

Guía Docente: Psicología del Deporte

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Grado en Psicología
Carácter	Optativo Libre
Período de impartición	Tercer Trimestre
Curso	Cuarto
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	Esta Materia no tiene requisitos previos.

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Julian Alfonso Muñoz Parreño	Correo electrónico	julianalfonso.munoz@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	https://www.linkedin.com/in/juli%C3%A1n-alfonso-mu%C3%B1oz-parre%C3%B1o-589b92bb/		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional

En el ámbito educativo la teoría y la práctica constituyen dos realidades integradas que gestionan conocimientos de diferente envergadura y que hasta el momento se desenvolvían en contextos encontrándose en una situación de permanente tensión: se necesitan y se justifican mutuamente. Sin embargo, con frecuencia se ignoran la una a la otra, siendo esta quiebra una de las principales fuentes de problemas para los procesos de formación y posterior aplicación en el mundo laboral. La disolución de este enfrentamiento será nuestro objetivo a lo largo de esta asignatura.

La vinculación con la totalidad de las asignaturas del Grado es manifiesta, y uno de los principios será saber aplicar los conocimientos adquiridos a la realidad laboral o vocación de una forma profesional por medio de la elaboración y defensa de argumentos, utilizando como proceso de aprendizaje la resolución de problemas dentro de las diferentes áreas de estudio propuestas.

La elaboración de un perfil profesional, el conocimiento de los espacios de desempeño laboral, sus características, tipos y posibilidades bajo el marco legal establecido, será la columna vertebral del conjunto teórico-práctico de la asignatura.

La asignatura de Psicología del Deporte representa una concreción de los contenidos en la materia de Psicología hacia el ámbito de la actividad física y del deporte. Los parámetros subjetivos de los deportistas, las variables individuales, los factores grupales, el contexto social en el que se realiza la práctica deportiva, los parámetros de carga y planificación deportiva, el papel del entrenador, etc., van a influir psicológicamente en el deportista y van a afectar, positiva o negativamente, diferentes situaciones relacionadas con el rendimiento deportivo, con la adherencia a la práctica física, con la salud o con el aprendizaje deportivo, entre otras.

En esta asignatura vamos a conocer cada una de estas variables y procesos psicológicos que más directamente influyen en la práctica deportiva. Analizaremos los diferentes modelos psicológicos y planteamientos actuales. Describiremos los elementos que los caracterizan. Descubriremos recursos sobre cómo poder evaluar desde el ámbito psicológico las distintas situaciones que acontecen en el deporte, cómo interpretarlas y cómo poder aplicar estrategias de intervención útiles que mejoren las condiciones de práctica. Así mismo, abordaremos contenidos aplicados a situaciones habituales en el deporte, así como aspectos relacionados con la metodología e investigación desde el ámbito de la Psicología del Deporte. En definitiva, el futuro Graduado, a través de esta asignatura, podrá adquirir competencias básicas que complementarán su intervención técnica en diferentes contextos profesionales relacionados, fundamentalmente, con la enseñanza, el entrenamiento o la investigación en el ámbito de la Psicología de la actividad física y del deporte.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

