Asignatura:	PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
Código:	18188
Centro:	Facultad de Psicología
Titulación:	Psicología
Nivel:	GRADO
Tipo:	OPTATIVA
Créditos:	6
Curso académico: 2015/2016	

1.- Asignatura / Course Title

PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE/ SPORT PSYCHOLOGY

1.1.- Código / Course code

18188

1.2.- Materia / Content area

PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE/SPORT PSYCHOLOGY

1.3.- Tipo / Course type

OPTATIVA/OPTIONAL COURSE

1.4.- Nivel / Course level

GRADO/BACHELOR (FIRST CYCLE)

1.5.- Curso / Year

4º/ Fourth year

1.6.- Semestre / Semester

SEGUNDO SEMESTRE/ SPRING SEMESTER

1.7.- Número de créditos ECTS / ECTS allotment

6 CRÉDITOS ECTS/6 ECTS CREDITS

1.8.- Requisitos previos / Prerequisites

• Esta asignatura se imparte en castellano, aunque algunas lecturas pueden estar en inglés / This course is taught in Spanish, although some readings may be in English

1.9.- Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimun attendance requirement

• No es obligatorio asistir a las sesiones presenciales, pero sí preparar durante todo el semestre el caso práctico en grupo, lo que obliga a la asistencia a las

clases de tutoría y supervisión de los casos y a las tutorías de grupo. Se valora la participación activa (que requiere asistir al 80% de las clases) que permite conseguir un 10% de la calificación final / Attendance to regular classes is not compulsory. However, it is mandatory to be part of a team to prepare a practical case that will be assigned to each team at the beginning of the semester. To prepare this case, it is compulsory to meet with the team mates weekly, and to attend some face to face tutorial classes. On the other hand, active participation that involves attending to an 80% of regular classes will be rewarded with a 10% of the final mark

1.10.- Datos del Equipo Docente / Faculty Data

José Manuel Hernández López, Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud, Facultad de Psicología
E-mail: josemanuel.hernandez@uam.es
Despacho: 55
Tel: 91 497 87 52

Margarita Limón Luque, Dpto. de Psicología Básica, Facultad de Psicología
E-mail: margarita.limon@uam.es
Despacho: 92, módulo 4.
Tel: 91 497 52 02

1.11.- Objetivos del curso / Course objetives

Tras realizar esta asignatura los alumnos deberían:

-Adquirir los conocimientos conceptuales básicos sobre los procesos psicológicos implicados en la actividad física y el deporte desde distintas aproximaciones teóricas, sobre su desarrollo y su vinculación con otros procesos psicológicos.

-Ser capaces de transferir y aplicar los conocimientos conceptuales básicos adquiridos sobre los procesos de los procesos psicológicos implicados en la actividad física y el deporte al análisis de situaciones, estudios de casos e intervención en los principales contextos en los que trabaja el psicólogo deportivo.

-Conocer, seleccionar y administrar las técnicas de evaluación, diagnóstico e intervención psicológica en el ámbito deportivo.

-Adquirir las destrezas que se requieren para la intervención psicológica en el ámbito deportivo.

-Analizar e interpretar los datos procedentes de las investigaciones, informes y trabajos en Psicología Deportiva.

-Saber buscar y utilizar de manera eficaz, las fuentes documentales relevantes en Psicología Deportiva.

-Ser capaz de comprender, diseñar y comunicar (oralmente y por escrito), textos, informes, programas y proyectos en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

-Saber evaluar y analizar los resultados y la eficacia de las propias actuaciones en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

-Promover e incidir en la salud, la calidad de vida y bienestar de los deportistas, equipos, centros y organizaciones deportivas que requieran su intervención.

-Ser capaz de trabajar en equipo y colaboración con otros profesionales vinculados al campo de la Actividad Física y del Deporte.

- Conocer el marco que regula profesión y ajustarse a los principios éticos y al código deontológico de la Psicología aplicada al ámbito deportivo.

