

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Psicología del Deporte
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD) Doble Grado en CAFyD más Fisioterapia
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Fisioterapia
Curso	2º (CAFyD) y 3º (CAFyD más Fisioterapia)
ECTS	6
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Español
Modalidad	Presencial / Online
Semestre	Primer semestre y segundo semestre
Curso académico	2020/2021
Docente coordinador	Rubén Moreno Castellanos

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de Psicología del Deporte se imparte en 2º curso del grado de Ciencias de la Actividad Física.

Con el fin de contextualizar adecuadamente esta joven disciplina, se recorre la historia de la psicología del deporte desde los pioneros hasta su posterior desarrollo a partir de la década de los 70. Igualmente, se acotan los principales ámbitos de actuación y se diferencia el campo teórico del aplicado. Posteriormente se recorren las principales variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, a saber: motivación, autoconfianza, activación, estrés y atención. Este recorrido se hará, como ya se comentara unas líneas más arriba, transitando desde la teoría a la práctica aplicada, con el fin de que el alumnado adquiera una perspectiva global y adquiera los recursos suficientes para poder desempeñarse convenientemente como profesional del deporte.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Competencias transversales:
- CT1: Aprendizaje Autónomo: Habilidad para elegir las estrategias, las herramientas y los momentos que considere más efectivos para aprender y poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido.
- CT8: Gestión de la información: Capacidad para buscar, seleccionar, analizar e integrar información proveniente de fuentes diversas.
- CT9: Habilidades en las relaciones interpersonales: Capacidad de relacionarse positivamente con otras personas por medios verbales y no verbales, a través de la comunicación asertiva, entendiéndose por ésta, la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

Competencias específicas:

- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
- RA2: Poder diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición.
- RA3: Dotar a los técnicos del conocimiento sobre el funcionamiento psicológico de los deportistas y la importancia del autoconocimiento y la autorregulación para poder influir positivamente en los deportistas.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB1, CB4, CT8, CE2, CE4	RA1. Comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
CB2, CB3, CT1, CE5, CE8	RA2. Poder diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición
CB4, CB5, CT9, CT17, CE5, CE8	RA3. Dotar a los técnicos del conocimiento sobre el funcionamiento psicológico de los deportistas y la importancia del autoconocimiento y la autorregulación para poder influir positivamente en los deportistas.

4. CONTENIDOS

La asignatura se divide en un primer bloque introductorio para contextualizarla adecuadamente, seguida de la explicación y métodos de intervención de las principales variables psicológicas implicadas en el deporte de alto rendimiento:

- BLOQUE 1: Historia del deporte. Ámbitos de aplicación de la Psicología en el deporte.
- BLOQUE 2: Variables psicológicas implicadas en el funcionamiento de técnicos y deportistas:
 - Motivación.
 - Confianza.
 - Nivel de activación.
 - Estrés.
 - Atención y Concentración.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Entornos de simulación.

- Aprendizaje cooperativo.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Exposiciones orales	35
Debates y coloquios	20
Diseños de estrategias, procedimientos y planes de intervención	15
Análisis y resolución de casos prácticos	35
Trabajo autónomo	35
Evaluación formativa (feed-back de pruebas de evaluación realizadas)	10
TOTAL	150

Modalidad online:

Actividad formativa	Número de horas
Lectura de temas de contenido	40
Resolución de problemas	20
Análisis de casos	20
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	10
Elaboración de informes y escritos	20
Trabajo autónomo	30
Tutoría virtual	5
Pruebas de conocimientos	5
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de conocimiento	40%
Carpeta de aprendizaje	40%
Competencias personales	20%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. reflexión crítica prensa escrita.	Semana 4-5
Actividad 2. ABP establecimiento de objetivos sobre un supuesto..	Semana 6-7
Actividad 3. Método del caso (caso real); prueba intermedia de evaluación	Semana 9-10
Actividad 4. Técnicas de respiración y relajación (alcanzando el Nivel Óptimo de Activación)	Semana 12-13
Actividad 5. Activación, estrés y ansiedad, diferenciando y relacionando conceptos.	Semana 14-15
Actividad 6. Implementando rutinas precompetitivas.	Semana 16-17
Actividad 7. Prueba final	Semana 18-19

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- Weinberg, R. y Gould, D., Fundamentos de Psicología del deporte y el Ejercicio Físico, Panamericana, 2010.

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Balaguer, I., Entrenamiento Psicológico en el deporte, Valencia, Albatros, 1994.
- Bakker, F.C., Whiting, H.T.A., Van der Brug, H. Psicología del Deporte, Madrid, Morata, 1993
- Buceta, J.M., Psicología del entrenamiento psicológico, Madrid, Dykinson, 1998

- Buceta, J.M., Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Ed. Dykinson, Madrid, 2004.
- Elliot, J. A., Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2018). *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application*. New York: Guilford Press.
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Gould, D. (2018). *Sport Psychology for Young Athletes*. London: Routledge
- Roberts, G. Motivación en el deporte y el ejercicio físico, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1995.
- Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (2016). *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. London: Routledge.
- Vallerand, R. J. (2015). *The Psychology of Passion*. New York, NY: Oxford University Press

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.