



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                              |           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                              | 2019/20   |
| Asignatura (*)        | Psicoloxía da actividade física e do deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Código                       | 620G01011 |
| Titulación            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                              |           |
| Descriptor            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                              |           |
| Ciclo                 | Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Curso              | Tipo                         | Créditos  |
| Grao                  | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Segundo            | Formación básica             | 6         |
| Idioma                | CastelánGalego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                              |           |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                              |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                              |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                              |           |
| Coordinación          | Arda Suarez, Antonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Correo electrónico | antonio.arda@udc.es          |           |
| Profesorado           | Arda Suarez, Antonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Correo electrónico | antonio.arda@udc.es          |           |
|                       | Arias Rodríguez, Pablo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | pablo.arias.rodriguez@udc.es |           |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                              |           |
| Descrición xeral      | A Psicoloxía aplicada ao Deporte e á Actividade Física ofrece ao estudante unha experiencia formativa, tanto esde o punto de vista académico como persoal e profesional, desenvolvendo as competencias necesarias para que poida aplicar os recursos psicolóxicos que corresponden, estritamente, ao seu desempeño profesional, diferenciándoo do que concierne aos psicólogos. |                    |                              |           |
|                       | A Psicoloxía estuda a conduta humana e os procesos implicados nesta. Á súa vez, a conduta está en función da contorna física e social que a enmarca e require a participación de múltiples sistemas fisiolóxicos.                                                                                                                                                               |                    |                              |           |
|                       | Por tanto, ao estudar a conduta no ámbito da Actividade Física e Deportiva, é indispensable tomar en consideración as características do escenario en que se emite dita conduta, así como a condición orgánica do individuo.                                                                                                                                                    |                    |                              |           |
|                       | A Psicoloxía aplicada ten como obxectivo fundamental, utilizar o coñecemento científico desenvolvido por esta disciplina para beneficiar ás persoas, axudándoas a lograr os seus obxectivos, modificando ou implementando as variables que dificultan o seu funcionamento óptimo.                                                                                               |                    |                              |           |

| Competencias / Resultados do título |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Código                              | Competencias / Resultados do título |

| Resultados da aprendizaxe                                                                                                                                                                         |                                     |                         |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------|
| Resultados de aprendizaxe                                                                                                                                                                         | Competencias / Resultados do título |                         |                |
| Coñecer e comprender os principios da Psicoloxía científica e a súa aplicación aos contextos educativo, deportivo e de actividade física saudable                                                 | A15                                 | B7<br>B12               | C1<br>C6<br>C8 |
| Saber diferenciar entre variables observables e inferidas e coñecer as implicacións científicas e prácticas de dicha diferenciación                                                               | A15                                 | B7<br>B12<br>B16<br>B20 | C1<br>C6       |
| Saber facer a análise funcional da conduta, establecendo as interaccións entre as variables ambientais e persoais implicadas no comportamento.<br>Saber aplicalo a diferentes casos               | A15                                 | B7<br>B20               | C1<br>C6<br>C8 |
| Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes en diferentes ámbitos da súa competencia laboral | A15                                 | B7<br>B20               | C1<br>C6<br>C8 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                       |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------|----------------|
| Saber identificar e desenvolver as competencias persoais e as técnicas e estratexias psicolóxicas necesarias para o desempeño profesional específico, tanto no ámbito educativo, como no deportivo, da xestión, da promoción da saúde mediante a actividade física ou das actividades de lecer e recreación deportivas. | A15 | B2<br>B7<br>B9<br>B16 | C1<br>C6       |
| Cofecer e comprender o obxecto e método da Psicoloxía e as súas aplicacións nos ámbitos do exercicio físico deporte e educación física                                                                                                                                                                                  | A15 | B2<br>B9              | C1<br>C7<br>C8 |
| Saber aplicar a análise funcional da conduta a diferentes casos                                                                                                                                                                                                                                                         | A15 | B2<br>B12             |                |