-Desarrollo y mantenimiento actualizado de las competencias, destrezas y conocimientos del psicólogo deportivo.
Escriba, pegue o inserte aquí los objetivos del curso

1.12.- Contenidos del programa / Course contents

Los contenidos de la asignatura se distribuirán en los siguientes temas.

INTRODUCCION: **Enfoques teóricos y ámbitos de trabajo del psicólogo de la actividad física y el deporte.**

-Breve historia y presentación de la Psicología de la actividad física y el deporte.
-El psicólogo deportivo: funciones, ámbitos y contextos de trabajo.
-Principales enfoques teóricos en el estudio de la actividad física y el deporte.

TEMA 1. **Percepción, atención, memoria y toma de decisiones en la actividad física y deportiva.**

-Percepción y atención visual en la actividad físico-deportiva. Evaluación y entrenamiento.
-Memoria y actividad físico-deportiva: influencia en el desarrollo y entrenamiento.
-Toma de decisiones y habilidades de razonamiento implicadas en la práctica de la actividad física y deportiva.

TEMA 2. **Aprendizaje y desarrollo motor**

-Desarrollo motor a lo largo de la vida. Descripción general del desarrollo de habilidades motrices básicas: carrera, saltos, lanzamientos.
-Aprendizaje motor. Fases del aprendizaje motor. Cómo enseñar habilidades motrices: estrategias didácticas.

TEMA 3. **Motivación y aspectos afectivo-emocionales en la actividad físico-deportiva. Aspectos teóricos, evaluación e intervención.**

-La motivación como motor de la actividad físico-deportiva. Factores motivacionales que inciden en el desarrollo de la actividad físico-deportiva: metas, atribuciones, expectativas de eficacia y competencia, etc.
-Motivación intrínseca y extrínseca en la actividad físico-deportiva.
-El papel de las emociones y los sentimientos en la práctica de la actividad físico deportiva. Regulación y control de las emociones en el deportista.
-La práctica de la actividad físico-deportiva en grupo. Clima motivacional y emocional del equipo Liderazgo y comunicación en el equipo. Cohesión de equipo.
-Intervención psicológica sobre otros actores que participan en el desarrollo de la actividad físico-deportiva e inciden en el rendimiento

del deportista: preparadores físicos, entrenadores, árbitros y entorno del deportista.

TEMA 4. **Cómo mejorar el rendimiento en la actividad física y deportiva. Evaluación y principales técnicas de intervención**.

-El proceso de evaluación en Psicología del deporte.
-Técnicas de evaluación psicológicas específicas para el ámbito deportivo.
-Técnicas cognitivas.
-Biofeedback
-Técnicas de relajación y del control de la ansiedad.
-Establecimiento de metas, trabajo de las expectativas de autoeficacia y autocompetencia.

TEMA 5. **Diseño y evaluación de programas en el ámbito deportivo**

-Planificación de la intervención.
-Diseño y aplicación de programas.
-Evaluación de la eficacia, la eficiencia y la efectividad de las intervenciones.

Tema 6. **Ejemplos de aplicaciones prácticas del trabajo del psicológo deportivo en diferentes deportes** (individuales y de equipo) **y con distintos agentes implicados en la práctica físico-deportiva** (deportistas, entrenadores, allegados, directivos, gerentes…)

Este tema, de carácter eminentemente práctico, se trabajará de manera transversal a lo largo de todo el cuatrimestre.

1.13.- Referencias del consulta / Course Bibliography

-**Manuales:**

CRUZ, J. (Ed.). (2001). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

DOSIL, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McgrawHill. (2ª edición).

MARTIN, G.L. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid: Pearson.

WEINBERG, R.S. y GOULD, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. (4ª edición).

WILLIAMS, J.M (ed) (2001): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

-Lecturas básicas asociadas a temas:

Tema 1:

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (Cap. 7: Atención y concentración, pp. 191-212). Madrid: McGraw-Hill.

