

Los procesos de pensamiento y su influjo sobre el desempeño deportivo
GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

Titulación:	Máster Universitario en Investigación en Bases Psicológicas de la Actividad Físico-Deportiva	251M
Asignatura:	Los procesos de pensamiento y su influjo sobre el desempeño deportivo	251208000
Materia:	Los procesos de pensamiento y su influjo sobre el desempeño deportivo	
Módulo:	Obligatorio	
Semestre:	1º	
Créditos ECTS:	3	Horas presenciales: 20
		Horas de trabajo autónomo estimadas: 55
Idiomas en los que se imparte:	Español	
Idiomas del material de lectura o audiovisual:	Español e inglés	

Departamentos responsables de la docencia:

Ciencias de la educación		Código
Dirección:	C/ Luis de Ulloa, s/n (Edificio Vives)	Código postal: 26006
Teléfono:	941299332	Fax: 941299333
		Correo electrónico: dpto.dce@unirioja.es
		Código
Dirección:		Código postal:
Teléfono:	+34 941 299	Fax: +34 941 299
		Correo electrónico: @unirioja.es

Profesores

Profesor responsable de la asignatura:	Alicia Pérez de Albéniz		
Teléfono:	+34 941 299 314	Correo electrónico:	
Despacho:	306	Edificio:	Vives
Horario de tutorías:	Lunes: 18-19; martes: 18-20; jueves: 10-12; viernes: 10-11		

Descripción de contenidos:

Esta asignatura intenta hacer comprender a los alumnos de la importancia de los procesos mentales en el proceso de formación y mejora de las actividades físico deportivas. Con frecuencia, la indudable importancia que hay que dar a los aspectos físicos y técnicos en estas actividades hace que la importancia de la inteligencia y de su formación quede minimizada.

Debido a ello, se quiere remarcar la importancia que en el afianzamiento y mejora de las actividades físico deportivas tienen todos los aspectos mentales, al igual que en cualquier otra actividad humana. Es relevante mejorar la percepción de las situaciones y de la autopercepción. De la misma manera, sin la educación de la atención y de la atención selectiva, las posibilidades de mejora en cualquier actividad deportiva quedaría absolutamente disminuida. Además, ¿cómo realizar una elección adecuada de la respuesta que hay que dar en un momento dado en la actividad físico deportiva, si no se ha asimilado e interpretado de la manera más correcta y rápida posible la situación en la que uno se encuentra?

Son los procesos mentales los que hacen posible conseguir los niveles motivacionales adecuados, así como la mejora de los niveles óptimos de comunicación y el control del sistema emocional adaptados tanto a las personas como a las distintas modalidades de la actividad físico deportiva.

Requisitos previos:

--

PROGRAMA GENERAL**Contexto:**

La importancia de la mente humana para la acción deportiva

Competencias:

T1.- Que comprendan la importancia que los procesos de pensamiento tienen para la actividad física y para el deporte, igual que para cualquier otra conducta humana..

T2.- Que desarrolle la habilidad para saber adaptar los procesos mentales a las diferencias tanto de deportes como de personas

T3.- Que sean capaces de elaborar informes científicos según normativa internacional, así como la comunicación de conclusiones en el ámbito científico del Master.

T4.- Que desarrollen la capacidad de análisis y síntesis que le ayude a comprender las razones de la conducta humana aplicadas a la educación física y el deporte

T5.- Que sean capaces de profundizar en la búsqueda de información científica y en su formación en el ámbito científico del desarrollo cognitivo del ser humano.

T6.- Que sean capaces de evaluar la manera en la que mejorar la capacidad cognitiva para comprender el deporte mejora sustancialmente el rendimiento y los niveles de satisfacción personal

T7.- Que los estudiantes tengan interés en la investigación en la interacción entre capacidad cognitiva y desempeño deportivo, estableciendo medidas de observación sistemática, evaluación e intervención efectivas.

Resultados del aprendizaje:

M1.- Comprenderán la importancia que los procesos de pensamiento tienen para la actividad física y para el deporte, igual que para cualquier otra conducta humana

M2.- Habrán desarrollado la habilidad para saber adaptar los procesos mentales a las diferencias tanto de deportes como de personas

M3.- Serán capaces de elaborar informes científicos según normativa internacional, así como la comunicación de conclusiones en el ámbito científico del Máster.

M4.- Habrán desarrollado la capacidad de análisis y síntesis que le ayude a comprender las razones de la conducta humana aplicadas a la educación física y el deporte

M5.- Serán capaces de profundizar en la búsqueda de información científica y en su formación en el ámbito científico del desarrollo cognitivo del ser humano.

M6.- Habrán desarrollado la capacidad para evaluar la manera en la que mejorar la capacidad cognitiva para comprender el deporte mejora sustancialmente el rendimiento y los niveles de satisfacción personal

M7.- Habrán formado el interés por la investigación en la interacción entre capacidad cognitiva y desempeño deportivo, estableciendo medidas de observación sistemática, evaluación e intervención efectivas.

Temario:

1. La Psicología y la actividad físico deportiva. ¿Qué aporta la psicología?

2. Procesos mentales y rendimiento físico deportivo

2.1. La percepción, la autopercepción y la mejora del rendimiento

2.2. Importancia de la educación de los niveles de atención y atención selectiva.

2.3. El deporte como actividad inteligente: intervención para su mejora

2.4. La inteligencia y la creatividad

- 2.5. Procesos de pensamiento y la motivación en la actividad físico deportiva
- 2.6. Las habilidades para comunicar.
3. Importancia de las diferencias individuales de las personas y las actividades físico deportivas.
4. Procesos de pensamiento y el control del sistema emocional.

