

Curso Académico: 2021/22

## 26314 - Psicología de la actividad física y el deporte

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2021/22

**Asignatura:** 26314 - Psicología de la actividad física y el deporte

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 9.0

**Curso:** 2

**Periodo de impartición:** Anual

**Clase de asignatura:** Formación básica

**Materia:**

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

Esta asignatura de carácter anual, ubicada en el 2º curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tiene por objetivos principales:

1. Conseguir que el alumnado adquiera una panorámica teórico-metodológica y aplicada sobre esta disciplina, reflexionando sobre cuestiones psicológicas en el ámbito del deporte, del ejercicio y de la salud.
2. Familiarizar al alumnado con la literatura existente en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, fomentando la implicación personal del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Otros objetivos específicos de esta asignatura son los siguientes:

1. Introducir al alumnado en la metodología de la evaluación conductual (análisis funcional de la conducta) como herramienta básica para la comprensión de la influencia recíproca entre variables psicológicas, por un lado, y la actividad física, el deporte y la salud, por otro; así como para la colaboración interdisciplinar con otros profesionales de las ciencias de la actividad física, deporte y la salud, y en particular con el psicólogo deportivo.
2. Facilitar el aprendizaje del alumnado de las características, los mecanismos de aprendizaje y las técnicas de modificación de conducta en relación con las variables psicológicas y las características de personalidad implicadas en el desempeño de los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte (como deportistas, entrenadores, árbitros y jueces, padres y madres, espectadores, gestores deportivos, estudiantes y profesores de Educación Física, profesionales de medios de comunicación).
3. Facilitar el aprendizaje del alumnado en relación con las características y las

estrategias preventivas de los trastornos de conducta relacionados con el desempeño de los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte.

4. Ayudar al alumnado a comprender la aportación de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en el contexto de los itinerarios profesionales del futuro graduado en ciencias de la actividad física y del deporte: docencia en Educación Física, entrenamiento deportivo, actividad física y salud, gestión deportiva y recreación.
5. Introducir al alumnado en las características de la investigación de los procesos psicológicos dentro del ámbito de la Actividad Física y del Deporte.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

- Objetivo 3: Salud y bienestar.
- Objetivo 4: Educación de calidad.
- Objetivo 5: Igualdad de género.
- Objetivo 8: Trabajo decente y crecimiento económico.
- Objetivo 10: Reducción de las desigualdades.
- Objetivo 16: Paz, justicia e instituciones sólidas.
- Objetivo 17: Alianzas para lograr los objetivos.

## 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La Psicología, y en particular el área aplicada de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, es una de las ciencias del deporte y como tal está incluida en el programa de este Grado de "Ciencias de la Actividad Física y el Deporte". Para el alumnado resultará por lo tanto esencial el conocimiento y manejo de los contenidos de esta disciplina, así como la comprensión de su interrelación con el resto de disciplinas científicas de la Actividad Física y el Deporte.

## 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Considerando el volumen y el carácter novedoso y específico de gran parte de los contenidos teóricos y prácticos, así como la progresiva interconexión de los mismos a lo largo del curso, es conveniente que el alumnado afronte la asignatura dispuesto a trabajar semanalmente. Este hábito de implicación continua del alumnado con el profesor, con sus compañeros/as y consigo mismo/a es, la principal garantía para alcanzar los resultados de aprendizaje previstos y la progresiva adquisición de competencias.

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo su incidencia en la calificación.

Se recomienda que el alumnado complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía propuesta en el último apartado de esta guía docente.

Si debido a la pandemia de la COVID 19 tuviera que cancelarse la docencia presencial se seguirá impartiendo la docencia programada en modalidad no presencial.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

**Al superar la asignatura, el alumnado será más competente para:**

- Conocer y aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos

de la actividad física y el deporte.

- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características psicológicas y contextuales de las personas.
- Evaluar y promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte a lo largo del ciclo vital.
- Aplicar los principios psicológicos, en la propuesta de tareas a enseñar en el contexto educativo y deportivo.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud (con especial atención a la salud mental), de la práctica inadecuada de actividades físicas y deportivas inadecuadas.

