

GUÍA DOCENTE 2020-2021

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Psicología del Deporte
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
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:
<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:

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 PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

--

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	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

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	30%
	Informe sobre la intervención psicológica en un deporte específico	10%
	Entrega de 2 autoinformes de las sesiones prácticas de técnicas de relajación y respiración	10%
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*. 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://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>