

## PSICOLOGIA APLICADA AL EJERCICIO FISICO Y AL DEPORTE (CODIGO: 37214005)

### Datos generales

- **Descripción:** La asignatura se centra en la conducta humana en situaciones específicamente en el marco del deporte y el ejercicio físico. En esencia, analiza las motivaciones personales, que despierta las emociones de una persona; como se controla el pensamiento, las emociones y los sentimientos; y de qué manera la conducta de una persona puede ser más efectiva. Modelos conceptuales del comportamiento humano; Contenidos básicos de la psicología; Técnicas psicológicas; Aplicaciones de la psicología en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.
- **Créditos ECTS:** 6 Básica
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** 10%
- **Duración:** Semestral (1r Semestre)
- **Curso:** 1º
- **Profesorado:** Àngels Piquet Vilanova / Neus Ramos Agost

### Competencias

#### Competencias básicas:

CB2- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y tengan las competencias que suelen demostrarse mediante la elaboración y defensa de argumentos y resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tan especializado como no especializado.

CB5- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### Competencias transversales:

B1- Aprender a aprender.

B4- Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5- Trabajar en equipo de forma colaborativa y con responsabilidad compartida.

#### Competencias nucleares:

C2- Utilizar de forma avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.

C3- Gestionar la información y el conocimiento.

C4- Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV

C5- Comprometerse con la ética y la responsabilidad social como ciudadano y como profesional.

#### Competencias específicas:

A4- Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.

A10- Identificar y analizar los rasgos estructurales y funcionales de la actividad física y del deporte.

## Resultados de aprendizaje

---

1. Conocer el significado y la diferencia de los conceptos: psicología y psicología del deporte.
2. Relacionar la psicología y la psicología del deporte con otras ciencias y sus bases históricas.
3. Aprender los conceptos fundamentales de las bases teóricas de la psicología del deportista y de la psicología del rendimiento.
4. Comprender los fundamentos teóricos y prácticos de la psicología social aplicada al deporte.

## Contenidos

---

1-INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA ( del deporte). Definición de la psicología del deporte y el ejercicio. Revisión de la historia de la psicología del deporte y el ejercicio. Diferentes orientaciones de Psicología del deporte y el ejercicio. Tendencias actuales y futuras.

2 -DEPORTE Y PERSONALIDAD. Qué es la personalidad. Comprender la estructura de la personalidad. Estudio de la personalidad desde diferentes puntos de vista. Medir la personalidad. Utilización de medidas psicológicas.

3 - MOTIVACIÓN. Definición y los diferentes enfoques. Comprender la motivación orientada hacia la consecución de objetivos y la competitividad. Utilizar la motivación hacia la consecución de objetivos en la práctica profesional.

4 - COMPETICIÓN Y COOPERACIÓN. Definición y revisión de los estudios sobre competición y cooperación. Cómo determinar si la competición es buena o mala. Cómo promover la cooperación.

5- DINÁMICAS DE GRUPOS Y EQUIPOS. Reconocer la diferencia entre grupos y equipos. Comprender la estructura de grupo. Crear un clima de equipo efectivo. Maximizar la actuación individual en deportes de equipo.

6- LIDERAZGO. Definición y estudios sobre el liderazgo. El liderazgo de interacción orientado hacia el deporte. Investigación sobre la base del modelo multidimensional de liderazgo deportivo. Cuatro componentes del liderazgo efectivo.

7- CONTROL DE LA ACTIVACIÓN. Mayor autoconciencia del nivel de activación. Uso de técnicas para deducir la angustia. Hipótesis de la correspondencia: como hacer frente a la adversidad. Aplicación de técnicas para inducir la activación.

8- AUTOCONFIANZA. Definición. Cómo comprender que las expectativas influyen en el rendimiento. Evaluación de la autoconfianza. Construir la autoconfianza.

