



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE  
**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Coordinación: Joan Palmi

Año académico 2014-15

## Información general de la asignatura

<b>Denominación</b>	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
<b>Código</b>	102831
<b>Semestre de impartición</b>	2º Semestre Evaluación Continua
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Número de créditos ECTS</b>	6
<b>Créditos teóricos</b>	0
<b>Créditos prácticos</b>	0
<b>Coordinación</b>	Joan Palmi
<b>Departamento/s</b>	INEFC-Lleida
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Información importante sobre tratamiento de datos</b>	Consulte <a href="#">este enlace</a> para obtener más información.
<b>Idioma/es de impartición</b>	Catalán
<b>Grado/Máster</b>	Grado en Psicología
<b>Dirección electrónica profesor/a (es/as)</b>	agordillo@inefc.udl.cat jpalmi@inefc.udl.cat

## Información complementaria de la asignatura

No hay prerequisites para cursar la asignatura de Psicología del Deporte.

## Objetivos académicos de la asignatura

- Conocer los principales enfoques teóricos de la Psicología del Deporte.
- Analizar los procesos psicológicos básicos implicados en las situaciones deportivas.
- Evaluar la influencia del deporte en el proceso de socialización de los niños y niñas.
- Aplicar los conocimientos derivados de los procesos psicológicos básicos en las diferentes áreas de intervención de la Psicología del Deporte.
- Evaluar críticamente el papel profesional del psicólogo del deporte en las diferentes situaciones deportivas.

## Competencias

### COMPETENCIAS

#### Específicas:

- Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo.
- Analizar las demandas y las necesidades psicológicas de los deportistas ante situaciones deportivas.
- Distinguir y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas ante situaciones deportivas.
- Identificar y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de entrenadores, árbitros, directivos y espectadores deportivos en contextos deportivos.
- Identificar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la psicología aplicada a la iniciación y al rendimiento deportivo.
- Contrastar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la psicología aplicada al entrenamiento, al arbitraje, a la dirección y al espectáculo deportivos.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.

#### Generales:

- Aplicar las TICs en el ámbito académico.
- Mostrar capacidad de adaptación a nuevas situaciones y para resolver problemas de una manera efectiva.
- Mostrar capacidad para trabajar en equipos multidisciplinares y colaborar de forma eficaz.

Mostrar habilidades para las relaciones interpersonales

## Contenidos fundamentales de la asignatura

### 1. Historia de la Psicología del deporte y marcos teóricos (6 h).

- 1.1. Historia de la psicología del deporte.
- 1.2. Evolución y cambios recientes en psicología del deporte.
- 1.3. Marcos conceptuales en psicología del deporte.

1.4. Definición y áreas de aplicación de la psicología del deporte.

## **2. Factores motivacionales y emocionales en el deporte con jóvenes (8 h)**

2.1. Motivos de participación en el deporte de jóvenes.

2.2. Causas de abandono en el deporte de jóvenes.

2.3. Estrés y agotamiento en el deporte juvenil.

2.4. Papel del entrenador en el deporte de jóvenes.

## **3. Socialización a través del deporte (6 h)**

3.1. Desarrollo de actitudes y conductas de deportividad.

3.2. Estrategias para desarrollar la deportividad.

3.3. Papel de los diferentes agentes en el proceso de socialización a través del deporte.

3.4. Campañas de promoción de la deportividad.

## **4. Procesos de grupo en el deporte (10 h)**

4.1. Dinámica de grupos y equipos.

4.2. Cohesión de grupo.

4.3. Liderazgo.

4.4. Comunicación.

## **5. El estado psicológico de rendimiento (12 h)**

5.1. Contenidos

5.2. El estilo del entrenador

5.3. Las habilidades del deportista.

5.4. Ejercicios y técnicas concretas.

## **6. Mejora de procesos (10 h)**

6.1. Herramientas de evaluación.

6.2. La planificación.

6.3. El entrenamiento.

6.4. La competición.

## **7. Otras aplicaciones de la psicología del deporte. (8 h)**

- 7.1. Psicología del arbitraje y el juicio deportivo.
- 7.2. Psicología del gestor / dirigente en el deporte.
- 7.3. Psicología del espectáculo deportivo.
- 7.4. Psicología del deportista en condición marginal.

