

## GUÍA DOCENTE 2024-2025

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Psicología del Deporte
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Cuarto
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Ariadna Siri Schuchner
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	Ariadna.siri@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<p>Tema 1. El rol del Entrenador y del Psicólogo en la preparación de deportistas y equipos</p> <p>1.1. Conceptualización</p> <p>1.2. Aplicaciones prácticas</p> <p>1.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos</p> <p>Tema 2. Factores psicológicos determinantes en el entrenamiento deportivo</p> <p>2.1. Motivación: “motor” en el deporte</p> <p>2.2. Ansiedad, estrés y nivel de activación en el deporte</p> <p>2.3. Atención y concentración</p>

2.4. Personalidad y autoconfianza

2.5. Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo

Tema 3. Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones

3.1. Preparación psicológica de los entrenamientos

3.2. Preparación psicológica de las competiciones

3.2.1. Precompetición

3.2.2. Competición propiamente dicha

3.2.3. Poscompetición

Tema 4. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte

4.1. Establecimiento de objetivos

4.2. Relajación

4.3. Visualización

4.4. Control de pensamientos y autohabla

4.5. Biofeedback

Tema 5. Intervención específica en deportes de equipo

5.1. Conceptualización

5.2. Aplicaciones prácticas

5.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

Tema 6. Intervención específica en deportes individuales

6.1. Conceptualización

6.2. Aplicaciones prácticas

6.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

Tema 7. Intervención específica en deportes de pareja

7.1. Conceptualización

7.2. Aplicaciones prácticas

7.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG2 - Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- CG4 - Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- CG5 - Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG7 - Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG9 - Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- CG10 - Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador

### COMPETENCIAS ESPECIFICAS:

No aplica

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Comprender las bases de la Psicología para entender su aplicación al campo deportivo.
- Relacionar con enfoque aplicado los conceptos básicos tratados en la disciplina, identificando la conducta objeto de estudio, así como los comportamientos o procesos vinculados.
- Evaluar las habilidades psicológicas del deportista como punto de partida para la mejora del rendimiento deportivo y el desarrollo personal del deportista.
- Identificar los tipos principales de factores situacionales que influyen en la conducta deportiva y de ejercicio: los entornos competitivos y cooperativos.
- Resolver problemáticas y situaciones individuales y colectivas deportivas con trabajo específico asociado a concentración, motivación, relajación y agresividad.
- Proponer estrategias de intervención individuales y colectivas.

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje orientado a proyectos
- Aprendizaje cooperativo / Trabajo en grupos
- Trabajo autónomo

### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	20
	Clases prácticas	18
	Seminarios y talleres	30
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	2
Actividades autónomas	Preparación de clases	37
	Estudio personal y lecturas	23
	Elaboración de trabajos	12
	Trabajo en campus virtual	3
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3

El primer día de clase, el profesor/a proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Aplicación de un programa de entrenamiento psicológico en un deporte específico	25%
	Portfolio de actividades	10%
	Presentación oral de un caso práctico	15%
Evaluación final	Examen final teórico-práctico	50%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a**

**4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen final teórico-práctico con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Dosil, J. (2007). *El Psicólogo del Deporte*. Madrid: Síntesis.

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson.
- Buceta, J.M. y Larumbe, E. (2010). *Experiencias en Psicología del Deporte*. Dykinson.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Mc Graw Hill,
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Médica Panamericana.

#### WEBS DE REFERENCIA:

- <http://psicologiadeporte.eu/>
- <http://www.rpd-online.com/>
- <http://www.apa.org/about/division/div47.aspx>
- [www.fepsac.com](http://www.fepsac.com)
- <http://revistas.um.es/cpd>
- <http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>

**OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

- Hagger, M. (2013, Enero 22). Sport Psychology- inside the mind of champions athletes. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y\\_xwzQ](https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ)
- Buceta, J.M. (17 de octubre de 2015). Psicología del deporte: preguntas y respuestas. Blog de Chema Buceta. Recuperado de: <http://chemabuceta.blogspot.com.es/2015/10/psicologia-del-deporte-preguntas-y.html>