



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

Curso académico:

2008-2009

Profesor:

HERIBERTO JIMÉNEZ BETANCORT

Horario de Clases:

Teóricas:	Miércoles 6-7
------------------	---------------

Prácticas:	Miércoles 7-8 Viernes 4.30-5.30
-------------------	---------------------------------

Aula asignada y ubicación:

A2 2.03 de la Facultad de Educación.

Horario de Tutorías:

Facultad de Educación. Lunes de 16.30-19.30 y
Facultad de Psicología: Jueves: 9.30-12.30

Ubicación del despacho:

Dpcho. Psicología de la Educación (2ª Planta MÓDULO B Edif. Central -Facultad de Educación.) y 3ª planta Fac Psicología. Teléfono 922-319120 (F. Educación) / 7543 (Guajara) Fax 922319010
Correo electrónico: hjimenez@ull.es

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 energización)
	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

Metodología:

Los contenidos de la asignatura se llevarán a cabo siguiendo una metodología que combine las clases expositivas con una metodología participativa, a través de debates y reflexiones en clase, para lo que se establecerán equipos de trabajo, que deberán presentar algunos temas junto con su correspondiente práctica.

Evaluación:

La evaluación de la asignatura se basará en la **preparación y exposición** de los contenidos de la asignatura en equipos de trabajo (ver características del trabajo). Asimismo, se valorará la **asistencia y participación**, así como el **conocimiento de los contenidos abordados** a través de las *preguntas de clase* (preguntas previamente establecidas sobre los temas). Los alumnos que quieran optar a calificaciones mayores de las obtenidas por curso tendrán la oportunidad de presentarse a una prueba escrita. Aquellos alumnos que no hayan asistido a clase de forma regular (más del 90%) deberán entregar un trabajo individual (ver características) sobre alguno de los temas y presentarse a un ejercicio de evaluación al finalizar el cuatrimestre. Estos mismos criterios se aplicarán en las convocatorias de junio, septiembre y/o diciembre.



PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

Bibliografía Básica:

- ANTONELLI, F. y SALVINI, A. (1982): **Psicología del Deporte**. Valladolid. Miñón.
- BAKKER, F.L.; WHITING, H.T.A. y VAN DER BRUG, H. (1990, 1993): **Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones**. Madrid. Morata-CSD.
- CRUZ, J (1997): **Psicología del Deporte**. Síntesis. Madrid
- DE DIEGO, C. y SAGREDO, C. (1992): **Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo**. Madrid. Alianza Editorial.
- GUILLÉN GARCÍA, F. (ed.) (1999). **La Psicología del Deporte en España al final del milenio**. Serv. Publicaciones Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- GUILLÉN GARCÍA, F y JIMENEZ, H. (2001) **Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo** *Revista de Psicología del Deporte*, vol 10, pp 23-34
- HARRIS, D. (1976): **¿Por qué practicamos deporte?** Barcelona. Jims.
- HERNÁNDEZ MENDO, A. (coord.) (2005). **Psicología del deporte** (Vol I, Fundamentos. Vol II Metodología. y vol III Aplicaciones). Sevilla. Wanceulen
- LORENZO GLEZ, J; GIL RGUEZ, C. y MARTÍN GARCÍA, G. (2001): **Manual de prácticas de psicología deportiva**. Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid.
- MARTENS, R.; CHRISTINA, R.W.; HARVEY, J.S. y SHARKEY, B.J. (1989): **El Entrenador**. Barcelona. Hispano Europea.
- MORA, J.; GARCÍA, J; TORO, S. y ZARCO, J. (2000): **Psicología Aplicada a la Actividad Física-deportiva**. Pirámide
- RIERA, J. (1985): **Introducción a la Psicología del Deporte**. Barcelona. Martínez Roca.
- ROBERTS, G. (1992): **Motivation in Sport and Exercise**. Edit. Human Kinetics. Traducción al español en 1995 Motivación en el deporte y el ejercicio. Edit. Desclée de Brouwer.
- RUDIK, P.A. (1982): **Psicología de la Educación Física y del Deporte**. Buenos Aires. Stadium.
- THOMAS, A. (1982): **Psicología del Deporte**. Barcelona. Herder.
- WEIMBERG, R.S. y GOULD, D. (1997): **Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico**. Madrid. Ariel.
- WILLIAMS, J. (1991): **Psicología aplicada al Deporte**. Madrid. Biblioteca Nueva.
- ZAHARIADIS, P. y BIDDLE, S.(2001): Goal Orientations and Participation Motives in Physical Education and Sport: Their Relationships in English Schoolchildren. **Athletic Insight. Online Journal of Sport Psychology**. <http://www.athleticinsight.com/CoachingChildrenFrame/Source1.htm>



PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

Características del trabajo:

1.- Deberá incluir obligatoriamente una parte de **Introducción teórica** y una **parte Práctica** o aplicada. En la fecha que se determine se deberá acudir obligatoriamente a la tutoría en la que se presentará el **guión del trabajo** así como la **propuesta de trabajo práctico**.

2.- Debe ser escrito a ordenador a espacio y medio y con el mismo tipo de letra en todo el trabajo de tamaño 12, e incluirá la **portada** (con título del trabajo, asignatura, profesor y componentes del grupo), el **índice del contenido** y la **bibliografía empleada**. Junto a la **copia escrita** se remitirá otra **copia por correo electrónico en formato WORD** (u OPEN OFFICE) para Windows. La parte teórica tendrá una extensión de entre 10 y 16 páginas (incluyendo portada). La parte práctica no tiene límites de extensión.

3.- La parte práctica consistirá en una **investigación relacionada con el contenido** teórico trabajado. La muestra sobre la que se realizará el trabajo la podrá componer cualquier persona o grupo vinculado a la actividad física o el deporte (atletas, equipos, entrenadores, árbitros, directivos, etc). Esta parte práctica constará, al menos, de los siguientes apartados:

3.1. **Introducción. Explicación** de la práctica realizada y su vinculación con el contenido teórico, así como **objetivos** que se propone.

3.2 **Método.** Tipo de **metodología** empleada (aplicación de cuestionarios, observación, entrevistas, etc.) y características de la misma así como de la **muestra** empleada (nº de sujetos, edad media, experiencia en el deporte, etc.)

3.3 **Procedimiento** (dónde, cómo, cuándo, etc. se ha realizado),

3.4 **Resultados** (con tablas y gráficos)

3.5 **Conclusiones**

3.6. **Valoración general individual** (de cada miembro del grupo) del trabajo realizado.

3.7. **Anexos**, que incluirán **todo el material** utilizado (test, cuestionarios en blanco y completados por los sujetos, entrevistas realizadas con sus cintas o transcripciones, etc.)