

MAIATZEAN, INTERNET BIDEZKO XAKE ESKOLAK

(2021eko maiatzaren 10ean, 17an, 24an eta 31n)

Ordutegia:

19:45-21:00.

Izena ematea:

Nafarroako Xake Federakundearen posta elektronikoan: "info@fnajedrez.com"

Ordainketa egin izanaren agiria erantsi beharra dago.

Izena emateko epea:

2021eko maiatzeko 7ko 12:00ak arte.

Salneurria:

5 euro.

Izena emateko epea itxi baino lehen ordaindu beharra dago. Bestela, bigarren xake eskolan hasi beharko ditu ikasleak saioak.

Nafarroako Xake Federakundearen kontu korrontea:

- Sabadell Bankuan, ES04 0081 4363 09 0001031904.

PSICHESS. PSIKOLOGIA ETA XAKEA.

TITULUA. Xakean trebetasun psikologikoen garapena.

DESKRIPZIOA. Saioetan zehar xakean aplikatutako psikologiako gai batzuk landuko ditugu. Alde batetik, prestaketa mentala eta lehiaketarako hainbat alderdi psikologiko entrenatzeko baliabideak ikusiko ditugu. Ondoren partida batean psikologikoki une garrantzitsu batzuetan sartuko gara eta funtsezko bi gai ikusiko ditugu: Sendotasun mentala eta erabakiak hartzea. Amaitzeko, emaitzaren kudeaketaren gaiak arituko gara eta entrenamendurako motibazioa eta atxikipena areagotzeko helburu errealistak jartzeaz. Saio guztiek osagai praktikoa garrantzitsua izanen dute, praktikan eta maila guztietako jokalariekin hizlariak azkeneko urteetan izan duen esperientzia eman diren posizioak azpimarratuz

EDUKIA.

1. Prestaketa mentala.
2. Erabakiak hartzea.

3. Sendotasun mentala.
4. Emaizaren kudeaketa.

HELBURUAK.

1. Lehiaketan sortzen diren zailtasun psikologikorik garrantzitsuenak ezagutzea.
2. Lehiaketa baten eta xake partida baten ezaugarri psikologikoak ezagutzea.
3. Xake jokalariairengan eragiten duten faktore psikologikorik garrantzitsuenak ikastea.
4. Sendotasun mentala garatzeko alderdi psikologikorik garrantzitsuenak ezagutzea.
5. Erabakiak hartzeko prozesuaz hausnartzea.
6. Hainbat akuiluren pean erabakiak hartzeko entrenatzea.
7. Erabakiak hartzeko emozioek nola parte hartzen duten ulertzea.
8. Emaizak kudeatzeko estrategiak ikastea.

METODOLOGIA. Metodologia teoriko-praktikoa izanen da. Lehiaketa batean eragiten duten alderdirik garrantzitsuenak modu teorikoan azalduko dira. Eztabaida eta jarduera praktikokoak sustatuko dira.

DATAK.

GAIK.	EGUNA.	ORDUA.
Prestaketa mentala.	Maiatzaren 10ean.	19.45-21.00.
Erabakiak hartzea.	Maiatzaren 17an.	19.45-21.00.
Sendotasun mentala.	Maiatzaren 24an.	19.45-21.00.
Emaizaren kudeaketa.	Maiatzaren 31n.	19.45-21.00.

Maisua:

Carlos Martinez Piqueras.

Prestakuntza akademikoa:

- Psikologian lizentziatua, Castelló de la Planako Jaume I Unibertsitatean.
- Gestalt Terapiaren tekniketan aditua, Castellóko Gestalt Terapiako Institutuan (ITG).
- FIDE entrenatzailea

Lan esperientzia:

1. 2002tik gaur arte ikastetxeetan **xake monitore**.
2. 2006tik 2018ra Villareal Xake Taldeko **xake entrenatzailea**.

