

## GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:

# Psicología de la Actividad Física y del Deporte

**Profesor:** Fernando Gimeno Marco ([fergimen@unizar.es](mailto:fergimen@unizar.es))

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

### 1. Introducción: la Psicología de la Actividad Física y del Deporte

- 1.1. Objeto de estudio
- 1.2. Multidisciplinariedad y deontología de la práctica profesional en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte

### 2. Evaluación conductual en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte

- 2.1. Análisis funcional de la conducta
- 2.2. Métodos de evaluación psicológica
- 2.3. Proceso de formulación de hipótesis en relación con la evaluación e intervención psicológicas
- 2.4. Evaluación de programas

### 3. Paradigmas de aprendizaje

- 3.1. Condicionamiento clásico (pauloviano)
- 3.2. Condicionamiento operante (instrumental)
- 3.3. Aprendizaje vicario (observación, imitación)
- 3.4. Biofeedback
- 3.5. Teorías y procesos de aprendizaje en relación con el desarrollo psicosocial

### 4. Desarrollo Psicosocial a lo largo del ciclo vital y su relación con la Actividad Física y el Deporte

- 4.1 Introducción: La Psicología del Evolutiva o del Desarrollo
- 4.2 Juego, actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la infancia
- 4.3 Actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la adolescencia
- 4.4 Actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la edad adulta
- 4.5 Actividad física, deporte y desarrollo psicológico en la tercera edad

#### 4. Personalidad y variables psicológicas implicadas en la Actividad Física y el Deporte.

- 4.1. Personalidad: conceptualización y modelos teóricos.
- 4.2. Personalidad y su relación con la práctica de actividad física y deporte
- 4.3. Variables psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte:
  - 4.3.1. Estrés
  - 4.3.2. Ansiedad de prueba
  - 4.3.3. Nivel de Activación
  - 4.3.4. Locus de Control
  - 4.3.5. Atribución
  - 4.3.6. Estilos cognitivos
  - 4.3.7. Autoconfianza (autoeficacia)
  - 4.3.8. Motivación
  - 4.3.9. Cohesión de equipo

#### 5. Fundamentos básicos y estrategias preventivas de los trastornos de conducta relacionados con la actividad física y el deporte.

- 5.1. Conceptualización y evaluación de los trastornos de conducta.
- 5.2. Trastornos de conducta y estrategias preventivas en el ámbito de la actividad física y el deporte:
  - 5.2.1. Agotamiento psicológico
  - 5.2.2. Estados y comportamientos patológicos de ansiedad
  - 5.2.3. Estados de Depresión
  - 5.2.4. Trastornos relacionados con la alimentación y el control del peso
  - 5.2.5. Trastornos de personalidad
  - 5.2.6. Trastornos del sueño
  - 5.2.7. Drogodependencias
  - 5.2.8. Problemas de relación interpersonal

#### 6. Formación y asesoramiento con agentes sociales implicados en la práctica de la actividad física y del deporte: entrenador, profesor de E.F., padres y madres, árbitros y jueces deportivos, y responsables deportivos

- 6.1. La “formación de formadores” en el ámbito de la actividad física y del deporte
- 6.2. Formación y asesoramiento con entrenadores y padres de deportistas jóvenes
- 6.3. Formación y asesoramiento con agentes sociales implicados en el deporte base para la prevención de comportamientos antideportivos, antisociales y otras conductas de riesgo

## 7. Fundamentos básicos y aplicados de Psicología del Entrenamiento

- 7.1. Conceptualización de rendimiento deportivo
- 7.2. Características psicológicas implicadas en el deporte de competición
- 7.3. Entrenamiento en habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo
- 7.4. Requisitos de la competición deportiva en el deporte base

## 8. Fundamentos básicos y aplicados de Psicología de la Gestión Deportiva

- 8.1. Objetivos y tipos de actuaciones en la Gestión de Recursos Humanos
  - 8.1.1. Ingeniería de Recursos Humanos
  - 8.1.2. Comportamiento Organizacional
- 8.2. Algunos ejemplos de práctica profesional en el ámbito de la Gestión de Recursos Humanos desempeñados por profesionales de la actividad física y el deporte:
  - 8.2.1. Evaluación de demandas psicológicas en el desempeño laboral de diferentes colectivos de trabajadores en organizaciones deportivas
  - 8.2.2. Apoyo de actuaciones para la mejora del diseño organizativo: análisis y descripción de puestos de trabajo
  - 8.2.3. Asesoramiento e intervención directa en un proceso de selección de personal
  - 8.2.4. Mejora de la competencia de diferentes colectivos de trabajadores en organizaciones deportivas mediante actuaciones de carácter formativo en habilidades sociales
  - 8.2.5. Asesoramiento para la realización de estudios de calidad del servicio en organizaciones deportivas
- 8.3. Los procesos de *coaching* y *teaching* en los diferentes itinerarios profesionales del licenciado/egresado en ciencias de la actividad física y del deporte

## 9. Fundamentos metodológicos de la investigación y de la práctica profesional en Psicología de la Actividad Física y del Deporte

- 9.1. Métodos, diseños y técnicas de investigación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte
- 9.2. Fundamentos básicos del análisis de datos aplicados a la evaluación y medición de variables psicológicas
- 9.3. La metodología científica en el ejercicio de la práctica profesional y en la investigación