



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Psicología del Deporte

CRÉDITOS: 3

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

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

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Esta joven área de la Psicología, nace como expresión de la inquietud que muchos profesionales del mundo del Deporte han venido mostrando por las conductas de las personas que practican deporte, conductas que, los propios deportistas, la mayoría de las veces no aciertan a comprender.

El deporte es una conducta universal en la que desde niños hasta adultos, pasando por practicantes de cualquier categoría, nivel y/o capacidad, encuentran variados retos, problemas y dificultades que les hacen centrar parte de su tiempo, y a veces, hasta sus vidas, en resolverlos.

Desde la sencilla acción de golpear un balón durante un juego, hasta la compleja ejecución técnica en una competición deportiva, hay un largo proceso en el que se han de integrar múltiples factores de los sujetos protagonistas, los deportistas.

Una de las preocupaciones básicas es **conocer y comprender como afectan los procesos psicológicos a las conductas motrices**, bien sean conductas que se están aprendiendo o conductas que buscan la perfección.

Otro ámbito de interés es el que se centra en **desarrollar las habilidades psicológicas necesarias para poder rendir el máximo en las condiciones más extremas**.

Otra preocupación importante es **conocer en que medida la actividad deportiva favorece el desarrollo y equilibrio personal, la salud y la calidad de vida**, en las personas que practican alguna forma de actividad físico-deportiva.

Varios profesionales hacen uso del conocimiento e información que la Psicología del Deporte ha desarrollado en su corta existencia, y así podemos encontrar educadores que ayudan a los niños/as a desarrollar su potencia motriz, entrenadores que enseñan técnicas deportivas, técnicos que preparan a individuos o grupos para la alta competición, psicólogos que cuidan, tratan o ayudan a deportistas a alcanzar el éxito.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer la evolución y desarrollo de la Psicología del Deporte.

Adquirir una clara referencia de los ámbitos en los que se aplica la Psicología del Deporte.

Conocer y analizar las diferentes habilidades psicológicas que intervienen en el deporte de competición.

Conocer las claves del grupo deportivo como núcleo de desarrollo del deportista.

Conocer y analizar las diversas técnicas que se utilizan en la preparación psicológica.

Conocer algunos de los condicionantes psicológicos en la recuperación de lesiones y en la retirada deportiva

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :

Conocer la evolución y desarrollo de la Psicología del Deporte.

Adquirir una clara referencia de los ámbitos en los que se aplica la Psicología del Deporte.



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

- 1.- Historia de la Psicología del deporte.
- 2.- Evolución y desarrollo de la Psicología del Deporte hasta nuestros días.
- 3.- Ámbitos de aplicación y enfoques existentes en la actualidad.
- 4.- El rol del especialista en Psicología del Deporte y profesionales que lo desarrollan.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Antonelli, F. y Salvini, A. (1982) Psicología del Deporte. Valladolid, Miñon.
- Cruz, J. (2001) Psicología del Deporte. Madrid, Síntesis S.A.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.
- Riera, J. (1985) Introducción a la Psicología del deporte. Barcelona, Martínez Roca.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991) Psicología del deporte. Barcelona, Matínez Roca.
- Rudik, P. A. (1980) Psicología de la educación física y el deporte. Buenos Aires, Stadium.
- Valdés, H. M. (1996) La preparación psicológica del deportista. Zaragoza, INDE.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE : Deportistas protagonistas del deporte.**

Conocer y analizar las diferentes habilidades psicológicas que intervienen en el deporte de competición.

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

- 1.- Un enfoque dinámico de la personalidad para comprender la conducta de los deportistas.
- 2.- La agresividad como componente en la conducta del deportista.
- 3.- La motivación como directora de la conducta deportiva.
- 4.- La ansiedad del deportista en entrenamiento y en competición.

