

Guía docente / *Course Syllabus*

2018-19

1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

Asignatura <i>Course</i>	PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (docencia en inglés)
Códigos <i>Code</i>	601101
Facultad <i>Faculty</i>	Facultad de Ciencias del Deporte
Grados donde se imparte <i>Degrees it is part of</i>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Módulo al que pertenece <i>Module it belongs to</i>	Fundamentos científicos de la motricidad humana
Materia a la que pertenece <i>Subject it belongs to</i>	Psicología
Departamento responsable <i>Department</i>	Antropología Social, Psicología Básica y Salud Pública
Curso <i>Year</i>	1º
Semestre <i>Term</i>	2º
Créditos totales <i>Total credits</i>	6
Carácter <i>Type of course</i>	Básica
Idioma de impartición <i>Course language</i>	Inglés
Modelo de docencia <i>Teaching model</i>	A1

Clases presenciales del modelo de docencia A1 para cada estudiante: 31 horas de enseñanzas básicas (EB), 14 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asíncrona), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

Number of classroom teaching hours of A1 teaching model for each student: 31 hours of general teaching (background), 14 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.

2. Responsable de la Asignatura / *Course Coordinator*

Nombre <i>Name</i>	José Carlos Jaenes Sánchez
Departamento <i>Department</i>	Antropología Social, Psicología Básica y Salud Pública
Área de conocimiento <i>Field of knowledge</i>	Psicología Básica
Categoría <i>Category</i>	Profesor Asociado Lou
Número de despacho <i>Office number</i>	Building 14, 3 floor, office 31
Teléfono <i>Phone</i>	
Página web <i>Webpage</i>	www.josecarlosjaenes.com
Correo electrónico <i>E-mail</i>	jcjaesan@upo.es

3. Ubicación en el plan formativo / *Academic Context*

Breve descripción de la asignatura <i>Course description</i>	<p>This course will introduce both the key concepts in the field of Sport Psychology as well as the practical applications of these concepts to current practices in exercise, sports, competition, health, wellness, and the individuals who draw upon these canons. In this course, students will consider questions such as:</p> <ul style="list-style-type: none">• What role does Sport Psychology have the preparation of top athletes and those currently seeking to enhance athletic performance?• Beyond physical training, what are the psychological components when training and competing in athletic events? <p>Beyond a model merely based on psychological theory, this course delves into how sports psychologists contribute to high performance for individual athletes and teams through motivation, concentration / attention, dedication, mindfulness, decision-making, and other behavioral factors. Students will gain a solid understanding of how Sports & Health Psychology is an essential component to training for peak performance. Experiential learning exercises will take students outside the classroom to engage with field professionals in the host city.</p> <p>This course will provide a multi-faceted understanding of the theoretical and practical ways Sport Psychology can be applied not only for those aspiring to be Sport Psychologists, but also for those in the fields of physical education, coaching, recreation, health, etc.</p>
Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje) <i>Learning objectives</i>	<p>Upon successful completion of this course, you will:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gain practical experience in goal setting, behavior change, and maintenance of health and wellness.• Identify and clarify the psychological principles of Sports Psychology that contribute to performance and exercise.• Evaluate how psychological variables influence participation and performance while participating in physical activity to enhance psychological intervention skills for attaining goals and maintaining performance.• Understand how participation and motivation in sport contributes to the psychological characteristics of an individual or team.• Acquire skills, knowledge, and personal insight regarding sport psychology that you can apply as a coach, athlete, or other practitioner.
Prerrequisitos <i>Prerequisites</i>	None
Recomendaciones <i>Recommendations</i>	Nothing special, but we encourage our students to take English classes and visit CUI (Centro Universitario Internacional) located at the UPO Library to ask for an intercambio.
Aportaciones al plan formativo	Sport Psychology and Physical Activity is a requirement, an essential

<i>Contributions to the educational plan</i>	component in your curriculum. As far as you will along the next four academic year Psychology is an essential part of training, human relationships -coaches-athletes; teachers-students and if you have been practicing sport in your life you will understand how important is creating positive environments. You have to consider, believed or not, you will work with and between people, so Sport Psychology is one of the key.
--	---