## 2.2. Resultados de aprendizaje

**El alumnado, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

- Explicar oralmente y de forma escrita los procesos psicológicos individuales y grupales en su interacción con la actividad física y el deporte.
- Explicar oralmente y de forma escrita la influencia de la actividad física y del deporte sobre los diferentes procesos psicológicos del ser humano.
- Argumentar oralmente y de forma escrita las habilidades psicológicas y sociales básicas necesarias para el ejercicio profesional, en particular las relacionadas con el autocontrol y la interacción personal.
- Mantener un ritmo de trabajo continuado para aprender los contenidos y procedimientos de la asignatura.
- Asistir regularmente y participar activamente en las actividades formativas de la asignatura.

## 2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Los/las profesionales de la actividad física y del deporte utilizan conocimientos psicológicos para diseñar, planificar o controlar procesos de enseñanza-aprendizaje en los diferentes roles en el ámbito de la actividad física y el deporte (como deportistas, entrenadores y entrenadoras, árbitros y árbitras, jueces y juezas, padres y madres, espectadores y espectadoras, gestores y gestoras deportivos, alumnado y profesorado de Educación Física, profesionales de medios de comunicación). Estos procesos se desarrollan en contextos tan variados como en el rendimiento deportivo, en la educación física, en la gestión deportiva, en el deporte de base, o en el deporte para todos. Tanto si el profesional interviene directamente con los/las practicantes como si gestiona las actividades físico-deportivas para los/las mismos/as deberá ser capaz de analizarlas apoyándose en sus conocimientos y competencias psicológicos, y tener criterio para mejorar la calidad de su trabajo o el de sus técnicos.

De igual modo, los/las profesionales de la actividad física y del deporte se encontrarán a lo largo de su vida profesional con colectivos en los que priman las diferencias; diferencias de edad, de cultura, de capacidad, de género, de motivaciones e intereses y resulta esencial

que el diseño de las situaciones de práctica deportiva se adecuen a los mismos, siendo la Psicología un fundamentos básico para el establecimiento de las pautas de actuación más apropiadas en cada caso.

### 3. Evaluación

#### 3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

#### **El alumnado deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

Prueba final en la que el alumnado responderá por escrito a cuestiones relacionadas con los contenidos teóricos y prácticos. La calificación de esta prueba supondrá el 70% de la calificación final.

Trabajo de prácticas que el alumnado realizará en el primer cuatrimestre del curso. La calificación de este trabajo supondrá el 30% de la calificación final. En este trabajo, el alumnado tendrá la posibilidad de:

1. Contactar con personas de los diferentes grupos implicados en el ámbito de la actividad física y el deporte (deportistas, técnicos deportivos/as, padres y madres, responsables deportivos, jueces y juezas, y árbitros y árbitras, médicos/as deportivos, fisioterapeutas, responsables de medios de comunicación, personas que por circunstancias de salud hayan incorporado en su estilo de vida la actividad física o deportiva de forma regular, etc.). Con las personas elegidas y en comunicación permanente con el profesor, el alumnado llevará a cabo un protocolo de tareas que le permitirá realizar procesos de evaluación y de asesoramiento conductual, fundamentalmente de carácter individual.
2. O realizar un trabajo de mejora personal y/o del estilo de vida saludable, ej. implicándose en un programa de deshabituación tabáquica y/o de entrenamiento en habilidades personales y de autocontrol. Este trabajo, será diseñado en coordinación con el profesor, y se llevará a cabo en comunicación permanente entre alumnado y profesor.

Las características específicas y períodos temporales de las fases de los anteriores trabajos de prácticas serán comunicados por el profesor en clase y por correo electrónico al comienzo del curso. La no entrega del informe de prácticas en la fecha establecida supondrá la calificación de "suspenseo".

Al concluir el primer cuatrimestre se propondrá al alumnado la realización de una prueba escrita, con carácter voluntario, de la materia impartida. La obtención de una calificación como mínimo de un 5 sobre 10 permitirá al alumno no volver a examinarse de esta materia en el examen final de la asignatura.

