

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2011/12

**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**

La asignatura estudia las variables comportales que influyen en la actividad física y del deporte y prepara al alumno para comprender y saber utilizar las técnicas psicológicas básicas así como para comprender los principios y elementos básicos de un programa de intervención psicológica en los distintos ámbitos de los actividades físicas y del deporte..

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DE LA AF Y DEL DEPORTE. HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DE LA AF Y DEL DEPORTE. ASPECTOS DIFERENCIALES DE LA CONDUCTA DEPORTIVA Y DE EJERCICIO FÍSICO PERSONALIDAD Y DEPORTE. MOTIVACIÓN Y DEPORTE. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE. ASPECTOS GRUPALES DE LA CONDUCTA DEPORTIVA Y DE EJERCICIO FÍSICO COHESIÓN DE GRUPO. LIDERAZGO. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO . ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN SALUD Y DEPORTE ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS. BURNOUT Y SOBREENTRENAMIENTO. TRASTORNOS DE ALIMENTACION Y ABUSO DE SUSTANCIAS. ACTIVIDAD FISICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO. ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

**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: Mintecia

GA: Gelako p.

GL: Laborateiko p.

GO: Ordenaailuko p.

GCL: P. klinikokoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

**EBALUAZIO-SISTEMAK**

- Azken ebaluazioaren sistema

**KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK**

**OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

**EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

**NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- DOSIL, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw Hill.  
- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Editorial Ariel.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- CRUZ, J. (ed.) (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.  
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E., OLMEDILLA, A. y JARA, P. (2006). Psicología y Deporte. Murcia: DM  
- HORN, T. (1992). Advances in Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.  
- MORRIS, T. & SUMMERS, J. (1995). Sport Psychology. Theory, Applications and Issues. Singapore: John Wiley & Sons.  
- - RIERA, J. & CRUZ, J. (1991). Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.  
- SINGER, R.N., MURPHEY, M. & TENNANT, L.K. (1993). Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan.  
WILLIAMS, J.M. (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

### Aldizkariak

- Revista de Psicología del Deporte  
Cuadernos de Psicología del Deporte  
Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y el Ejercicio  
Journal of Applied Psychologist  
Motricidad/European Journal of Human Movement  
Revista de Entrenamiento Deportivo  
Journal of Sports Medicine and Physical Fitness

### Interneteko helbide interesgarriak

- American Psychological Association: [www.apa.org](http://www.apa.org)  
Asociación Vasca de Psicología del Deporte-Euskal Kirol Psikologiaren Elkarte (EKIPE): [www.ekipe.org](http://www.ekipe.org)  
Federación Europea de Psicología del Deporte: [www.fepsac.com](http://www.fepsac.com)  
Federación Española de Psicología del Deporte: [www.psicologiadeporte.org](http://www.psicologiadeporte.org)  
Lictor: Portal de Psicología del Deporte: [www.lictor.com](http://www.lictor.com)  
Revista de Psicología del Deporte: [www.rpd-online.com](http://www.rpd-online.com)  
Sociedad Internacional de Psicología del Deporte: [www.issponline.org](http://www.issponline.org)

## OHARRAK