4. Competencias / Skills

<p>Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio</p> <p>CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio</p> <p>CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía</p>
<p>Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.</p> <p>CG4 - Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG5 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.</p> <p>CG6 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.</p> <p>CG7 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.</p> <p>CG8 - Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.</p> <p>CG10 - Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.</p> <p>CG11 - Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales</p> <p>CG12 - Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>
<p>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Transversal skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CT3 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.</p> <p>CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.</p> <p>CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.</p> <p>CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</p>
<p>Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i></p>	<p>CE1 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza, aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.</p> <p>CE2 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.</p> <p>CE4 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.</p> <p>CE5 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.</p>

	CE6 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título <i>Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills</i>	-Capacidad para entender y actuar adecuadamente las situaciones, las necesidades en los muy diferentes contextos en los que desarrollan su actividad profesional desde el nivel individual al social. -Afrontar desde la Psicología, los deberes y dilemas éticos con espíritu crítico ante las nuevas demandas y formas de exclusión social que plantea la sociedad del conocimiento en la profesión de Graduado en AFD. -Intervenir adecuadamente, entendiendo la intervención como un continuo desde el análisis hasta la evaluación de la misma.

5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

PARTE I	GENERAL ASPECTS OF SPORT PSYCHOLOGY
PARTE II	EMOTIONS AND PERFORMANCE
PARTE III	SPORT PSYCHOLOGY AND COACHES
PARTE IV	MOTIVATION
PARTE V	PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEAK PERFORMANCE:
PARTE VI	PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING TOGETHER: PST STRATEGIES
PARTE VII	THE DARK SIDE OF SPORT (1): EATING DISORDERS AND SPORTS AND DANCE
PARTE VIII	THE DARK SIDE OF SPORT (2): OVERTRAINING, BURNOUT, DOPING, INJURES
PARTE IX	POSITIVE CONSEQUENCES OF SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY
PARTE X	VALUES AND SPORTS: PSYTOOL ERASMUS + PROJECT

6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

Metodología general <i>Methodology</i>	Learning Course readings, exercises and class preparation are very important. Sometimes, the instructor might only have enough time in class to go over the major conceptual and empirical issues, so it is extremely important for students to develop a full understanding of a motivational topic and to utilize it. You must supplement in-class discussion with knowledge gained from the assigned readings. This strong emphasis on course projects reflects not only a desire to educate you about the psychological aspects of sport and exercise but also a commitment to help you apply your knowledge in meaningful and practical ways, whether you are a physical educator, coach, recreation specialist, athlete, or aspiring sports psychologist.
Enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching</i>	<p>Course contents</p> <p>1. Sport Psychology: Welcome to Sport and Exercise Psychology. Defining Sport and Exercise Psychology. The roles of Sport Psychologists. Ethical standards for Psychologists. Two hats: Sports and Psychology. What's Sport Psychologist do, when and how. Practice 1: Coordination skills for marathon runners.</p> <p>2. Emotions and Sport: Basic concepts: Stress, Anxiety Trait, State. The Relationship between Trait and State. Fear, Arousal. The relationship between arousal and motor behavior and performance. Theories about emotions and performance. ZOP Theory and others. Practice 2: Understanding Emotional States: Case Study 1: A case study: A case of volleyball player Reading: Colleen Case. PDF Available. Consult the Blackboard.</p> <p>3. Sport Psychology and Coaches: Evaluation in Sport Psychology: Behavioral, Cognitive and Psycho-Physiological approaches. Direct and indirect intervention. Coaching Styles. Working together: Leadership: definition, Different approaches. Practice 3: Evaluating coaches: C.B.A.S as an observation model. Class discussion: Your fever coach & your worse coach. Practice 4. Outdoor activity (Soccer field).</p> <p>4. Motivation: Defining motives and motivation. Why more and more people practice Sport and Physical Activity?: Theories: a) Self-Determination Theory (Decy & Ryan). b) Stage of Change Model (Prochaska and Di Clementis).</p>

