Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE 2024-2025

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:	Ariadna Piris
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	ariadna.piris@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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

RAK1-

● Comprender la evolución de la Psicología como ciencia y los diferentes enfoques y teorías que han contribuido a su desarrollo.

● Comprender los fundamentos de la motricidad humana, en su interrelación con procesos psicológicos y el aprendizaje, así como los efectos de la actividad física sobre el desarrollo integral del individuo.

● Describir los factores psicológicos, sociales, culturales y ambientales que influyen en la práctica de la actividad física y del deporte, desde un punto de vista sociológico.

Habilidades o destrezas:

● Proponer alternativas a situaciones problemáticas relacionadas con la práctica de la actividad física y del deporte, teniendo como base el análisis de los procesos y factores psicológicos que influyen en esta práctica.

● Diseñar programas de intervención y entrenamiento psicológico en el deporte.

Competencias:

● Aplicar los principales modelos y técnicas de evaluación e intervención 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	% Presencialidad
Actividad autónoma: Preparación de clases	60	0
Actividad autónoma: Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	120	0
Actividad autónoma: Estudio personal y lecturas	120	0
Actividad autónoma: Trabajo en campus virtual	60	0
Actividad dirigida: Clases expositivas	30	100
Actividad dirigida: Clases prácticas	60	100
Actividad dirigida: Seminarios y talleres	60	100
Actividades de evaluación	30	100
Actividad supervisada: Supervisión de actividades	30	100
Actividad supervisada: Tutorías (individual/en grupo)	30	100

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 (consúltese 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