



Proyecto/Guía docente de la asignatura

Asignatura	PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE		
Materia	CIENCIAS SOCIALES		
Módulo			
Titulación	CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE		
Plan		Código	47438
Periodo de impartición	2º CUATRIMESTRE	Tipo/Carácter	FORMACIÓN BÁSICA
Nivel/Ciclo	GRADO	Curso	1º
Créditos ECTS	6 ECTS		
Lengua en que se imparte	ESPAÑOL		
Profesor/es responsable/s	Docente: Emilio Benedicto Carrillo		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	975 12 93 00 emiliocristobal.benedicto@uva.es		
Departamento	PSICOLOGÍA		



1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

A través de la asignatura “*Psicología de la Actividad Física y del Deporte*”, de carácter básico, se pretende que contribuya a que el alumnado conozca los distintos aspectos y fenómenos psicosociales que están implícitos en el deporte. Factores psicosociales que influyen en la participación deportiva y sus efectos en el rendimiento y bienestar. Supone la aplicación de los principios y métodos de la psicología a las personas en el ámbito deportivo.

Es una disciplina que tiene como objeto de estudio las conductas y experiencias de las personas desde una perspectiva individual, social y grupal, en contextos relacionados con el deporte. Analiza la influencia de aspectos psicosociales como la motivación, el liderazgo, el estrés, aprendizaje, atención, prevención de la salud... en el comportamiento del individuo en el deporte.

Intenta describir, explicar y predecir fenómenos psicosociales que se dan en estos contextos, así como prevenir y solucionar posibles problemas que se presenten dentro del contexto deportivo que sean abordables desde el punto de vista de la psicología. Su propósito último, en cualquier caso, es mejorar rendimiento y la eficacia deportiva.

1.2 Relación con otras materias

El estudio de la asignatura de “*Psicología de la Actividad Física y del Deporte*” es directamente necesario para comprender asignaturas posteriores que derivan de esta o están directamente relacionadas.

1.3 Prerrequisitos

En lo que respecta a conocimientos previos de la materia: Ninguno.

Acceso a Internet.

Conocimientos básicos utilización de Plataforma Moodle y videoconferencia (WebEx, Zoom o similar).

Conocimientos básicos de inglés, puesto que a juicio del profesor responsable se puede solicitar la lectura de documentos en este idioma.



2. Competencias

2.1 Generales

- CG1 - Examinar y gestionar información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con conocimiento y comprensión de la literatura científica de este ámbito.
- CG2 - Analizar y sintetizar datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.
- CG3 - Saber organizar y planificar su trabajo como profesional de la Actividad Física y el Deporte.
- CG4 - Utilizar adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CG5 - Expresarse y comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.
- CG6 - Saber trabajar en equipo y el establecer de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.
- CG7 - Razonar de forma crítica y autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.
- CG8 - Dominar el aprendizaje autónomo, siendo capaz de realizar de forma autónoma tareas de investigación, análisis y síntesis, desarrollar temas y propuestas del ámbito de la actividad física y deporte, y tomar decisiones individuales en relación con la tarea encomendada.
- CG9 - Reconocer la diversidad y la multiculturalidad y gestionarlas adecuadamente en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.
- CG10 - Conocer, comprender y aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional, actuando de acuerdo con el contexto jurídico y organizativo de la profesión
- CG11 - Desarrollar hábitos de rigor, excelencia y calidad en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte.
- CG12 - Saber adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva.
- CG13 - Comunicarse de forma oral y escrita en lengua extranjera (preferiblemente nivel B2 del Marco Europeo de Referencias de las Lenguas) correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.
- CG14 - Desarrollar su trabajo con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.

2.2 Específicas

- CE3 - Conocer y comprender los factores psicológicos, comportamentales, pedagógicos y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y los efectos de ésta sobre los primeros, sabiendo cómo deben ser aplicados eficazmente.
- CE7 - Conocer, entender y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.
- CE8 - Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.
- CE10 - Conocer y aplicar las bases de la metodología de investigación, las técnicas estadísticas básicas y el método científico en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.



CE13 - Aplicar eficazmente los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte.

CE14 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas, en diferentes tipos de poblaciones, programando contenidos para la prevención de lesiones y la readaptación deportiva.

CE16 - Planificar, desarrollar, prescribir y evaluar la realización de ejercicios físicos o programas de actividades físico-deportivas seguras y efectivas orientadas hacia la salud y la prevención, sabiendo seleccionar y aplicar los métodos, estrategias, técnicas y tecnologías adecuadas para mejorar procesos y programas en sus diferentes niveles.

CE17 - Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones, sabiendo planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

CE20 - Valorar la importancia del deporte en el desarrollo integral, físico y emocional de las personas.