## Ejes metodológicos de la asignatura

La metodología de la asignatura se basará en el desarrollo seriado y coordinado de una serie de actividades (dirigidas, supervisadas y autónomas) que llevarán al estudiante a la consecución de los resultados de aprendizaje.

### Sesiones de Docencia Dirigida

En grupo entero se harán sesiones en las que se trabajarán los principales conceptos teóricos de la asignatura y revisiones de casos.

En grupo partido se hará sesiones a lo largo de todo el semestre para desarrollar un proyecto profesional a partir de demandas de personas o instituciones deportivas.

### Actividad Supervisada

Cada tipo de actividad; teoría, casos prácticos y proyecto tutorizado llevan asociadas una serie de horas de actividad supervisada por los profesores a través de la plataforma virtual y en los horarios de despacho que cada uno de ellos tienen asignados.

### Actividad Autónoma

El desarrollo de las diferentes actividad hace imprescindible que el estudiante vaya siguiendo las actividades a lo largo de todo el semestre realizando la actividad autónoma necesaria para la consecución de los resultados de aprendizaje.

## Sistema de evaluación

- Exámenes escritos: con un valor del 40% sobre la nota.

Se harán dos exámenes escritos de 10 preguntas de respuesta semi-larga / esquema.

(Examen 1: Del tema 1 al 4 incluido, más lecturas correspondientes; Examen 2: Del tema 5 hasta el final más artículos correspondientes). Al finalizar el curso se hará el examen recuperatorio de la parte o partes no superadas, es decir con nota inferior a 5 sobre 10.

- Trabajo en grupo con un valor del 25% de la nota.

En grupos de 3 personas a preparar y presentar por escrito un proyecto de intervención en una situación de demanda real (extensión máxima 10 folios). Fecha de presentación: del 25 al 30 de junio. Se considera superado con una nota de 1,25 sobre 2,5 en que se valorará el trabajo.

- Trabajos individuales: con un valor del 20% de la nota.

Cada alumno deberá presentar una reseña y comentario crítico de los 7 artículos que se colgarán en la plataforma y que también forman parte de la materia de examen (1 por tema). La extensión máxima de cada

comentario es de 2 folios. Se considera superado con una nota de 1 sobre 2 en que como máximo se valorará.

- Tutorías y aportaciones individuales: 15% de la nota.

La asistencia, la participación en actividades de aula, las aportaciones personales de propia iniciativa, la aportación de casos, las tutorías realizadas, la actitud serán registradas y valoradas durante el curso como una parte del proceso de evaluación continua. Se considera superado con una nota de 0,7 sobre 1,5.

Para aprobar la asignatura será necesario superar cada una de las partes indicadas según los valores mínimos indicados.

## Bibliografía y recursos de información

Chicau, C; Silva, C; Palmi, J. (2012),.Programa de Intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (*team building*) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 21, núm. 1, 2012, pp. 49-58.

Cruz, J. (Ed.), (2001). *Psicología del Deporte*. Madrid : Síntesis.

Cruz, J. i Riera, J. (1991). *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.

Dosil, J. (Ed.) (2002). *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e Intervención*. Madrid: Síntesis.

Garcés, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

Gordillo, A (2009) Psicología del deporte aplicada al baloncesto. En Drobnic,F., Puigdellívol,J y Bové, T. (Ed). *Bases científicas para la salud y un óptimo rendimiento en Baloncesto* (pp 172-177). Madrid: Ergon.

Gordillo, A., Molleja, E. y Solé, J. (2011) Psicología aplicada al golf de rendimiento: una propuesta de planificación integral. *Revista internacional de Ciencias Sociales y Humanidades (SOCIOTAM)*. Vol. XXI, n.2 pp (73-94)

Palmi,J. (1993), Planificación y intervención psicológica en los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona. *Psicología del Deporte*, 1, 2, 25- 34.

Palmi,J.(2001, Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. Cuadernos de psicología del Deporte, 1, 69-79.

Palmi,J. (2008), El control de la respuesta emocional en l'esport: les imatges mentals. En F.Suay (Ed), *Manual de psicobiología de l'esport*. 276-294. Valencia: P Universitat de Valencia.

Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.

Smoll, F. i Smith, R. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona: INDE

Weinberg, R.S. i Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. 4ª Edición. Madrid: Panamericana.

Williams, J.M.(Ed.) (1991). *Psicología del deporte aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.