



## 1. ASIGNATURA / COURSE

### 1.1. Nombre / Course Title

PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

### 1.2. Código / Course Code

18188

### 1.3. Tipo / Type of course

OPTATIVA

### 1.4. Nivel / Level of course

GRADO

### 1.5. Curso / Year of course

CUARTO

### 1.6. Semestre / Semester

SEGUNDO

### 1.7. Número de créditos / Number of Credits Allocated

6 créditos

### 1.8. Requisitos Previos / Prerequisites

Esta asignatura se imparte en español/This course is taught in Spanish.

### 1.9. ¿Es obligatoria la asistencia? / Is attendance to class mandatory?

No es obligatorio asistir a las clases, aunque algunas de las actividades aplicadas/prácticas de la asignatura exigirán la asistencia al 80% de las clases.



## 1. 10. Datos del profesor/a / profesores / **Faculty Data**

José Manuel Hernández López, Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud, Facultad de Psicología y Margarita Limón Luque, Dpto. de Psicología Básica, Facultad de Psicología.

### 1.11. Objetivos del curso / **Aims of the course**

Tras realizar esta asignatura los alumnos deberían:

-Adquirir los conocimientos conceptuales básicos sobre los procesos psicológicos implicados en la actividad física y el deporte desde distintas aproximaciones teóricas, sobre su desarrollo y su vinculación con otros procesos psicológicos.

-Ser capaces de transferir y aplicar los conocimientos conceptuales básicos adquiridos sobre los procesos de los procesos psicológicos implicados en la actividad física y el deporte al análisis de situaciones, estudios de casos e intervención en los principales contextos en los que trabaja el psicólogo deportivo.

-Conocer, seleccionar y administrar las técnicas de evaluación, diagnóstico e intervención psicológica en el ámbito deportivo.

-Adquirir las destrezas que se requieren para la intervención psicológica en el ámbito deportivo.

-Analizar e interpretar los datos procedentes de las investigaciones, informes y trabajos en Psicología Deportiva.

-Saber buscar y utilizar de manera eficaz, las fuentes documentales relevantes en Psicología Deportiva.

-Ser capaz de comprender, diseñar y comunicar (oralmente y por escrito), textos, informes, programas y proyectos en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

-Saber evaluar y analizar los resultados y la eficacia de las propias actuaciones en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

-Promover e incidir en la salud, la calidad de vida y bienestar de los deportistas, equipos, centros y organizaciones deportivas que requieran su intervención.



-Ser capaz de trabajar en equipo y colaboración con otros profesionales vinculados al campo de la Actividad Física y del Deporte.

- Conocer el marco que regula profesión y ajustarse a los principios éticos y al código deontológico de la Psicología aplicada al ámbito deportivo.

-Desarrollo y mantenimiento actualizado de las competencias, destrezas y conocimientos del psicólogo deportivo.

## 1.12. Contenidos del Programa / **Course Contents**

Los contenidos de la asignatura se distribuirán en los siguientes temas.

**INTRODUCCION: ENFOQUES TEÓRICOS Y ÁMBITOS DE TRABAJO DEL PSICÓLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.**

-Breve historia y presentación de la Psicología de la actividad física y el deporte.

-El psicólogo deportivo: funciones, ámbitos y contextos de trabajo.

-Principales enfoques teóricos en el estudio de la actividad física y el deporte.

**TEMA 1. Percepción, atención, memoria y toma de decisiones en la actividad física y deportiva.**

-Percepción y atención visual en la actividad físico-deportiva. Evaluación y entrenamiento.

-Memoria y actividad físico-deportiva: influencia en el desarrollo y entrenamiento.

-Toma de decisiones y habilidades de razonamiento implicadas en la práctica de la actividad física y deportiva.

**TEMA 2. Aprendizaje y desarrollo motor**

-Desarrollo motor a lo largo de la vida. Descripción general del desarrollo de habilidades motrices básicas: carrera, saltos, lanzamientos.

-Aprendizaje motor. Fases del aprendizaje motor. Cómo enseñar habilidades motrices: estrategias didácticas.

**TEMA 3. Motivación y aspectos afectivo-emocionales en la actividad físico-deportiva**

-La motivación como motor de la actividad físico-deportiva. Factores motivacionales que inciden en el desarrollo de la actividad físico-deportiva: metas, atribuciones, expectativas de eficacia y competencia, etc.



- Motivación intrínseca y extrínseca en la actividad físico-deportiva.
- El papel de las emociones y los sentimientos en la práctica de la actividad físico deportiva. Regulación y control de las emociones en el deportista.

#### **TEMA 4. La práctica de la actividad físico-deportiva en grupo. Peculiaridades. Mejora y obstáculos. Evaluación e intervención.**

- Liderazgo, comunicación, roles.
- Cohesión de equipo. Clima motivacional y emocional del equipo.
- Dinámicas de grupo.
- Intervención psicológica sobre otros actores que participan en el desarrollo de la actividad físico-deportiva e inciden en el rendimiento del deportista: preparadores físicos, entrenadores, árbitros y entorno del deportista.

#### **TEMA 5. Cómo mejorar el rendimiento en la actividad física y deportiva. Evaluación y principales técnicas de intervención.**

- El proceso de evaluación en Psicología del deporte.
- Técnicas de evaluación psicológicas específicas para el ámbito deportivo.
- Técnicas cognitivas.
- Biofeedback
- Técnicas de relajación y del control de la ansiedad.
- Establecimiento de metas, trabajo de las expectativas de autoeficacia y autocompetencia.