CE21 - Conocer, entender y saber aplicar los valores del deporte y entender la contribución del deporte para la formación en valores no competitivos de cooperación, colaboración y trabajo en equipo.

CE22 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un proyecto de intervención en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE23 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un estudio de investigación en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE25 - Realizar, presentar y defender de forma individual ante un tribunal, un trabajo original en el que se profundice en alguno de los contenidos abordados durante la formación en el Grado.



3. Objetivos

Dotar al alumnado de la base conceptual, terminológica y metodológica que le proporcione la comprensión y las herramientas para la intervención en el contexto de la actividad física y del deporte.

Desarrollar un enfoque multinivel en el análisis de los procesos psicosociales que se desarrollan en el ámbito del deporte.





4. Contenidos y/o bloques temáticos

Bloque 0: "Introducción"

Carga de trabajo en créditos ECTS: 0,5

a. Contextualización y justificación

La Psicología Social es el estudio científico de cómo los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas son influidos por la presencia real, imaginaria o implicada de otras personas dentro de la situación que vive el individuo en los grupos sociales, en este caso grupos deportivos. Es una disciplina que proporciona una perspectiva de la actividad física y del deporte como sistema social, y una base teórica importante para la comprensión y gestión del comportamiento deportivo.

Explicar el comportamiento humano como resultado de la interacción de estados mentales y situaciones sociales inmediatas.

Esta asignatura analiza la influencia de aspectos psicosociales dentro del ámbito de la actividad física y del deporte, en el comportamiento individual y grupal deportivo.

b. Objetivos de aprendizaje

Conocer los temas de la psicología social.

Introducir al alumno en los procesos psicológicos que actúan en la actividad física y del deporte.

Definición de la Psicología del Deporte, ámbitos de especialización y antecedentes históricos.

Conocer las diferentes teorías que explican el comportamiento deportivo.

Dimensiones básicas en el estudio del comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva.

Principales publicaciones nacionales e internacionales en psicología del deporte.

Tener conocimiento de las fuentes bibliográficas más relevantes en el campo de la Psicología Social.

c. Contenidos

Psicología Social del Deporte. Introducción y Acercamiento Histórico

d. Métodos docentes

Clase magistral: Método expositivo destinado a la transmisión de conocimientos. Lección magistral participativa. Realización de actividades o ejercicios breves. Puesta en común revisión de artículos.

Clase práctica: Aprendizaje Basado en Problemas y/o Estudio de casos. Aplicación de modelos o teorías.

Tutoría individual o grupal.

Desarrollo del programa y temporalización que se detalla posteriormente con una distribución de tres horas semanales de desarrollo teórico y una de actividades prácticas. Dicha distribución podrá cambiar en base a las necesidades docentes.



e. Plan de trabajo

Psicología Social del Deporte. Introducción y Acercamiento Histórico

Teoría:

Gaviria, E.; Cuadrado, I.; López, M. (Coord.). (2019). *Introducción a la Psicología Social*. 3ª Edc. Madrid: Sanz y Torres. Capítulo 1º.

Hernández, A. (2003). *Psicología del deporte. Volumen I. Fundamentos I*. Buenos Aires: Tulio Guterman. Capítulo 1º y 2º.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 1º

Actividad práctica:

Trabajo individual:

Revisión histórica de la psicología del deporte en España

Realización de una pequeña investigación documental, en la que se elaborará el tema a partir de búsqueda activa de información, para posterior discusión del tema en el aula.

UD1. Introducción a la psicología del deporte.

Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). Cuadernos de Prácticas del Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia: Diego Marín.

Los alumnos elegirán con el profesor una de las prácticas.

f. Evaluación

Seguimiento y valoración de las actividades individuales, estas deberán ser entregadas en las fechas acordadas, dichos trabajos mostrarán rigor, calidad y elaboración personal.

Seguimiento y valoración de los trabajos de equipo.

Todos los trabajos presentados deben de ser originales.

Fluidez, corrección y adecuación en el uso de la lengua.

Corrección de la prueba escrita.

Presentación y defensa de los trabajos: orden, claridad, coherencia.

Asistencia y participación en las clases teóricas, prácticas y tutorías.

Actitud de interés por los contenidos y el desarrollo de la asignatura.

Dominio de los contenidos teóricos de la materia y capacidad para extraer de ellos aplicaciones prácticas.

Selección, organización e interrelación de la información.

Conocimiento de los contenidos de la asignatura, reflejado, por un lado, en la capacidad para el análisis crítico reflexivo y para la aplicación de dichos contenidos, y por otra, en la capacidad para exponer, ejemplificar y argumentar a partir de conceptos, ideas y fundamentos teóricos.

