

Plan 167 Maestro-Esp.Educación Física

Asignatura 17987 PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Grupo 1

### Presentación

Profesor: Luis Jorge Martin Anton. 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.

Despacho: D1.11. Planta primera del Edificio D

Teléfono de despacho: 979-108249

e-mail: ljmanton@psi.uva.es

El objetivo fundamental de esta asignatura es ofrecer a los alumnos una visión actualizada sobre los procesos psicológicos implicados en la actividad física y el deporte, siempre desde la perspectiva del ámbito escolar. En este sentido, para los alumnos y alumnas de la especialidad de Educación Física, y también para otras especialidades, es muy conveniente el estudio de esta asignatura de Psicología del Deporte y de todas las actividades físicas en general, ya que las personas humanas, ya desde la niñez deben participar activamente en los ejercicios y actividades físicas tan importantes de cara a un buen desarrollo psicomotriz, que abra las puertas a todo el desarrollo general y armónico de la persona humana. El que los niños y las niñas, los jóvenes deportistas, los atletas y participantes en cualquier actividad física – deportiva, deben ser orientados y guiados por buenos especialistas: monitores, entrenadores, animadores, psicólogos, etc. es algo claro y obvio.

### 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.

Tema 2. La motivación y el deporte.

Tema 3. Atención y concentración

Tema 4. Personalidad y autoconfianza

Tema 5. Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo

Tema 6. Dificultades en la práctica deportiva: ansiedad, estrés, nivel de actuación, trastornos psicológicos.

Tema 7. Entrenamiento mental y estrategias psicológicas en el deporte

Tema 8. Agotamiento y retirada deportiva

### 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 referidas al tema. Desde la confección de cada alumno de un trabajo sobre su "Vida deportiva", que será expuesto en el aula a todos los compañeros y de otro grupal sobre un tema de interés de la asignatura. 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

La evaluación se plantea como un trabajo de investigación, en donde se indagan los conocimientos, procedimientos y actitudes adquiridos por los alumnos y alumnas. Por ello, se establecen diversos criterios para realizar la evaluación, para así triangular los datos y obtener una calificación lo más objetiva y personalizada posible.

Hay dos modalidades de evaluación:

- Evaluación continua: recomendada para aquellos que asisten regularmente a clase ya que para beneficiarse de esta opción hay que tener, al menos, el 50% de las prácticas de clase presentadas y aprobadas.
- Evaluación no continua: Recomendada para aquellos que por diversas circunstancias, producidas al principio o durante el curso, no puedan asistir regularmente a clase y, en consecuencia, realizar las prácticas de clase.

### EVALUACIÓN CONTINUA

La evaluación se obtendrá con la conjunción de los siguientes aspectos:

- Elaboración del trabajo individual (30% de la nota final), ya comentado anteriormente, que se expondrá al resto de la clase. Se valorará el contenido y la exposición, por el profesor y compañeros y compañeras.
- Elaboración de un trabajo colectivo (30% de la nota final) sobre uno de los temas de la asignatura, que igualmente será expuesto al resto. Además, el grupo, mediante un representante, debe anotar en un diario el proceso seguido para su elaboración (tanto del tiempo dedicado en clase como fuera de ella). Ese diario se adjuntará al trabajo final. Se valorará el contenido y la exposición, por el profesor y compañeros y compañeras.
- Prácticas llevadas a cabo en el aula (análisis de documentos escritos, gráficos, audiovisuales, autoanálisis de experiencias, evaluación de los trabajos expuestos por el resto de compañeros y compañeras...) Todo ello se reflejará en un cuaderno de prácticas que se entregará, como fecha tope en la oficialmente establecida para cada convocatoria. Este apartado supone el 40% de la nota final.
- Trabajos opcionales (hasta un 1 punto en la nota final) concertados previamente.
- Los trabajos pueden presentarse impresos o en soporte electrónico (recomendable por correo electrónico, identificando, en el asunto, la asignatura y los autores del trabajo)

Es condición necesaria haber entregado y aprobado TODAS las pruebas anteriormente mencionadas, tanto en la convocatoria ordinaria como extraordinaria, respetando las fechas de límite de entrega que en su momento se establezcan.

### EVALUACIÓN NO CONTINUA

Consistente en un examen final (prueba objetiva tipo test, sobre los contenidos desarrollados en el manual: Dosil, Joaquín (2004) *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid: 2004.

## 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