

**PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA****PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
/ 4.5 CRÉDITOS / OPTATIVA****Titulación en la que se imparte/ Curso /Cuatrimestre:**

MAESTRO ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA/ 3º Curso/ 1º Cuatrimestre

Año de vigencia

2006-07 a 2008-09

Presentación:

Hoy día nadie duda de la importancia de las variables psicológicas en la práctica deportiva a todos los niveles, desde la iniciación deportiva hasta el denominado deporte de élite y/o profesional. Por tanto resulta imprescindible que los profesionales de la educación física tengan también una formación, al menos inicial, respecto de cómo la psicología puede ayudarles en su profesión. Ése es el principal objetivo de esta asignatura.

Objetivos:

1. Tomar conciencia de los múltiples aspectos que inciden en la práctica deportiva y en su ejecución.
2. Conocer los procesos psicológicos básicos en relación con la A. F. y el D.
3. Considerar y debatir sobre los elementos que optimicen la efectividad en el entrenamiento, en el entrenador, así como en el deportista.
4. Conocer algunas de las técnicas empleadas por la P.A.F.D. para mejorar el rendimiento deportivo.



PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

Contenidos:

U.T. I: CONCEPTO E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Tema 1: Antecedentes históricos y situación actual de la Psicología del Deporte

Tema 2: Concepto y método de la Psicología del Deporte

U.T. II: DINÁMICA DE GRUPOS DEPORTIVOS Y COMUNICACIÓN

Tema 3: El equipo deportivo como grupo eficaz

Tema 4: La iniciación deportiva

Tema 5: Habilidades para comunicar

U.T. III: ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y PRACTICA DEPORTIVA

Tema 6: Motivación en la A.F. y el Deporte

Tema 7: Personalidad, Inteligencia y práctica deportiva

U.T. IV: TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Tema 8: Técnicas de Atención, Concentración y Visualización

Tema 9: Técnicas de Control del estrés (relajación y energetización)

Tema 10: Técnicas de Control del Pensamiento

U.T. V: TEMAS OPTATIVOS

Tema 11: Psicología del Arbitraje

Tema 12: Toma de decisiones en el entrenamiento y la competición

Tema 13: Mujer y Deporte

Tema 14: El Deporte en la Tercera Edad

Tema 15: Psicología del Deporte y Discapacitación

Tema 16: Psicología y lesiones deportivas

Tema 17: Violencia en el deporte