| Contidos                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temas                                                                                                                       | Subtemas                                                                                                                                                                                                                        |
| Tema 1. O papel do psicólogo no ámbito da Educación Física e o Deporte.                                                     | 1.1. A tarefa do psicólogo<br>1.2. Ámbitos de actuación                                                                                                                                                                         |
| Tema 2. As Emocións                                                                                                         | 2.1. Perspectiva científica das emocións<br>2.2. Características e funcións das emocións<br>2.3. Implicacións da emoción con outros procesos psicolóxicos<br>2.4. Análise funcional da resposta emocional                       |
| Tema 4. Observar e analizar a conduta                                                                                       | 4.1. Metodoloxía observacional e deporte: obxecto e características<br>4.2. Criterios taxonómicos<br>4.3. Fases do proceso<br>4.4. Elaboración de instrumentos de observación<br>4.5. Rexistro de condutas                      |
| Tema 6. Técnicas de modificación de conduta baseadas no condicionamento operante. Estratexias de intervención.              | 6.1. Desenvolvemento e fortalecemento de condutas existentes. Reforzo positivo<br>6.2. Condutas que non están no repertorio comportamental<br>6.2.1. Moldeamiento<br>6.2.2. Encadenamiento<br>6.3. Reducir ou eliminar condutas |
| Tema 7. Técnicas de modificación de conduta baseadas no condicionamento operante. Sistemas de organización de continxencias | 7.1. Economía de fichas<br>7.2. Contratos conductuales                                                                                                                                                                          |
| Tema 8. Variables psicolóxicas. A Motivación                                                                                | 8.1. Introducción<br>8.2. Concepto de Motivación<br>8.3. Os enfoques da motivación<br>8.4. Necesidades dos Deportistas                                                                                                          |
| Tema 9. Variables psicolóxicas. A Atención/concentración                                                                    | 9.1. Teoría dos Estilos atencións<br>9.2. Enfoques atencionales<br>9.3. Adestramento en habilidades relacionadas coa atención<br>9.4. Estratexias relacionadas coa actividade<br>9.5. Programa dos Cinco Pasos                  |
| Tema 10. Variables psicolóxicas. Activación, ansiedade e estrés                                                             | 10.1. Concepto de Activación<br>10.2. Ansiedade. Concepto, tipos, implicacións<br>10.3. Tensión. Concepto e etapas<br>10.4. Relación entre activación e rendemento                                                              |
| Tema 11. Variables psicolóxicas. A Autoconfianza                                                                            | 11.1. Autoconfianza<br>11.2. Autoeficacia<br>11.3. Fontes da autoconfianza<br>11.4. Falsa confianza                                                                                                                             |



|                                                    |                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema 12. Dinámica dos Grupos Deportivos e Liderado | 12.1. Concepto de grupo e equipo<br>12.2. Estruturación dun equipo deportivo<br>12.3. O clima de equipo<br>12.4. Estilos de liderado |
|                                                    |                                                                                                                                      |
|                                                    |                                                                                                                                      |
|                                                    |                                                                                                                                      |

| Planificación                 |                                            |                                         |                         |              |
|-------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas         | Competencias / Resultados                  | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Sesión maxistral              | A15 B7 B9 B20 C6                           | 25                                      | 65                      | 90           |
| Análise de fontes documentais | A15 B2 B7 B9 B12<br>B16 B20 C1 C6 C7<br>C8 | 15                                      | 15                      | 30           |
| Presentación oral             | A15 B7 B9 B12 B16<br>B20 C1 C6 C7          | 10                                      | 10                      | 20           |
| Atención personalizada        |                                            | 10                                      | 0                       | 10           |

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

| Metodoloxías                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                  | Descrición                                                                                                                                                                                                                                |
| Sesión maxistral              | Exposición de contidos con apoio audiovisual. Resposta a cuestións expostas polos alumnos. Propostas aplicadas ao ámbito da educación física, o deporte e a promoción da saúde.<br>Inclúen a realización de actividades prácticas na aula |
| Análise de fontes documentais | Selección, lectura, análise e estudos dos contidos de diferentes documentos científicos<br>Realización dunha revisión sistemática, en grupo ou de forma individual                                                                        |
| Presentación oral             | Presentación oral de resultados de revisión bibliográfica                                                                                                                                                                                 |

