

## GUÍA DOCENTE 2019-2020

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Psicología del Deporte
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Psicología
<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>	Dra. Andrea Corrales Pardo
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	andrea.corrales@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No existen requisitos previos para cursar esta asignatura
<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>

- 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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos (individual / en grupo)
	Trabajo individual en Campus virtual

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%
	Informe sobre la intervención psicológica en un deporte específico	20%
	Entrega de 2 autoinformes de las sesiones prácticas de relajación y visualización	10%
Evaluación final	Examen final teórico-práctico	50%

#### 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://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>