



Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 26314 - Psicología de la actividad física y el deporte

Guía docente para el curso 2011 - 2012

Curso: 2, Semestre: 0, Créditos: 9.0

Información básica

Profesores

- **Fernando Gimeno Marco** fergimen@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

Considerando el volumen y el carácter novedoso y específico de gran parte de los contenidos teóricos y prácticos, así como la progresiva interconexión de los mismos a lo largo del curso, es conveniente que los alumnos afronten la asignatura dispuestos a trabajar semanalmente. Este hábito de implicación continua del alumno/a con el profesor, con sus compañeros y consigo mismo/a es la principal garantía para alcanzar los resultados de aprendizaje previstos y la progresiva adquisición de competencias.

Se recomienda que el alumno complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía accesible a través de este link: <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

Actividades y fechas clave de la asignatura

- Entrega del trabajo de prácticas individual: a lo largo del curso, en función del ritmo y progresión del alumno/a, contemplándose estas dos fechas tope: 20 días antes de la entrega de las actas en las convocatorias de junio y septiembre.
 - Examen parcial de teoría: al finalizar el 1^{er} cuatrimestre (última semana de Febrero).
 - Examen final de teoría de toda la asignatura: Junio.
-

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

1: Explicar oralmente y de forma escrita los procesos psicológicos individuales y grupales en su interacción con la actividad física y el deporte.

2:

Explicar oralmente y de forma escrita la influencia de la actividad física y del deporte sobre los diferentes aspectos psicológicos del ser humano.

- 3:** Argumentar oralmente y de forma escrita las habilidades psicológicas y sociales básicas necesarias para el ejercicio profesional, en particular las relacionadas con el autocontrol y la interacción personal.
- 4:** Mantener un ritmo de trabajo continuado para aprender los contenidos y procedimientos de la asignatura.
- 5:** Asistir regularmente y participar activamente en las actividades formativas de la asignatura.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. En este sentido, tiene en cuenta a todas aquellas personas e instituciones que intervienen e interactúan en el contexto deportivo, como son los deportistas, técnicos deportivos, jueces y árbitros, directivos, espectadores, familiares de deportistas, medios de comunicación, asociaciones, organizaciones e instituciones deportivas y otros profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

La Psicología de la Actividad Física del Deporte no es un campo exclusivo de los psicólogos. Técnicos deportivos, gestores, árbitros, personal médico, padres, profesores de Educación Física y otros profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pueden beneficiarse del conocimiento que aporta esta disciplina de la Psicología, integrándolo en su método habitual de trabajo.

Para ello, el aprendizaje de la metodología de la evaluación conductual (análisis funcional de la conducta), el proceso de formulación de hipótesis de las actuaciones o intervenciones más apropiadas sobre la base de esta evaluación conductual, y el conocimiento de las variables psicológicas implicadas en el desempeño de los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte, constituyen las herramientas fundamentales y también el medio que permite: (1) aumentar las posibilidades de rendimiento en su desempeño específico como deportistas, entrenadores, gestores, etc.; y (2) favorece el máximo aprovechamiento del trabajo interdisciplinar, particularmente en relación con el psicólogo del deporte.

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:

Esta asignatura de carácter anual, ubicada en el 2º curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tiene por objetivos principales:

1. Conseguir que los alumnos adquieran una panorámica teórico-metodológica y aplicada sobre esta disciplina, reflexionando sobre cuestiones psicológicas en el ámbito del deporte y del ejercicio.
2. Familiarizar a los alumnos con la literatura existente en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, fomentando la implicación personal del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Otros objetivos específicos de esta asignatura son los siguientes:

1. Introducir al alumno en la metodología de la evaluación conductual (análisis funcional de la conducta) como herramienta básica para la comprensión de la influencia recíproca entre variables psicológicas y actividad física y deportiva, así como para la colaboración interdisciplinar con otros profesionales de las ciencias de la actividad física y del deporte, y en particular con el psicólogo deportivo.
2. Facilitar el aprendizaje del alumno de las características, los mecanismos de aprendizaje y las técnicas de modificación de conducta en relación con las variables psicológicas y las características de personalidad implicadas en el desempeño de

los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte (como deportistas, entrenadores, árbitros y jueces, padres y madres, espectadores, gestores deportivos, alumnos y profesores de Educación Física, profesionales de medios de comunicación).

