

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Psicología de la Actividad Física y el Deporte		
Tipo:	Formación Básica	Créditos ECTS:	6
Curso:	1	Código:	4016
Periodo docente:	Segundo semestre		
Materia:	Psicología		
Módulo:	Formación Básica		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
María Merino Fernández	m.merino.prof@ufv.es
Pilar Jerez Villanueva	p.jerez.prof@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

- Conocer los campos de aplicación de la psicología deportiva (su evolución y formación), así como las diferencias con la psicología general los otros campos de actuación.
- Valorar la importancia de las variables psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte, y su relación con el mismo. Como están presentes en el ejercicio físico, el deporte reglado, el alto rendimiento, etc.
- Hacer uso de los conocimientos de la psicobiología para fomentar unos hábitos saludables, en los que está implicado el ejercicio físico y el deporte.
- Con el desarrollo de esta asignatura, se pretende que alumno conozca la importancia que pueden tener las

variables psicológicas en el ejercicio físico y sobre todo en el rendimiento deportivo.

- Ser capaz de llevar a cabo una evaluación de las mismas, así como ayudar a los deportistas en la mejora de su rendimiento.
- Para ello se llevarán a cabo clases teóricas con la participación de los alumnos para poder analizar los diferentes ejemplos de los diferentes deportes. A través de los ejercicios prácticos, se pretende que pongan en marcha los conocimientos aprendidos.

OBJETIVO

Que el alumno sea capaz de evaluar y analizar las variables psicológicas implicadas en el ejercicio físico y el deporte. De tal modo que sean capaces de llevar a cabo una actuación integral en el ejercicio y el deporte. Poder llegar a implementar programas (motivación, concentración, manejo de la ansiedad, etc. en el ámbito de un coach y no de un psicólogo) en todos los ámbitos del ejercicio físico y el deporte (deporte de base, en educación, en entrenamiento, etc.) y que sean capaces de discriminar los posibles problemas que no están a su alcance y así poder derivarlos a otros profesionales.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

No son necesarios ninguno en concreto, los esperados de un alumno con la educación obligatoria:

- 1.- Saber hacer una lectura comprensiva.
- 2.- Manejo de las tecnologías.
- 3.- Control de la ortografía, las reglas gramaticales y una redacción coherente.
- 4.- Buena expresión oral.
- 5.- Saber trabajar de manera individual y grupal.

CONTENIDOS

TEMA 1: HISTORIA Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

- Psicología
- Psicología del deporte
- Historia, antecedentes y campos de actuación.

TEMA 2: PERFIL Y PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA.

- ¿Qué es la personalidad?
- Diferentes enfoques para su estudio.
- Influencia de la personalidad en el deporte.
- Instrumentos para medir la personalidad.
- Autoestima.
- Autoconfianza.
- Estilos de aprendizaje y metodologías en función de la personalidad.

TEMA 3: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

- Inteligencia Emocional
- Las emociones en el deporte

TEMA 4: MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

- ¿Qué es la motivación?
- Diferentes teorías.
- Motivar/desmotivar.
- Técnicas para mejorar la motivación.

TEMA 5: ANSIEDAD, ACTIVACIÓN Y ESTRÉS

- Ansiedad.
- Estrés.
- Activación.
- Relación con rendimiento deportivo.

TEMA 6: ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

- Atención.
- Concentración.
- Evaluación.
- Entrenamiento de la atención y la concentración.

TEMA 7: RELAJACIÓN APLICADA AL DEPORTE.

- Bases de la relajación.
- Beneficios.
- Relajación Progresiva.

- Relajación Autógena.
 - Otras.
 - Visualización.
- TEMA 8: PSICOLOGÍA SOCIAL EN EL DEPORTE
- Agresión en el deporte.
- TEMA 9: PSICOBIOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- Relación entre salud y actividad física y deporte, sus determinantes biológicos.
 - Doping y el deporte.
- TEMA 10: COMUNICACIÓN LIDERAZGO Y COACHING
- Estilos de comunicación
 - Liderazgo
 - Coaching en el deporte: breves pinceladas

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases expositivas, para explicar los conocimientos teóricos, con ejemplos continuos de la práctica deportiva y el ejercicio físico, para poder ver la relación entre teoría y práctica.
Prácticas en clase para conseguir la implicación del alumnado y en consecuencia que valoren la importancia de la asignatura.

Exposición de trabajos por parte del alumnado.

Se desarrollarán clases teóricas y prácticas en las que se sientan las bases de los conocimientos necesarios de psicología deportiva para su práctica docente.

Realizarán investigaciones de temas monográficos, observarán vídeos, películas y documentales con la finalidad de reflexionar y analizar diferentes aspectos psicológicos implicados en el deporte y la actividad física.

Tendrán que llevar a la práctica algunos aspectos específicos tratados en la asignatura.

Se desarrollarán clases teóricas y prácticas en las que se sientan las bases de los conocimientos necesarios de psicología deportiva para su práctica docente.

Realizarán investigaciones de temas monográficos, observarán vídeos, películas y documentales con la finalidad de reflexionar y analizar diferentes aspectos psicológicos implicados en el deporte y la actividad física.