Uso de los recursos bibliográficos.

g Material docente

g.1 Bibliografía básica

Gaviria, E.; Cuadrado, I.; López, M. (Coord.). (2019). *Introducción a la Psicología Social*. 3ª Edc. Madrid: Sanz y Torres.

Hernández, A. (2003). *Psicología del deporte. Volumen I. Fundamentos I*. Buenos Aires: Tulio Guterman.

Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). Cuadernos de Prácticas del Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia: Diego Marín.



Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

g.2 Bibliografía complementaria

Baron, R. A.; Byrne, D. (2005) *Psicología social 10ª Edc*. Madrid: Pearson Educación.
 Mietzel, G. (2003). *Claves de la psicología*. Barcelona: Herder.
 Morales, J.F. (ed.) (2003). *Psicología social, 3ª edición*. Madrid: McGraw-Hill.
 Moya, M. (Coord.) (1998). *Prácticas de Psicología Social*. Madrid: UNED.
 Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). *Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Diego Marín.
 Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.
 Ovejero, A. (2010). *Psicología Social. Algunas claves para entender la conducta humana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
 Ovejero, A.; Ramos, J. (Eds.) (2011). *Psicología Social Crítica*. Madrid: Biblioteca Nueva.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

Durante el curso se proporcionará a los alumnos recursos propuestos en esta guía o desarrollados a partir de su contenido.

h. Recursos necesarios

Aula con mesas y sillas movibles. Ordenador, proyector y sistema audio. Campus Virtual.

i. Temporalización

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,5	1ª semana.

Bloque 1: “Variables psicológicas relativas con la actividad física y el deporte”

Carga de trabajo en créditos ECTS: 3,5

a. Contextualización y justificación

La Psicología Social es el estudio científico de cómo los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas son influidos por la presencia real, imaginaria o implicada de otras personas dentro de la situación que vive el individuo en los grupos sociales, en este caso grupos deportivos. Es una disciplina que proporciona una perspectiva de la actividad física y del deporte como sistema social, y una base teórica importante para la comprensión y gestión del comportamiento deportivo.

Explicar el comportamiento humano como resultado de la interacción de estados mentales y situaciones sociales inmediatas.

Esta asignatura analiza la influencia de aspectos psicosociales dentro del ámbito de la actividad física y del deporte, en el comportamiento individual y grupal deportivo.



b. Objetivos de aprendizaje

Conocer y comprender las teorías más relevantes en el ámbito de la psicología de la actividad física y del deporte

Analizar las características que describen y explican cada los procesos que intervienen en la actividad física y el deporte.

Conocer las dinámicas que operan en los grupos.

Adquirir habilidades para tratar distintos aspectos que pueden aparecer en las relaciones interpersonales-intergrupales.

Aprender a identificar y definir los procesos psicosociales que intervienen en un problema en el contexto deportivo.

Conocer los fundamentos y los principales ámbitos de aplicación de la Psicología del Trabajo.

Reconocer los hábitos, Actitudes y Motivos de la práctica deportiva.

Saber analizar el contexto donde se desarrollan las conductas y los procesos en los distintos niveles organizacionales.

Capacitar al alumno para aplicar técnicas de motivación.

Capacitar al alumno para aplicar técnicas de mejora del clima deportivo.

Introducir el estudio de las principales consecuencias negativas para la salud y el bienestar que pueden derivarse de la actividad deportiva, como es el caso del estrés.

Desarrollar las competencias básicas para el graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sobre la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Tener conocimiento de las fuentes bibliográficas más relevantes en el campo de la Psicología Social.

c. Contenidos

Aprendizaje y atención/concentración en la actividad física y el deporte.

Deporte y Personalidad.

La Motivación en el deporte.

Atribución en el deporte.

Agresión en el deporte.

Activación, estrés y ansiedad en el contexto deportivo.

d. Métodos docentes

Clase magistral: Método expositivo destinado a la transmisión de conocimientos.

Lección magistral participativa. Realización de actividades o ejercicios breves. Puesta en común revisión de artículos.

Clase práctica: Aprendizaje Basado en Problemas y/o Estudio de casos. Aplicación de modelos o teorías.

Tutoría individual o grupal.

Desarrollo del programa y temporalización que se detalla posteriormente con una distribución de tres horas semanales de desarrollo teórico y una de actividades prácticas. Dicha distribución podrá cambiar en base a las necesidades docentes.

e. Plan de trabajo

Aprendizaje y atención/concentración en la actividad física y el deporte.

Teoría:

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid:



Editorial Médica Panamericana. Capítulo 7º.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill. Capítulo 7.