- **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.
- Cagigal, J. M. (1990) Deporte y Agresión. Madrid, Alianza Editorial.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.
- Márquez, S. (2003) Psicología de la Actividad Física y el Deporte. León, Universidad de León.
- Olmedilla, A., Garcés, E. y Nieto, G. (2002) Manual de Psicología del Deporte. Murcia, Diego Marín.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991) Psicología del deporte. Barcelona, Matínez Roca.
- Roberts, G. C. (1995) Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao, Desclee De Brouwer.
- Thomas, A. (1982) Psicología del Deporte. Barcelona, Herder.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.



- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE : El grupo deportivo como núcleo de crecimiento.**

Conocer las claves del grupo deportivo como núcleo de desarrollo del deportista.

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

- 1.- Estructura y dinámica del grupo.
- 2.- Interacción y cohesión.
- 3.- Liderazgo, roles y normas.
- 4.- La comunicación y sus perturbaciones.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Antonelli, F. y Salvini, A. (1982) Psicología del Deporte. Valladolid, Miñon.
- Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Albatros Educación
- Buceta, J. M. (2004) Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. Madrid, Dykinson.
- Carron, A. V. (1980) Social psychology of sport. New Cork, Mouvement Publications.
- Chappius, R. y Thomas, R. (1989) El equipo deportivo. Barcelona, Paidós Ibérica S.A.
- 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.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE : Buscando el rendimiento.**

Conocer y analizar las diversas técnicas que se utilizan en la preparación psicológica.

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

- 1.- El entrenamiento de habilidades psicológicas.
- 2.- Técnicas para el control de la ansiedad.
- 3.- Técnicas para el control y regulación de la atención.
- 4.- El entrenamiento de la imaginación-visualización.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Albatros Educación.
- Dosil, J. (2002) El psicólogo del deporte. Madrid, Síntesis S. A.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.
- Eberspächer, H. (1995) Entrenamiento Mental. Zaragoza, INDE.
- Lorenzo, J. (1992) Psicología y Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J. (1996) El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J. (2001) Manual de prácticas de psicología deportiva. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Valdés, H. M. (1996) La preparación psicológica del deportista. Zaragoza, INDE.
- 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 : Acercándose al final.**

Conocer algunos de los condicionantes psicológicos en la recuperación de lesiones y en la retirada deportiva

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

- 1.- Sobreentrenamiento y abuso de sustancias nocivas.
- 2.- Alteraciones y conflictos psicológicos en los deportistas.
- 3.- Consideraciones psicológicas en la prevención y recuperación de lesiones deportivas.
- 4.- La finalización de la carrera deportiva.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Buceta, J. M. (1996) Psicología y lesiones deportivas. Madrid, DYKINSON.

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

Garcés de los Fayos, E. (2004) Burnout en deportistas. Madrid, EOS.

Heil, J. (1993) Psychology of Sport Injury. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers.

Muñoz, A. (1988) Sobre la patología psíquica en el deporte. Madrid, Alberto Muñoz.

Pargman, D. (1993) Psychological Bases of Sport Injuries. Morgantown, Fitness Information Technology, Inc.

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 para superar la asignatura será un examen de desarrollo comprensivo sobre los contenidos de la asignatura.

El alumno podrá aspirar a nota realizando un trabajo escrito sobre algún contenido de la asignatura, que previamente habrá de acordar con el profesor.

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

Contenidos: El alumno desarrollará un tema de alguno de los cuatro bloques elegidos por él, de entre los cinco bloques del programa. El tema será propuesto por el profesor en el momento del examen.

Condiciones realización: Tiempo de realización 1 ½ h y será preferentemente escrito. El examen también podrá realizarse de forma oral.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Notas: Suspenso, Aprobado, Notable y Sobresaliente. Podrá subirse nota con un trabajo, siempre que el examen esté aprobado.



- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

Antonelli, F. y Salvini, A. (1982) Psicología del Deporte. Valladolid, Miñon.

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

Márquez, S. (2003) Psicología de la Actividad Física y el Deporte. León, Universidad de León.

Thomas, A. (1982) Psicología del Deporte. Barcelona, Herder.

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