

IRAKASKUNTZA-GIDA 2015/16

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

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

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

Eduki teorikoak:

I. BLOKEA. KIROL ETA JARDUERA FISIKOAREN PSIKOLOGIARI SARRERA

- Gaia. Psikologia eta kirol eta jarduera fisikoaren zientziak
- Gaia. Kirol eta jarduera fisikoaren psikologiaren historia
- Gaia. Kirol psikologoa: funtzioak eta formakuntza

II. BLOKEA. OINARRIZKO PROZESU PSIKOLOGIKOAK KIROL ETA JARDUERA FISIKOAN

- gaia. Motibazioa
- gaia. Antsietatea, estresa eta aktibazioa
- gaia. Arreta eta kontzentrazioa
- gaia. Norberarenganako konfidantza
- gaia. Talde atxikimendua, komunikazioa eta zuzendaritza

III. BLOKEA. KIROL HASTAPENA ETA ERRENDIMENDURA ZUZENDUTAKO PSIKOLOGIA APLIKATUA

- gaia. Kirol hastapeneko pentagonoa
- gaia. Abilezia psikologikoetako entrenamenduari sarrera

IV. BLOKEA. BESTE APLIKAZIO ESPARRUAK KIROL PSIKOLOGIAN

- gaia. Jarduera fisikoa eta ongizate psikologikoa

Gai praktikoak:

- gaia. Kirol interbentzioan erabilitako estrategia psikologikoak
 - helburuen ezarpena
 - erlaxazioa
 - irudikapena
 - pentsamenduaren kontrola eta norbere elkarrizketa
- 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: Minteicia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenacailuko 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

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