

Grado en Psicología

25933 - Psicología social del deporte y del ejercicio físico

Guía docente para el curso 2014 - 2015

Curso: 2 - 3 - 4, Semestre: 1, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **Elena Espeix Bernat** eespeix@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

Sería recomendable haber cursado las asignaturas obligatorias de 1º y 2º del grado de psicología.

Actividades y fechas clave de la asignatura

Las fechas clave de la asignatura se establecerán en función del calendario académico oficial y se darán a conocer al alumnado el primer día de curso. Estarán también disponibles en moodle

Los horarios y fechas clave de la asignatura puede consultarse en la página web de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas (<http://fcsh.unizar.es/>).

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

1:

Conocer las funciones del psicólogo en el contexto deportivo

2:

Saber utilizar las fuentes documentales relevantes en Psicología del Deporte con capacidad de análisis crítico y de síntesis, así como mantener actualizados los conocimientos y destrezas de la profesión

3:

Saber lanzar hipótesis, plantear el problema, evaluar e intervenir tanto a nivel individual como grupal

4:

Identificar las relaciones sociales que se establecen, siendo capaz de identificar los problemas

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Con esta asignatura se pretende sentar las bases para el estudio de la psicología del deporte, haciendo énfasis en las relaciones sociales y en la importancia de éstas en el desarrollo de la práctica deportiva. Se trata de una asignatura optativa del Área de psicología social que se imparte en el primer semestre del tercer curso.

Programa de la Asignatura

Contenidos temáticos

Los contenidos de la asignatura se dividen en 5 bloques básicos. En el primero se presenta la Psicología del deporte, sus antecedentes y su situación actual. El bloque dose centra en las relaciones entre deporte, salud y bienestar psicológico. El tercer bloque se dedica a diferentes factores psicológicos de gran centralidad en el deporte, como la motivación. Se presentan también los principales instrumentos de evaluación utilizados en este ámbito. El cuarto bloque se centra en la aplicación de la psicología al deporte de competición y rendimiento.

Contexto y competencias

Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

La asignatura de Psicosociología del Deporte tiene como objetivo fundamental introducir a los estudiantes de psicología en los principios teóricos, metodológicos y éticos que definen el trabajo del psicólogo en el contexto del ejercicio físico y del deporte.[^]

Los objetivos podemos distinguirlos en:

Declarativos

- Conceptualización y comprensión del comportamiento del deportista.
- Introducción al estudio del comportamiento del deportista.
- Conocimiento de las relaciones existentes entre la Psicología, la Psicología Social y la Psicología del Deporte.
- Conocimiento de técnicas y métodos de investigación.
- Utilización de terminología propia del objeto de estudio de la asignatura.
- Reflexión sobre el cambio de actitudes en la práctica deportiva.

Procedimentales

- Iniciar al alumno/a en las diferentes técnicas de recogida de datos.
- Iniciar al alumno/a en diferentes estrategias de intervención.
- Iniciar al alumno/a en estrategias básicas de implementación y evaluación de programas.

Actitudinales

- Establecer una actitud positiva hacia la práctica deportiva como mejora de la calidad de vida de los individuos.
- Favorecer hábitos de vida saludable desde la práctica deportiva.
- Tener una actitud abierta hacia la práctica de la profesión en este contexto.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura de Psicología Social del deporte se incorpora como una optativa dentro del itinerario de Psicología Social que

oferta la titulación de Graduado en Psicología.

Se trata de una asignatura muy específica y aplicada, donde la preparación y formación general como psicólogo se plantea dentro del contexto del ejercicio físico y del deporte. Esta característica de ser única en el plan de estudios, hace de ella una asignatura esencial para aquellos que quieran dedicarse profesionalmente a este contexto.

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

1:

(5)Conocer y comprender los factores culturales y los principios psicosociales que intervienen en el comportamiento de los individuos, de los grupos y de las organizaciones.

Conocer y comprender los factores culturales y los principios psicosociales que intervienen en el comportamiento de los individuos, de los grupos y de las organizaciones.

