



INSTITUTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TITULACIÓN: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
ASIGNATURA: **PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**
CURSO: 1º
CARÁCTER: TRONCAL
CRÉDITOS: 8

OBJETIVOS

1. Introducir una visión general sobre la Psicología del Deporte y sus corrientes teóricas.
2. Conocer las principales líneas de investigación dentro de esta área y los diferentes enfoques que existen en la actualidad: rendimiento, salud, gestión, educativo.
3. Conocer y dominar las principales estrategias psicológicas utilizadas en el ámbito deportivo.
4. Adquirir los fundamentos teóricos y prácticos de la Psicología del Deporte para utilizarlos en la práctica profesional.
5. Tomar conciencia de la importancia que tiene el compromiso ético personal y profesional sea cual sea el ámbito profesional donde se vaya a trabajar: alto rendimiento, gestión, salud, educación ocio y recreación.

CONTENIDOS

Tema 1: Introducción General y Psicología del Desarrollo.

Perspectiva histórica. Corrientes. Psicología del desarrollo.

Tema 2: Introducción a la Psicología del Deporte.

Historia de la Psicología del Deporte. Origen y antecedentes. Valoración de las tendencias actuales.

Tema 3: El deportista como protagonista del deporte.

La personalidad en la conducta de los deportistas.

La motivación y competitividad deportiva.

La agresividad como conducta competitiva.

Arousal, ansiedad y estrés del deportista en el entrenamiento y la competición.

Tema 4: El grupo deportivo.

El entrenador deportivo.

Dinámica de grupo y de equipo.

Cohesión de grupo.

Liderazgo y comunicación

Tema 5: Estrategias psicológicas para mejorar el rendimiento.

El deporte de competición.

Estrategias psicológicas en las sesiones de entrenamiento.

Estrategias psicológicas en la competición.

Tema 6: La educación en valores a través del deporte.

Corrientes teóricas.

Modelos de intervención e investigaciones actuales en el campo de la actividad física y el deporte. Casos prácticos.

Tema 7: Técnicas de investigación en Psicología del Deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- Andersen, M.B. (2000). *Doing Sport psychology*. Champaign (United States): Human Kinetics.
- Antonelli, F. y Silvini, A. (1982). *Psicología del Deporte*. Valladolid: Miñón.
- Bakker, F.G.; Whiting, H.T. y van der Drug, H. (1992). *Psicología del Deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: C.S.D. y Ediciones Morata.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- Biddle, S. (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign (United States): Human Kinetics.
- Buceta, J.M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cagigal, J.M. (1990). *Deporte y Agresión*. Madrid: Alianza.
- Chappuis, R. Y Thomas, R. (1989). *El equipo deportivo*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.

- De Diego, Salomé y Sagrado, C. (1992). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza Deporte.
- Dosil, J. (2001). *Aproximación a la Psicología del Deporte*. Ourense: GERSAM.
- Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Durand, M. (1988). *El niño y el Deporte*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Gil, J. Y Delgado, M.A. (1994). *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- González, J. L. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento Psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J. L. (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J. L. (2001). *Manual de Psicología Deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Jackson, S. (2002). *Fluir en el Deporte. Editorial*. Barcelona: Paidotribo.
- Linaza, J. Y Maldonado, A. (1987). *Los juegos y el deporte en el desarrollo Psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos.
- Mora, J.A.; García, J.; Toro, S. y Zarco, J.A. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Olmedilla, A. ; Garcés, E. J. Y Nieto, G. (2002). *Manual de Psicología del deporte*. Murcia: Diego Martín.
- Pérez, G.; Cruz, J. Y Roca, J. (1995) *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Riera, J. Y Cruz, J. (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Segovia, F. Y Beltrán, J. A. (1998). *El Aula Inteligente.*: Madrid: Espasa Calpe.
- Valdés, H.M. (1996). *La preparación Psicológica del deportista*. Zaragoza: INDE.
- Weinberg, R. Y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio*. Barcelona: Ariel Psicología.