Mietzel, G., & González, M. (2003). *Claves de la psicología*. Barcelona: Herder. Capítulo 4º.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 16º.

Actividad práctica:

Trabajo individual:

Concentración: focalización de la atención.

González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. Capítulo 5º

Tercer Módulo. Concentración.

Jiménez, A.; Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.

UD3. Técnicas y estrategias básicas en entrenamiento psicológico.

Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). *Cuadernos de Prácticas del Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Diego Marín. Tema 10.

Los alumnos elegirán con el profesor una de las prácticas.

Deporte y Personalidad.

Teoría:

Cox, R.H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 2º.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill. Capítulo 8.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 2º.

Actividad práctica:

Trabajo individual:

Perfil de estados de ánimo (POMS).

González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. Capítulo 10º

La motivación en el deporte

Teoría:

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 5º y 6º.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill. Capítulo 5.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 3º

Actividad práctica:

Trabajo individual:

Realización de una pequeña investigación en grupo o individual. Sesión B. Mejorando las técnicas del entrenador y Primer módulo. Motivación.

Jiménez, A.; Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.



Atribución en el deporte

Teoría:

Cox, R.H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 4°.

Actividad práctica:

Trabajo individual:

El modelo atribucional de la motivación deportiva.

González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. Capítulo 7°

La persistencia en la práctica deportiva.

González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. Capítulo 25°

Los alumnos elegirán con el profesor una de las prácticas.

Agresión en el deporte

Teoría:

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 13°

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 23°.

Actividad práctica:

Trabajo individual:

Realización de una pequeña investigación documental, en la que se elaborará el tema (designado en el aula) a partir de búsqueda activa de información, para posterior discusión del tema en el aula.

Activación, estrés y ansiedad en el contexto deportivo

Teoría:

Buceta, J. M. (1995). *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson S. L. Capítulo 1° y 3°.

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 8°.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill. Capítulo 6.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 12°.

Actividad práctica:

Trabajo individual:

El control del estrés en la competición.

González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. Capítulo 11°

UD3. Técnicas y estrategias básicas en entrenamiento psicológico. Control de activación. Visualización. Procesos atencionales. Autoconfianza. Establecimiento de objetivos.

Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). Cuadernos de Prácticas del Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia: Diego Marín.



Los alumnos elegirán con el profesor una de las prácticas.

f. Evaluación

Seguimiento y valoración de las actividades individuales, estas deberán ser entregadas en las fechas acordadas, dichos trabajos mostrarán rigor, calidad y elaboración personal.

Seguimiento y valoración de los trabajos de equipo.

Todos los trabajos presentados deben de ser originales.

Fluidez, corrección y adecuación en el uso de la lengua.

Corrección de la prueba escrita.

Presentación y defensa de los trabajos: orden, claridad, coherencia.

Asistencia y participación en las clases teóricas, prácticas y tutorías.

Actitud de interés por los contenidos y el desarrollo de la asignatura.

Dominio de los contenidos teóricos de la materia y capacidad para extraer de ellos aplicaciones prácticas.

Selección, organización e interrelación de la información.

Conocimiento de los contenidos de la asignatura, reflejado, por un lado, en la capacidad para el análisis crítico reflexivo y para la aplicación de dichos contenidos, y por otra, en la capacidad para exponer, ejemplificar y argumentar a partir de conceptos, ideas y fundamentos teóricos.

Uso de los recursos bibliográficos.

g Material docente

g.1 Bibliografía básica

Buceta, J. M. (1995). *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson S. L. Capítulo 1 y 3

Carrasco, D.; Carrasco, D.; Carrasco, D. *Psicología del deporte*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.

Cox, R.H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill.

González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Jiménez, A.; Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.

Mietzel, G., & González, M. (2003). *Claves de la psicología*. Barcelona: Herder.

Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). *Cuadernos de Prácticas del Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Diego Marín.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

g.2 Bibliografía complementaria

Baron, R. A.; Byrne, D. (2005) *Psicología social* 10ª Edc. Madrid: Pearson Educación.

Carrasco, D.; Carrasco, D.; Carrasco, D. *Psicología del deporte*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.

Chapman, K. (2007). *100 preguntas y respuestas sobre la Ansiedad*. Madrid: EDAF.



Galán, S.; Camacho; E. (2012). *Estrés y salud: investigación básica y aplicada*. México: Manual Moderno.

Linares, R. E. (2017). *Psicología del deporte. La ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta*. Argentina: Editorial Brujas.

Moral, J. E.; Martínez, E. J.; Grao, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de actividad física en adolescentes*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.

Moran, A.; Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*. México: Manual Moderno.

Murueta, M. E.; Orozco, M. (2015) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento* Tomo I 2ª Edc. Mexico: Manual Moderno.

Olmedilla, A.; Abenza, L.; Boladeras, A. y Ortín, F. (2011). *Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Diego Marín.

Ovejero, A. (2010). *Psicología Social. Algunas claves para entender la conducta humana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Peña, J. A.; Macías, N.; Morales, F. (2011) *Manual de práctica básica motivación y emoción*. 2ª Edc. Colombia: Manual Moderno.

Rivera, L. de (2010). *Los síndromes de estrés*. Madrid: Síntesis.

Vázquez, B. (Coord.). (1999). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid: Editorial Síntesis, S. A.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

Durante el curso se proporcionará a los alumnos recursos propuestos en esta guía o desarrollados a partir de su contenido.

h. Recursos necesarios

Aula con mesas y sillas movibles. Ordenador, proyector y sistema audio. Campus Virtual.

i. Temporalización

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
3,5	2ª a 9ª semana.

Bloque 2: “Otros aspectos claves en el deporte”

Carga de trabajo en créditos ECTS: 2

a. Contextualización y justificación

La Psicología Social es el estudio científico de cómo los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas son influidos por la presencia real, imaginaria o implicada de otras personas dentro de la situación que vive el individuo en los grupos sociales, en este caso grupos deportivos. Es una disciplina que proporciona una perspectiva de la actividad física y del deporte como sistema social, y una base teórica importante para la comprensión y gestión del comportamiento deportivo.

Explicar el comportamiento humano como resultado de la interacción de estados mentales y situaciones sociales inmediatas.

Esta asignatura analiza la influencia de aspectos psicosociales dentro del ámbito de la actividad física y del deporte, en el comportamiento individual y grupal deportivo.



b. Objetivos de aprendizaje

Fomentar las habilidades interpersonales necesarias para optimizar el trabajo en equipo, especialmente cuando se trate de contextos multidisciplinares.

Conocer los fundamentos y los principales ámbitos de aplicación de la Psicología del Deporte.

Saber interactuar con los deportistas y/o entrenadores.

Analizar y comprender el comportamiento grupal e individual desde el punto de vista de la psicología del deporte.

Saber diferenciar y analizar los diferentes procesos psico-sociales que se dan dentro del grupo y las entidades deportivas.

Conocer y comprender las teorías más relevantes en el ámbito de la psicología de la actividad física y del deporte.

Desarrollar las competencias básicas para el graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sobre la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Tener conocimiento de las fuentes bibliográficas más relevantes en el campo de la Psicología Social.

c. Contenidos

El grupo Humano, Cohesión de grupo y Liderazgo en el deporte.

Prevención de lesiones deportivas; lesiones deportivas y rehabilitación.

Psicología e iniciación deportiva. Desarrollo de actitudes, valores y de carácter.

d. Métodos docentes

Clase magistral: Método expositivo destinado a la transmisión de conocimientos.
Lección magistral participativa. Realización de actividades o ejercicios breves. Puesta en común
revisión de artículos.

Clase práctica: Aprendizaje Basado en Problemas y/o Estudio de casos. Aplicación de modelos o teorías.

Tutoría individual o grupal.

Desarrollo del programa y temporalización que se detalla posteriormente con una distribución de tres horas semanales de desarrollo teórico y una de actividades prácticas. Dicha distribución podrá cambiar en base a las necesidades docentes.

e. Plan de trabajo

El grupo Humano, Cohesión de grupo y Liderazgo en el deporte

Teoría:

Cox, R.H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 3º y 15º.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill. Capítulo 9.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 7º, 8º y 9º.

Actividad práctica:

Actividad individual:

La cohesión del equipo.



González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. Capítulo 20º

Quinto Módulo. Cohesión.

Jiménez, A.; Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.

Los alumnos elegirán con el profesor una de las prácticas.

Prevención de lesiones deportivas; lesiones deportivas y rehabilitación

Teoría:

Buceta, J. M. (1995). *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson S. L. Capítulo 5 y 6.

Actividad práctica:

Actividad individual:

Realización de una pequeña investigación documental, en la que se elaborará el tema (designado en el aula) a partir de búsqueda activa de información, para posterior discusión del tema en el aula.

Psicología e iniciación deportiva. Desarrollo de actitudes, valores y de carácter.

Teoría:

Buceta, J. M. (2009). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Editorial Dykinson. Capítulo 1º.

Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill. Capítulo 11.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Capítulo 22º.

Actividad práctica:

Actividad individual:

Realización de una pequeña investigación documental, en la que se elaborará el tema (designado en el aula) a partir de búsqueda activa de información, para posterior discusión del tema en el aula.

f. Evaluación

Seguimiento y valoración de las actividades individuales, estas deberán ser entregadas en las fechas acordadas, dichos trabajos mostrarán rigor, calidad y elaboración personal.