Bibliografía:

- Buceta, J.M. (2004): *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
Este libro es de gran interés por la perspectiva que ofrece de la manera de intervenir con deportistas que ya tienen buen nivel, pero están en período de formación.
- Carrascosa, J. y Otros (2003): *Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Gymnos.
Muy centrado en aspectos de motivación, pero importante para todo tipo de deportes, sobre todo los que no son de equipo
- Coca, S. (2006): El mundo de los valores humanos en el fútbol base. *Training fútbol*, 128, 28-33.
Ceccini, A.; Méndez, A. y Contreras, O. R. (2005) *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla – La Mancha
Centrado en deportistas jóvenes, nos da a conocer una gran variedad de ejercicios prácticos, que, aunque cortos, son muchos de ellos muy valiosos
- Diego, S. y Sagredo, C. (1997): *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
Libro que muestra con gran claridad la importancia de los aspectos psicológicos, entre ellos los procesos de juicio, para mejorar en el deporte.
- Dosil, J. (Ed.) (2002): *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Síntesis.
Mas centrado en deportistas de competición, pero da muchas claves para comprender la importancia de la intervención en la mejora y estabilización de los deportistas
- Dosil, J. (2001): *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc-Graw-Hill.
Libro muy interesante por contener una gran cantidad de ejercicios prácticos a través de los cuales intervenir e investigar en situaciones deportivas muy variadas
- Dosil, J. y Garcés, E. J. (2009): *Ser psicólogo del deporte: 10 competencias para la excelencia profesional*. La Coruña: Netbiblo.
Su principal virtud es resaltar el ámbito de las competencias, que se está mostrando tan relevante en la actualidad.
- Famose, J. P. (Dir.) (1999): *Cognición y rendimiento motor*. Zaragoza: Inde.
Su apuesta por advertir sobre la importancia de los procesos cognitivos en la práctica deportiva hace que tenga un enorme valor
- Guillén, F. (2007) *Psicología de la educación física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen
- Lorenzo, J.; Gil, C. y Martín, G. (2001): *Manual de prácticas de psicología deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental*. Madrid: Biblioteca Nueva.
Las prácticas de entrenamiento mental que nos ofrece es de enorme interés en la materia que nos ocupa. Es completo y enormemente didáctico.
- Tuero, C. (2005): Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, V. 14, 2, 237-251
El interés de este artículo es su perspectiva de la importancia que tienen los aspectos comunicativos entre el entrenador y los deportistas
- Tamorri, S. (2004): *Neurociencias y deporte: psicología deportiva: procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.
Lo novedoso de este libro es la perspectiva neurocientífica, aspecto del que no podemos prescindir a nivel científico en la actualidad
- Vega, R. (2008): *Pensamiento y acción en el deporte*. Sevilla: Wanceulen
Hace una unión muy relevante entre lo que son los procesos de pensamiento y el deporte..

Metodología

Modalidades organizativas:	Métodos de enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> - MO1: Clases teóricas - MO2: Seminarios y talleres - MO3: Clases prácticas - MO5: Tutorías - MO7: Estudio y trabajo autónomo del alumno 	<ul style="list-style-type: none"> - Lección magistral - Resolución de problemas, cuestiones, etc.

Organización

Actividades presenciales:	Horas
- Clases teóricas	14
- Clases prácticas de aula	
- Pruebas presenciales de evaluación	6
- Otras actividades	
Total horas presenciales	20

Actividades no presenciales (trabajo autónomo):	Horas estimadas
- Estudio autónomo individual o en grupo	15
- Resolución individual de ejercicios, cuestiones u otros trabajos, actividades en biblioteca o similar	20
- Preparación en grupo de trabajos, presentaciones (orales, debates,...), actividades en biblioteca o similar	15
Total horas estimadas de trabajo autónomo	55
Total horas	75

Evaluación

Sistemas de evaluación:	% sobre total	Recuperable/ No Recuperable
Corrección de trabajos, proyectos e informes de práctica. Exposición oral.	80	No recuperable
Evaluación por técnicas de observación (seguimiento de la participación, interés, trabajo en seminarios y laboratorios)	20	No recuperable

Comentario:

Todas las actividades de evaluación son no recuperables, dado que solamente hay una convocatoria, a excepción del trabajo fin de máster que es recuperable.

Respecto a los alumnos denominados a Tiempo Parcial, se tiene en cuenta la primera sugerencia ofrecida por el Vicerrectorado de Planificación y Calidad al respecto:

«Para los estudiantes a tiempo parcial (reconocidos como tales por la Universidad), las actividades de evaluación no recuperable podrán ser sustituidas por otras, a especificar en cada caso. Esta posibilidad se habilitará siempre y cuando la causa que le impida la realización de la actividad de evaluación programada sea la que ha llevado al reconocimiento de la dedicación a tiempo parcial.»

Criterios críticos para superar la asignatura:

Deberá ser capaz de realizar una propuesta que tenga capacidad para poner de manifiesto la importancia que tienen los procesos de pensamiento para la práctica deportiva.