9- ESTABLECIMIENTO DE METAS. Definición de metas. La efectividad del establecimiento de metas. Principio del establecimiento de metas. Desarrollo de metas globales. Diseño de un sistema de establecimiento de metas. Problemas comunes en el establecimiento de metas.

10-SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA Y EL SOBREENENTRENAMIENTO. Definición de sobreentrenamiento, agotamiento y síndromes de fatiga crónica. Incidencia de sobreentrenamiento, agotamiento y síndromes de fatiga crónica. Modelos del síndrome de fatiga crónica. Factores que conducen al sobreentrenamiento y síndromes de fatiga crónica en los atletas. Síntomas que caracterizan el sobreentrenamiento y la fatiga crónica. Herramientas para medir la fatiga crónica. Síndromes de fatiga crónica en los deportes profesionales. Tratamiento y prevención del síndrome de la fatiga crónica.

11-DESARROLLO DEL CARÁCTER Y LA BUENA CONDUCTA DEPORTIVA. Definición de carácter, juego limpio y buena conducta deportiva. Desarrollo del carácter y de la buena conducta deportiva. Trabajos de investigación sobre el desarrollo moral. Interpretación de la conexión entre el razonamiento moral i la conducta ética. Estudio de la conexión entre el desarrollo del carácter y la actividad física.

## Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas con profesor	Total
Actividades introductorias	4	0	4
Clases magistrales	23	60	83
Resolución de casos (grupo)	15	5	20
Seminarios	15	5	20
Prueba de evaluación (teórica)	3	20	23
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologías docentes

Clases magistrales  
Resolución de casos (grupo)  
Seminarios  
Práctica  
Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	%	Competencias	Descripción de la actividad
Examen parcial 1r	25	A4 A10 CB5 C3 B1	Examen tipo test de respuestas múltiples. Conceptos básicos en psicología y el contenido de las exposiciones de los alumnos.
Examen parcial 2n	25	A4 A10 CB5 C3 B1	Examen tipo test de respuestas múltiples. Conceptos básicos en Psicología Deportiva (Control de la activación + Autoconfianza + Establecimiento de metas)
Práctica (ejercicios de refuerzo teoría i exposiciones orales)	40	CB2 CB3 CB4 B4 B5 C2 C3 C4 A4	Ejercicios de refuerzo de la teoría y exposiciones orales
Participación	10	CB3 C4 C5	Asistencia a las sesiones

### Calificación

Tanto en la evaluación final como en la evaluación continua, es necesario aprobar cada una de las partes (nota igual o mayor a 5) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua se puede presentar sólo de aquella parte a la evaluación final.

### Evaluación final:

Para los alumnos que han cumplido los requisitos de evaluación continua, la evaluación final consistirá en recuperar aquellas partes que no se hayan superado.

Los alumnos que opten por presentarse directamente a la evaluación final tendrán que realizar un examen final de toda la asignatura.

### **Criterios específicos de la nota No Presentado:**

Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

### **Bibliografía**

---

- Weinberg, R., & Gould, D. (Eds.) 2010. Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4ª edición). Panamericana, Madrid.
- Patricia Ramírez Loeffler. 2015. Así lideras, así compites. Ed.Conecta
- Xesco Espar. 2010 .Jugar con el corazón. La excelencia no es suficiente. Plataforma Editorial
- Pep Marí.2011. Aprender de los campeones. Plataforma Editorial
- Josep Solà Santesmases. 2009. Comportament motor humà. Documenta Universitaria
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. EOS.
- Gallwey, W. T. (2013). El juego interior del tenis. EDITORIAL SIRIO SA.
- Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.
- Mumford, G. (2015). The mindful athlete: Secrets to pure performance. Parallax Press.
- Morelló-Tomás, E., Vert-Boyer, B., & Navarro-Barquero, S. (2018). Establecimiento de Objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 3(1), 1-9.

### **Asignaturas recomendadas**

---

- Aprendizaje y desarrollo motor.
- Deportes de adversario.