Ruiz Pérez, L.M. y Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en deporte: clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós. (Capts. 1 a 3).

Tema 2:

Granda, J. (2002). Manual de aprendizaje y desarrollo motor: una perspectiva educativa. Barcelona: Paidós.

Luis Pascual, J. C.(Coord) (2007). *10 claves del aprendizaje motor.* Madrid: Adal.

Ruiz Pérez, L. M. (2005). Aprendizaje motor y deporte: La necesidad de una toma de conciencia ecológica. *Revista de Psicología del deporte, 5,* 99-137.

Tema 3:

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (Cap. 5: "Motivación": motor del deporte, pp. 127-153). Madrid: McGraw-Hill.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (Cap. 9: Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo, pp. 243-275). Madrid: McGraw-Hill.

West, M.A. (2003). Dirección de Equipos. En M.A. West (Ed.). *El trabajo eficaz en equipo: 1+1=3.* Barcelona: Paidós Plural. (págs. 153-195).

Temas 4 y Tema 5:

Capdevila, Ll. (2001). Metodología de evaluación en Psicología del deporte. En J. Cruz (Ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis. (cap. 4, pp.: 111-145).

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Madrid: Editorial Médica Panamericana. (Cap.11. Introducción al entrenamiento de las habilidades psicológicas. pp. 249-271).

Tema 6:

Hanrahan, S.J., & Andersen, M.B. (2013). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. New York: Routledge.

Ungerleider, S. (2007). Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento. Madrid: Ediciones Desnivel.

Williams, M. A. y Hodges, N. (2004). *Skill Acquisition in Sport. Research, Theory and Practice*. New York: Routledge.

2.- Métodos Docentes / Teaching methodology

- **Sesiones teóricas** consistentes en la explicación, el análisis, la discusión y reflexión conjunta sobre los distintos contenidos teóricos del programa. El alumno deberá leer, reflexionar y estudiar los materiales y las lecturas de cada tema.

- **Sesiones de aplicación de los contenidos de la asignatura.** Durante todo el cuatrimestre, los estudiantes desarrollarán un caso práctico en el que irán aplicando los conocimientos y las técnicas adquiridos durante las clases. Al principio de la asignatura, se plantearán varios casos concretos (entre 5 y 8) que servirán como soporte de dicho trabajo práctico. Ello requerirá el trabajo en grupos de un máximo de seis personas que, al final de las clases teóricas de cada tema, expondrán sus avances al resto del grupo. Se dedicarán las dos últimas semanas de clase a la exposición final de los casos constituyendo esto, como se explicará más adelante, un

porcentaje importante de la evaluación final.

Este trabajo, por sus características y por las competencias que se desea desarrollar, **ha de realizarse en grupo. No se admitirá su realización individualmente. S**e ruega encarecidamente a los estudiantes que lo tengan en cuenta antes de matricular la asignatura, ya que no se tendrán en cuenta solapamientos horarios u otras circunstancias que pudieran impedir al estudiante realizar el trabajo en grupo.

- **Sesiones de tutoría** en las que los profesores asesoran a los alumnos en cuestiones específicas que se derivan de la adquisición de conceptos o de la aplicación de procedimientos de investigación y/o intervención, que se plantean en las prácticas.

- **Conferencias y/o seminarios impartidas por profesionales del ámbito deportivo** que abordarán contenidos relevantes para el trabajo del psicólogo deportivo. Sobre estas conferencias y/o seminarios se propondrá a los estudiantes que realicen alguna actividad teórica o práctica que se evaluarán en el examen o en el trabajo de grupo (caso práctico) según corresponda. Se concretarán oportunamente en clase.

Participación en investigaciones. Esta asignatura está inscrita en *PsInvestiga* (ver detalles en www.uam.es/psicologia), por lo que se contempla también como actividad formativa de la asignatura la participación de los/as estudiantes en las diferentes investigaciones que llevan a cabo los/as docentes de nuestra Facultad."

