

GUÍA DOCENTE

2015/16

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Ciclo

Indiferente

Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso

1er curso

ASIGNATURA

25788 - Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Créditos ECTS : 6**DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA****COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

1. Introducir al alumno en el ámbito de la psicología del deporte y el ejercicio.
2. Identificar y comprender los aspectos que influyen en el comportamiento humano en situaciones de ejercicio físico y deportivo.
3. Conocer las áreas de intervención de la psicología del deporte y el ejercicio.
4. Comprender y conocer las técnicas psicológicas básicas

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

Contenidos Teóricos:

BLOQUE I. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO

- Tema 1. Psicología y ciencias de la actividad física y deporte
- Tema 2. Historia de la psicología de la actividad física y deporte
- Tema 3. Psicólogo del deporte: formación y funciones

BLOQUE II. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

- Tema 4. Motivación
- Tema 5. Ansiedad, estrés y activación
- Tema 6. Atención y concentración
- Tema 7. Autoconfianza
- Tema 8. Liderazgo, dinámica de grupos y cohesión de grupo

BLOQUE III. PSICOLOGÍA APLICADA A LA INICIACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Tema 9. El pentágono de la iniciación deportiva
- Tema 10. Introducción al entrenamiento en destrezas psicológicas

BLOQUE IV. PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Tema 11. Ejercicio físico y bienestar psicológico

Contenidos Prácticos:

- Tema 1. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte
 - Tema 1.1. Establecimiento de objetivos
 - Tema 1.2. Relajación
 - Tema 1.3. Visualización
 - Tema 1.4. Control de pensamiento y auto-habla
- Tema 2. Evaluación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte

METODOLOGÍA

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	45	5	10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	45	23	22						

Leyenda:

M: Maistral
GCL: P. Clínicas

S: Seminario
TA: Taller

GA: P. de Aula
TI: Taller Ind.

GL: P. Laboratorio
GCA: P. de Campo

GO: P. Ordenador

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

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.

Bibliografía de profundización

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. Montain View, CA: Mayfield.

Revistas

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

Direcciones de internet de interés

OBSERVACIONES