	<p>Video: Learned Helplessness in Sports.</p> <p>5. Psychological Characteristics of Peak Performance: Follow the line: Past (personal history). Warming up. Competition. Post-competition: evaluation & feedback. Peak Performance profile. Psychological Skills Training (PST): General characteristics. Different elements: Stop Thinking, Concentration skills, Decision making, etc. Class discussion: Your fever athlete: Why? Working in groups: Stop Thinking, Concentration skills, Decision making, etc.</p> <p>6. Physical training: Basic concepts. How to put together physical, tactical training and psychological preparation. Tools to enhance performance. Psychological training in tennis, football, track and field, etc. Practice 5: How to put it all together. Sport Psychologist and trainers: working together. The case of marathon.</p> <p>7. The dark side of Sport (1): Addictive and Unhealthy Behaviors: Eating Disorders (EAT): Anorexia, Bulimia, and Athletic Anorexia. Addiction: Positive and Negative directions. Preventing EAT. Coach Role: Positive and negative influences. EAT and dancing. Practice 6. The case of John: Examine this case to the light of the Stage of Change Model.</p> <p>8. The dark side of Sport (2): Burnout: Different models. Symptoms. Treatment and Prevention. Overtraining. Staleness. Causes of overtraining. Symptoms. Treatment and prevention. Coaches' Burnout. Drugs, Doping, WADA organization and ADAM System.</p> <p>9. Positive consequences of Sport and Physical Activity: Health and Wellbeing Exercise in the reduction of Anxiety, Depression, and Enhancing mood with exercise. Psychological benefits: explanations. The runner's High. Adherence.</p> <p>10. Values and Sports: PSYTOOL Project: Racism and violence in Sports. Different types of discrimination: gender, sexual orientation. Promoting values in sports: European Projects.</p>
<p>Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice</i></p>	<p>Practice 1: More than just Mental training: Coordination skills for marathon runners. Practice 2: Understanding Emotional States: Case Study 1: A case study: A case of volleyball player Reading: Colleen Case. PDF Available. Consult the Blackboard. Practice 3: Evaluating coaches: C.B.A.S as an observation model. Class discussion: Your fever coach & your worse coach. Practice 4. Outdoor activity (Soccer field). Video: Learned Helplessness in Sports. Reproduction in class Practice 5: Class discussion: Your fever athlete: Why? Working in groups: Stop Thinking, Concentration skills, Decision making, etc. Practice 6: How to put it all together. Sport Psychologist and trainers: working together. The case of the marathon Practice 7. The case of John: Examine this case to the light of the Stage of Change Model.</p>
<p>Actividades académicas dirigidas (AD) <i>Guided academic activities</i></p>	<p>Professor will deliver some instructional material in order to work in class, but at the same time, students are responsible for his/her own preparation: reading in advance, preparing some presentation, etc.</p>

7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

<p>Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso) <i>First session</i></p>	<p>El 50% de la calificación procede de la evaluación continua. El 50% de la calificación procede del examen o prueba final. Quizzes after every lesson, every quiz will consist of 20 multiple choice questions (4 options each): Questions came from a reading (an article + class explanations and activities). 1 multiple choice questions (4 options each): 50% Questions from the 10 lessons.</p>
--	---

