

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

|  |  |                |      |
|--|--|----------------|------|
| Titulación:                              | Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  |                |      |
| Rama de Conocimiento:                    | Ciencias Sociales y Jurídicas                  |                |      |
| Facultad/Escuela:                        | Educación y Humanidades                        |                |      |
| Asignatura:                              | Psicología de la Actividad Física y el Deporte |                |      |
| Tipo:                                    | Formación Básica                               | Créditos ECTS: | 6    |
| Curso:                                   | 1  | Código:        | 7511 |
| Periodo docente:                         | Primer semestre                                |                |      |
| Materia:                                 | Psicología                                     |                |      |
| Módulo:                                  | Ciencias Sociales y Humanas Aplicadas          |                |      |
| 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

Evaluar y analizar las variables psicológicas implicadas en el ejercicio físico y el deporte. De tal modo que sean capaces de llevar a una actuación integral en el ejercicio y el deporte. De tal modo que sean capaces de implementar programas en todos los ámbitos del ejercicio físico y el deporte y que sean capaces de discriminar los posibles problemas que no están a su alcance y así poder derivarlos a otros profesionales.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Ninguno.

## CONTENIDOS

TEMA 1: HISTORIA Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.  
TEMA 2: PERFIL Y PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA.  
TEMA 3: COMUNICACIÓN EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.  
TEMA 4: MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA.  
TEMA 5: ANSIEDAD, ACTIVACIÓN Y ESTRÉS: SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.  
TEMA 6: ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE.  
TEMA 7: RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN APLICADA AL DEPORTE.  
TEMA 8: PSICOLOGÍA SOCIAL EN EL DEPORTE.  
TEMA 9: PSICOBIOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

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: COMUNICACIÓN EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Bases de la comunicación.
- Comunicación no verbal y componentes paralingüísticos.
- Las emociones en el deporte
- Inteligencia Emocional

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

- Cohesión de grupo.
- Liderazgo.
- Facilitación social
- Agresión en el deporte.

TEMA 9: PSICOBIOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Relación entre salud y actividad física y deporte, sus determinantes biológicos.
- Agresión.
- Doping y el deporte.
- Trastornos de la alimentación.
- Sobreentrenamiento /burnout.

## 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.

Trabajos de observación de 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.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

| ACTIVIDAD PRESENCIAL  | TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL  |
|---|---|
| 60 horas  | 90 horas  |
| Clases expositivas 48h<br>Conferencias, trabajos en pequeños grupos, tutorías individuales y grupales. 6h<br>oEvaluación 6h | Trabajos individuales y en grupo. 35h<br>Estudio teórico y práctico. 45h<br>Búsqueda bibliográfica: 10h |

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto

avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

## Competencias generales

Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

Conocer y dominar técnicas eficaces de auto-motivación, auto-evaluación personal, orientación al logro personal y al liderazgo.

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

## Competencias específicas

Conocer las características de los estudiantes, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Usar diferentes estilos de liderazgo en función de la demanda requerida.

Desarrollar programas de motivación de los diferentes ámbitos del ejercicio físico y el deporte.

Integrar las variables psicológicas en los procesos de enseñanza y aprendizaje de cualquier actividad físico deportiva, ya sean educativa, higiénica, social, rendimiento u otro nivel diferente.

Actuar en los posibles problemas que pudieran darse a consecuencia de la práctica y actuar desde la actividad físicodeportiva como salud y calidad de vida.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

EVALUACIÓN ALUMNOS 1ª MATRÍCULA (Asistir a por lo menos el 80% de las clases)

A.-Pruebas escritas u orales (Exámenes): 60% del total de calificación.

B.-Actividades diarias y ejercicios: 15% del total de la calificación.

C.-Trabajos individuales y grupales: 20% del total de la calificación

D.-Asistencia y participación activa: 5% del total de calificación.

Para aprobar la asignatura es necesario tener como mínimo un 5 en el apartado A y en el C.

En caso de tener que acudir a la convocatoria extraordinaria, se irá tan sólo con el apartado no superado:

- En el caso del apartado A, se realizará la prueba que se convoque en convocatoria extraordinaria.
- En el caso del apartado C, se tendrá que realizar el trabajo propuesto en el aula virtual para ese fin.

#### EVALUACIÓN ALUMNOS 2ª MATRÍCULAS Y SUCESIVAS

Aquellos alumnos que estén en esta situación deberán hablar personalmente con el profesor.

Aquellos alumnos que se encuentren en este sistema de evaluación tendrán que superar las siguientes pruebas:

A.- Examen: 70%

B.- Trabajos individuales: 30%

Para aprobar la asignatura es obligatorio aprobar los dos apartados.

En caso de tener que acudir a la convocatoria extraordinaria se irá tan sólo con el apartado no superado (en caso de tener los dos suspensos, se irá con los dos)

**EN CASO DE NO SUPERAR LA ASIGNATURA EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA, SE REPETIRÁ EL PRÓXIMO CURSO LA ASIGNATURA ENTERA, NO GUARDÁNDOSE NINGÚN PORCENTAJE DE LOS ANTERIORMENTE CITADOS EN AMBOS TIPOS DE EVALUACIONES.**

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Se acudirá con el apartado no superado.

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

1.- Se valorará la CALIDAD de estos trabajos en base a:

-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 (mirar en el aula virtual, suelen ser pdf, word o ppt)

3.-Será motivo de suspenso:

- Cualquier PLAGIO parcial o total, ya sea de internet o de trabajos de otros alumnos.

- 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 mails a las profesoras a lo largo de todo el curso, respetando la ortografía y los modales.

Consultas de la asignatura, trabajos, etc.

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

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

J.M.BUCETA (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.

#### WEBS RECOMENDADAS

[www.rdp-online.com](http://www.rdp-online.com)

Cuadernos de Psicología del Deporte (CPD). <http://revistas.um.es/cpd>

<http://cdeporte.rediris.es/biblioteca.html>

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index.shtml>

Revista Iberoamericana de Psicología deportiva. <http://www.webs.ulpgc.es/riped>

## Complementaria

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

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

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

SOSA GONZÁLEZ, I.; GODOY, D.; JAENES, J.C. Y OLIVER, J.F. (2009). Variables psicológicas en el deporte. Editorial deportiva Wanceulen.

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.

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