

Plan 167 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 17987 PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Grupo 1

### Presentación

Profesor: Eduardo Herrero Durántez. Departamento de Psicología.

Asignatura: "Psicología del deporte"

Asignatura optativa en Educación Física.

Número de créditos: 3 teóricos y 3 prácticos = 6

Código sigma: 17987.

Universidad de Valladolid.

Escuela Universitaria de Educación

Se imparte durante el primer cuatrimestre.

Curso 2006-2007

Despacho: 111. Planta primera del Edificio D

Teléfono de despacho: 979/ 108249

e-mail: durantez@psi.uva.es

### Programa Básico

### Objetivos

- 1.- Dar a conocer los procesos psicológicos que intervienen en las distintas situaciones educativas aplicadas al deporte.
- 2.- Posibilitar en el futuro Profesorado los conocimientos más precisos que les permitan la mejora en su campo de actuación.
- 3.- Proporcionar una serie de métodos, técnicas y destrezas educativas que les sean profesionalmente útiles.

### Programa de Teoría

#### - Tema 1: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. CONSIDERACIONES CONCEPTUALES

Perspectiva histórica y conceptual de la psicología del deporte.- Psicología del deporte aplicada al entrenador.-

Psicología del deporte aplicada al deportista: Psicología del alto rendimiento (características psicológicas del deportista triunfador). Activación y pérdida de concentración. Mejora de la conciencia de la propia ejecución. Los autoinformes sobre la ejecución o el "diálogo consigo mismo" en el deportista. El entrenamiento en imaginación.- Desarrollo de una psicología científica del deporte.- Aplicaciones prácticas.-

#### - Tema 2: LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Introducción.- Planificación de objetivos: objetivos a largo plazo. Objetivos de resultado y objetivos de realización. Objetivos intermedios progresivos. Objetivos a corto plazo. Objetivos colectivos e individuales. Objetivos prioritarios inmediatos. Comentarios finales sobre la planificación de objetivos.- Control de activación: Nivel de activación general del organismo. Nivel de activación óptimo. Nivel de intervención. Objetivos específicos de la intervención para el control de la activación. Estrategias de intervención para el control de la activación.- Intervención psicológica con el entrenador: Importancia de la intervención psicológica con el entrenador. Áreas de intervención. Objetivos generales de la intervención con el entrenador.- Aplicaciones prácticas.-

#### - Tema 3: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN.

Introducción.- Relación nivel de activación-rendimiento deportivo.- Programa de intervención: Control de los aspectos fisiológicos: Técnicas de relajación; Técnicas de biofeed-back; Técnicas de control de la respiración. Control de los aspectos cognitivos: Detención de pensamientos; Reorganización cognitiva; Técnica de solución de problemas; Técnica de establecimiento de objetivos; Inoculación de estrés. Control de los aspectos motores: Técnicas operantes; Modelado; Práctica imaginada; Técnicas de autocontrol; Técnicas de exposición. Consideraciones finales.

#### - Tema 4: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Conceptualización de la actividad física: Actividad física y educación Física. Actividad física y deporte. Actividad física y juego. Diferencias entre la actividad física y la educación física. Evolución de la actividad física en el ámbito educativo (escolar): En función del mecanismo de desarrollo en las tareas motrices: carácter militarista. La EF como preparación militar. Carácter higienista. La EF como salud e higiene. Carácter gimnástico. La gimnástica. La EF centrada en la gimnástica. Carácter físico. Physical Fitness. EF como preparación. Carácter psicomotricista. La EF como medio terapéutico. Carácter integrador. Reforma de la Educación Física. La EF integradora. En función del enfoque didáctico global: La EF como producto. La EF como proceso. La EF como producto > proceso. La EF como producto = proceso. La EF como producto proceso. Directrices generales de la iniciación al deporte en la etapa escolar. Un análisis del tipo de destrezas. Las bases del desarrollo motor de la iniciación. Los principios básicos del aprendizaje motor centrados en la iniciación. Los estilos de enseñanza como medio de intervención didáctica del profesor. Aplicaciones prácticas.

#### - Tema 5: PERSPECTIVAS DE LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Introducción.- Los modelos de la evaluación.- Finalidades de la evaluación según los ámbitos.- Hacia una evaluación constructiva de la Educación Física.- Aplicaciones prácticas.

### Programa Práctico

Las prácticas que se llevan a cabo, se realizan desde la lectura de los periódicos, de artículos relacionados con el deporte y la Actividad Física. Desde la visión y comentario de videos y películas referidas al tema. Desde la confección de cada alumno de un trabajo sobre su "Vida deportiva", que además será expuesto en el aula delante de todos sus compañeros. Todas las clases al ser muy participativas, sirven a los alumnos y alumnas de práctica, puesto que comentan, resumen, reflexionan, sacan conclusiones sobre los aspectos psicológicos y deportivos.

### Evaluación

Se realizará partiendo de la participación en clase. Cada día el alumnado reflejará el contenido de cada clase y las explicaciones, así como la visión de videos y reportajes deportivos y psicológicos.

Confección de un trabajo individual que han de compartir en clase con sus compañeros.

La entrega y revisión de cada trabajo por parte del profesor.

Confección de un trabajo cooperativo o de grupo de un tema del programa, que se expondrá públicamente en el aula ante toda la clase.

Se hará también un examen escrito abierto y de tipo consultivo donde tendrán que reflejar algunas cuestiones que se propongan al alumnado.

Comentario de cada una de las películas y vídeos que veamos en clase.

### Bibliografía

#### BIBLIOGRAFÍA:

Dosil, Joaquín (2004): "Psicología de la actividad física y del deporte" . McGraw-Hill. Interamericana. Madrid. 2004.

Gil Roales – Nieto, J. y Delgado Noguera, M. (1994). Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte.- Madrid. Siglo XXI.

Antonelli, F. Y Salvini, A. (1982). Psicología del deporte. Valladolid. Miñón.

González, L. Daniel. (1992). Deporte y Educación. Madrid. Ed. Palabra.

Harris, D.V. y Harris, B.L. (1987). Psicología del deporte. Barcelona. Edic. Hispano – europea, S. A.

Jodra, P. (1996). Psicología aplicada al deporte. Madrid. Acción divulgativa, S. L.

Lawter, J.D. (1987). Psicología del deporte y del deportista. Madrid. Paidós.

Pouillart, G (1989). Las actividades físicas y deportivas. Madrid. Paidós.

Riera, J.y Cruz, J. (1985). Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas. Barcelona. Martínez Roca.

Rudik, P. A. (1982). Psicología de la Educación Física y del deporte. Buenos Aires. Ed. Stadium