#### **TEMA 6. Diseño y evaluación de programas en el ámbito deportivo**

- Planificación de la intervención.
- Diseño y aplicación de programas.
- Evaluación de la eficacia, la eficiencia y la efectividad de las intervenciones.

**Tema 7. Ejemplos de aplicaciones prácticas del trabajo del psicólogo deportivo en diferentes deportes (individuales y de equipo) y con distintos agentes implicados en la práctica físico-deportiva (deportistas, entrenadores, allegados, directivos, gerentes...)**

Este tema, de carácter eminentemente práctico, se trabajará de manera transversal a lo largo de todo el cuatrimestre.



### 1.13. Referencias de Consulta Básicas / **Recommended Readings.**

Manuales:

CRUZ, J. (Ed.). (2001). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

DOSIL, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill. (2ª edición).

MARTIN, G.L. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid: Pearson.

WEINBERG, R.S. y GOULD, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. (4ª edición).

WILLIAMS, J.M (ed) (2001): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Lecturas básicas asociadas a temas:

*Tema 1:*

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (Cap. 7: Atención y concentración, pp. 191-212). Madrid: McGraw-Hill.

Ruiz Pérez, L.M. y Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en deporte: clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós. (Caps. 1 a 3).

*Tema 2:*

Granda, J. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor: una perspectiva educativa*. Barcelona: Paidós.

Luis Pascual, J. C.(Coord) (2007). *10 claves del aprendizaje motor*. Madrid: Adal.

Ruiz Pérez, L. M. (2005). Aprendizaje motor y deporte: La necesidad de una toma de conciencia ecológica. *Revista de Psicología del deporte*, 5, 99-137.



**Tema 3:**

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (Cap. 5: "Motivación": motor del deporte, pp. 127-153). Madrid: McGraw-Hill.

**Tema 4:**

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (Cap. 9: Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo, pp. 243-275). Madrid: McGraw-Hill.

West, M.A. (2003). Dirección de Equipos. En M.A. West (Ed.). *El trabajo eficaz en equipo: 1+1=3*. Barcelona: Paidós Plural. (págs. 153-195).

**Tema 5 y Tema 6:**

Capdevila, LI. (2001). Metodología de evaluación en Psicología del deporte. En J. Cruz (Ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis. (cap. 4, pp.: 111-145).

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. (Cap.11. Introducción al entrenamiento de las habilidades psicológicas. pp. 249-271).

## 2. Métodos Docentes / Teaching methods

**Sesiones teóricas** consistentes en la explicación, el análisis y reflexión conjunta sobre los distintos contenidos teóricos del programa. El alumno deberá leer, reflexionar y estudiar los materiales y las lecturas de cada tema.

**Sesiones de aplicación de los contenidos de la asignatura.** Durante todo el cuatrimestre, los estudiantes desarrollarán un caso práctico en el que irán aplicando los conocimientos y las técnicas adquiridos durante las clases. Al principio de la asignatura, se plantearán cinco casos concretos que servirán como soporte de dicho trabajo práctico. Ello requerirá el trabajo en grupos de un máximo de seis personas que, al final de las clases teóricas de cada tema, expondrán sus avances al resto del grupo. Se dedicarán las dos últimas semanas de clase a la exposición final de los casos constituyendo esto, como se explicará más adelante, un porcentaje importante de la evaluación final.

**Sesiones de tutoría** en las que los profesores asesoran a los alumnos en cuestiones específicas que se derivan de la adquisición de conceptos o de la



aplicación de procedimientos de investigación y/o intervención, que se plantean en las prácticas.

### 3. Tiempo estimado de Trabajo del Estudiante / **Estimated workload for the student**

ACTIVIDADES DE LOS MÉTODOS DOCENTES	HORAS PRESENCIALES	HORAS NO PRESENCIALES	TOTAL HORAS
Sesiones teóricas	26	12	38
Sesiones de desarrollo de actividades de aplicación	6	24	30
Sesiones de práctica	10	20	30
Sesiones de tutoría	14		14
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>112</b>

### 4. Métodos de Evaluación y Porcentaje en la Calificación Final / **Assessment Methods and Percentage in the Final marks**

Asistencia a clase: 10%

Trabajo de grupo (Redacción y Presentación): 60%

Trabajos individuales: 30%



## 5. Cronograma de Actividades (opcional) / Activities Cronogram (optional)

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
1	Presentación	Presentación	Teoría. Tema 1
2	Teoría. Tema 1	Teoría. Tema 1.	Teoría. Tema 1
3	Sesión de Aplicación. Tema 1.	Teoría. Tema 2.	Teoría. Tema 2
4	Teoría. Tema 2.	Teoría. Tema 2	Sesión de Aplicación. Tema 2.
5	Teoría. Tema 3.	Teoría. Tema 3.	Teoría. Tema 3.
6	Teoría. Tema 3.	Sesión de Aplicación. Tema 3.	Teoría. Tema 4.
7	Teoría. Tema 4.	Teoría. Tema 4.	Teoría. Tema 4.
8	Sesión de Aplicación. Tema 4.	Teoría. Tema 5.	Teoría. Tema 5.
9	Teoría. Tema 5.	Teoría. Tema 5.	Sesión de Aplicación. Tema 5.
10	Teoría. Tema 6.	Teoría. Tema 6.	Teoría. Tema 6.
11	Teoría. Tema 6.	Sesión de Aplicación. Tema 6.	Exposición de Trabajos Finales
12	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales
13	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales
14	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales





Guía Docente AS0001-GR012PR0001

Asignatura: Psicología de la Actividad Física y el Deporte  
Código: 18188  
Grupo:  
Titulación: Psicología  
Profesor/a: José Manuel Hernández y Margarita Limón  
Curso Académico: 2012-2013