UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

GUÍA DOCENTE

Asignatura: Psicología de la Actividad Física y del Deporte
Código: 19365
Tipo: Optativa
Nivel: Grado
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Graduado en Psicología
Curso Académico: 2017-2018

1. ASIGNATURA / SUBJECT

Nombre / Name

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE / PSYCHOLOGY OF PHISICAL ACTIVITY AND SPORT

Código / Code

19365

Materia / Content area

Psicología

Tipo / Type

Formación Básica

Nivel / Level

Grado

Curso / Year

Cuarto

Semestre / Semester

Segundo

Número de créditos / Credit Number or ECTS

Número de créditos: 6.
La presente guía se basa en la estimación de la carga de trabajo del estudiante medio para alcanzar los objetivos planteados.

Idioma en el que se imparte / Subject Language

"Esta asignatura se imparte en Castellano / This course is taught in Spanish".

Requisitos Previos / Previous Aptitudes or Previous Requirements

No se han establecido

DATOS DE LOS PROFESORES/AS

Nombre y Apellidos / Name and Surname

JOSÉ MANUEL HERNÁNDEZ LÓPEZ
Despacho 214, Mod. II
Correo: josemanuel.hernandez@uam.es
Telefono: 914978752

CENTRO: FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA BIOLÓGICA Y DE LA SALUD

MARGARITA LIMÓN LUQUE
Despacho 415, Mod.IV
Correo: margarita.limon@uam.es
Telefono: 914975202

CENTRO: FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA BÁSICA

Horario de tutoría / Professor's Consultations Timetable

Se comunica al alumnado la primera semana de clase y se publica en la página del profesor o profesora.

¿Es obligatoria la asistencia? / Is it obligatory to attend the courses?

No es obligatorio asistir a las clases, aunque algunas de las actividades aplicadas/prácticas de la asignatura exigirán la asistencia al 80% de las clases.

Objetivos y Competencias a Desarrollar / Objectives and Competitions to Develop

OBJETIVOS

-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.

COMPETENCIAS BÁSICAS Y GENERALES

CG4 - Que sean capaces de transmitir información, ideas, problemas y soluciones sobre cuestiones relativas al comportamiento humano, a un público tanto especializado como no especializado.

CG5 - Que estén capacitados para continuar su formación y aprendizaje en el ámbito de la Psicología con un alto grado de autonomía.

CG6 - Que tengan capacidad para abordar su actividad profesional y formativa desde el respeto al Código Deontológico del psicólogo, que incluye, entre otros más específicos, los principios del respeto y la promoción de los derechos fundamentales de las personas, la igualdad entre las personas, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos y los valores democráticos y de una cultura de paz.

CG2 - Que sepan aplicar estos conocimientos para identificar, articular y resolver problemas en el ámbito de la Psicología. Es decir, que estén capacitados para el desempeño profesional como psicólogos a un nivel general y no especializado, así como para incorporarse a estudios de máster que les proporcionen una formación avanzada dirigida a la especialización académica, profesional o investigadora en el terreno de la Psicología.

CG3 - Que tengan capacidad para reunir e interpretar datos relevantes relativos al comportamiento humano, individual y social, y el contexto en el que se produce, para emitir juicios fundamentados sobre problemas de orden psicológico.

CB2 - 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

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Contenidos del Programa / Program 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.

Referencias de Consulta Básicas / Basic References of Consultation, Recommended 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. (Cáps. 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. (Cáp. 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 / Educational Methods

- **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.

3. Tiempo estimado de Trabajo del Estudiante / Estimated work task student time

ACTIVIDADES DE LOS MÉTODOS DOCENTES	HORAS PRESENCIALES	HORAS NO PRESENCIALES	TOTAL HORAS
Sesiones teóricas	26	50	76
Sesiones de desarrollo de actividades de aplicación	6	24	30
Sesiones de práctica	10	20	30
Sesiones de tutoría	14		14
TOTAL	56	94	150

4. Métodos de Evaluación y Porcentaje en la Calificación Final / Evaluation Methods and Percentage in the Final Qualification

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 un punto. 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.

- 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 1 punto.

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.

ADVERTENCIA IMPORTANTE SOBRE LA EVALUACIÓN:

Tanto en las pruebas objetivas, exámenes, como en los trabajos tutelados y prácticas copiar o plagiar trabajos existentes será considerado motivo de suspenso en la convocatoria en curso en la que se encuentre. En el caso de los trabajos, prácticas y seminarios la copia literal o extensa de otro trabajo y/o base documental (libros, revistas, webs) se considerará, legalmente hablando, plagio. Se considerará copia aunque se haga una referencia genérica a la fuente original. La política de actuación en estos casos es la misma que en un examen: si se encuentra cualquier trabajo que contenga plagio, el alumno/a o los/las alumnos/as que lo firmen automáticamente tendrán la evaluación suspendida en la convocatoria.

5. Cronograma de Actividades (opcional) / Activities Cronogram (optional)

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
1	Presentación	Presentación	Teoría. Tema 1
2	Teoría. Tema 1	Teoría. Tema 1.	Teoría. Tema 1
3	Sesión de Aplicación. Tema 1.	Teoría. Tema 2.	Teoría. Tema 2
4	Teoría. Tema 2.	Teoría. Tema 2	Sesión de Aplicación. Tema 2.
5	Teoría. Tema 3.	Teoría. Tema 3.	Teoría. Tema 3.
6	Teoría. Tema 3.	Sesión de Aplicación. Tema 3.	Teoría. Tema 4.
7	Teoría. Tema 4.	Teoría. Tema 4.	Teoría. Tema 4.
8	Sesión de Aplicación. Tema 4.	Teoría. Tema 5.	Teoría. Tema 5.
9	Teoría. Tema 5.	Teoría. Tema 5.	Sesión de Aplicación. Tema 5.
10	Teoría. Tema 6.	Teoría. Tema 6.	Teoría. Tema 6.
11	Teoría. Tema 6.	Sesión de Aplicación. Tema 6.	Exposición de Trabajos Finales
12	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales
13	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales
14	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales	Exposición de Trabajos Finales