

GUÍA DOCENTE

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Grado:	CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Doble Grado:	
Asignatura:	PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Módulo:	FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA
Departamento:	ANTROPOLOGÍA SOCIAL, PSICOLOGÍA BÁSICA Y SALUD PÚBLICA
Año académico:	2014 - 15
Semestre:	2º
Créditos totales:	6
Curso:	1º
Carácter:	OBLIGATORIO
Lengua de impartición:	ESPAÑOL

Modelo de docencia:	A1	
a. Enseñanzas Básicas (EB):		70%
b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):		30%
c. Actividades Dirigidas (AD):		

GUÍA DOCENTE

2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Responsable de la asignatura	
Nombre:	JOSUE GARCÍA AMIÁN
Centro:	FACULTAD DEL DEPORTE
Departamento:	ANTROPOLOGÍA SOCIAL, PSICOLOGÍA BÁSICA Y SALUD PÚBLICA
Área:	PSICOLOGÍA BÁSICA
Categoría:	CONTRATADO DOCTOR
Horario de tutorías:	lunes y jueves de 11h a 14h
Número de despacho:	ED 11- 3ª - 10
E-mail:	jgarami@upo.es
Teléfono:	954977415

3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

3.1. Descripción de los objetivos

La asignatura de **Psicología de la actividad física y del Deporte** supone un conocimiento fundamental en la formación de los profesionales del grado de **Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**. Si bien no constituirá su objeto de estudio y trabajo directo, sí les resulta imprescindible para entender muchas de las situaciones que encuentren en su práctica cotidiana con usuarios de instalaciones deportivas y deportistas profesionales, así como los diferentes modos de aproximación que puedan desarrollar. La actividad física y deportiva requiere de una comprensión adecuada de los procesos psicológicos de adquisición y cambio de hábitos comportamentales, que combine tanto visiones analíticas como integradoras, focalizando en la persona pero sin perder de vista los grupos y escenarios sociales en los que se realiza. Al tiempo, las técnicas psicosociales derivadas de la Psicología les proporcionarán herramientas de análisis y estudio de las motivaciones, emociones y procesos cognitivos implicados en la ejecución y toma de decisiones útiles en sus situaciones de trabajo.

3.2. Aportaciones al plan formativo

Esta asignatura supone una aproximación al estudio de los comportamientos humanos que, además de iniciar a los estudiantes en conceptos básicos de Psicología y en diferentes modelos de explicación e intervención, se centra en los procesos básicos y de desarrollo de la psique, y su relación con los escenarios sociales en los que las personas viven. Por ello se imparte en el primer año de la titulación.

3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

No son necesarios conocimientos previos específicos. Si es adecuado tener un buen dominio de habilidades de razonamiento y comprensión de textos científicos.



GUÍA DOCENTE

Recomendamos la asistencia continua a clases, participación activa y realización de tareas y entrega de trabajos de modo continuo.

GUÍA DOCENTE

4. COMPETENCIAS

4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

I – Aprendizaje de los conocimientos disciplinares básicos (saber)

2. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
4. Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
6. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

II - Aprendizaje de los conocimientos aplicados. Competencias profesionales específicas (saber hacer específico) Ser capaz de:

10. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

III - Aprendizaje de destrezas instrumentales (saber hacer común)

19. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
21. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
20. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

2. Adquirir y aplicar la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

3. Conocer, comprender y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

5. Comprender, utilizar y aplicar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico

GUÍA DOCENTE

4.3. Competencias particulares de la asignatura

- Tener la capacidad de identificar los factores psicológicos y psicosociales que influyen en la actividad física de las personas.
- Comprender la dimensión social de los procesos subjetivos, personales y socioculturales que influyen en el ejercicio deportivo.
- Entender los principios básicos del aprendizaje que rigen la adquisición y mantenimiento de nuevos comportamientos y habilidades.
- Comprender los procesos motivacionales y emocionales implicados en el adecuado rendimiento deportivo.
- Identificar las características atencionales y de concentración que influyen en las actividades físicas y deportivas.
- Conocer los procesos psicológicos implicados en la toma de decisiones al objeto de preparar a las personas para enfrentarse a situaciones de estrés y resolución eficiente de problemas.
- Detectar los conflictos personales y desajustes psicosociales que influyen en la práctica deportiva.
- Comprender los aspectos psicológicos en la relación entrenador-deportista. Identificar los factores que intervienen en el trabajo en equipo y en situaciones de liderazgo.
- Responder a situaciones de crisis personales valorando la urgencia de las situaciones, planificando y desarrollando acciones para hacer frente a las mismas y revisando sus resultados.
- Promover el crecimiento, desarrollo e independencia de las personas a través de la actividad física y deporte.
- Identificar las oportunidades para formar y crear grupos, utilizando la programación y las dinámicas de entrenamiento físico para el crecimiento individual y el fortalecimiento de las habilidades de relación interpersonal.
- Utilizar la mediación como estrategia de intervención destinada a la resolución alternativa de conflictos en la práctica deportiva.

