

Nombre de la Asignatura
GUÍA DOCENTE
Curso 2010-2011

Titulación:	Máster Universitario en Investigación en Bases Psicológicas de la Actividad Físico-Deportiva	Código
Asignatura:	Los procesos de pensamiento y su influjo sobre el desempeño deportivo.	Código
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:		Edificio:	
Horario de tutorías:			
Nombre profesor:			
Teléfono:		Correo electrónico:	@unirioja.es
Despacho:		Edificio:	
Horario de tutorías:			
Nombre profesor:			
Teléfono:	+34 941 299	Correo electrónico:	@unirioja.es
Despacho:		Edificio:	
Horario de tutorías:			

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.

Más 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:

1 PROGRAMACIÓN DOCENTE POR TEMAS

Programa

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

Presentación:

Este tema intenta poner de manifiesto que la Psicología tiene mucho que aportar a la actividad deportiva, tal como lo hace con cualquier otra actividad humana

Epígrafes:

- Toda acción deportiva depende de la manera en la que la persona lee lo que está ocurriendo en ese deporte en un momento dado.
- La ejecución no es posible sino como reacción de la interpretación hecha anteriormente
- El desarrollo de la capacidad de los niveles de comprensión es decisiva para la mejora de toda práctica 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

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

Actividades:

Docencia teórica.

Estudio autónomo.

Puesta en común en grupo

.

Recursos:

Artículos

Evaluación:

Formando parte de :

- Aportaciones en su propuesta de estudio.
- Observación de sus aportaciones al grupo clase

Programa**Tema 2. Procesos mentales y rendimiento físico deportivo****Presentación:**

Este tema contiene la parte central del programa que se presenta. En él se intenta abarcar todos los aspectos principales de los procesos de pensamiento que tienen relación con el rendimiento deportivo, desde la percepción de las situaciones, la importancia de la atención y la atención selectiva, la relevancia del desarrollo de la inteligencia y de la creatividad, o la capacidad para comunicarse en el proceso de la mejora del desarrollo de la actividad deportiva. La manera en la que hay que guiar el desarrollo de estos aspectos es clave para entender la mejora en el desarrollo de la práctica deportiva.

Epígrafes:

1. La percepción, la autopercepción y la mejora del rendimiento
2. Importancia de la educación de los niveles de atención y atención selectiva.
3. El deporte como actividad inteligente: intervención para su mejora
4. La inteligencia y la creatividad
5. Procesos de pensamiento y la motivación en la actividad físico deportiva
6. Las habilidades para comunicar.

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.

Actividades:

Docencia teórica.

Estudio autónomo individual

Búsqueda de materiales que contribuyan al conocimiento del tema

Discusión en grupo de los diferentes aspectos tratados

Recursos:

Libros y artículos

Materiales audiovisuales.

Evaluación:

En función de :

- Idoneidad de los materiales aportados.
- Aportaciones en las puestas en común sobre las ideas más importantes que han aparecido
- Observación de su nivel de participación en los diferentes aspectos estudiados.
- Adecuación de su propuesta de estudio a los temas planteados.

Programa

Tema 3. Importancia de las diferencias individuales de las personas y las actividades físico deportivas.

Presentación:

La mejora del rendimiento deportivo, tanto en deportes de equipo como individuales nos obliga a plantearnos la necesidad de acomodarnos a las características específicas de los deportistas, tanto en aspectos de inteligencia como de personalidad.

Epígrafes:

1. Diferencias individuales en la comprensión de la situación deportiva
2. Creatividad y su mejora.
3. La persona y el equilibrio emocional

Competencias:

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

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

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.

Actividades:

Docencia teórica.

Estudio autónomo individual.

Aportar materiales de estudio y discusión en el grupo clase.

Recursos:

Libros y artículos

Evaluación:

En función de :

- Idoneidad de los materiales aportados.

- Observación de su nivel de participación en los diferentes aspectos estudiados.

Programa

Tema 4. Procesos de pensamiento y el control del sistema emocional.

Presentación:

Una de las cosas más importantes para mejorar la práctica deportiva es la estabilidad emocional, que lleve a los deportistas a los niveles óptimos de equilibrio y de activación.

Epígrafes:

- Actitudes personales y estabilidad emocional
- Aspectos diferenciales de los deportes, nivel de activación y equilibrio emocional

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

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

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

Actividades:

Docencia teórica.

Estudio autónomo.

Discusión en el grupo clase

Recursos:

Libros y artículos

Evaluación:

En función de :

- Aportaciones en las puestas en común sobre las ideas más importantes que han aparecido
- Observación de su nivel de participación.