<p>Competencias de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual. • CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa. • CU-09: Considerarlos valores propios de la Formación Profesional Superior en términos de igualdad formativa y educativa con la universitaria. • CU-10: Reconocer y saber resolver problemas que afecten a derechos fundamentales de las personas y a valores democráticos. • CU-11: Comprender y saber actuar ante situaciones en las que proceda defender la igualdad, particularmente la de género y la de oportunidades. • CU-12: Saber cómo se han adoptar posturas de defensa de la paz y la mediación. • CU-13: Aceptar y defender el derecho de los diferentes, llegando incluso ante la desigualdad compensatoria, particularmente en los casos de personas con disminución de su autonomía personal. • CG-07: Capacidad de resolución de problemas. • CG-08: Ser capaz de tomar decisiones. • CG-16: Capacidad para desarrollar y mantener actualizadas las propias competencias, destrezas y conocimientos según estándares de la profesión. • CG-17: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones. • CG-18: Capacidad para pensar de forma creativa y desarrollar nuevas ideas y conceptos. • CE-17: Dominar estrategias y técnicas para involucrar en la intervención a los destinatarios. • CE-18: Saber aplicar estrategias y métodos de intervención directos sobre los destinatarios: consejo psicológico, terapia, negociación, mediación... • CE-21: Saber planificar la evaluación de los programas y las intervenciones.
<p>Resultados de aprendizaje de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa los factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo, mediante la utilización de herramientas e instrumentos de evaluación. • Detecta y diagnóstica déficits psicológicos que afectan al rendimiento deportivo. • Evalúa los procesos psicológicos que influyen en el funcionamiento de los grupos deportivos. • Elabora y planifica un programa de entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo. • Aplica las técnicas básicas dirigidas al control de las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo. • Realiza un análisis de las conductas motrices de los sujetos a lo largo de su vida. • Elabora un informe de las distintas teorías y métodos de investigación en el ámbito del aprendizaje y el desarrollo psicomotor. • Utiliza en una sesión práctica aspectos clave tales como la transferencia, la motivación, la resiliencia, el autocontrol y otros aspectos psicológicos que afectan al rendimiento deportivo.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

<p>Breve descripción de la asignatura</p>	<p>En la asignatura “Psicología del deporte”, partiendo de los fundamentos de la psicología del deporte y de la psiconeurobiología se analizarán los diferentes procesos evolutivos del ser humano y su influencia en la práctica deportiva. Una vez contemplado el marco conceptual, se analizará la estrecha relación entre la psicología, la salud y la actividad física y los procesos personales y sociales que pueden influir en la participación y el rendimiento en ciertos deportes o actividades físicas tanto colectivas como individuales. También se tratará la integración de persona en riesgo de inclusión y en especial de niños</p>
--	---

a través del deporte.

Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1: LA MOTIVACIÓN COMO “MOTOR” FUNDAMENTAL EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

1. Introducción.
2. Concepto y tipos de motivación en el deporte.
3. Teorías y modelos motivacionales.
4. Motivos de práctica deportiva.
5. Causas de abandono deportivo.
6. Práctica profesional: directrices y estrategias para aumentar la motivación en los deportistas y generar climas positivos de práctica deportiva.

UNIDAD DIDÁCTICA 2: PERSONALIDAD, ANSIEDAD, ESTRÉS Y SU INFLUENCIA SOBRE LA ACTUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Introducción.
2. Personalidad: porqué estudiarla y cómo evaluarla en el contexto deportivo.
3. Concepto y definición de estrés, ansiedad y activación.
4. El proceso del estrés y la ansiedad en el deporte.
5. Fuentes y efectos de la ansiedad en el deporte.
6. Práctica profesional: directrices y estrategias para controlar el nivel de estrés y ansiedad en los deportistas y generar climas positivos de práctica deportiva.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE: CUESTIONES IMPORTANTES QUE PASAN DESAPERCIBIDAS

1. Introducción.
2. Atención y concentración en el deporte: concepto, tipos y perspectivas.
3. Teorías explicativas de la atención en el ámbito deportivo.
4. Autoconfianza en el deporte: definición, teorías explicativas y ventajas.
5. El establecimiento de objetivos en el deporte.
6. El efecto audiencia y su relación con el rendimiento deportivo.
7. Práctica profesional: directrices y estrategias para mejorar la atención y concentración de los deportistas, así como para incrementar los niveles de autoconfianza.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: LIDERAZGO, COMUNICACIÓN Y COHESIÓN DE GRUPO EN EL DEPORTE: LA RELACIÓN EFICAZ EN LOS EQUIPOS Y GRUPOS DEPORTIVOS

1. Introducción.
2. Liderazgo en el deporte: definición, enfoques explicativos, teorías y modelos de

liderazgo.

