

## GUÍA DOCENTE

2018/19

### 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

Introducción al ámbito de la psicología de la actividad física y deporte. Conocimiento de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo e introducción al entrenamiento en dichas habilidades.

## 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

En las sesiones teóricas el alumnado trabajará con metodología cooperativa y activa los diferentes temas de la parte teórica del programa.

En las sesiones prácticas se relizarán diferentes ejercicios tanto individuales, como colectivos para conocer las diferentes

formas de evaluación y técnicas que se emplean en psicología del deporte

## 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: Maestría      S: Seminario      GA: P. de Aula      GL: P. Laboratorio      GO: P. Ordenador  
GCL: P. Clínicas      TA: Taller      TI: Taller Ind.      GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 30%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 20%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 50%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Los alumnos que asistan a las sesiones teóricas y prácticas tendrán opción a una evaluación continua con los requisitos mencionados en el apartado anterior, siendo todas las pruebas obligatorias y necesario aprobar cada una de las partes. Si no optan por esta opción deberán expresar su intención de evaluación final 8 semanas antes de la prueba escrita.

Los alumnos no presenciales, que por diversos motivos no acudan a clase, tendrán derecho a una prueba final que supondrá el 80% de la nota y deberán, a su vez, realizar un trabajo individual de investigación que supondrá un 20% de la nota.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La forma de evaluación será la misma, pero los alumnos deben recuperar la/s parte/s de la asignatura no superadas en la evaluación anterior

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

No hay 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. Mountain 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**