En las convocatorias de junio y septiembre el alumnado podrá realizar los exámenes correspondientes a la materia impartida en el 1er y 2º cuatrimestres, respectivamente. Para poder calcular la media con el trabajo de prácticas, será necesario obtener en ambos exámenes parciales, como mínimo un 5 sobre 10.

Si en la convocatoria de septiembre, se ha finalizado el trabajo de prácticas y el informe ha obtenido una calificación como mínimo de 5 sobre 10, pero uno o los dos exámenes

parciales de teoría no han obtenido una nota superior a un 5 sobre 10, el alumnado deberá matricularse de nuevo en la asignatura debiendo examinarse de los dos parciales de teoría, conservándole la nota obtenida en el trabajo de prácticas solamente durante el siguiente curso académico.

Si en la convocatoria de septiembre, se han superado los dos exámenes parciales de teoría con una nota superior a un 5 sobre 10, pero el trabajo de prácticas no se ha finalizado o no ha alcanzado una nota superior a un 5 sobre 10, el alumnado deberá matricularse de nuevo en la asignatura debiendo comenzar un nuevo trabajo de prácticas, conservándole la nota obtenida en los exámenes de teoría solamente durante el siguiente curso académico.

El alumnado podrá obtener un punto adicional sobre la calificación final (siempre que ésta sea igual o superior a un 5 sobre 10) en función de su asistencia y participación en las clases de teoría y de prácticas, y en las actividades formativas de esta asignatura.

Si debido a la pandemia producida por el COVID 19 no se pudieran realizar los exámenes de forma presencial, éstos se realizarían de forma telemática, a través de la plataforma Moodle.

## **4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos**

### **4.1. Presentación metodológica general**

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

El proceso de aprendizaje que se ha previsto para esta asignatura se basa, por una parte, en la exposición y explicación por el profesor, en las clases, de los aspectos más relevantes acerca de los procesos psicológicos individuales y grupales en su interacción con la actividad física y el deporte, así como la influencia de la actividad física y del deporte sobre los diferentes aspectos psicológicos del ser humano.

Además, el proceso de aprendizaje ofrecerá al alumnado la realización de actividades prácticas para el estudio de diferentes procesos y técnicas psicológicos del programa en un contexto natural-controlado. Asimismo, mediante la elaboración del trabajo principal de prácticas, se pretende que el alumnado tenga la posibilidad de conectar la teoría con la práctica, en particular exponiéndole en situaciones reales controladas en las que pueda manejar y entrenar habilidades psicológicas y sociales básicas necesarias para el ejercicio profesional.

Si no se pudiese cumplir con el espacio recomendado entre el alumnado en las aulas, tanto las clases magistrales como las de resolución de problemas y casos se desarrollarán de forma no presencial, a través de Google Meet.

### **4.2. Actividades de aprendizaje**

**El programa que se ofrece al alumnado para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

- Actividades tipo 1: Seminario sobre la fundamentación teórica y metodológica de los contenidos de la asignatura. Cuantificación 60 horas.
- Actividades tipo 2: Clases de problemas y casos prácticos. Cuantificación 20 horas.
- Actividades tipo 6: Trabajos prácticos. Cuantificación: Cuantificación 75 horas.

### **4.3. Programa**

1. Introducción: la Psicología de la Actividad Física y del Deporte

1.1. Objeto de estudio

1.2. Multidisciplinariedad y deontología de la práctica profesional en el ámbito de la

## Actividad Física y del Deporte

### 2. Evaluación conductual en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte

- 2.1. Análisis funcional de la conducta
- 2.2. Métodos de evaluación psicológica
- 2.3. Proceso de formulación de hipótesis en relación con la evaluación e intervención psicológicas
- 2.4. Evaluación de programas

### 3. Paradigmas de aprendizaje

- 3.1. Condicionamiento clásico (pauloviano)
- 3.2. Condicionamiento operante (instrumental)
- 3.3. Aprendizaje vicario (observación, imitación)
- 3.4. Biofeedback
- 3.5. Teorías y procesos de aprendizaje en relación con el desarrollo psicosocial