| Atención personalizada        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                  | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Análise de fontes documentais | Titorías en pequenos grupos, para orientar a devandita proba                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Presentación oral             | Supervisión en pequenos grupos dos contidos do temario<br><br>Análise e avaliación individualizada das recensión realizadas polo alumno<br><br>Discusión sobre contidos ou aplicacións prácticas de cuestións relativas ao temario, en pequenos grupos<br><br>Titorías individuais, previamente concertadas, polo menos en tres ocasións durante o curso |

| Avaliación                    |                                            |                                                                                                                       |               |
|-------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Metodoloxías                  | Competencias / Resultados                  | Descrición                                                                                                            | Cualificación |
| Análise de fontes documentais | A15 B2 B7 B9 B12<br>B16 B20 C1 C6 C7<br>C8 | Busqueda e crítica reflexiva de referencias bibliográficas relacionadas co tema teórico exposto nas sesións teóricas. | 20            |
| Sesión maxistral              | A15 B7 B9 B20 C6                           | Exame final                                                                                                           | 60            |



|                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Presentación oral | A15 B7 B9 B12 B16<br>B20 C1 C6 C7 | Deberáse presentar publicamente ante o grupo de prácticas os resultados da análise das fontes documentais mediante unha exposición audiovisual durante 10 minutos e deberán responder ás posibles preguntas dos seus compañeiros ou o profesor. | 20 |
| Outros            |                                   | asistencia seminarios                                                                                                                                                                                                                           |    |

## Observacións avaliación

- . A cualificación final da asignatura consta da suma ponderada da parte práctica (análise de fontes documentais e presentacións orais) desenvolvida durante o curso e o exame teórico final.
- . O exame teórico final (sobre os contidos das sesións maxistrais) constará dun conxunto de preguntas tipo test e/ou preguntas de desenvolvemento. Tanto na convocatoria de xuño como na de xullo a proba de avaliación (examen teórico final) será similar.
- . A asistencia ás sesións teóricas (sesión maxistral) non será obrigatoria.
- . Á parte práctica (análise de fontes documentais e presentación oral) é obrigatoria a asistencia (70% das mesmas). A cualificación desta parte práctica gardarase para as convocatorias seguintes (tanto para cada oportunidade como para cursos futuros). Só se evaluarán as prácticas dos alumnos/as que asistan as sesións expositivas realizadas polos mesmos.
- . Os estudantes que non teñan a asistencia do 70%, podrán presentarse a un examen final teórico no que o aprobado será a nota de 8 sobre 10.
- . Os alumnos/as con matrícula parcial deberán ter asistencia ao 50% das sesións.
- . Os alumnos/as que teñan matrícula parcial poderán realizar a práctica en titorías personalizadas.
- . O exame final realizarase en castelán, os estudantes que desexen facelo en galego deberán comunicalo ao profesor con 10 días de antelación á data do mesmo.