3. Facilitar el aprendizaje del alumno en relación con las características y las estrategias preventivas de los trastornos de conducta relacionados con el desempeño de los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte.
4. Ayudar a los alumnos a comprender la aportación de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en el contexto de los itinerarios profesionales del futuro graduado en ciencias de la actividad física y del deporte: docencia en Educación Física, entrenamiento deportivo, actividad física y salud, gestión deportiva y recreación.
5. Introducir al alumno en las características de la investigación de los procesos psicológicos dentro del ámbito de la Actividad Física y del Deporte.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La Psicología, y en particular el área aplicada de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, es una de las ciencias del deporte y como tal está incluida en el programa de este Grado de "Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Para el alumno resultará por lo tanto esencial el conocimiento y manejo de los contenidos de esta disciplina, así como la comprensión de su interrelación con el resto de disciplinas científicas de la actividad física y el deporte.

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

- 1:**
- Conocer y aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características psicológicas y contextuales de las personas.
 - Evaluar y promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte a lo largo del ciclo vital.
 - Aplicar los principios psicológicos, en la propuesta de tareas a enseñar en el contexto educativo y deportivo.
 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud (con especial atención a la salud mental), de la práctica inadecuada de actividades físicas y deportivas inadecuadas.
 - Planificar el proceso de entrenamiento de habilidades psicológicas en distintos contextos (educación física, rendimiento deportivo, gestión deportiva, actividad física y salud, y recreación) y niveles.

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

Los profesionales de la actividad física y del deporte utilizan conocimientos psicológicos para diseñar, planificar o controlar procesos de enseñanza-aprendizaje en los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte (como deportistas, entrenadores, árbitros y jueces, padres y madres, espectadores, gestores deportivos, alumnos y profesores de Educación Física, profesionales de medios de comunicación).. Estos procesos se desarrollan en contextos tan variados como en el rendimiento deportivo, en la educación física, en la gestión deportiva, en el deporte de base, o en el deporte para todos. Tanto si el profesional interviene directamente con los practicantes como si gestiona las actividades físico-deportivas para los mismos deberá ser capaz de analizarlas apoyándose en sus conocimientos y competencias psicológicos, y tener criterio para mejorar la calidad de su trabajo o el de sus técnicos.

De igual modo, los profesionales de la actividad física y del deporte se encontrarán a lo largo de su vida profesional con colectivos en los que priman las diferencias; diferencias de edad, de cultura, de capacidad, de género, de motivaciones e intereses y resulta esencial que el diseño de

las situaciones de práctica deportiva se adecuen a los mismos, siendo la Psicología un fundamentos básico para el establecimiento de las pautas de actuación más apropiadas en cada caso.

Evaluación

Actividades de evaluación

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

- 1:** Prueba final en la que el alumno durante una hora y media responderá por escrito a cuestiones relacionadas con los contenidos teóricos y prácticos. La calificación de esta prueba supondrá el 70% de la calificación final.
- 2:** Trabajo de prácticas que el alumno realizará a lo largo del curso. En este trabajo, el/la alumno/a contactará con personas de los diferentes grupos implicados en el ámbito de la actividad física y el deporte (deportistas, técnicos deportivos, padres y madres, responsables deportivos, jueces y árbitros, médicos deportivos, fisioterapeutas, responsables de medios de comunicación, etc.). Con las personas elegidas y en comunicación permanente con el profesor, el/la alumno/a llevará a cabo un protocolo de tareas que le permitirá realizar procesos de evaluación y de asesoramiento conductual, tanto de carácter grupal como de carácter individual. La calificación de este trabajo supondrá el 30% de la calificación final.
- 3:** Al concluir el primer cuatrimestre se propondrá a los alumnos la realización de una prueba escrita, con carácter voluntario, de la materia impartida. La obtención de una calificación como mínimo de un 5 sobre 10 permitirá al alumno no volver a examinarse de esta materia en el examen final de la asignatura.
- 4:** En las convocatorias de junio y septiembre el/la alumno/a podrá realizar los exámenes correspondientes a la materia impartida en el 1er y 2º cuatrimestres, respectivamente. Para poder calcular la media con el trabajo de prácticas, será necesario obtener en ambos exámenes parciales, como mínimo un 5 sobre 10.
- 5:** Si en la convocatoria de septiembre, se ha finalizado el trabajo de prácticas y el informe ha obtenido una calificación como mínimo de 5 sobre 10, pero uno o los dos exámenes parciales de teoría no han obtenido una nota superior a un 5 sobre 10, el/la alumno/a deberá matricularse de nuevo en la asignatura debiendo examinarse de los dos parciales de teoría, conservándole la nota obtenida en el trabajo de prácticas.
- 6:** Si en la convocatoria de septiembre, se han superado los dos parciales de teoría con una nota superior a un 5 sobre 10, pero el trabajo de prácticas no se ha finalizado o no ha alcanzado una nota superior a un 5 sobre 10, el/la alumno/a deberá matricularse de nuevo en la asignatura debiendo comenzar un nuevo trabajo de prácticas, conservándole la nota obtenida en los exámenes de teoría.
- 7:** El alumno podrá obtener un punto adicional sobre la calificación final en función de su asistencia y participación en las actividades formativas de esta asignatura.

