



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

# Psicología de la actividad física y del deporte

Grado en CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE – 4º curso

Modalidad Presencial

## Sumario

<b>Datos básicos</b>	<b>3</b>
<b>Breve descripción de la asignatura</b>	<b>3</b>
<b>Requisitos previos</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos</b>	<b>4</b>
<b>Competencias</b>	<b>5</b>
<b>Contenidos</b>	<b>6</b>
<b>Metodología</b>	<b>7</b>
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>7</b>
<b>Guía docente + Adenda (2020-21)</b>	<b>8</b>
<b>Evaluación en el entorno virtual</b>	<b>8</b>
<b>Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial</b>	<b>9</b>
<b>Breve CV del profesor responsable</b>	<b>10</b>

# Psicología de la actividad física y del deporte

## Datos básicos

**Módulo:**

**Carácter:** Básica

**Nº de créditos:** 6 ECTS

**Unidad Temporal:** 4º Curso – 1º Semestre

**Calendario:** Del día 14 de Septiembre al día 19 de Diciembre

**Horario:** Teoría: Miércoles de 16 a 18

Prácticas: Lunes de 10:30 a 12:30. Martes de 10 a 12. Miércoles de 8:30 a 10:30 Jueves de 12 a 14.

**Idioma en el que se imparte:** Español

**Profesor/a responsable de la asignatura:** Dr. D. José María Fuentes Blanco

**E-mail:** jmfuentesbl @ upsa.es

**Horario de tutorías:** Viernes de 9 a 11

## Breve descripción de la asignatura

El objetivo general de esta asignatura es dar a conocer los factores psicológicos implicados en la actividad física y en la práctica deportiva a cualquier nivel, como también las posibilidades de intervención profesional, así como conocer los procesos de cambio en relación a la conducta motriz y los factores que afectan en la Actividad Física y el Deporte.

## Requisitos previos

Tener una base en Ciencias de la Conducta, entendiendo al ser humano como un todo que funciona de forma integral.

## Objetivos

- Objetivo 1: Conseguir una visión general sobre la Psicología del Deporte, sus corrientes teóricas y los diferentes enfoques que existen en la actualidad: rendimiento, salud, gestión, educativo. –
- Objetivo 2: Conocer las variables psicológicas (percepción, atención, aprendizaje, motivación, características de la personalidad y procesos afectivos) implicadas en la actividad física y en la práctica deportiva de cualquier nivel.
- Objetivo 3: Conocer las principales estrategias psicológicas utilizadas en el ámbito deportivo.
- Objetivo 4: Conocer los procesos de cambio que ocurren en el ser humano en relación con la conducta motriz, afectiva y cognitiva.

## Competencias

Competencias Generales	CG2: Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro. 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
Competencias transversales	Capacidad de análisis y síntesis (CT8) Motivación por la calidad (CT10)
Competencias específicas	CE04 Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte. CE06 Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
	CE013 Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte. CE021. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo. CE015 Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

## Contenidos

### CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA

Tema 1.- La Psicología del Deporte: aspectos preliminares, definición y antecedentes históricos.

Tema 2.- Ámbitos de aplicación de la Psicología del Deporte.

Tema 3.- Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo: Personalidad.

Tema 4.- Autoconfianza.

Tema 5.- Motivación

Tema 6.- Atención y concentración.

Tema 7.- Ansiedad, estrés y nivel de activación.

Tema 8.- Psicología de los grupos y actividad física: Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo.

Tema 9.- Introducción a la evaluación psicológica en el contexto de la actividad física y el deporte.

Tema 10.- Introducción a la intervención psicológica en el contexto de la actividad física y el deporte.

Tema 11.- Psicología del ejercicio físico y de la salud.

### CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA PRÁCTICA

- 1. Desarrollar habilidades psicológicas para la gestión de grupos, tales como liderazgo, motivación y cohesión del propio grupo**
- 2. Conocer y aprender las Técnicas de relajación más usuales para tener la capacidad de enseñarlas a otros individuos**
- 3. Aplicación de la visualización en el proceso de aprendizaje y control defactores negativos en la práctica del deporte y de la actividad física**

## Metodología

METODOLOGÍA	HORAS	HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL	HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL
<b>Exposiciones teórico-prácticas de los contenidos conceptuales del programa de la asignatura a cargo del profesor.</b>	24	60	60
<b>Seminarios, talleres, exposiciones, discusiones, prácticas de campo</b>	7		
<b>Prácticas docentes en actividades deportivas</b>	5	60	90 (60%)
<b>Elaboración y Exposición (por grupos) de artículos de investigación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte</b>	24		
<b>TOTAL</b>		<b>60</b>	<b>90</b>

## Criterios de evaluación

**CONVOCATORIA ORDINARIA:** La calificación de la asignatura se basará en dos criterios complementarios:

- Realización de un examen final o prueba de asimilación de contenidos que, deberá ser SUPERADA COMO MÍNIMO al 50% y solamente en este caso, a esa calificación se le sumará la nota obtenida en los apartados siguientes.
- Análisis crítico de los factores psicológicos que influyen en una competición deportiva de oposición, elegida por el alumno. (25%)
- Exposición en grupos de 3 ó 4 alumnos de distintas intervenciones en el ámbito de la psicología del deporte en distintos deportes.(25%)

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Realización de un examen final o prueba de asimilación de contenidos.