GUÍA DOCENTE

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

BLOQUE I. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
- APRENDIZAJE Y PRINCIPIOS CONDUCTUALES EN EL DEPORTIVO
- MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO
- EL MUNDO DE LAS EMOCIONES
- ANSIEDAD ESTRÉS Y DEPORTE
- ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
- PENSAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

BLOQUE II. PSICOLOGÍA APLICADA AL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

- LIDERAZGO COMUNICACIÓN Y COHESIÓN DE GRUPO.
- EVALUACIÓN CONDUCTUAL, PERSONALIDAD Y AUTOCONFIANZA

BLOQUE III. OTRAS ÁREAS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

- PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DE LA SALUD
- PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DE LA EDUCACIÓN

6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

Enseñanzas Básicas: Persigue la adquisición de las competencias de conocimiento básicos y aplicados de la psicología relacionadas al ámbito de la actividad físico y del deporte. Estas sesiones se dividen en lecciones magistrales, seminarios y debates que ofrecen al alumnado una perspectiva general y contextualizada de la materia de psicología, fomentando una visión crítica de la materia y del conocimiento psicológico.

Actividades Prácticas y Dirigidas: Persigue la adquisición de las competencias instrumentales mediante la aplicación práctica de los contenidos de la materia de Psicología. Estas sesiones servirán para aplicar los conocimientos teóricos adquiridos a la resolución de casos prácticos, el empleo de herramientas de evaluación e intervención, el desarrollo de informes de investigación e intervención y la exposición-debate en clase de los trabajos realizados.

Trabajo no presencial del alumnado: Horas de lectura, estudio y preparación de seminarios, trabajos, exposiciones orales y debates.



GUÍA DOCENTE

GUÍA DOCENTE

7. EVALUACIÓN

Con el fin de realizar una evaluación continua lo más objetiva posible, se ha optado por el siguiente sistema dividido en tres partes:

- Prueba única. El examen, supondrá el 60% de la nota final (6 puntos), constará de preguntas cerradas y abiertas. Se evaluarán los conocimientos y aplicación práctica de los contenidos de la materia de las EB. El examen, valorado de 0 a 10, constará de 30 preguntas cerradas de opción múltiple (20 aciertos para aprobar), constituirán un 100% de la puntuación total del examen. Los errores no restan puntuación, por lo que se aconseja no dejar preguntas sin contestar. Además, en el examen aparecerá una pregunta abierta opcional, que versará sobre contenidos de la asignatura. Esta será valorada únicamente cuando el alumno/a se encuentre en una situación limítrofe entre el suspenso y el aprobado, esto es, 18 o 19 aciertos. Será necesario obtener una nota mínima de 4 sobre 10 para poder realizar media con el resto de apartados de evaluación de la asignatura.
- Evaluación continua. Los informes de investigación derivados de los trabajos en las enseñanzas prácticas y de desarrollo se evalúan de uno a diez. Los informes supondrán el 30% de la nota final (3 puntos). Se realizarán varios informes a lo largo del curso.
- Las exposiciones orales de los trabajos de investigación supondrá el 10% restante de la nota final (1 punto). Para ello se diseñaran unos seminarios, dentro de las sesiones de las enseñanzas prácticas y de desarrollo, donde los alumnos expongan, brevemente, los elementos más importantes de su trabajo. Se realizarán varias presentaciones a lo largo del curso

En segunda y posteriores convocatorias los alumnos/as se examinarán sólo de aquellas partes que tengan suspensas.

GUÍA DOCENTE

8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Arbinaga, F. y Caracuel. J.C. (Comp.) (2011). **Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios**. Psicomática: Madrid.
- Cox, R. H.; Latrónico, A y Mesher, L. (2008). **Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones**. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- Dosil, J. (Ed.) (2010): **The Sport Psychologist handbook: a guide for Sport Specific Performance Enhancement**. Wiley.
- Dosil, J. (2008). **Psicología de la Actividad Física y del Deporte**. Madrid: McGraw
- Garcés, E. J.; Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). **Psicología y Deporte**. Murcia. Diego Marín.
- Guillén, F. (2003): **Psicopedagogía de la actividad física y el deporte**. Colombia: Kinesis.
- González, J. L. (2013). **Manual de Prácticas de Psicología Deportiva**. Madrid. Biblioteca nueva.
- González, J. L. (2013). **Psicología Del Deporte**. Madrid. Biblioteca nueva.
- Jaenes y Caracuel (2005). **Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición**. Córdoba: Almuzara.
- Lee Hill, K (2000). **Frameworks for Sport Psychologists: Enhancing Sport Performance**
- Martin, G. L. (2008) **Psicología del Deporte**. Madrid. Pearson
- Márquez, S. (2004). **Ansiedad, Estrés y Deporte (Psicología y Deporte)**. EOS
- Mora, J. A. y Díaz, J. (2009). **Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte (Psicología y Deporte)**. EOS.
- Villalobos, A y Gloria, C (2013). **Manual de Psicología del Deporte y La Actividad Física**. Madrid. EAE Editorial Academia Espanola
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2010) **Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico**. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- Zepeda, M. G. y (2012). **Psicología del Deporte**. EAE Editorial Academia Espanola.