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

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

El proceso de aprendizaje que se ha previsto para esta asignatura se basa, por una parte, en la exposición y explicación por el profesor, en las clases, de los aspectos más relevantes acerca de los procesos psicológicos individuales y grupales en su interacción con la actividad física y el deporte, así como la influencia de la actividad física y del deporte sobre los diferentes aspectos psicológicos del ser humano.

Además, el proceso de aprendizaje contará con la elaboración de un trabajo de prácticas, que pretende conectar la teoría con la práctica y, en particular, exponer al alumno a situaciones reales controladas en las que pueda manejar y entrenar habilidades psicológicas y sociales básicas necesarias para el ejercicio profesional.

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: Seminario sobre la fundamentación teórica y metodológica de los contenidos de la asignatura. Cuantificación 60 horas.
- 2: Clases de problemas y casos prácticos. Cuantificación 20 horas.
- 3: Trabajos prácticos. Cuantificación: Cuantificación 75 horas.

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Bakker, F.C.. Psicología del deporte : conceptos y aplicaciones / F.C. Bakker, H.T.A. Whiting, H. van der Brug . Madrid : Consejo Superior de Deportes : Morata, D.L. 1992
- Berk, Laura E.. Desarrollo del niño y el adolescente / Laura E. Berk ; traducción Mercedes Pascual del Río . 4a ed. Madrid : Prentice Hall, 1999
- Buceta, José María. Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes / José María Buceta ; [prólogo de Emilio Butragueño] . [1ª ed.] Madrid : Dykinson, D. L. 2004
- Buceta, José María. Psicología del entrenamiento deportivo / José María Buceta . Madrid : Dykinson, 1998
- Buceta, José María. Psicología y lesiones deportivas, prevención y recuperación / José María Buceta . Madrid : Dykinson, 1996
- Desarrollo psicológico y educación. Vol.1, Psicología evolutiva / compilación de Jesús Palacios, Alvaro Marchesi, César Coll . 2ª ed., 1ª ed. ren. en Manuales, 1ª reimp. Madrid : Alianza, 2000
- Dosil, Joaquín. Psicología de la actividad física y del deporte / Joaquín Dosil . Madrid : McGraw-Hill, 2004
- El psicólogo del deporte : asesoramiento e intervención / Joaquín Dosil (editor) , [colaboradores, Jaime Cruz Feliu (et al.) . Madrid : Síntesis, 2002
- Entrenamiento psicológico en el deporte / Isabel Balaguer (directora) . Valencia : Albatros, D.L. 1994
- Entrenando a padres y madres : claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas : guía de habilidades sociales / [elaborada por AFP GRUPO Consultores del Deporte ; dirección del proyecto, Fernando Gimeno Marco] . 2a. ed. Zaragoza : Gobierno de Aragón, Departamento de Cultura y Turismo, 2003
- Fernandez Ballesteros, Rocio. Evaluación conductual hoy : un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud / Rocio Fernández- Ballesteros . Madrid : Pirámide, cop. 1994

- Garcés de los Fayos Ruíz, Enrique Javier. Psicología y deporte / Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz, Aurelio Olmedilla Zafra, Pedro Jara Vera . Murcia : DM, 2006
- García Parejo, Silvia. Los recursos humanos aplicados a la gestión deportiva / Silvia García Parejo, Eduardo García Sánchez . Barcelona : Inde, 2007
- Martin, Garry L.. Psicología del deporte : Guía práctica del análisis conductual / Garry L. Martin ; traducción, Tood Martin, Tito Cuentas ; revisión técnica, Víctor Rubio . 3ª ed. Madrid [etc.] : Pearson Educación, 2008
- Psicología del deporte / Jaume Cruz Feliu (editor) . Madrid : Síntesis, 2001