### 4. Desarrollo Psicosocial a lo largo del ciclo vital y su relación con la Actividad Física y el Deporte

- 4.1. Introducción: La Psicología del Evolutiva o del Desarrollo
- 4.2. Juego, actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la infancia
- 4.3. Actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la adolescencia
- 4.4. Actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la edad adulta
- 4.5. Actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la tercera edad

### 5. Personalidad y variables psicológicas implicadas en la Actividad Física y el Deporte.

- 5.1. Personalidad: conceptualización y modelos teóricos.
- 5.2. Personalidad y su relación con la práctica de actividad física y deporte
- 5.3. Variables psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte:
  - 5.3.1. Estrés
  - 5.3.2. Ansiedad de prueba
  - 5.3.3. Nivel de Activación
  - 5.3.4. Locus de Control
  - 5.3.5. Atribución
  - 5.3.6. Estilos cognitivos
  - 5.3.7. Autoconfianza (autoeficacia)
  - 5.3.8. Motivación
  - 5.3.9. Cohesión de equipo

### 6. Fundamentos básicos y estrategias preventivas de los trastornos de conducta relacionados con la actividad física y el deporte.

- 6.1. Conceptualización y evaluación de los trastornos de conducta.
- 6.2. Trastornos de conducta y estrategias preventivas en el ámbito de la actividad física y el deporte:
  - 6.2.1. Agotamiento psicológico
  - 6.2.2. Estados y comportamientos patológicos de ansiedad

- 6.2.3. Estados de Depresión
- 6.2.4. Trastornos relacionados con la alimentación y el control del peso
- 6.2.5. Trastornos de personalidad
- 6.2.6. Trastornos del sueño
- 6.2.7. Drogodependencias
- 6.2.8. Problemas de relación interpersonal

7. Formación y asesoramiento con agentes sociales implicados en la práctica de la actividad física y del deporte: entrenador, profesor de E.F., padres y madres, árbitros y jueces deportivos, y responsables deportivos

- 7.1. La formación de formadores en el ámbito de la actividad física y del deporte
- 7.2. Formación y asesoramiento con entrenadores y padres de deportistas jóvenes
- 7.3. Formación y asesoramiento con agentes sociales implicados en el deporte base para la prevención de comportamientos antideportivos, antisociales y otras conductas de riesgo

8. Fundamentos básicos y aplicados de Psicología del Entrenamiento

- 8.1. Conceptualización de rendimiento deportivo
- 8.2. Características psicológicas implicadas en el deporte de competición
- 8.3. Entrenamiento en habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo
- 8.4. Requisitos de la competición deportiva en el deporte base

9. Fundamentos básicos y aplicados de Psicología de la Gestión Deportiva

- 9.1. Objetivos y tipos de actuaciones en la Gestión de Recursos Humanos
  - 9.1.1. Ingeniería de Recursos Humanos
  - 9.1.2. Comportamiento Organizacional
- 9.2. Algunos ejemplos de práctica profesional en el ámbito de la Gestión de Recursos Humanos desempeñados por profesionales de la actividad física y el deporte:
  - 9.2.1. Evaluación de demandas psicológicas en el desempeño laboral de diferentes colectivos de trabajadores en organizaciones deportivas
  - 9.2.2. Apoyo de actuaciones para la mejora del diseño organizativo: análisis y descripción de puestos de trabajo
  - 9.2.3. Asesoramiento e intervención directa en un proceso de selección de personal
  - 9.2.4. Mejora de la competencia de diferentes colectivos de trabajadores en organizaciones deportivas mediante actuaciones de carácter formativo en habilidades sociales
  - 9.2.5. Asesoramiento para la realización de estudios de calidad del servicio en organizaciones deportivas
- 9.3. Los procesos de *coaching* y *teaching* en los diferentes itinerarios profesionales del licenciado/egresado en ciencias de la actividad física y del deporte

10. Fundamentos metodológicos de la investigación y de la práctica profesional en Psicología de la Actividad Física y del Deporte

- 10.1. Métodos, diseños y técnicas de investigación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte
- 10.2. Fundamentos básicos del análisis de datos aplicados a la evaluación y medición de variables psicológicas
- 10.3. La metodología científica en el ejercicio de la práctica profesional y en la investigación

**4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

## Calendario orientativo de sesiones presenciales y presentación de trabajos

La planificación de esta asignatura se entregará al inicio de curso a través de la Plataforma docente.