## Guía docente + Adenda (2020-21)

(Aprobado en Junta Permanente de Gobierno de 3/07/2020. Acta nº 696)

(En caso de tener que impartirse en modalidad online si se produce un nuevo confinamiento de los estudiantes a lo largo del curso 2020-21 forzado por el COVID-19.)

Adaptaciones

Las clases presenciales serían impartidas en un entorno virtual a través de “Blackboard Collaborate”, dentro de la plataforma virtual de la UPSA.

- Estas actividades formativas en el entorno online quedarán grabadas, para que el alumno pueda seguirlas de forma asíncrona.
- Igualmente, todos los recursos se facilitan al alumno en la plataforma virtual (en el espacio correspondiente de la asignatura), empleando las opciones disponibles: “Archivos”, “Carpetas”, “Etiquetas”, “Libros”, u otros recursos en línea mediante enlace URL: herramientas de Google, YouTube, etc.

### Metodología en el entorno on-line

METODOLOGÍA	HORAS	HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL	HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL
<b>Exposiciones teórico-prácticas de los contenidos conceptuales del programa de la asignatura a cargo del profesor.</b>	24 (síncronas)	60	60
<b>Seminarios, talleres, exposiciones, discusiones, prácticas de campo</b>	7(síncronas)		
<b>Prácticas docentes en actividades deportivas</b>	5(asíncronas)		90 (60%)
<b>Elaboración y Exposición (por grupos) de artículos de investigación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte</b>	24 (50% síncronas) y 50% asíncronas)		
<b>TOTAL</b>		<b>60</b>	<b>90</b>

## EVALUACIÓN EN EL ENTORNO VIRTUAL

**CONVOCATORIA ORDINARIA:** La calificación de la asignatura se basará en dos criterios complementarios:

- Realización de un examen final o prueba de asimilación de contenidos que, deberá ser SUPERADA COMO MÍNIMO al 50% y solamente en este caso, a esa calificación se le sumará la nota obtenida en los apartados siguientes. En el caso de que la evaluación se lleve a cabo en el entorno virtual, los exámenes presenciales serán sustituidos por un cuestionario (herramienta de la plataforma Moodle) que se rellenará por parte de los alumnos de una forma síncrona.
- Análisis crítico de los factores psicológicos que influyen en una competición deportiva de oposición, elegida por el alumno. (25%). Actividad asíncrona
- Exposición en grupos de 3 ó 4 alumnos de distintas intervenciones en el ámbito de la



psicología del deporte en distintos deportes.(25%), a través de Blackboard Collaborate”, como actividad síncrona

## Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

### BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I (1994). Entrenamiento Psicológico en el deporte, Valencia: Albatros.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento psicológico, Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.
- Cruz, J. (ed.) (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw Hill.
- Horn, T. (1992). Advances in Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morris, T. & Summers, J. (1995). Sport Psychology. Theory, Applications and Issues. Singapore: John Wiley & Sons.
- Oña Sicilia, A. (1994). Comportamiento motor - Bases psicológicas del movimiento humano. Granada. Universidad de Granada.
- Pérez, G., Cruz, J. & Roca, J. (1995). Psicología y Deporte. Madrid: Alianza Editorial.
- Riera, J. & Cruz, J. (1991). Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.
- Ruiz Pérez, L. M. (1994). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos
- Ruiz Pérez, L. M., Gutiérrez Sanmatín, M., Linaza Iglesias, J.L.; Navarro Valdivieso, F.(2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Síntesis: Madrid.
- Singer, R.N., Murphey, M. & Tennant, L.K. (1993). Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan.
- Williams, J.M. (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.

### OTROS RECURSOS:

- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.
- Medios informáticos y de reproducción audiovisual en el aula.
- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.
- Plataforma Moodle.
- Pabellón deportivo cubierto.

## Breve CV del profesor: José María Fuentes Blanco

**Doctor en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA). Mayo 1998**

- Curso de Aptitud Pedagógica. (C.A.P.). UPSA. 1987
- Diploma Internacional de Estudios Superiores en Psicología Sofrológica. Federación Mundial de Sofrología. Sección España. Madrid. 1988
- Máster en Psicología Clínica Infantil. Inst. Sup. de Psicología Clínica Infantil de la UPSA. 1990
- Máster en Psicología Deportiva. Instituto MASLOW CATTELL. 1994.
- Docente de la Universidad Pontificia de Salamanca desde 1988.
- Vicedecano del Grado de CAFyD de la Facultad de Educación de la UPSA

### **Dirección y/o participación en proyectos de innovación educativa:**

1. Título del proyecto: "Análisis de la práctica de actividad física y los hábitos de vida saludables en la población adolescente de Salamanca y provincia"

Entidad financiadora: Universidad Pontificia de Salamanca

Duración del proyecto: 1 año. 2013-14

En su caso, nombre de los codirectores:

2. Título del proyecto: "Parques infantiles biosaludables e inclusivos en la ciudad de Salamanca."

Fundación General UPSA. Proyectos de Innovación Ciudadana

Autores: Castaño Sáez, C. Diego Sánchez, M<sup>a</sup>.

Co-Directores: Castaño Calle, R. Pérez Muñoz; S

Duración del proyecto: 1 año. 2015

3. Título del proyecto: "Mundo Mujer y Deporte".

Club universitario de Innovación de la Universidad Pontificia de Salamanca

Duración del proyecto: Diciembre 2017- Junio 2018

- Participación en 10 Proyectos como miembro de equipos de investigación
- Más de 20 artículos publicados

•