2:

(9)Conocer los distintos campos de aplicación de la Psicología y tener los conocimientos necesarios para incidir y promover la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínico y salud, trabajo y organizaciones y comunitario. Respetar y promocionar los Derechos Humanos, así como su aplicación a las personas con necesidades educativas especiales, lo que implica el conocimiento y ejercicio de los principios de igualdad de oportunidades, no discriminación, accesibilidad universal y diseño para todos

Conocer los distintos campos de aplicación de la Psicología y tener los conocimientos necesarios para incidir y promover la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínico y salud, trabajo y organizaciones y comunitario. Respetar y promocionar los Derechos Humanos, así como su aplicación a las personas con necesidades educativas especiales, lo que implica el conocimiento y ejercicio de los principios de igualdad de oportunidades, no discriminación, accesibilidad universal y diseño para todos

3:

(16)Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica de los grupos y la estructura grupal e intergrupal

Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica de los grupos y la estructura grupal e intergrupal

4:

(17)Ser capaz de identificar diferencias, problemas y necesidades grupales e intergrupales grupales e intergrupales.

Ser capaz de identificar diferencias, problemas y necesidades grupales e intergrupales

5:

Saber identificar problemas y necesidades organizacionales e interorganizacionales.

6:

Saber analizar el contexto donde se desarrollan las conductas individuales, los procesos grupales y organizacionales

7:

(21)Saber seleccionar y administrar los instrumentos, productos y servicios y ser capaz de identificar a las

personas y grupos interesados.

Saber seleccionar y administrar los instrumentos, productos y servicios y ser capaz de identificar a las personas y grupos interesados.

8:

(22) Identificar las características relevantes del comportamiento de los individuos y grupos, sus problemas y necesidades, así como planificar y ejecutar las intervenciones adecuadas.

Identificar las características relevantes del comportamiento de los individuos y grupos, sus problemas y necesidades, así como planificar y ejecutar las intervenciones adecuadas.

9:

(23) Promover e incidir en la salud, la calidad de vida y bienestar de los individuos, grupos, comunidades y organizaciones.

Promover e incidir en la salud, la calidad de vida y bienestar de los individuos, grupos, comunidades y organizaciones.

Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:

Después de cursar esta asignatura los estudiantes conocerán los fundamentos de la psicología del deporte y sus ámbitos de aplicación.

Evaluación

Actividades de evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

1:

La nota final de la asignatura es global, es decir, el alumno obtiene una única puntuación que resulta de la valoración de su rendimiento el conjunto de las actividades realizadas

2:

La evaluación de los contenidos teóricos de la asignatura se realizará a través de la Resolución de Caso que se trabaja a lo largo del semestre

Los contenidos conceptuales de los que se examinan los alumnos son los incluidos en el dossier de lecturas de la asignatura, así como a las explicaciones impartidas en las sesiones teóricas y prácticas.

3:

La evaluación de las habilidades prácticas es continuada y se realiza a través de la asistencia, la participación activa del alumno en las clases y en los seminarios. Para la evaluación de los seminarios, además de computarse la asistencia y la participación activa en los mismos, el alumnado debe entregar al profesor/a un informe sobre éstas. Se proporcionará a los estudiantes, al principio del semestre, indicaciones precisas sobre este informe.

4:

Prueba global final

Los estudiantes podrán acogerse a una evaluación final. Esta evaluación incluirá:

Prueba escrita final, que supone el 60% de la calificación. Los contenidos de esta prueba son los incluidos en las sesiones teóricas y en el dossier de lecturas obligatorias de la asignatura

Trabajo tutelado, que supone el 30% de la calificación final

Presentación oral del trabajo tutelado: 10% de la calificación final. Los criterios de evaluación de esta presentación son: claridad expositiva, calidad de los contenidos y adecuación al tiempo fijado

5:

También realizarán una evaluación final los estudiantes que no hayan superado la evaluación continua.

