



## GUÍA DOCENTE 2023/24

**Centro** 135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física **Ciclo** Indiferente

**Plan** GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte **Curso** 1er curso

### ASIGNATURA

25788 - Psicología de la Actividad Física y el Deporte

**Créditos ECTS :** 6

### DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Introducción al ámbito de la psicología de la actividad física y deporte. Conocimiento de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo e introducción al entrenamiento en dichas habilidades.

### COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

1. Introducir al alumno en el ámbito de la psicología del deporte y el ejercicio.
2. Identificar y comprender los aspectos que influyen en el comportamiento humano en situaciones de ejercicio físico y deportivo.
3. Conocer las áreas de intervención de la psicología del deporte y el ejercicio.
4. Comprender y conocer las técnicas psicológicas básicas

### CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

Contenidos Teóricos:

#### BLOQUE I. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO

- Tema 1. Psicología y ciencias de la actividad física y deporte
- Tema 2. Historia de la psicología de la actividad física y deporte
- Tema 3. Psicólogo del deporte: formación y funciones

#### BLOQUE II. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

- Tema 4. Motivación
- Tema 5. Ansiedad, estrés y activación
- Tema 6. Atención y concentración
- Tema 7. Autoconfianza
- Tema 8. Liderazgo, dinámica de grupos y cohesión de grupo

#### BLOQUE III. PSICOLOGÍA APLICADA A LA INICIACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Tema 9. El pentágono de la iniciación deportiva
- Tema 10. Introducción al entrenamiento en destrezas psicológicas

#### BLOQUE IV. PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Tema 11. Ejercicio físico y bienestar psicológico

Contenidos Prácticos:

- Tema 1. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte
  - Tema 1.1. Establecimiento de objetivos
  - Tema 1.2. Relajación
  - Tema 1.3. Visualización
  - Tema 1.4. Control de pensamiento y auto-habla
- Tema 2. Evaluación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte

### METODOLOGÍA

En las sesiones teóricas el alumnado trabajará con metodología cooperativa y activa los diferentes temas de la parte teórica del programa.

En las sesiones prácticas se relizarán diferentes ejercicios tanto individuales, como colectivos para conocer las diferentes



formas de evaluación y técnicas que se emplean en psicología del deporte

### TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	45	5	10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	45	23	22						

**Leyenda:** M: Magistral S: Seminario GA: P. de Aula  
 GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador GCL: P. Clínicas  
 TA: Taller TI: Taller Ind. GCA: P. de Campo

### SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

### HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 30%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 30%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 40%

### CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El alumnado que se decida por una EVALUACIÓN CONTINUA tendrán las condiciones que constan en el apartado anterior: siendo necesario superar cada una de ellas. El alumnado que renuncie a este tipo de evaluación debe comunicarlo con 8 semanas de antelación al proesorado de la asignatura.

El 30% de la nota se determinará por una prueba escrita de tipo test, otro 30% por un trabajo grupal de investigación realizado a lo largo del curso y el 40% restante, por los diferentes proyectos que se realizarán, tanto en las sesiones prácticas como teóricas, a lo largo del semestre.

El alumnado que, por las razones que fueren, se decida por una EVALUACIÓN FINAL, tendrán derecho a un examen final que supondrá un 80% de la nota, debiendo realizar un trabajo de investigación individual para el 20% restante.

Si se debiera hacer la evaluación no presencial, se seguirán los criterios del Plan de Adaptación de la Enseñanza 2022-2023 para hacer las adaptaciones de organización que fueran necesarias.

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La forma de evaluación será la misma, pero los alumnos deben recuperar la/s parte/s de la asignatura no superadas en la evaluación anterior.

Si se debiera hacer la evaluación no presencial, se seguirán los criterios del Plan de Adaptación de la Enseñanza 2022-2023 para hacer las adaptaciones de organización que fueran necesarias.

### MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

No hay materiales de uso obligatorio

### BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

Dosil (2004): Psicología de la Actividad Física y Deporte. Madrid: McGraw Hill

Weinberg y Gould (1996): Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.

#### Bibliografía de profundización

Cruz (1997): Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis

Olmelilla, Garcés de los Fayos y Nieto (coord..) (2002). Manual de Psicología del Deporte. Murcia: Diego Martín.

Singer, Hausenblas y Janelle (eds.) (2001): Handbook of Sport Psychology. N.Y.: Wiley & Sons.

Singer, Murphey y Tennant (eds.) (1993). Handbook of Research on sport Psychology. N.Y.: McMillan.

Van Reattle y Brewer (eds.) (2002). Exploring Sport and Exercise Psychology. Washington, D.C.: APA

Williams (2001). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. Mountain View, CA: Mayfield.



## Revistas

Revista de Psicología del Deporte  
Cuadernos de Psicología del Deporte  
Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y el Ejercicio  
Journal of Sport Psychology  
Journal of Applied Psychologist  
Revista de Entrenamiento Deportivo

## Direcciones de internet de interés

### OBSERVACIONES