GUIA DOCENTE DE LA ASIGNATURA
DESCRIPTION OF INDIVIDUAL COURSE UNIT

English version

Nombre de la asignatura/módulo/unidad y código Course title and code	: **Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte** ***Exercise and Sport Psychology***
Nivel (Grado/Postgrado) Level of course (Undergraduate/ Postgraduate)	: Grado Undergraduate
Plan de estudios en que se integra Programme in which is integrated	: Licenciatura en Psicología Psychology
Tipo (Troncal/Obligatoria/Optativa) Type of course (Core/Compulsory/Elective)	: ***Libre configuración específica***
Año en que se programa Year of study	: 3º Curso
Calendario (Semestre) Calendar (Semester)	: 1º Semestre
Créditos teóricos y prácticos Credits (theory and practics)	: 4 teóricos y 2 prácticos
Créditos expresados como volumen total de trabajo del estudiante (ECTS) Number of credits expressed as student workload (ECTS)	: 6 totales, 150-180 horas de trabajo
Descriptores (BOE)[1] Descriptors	Ejercicio físico; iniciación; adherencia; prevención del abandono; control de factores negativos asociados a la práctica física; promoción de la salud, bienestar y calidad de vida; prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad; deporte; rendimiento; deporte de iniciación; deporte de rendimiento; habilidades psicológicas deportivas; entrenamiento en destrezas psicológicas; prevención e intervención en aspectos negativos relacionados con la práctica deportiva; intervención con personas/colectivos implicados en el fenómeno deportivo.
Temas o bloques temáticos Course Contents	PARTE I. LA PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE. INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL E HISTÓRICA Y APLICACIONES. Tema 1. Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte (PEFD). Definición, delimitación del campo, evolución histórica y aplicaciones de la PEFD. Rol profesional del psicólogo del ejercicio físico y el deporte. Tema 2. Formación, acreditación y actuación del psicólogo del deporte. PARTE II. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. HABILIDADES Y DESTREZAS PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO Y OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y EL BIENESTAR DEL DEPORTISTA. Tema 3. Factores psicológicos relevantes en el deporte: Entrenamiento en habilidades psicológicas en el entrenamiento deportivo y rendimiento deportivo. Tema 4. Evaluación y entrenamiento de habilidades y destrezas psicológicas para la optimización del rendimiento deportivo y el bienestar del deportista. Preparación psicológica para entrenamientos y competiciones. Tema 5. Prevención y control de aspectos negativos asociados a la práctica deportiva. Tema 6. Intervención psicológica en el deporte infantil-juvenil. Tema 7. Asesoramiento psicológico y formación de entrenadores, técnicos, directivos, árbitros y jueces, padres y familia, público y organizaciones deportivas. PARTE III. PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO, PROMOCIÓN DE LA SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA Y PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO/REHABILITACIÓN DE LA ENFERMEDAD. Tema 8. Factores relevantes en la iniciación, adherencia y abandono del ejercicio físico. Estrategias de intervención para potenciar el inicio y mantenimiento de la actividad y prevenir el abandono y aspectos negativos de la práctica física. Tema 9. Ejercicio físico y promoción de la salud, bienestar y calidad de vida. Beneficios fisiológicos y psicológicos derivados de la práctica de ejercicio físico. Tema 10. Ejercicio físico y prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad. Ejercicio físico y situaciones vitales especiales.
Objetivos (expresados como resultados de aprendizaje y competencias)[2] Objectives of the course (expressed in terms of learning outcomes and competences)	Objetivos: El objetivo general de la asignatura es dotar al alumnado de los conocimientos teórico-prácticos y las competencias necesarios para la elaboración y aplicación de intervenciones propias de la Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte en el contexto del ejercicio físico y el deporte. Este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos: 1. Presentar la conceptualización, desarrollos y aplicaciones de la Psicología del Ejercicio

Físico y el Deporte y el rol del psicólogo del ejercicio físico y el deporte.

2. Revisar los aspectos psicológicos más relevantes en la iniciación y adherencia a los programas de ejercicio físico y en el rendimiento deportivo. Habilidades psicológicas y rendimiento deportivo, entrenamiento en destrezas psicológicas, optimización del rendimiento y bienestar del deportista, y prevención de aspectos negativos en el deporte. Ejercicio físico, promoción de la salud, bienestar y calidad de vida y prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, e iniciación y adherencia al ejercicio físico saludable.
3. Dar pautas conceptuales y prácticas para la evaluación diagnóstica y la elaboración, aplicación y evaluación de programas destinados a la promoción del ejercicio físico con el objetivo de proteger y acrecentar la salud (deporte para todos, ejercicio físico, ocio y salud) y a la potenciación de la ejecución, rendimiento y bienestar del deportista de distintos niveles de competición (deporte de iniciación, deporte de rendimiento en todos los niveles de competición).

Motivaciones y valores:

Competencias cognitivas básicas:

Ser capaz de planificar y realizar una evaluación psicológica en el ámbito de la psicología del ejercicio físico y el deporte.
Ser capaz de planificar y realizar un diagnóstico psicológico en el ámbito de la psicología del ejercicio físico y el deporte.
Ser capaz de definir objetivos para una intervención psicológica en el ámbito de la psicología del ejercicio físico y el deporte.
Ser capaz de elaborar un plan de intervención psicológica en el ámbito de la psicología del ejercicio físico y el deporte.
Saber elegir técnicas de intervención psicológica adecuadas para alcanzar los objetivos en el ámbito de la psicología del ejercicio físico y el deporte.
Saber aplicar estrategias y técnicas de intervención psicológica en el ámbito de la psicología del ejercicio físico y el deporte.