## Fontes de información



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bibliografía básica</b>         | <p>BIBLIOGRAFIA</p> <p>Andrés Pueyo, A.(1996). Manual de Psicología Diferencial. Madrid: Mc Graw- Hill.</p> <p>Araujo, D. (2006) Tomada de Decisao no desporto. Lisboa. Faculdade de Motricidad Humana</p> <p>Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. y Van der Brugg, H. (1993) Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. Madrid: Morata.</p> <p>Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia. Albatros</p> <p>Ballesteros, S. (2001) Psicología General. Vol I. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia</p> <p>Ballesteros, S. (2002) Psicología General: Atención y Percepción. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.</p> <p>Bandura, A. y Walters, R.H. (1974). Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad. (traducción española de Social Learning and Personality Developement. Nueva Cork: Holt, Rinehart and Winston.</p> <p>Barrio, del, V.(2003). Evaluación Psicológica Aplicada a Diferentes Contextos. Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia</p> <p>Buceta, J.M. (1996). Psicología y Lesiones Deportivas.Prevenición y rehabilitación. Madrid: Dykinson</p> <p>Buceta, J. M. ( 1998).Psicología del Entrenamiento Deportivo.Madrid: Dykinson</p> <p>Buceta, J. M. (2004). Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. Madrid . Dykinson</p> <p>Buceta, J.M.; Bueno, A.M. y Mas, B. (2001).Intervención psicológica y Salud: Control del Estrés y conductas de Riesgo. Madrid: Dykinson.</p> <p>Caballo, V. (1988). Teoría, evaluación y entrenamiento en habilidades sociales. Valencia: Promolibro.</p> <p>Cruz, J. (1992). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. Apunts Educació Física i Esports, 35, pp.5-14</p> <p>Ezquerro, M. (2000). Programas de intervención psicológica para la promoción de hábitos deportivos saludables. En: M. Lameiras y J.M. Frailde (eds.): La Psicología Clínica y de la Salud en el Siglo XXI: Posibilidades y Retos. Madrid: Dykinson</p> <p>Ezquerro, M. (2001). Estrategias psicológicas para la promoción de hábitos alimentarios saludables. En. J.M. Buceta, A.M. Bueno y B. Mas (eds.). Intervención Psicológica y Salud. Control del Estrés y Conductas de Riesgo. Madrid : Dykinson</p> <p>Ezquerro, M. (2002) . Psicología Clínica del Deporte. En : J. Dosil (ed.) Manual del Psicólogo del Deporte. Madrid: Síntesis.</p> <p>Ezquerro, M. (2006) Trastornos psicológicos en el deporte. En: E.,Garcés de los Fayos; A. Olmedilla; y P. Jara (eds.) Murcia: Diego Marín.</p> <p>Fernández Abascal, E.(1997). Motivación y Emoción. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces</p> <p>Garcés de los Fayos, E.;Olmedilla, A. y Jara, P.(2006).Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín</p> <p>Gimeno, F. (1994).Evaluación e intervención psicológica en el ámbito del deporte.un estudio con deportistas aragoneses de diferentes modalidades y niveles deportivos. (Investigación galardonada con el I Premio de Investigación en Psicología Aplicada. COP.) editado por: Delegación de Aragón del Clegio Oficial De Psicólogos.</p> <p>Gimeno, F. (1997). Psicología Evolutiva. En: Manual del Técnico Deportivo. Primer Nivel. Zaragoza: Mira</p> <p>Gimeno, F. (1998).intervención psicológica en el ámbito del deporte mediante la aplicación de Entrenamiento en Inoculación del Estrés. Anales, 6 (1), 147-153.</p> <p>Gimeno F., Buceta, J.M.; Lahoz, d y Sanz, G. (1998). Evaluación del proceso de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo: propiedades psicométricas de la adaptación española del cuestionario DMQ-II en árbitros de balonmano. Revista de Psicología del Deporte, (7)2,249-260.</p> <p>Gimeno, F. (2003). Entrenando a Padres y Madres: Guia de habilidades sociales para el entrenador. Zaragoza : Mira Ed.-Gobierno de Aragon</p> <p>Huertas, E. (1992). Aprendizaje no verbal en humanos. Madrid: Pirámide</p> <p>Klein, S. B.(1995).Aprendizaje:Principios y Aplicaciones. Madrid: Mc Graw-Hill</p> <p>Labrador, F.J. y Crespo, M (1993). Estrés: Trastornos psicofisiológicos. Madrid Eudema.</p> <p>López de la Llave, A.; Pérez- Llantada, M.C. (2005). Evaluación de programas en Psicología Aplicada. Madrid: Dykinson</p> <p>Martorell, J. L y Prieto, J.L .82002). Fundamentos de Psicología. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.</p> <p>Olmedilla, A.(2005). Factores Psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional. Murcia: Universidad Católica de San Antonio</p> <p>Reeve, J. M.(1995). Motivación y Emoción. Madrid: Mc Graw-Hill</p> <p>Weimberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel</p> <p>Williams, J.M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva</p> |
| <b>Bibliografía complementaria</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Recomendacións

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

**Materias que continúan o temario**



| Observacións                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psicoloxía da Actividade Física e do Deporte non require coñecementos previos para comprender e assimilar os contidos nin para adquirir as competencias correspondentes. A asistencia e participación nas sesións presenciais constitúen un elemento esencial para a aprendizaxe do estudante. Pero, ademais, salientase a importancia das titorías, que permiten individualizar o proceso de aprendizaxe, previr dificultades, solucionar os problemas do estudante e propiciar o seu desenvolvemento persoal e académico. |

(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente de acordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías