DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

Materia:	PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE		
Identificador:	30650		
Titulación:	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
Módulo:	FUNDAMENTOS PSICOMOTRICES Y PEDAGÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		
Tipo:	MATERIA BASICA		
Curso:	2	**Periodo lectivo:**	Primer Cuatrimestre
Créditos:	6	**Horas totales:**	150
Actividades Presenciales:	65	**Trabajo Autónomo:**	85
Idioma Principal:	Castellano	**Idioma Secundario:**	Inglés
Profesor:		**Correo electrónico:**	

PRESENTACIÓN:

La Psicología Aplicada al Deporte contribuye a aumentar el potencial beneficio que la práctica de la actividad física y el deporte puede suponer para las personas; de la misma manera, puede prevenir la aparición de trastornos de conducta asociados a dicha práctica. El beneficio se materializa en el rendimiento deportivo, el correcto desarrollo de los jóvenes deportistas o un concepto amplio de salud psicosocial. En cualquier caso, la actividad física siempre va a tener un componente de trabajo en equipo para los profesionales que se dediquen a este ámbito.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

Competencias Generales de la titulación	G03	Capacidad para la comunicación oral y escrita
	G08	Capacidad para trabajar en equipo
	G10	Habilidad para las relaciones interpersonales
	G13	Capacidad para el compromiso ético en su vida personal y profesional
	G14	Capacidad de aprendizaje autónomo y de mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de la vida
	G16	Capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor
Competencias Específicas de la titulación	E01	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E13	Capacidad para desarrollar las competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
	E14	Capacidad para desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional así como mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de toda la vida
Resultados de Aprendizaje	R01	Comprender las bases de la Psicología para entender su aplicación al campo deportivo.
	R02	Aplicar diferentes metodologías de trabajo en las diferentes etapas del comportamiento y desarrollo humano
	R03	Analizar la salud deportiva desde diferentes puntos de vista: físico, psíquico y social.
	R04	Resolver problemáticas y situaciones individuales deportivas con trabajo específico asociado a concentración, motivación, relajación y agresividad.
	R05	Proponer estrategias de intervención individuales.
	R06	Resolver problemáticas y situaciones deportivas colectivas con trabajo específico asociado a concentración, motivación, relajación y agresividad.
	R07	Proponer estrategias de intervención colectiva.

REQUISITOS PREVIOS:

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargarse y consultar la documentación necesaria del campus virtual (Plataforma Docente Universitaria PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico y mantener un contacto directo y regular con la asignatura. Además de lo mencionado, no es necesario ningún requisito previo.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Observaciones:

La programación que se incluye a continuación corresponde con los contenidos teóricos de la asignatura. En las clases prácticas de la misma se reforzarán dichos contenidos a través de actividades en las que se requiera alta implicación del alumno y un análisis específico del contexto deportivo.

Los contenidos teóricos los impartirá el profesor Sergio Moreno, quien ejerce además como responsable de la asignatura; los contenidos prácticos serán impartidos por el profesor Héctor Gutiérrez.

Contenidos de la materia:

1 - INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
1.1 - Marco teórico y conceptual de la Psicología del Deporte
1.2 - Historia de la Psicología del Deporte
1.3 - El Rol profesional del Psicólogo del Deporte
2 - EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
2.1 - Metodología de la evaluación
2.2 - Instrumentos de valoración: análisis de casos y construcción de herramientas "ad hoc"
3 - DESARROLLO MOTOR Y PSICOLOGÍA EVOLUTIVA
3.1 - Desarrollo motor y conductas motrices a lo largo de la vida
3.2 - Desarrollo cognitivo, afectivo y social
4 - VARIABLES PSICOLÓGICAS IMPLICADAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
4.1 - Sensación y percepción
4.2 - Atención y concentración
4.3 - Atribución y locus de Control
4.4 - Personalidad y estilos cognitivos
4.5 - Activación, ansiedad y estrés
4.6 - Motivación
4.7 - Emoción y autoconfianza
4.8 - Cohesión de grupo
5 - TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
5.1 - Establecimiento de Objetivos
5.2 - Control de la Activiación
5.3 - Visualización
5.4 - Control de la Conducta
5.5 - Técnicas Cognitivas
5.6 - Sociograma
6 - PSICOLOGÍA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
6.1 - Iniciación al deporte
6.2 - La Formación Deportiva
6.3 - Actividad Física y Salud
6.4 - Agotamiento y retirada deportiva.
6.5 - Prevención de la violencia en el deporte