Esta evaluación final incluye:

Prueba escrita sobre los contenidos teóricos: 60% de la calificación. Los contenidos de esta prueba son los incluidos en las sesiones teóricas y en el dossier de lecturas de la asignatura

Prueba escrita sobre las actividades prácticas y resolución de un problema: 40% de la calificación final

6:

Para conocer la tasa de éxito y de rendimiento de anteriores académicos se pueden consultar los siguientes enlaces:

Información de resultados Curso académico 2008/09

http://titulaciones.unizar.es/psicologia/infor_resultados.html

Información de resultados Curso académico 2009/10

http://titulaciones.unizar.es/psicologia/infor_resultados10.html

Información de resultados Curso académico 2010/11

http://titulaciones.unizar.es/psicologia/infor_resultados11.html

7:

Para más información consultar el Reglamento de Normas de Evaluación del Aprendizaje de la Universidad de Zaragoza: http://www.unizar.es/sg/doc/6.1.Evaluaciondefinitivodia24_001.pdf.

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

1. Clases magistrales. Las clases teórico-prácticas o magistrales consistirán en la exposición por parte del profesor de los diferentes temas del Programa de la Asignatura, junto a la realización simultánea de ejercicios prácticos en el aula (análisis de vídeos, análisis de casos, etc.) utilizando para ello una metodología dinámica y participativa por parte de los alumnos que debe verse complementada por parte del alumno del estudio de las lecturas obligatorias por tema.

- 2.Seminarios. La docencia en grupos pequeños también se denomina seminarios o clases de resolución de problemas.
- 3.Tutorías. Durante el curso el alumno dispone de un horario oficial de tutorías que puede utilizar para plantear cualquier consulta sobre los contenidos teóricos y prácticos de la materia.
4. Resolución de un problema. El Aprendizaje Basado en Problemas es una estrategia de enseñanza- aprendizaje que se inicia con un problema real o realístico, en la que un equipo de estudiantes se reúne para buscarle solución.

Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

- 1:** Asistencia de forma regular a las lecciones magistrales. (Presencial)
- 2:** Asistencia a los seminarios prácticos. (Presencial)
- 3:** Trabajar la solución del problema planteado: búsqueda de información, asistencia a tutorías, grupos de discusión en moodle. (No presencial)
- 4:** Elaboración de una guía de trabajo de prácticas. (No presencial)
- 5:** Elaboración de un informe sobre la solución al problema planteado. (No presencial)
- 6:** Estudiar los contenidos del programa utilizando las referencias bibliográficas y el material entregado a lo largo del curso.
- 7:** PROGRAMA

BLOQUE I: Psicología del Deporte

1. Definición. Principales problemas y preguntas
2. Antecedentes
3. Enfoques teóricos
4. Ámbitos de actuación
5. Investigación en Psicología del Deporte

BLOQUE II: Deporte, salud y bienestar psicológico

1. Actividad física, deporte y salud
2. Adopción y mantenimiento de la práctica deportiva
3. Deporte en la infancia
4. Conductas adictivas y patológicas en el deporte
5. Agresión en el deporte

BLOQUE III: Factores psicológicos en el deporte

1. Personalidad
2. Motivación, activación, estrés
3. Instrumentos de evaluación

BLOQUE IV: Deporte de competición y rendimiento

1. Entrenamiento de habilidades psicológicas en el deporte
2. Componentes psicológicos de las lesiones deportivas
3. Agotamiento emocional y Sobreentrenamiento
4. Retirada
5. Preparación psicológica en deportes individuales
6. Entrenamiento psicológico en equipos deportivos

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Al inicio del semestre se proporcionará a los alumnos el calendario pormenorizado de las actividades teóricas y prácticas.
Este calendario estará disponible en moodle

Bibliografía

Referencias básicas

Dossier de lecturas obligatorias que se proporcionará al inicio del semestre

Lecturas complementarias, que se colgarán en moodle

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Dosil, Joaquín. Psicología de la actividad física y del deporte / Joaquín Dosil Madrid : McGraw-Hill, 2004
- Psicología del deporte / Jaume Cruz Feliu (editor) Madrid : Síntesis, 2001
- Síndrome de sobreentrenamiento :una visión desde la psicobiología del deporte / Ferran Suay i Lerma, (coordinador) Barcelona : Paidotribo, cop. 2003
- Weinberg, Robert S.. Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico / Robert S. Weinberg, Daniel Gould. . - 4a. ed. Buenos Aires ; Madrid [etc.] : Editorial Médica Panamericana, cop. 2010.