3. Las características de un líder y cómo trabajar las habilidades de liderazgo.

4. Cohesión de grupo: concepto, importancia en los grupos deportivos, factores que influyen sobre la cohesión y su relación con el rendimiento deportivo.

5. Estrategias para trabajar la cohesión de grupo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5: ÁMBITOS APLICADOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Introducción.

2. La Psicología del Deporte y la Educación Física

3. La Psicología del Deporte, la Salud y el Bienestar.

4. La Psicología del Deporte y las Lesiones deportivas.

5. La Psicología del Deporte y el Arbitraje deportivo.

UNIDAD DIDÁCTICA 6: ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO (COACHING DEPORTIVO). INVESTIGACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

1. Introducción.

2. Técnicas de intervención psicológica en la actividad física y el deporte.

3. Programas de entrenamiento psicológico: fases, diseño, puesta en marcha y relación con la planificación deportiva.

4. Evaluación en el ámbito de la psicología del deporte: ámbitos e instrumentos de evaluación.

METODOLOGÍA

Actividades formativas

El temario de la asignatura **Psicología del Deporte** se divide, como es habitual, en seis Unidades Didácticas (UD). Estas UD organizan los diversos contenidos de la materia y proponen diversas actividades de evaluación continua de los conocimientos adquiridos y las competencias marcadas.

Tanto los contenidos teóricos como las tareas de evaluación continua están preparados para que los alumnos adquieran y consoliden las herramientas básicas para el ejercicio profesional con deportistas, tanto en el asesoramiento como en la intervención en procesos psicológicos básicos que suceden en el ámbito deportivo y la adquisición de habilidades y destrezas psicológicas.

Cada Unidad Didáctica estará fundamentada en un **contenido** o “base teórica”, a disposición del alumno desde el momento en que cada Unidad esté activa. Este contenido representa el Texto Canónico y documentación básica de cada Unidad. Así mismo, también habrá un **foro** común para la interacción colectiva, resolución de dudas, debates, etc. Se harán visibles también cada una de las **actividades de evaluación continua**. Y en función del tipo de Unidad Didáctica, podrá haber otros recursos, como Estudios de Caso, artículos, ampliación de contenidos, etc. Todo ello va a permitir que el alumno pueda llegar a conocer de forma orientada la materia de la asignatura en cada Unidad, la cual podrá complementar con la búsqueda de información y documentación a través de los recursos bibliográficos que se proponen.

Debido a la naturaleza teórica de la asignatura, cada Unidad está ideada para el conocimiento y adquisición de conceptos, recursos y estrategias de utilidad práctica para el alumno.

La resolución de cuestiones prácticas que puedan plantearse en los distintos módulos, e inclusive en las pruebas de evaluación, supondrán la aplicación de los contenidos de la asignatura en contextos reales o en situaciones teóricas basadas en casos prácticos. En lo que a esta asignatura se refiere, situaciones reales en el ámbito de la actividad física y del deporte que impliquen la expresión o la intervención de variables y procesos psicológicos en los deportistas.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

En caso de que la situación sanitaria impida la realización presencial de los exámenes con todas las garantías, la Universidad Isabel I celebrará dichas pruebas en modalidad online. Para la realización de dichos exámenes, la universidad incorporará la herramienta de proctoring a nuestra plataforma tecnopedagógica, con el objetivo de garantizar los procesos de autenticación del alumno, como el control del entorno durante el desarrollo de las pruebas de evaluación. A su vez, la Universidad Isabel I pondrá a disposición del alumnado una Unidad de Exámenes Online específica para ofrecer apoyo técnico durante todo el proceso y así solventar todas las incidencias que se puedan presentar.

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial (EX)**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial** cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.