	<p>1 general question (20%) 2 "short questions"</p>
<p>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación) <i>Second session (to re-sit the exam)</i></p>	<p>1 multiple choice questions (4 options each): 50% Questions from the 10 lessons. 1 general question (20%) 2 "short questions"</p>
<p>Convocatoria extraordinaria de noviembre <i>Extraordinary November session</i></p>	<p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad. Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única. 1 multiple choice questions (4 options each): 50% Questions from the 10 lessons. 1 general question (20%) 2 "short questions"</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Durante la evaluación continua conocimiento de los fundamentos y conceptos principales de la materia a la que se harán alusión con preguntas al alumnado en la clase para conocer su grado de conocimiento. Actitud positiva y respetuosa en clase con especial cuidado del no uso de móviles durante la misma. Calidad en el contenido y las formas sobre las preguntas del profesor como materia de comprensión de los contenidos. Evidencia clara de haber leído y trabajado las lecturas que acompañan a cada tema del programa. Demostrar capacidad de análisis y de transferencia y conexión entre los temas en las respuestas a preguntas. Durante las evaluaciones de cada tema: Conocimiento de las materias abordadas en los mismos, tanto de lo enseñado en clase como de las lecturas asignadas de cada tema. Conocimientos de la aplicación de la Psicología del Deporte al campo específico del trabajo del graduado en CC. Del Deporte. Capacidad de análisis crítico y conocimiento científico teórico-práctico. Evidencia clara del manejo de conceptos diferenciados. Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Conocimiento de las materias dejando patente la capacidad de poner en valor tanto el conocimiento teórico como práctico de lo aprendido. Cuidado en la expresión clara y nítida de los conocimientos adquiridos sabiendo expresar por escrito lo aprendido, lo que incluye el uso correcto de las reglas de gramática y la ausencia de faltas de ortografía, contracciones de palabras y otros usos inadecuados de la lengua. Capacidad de análisis crítico y conocimiento científico teórico-práctico. Capacidad de diferenciar claramente los conceptos en su definición y características teóricas y aplicadas. Demostración clara en las preguntas abiertas de saber conjuntar la información teórica y práctica en las respuestas a las preguntas pertinentes. Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Conocimiento de las materias dejando patente la capacidad de poner en valor tanto el conocimiento teórico como práctico de lo aprendido. Cuidado en la expresión clara y nítida de los conocimientos adquiridos sabiendo expresar por escrito lo aprendido, lo que incluye el uso correcto de las reglas de gramática y la ausencia de faltas de ortografía, contracciones de palabras y otros usos inadecuados de la lengua. Capacidad de análisis crítico y conocimiento científico teórico-práctico. Capacidad de diferenciar claramente los conceptos en su definición y características teóricas y aplicadas. Demostración clara en las preguntas abiertas de saber conjuntar la información teórica y práctica en las respuestas a las preguntas pertinentes.</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Durante la evaluación continua, actitud positiva y activa en las sesiones de clase. Calidad en la entrega de los trabajos encomendados en tiempo y forma cuidando especialmente la presencia del mismo y la expresión gramatical. Creatividad en las soluciones propuestas por el alumnado a las preguntas planteadas Asistencia al menos al 80% de las clases prácticas Aprobar cada una de las evaluaciones de cada práctica, este requisito exonera al</p>

	<p>estudiante de hacer una prueba final de las EPD. Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Demostrar conocimiento suficiente de los diferentes contenidos teórico – prácticos de cada una de las prácticas. Se guardarán las notas de las actividades aprobadas durante el curso, así pues el alumnado se examinará sólo de las actividades prácticas que no se hayan presentado a examen o no hayan aprobado con un mínimo de 5 puntos. Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Demostrar conocimiento suficiente de los diferentes contenidos teórico – prácticos de cada una de las prácticas. Se guardarán las notas de las actividades aprobadas durante la primera convocatoria. En ningún caso se guardarán las notas para el curso siguiente en caso de no aprobar en las convocatorias del curso al corriente.</p>
<p>Crterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD) <i>Criteria of assessment of guided academic activities</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Durante la evaluación continua: Asistencia y participación activa Análisis de textos y discusión grupal Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>
<p>Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura <i>Minimum passing grade</i></p>	<p>1ª convocatoria: 5 points between 10 points 2ª convocatoria: 5 points between 10 points</p>
<p>Material permitido <i>Materials allowed</i></p>	<p>Just a pen</p>
<p>Identificación en los exámenes <i>Identification during exams</i></p>	<p>En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.</p>
<p>Observaciones adicionales <i>Additional remarks</i></p>	

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.

8. Bibliografía / Bibliography

- Hanin, Y. & Stambulova, N. (2004) “Sport Psychology. The Psychology of Athletic Excellence.”, *Research Gate. PDF Available*
https://www.researchgate.net/publication/235966567_Sport_Psychology_The_Psychology_of_Athletic_Excellence?
- Gangyan, S., Cruz, J. & Jaenes, J.C. (Eds.) (2017) “Sport Psychology: Linking Theory to Practice. Madrid. Dyckinson.”, *PDF Available on Blackboard.*
- Jaenes, J.C. (Ed.) (2017) “PSYTOOL: Values in Sports. Special supplement number 3. Revista de Psicología del Deporte.”, *PDF availables on www.rpd-online.com (free of charges).*
- Johnson, U. (2006) “Sport Psychology – Past, Present and Future: The Perceptions of Swedish Sport Psychology Students . Athletic insight.”, *PDF Available in*<http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/FuturePDF.pdf>
- Brown, G.T. (2014) “Mind, Body and Sport UnderStanding and Supporting Student-athlete Mental Wellness. NCAA.”, *PDF Available* https://www.naspa.org/images/uploads/events/Mind_Body_and_Sport.pdf