



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)**

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** Técnicas de Intervención y Dinámica de Grupos deportivos

**CRÉDITOS:** 4

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 5º

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.):** OP.

**PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La psicología del Deporte como ciencia aplicada tiene un corto, aunque fructífero, camino recorrido y a pesar de ello, existen múltiples experiencias de aplicación y programas de intervención psicológica que han ayudado a deportistas y entrenadores en su búsqueda del éxito.

Los psicólogos deportivos y técnicos han encontrado en la psicología del deporte variadas técnicas y programas de intervención psicológica que se han convertido en instrumentos útiles de entrenamiento psicológico.

Definir claramente los objetivos de rendimiento, mejorar la autoconfianza para una actuación excelente, controlar los estados emocionales, focalizar la atención y disponerse a competir al máximo nivel, son solo algunas de las exigencias que el deporte de competición demanda hoy día a quienes lo practican.

Las técnicas que ofrece la psicología del Deporte sirven para preparar psicológicamente las competiciones, para mejorar rendimientos personales, para soportar mejor las tensiones de la competición, para buscar el equilibrio personal y poder transferir dichas habilidades a otros órdenes de la vida cotidiana.

Conocer y practicar diversas técnicas con deportistas jóvenes y/o adultos, e incluir estas en los programas regulares de entrenamiento es una posibilidad que hoy en día está al alcance de técnicos, entrenadores y psicólogos deportivos.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

Conocer las distintas técnicas de intervención psicológica en el deporte.

Practicar las diversas técnicas estudiadas.

Reconocer problemas específicos de deportistas y grupos y aplicar la técnica adecuada.

Evaluar las necesidades psicológicas de deportistas para establecer programas de intervención.

Elaborar y diseñar un programa de entrenamiento psicológico.

**DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):**

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Conocer las diversas técnicas de intervención psicológica.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1º Marco de referencia para realizar una preparación psicológica.

2º El entrenamiento de habilidades y destrezas psicológicas.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Albatros Educación.

Buceta, J. M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Dykinson.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

Conocer y practicar las estrategias de motivación.



- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1º Estrategias de motivación.

2º Establecimiento de metas.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.

Loehr, J. E. (1990) El juego mental. Madrid, Tutor.

Lorenzo, J. (1996) El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid, Biblioteca Nueva.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE :**

Conocer y practicar las diversas técnicas de control de ansiedad.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1º Técnicas de control de ansiedad.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Cautela, J. R. y Groden, J. (1985) Técnicas de Relajación. Barcelona, Martínez Roca.

Davis, M., Mckay, M. H. y Eshelman, E. R. (1985) Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona, Martínez Roca.

Mckay, M. H., Davis, M. y Fanning, P. (1985) Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona, Martínez Roca.

Valdés, H. M. (1996) La preparación psicológica del deportista. Zaragoza, INDE S.A.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.

Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE :**

Conocer y practicar diversas técnicas para el control de la atención-concentración.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1º Técnicas para el control de la atención-concentración.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Albatros Educación.

Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.

Eberspächer, H. (1995) Entrenamiento Mental. Zaragoza, INDE S.A.

Loehr, J. E. (1990) El juego mental. Madrid, Tutor.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.

Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE :**

Conocer y practicar diversas técnicas de entrenamiento imaginado.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**



1º Técnicas de visualización para la mejora de la ejecución y la preparación competitiva.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Eberspächer, H. (1995) Entrenamiento Mental. Zaragoza, INDE S.A

Loehr, J. E. (1990) El juego mental. Madrid, Tutor.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.

Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 6º BLOQUE :**

Conocer y practicar diversas técnicas de dinámica de grupo.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1º Técnicas de Dinámica de grupo.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Andreola, B. A. (1984) Dinámica de Grupo. Santander, Sal Térrea.

Anduela, M. (1992) Dinámica de Grupos en educación. México, Trillas.

Chappius, R. y Thomas, R. (1989) El equipo deportivo. Barcelona, Paidós Ibérica S.A.

González, M. P. y Vendrell, E. (1996) El grupo de experiencia como instrumento de formación. Barcelona, EUB,S.I.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 7º BLOQUE :**

Conocer y diseñar un programa de entrenamiento psicológico.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

1º Construcción de un modelo de programa de entrenamiento psicológico.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Eberspächer, H. (1995) Entrenamiento Mental. Zaragoza, INDE S.A

Lorenzo, J. (1996) El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid, Biblioteca Nueva.

Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995) Psicología y Deporte. Madrid, Alianza Editorial, S.A.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.

Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.

**EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:**

**- TIPO DE EVALUACIÓN:**

La evaluación que se realizará es una evaluación continua en la que el alumno ha de ir realizando las practicas de las diversas técnicas presentadas.

Para superar la asignatura el alumno ha de realizar en su totalidad las prácticas que se desarrollarán a lo largo del cuatrimestre, así como tener una asistencia del 80% de las horas programadas.

Un trabajo individual en el que se aplique una de las técnicas practicadas a un grupo de deportistas, en al menos 5



sesiones.

- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

**Número:** No se realizará ningún examen parcial.

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

**Contenidos:** Los marcados en el programa oficial. El examen consistirá en la exposición y realización practica de alguna de las técnicas comprendidas en el programa de la asignatura. Aquella que el profesor elija en cada caso.

**Condiciones realización:** Solo para los alumnos que no hayan cubierto los requisitos de evaluación anteriormente señalados.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Notas: Suspenso, Aprobado, Notable y Sobresaliente. Podrá subirse nota con un complemento acordado entre alumno y profesor, siempre que el examen esté aprobado.

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel  
Psicología, S. A.

Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.