Manual que expone los fundamentos básicos de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte y su aplicación hacia los ámbitos más relevantes del ejercicio físico, desde el contexto de nuestro país. Inicialmente describe y conceptualiza esta disciplina y su conexión con otras ciencias del deporte, su evolución histórica, el papel del técnico especialista en psicología del deporte y la presencia de las nuevas tecnologías. Aborda, como no puede ser de otra manera, los procesos psicológicos básicos que se activan en los deportistas en relación con la motivación, la ansiedad, la personalidad, la atención, el liderazgo, la cohesión de grupo, etc. Así mismo, se ofrecen recursos para comprender la importancia de la psicología del deporte en la educación física, en la iniciación deportiva, en la salud y el ejercicio físico o en el rendimiento deportivo.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología.

Documento de referencia en Psicología del Deporte cuyos autores son un exponente internacional en cuanto a la descripción de los procesos y variables psicológicas que más influyen en contextos deportivos, así como de la investigación en este ámbito. El libro trata en una primera parte sobre el papel de la Psicología del Deporte, su concepción dentro de las ciencias del deporte y su importancia desde una conexión entre lo científico y la propia práctica deportiva. Desarrolla también los contenidos básicos relacionados con los procesos psicológicos individuales en los deportistas, con los entornos deportivos, con los procesos que inciden sobre los grupos deportivos, así como la importancia del trabajo desde la Psicología del Deporte en relación con el rendimiento deportivo, con la salud y con el crecimiento psicológico en el ámbito de la actividad física y del deporte.

<p>Bibliografía complementaria</p>	<p>Libros</p> <p>Bakker, C., Whiting, T. A. y van der Brug, H. (1993). <i>Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones</i>. Consejo Superior de Deportes y Ediciones Morata.</p> <p>Buceta, J. M. (1998). <i>Psicología del entrenamiento deportivo</i>. Dykinson.</p> <p>Dosil, J. (2002). <i>El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención</i>. Síntesis.</p> <p>Guillén, F. (2007). <i>Psicología de la educación física y el deporte</i>. Wanceulen.</p> <p>Hernández-Mendo, A. (2005). <i>Psicología del Deporte. Fundamentos</i>. Wanceulen.</p> <p>Márquez, S. (2005). <i>Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo</i>. Universidad de León.</p> <p>Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A. y Ortín, F.J (2012). <i>Manual de psicología de la actividad física y del deporte</i>. Diego Marín.</p> <p>Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). <i>Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico</i>. Editorial Médica Panamericana.</p> <p>Williams, J. M. (1991). <i>Psicología aplicada al deporte</i>. Biblioteca Nueva.</p>
<p>Otros recursos</p>	<p>Revistas tematizadas en Psicología del Deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • International Journal of Sport Psychology: http://www.ijsp-online.com/ • Journal of Applied Psychology: www.apa.org/journals/apl.html • Journal of Applied Sport Psychology: www.aaasponline.org/journal.html • Journal of Sport and Exercise Psychology: https://journals.humankinetics.com/journal/jsep?mobileUi=0 • Perceptual and Motor Skills: http://journals.sagepub.com/home/pms • Psychology of Sport and Exercise: https://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise • Revista de Psicología del Deporte: www.rpd-online.com • Sport (The) Psychologist: http://journals.humankinetics.com/journal/tsp <p><u>Instituciones y organismos relacionadas con la Psicología del Deporte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Colegio Oficial de Psicólogos de España: www.cop.es • Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física: http://www.consejo-colef.es/ • American Psychological Association: www.apa.org • Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP): www.aaasponline.org

COMENTARIOS ADICIONALES

Señalar que, el trabajo colaborativo es un recurso que implica la conformación de grupos y el desarrollo de tareas conjuntas por los integrantes de los mismos. Puede suceder que una vez formado un grupo, sus integrantes no pueden perfeccionar y entregar el trabajo. Si esto sucede y hay alumnos/as que sí quieren seguir la actividad de evaluación continua, el profesor comunicará este hecho en el aula, se detectarán estos alumnos/as, quienes se pondrán en contacto con el docente, y se les propondrá otra actividad de evaluación continua de elaboración individual (estudio de caso o trabajo sobre el contenido). Se habilitará la entrega de la actividad de evaluación individual en el mismo plazo que la entrega del trabajo colaborativo.