Seguimiento y valoración de los trabajos de equipo.

Todos los trabajos presentados deben de ser originales.

Fluidez, corrección y adecuación en el uso de la lengua.

Corrección de la prueba escrita.

Presentación y defensa de los trabajos: orden, claridad, coherencia.

Asistencia y participación en las clases teóricas, prácticas y tutorías.

Actitud de interés por los contenidos y el desarrollo de la asignatura.

Dominio de los contenidos teóricos de la materia y capacidad para extraer de ellos aplicaciones prácticas.

Selección, organización e interrelación de la información.

Conocimiento de los contenidos de la asignatura, reflejado, por un lado, en la capacidad para el análisis crítico reflexivo y para la aplicación de dichos contenidos, y por otra, en la capacidad para exponer, ejemplificar y argumentar a partir de conceptos, ideas y fundamentos teóricos.



Uso de los recursos bibliográficos.

g Material docente

g.1 Bibliografía básica

- Buceta, J. M. (1995). *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson S. L.
- Buceta, J. M. (2009). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Editorial Dykinson
- Cox, R.H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Dosil, J. (2008) *Psicología actividad física y del deporte*. 2ª Edc. Madrid: McGraw-Hill.
- González, J. L.; Gil, C.; Martín, G. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Jiménez, A.; Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

g.2 Bibliografía complementaria

- Carrasco, D.; Carrasco, D.; Carrasco, D. *Psicología del deporte*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Dosil, J. (2007). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis. S. A.
- García-Naveira, A.; Ruiz, R. (2014) *Liderazgo y coaching deportivo*. Madrid: Editorial Síntesis, S. A.
- Gordillo, A. (1992). Orientación psicológica en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*. 1, 27-36.
- Hernández, A. (2003). *Psicología del deporte. Volumen I. Fundamentos I*. Buenos Aires: Tulio Guterman.
- Huici, C.; Molero, F.; Gómez, A.; Morales, J. F. (2012). *Psicología de los grupos*. Madrid: UNED.
- Molero, F.; Lois, D.; García-Ael, C.; Gómez, A. (2017) *Psicología de los grupos*. Madrid: UNED.
- Moran, A.; Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*. México: Manual Moderno.
- Ortín, F. J.; Garcés de los Fayos, E. J.; Olmedilla, A. (2010) Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del psicólogo. Psicología del deporte*. 31(Sept.-dic.), 281- 288.
- Salom Moreno, J., (2020). *Readaptación tras las lesiones deportivas*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Vázquez, B. (Coord.). (1999). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid: Editorial.

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

Durante el curso se proporcionará a los alumnos recursos propuestos en esta guía o desarrollados a partir de su contenido.



h. Recursos necesarios

Aula con mesas y sillas movibles. Ordenador, proyector y sistema audio. Campus Virtual.

i. Temporalización

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
Bloque II: Otros aspectos claves en el deporte.	2

5. Métodos docentes y principios metodológicos

Inicialmente se plantea la presencialidad segura, asegurando el distanciamiento interpersonal, primando preferentemente la evaluación continua. La utilización de estrategias diseñadas por el/la docente, se apoyan en diferentes métodos didácticos básicos, aplicados linealmente o de forma combinada, destacándose y utilizándose, entre otros, los métodos expositivos y los que basan su metodología en la construcción del aprendizaje y la práctica por parte del alumnado individualmente y aquellos basados en el trabajo en grupo.

Fomentar un aprendizaje práctico ajustado a las necesidades del alumnado y a la situación docente.

La **parte expositiva** pretende emplazar al alumnado al inicio de cada acto didáctico a los conocimientos básicos que le permitan abordar el contenido para alcanzar los objetivos propuestos. Siendo el alumno un sujeto activo en el proceso de aprendizaje.

Resumir, acotar e introducir los puntos esenciales del tema que permitan reforzar los conceptos y contenidos.

Utilizar ejemplos, experiencias y redundar e incidir en los aspectos más importantes.

El trabajo del alumno:

La realización de las prácticas contempla dos tipos formales de trabajo por parte del alumnado.

Trabajo individual: las tareas asignadas deben ser resueltas por los alumnos de forma aislada.

Trabajo colectivo: con este método las tareas tienen que ser resueltas en grupo por los estudiantes.

Los principios metodológicos:

Favorecer un aprendizaje progresivo, partiendo de lo que se domina hasta alcanzar las competencias definidas en los objetivos.

Potenciar un aprendizaje variado, mediante la utilización de diferentes técnicas y recursos y la variación de actividades prácticas.