Competencias específicas e instrumentales:

1. Conocimientos sobre actividad física, ejercicio físico y deporte, aspectos psicológicos más relevantes en la conducta de práctica de ejercicio físico y deporte, la Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte y las áreas de actuación de la Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte.
2. Conocimientos y competencias para evaluar y establecer factores psicológicos relevantes en el ejercicio físico y el deporte, tanto a nivel individual como colectivo.
3. Conocimientos y competencias para determinar el impacto de los factores psicológicos sobre la actuación y resultados tanto en el ámbito del ejercicio físico como en el del deporte de rendimiento.
4. Conocimientos y competencias para decidir y elegir marcos teóricos de explicación, predicción y control de la conducta física y deportiva.
5. Conocimientos y competencias para elegir y desarrollar estrategias para la evaluación y modificación de la conducta de ejercicio físico en relación con la salud y la enfermedad dentro de los ámbitos de la promoción de la salud y la prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad.
6. Conocimientos y competencias para elegir y desarrollar estrategias para la evaluación y modificación de la conducta deportiva en relación con la ejecución y rendimiento deportivos, la adherencia deportiva, y la salud y bienestar del deportista o del resto de personas implicadas en el fenómeno deportivo.
7. Conocimientos y competencias para diseñar, elaborar, implementar y evaluar intervenciones destinadas a la promoción, protección y mantenimiento de la salud basadas en el inicio y adherencia a programas de ejercicio físico saludable.
8. Conocimientos y competencias para diseñar, elaborar, implementar y evaluar intervenciones destinadas a la potenciación del rendimiento deportivo, la salud y bienestar del deportista o del resto de personas implicadas en el fenómeno deportivo y el control de factores de riesgo o negativos asociados a la práctica deportiva.
9. Competencias profesionales para el desarrollo de la actividad del psicólogo del ejercicio físico y el deporte en el marco de actuaciones en equipos multidisciplinares de actuación en los ámbitos de la práctica físico-deportiva.
10. Habilidades para el desarrollo de las actuaciones profesionales en el marco de la ética y deontología propias de la profesión del psicólogo.
11. Competencias para el avance de la disciplina y la profesión tanto en términos asistenciales como de investigación (básica y aplicada).

Prerrequisitos y recomendaciones
Prerequisites and advises

: Ninguno

Contenidos (palabras clave)
Course contents (ey words)

: Ejercicio físico; iniciación; adherencia; prevención del abandono; control de factores negativos asociados a la práctica física; promoción de la salud, bienestar y calidad de vida; prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad; deporte; rendimiento; deporte de iniciación; deporte de rendimiento; habilidades psicológicas deportivas; entrenamiento en destrezas psicológicas;

	prevención e intervención en aspectos negativos relacionados con la práctica deportiva; intervención con personas/colectivos implicados en el fenómeno deportivo.
Bibliografía recomendada **Recommended reading**	Anshel, M.H. (2003). *Sport Psychology: From theory to practice*. UK: Pearson Education. Biddle, S.J.H. y Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-Being and interventions*. Oxon: Routledge. Buckworth, J. y Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis. Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL.: Human Kinetics. Smoll, F.L. y Smith, R.E. (2002). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Kendall Hunt. Van Raalte, J.L. y Brewer, B.W. (2002). *Exploring sport and exercise psychology*. Washington, D.C.: American Psychological Association. Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. Weiss, M.R. (2003). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. Williams, J.M. (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA.: Mayfield.
Métodos docentes[4] **Teaching methods**	: El proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno será dirigido por el profesor e irá destinado a la adquisición de conocimientos, valores, actitudes y competencias tanto específicas como generales y transversales relevantes de cara al ejercicio de la profesión que puedan ser evaluadas por el profesor-experto así como autoevaluadas por los propios estudiantes. *Metodología y créditos:* - Clases presenciales: 25% (1,5 cr.) - Prácticas: 25% (1,5 cr.) - Preparación de seminarios por parte de los alumnos: 10% (0,6 cr.) - Actividades y trabajos personales: 10% (0,6 cr.) - Actividades y trabajos personales o grupales complementarios: 10% (0,6 cr.) - Tutorías: 10% (0,6 cr.) - Examen, tutorías de evaluación, evaluación formativa: 10% (0,6 cr.)
Tipo de evaluación y criterios de calificación **Assessment methods**	Para la evaluación del alumno se considerarán: - Resultados del examen teórico: 25%. - Resultados de la realización individual de las actividades de estudio y de reflexión personal propuestas para cada tema: 20% - Resultados de la realización de trabajos grupales orientados al diseño, elaboración y evaluación de intervenciones centradas en el individuo y la comunidad de promoción de la salud y prevención de la enfermedad basadas en los principios y las estrategias abordadas: 25%. - Resultados del trabajo realizado en seminarios monográficos sobre temas específicos: 15%. - Resultados del trabajo individual y/o grupal centrado en la realización de actividades complementarias voluntarias: 5%. - Asistencia a clases: 5% - Asistencia a tutorías: 5% Otros aspectos que se tomarán en cuenta: - Uso de materiales específicamente diseñados para la asignatura y las actividades en ella realizadas por el/la alumno/a. - Uso de nuevas tecnologías aplicadas al aprendizaje: Utilización de la plataforma virtual de la asignatura en la preparación y el seguimiento de actividades, trabajos y seminarios.
Idioma usado en clase y exámenes **Language of instruction**	Español
Enlaces a más información **Links to more information**	
Nombre del profesor(es) y dirección de contacto para tutorías **Name of lecturer(s) and address for tutoring**	**Juan Fco. Godoy García** Facultad de Psicología, despacho 341 e-mail: jgodoy@ugr.es **Débora Godoy Izquierdo** Facultad de Psicología, despacho 396 e-mail: deborag@ugr.es