



Grado en Psicología **25933 - Psicología social del deporte y del ejercicio físico**

Guía docente para el curso 2012 - 2013

Curso: 3, Semestre: 1, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **José Martín-Albo Lucas** jmartina@unizar.es

- **Elena Espeitx Bernat** eespeitx@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

- Clases teóricas en gran grupo: 4h/semanas impares a lo largo del semestre
- Clases practicas en gran grupo: 4h/semanas pares a lo largo del semestre
- Examen teórico/práctico al finalizar el semestre (fecha propuesta por el centro)
- Entrega de memoria de prácticas: 20 de diciembre.
- Entrega de informe de solución al problema: 10 de enero.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

- 1:**
Conocerá las funciones del psicólogo en el contexto deportivo
- 2:**
Sabe utilizar las fuentes documentales relevantes en Psicología del Deporte con capacidd de análisis crítico y de síntesis, así como mantener actualizados los conocimientos y destrezas de la profesión
- 3:**
Sabrá lanzar hipótesis, plantear el problema, evaluar e intervenir tanto a nivel individual como grupal
- 4:**
Identificará 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

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

Programa de la Asignatura

Contenidos temáticos

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 Psicología Social 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.
- (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.

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
- (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

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

4:

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

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

5:

(18)Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica y la estructura organizacional e interorganizacional

(18)Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica y la estructura organizacional e interorganizacional

5:

(19)Saber identificar problemas y necesidades organizacionales e interorganizacionales.

6:

(20)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.

(21)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.

(22)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.

(23)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:

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 dos pruebas escritas, en las semanas 6 y 13 respectivamente. En la primera se evaluará la adquisición de conocimientos sobre el Bloque I y II, en la segunda sobre los Bloques III y IV. Estas pruebas escritas suponen el 50% de la calificación final, y

deben aprobarse las dos parts, como mínimo con un 5.

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 más continuada y se realiza a través de la asistencia, la participación activa del alumno en las clases y la calidad de los trabajos realizados. Para la evaluación de las horas de trabajo dirigido, además de computarse la asistencia y la participación activa en las mismas, el alumnado debe entregar al profesor/a un cuaderno de prácticas. Se proporcionará a los estudiantes, al principio del semestre, indicaciones precisas sobre la elaboración de este cuaderno de prácticas

Solución de un caso. Este concepto entra dentro del apartado práctico, y supone un 30% de la calificación final. Aunque la resolución del caso se trabajará en grupo, cada alumno debe entregar un informe final en el que dé respuesta al problema. Cada grupo hará una exposición de 10 minutos, con su resolución del caso. Después de las presentaciones se procederá a una discusión sobre las diferentes propuestas.

- 4:** Prueba global final

Los estudiantes que lo soliciten al profesor/a al inicio del semestre 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

- 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)
- 1:** Asistencia de forma regular a las lecciones magistrales. (Presencial)
- 2:** Asistencia a los seminarios prácticos. (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 moddle. (No presencial)
- 3:** Trabajar la solución del problema planteado: búsqueda de información, asistencia a tutorías, grupos de discusión en moddle. (No presencial)
- 4:** Elaboración de una guía de trabajo de prácticas. (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)

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.

6: Estudiar los contenidos del programa utilizando las referencias bibliográficas y el material entregado a lo largo del curso.

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

	Bloque I	Bloque II	Bloque III	Bloque IV	Prácticas
Septiembre	clases magistrales				Clases prácticas
Octubre	<i>Seminario 1</i>	clases magistrales			Clases prácticas
Noviembre		<i>Seminario 2</i>	clases magistrales		Clases prácticas
Diciembre			<i>Seminario 3</i>	clases magistrales	Clases prácticas Entrega 1
Enero				<i>Seminario 4</i>	Entrega 2

Seminario 1: Fuentes bibliográficas en Psicología del deporte.

Seminario 2: Cómo diseñar un programa de intervención.

Seminario 3. Aspectos deontológicos y profesionales del psicólogo educativo.

Seminario 4. Ámbitos de aplicación y perspectivas laborales.

Entrega 1. Memoria de prácticas.

Entrega 2. Informe de solución al problema planteado.

Bibliografía

Referencias básicas

Dossier de lecturas obligatorias que se proporcionará al inicio del semestre

Lecturas complementarias, que se colgarán en moodle

Bibliografía

Referencias básicas

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.