



Universitat de Lleida

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

Coordinación: PALMI GUERRERO, JOAN

Año académico 2019-20

Información general de la asignatura

Denominación	PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE			
Código	102924			
Semestre de impartición	2o Q(SEMESTRE) EVALUACIÓN CONTINUADA			
Carácter	Grado/Máster	Curso	Carácter	Modalidad
	Grado en Psicología	4	OPTATIVA	Presencial
Número de créditos de la asignatura (ECTS)	6			
Tipo de actividad, créditos y grupos	Tipo de actividad	PRAULA	TEORIA	
	Número de créditos	1.8	4.2	4.2
	Número de grupos	1	0	1
Coordinación	PALMI GUERRERO, JOAN			
Departamento/s	INEFC-LLEIDA			
Información importante sobre tratamiento de datos	Consulte este enlace para obtener más información.			

Profesor/a (es/as)	Dirección electrónica\nprofesor/a (es/as)	Créditos impartidos por el profesorado	Horario de tutoría/lugar
GORDILLO MOLINA, ALEX	agordillo@inefc.es	3	
PALMI GUERRERO, JOAN	jpalmi@inefc.udl.cat	3	

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

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 el rendimiento deportivo.

Contrastar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la psicología aplicada al entrenamiento, al arbitraje, 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

Historia de la Psicología del deporte y marcos teóricos (8 h).

Definición e Historia de la psicología del deporte.

Evolución y cambios en psicología del deporte.

Marcos conceptuales en psicología del deporte.

Áreas de aplicación: competencias y rol profesional en psicología del deporte.

Factores motivacionales y emocionales al deporte con jóvenes (8 h)

Motivos de participación en el deporte de jóvenes.

Causas de abandono en el deporte de jóvenes.

Motivación: establecimiento objetivos.

Papel del entrenador y padres en el deporte de jóvenes.

Socialización a través del deporte (6 h)

Socialización Y competencia emocionales.

Estrategias para desarrollar la deportividad (los valores).

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

Campañas de promoción de la deportividad.

Procesos de grupo en el deporte (10 h)

Comunicación.

Liderazgo.

Dinámica de grupos Y cohesión.

El estado psicológico de rendimiento: EOR (6 h)

Contenidos del modelo EOR.

Competencias del entrenador

Competencias del deportista.

Ejercicios y técnicas concretas de intervención.

Mejora de procesos (8 h)

Herramientas de evaluación.

La planificación.

El entrenamiento.

La competición.

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

Psicología del arbitraje y el juicio deportivo.

Psicología del gestor / dirigente en el deporte.

Psicología del espectador ..

Psicología del deportista en condición marginal.

Psicología del ejercicio. (4h)

Conceptos

Beneficios

Teorías del cambio de hábitos.

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 pequeños grupos se harán sesiones a lo largo del 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 actividades 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.

Plan de desarrollo de la asignatura

	Actividad formativa	Horas destinadas a la actividad formativa	Porcentaje de presencialidad
1	Clases teóricas presenciales	40	100%
2	Clases prácticas presenciales	20	100%
5	Participación en foros/debates/ coloquios	10	0%
6	Lectura y análisis de textos	10	0%
7	Elaboración de trabajos/informes individuales/grupales	45	0%
12	Estudio y preparación de las clases y pruebas de evaluación	25	0%
		150	

Sistema de evaluación

Exámenes escritos: con un valor del 50% sobre la nota.

Se harán dos exámenes parciales escritos de 10 preguntas de relacionar, de respuesta semi-larga y esquemas.

(Examen 1: Tema 1, 2 y 5 más lecturas correspondientes; Examen 2: Tema 3,4,6,7 y 8 más artículos correspondientes).

Si el resultado obtenido es igual o superior a 4 se considera que puede hacer media con el otro.

Al finalizar el curso se realizará el examen recuperatorio de la parte o partes no superadas, es decir con nota inferior a 5 sobre 10.

Trabajos individuales: con un valor del 25% de la nota.

Cada alumno (de forma excepcional para paella) deberá presentar una reseña y comentario crítico de los 4 artículos que se colgarán en la plataforma y que también forman parte de la materia de examen. La extensión máxima de cada comentario es de 2 folios. Se considera superado con una nota de 5 sobre 10.

Asistencia: 25% de la nota.

La asistencia y la participación en actividades de aula serán registradas y valoradas durante el curso como una parte del proceso de evaluación continua. Hay una asistencia mínima del 70%. La asistencia entre el 60% y el 70% se podrá recuperar con una nota máxima de 5. La asistencia inferior al 60% es suspendida.