Tendrán que llevar a la práctica algunos aspectos específicos tratados en la asignatura.

“Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias”

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases expositivas 45h Seminarios, charlas, conferencias, etc. 10h Actividades de evaluación 5h	Estudio de la asignatura 50h Trabajos y ejercicios de la asignatura. 40h

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Competencias generales

Conocer y saber aplicar métodos de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

Promover y evaluar la formación de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte.

Comprender el método y la evidencia científica en la práctica de la actividad física y el deporte.

Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto desempeño profesional.

Competencias específicas

Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.

Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Diseñar programas de motivación en función de las demandas de cada situación, ya sea una situación de aula como deportiva, como para realizar ejercicio en las diferentes etapas de la vida.

Ser capaz de atender a las diferentes personalidades de los agentes implicados y en función de ello llevar a cabo programas para influir y poder ayudar en la personalidad de los individuos.

Saber informar de los beneficios del deporte en sus diferentes vertientes.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

"Los exámenes serán presenciales siempre y cuando la situación lo permita"

1.CONVOCATORIA ORDINARIA:

SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO:

La asistencia es obligatoria según normativa UFV, por lo que, el no asistir a clase es motivo de suspenso.

A. Pruebas escritas u orales (Exámenes): 60%

B. Trabajos individuales y grupales: 20%

C. Actividades diarias y ejercicios: 15%

D. Asistencia y participación activa: 5%

"La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva."

Para aprobar la asignatura es necesario tener como mínimo un 5 en cada uno de los apartados.

Cuando no se supere un apartado la calificación será de 4, a no ser que el total sea inferior a 4, que en ese caso se pondrá esa nota.

SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto)

A. Examen final (diferente del examen del sistema de evaluación ordinario): 65%

B. Trabajos individuales y/o grupales (diferente al de evaluación ordinario): 20%

C. Actividades diarias y ejercicio: 15%

Para aprobar la asignatura es obligatorio tener un 5 sobre 10 en todos los apartados.

Cuando no se supere un apartado se calificará como 4 la asignatura, siempre y cuando la nota no sea inferior a 4,

que en ese caso se calificará con ella.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

En caso de tener que acudir a la Convocatoria Extraordinaria, se irá tan sólo con los apartados no superados. Para aprobar la asignatura será necesario tener un mínimo de 5 sobre 10 en cada uno de los apartados.

En caso de que el alumno no supere la asignatura en la Convocatoria Extraordinaria, deberá repetir el próximo curso la asignatura entera y no se guardará ningún porcentaje de los anteriormente citados en los dos sistemas de evaluación.

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspendidas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente (es decir, no tuviera suspenso el apartado de asistencia y participación).

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación

INFORMACIÓN ACERCA DE Los trabajos y ejercicios que se han de entregar:

1.- Se valorará la CALIDAD de este trabajos en base a seguir el Manual de estilo de CAFyD.

-Análisis de la forma: medios empleados, orden y presentación, estructura del contenido, etc.

-Análisis del contenido: Capacidad de síntesis, claridad, utilización de fuentes bibliográficas, esfuerzo de investigación, aportación individual (originalidad, creatividad, etc.).

2.- La entrega se hará en tiempo y forma:

-No se aceptará ningún trabajo fuera de plazo.

-No se aceptará ni evaluará ningún trabajo que no sea en los formatos aceptados (en el aula virtual se indican con claridad los formatos de entrega y demás características de los mismos)

3.-Será motivo de suspenso:

-Cualquier corta y pega= plagio, ya sea de internet o de trabajos de otros alumnos, se tramitará por disciplina de normativa de convivencia.

“Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.”

-Los trabajos fuera de plazo.

-Los trabajos en formatos no válidos.

-Los trabajos con faltas de ortografía.

FALTAS DE ORTOGRAFÍA: en trabajos y exámenes

-3 faltas = -0.5

-6 tildes = -0.5 ASPECTOS FORMALES

-Márgenes = -0.5 por cada margen no respetado

-Letra ilegible: en caso de no entenderse podría llegar a ser motivo de suspenso.

MAILS AL PROFESOR

Se podrán mandar correos electrónicos a las profesoras a lo largo de todo el curso, respetando la ortografía y los modales.

Para: consultas de la asignatura, trabajos, etc.

72 horas antes a cualquier examen, no se responderán dudas.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo, Madrid, Dykinson

Cox, R.H. (2007). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Editorial medica Panamericana.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y el deporte. Madrid: McGraw Hill.

Weinberg, R.S., Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona. Ed. Ariel.

Complementaria

Boillos, D. (2010). La mentalización en el fútbol moderno. Ed: biblioteca nueva.

González, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.

Olmedilla, A.; Garcés, E. y Nieto, G. (2002). Psicología del deporte. Murcia. Editorial Diego Marín.

Rivera, S y Roffé, M. (2014).Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas. Ed: fútbol de libro.

Sosa González, I.; Godoy, D.; Janes, J.C. Y Oliver, J.F. (2009). Variables psicológicas en el deporte. Editorial deportiva Wanceulen.

Ungerleider, S. (2005). Entrenamiento mental, para optimizar el rendimiento. Ediciones Desnivel.