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

LOS MEDIOS INFORMÁTICOS O ELECTRÓNICOS DURANTE LAS CLASES SE UTILIZARÁN ÚNICAMENTE A INDICACIÓN DEL PROFESOR, Y EXCLUSIVAMENTE CON FINES DOCENTES.

Para lograr exitosamente las competencias establecidas para el Grado de Ciencias de la Actividad física y el Deporte, se aplicarán las teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado, con una metodología activa, interactiva, tanto en el aula como en las demás áreas de trabajo, promoviendo una reflexión crítica de los contenidos. Para ello, las sesiones se estructurarán en:

Sesiones teóricas.

Las sesiones teóricas se podrán dividir en:

1. *Lección magistral*: Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, apoyándose en las TIC, así como en la medida de lo posible, promoviendo una interacción profesor-alumno y alumno-alumno que sea enriquecedora para el grupo.
2. *Resolución de problemas:* Se trasladarán los contenidos teóricos a situaciones problemáticas donde se requiera una aplicación de los contenidos explicados en clase.
3. *Exposición:* Información emitida por parte de los alumnos, individual o grupalmente, de los contenidos trabajados autónomamente.
4. *Prime time task:* Actividad previa al inicio de la sesión o actividad principal que ayude al alumno a recordar conceptos clave de la sesión anterior o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.

Sesiones prácticas.

Las sesiones prácticas se podrán dividir en:

1. *Práctica:* Estas actividades podrán ser llevadas a cabo de manera individual o grupal, en las que se aplicarán de forma práctica la información adquirida en las sesiones teóricas. Dichas prácticas podrán ser dirigidas tanto por los alumnos como por el profesor.
2. *Taller:* Se integran la teoría y la práctica. A través de una idea principal, se indaga y los alumnos buscan soluciones al problema planteado. Finalmente, tras llegar a la óptima solución, se realiza una demostración práctica que permite el desarrollo de un aprendizaje más sólido y significativo.
3. *Portafolio:* Conjunto documental elaborado por el estudiante que muestra la tarea realizada durante el curso.
4. *Pequeños grupos:* Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente (debate, exposición…). El rol del profesor consistirá en guiar al alumno en su aprendizaje.

Sesiones de tutoría

El profesor atenderá las cuestiones directamente relacionadas con la parte de la asignatura que imparte que se le planteen (por ejemplo, orientación individual, consultas sobre aspectos concretos de la materia impartida, dudas sobre la forma de realizar las pruebas de evaluación, etc.). Las consultas que tengan respuesta en la guía docente o normativa académica serán objeto de remisión a la misma.

Establecer un horario concreto de tutoría puede retrasar la atención solicitada por el transcurso del plazo necesario hasta la siguiente fecha, o por estar ya ocupadas previamente por otros compañeros. Por ello el sistema de tutoría es “abierto” y se acordará con cada alumno la fecha-hora de la misma, atendiendo fundamentalmente a la disponibilidad del interesado conforme a sus singularidades (especialmente en el caso de alumnos de segunda matrícula y exentos de presencialidad). Debe solicitarse por correo electrónico (con identificación de remitente, no se atenderán emails remitidos desde la dirección alu.xxxx sin renombrar), indicando claramente el objeto de la tutoría y las franjas horarias semanales libres de que dispone, que será respondido a la mayor brevedad por el profesor/ a. Atendiendo a las circunstancias del alumno y el asunto a tratar, la consulta podrá ser objeto de resolución por e-mail, PDU, videoconferencia, llamada telefónica o concertarse una reunión personal, como norma general en las instalaciones de la USJ, en una de las franjas indicadas, que tendrá lugar no más tarde de la semana siguiente a la solicitud.

