA. KIROL HASTAPENA ETA ERRENDIMENDURA ZUZENDUTAKO PSIKOLOGIA APLIKATUA**

9. gaia. Kirol hastapeneko pentagonoa
10. gaia. Abilezia psikologikoetako entrenamenduari sarrera

**IV. BLOKEA. BESTE APLIKAZIO ESPARRUAK KIROL PSIKOLOGIAN**

11. gaia. Jarduera fisikoa eta ongizate psikologikoa

Gai praktikoak:

1. gaia. Kirol interbentzioan erabilitako estrategia psikologikoak
  - 1.1. helburuen ezarpena
  - 1.2. erlaxazioa
  - 1.3. irudikapena
  - 1.4. pentsamenduaren kontrola eta norbere elkarrizketa
2. gaia. Jarduera fisiko eta kirolaren psikologian ebaluazioa

**METODOLOGIA**

**IRAKASKUNTZA MOTAK**

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45	5	10						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45	23	22						

**Legenda:**

M: Maistrala      S: Minteia      GA: Gelako p.      GL: Laborateiko p.      GO: Ordenaailuko p.  
GCL: P. klinikoak      TA: Tailerra      TI: Tailer Ind.      GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Bertarutzen diren ikasleak: eduki teorikoak azterketa eta proiektu baten bidez (6 puntu; gutxienez 3 puntu behar direlarik); eduki praktikoak eskoletan egindako praktiken bitartez (2 puntu; puntu bat gutxienez) eta eduki teoriko-praktikoak: ikerketa talde-lan baten bidez ebaluatuko dira (2 puntu, gutxienez bat).

Bertarutzen ez diren ikasleak: azterketan zati bakoitza eginen dute, zati bakoitza gainditu behar dutelarik

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

Dosil (2004): Psicología de la Actividad Física y Deporte. Madrid: McGraw Hill

Weinberg y Gould (1996): Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

Cruz (1997): Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis

Olmelilla, Garcés de los Fayos y Nieto (coord.) (2002). Manual de Psicología del Deporte. Murcia: Diego Martín.

Singer, Hausenblas y Janelle (eds.) (2001): Handbook of Sport Psychology. N.Y.: Wiley & Sons.

Singer, Murphey y Tennant (eds.) (1993). Handbook of Research on sport Psychology. N.Y.: McMillan.

Van Reattle y Brewer (eds.) (2002). Exploring Sport and Exercise Psychology. Washington, D.C.: APA

Williams (2001). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. Mountain View, CA: Mayfield.

### Aldizkariak

Revista de Psicología del Deporte

Cuadernos de Psicología del Deporte

Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y el Ejercicio

Journal of Sport Psychology

Journal of Applied Psychologist

Revista de Entrenamiento Deportivo

### Interneteko helbide interesgarriak

## OHARRAK