

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2023/24

**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**

Jarduera fisiko eta kirolaren psikologiari sarrera. Kirol errendimenduan eragina duten aldagai psikologikoen ezagutza eta euren entrenamenduari sarrera.

**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. Antzietatea, 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**

Saio teorikoetan metodologia kooperatibo eta aktiboen bidez landu egingo dira programaren edukin teorikoak.

Saio praktikoetan bakarkako eta taldekako ariketak egingo dira kirol psikologian erabiltzen diren teknika eta ebaluazio metodo ezberdinak ezagutzeko.



## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45	5	10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	45	23	22						

**Legenda:** M: Magistrala S: Mintegia GA: Gelako p.  
GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p. GCL: P. klinikoak  
TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 30
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 30
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 40

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EBALUAZIO JARRAIA aukeratzen duten ikasleen baldintzak aurreko atalean azaltzen direnak izanen dira, proba denak nahitaezkoak eta gaintitu beharrekoak izanik. Ebaluazio modu hau nahi ez duten ikasleek idatzizko proba baino 8 aste lehenago esan beharko dute. Notaren %30 test moduko azterketa izanen da, beste %30a taldeka ikastaro osoan zehar egingo den ikerketa lana eta gainontzeko %40a saio teoriko eta praktikoetan, ikasgaiari zehar, egingo diren proiektuak izango dira.

Arrazoi ezberdinengatik EBALUAZIO EZ-JARRAIA aukeratzen duten ikasleek, amaierako proba idatzi bat egiteko eskubidea izanen dute, proba honek notaren %80 balioko duelarik. Era berean, bakarkako ikerketa lan bat egin beharko dute, notaren %20 suposatuko duena.

Ebaluazioa ez prentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Kalifikazio era berdina izanen da, baina ikasleak aurreko ebaluazioan ez gai dituen ikasgaiaren zatia/k gaintitu beharko du/ditu bakarrik.

Ebaluazioa ez prentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Ez daude derrigorrezko materialik

## BIBLIOGRAFÍA

### 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**