Las consultas sobre aspectos ajenos a la asignatura, o que excedan de la misma y sean comunes a otras, deberán plantearse al tutor asignado en el plan de acción tutorial.

NOTAS AÑADIDAS A TENER EN CONSIDERACIÓN SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE LA DOCENCIA:

- Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor/ a haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin la autorización del profesor/ a antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.

- Cada alumno situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo.

- Los e-mails que se envíen al profesor deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta.

- Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura.

- No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen, ni 72 horas tras la revisión de examen teórico.

- Es responsabilidad de los alumnos obtener las explicaciones ofrecidas por el profesor en clase; al tratarse de un grado presencial, la asistencia es obligatoria y no puede exigirse que la materia evaluada se corresponda exactamente con alguno de los materiales incorporados a la PDU para facilitar el estudio al alumno. En este sentido, no se atenderán tutorías que pretendan reproducir la clase a la que no se asistió. En el caso de los alumnos que por trabajo (exclusivamente los incluidos en el listado de Secretaría) o solape con asignaturas (en los términos establecidos en la normativa académica) sean objeto de la exoneración de cumplir el 80% de asistencia, el plan personalizado al que deben someterse preverá dicha circunstancia.

Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
Actividades Presenciales	Clase magistral	37
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	9
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	8
	Talleres	5
	Actividades de evaluación	2
	Asistencia a tutorías	4
Trabajo Autónomo	Estudio individual	33
	Preparación de trabajos individuales	12
	Preparación de trabajos en equipo	15
	Tareas de investigación y búsqueda de información	7
	Lecturas obligatorias	12
	Portafolios	6
	Horas totales:	150

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	40	%
Trabajos en equipo:	20	%
Prueba final:	40	%
TOTAL	100	%

*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

Bibliografía básica:

OLMEDILLA, A., ABENZA, L., BOLADREAS, A., y ORTÍN, F.J. Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia: Ed. Diego Marín, 2012
DOSIL, J. Manual de psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: Ed. Mc Graw-Gill. 2005
WEINBERG, R.S. y GOULD, D. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ed. Ariel, 1996

GARCÉS DE LOS FAYOS, E., OLMEDILLA, A. y VERA, P. Psicología y Deporte. Murcia: Ed: Diego Marín, 2006
MORAN,A. y TONER,J. Psicología del Deporte. México. Ed: Manual Moderno. 2018

Bibliografía recomendada:

BANDURA, A., RICHARD, H. y WALTERS. Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza, 1990, 1a. ed., 10a. reimpr.
BUCETA, J.M. Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Dykinson, 1998
BALAGUER, I. Entrenamiento psicológico en el deporte [principios y aplicaciones]. Buenos Aires: Ed. Albatros, 1994
BERGUER, K. S. Psicologia desarrollo / The Developing Person Through Childhood and Adolecence: Infancia y adolescencia / Childhood and Adolecence. Barcelona: Ed. Médica Panamericana, 2007
ARBINAGA, F. y CARACUEL, J.C. (comp.) Intervención Psicológica en actividad física y deportes minoritarios. Madrid: Ed Psimática, 2011
GARCÍA-NAVEIRA, A. Avances en psicología del deporte. Badalona: Ed. Paidotribo, 2015
COHEN, R. Sports Psychology: the basics. London: Ed. Bloomsbury Sport, 2016
BUCETA,JM. Se hace camino al andar. Madrid: Dyckinson, 2017

Páginas web recomendadas:

Psicología del Deporte de la UNED	http://www.palestraweb.com/
Unidad de Investigación en Psicología del Deporte	http://www.uv.es/uipd/
Revista de Psicología del Deporte	http://www.rpd-online.com/
Cuadernos de Psicología del Deporte	http://revistas.um.es/cpd
Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte	http://psicologia-del-deporte.com/index.php?main_page=index
Psychology of sport and exercise	http://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise/
Journal of Sport	http://journals.humankinetics.com/JSEP

* Guía Docente sujeta a modificaciones