3.- Tiempo de trabajo del Estudiante / Student workload

Escriba, pegue o inserte aquí el contenido. Tabla de ejemplo para una asignatura de Grado de 6 ECTS:

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	34 h (22,7%)	33% (mínimo) = 50 horas
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	8 h (5,33%)	
	Seminarios	4 h (2,66%)	
	Otros (PsiInvestiga)	2 h (1,33%)	
	Realización del examen final	2 h (1,33%)	
No presencial	Realización de actividades prácticas	40 h (26,7%)	100h (67%)
	Estudio semanal (3h x 15 semanas)	45 h (30%)	
	Preparación del examen	15 h (10%)	
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		**150 h**	

4.- Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

La evaluación se llevará a cabo del siguiente modo:

- CONVOCATORIA ORDINARIA

-**Examen tipo test** (preguntas cerradas de elección múltiple, 3 opciones) de entre 30-40 preguntas que evaluará los contenidos teóricos presentados en la asignatura. Los aciertos sumarán 1 punto y los errores descontarán 0,5 puntos. Las preguntas no respondidas no sumarán ni restarán puntuación.

La calificación máxima que se podrá obtener en esta actividad será 3 puntos. Será necesario obtener al menos 1 punto en esta actividad para que se sumen a esta el resto de las calificaciones.

En caso de que no se obtenga la calificación mínima (1 punto) para sumar el resto de actividades, la calificación que se trasladará al acta será SUSPENSO.

La realización de este examen es obligatoria para poder superar la asignatura.

-**Elaboración y defensa del caso práctico**. En esta actividad se propone un trabajo de grupo que se elaborará a lo largo de todo el cuatrimestre. **No se admitirá que se realice esta actividad individualmente**. Si algún estudiante por la razón que fuere (porque no haya buscado grupo para realizar el trabajo, porque no asista a las tutorías o por cualquier otra razón), no realiza esta actividad, automáticamente obtendrá la calificación de NO CONSUME en la convocatoria ordinaria.

La máxima calificación que el estudiante podrá conseguir por esta actividad será de 6 puntos.

-**Participación activa**. La participación en las actividades propuestas en clase y la asistencia, así como a las conferencias y seminarios propuestos permitirán al estudiante obtener una calificación máxima de medio punto (5% de la nota). El número máximo de faltas de asistencia permitidas en el cuatrimestre será de 3 (justificadas o no). Si el estudiante supera esta cifra no obtendrá puntuación alguna por este apartado.

-**Participación en PsiInvestiga**. Este grupo está inscrito en *PsInvestiga*. Este sistema permitirá al/la estudiante obtener un [5%] de la nota final de la asignatura a través de su participación en una o más investigaciones (ver detalles en www.uam.es/psicologia). En estos grupos, esta actividad se computará en el bloque de [prácticas, teoría, puede ser en ambos]. Si el/la estudiante opta por no participar en *PsInvestiga*, tendrá garantizada una actividad alternativa de duración similar que el/la docente concretará en clase y por la que se recibirá igualmente una calificación máxima de 0,5 puntos (5% de la nota).

- CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

En la convocatoria extraordinaria se evaluarán las siguientes actividades:

-**Participación activa**. Si el estudiante hubiese obtenido alguna puntuación por esta actividad en la convocatoria ordinaria, se mantendrá y se contabilizará en la calificación que obtenga en la convocatoria extraordinaria. La calificación máxima que podrá obtener el estudiante por esta actividad será de 0,5 puntos.

-**Participación en PsiInvestiga**. Si el estudiante ha realizado durante el cuatrimestre las actividades contempladas en PsiInvestiga se conservará y sumará la calificación en la convocatoria extraordinaria. Análogamente si hubiera participado en el seminario/asistencia a conferencia alternativa, también se le sumará la calificación correspondiente. En ambos casos, la calificación máxima que el estudiante puede obtener por esta actividad será de 0,5 puntos.