Desarrollar el proceso de aprendizaje de forma grupal, validando la acumulación de experiencias individuales y colectivas así como los diferentes puntos de vista ante determinados planteamientos.



6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teórico-prácticas (T/M)	40	Estudio y trabajo autónomo individual	40
Clases prácticas de aula (A)	20	Estudio y trabajo autónomo grupal	
		Actividades de aplicación práctica	30
		Lectura, crítica, análisis e investigación	20
Evaluación			
Total presencial	60	Total no presencial	90
TOTAL presencial + no presencial			150

7. Sistema y características de la evaluación

Previa puesta en contacto con el profesor responsable de la signatura, el alumno podrá optar entre la evaluación presencial o no presencial, para acogerse a la primera opción el alumno deberá asistir al 75% de las clases, desarrollando en ellas tanto los contenidos teóricos como la realización de las prácticas individuales y/o grupales. La evaluación de ambos sistemas está supeditada a la entrega de las actividades prácticas y realización de la prueba escrita y que ambas por separado estén superadas.

OPCIÓN NO PRESENCIAL

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Prueba escrita ¹	60%	Esta prueba tiene que estar aprobada para computarse con la nota de la evaluación continua.
Prueba escrita de estudios de casos y/o resolución de problemas.	40%	Este apartado tiene que estar superado para computarse con el resto de apartados de la evaluación.

¹ La prueba escrita podrá ser de tipo test o preguntas cortas de teoría y/o práctica. En el caso de que la prueba escrita sea de tipo test se seguirán los siguientes criterios: constará de 20 preguntas tipo test, de tres alternativas, sobre los contenidos impartidos en clase tanto de la parte teórica como de las actividades prácticas. Su corrección será según la fórmula $A/(E/n-1)$, en la que A son los aciertos, E los errores, y "n" es el número de alternativas de respuesta, en este caso $A/(E/2)$. La puntuación se reduce a escala 10. Así, en el caso de que el examen de 20 preguntas la puntuación obtenida se divide entre 2. La calificación de este ejercicio supondrá el porcentaje, que se indica en cada una de las opciones, de la nota final.

OPCIÓN PRESENCIAL²

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Prueba escrita ³	40%	Esta prueba tiene que estar aprobada para computarse con la nota de la evaluación continua.
Estudios de casos y resolución de problemas. Trabajo individual y/o cooperativo.	60%	Este apartado tiene que estar superado para computarse con el resto de apartados de la evaluación. Los trabajos tienen que presentarse en los plazos que se indique en la plataforma virtual Moodle, siguiendo las indicaciones de la “Guía para la realización de informes de prácticas”.
Asistencia a clase		La asistencia a las clases presenciales, será tenida en cuenta en la nota final. Teniendo en cuenta las actividades prácticas desarrolladas en las mismas. Los criterios de evaluación serán los siguientes: <ul style="list-style-type: none">○ Domina los conceptos básicos de la materia.○ Demuestra capacidad de análisis y crítica.○ Trabaja en grupo aportando ideas con rigor.○ Participa en clase con interés.○ Evidencia habilidades necesarias para relacionarse con otras disciplinas.○ Evidencia creatividad y rigor en la elaboración de sus informes. Demuestra conocimientos en las propuestas de intervención de sus informes.

² Los alumnos que se adhieran a esta opción deberán realizar las prácticas en las horas designadas a tal fin. La asistencia será obligatoria o en su defecto justificada documentalmente.

³ La prueba escrita podrá ser de tipo test o preguntas cortas de teoría y/o práctica. En el caso de que la prueba escrita sea de tipo test se seguirán los siguientes criterios: constará de 20 preguntas tipo test, de tres alternativas, sobre los contenidos impartidos en clase tanto de la parte teórica como de las actividades prácticas. Su corrección será según la fórmula $A/(E/n-1)$, en la que A son los aciertos, E los errores, y “n” es el número de alternativas de respuesta, en este caso $A/(E/2)$. La puntuación se reduce a escala 10. Así, en el caso de que el examen de 20 preguntas la puntuación obtenida se divide entre 2. La calificación de este ejercicio supondrá el porcentaje, que se indica en cada una de las opciones, de la nota final.



CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Prueba escrita ⁴	60%	Esta prueba tiene que estar aprobada para computarse con la nota de la evaluación continua.
Prueba escrita de estudios de casos y/o resolución de problemas.	40%	Este apartado tiene que estar superado para computarse con el resto de apartados de la evaluación.

La prueba teórica tendrá una duración de 60' y la prueba práctica de 60'.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**

Tanto la prueba escrita como las prácticas deberán ser aprobadas por separado para computarse en la nota final.

