

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Psicología del Deporte		
PLAN DE ESTUDIOS:	DE	Grado en Psicología	
FACULTAD:	Facultad de 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	% Presen cialidad
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	20%
	Portfolio de actividades	10%
	Resolución de un caso práctico	20%
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>