3. **Arreta Gabeziaren eta Hiperaktibitatearen ondoriozko Arazoaren inguruko proiektuan lankidetzatza (AGHA), Jaume I Unibertsitatean (UJI).** 2010. urtean.
4. 2011tik gaur arte, Valentziako Erkidegoko Xake Federakundean (VEXF) **xake entrenatzaile ofizialen prestatzailea.**
5. 2013tik gaur arte, **Hezkuntza Xakeko irakasleen prestatzailea.**
6. 2012tik gaur arte, **Valentziako Erkidegoko Xake Federakundeko psikologo ofiziala**, entrenamendu psikologikoen programetan.
7. 2013tik gaur arte, **Valentziako Erkidegoko Xake Federakundeko (VEXF) Hezkuntza eta Psikologia Arloko koordinatzailea.**
8. 2013tik gaur arte, **Valentziako Erkidegoko Xake Federakundeko (VEXF) psikologo ofiziala**, Espainiako Txapelketan.
9. **FEDA Espainiako Xake Federazioarekin psikologo ofiziala Europako Txapelketetan** (2013, 2014, 2016, 2017, 2018, 2019).
10. **Psikologo ofiziala Espainiako ordezkariarekin Munduko Txapelketetan** (2013, 2015, 2018).
11. Xakeko Espainiako Gazte Selekzioa prestatzeko Stage Teknikoko **psikologoa** (2015, 2016).
12. Xakeko Emakumezkoen Espainiako Selekzioa prestatzeko Stage Teknikoko **psikologoa** (2016, 2017, 2018).

Hitzaldiak, ponentziak, ikastaroak:

1. **“Xakearen hezkuntza balioa”.** Villareal Antzoki XIII (Castelló de la Plana). 2010.
2. **“Hezkuntzako Xakearen aplikazioak eta onurak”.** Moncofa (Castelló de la Plana). 2013.
3. **“Hezkuntzako Xakearen onurak”.** Villareal Xake Taldea (Castelló de la Plana). 2013.
4. **“Xakea: hezkuntzako tresna”.** La Petxina Kirol Gunea (Valentzia). 2014.
5. **“Xakearen hezkuntza balioa. Balantzea eta etorkizuneko aurreikuspenak. Jarduerak eta jolasak infantil garairako”.** Menendez Pelayo Nazioarteko Unibertsitatea (Valentzia). 2014.
6. **“Xakearen hezkuntza balioa. Balantzea eta etorkizuneko aurreikuspenak. Jarduerak eta jolasak lehen hezkuntzako garairako”.** Menendez Pelayo Nazioarteko Unibertsitatea (Valentzia). 2014.
7. **“Xakea, pentsamendu estrategikoa hobetzeko tresna gisa”.** Menendez Pelayo Nazioarteko Unibertsitatea (Valentzia). 2014.
8. **“Xakearen hizkuntza”.** Kasparov Fundazioaren Nazioarteko Kongresua, Mexikoko Unibertsitate Nazionalan (Mexiko). 2015.
9. **“Xakearen hizkuntza”.** Kasparov Fundazioaren Nazioarteko Kongresua, Mexikoko Unibertsitate Nazionalan (Mexiko). 2015.
10. **“Lehiaketako xakean gurasoen papera”.** Xakea, Osasuna eta Hezkuntza jardunaldiak, Navacerradan (Madril). 2015.
11. **“Xakean errendimendua areagotzeko teknika psikologikoen Online Ikastaroa”.** 2015.

