

GUÍA DOCENTE 2023-2024

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Psicología del Deporte
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Psicología
FACULTAD:	Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Cuarto
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Andrea Corrales Pardo
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	andrea.corrales@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

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



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:

CG1 - Observar, analizar y sintetizar.
 CG2 - Organizar y planificar.
 CG3 - Resolver problemas.
 CG4 - Tomar decisiones.
 CG5 - Comunicarse de manera oral y escrita en lengua nativa a un nivel C2 del MCERL
 CG6 - Gestionar la información y el conocimiento.
 CG7 - Trabajar en equipo y colaborar eficazmente con otras personas.
 CG8 - Asumir la responsabilidad y el compromiso ético de la profesión.
 CG9 - Establecer relaciones interpersonales constructivas.
 CG10 - Ejercer la crítica y la autocrítica con fundamentos sólidos, teniendo en cuenta la diversidad y complejidad de las personas y de los procesos.
 CG11 - Desarrollar y mantener actualizadas las propias competencias, destrezas y conocimientos según los estándares de la profesión.
 CG12 - Adaptarse a nuevas situaciones y contextos.
 CG13 - Gestionar el cambio.
 CG14 - Estar orientado a la calidad de la propia actuación y saber desarrollar sistemas para garantizar la calidad de los propios servicios.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

Que los alumnos sean capaces de:

- Detectar, analizar y proponer alternativas a situaciones problemáticas relacionadas con la práctica de la actividad física y del deporte.
- Identificar y analizar los procesos y factores psicológicos que influyen en el deporte.
- Conocer los principales modelos y técnicas de evaluación e intervención psicológica en el deporte.
- Diseñar programas de intervención y entrenamiento psicológico en el deporte.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Conocer, saber aplicar e interpretar resultados de técnicas de evaluación psicológica.
- Proponer estrategias de intervención psicológicas individuales y colectivas.
- Diseñar programas de entrenamiento y preparación psicológica en el deporte.

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	7,5
	Clases prácticas	15
	Seminarios y talleres	15
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	7,5
	Tutorías (individual / en grupo)	7,5
Actividades autónomas	Preparación de clases	15
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	15
Actividades evaluativas	Actividades evaluativas	7.5

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%
	Informe sobre el programa de entrenamiento psicológico en un deporte específico	10%
	Presentación oral de un deporte desarrollando las demandas psicológicas de este	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*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. y Larumbe, E. (2010). *Experiencias en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill,
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Madrid: 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://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
- 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>