UBICACIÓN	DÍA	DÍA
	Martes	Miércoles
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3	9'30-10'30 Teoría - Presentación 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 1 10'30-13'30 Tutoría
Semana 4	9'30-10'30 Teoría - tema 1 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 2 10'30-13'30 Tutoría
Semana 5	9'30-10'30 Teoría - tema 2 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 2 10'30-13'30 Tutoría
Semana 6		9'30-10'30 Teoría 10'30-13'30 Tutoría
Semana 7	9'30-10'30 Teoría - tema 2 y 9 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 2 y 9 10'30-13'30 Tutoría
Semana 8	9'30-10'30 Teoría - tema 3 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 3 10'30-13'30 Tutoría
Semana 9	9'30-10'30 Teoría - tema 3 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 3 10'30-13'30 Tutoría
Semana 10	9'30-10'30 Teoría - tema 3 y 9 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 3 y 9 10'30-13'30 Tutoría
Semana 11	9'30-10'30 Teoría - tema 3 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 3 10'30-13'30 Tutoría
Semana 12	9'30-10'30 Teoría - tema 4 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 4 10'30-13'30 Tutoría
Semana 13	9'30-10'30 Teoría - tema 4 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 4 10'30-13'30 Tutoría
Semana 14	9'30-10'30 Teoría - Presentación 10'30-13'30 Tutoría	9'30-10'30 Teoría - tema 4 10'30-13'30 Tutoría
Semana 1	9'00-10'00 Teoría - tema 5 11'30-13'30 Prácticas grupo A/B 11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	9'30-10'30 Teoría - tema 5 10'30-16'30 Tutoría

Semana 2	9'00-10'00 Teoría - tema 5	9'30-10'30 Teoría - tema 5
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 3	9'00-10'00 Teoría - tema 5	Examen 1er cuatrimestre
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 4	9'00-10'00 Teoría - tema 5	9'30-10'30 Teoría - tema 5
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 5	9'00-10'00 Teoría - tema 6	9'30-10'30 Teoría - tema 6
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 6	9'00-10'00 Teoría - tema 6	9'30-10'30 Teoría - tema 6
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 7	9'00-10'00 Teoría - tema 6	
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 8		
Semana 9	9'00-10'00 Teoría - tema 7	9'30-10'30 Teoría - tema 7
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 10	9'00-10'00 Teoría - tema 7	9'30-10'30 Teoría - tema 7
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 11	9'00-10'00 Teoría - tema 8	9'30-10'30 Teoría - tema 8
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 12	9'00-10'00 Teoría - tema 8	9'30-10'30 Teoría - tema 8
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 13	9'00-10'00 Teoría - tema 8	9'30-10'30 Teoría - tema 8

	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	
Semana 14	9'00-10'00 Teoría - tema 9	9'30-10'30 Teoría - tema 9
	11'30-13'30 Prácticas grupo A/B	10'30-16'30 Tutoría
	11'30-13'30 Prácticas grupo C/D	

- Entrega del trabajo de prácticas individual: el profesor comunicará al alumnado al comienzo del curso académico la fecha tope para la entrega del informe del trabajo de prácticas.
- Examen parcial de los contenidos del programa trabajados durante el primer cuatrimestre: en las fechas disponibles para exámenes de evaluación continua, en el mes de enero, o el horario de una clase de teoría, en el mes de Febrero, a elección por la mayoría de los alumnos/as.
- Examen final de teoría de toda la asignatura: fecha de las convocatorias oficiales de Junio y Septiembre.

#### 4.5. Bibliografía y recursos recomendados

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=26314>