

**Bases Fisiológicas, Psicológicas, Pedagógicas y Sociales de la Actividad Física y el Deporte**

Código: 43884

Créditos ECTS: 9

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
4316214 Psicología del Deporte y de la Actividad Física	OB	1	1

La metodología docente y la evaluación propuestas en la guía pueden experimentar alguna modificación en función de las restricciones a la presencialidad que impongan las autoridades sanitarias.

## Contacto

Nombre: Gabriel Daza Sobrino

Correo electrónico: Desconegut

## Equipo docente externo a la UAB

Anna Vilanova Soler

Carles González Arévalo

Carles Ventura Vall-llovera

Joan Solé Fortó

Unai Sáez de Ocáriz Granja

## Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

## Prerequisitos

Se recomienda estar familiarizado con la plataforma virtual de aprendizaje con el fin de seguir e interactuar con los contenidos del módulo. Se aconseja el dominio de la lengua inglesa.

## Objetivos y contextualización

El objetivo de este módulo es que el estudiante profundice en el estudio de los diferentes aspectos fisiológicos, psicológicos, pedagógicos y sociológicos y de teoría del entrenamiento vinculado a la actividad física y el deporte:

- Bases fisiológicas de la actividad física y el deporte.
- Bases psicológicas de la actividad física y el deporte.
- Bases pedagógicas de la actividad física y el deporte.
- Bases sociales de la actividad física y el deporte.

## Competencias

- Analizar de forma crítica las teorías, modelos y métodos más actuales de investigación en psicología del deporte y de la actividad física.
- Analizar los factores psicológicos que influyen en la iniciación, el rendimiento y el abandono deportivos.
- Conocer los principales modelos de intervención en la iniciación deportiva y en psicología del deporte.
- Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.

- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- Trabajar en equipos de forma coordinada y colaborativa y demostrar habilidades para trabajar en equipos interdisciplinares.
- Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## **Resultados de aprendizaje**

1. Analizar las consecuencias de la iniciación deportiva en la salud y en el bienestar de los niños, de los adolescentes y de los jóvenes.
2. Analizar las consecuencias de la práctica deportiva en la salud y en el bienestar de los deportistas a lo largo del ciclo vital.
3. Identificar las principales características de los enfoques teóricos en el estudio de la psicología del deporte y de la actividad física.
4. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de la actividad física y su relación con la salud.
5. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo.
6. Integrar los diferentes modelos de intervención en psicología del deporte atendiendo a factores fisiológicos, pedagógicos y sociológicos.
7. Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.
8. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
9. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
10. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
11. Trabajar en equipos de forma coordinada y colaborativa y demostrar habilidades para trabajar en equipos interdisciplinares.
12. Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## **Contenido**

1. Bases del entrenamiento deportivo

1.1. Introducción al entrenamiento deportivo

Teoría del entrenamiento deportivo: definición y propósitos

Concepto y objetivos de entrenamiento

Acciones para elaborar un entrenamiento

Metodologías del entrenamiento deportivo

1.2. Fases del proceso de entrenamiento deportivo

Análisis de la disciplina deportiva

Diagnóstico del estado de forma

Formulación de los objetivos

Periodización

Programación

Diseño

Realización

Control

### 1.3. Relaciones entre la adaptación y la carga de entrenamiento

El proceso de adaptación al deporte

Tipo de sobrecompensación

Aspectos que determinan la carga del entrenamiento

### 1.4. Ejemplos de planificaciones

Deportes individuales

Deportes de situación

## 2. Bases pedagógicas de la actividad física y el deporte

### 2.1. Pedagogía de las conductas motrices

La teoría de la acción motriz

Lógica interna, sectores y dominios de acción motriz

La conducta motriz

## 3. Bases psicológicas de la actividad física y el deporte

### 3.1. Aspectos psicológicos básicos

Modelo funcional psicológico y su aplicación al ámbito deportivo.

Adaptación psicobiológica, psicofísica y psicosocial.

Anticipación y deporte.

Factores psicológicos básicos desde el modelo funcional para el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

Integración funcional y su aplicación a la dimensión deportiva.

### 3.2. Habilidades y Aptitudes en el deporte

Aptitudes en el deporte

Modelo relacional de las habilidades

Aprendizaje de habilidades en el deporte

## 4. Bases sociales de la actividad física y el deporte

### 4.1. Sociología aplicada a la actividad física y el deporte

Influencia de la actividad física y el deporte en el desarrollo psicosocial del individuo

Aspectos psicosociales vinculados a la actividad física y el deporte

## Metodología

La metodología empleada se basa en abordar el proceso de aprendizaje desde un entorno abierto, participativo y constructivo. Se utilizarán diferentes estrategias docentes, dirigidas a toda la clase, en pequeños grupos y de forma personalizada. Se quiere favorecer la reflexión y la construcción del conocimiento crítico. La forma de desarrollar las sesiones es mitjançant:

- Clases magistrales
- Presentación oral de trabajos
- Tutorías
- Lectura de artículos / informes de interés
- Elaboración de trabajos e informes

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

## Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Clase magistral	33	1,32	4, 5, 3, 8, 12
Presentación oral de treballs	11	0,44	10, 9, 11
Tipo: Supervisadas			
Tutorias	44	1,76	1, 2, 7
Tipo: Autónomas			
Elaboración de trabajos	54	2,16	1, 2, 6, 10, 12
Lectura de artículos / informes de interés	49	1,96	1, 2, 6, 8

## Evaluación

La evaluación continua implica la asistencia regular, participación y el desarrollo de las actividades formativas propuestas en cada una de las sesiones. El aprovechamiento y dominio de habilidades y conocimientos se valorará mediante las actividades de:

- Pruebas escritas de relación de conceptos
- Trabajos / informes escritos
- Presentación oral de trabajos

## Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Carpeta de aprendizajes	10	4	0,16	2, 7, 10

Defensa oral	10	2	0,08	6, 10, 12
Diseño de un informe	15	8	0,32	5, 9, 8
Elaboración de trabajo	20	8	0,32	2, 4, 3, 11
Exposición oral	5	2	0,08	1, 10, 11
Informe reflexivo	15	4	0,16	3, 6, 7, 9, 12
Prueba tipo test	15	2	0,08	1, 4, 3, 12
Trabajo de síntesis	10	4	0,16	5, 6, 10

## Bibliografía

- Cox, R.H. (2009). Psicología del Deporte. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- De la Vega, R., Del Valle, S., Maldonado, A., & Moreno, A. (2008). Pensamiento y acción en el deporte. Wanceulen: Sevilla.
- Dosil, J. (Ed.). (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley & Sons. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9780470713174>
- Hackfort, D., Schinke, R. J., & Strauss, B. (Eds.). (2019). *Dictionary of sport psychology: sport, exercise, and performing arts*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/book/9780128131503>
- Garcés, E.J., Olmedilla, A., & Jara, P. (2006). Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín.
- Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A., & Ortín, F. (2011). Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia: Diego Marín.
- Riera, J. (2005). Habilidades en el deporte. Barcelona: INDE.
- Solé, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
- Solé, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118270011>
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2010). Fundamentosde Psicología del deporte y del Ejercicio Físico. Madrid: Editorial Panamericana.

## Software

No es necesario software específico