
ARÉA RESPONSABLE: PSICOLOGÍA BÁSICA CUATRIMESTRE: SEGUNDO

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Esta asignatura pretende analizar de un modo introductorio algunos aspectos relacionados con la psicología de la actividad física y del deporte, tales como la motivación, la atención, la autoconfianza, los aspectos grupales. Igualmente se tratará del ejercicio físico desde una perspectiva de salud y también de salud mental.

Contenidos

Bloque 1

- Psicología y Ciencias de la Actividad Física y del deporte

- 1.- Relación de la Psicología y las Ciencias del Deporte.
- 2.- Acercamiento a la historia de la Psicología del Deporte.
- 3.- Formación y funciones del profesional de la Psicología del Deporte.
- 4.- Ámbitos de actuación de la psicología deportiva.

Bloque 2

- Procesos psicológicos básicos en Psicología de la Actividad Física y el Deporte

- 1.- La motivación: el «motor» del deporte.
- 2.- Ansiedad, estrés y nivel de activación en el deporte.
- 3.- Atención y concentración.
- 4.- Personalidad, autoconfianza y toma de decisiones.
- 5.- Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo.

Bloque 3

- Psicología aplicada a la iniciación y al rendimiento deportivo

- 1.- Psicología de la Educación Física.
- 2.- El «pentágono» de la iniciación deportiva.
- 3.- Preparación psicológica en entrenamientos y competiciones.
- 4.- Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte.

Bloque 4

- Psicología del ejercicio físico y de la salud

- 1.- Calidad, estilo de vida y ejercicio físico.
- 2.- La conducta de ejercicio: influencia de las motivaciones y de las actitudes hacia la actividad física y el deporte.
- 3.- Programas de ejercicio físico.
- 4.- Beneficios de la Actividad Física y el deporte.
- 5.- Perjuicios de la actividad deportiva (trastornos de alimentación, lesiones, *burnout*, etc.).
- 6.- Prevención e intervención psicológica.