Si el estudiante **NO** ha realizado y defendido el caso práctico o hubiera obtenido en este una calificación inferior a 3 puntos, en la convocatoria extraordinaria deberá realizar un examen con las siguientes características:

-**Examen tipo test con preguntas cerradas de elección múltiple**, (3 opciones) de entre 30-40 preguntas que evaluará los contenidos teóricos y prácticos presentados en la asignatura. Los aciertos sumarán 1 punto y los errores descontarán 0,5 puntos. Las preguntas no respondidas no sumarán ni restarán puntuación.

La calificación máxima que se podrá obtener en esta actividad será de 9 puntos. **Será necesario obtener al menos 4,5 puntos en esta actividad para que se sumen a esta el resto de las calificaciones obtenidas en otras actividades**.

En caso de que no se obtenga la calificación mínima (4,5 puntos) para sumar el resto de actividades, la calificación que se trasladará al acta será SUSPENSO. La nota numérica que figurará será la que se haya obtenido en el examen.

Si el estudiante **SI** hubiera realizado y defendido el caso práctico grupal y hubiera obtenido una calificación superior a 3 puntos en dicha actividad, o si hubiera obtenido una calificación inferior a 1 en el examen tipo test, en la convocatoria extraordinaria deberá realizar un examen con las siguientes características:

-**Examen tipo test** (preguntas cerradas de elección múltiple, 3 opciones) de entre 30-40 preguntas que evaluará los contenidos teóricos presentados en la asignatura. Los aciertos sumarán 1 punto y los errores descontarán 0,5 puntos. Las preguntas no respondidas no sumarán ni restarán puntuación.

La calificación máxima que se podrá obtener en esta actividad será 3 puntos. Será necesario obtener al menos 1 punto en esta actividad para que se sumen a esta el resto de las calificaciones.

En caso de que no se obtenga la calificación mínima (1 punto) para sumar el resto de actividades, la calificación que se trasladará al acta será SUSPENSO.

Este grupo está inscrito en *PsInvestiga*. Este sistema permitirá al/la estudiante obtener un [5%] de la nota final de la asignatura a través de su participación en una o más investigaciones (ver detalles en www.uam.es/psicologia). En estos grupos, esta actividad se computará en el bloque de [prácticas, teoría, puede ser en ambos]. Si el/la estudiante opta por no participar en *PsInvestiga*, tendrá garantizada una actividad alternativa de duración similar que el/la docente concretará en clase.

5.- Cronograma / Course calendar

Escriba, pegue o inserte aquí el contenido. Tabla de ejemplo:

Semana	Contenido	Horas presenciales de estudiantes	Horas no presenciales de estudiantes
1	Presentación.	3	3
2	Tema 1	3	6
3	Tema 1. Caso práctico tutoría 1	3	6

Facultad de Psicología

UAM

Asignatura:	PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
Código:	18188
Centro:	Facultad de Psicología
Titulación:	Psicología
Nivel:	GRADO
Tipo:	OPTATIVA
Créditos:	6
Curso académico: 2015/2016	

Semana	Contenido	Horas presenciales de estudiantes	Horas no presenciales de estudiantes
4	**Tema 2**	3	6
5	Tema 2. Caso práctico tutoría 2	3	6
6	Tema 3. Seminario/Conferencia invitada	3	8
7	Caso práctico tutoría 3	3	6
8	Tema 4	3	6
9	Tema 4. Caso práctico tutoría 4	3	6
10	Tema 5	3	6
11	Caso práctico tutoría 5 Participación en Psinvestiga Seminario/ Conferencia invitada	3	8
12	Exposición trabajos finales	3	6
13	Exposición trabajos finales	3	6
14	Exposición trabajos finales	3	6
15	Examen final	2	15

* Este cronograma tiene carácter orientativo y podrá verse alterado en función de la marcha de la asignatura en los distintos grupos.