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; i 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, 49-58.
- Cox, R.H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Panamericana. 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. i Jara, P. (2006). *Psicología y deporte* . Murcia: Diego Marín.
- Gordillo, A (2009) *Psicología del deporte aplicada al baloncesto*. En Drobnic,F., Puigdemívol,J i Bové, T. (Ed).Bases científicas para la salud y un óptimo rendimiento en Baloncesto (pp 172-177). Madrid: Ergon.
- Gordillo, A., Molleja, E. i 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, 73-94.
- 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.
- Palmi, J. (2014),*Psicología y lesión deportiva: una breve introducción*. *Revista de Psicología del Deporte*. 23 (2), 389-393.
- Palmi,J., Planas,A. & Solé, S. (2018),*Intervención Mindfulness de rehabilitación de un deportista lesionado*. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 389-508.
- Palmi,J. i Riera, J.(2017). *Las competencias del deportista para el rendimiento*. *Cuadernos de psicología del deporte*. 17(1), 13-18.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.
- Riera,J., Caracuel,J.C.,Palmi,J. i Daza,G.(2017). *Psychology and Sport: The athlete's self skills*. *APUNTS Educació Física y deportes*, 127(1), 82-93
- Smoll, F. i Smith, R. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente* . Barcelona: INDE
- Weinberg, R.S. i Gould,D. (2015), *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6 th Ed. Cloth Pass/Kycd: Human kinetics.
- Williams, J.M. i Krane, V. (2015), *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. 7 th Ed. Columbus OH: McGraw Hill Ed.

Adaptaciones a los contenidos debidas al COVID-19

Se ha reducido ligeramente 2 temas los dmas quedan igual:

tema 7 Otras aplicaciones de la psicología del deporte. (6 h)

Psicologia de l'arbitratge i el judici esportiu.

Psicologia del gestor / dirigent en l'esport.

Psicologia de l'espectador..

Psicologia de l'esportista en condició marginal.

El tema 8 Psicología del ejercicio queda como consulta

Adaptaciones a la metodología debidas al COVID-19

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 Presencial

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

En pequeños grupos se harán sesiones a lo largo del semestre para desarrollar un proyecto profesional a partir de demandas de personas o instituciones deportivas.

Sesiones de docencia virtual online

Mediante la herramienta videoconferencia impartirá parte del contenido.

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.

Adaptaciones al plan de desarrollo debidas al COVID-19

Horas destinadas a la actividad formativa y porcentaje correspondiente sobre el total previsto de dedicación

Clases teóricas presenciales: 26 h,

Clases virtuales on-line: 8 h

Clases prácticas presenciales; 14 h,

Clases teóricas y prácticas virtuales 18 h

Participación en fóruns / debates / coloquios: 6 h,

Lectura y análisis de textos: 10 h

Elaboración de trabajos / informes individuales / grupales: 40 h,

Estudio y preparación de las clases y pruebas de evaluación: 25 h,

Adaptaciones a la evaluación debidas al COVID-19

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

Al acabar el curs se hará 1 examen escrito de 20 preguntas tipo relacionar, tipo test de multipleelección i de respuesta semi-larga, y tipo esquemas.

(Contenido: Del Tema 1 al 7 incluidos y los 4 artículos correspondientes).

Si el resultado obtenido es igual o superior a 4 se considera que puede hacer media con los otros componentes

de la evaluación.

Posteriormente se hará el examen recuperatorio, para aquellos alumnos que hayan obtenido una nota inferior a 4. En este segundo examen es necesario obtener un 5 para aprobar.

Trabajos individuales: con un valor del 25 % de la nota.

Cada alumno (de forma excepcional por pareja) presentará una reseña y comentario crítico de los 4 artículos que se subirán a la plataforma y que también forman parte de la materia de examen. La extensión máxima de cada comentario es de 2 folios. Se considera superado con una nota de 5 sobre 10.

Asistencia: 15 % de la nota.

La asistencia a las actividades presenciales de aula serán registradas y valoradas durante un periodo del curso como una parte del proceso de evaluación continuada. Es necesaria una asistencia mínima del 60%. La asistencia entre el 40% y el 60% se podrá recuperar con una nota máxima de 5. La asistencia inferior al 40% será evaluada como insuficiente. Los alumnos con convocatoria alternativa reconocida por la UdL no será valorada su asistencia y se realizará por la realización de las actividades realizadas de manera individual sin control de fecha, presentando el material al acabar el curso.

Participación: 20 % de la nota.

La participación en las actividades indicadas en la docencia virtual on-line será valorada con una calificación de 1 a 10 puntos. La nota obtenida será el porcentaje correspondiente a la media de las puntuaciones obtenidas.

Para aprobar la asignatura deberá superar cada una de las partes indicadas según los valores mínimos expuestos.