12. **“Xakean Goi Mailako Errendimenduko entrenatzaileentzako Ikastaroa”**. (Xakeko Espainiako Federazioa). 2016.
13. **“Xakea hezkuntzako tresna gisa”**. Kasparov Fundazioaren Nazioarteko Kongresua, Sofia Erregina Museoa (Madril). 2016.
14. **“Xakea hezkuntzako tresna gisa”**. Kasparov Fundazioaren Nazioarteko Kongresua, La Caixa Forumean (Bartzelona). 2016.
15. **“Xake monitoreentzako baliabide psikologikoak”**. Xakeko Valentziako Eskola (Valentzia). 2016.
16. **“Lehiaketako xakean gurasoen papera”**. Roquetas Xakea (Almeria). 2016.
17. **“Lehiaketa xakerako entrenamendu psikologikoa”**. Roquetas Xakea (Almeria). 2016.
18. **“Xakea, tresna pedagogiko eta integrazio sozialerako faktore gisa”**. Kasparov Fundazioa (San Miguel de Allende, Mexiko). 2016.
19. **“Xakea, tresna pedagogiko eta integrazio sozialerako faktore gisa”**. Kasparov Fundazioa (Cadereyta, Mexiko). 2016.
20. **“Xakea, tresna pedagogiko eta integrazio sozialerako faktore gisa”**. Kasparov Fundazioa (Córdoba, Mexiko). 2016.
21. **“Xakea, tresna pedagogiko eta integrazio sozialerako faktore gisa”**. Kasparov Fundazioa (Jalapa, Mexiko). 2016.
22. **“Xakea, tresna pedagogiko eta integrazio sozialerako faktore gisa”**. Kasparov Fundazioa (Mexiko Hiria, Mexiko). 2016.
23. **“Xakean psikologia aplikatua Online Ikastaroa”**. 2016.
24. **“Xakean psikologia aplikatua Online Ikastaroa”**. 2017.
25. **“Xakea zure indarra optimizatzea Ikastaroa”**. (Algeciras). 2017.
26. **“Lehiaketarako trebetasun psikologikoetan entrenamendu tailerrak”**. (Valentzia). 2019.
27. **“Lehiaketarako trebetasun psikologikoetan entrenamendu tailerrak”**. (Valentzia). 2019.
28. **“Caissaren okerra. Emozioa, arrazoa eta erabakiak hartzea”**. (La Térmica, Málaga). 2021.

Argitalpenak:

1. **“Xakean aplikatutako kirol psikologia”**. Xake Soziala eta Terapeutikoa Aldizkariaren 3. alea.
2. **“Xakean adimen emozionala”**. Xake Soziala eta Terapeutikoa Aldizkariaren 11. alea.

3. **“Xakean gurasoen papera”**. Andaluziako Xake Sozialaren Atarian.
4. **“Estropezuaren ondoren nola suspertu”**. Chess24 Ataria.
5. **“Oroimenaren ohiko arazoak”**. Chess24 Ataria.
6. **“Berdinketa berriz ere”**. Chess24 Ataria.
7. **“Xakean denbora estutasunaren faktore psikologikoak”**. Chess24 Ataria.
8. **“Zer gertatzen zaio Magnus Carlseni?”** Chess24 Ataria.
9. **“Zer jokalar mota zara?”** Chess24 Ataria.
10. **“Xakean ikasitako babesik eza”**. Chess24 Ataria.
11. **“Xakean entrenamendu mentala”**. Chess24 Ataria.
12. **“Carlsen-Karjakin neurketaren analisi psikologikoa”**. Chess24 Ataria.
13. **“Xakean bistaratzea”**. Capakhine Aldizkariaren 1. alea.
14. **“Porrota: aliatu mingarria”**. Capakhine Aldizkariaren 2. alea.
15. **“Lehiaketako xakean gurasoen papera”**. Capakhine Aldizkariaren 2. alea.
16. **“Xakean ikasketa sustatzen”**. Capakhine Aldizkariaren 4. alea.
17. **“Arrakasta kudeatzen ikasten”**. Capakhine Aldizkariaren 5. alea.
18. **“Taulako mamuak, I”**. Capakhine Aldizkariaren 6. alea.
19. **“Taulako mamuak, II”**. Capakhine Aldizkariaren 8. alea.
20. **“Psikologiak erabakitzen duenean, I”**. Erregearen Peoia Aldizkariaren 121. alea.
21. **“Psikologiak erabakitzen duenean, II”**. Erregearen Peoia Aldizkariaren 121. alea.
22. **“Psikologiak erabakitzen duenean, III”**. Erregearen Peoia Aldizkariaren 121. alea.

2021-04-29.

Iturria: Nafarroako Xake Federakundea.