

Nombre de la asignatura/módulo/unidad y código	: Psicología del Ejercicio Físico y el Deporte Exercise and Sport Psychology
Course title and code	
Nivel (Grado/Postgrado)	: Grado
Level of course (Undergraduate/Postgraduate)	Undergraduate
Plan de estudios en que se integra	: Licenciatura en Psicología
Programme in which is integrated	Psychology
Tipo (Troncal/Obligatoria/Optativa)	: Libre configuración específica
Type of course (Core/Compulsory/Elective)	
Año en que se programa	: 3º
Year of study	
Calendario (Semestre)	: 1º
Calendar (Semester)	
Créditos teóricos y prácticos	: 4-2
Credits (theory and practices)	
Créditos expresados como volumen total de trabajo del estudiante (ECTS)	6 totales, 150-180 horas de trabajo
Number of credits expressed as student workload (ECTS)	
Descriptor (BOE) ¹	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.
Descriptors	
Temas o bloques temáticos	<p>PARTE I. LA PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE. INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL E HISTÓRICA Y APLICACIONES.</p> <p>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.</p> <p>Tema 2. Formación, acreditación y actuación del psicólogo del deporte.</p> <p>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.</p> <p>Tema 3. Factores psicológicos relevantes en el deporte: Entrenamiento en habilidades psicológicas en el entrenamiento deportivo y rendimiento deportivo.</p> <p>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.</p> <p>Tema 5. Prevención y control de aspectos negativos asociados a la práctica deportiva.</p> <p>Tema 6. Intervención psicológica en el deporte infantil-juvenil.</p> <p>Tema 7. Asesoramiento psicológico y formación de entrenadores, técnicos, directivos, árbitros y jueces, padres y familia, público y organizaciones deportivas.</p> <p>PARTE III. PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO, PROMOCIÓN DE LA SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA Y PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO/REHABILITACIÓN DE LA ENFERMEDAD.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Tema 10. Ejercicio físico y prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad. Ejercicio físico y situaciones vitales especiales.</p>
Course Contents	
Objetivos (expresados como resultados de aprendizaje y competencias) ²	<p><u>Objetivos:</u></p> <p>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:</p>
Objectives of the course (expressed in terms of learning outcomes and competences)	<ol style="list-style-type: none"> 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,

	<p>tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, e iniciación y adherencia al ejercicio físico saludable.</p> <p>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).</p> <p><u>Motivaciones y valores:</u></p> <p><u>Competencias cognitivas básicas:</u> 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.</p> <p><u>Competencias específicas e instrumentales:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p><u>Competencias sociales y culturales:</u></p> <p>: Ninguno None : 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.</p> <p><u>Bibliografía recomendada</u> Recommended reading Anshel, M.H. (2003). <i>Sport Psychology: From theory to practice</i>. UK: Pearson Education. Biddle, S.J.H. y Mutrie, N. (2007). <i>Psychology of physical activity: Determinants, well-Being and interventions</i>. Oxon: Routledge.</p>
<p>Prerrequisitos y recomendaciones Prerequisites and advises Contenidos (palabras clave) Course contents (ey words)</p>	
<p>Bibliografía recomendada Recommended reading</p>	

	<p>Buckworth, J. y Dishman, R.K. (2002). <i>Exercise psychology</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Cruz, J. (1997). <i>Psicología del deporte</i>. Madrid: Síntesis.</p> <p>Gill, D.L. (2000). <i>Psychological dynamics of sport and exercise</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Smoll, F.L. y Smith, R.E. (2002). <i>Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective</i>. Dubuque, IA: Kendall Hunt.</p> <p>Van Raalte, J.L. y Brewer, B.W. (2002). <i>Exploring sport and exercise psychology</i>. Washington, D.C.: American Psychological Association.</p> <p>Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). <i>Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico</i>. Barcelona: Ariel.</p> <p>Weiss, M.R. (2003). <i>Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective</i>. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.</p> <p>Williams, J.M. (2001). <i>Applied sport psychology: Personal growth to peak performance</i>. Mountain View, CA: Mayfield.</p>
<p>Métodos docentes⁴ Teaching methods</p>	<p>: 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.</p> <p><i>Metodología y créditos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.)
<p>Tipo de evaluación y criterios de calificación Assessment methods</p>	<p>Para la evaluación del alumno se considerarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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% <p>Otros aspectos que se tomarán en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Evaluación final única para los alumnos acreditados por la Dirección del Departamento para no seguir el sistema de evaluación continua por causas debidamente justificadas (ver Normativa de Evaluación y de Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada de 20 de mayo 2013):</p> <p>En el caso de que el alumno no siga este sistema de evaluación continua, obtendrá su calificación a través de la realización de un examen teórico (50%) con los mismos contenidos y formato que el que realizarán los demás alumnos, así como la entrega del trabajo personal (50%) orientado 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 en la asignatura.</p>
<p>Idioma usado en clase y exámenes Language of instruction</p> <p>Enlaces a más información Links to more information</p>	<p>Español</p> <p>:</p>
<p>Nombre del profesor(es) y dirección de contacto para tutorías Name of lecturer(s) and address for tutoring</p>	<p>: Debora Godoy Izquierdo (Fac. Psicología, despacho 341; deborag@ugr.es) Manuel G. Jiménez Torres (Fac. Psicología, despacho 344; mjitor@ugr.es)</p> <p>Horarios de tutorías:</p> <p>El horario de tutorías puede encontrarse en las siguientes ubicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Tablón en la puerta del despacho de los profesores. b) www.ugr.es Acceso identificado > Información General > Ordenación Académica c) Ágora – Psicología de la Salud