En la **opción presencial** el alumno deberá realizar las prácticas y presentarlos en la plataforma virtual Moodle, en los plazos establecidos, siguiendo las indicaciones de la “Guía para la realización de informes de prácticas”. Si en la evaluación continua de dichas prácticas el alumno tiene una calificación superior a 5, éste no deberá realizar el examen de la parte práctica escrita.

En la **opción no presencial** el alumno deberá presentarse a la prueba escrita teórica y práctica.

- **Convocatoria extraordinaria:**

El alumno deberá presentarse a la prueba escrita teórica y práctica, como se indica en el sistema de evaluación.

8. Consideraciones finales

Actividad práctica:

El/la alumno/a deberá realizar un dossier/portfolios de las actividades prácticas propuestas y acordadas con el profesor y que se señalan en cada uno de los apartados de los bloques temáticos. Las prácticas se realizarán sobre una actividad deportiva específica acordada al principio de curso con el profesor. Este dossier deberá ser entregado en documento único el

⁴ La prueba escrita podrá ser de tipo test o preguntas cortas de teoría y/o práctica. En el caso de que la prueba escrita sea de tipo test se seguirán los siguientes criterios: constará de 20 preguntas tipo test, de tres alternativas, sobre los contenidos impartidos en clase tanto de la parte teórica como de las actividades prácticas. Su corrección será según la fórmula $A - (E/n - 1)$, en la que A son los aciertos, E los errores, y “n” es el número de alternativas de respuesta, en este caso A-(E/2). La puntuación se reduce a escala 10. Así, en el caso de que el examen de 20 preguntas la puntuación obtenida se divide entre 2. La calificación de este ejercicio supondrá el porcentaje, que se indica en cada una de las opciones, de la nota final.



día 30 de abril de 2022 a través de la plataforma Moodle. Las prácticas se ceñirán a la realización de una investigación individual, en la que se elaborará el tema a partir de búsqueda activa de información o realización de actividad. Posterior se realizará exposición y discusión del tema en el aula.

Se realizará grupalmente una pequeña investigación propuesta por el profesor de la asignatura.

Se programarán una serie de charlas de distintos ámbitos deportivos y de distinta temática (**Fútbol**, desde el punto de vista de formación, iniciación, femenino; **Voleibol**; **Billar**, atención y concentración; **Balonmano**; **Arbitraje**, atribución causal; **Natación**; **Atletismo**; **Bádminton**; **Rugby**; etc..). La asistencia será obligatoria si el alumno opta por la evaluación presencial.

Acción tutorial:

La acción tutorial se constituye en uno de los elementos básicos del programa de la asignatura. Su objetivo es acompañar al alumnado en el proceso de aprendizaje, animando y supervisando las tareas y actividades programadas para la consecución de los objetivos y la adquisición de las competencias genéricas y específicas definidas.

Esta práctica tutorial organizará sus objetivos y actividades en función de los tres momentos clave de todo Plan tutorial: inicio, seguimiento y finalización del curso.

Dicha acción tutorial se realizará presencialmente o a través de los dispositivos habilitados para tal menester.

Para cualquier tipo de consultas, se aconseja el empleo de los siguientes medios:

- Preguntar por el profesor en el despacho.
- Utilizar la dirección de Correo Electrónico. (emiliocristobal.benedicto@uva.es)

Se atenderán cualquier tipo de consulta presencialmente, durante el horario de tutorías. Si ello no fuese posible, por la índole particular de la consulta, se aconseja deje un teléfono y/o dirección en cualquiera de las conserjerías del campus, para contactar lo antes posible.

Recomendaciones:

El alumno debe conocer el correo electrónico y la contraseña proporcionado por la Universidad de Valladolid. Dicho correo será el procedimiento habitual para las comunicaciones y/o invitaciones a videoconferencias.

Manejo de información: identificar lo relevante, sintetizarlo e integrarlo.

Estudio de la información: comprensión, esquematización y retención.

Por otra parte, es aconsejable la asistir a las clases teóricas y prácticas, llevar un trabajo continuado a lo largo del cuatrimestre para evitar la sobrecarga en las fechas próximas al examen, y hacer un esfuerzo por expresarse adecuadamente utilizando los términos y conceptos propios de la disciplina. Las actividades prácticas se entregarán en los plazos establecidos en la plataforma Moodle.

Acceso a Internet y conocimientos básicos de utilización de Plataforma Moodle y videoconferencia (WebEx, Zoom o similar).

Conocimientos básicos de inglés, puesto que a juicio del profesor responsable se puede solicitar la lectura de documentos en este idioma.

La elaboración de los informes de prácticas se realizará según las pautas de la “*Guía de elaboración de informes de prácticas*”.