

**GUÍA DOCENTE** 2020/21

**Centro** 231 - Facultad de Psicología

**Ciclo** Indiferente

**Plan** GPSICO20 - Grado en Psicología

**Curso** Indiferente

**ASIGNATURA**

25049 - Psicología del Deporte

**Créditos ECTS :** 4,5

**DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA**

Psicología del deporte es una signatura optativa del MINOR de Psicología Educativa que junto a Psicología de la Sexualidad, Psicología de la Familia y Educación para la Convivencia está pensada para dar a conocer los principios fundamentales de la aplicación de la Psicología Educativa a los contextos educativos formales y no formales (familiar, deportivo, escolar, etc.).

**COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

- CE1.- Recoger, sintetizar y memorizar información relativa a los hechos, autores e investigaciones más relevantes en la historia antigua y reciente de la Psicología del Deporte para interpretar y valorar críticamente la situación actual.
- CE2.- Identificar y delimitar las funciones del psicólogo del deporte para determinar cuál es la aportación específica de este profesional a la sociedad.
- CE3.- Reconocer y diferenciar las características de los métodos de investigación más utilizados en el ámbito de la Psicología del Deporte para responder de la mejor manera posible a problemas específicos.
- CE4.- Identificar y evaluar los procesos psicológicos que intervienen e influyen en la práctica deportiva para tratar de optimizar el rendimiento de los deportistas.
- CE5.- Identificar, analizar y evaluar las demandas de los deportistas en diferentes contextos para establecer y desarrollar un plan de intervención acorde con los criterios propios de la profesión.
- CE6.- Aplicar estrategias psicológicas adecuadas para impulsar la iniciación deportiva, la participación y el rendimiento de los deportistas promoviendo el trabajo en equipo.

**CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS**

Psicología del Deporte: Historia, concepto, definición y objeto de estudio.  
 La motivación, la atención y la concentración en el ámbito de la actividad física y el deporte.  
 La ansiedad, el estrés y el nivel de activación en el ámbito del deporte.  
 La autoconfianza en el ámbito de la actividad física y el deporte.  
 Estrategias de intervención y evaluación en el ámbito deportivo  
 Las lesiones en el deporte  
 Agotamiento y retirada deportiva.

**METODOLOGÍA**

Programa teórico:

Programa práctico:

a) Realizar informes de prácticas; b) Búsqueda de información; c) Debate; d) Resumen y esquemas de artículos; e) Ejercicios prácticos; f) Trabajo de campo con deportistas.

Tareas

1- Ejercicios de afrontamiento de problemas deportivos (Informe).

A partir de la lectura de un caso clínico sobre anorexia nerviosa, los alumnos deberán evaluar la adecuación (conveniencia) o inadecuación (inconveniencia) de una serie de actuaciones llevadas a cabo por un psicólogo deportivo cuando detecta en su equipo un caso de abuso de sustancias y/o trastorno de la alimentación. Posteriormente, en grupos de cuatro, argumentarán y defenderán sus posiciones para, finalmente, llegar a un consenso grupal sobre las buenas y malas prácticas profesionales. Esta práctica requiere la entrega de un informe grupal (0,20 puntos)

2- Ejercicios prácticos de relajación.

Se trata de facilitar el intercambio de sensaciones, impresiones y experiencias entre los alumnos/as que participan en una práctica que, de forma sistemática, trata de ejercitar la mente para influir en el comportamiento del resto del organismo. Observar los efectos de la relajación cuando los músculos están activados normalmente, o sobreactivados de forma especial, puede ayudar al alumno/a a ajustar el nivel de tensión a los valores que más beneficien su rendimiento. Esta práctica requiere la asistencia y participación activa (0,20 puntos)

3- Identificación de focos atencionales (Informe).

A partir de la lectura de un caso de "ejecución deportiva contrariada", los alumnos/as que participan en la práctica deberán evaluar algunas de las acciones que un base de baloncesto ejecuta durante un partido, a fin de determinar cuál es el foco atencional que requiere la situación. Algunas de las cuestiones que se tratan en esta práctica son las siguientes: ¿Qué es exactamente la concentración? ¿Se puede aprender a concentrarse? ¿Cuántos tipos de concentración existen? ¿Cuánto se tarda en aprender esta técnica? Esta práctica requiere la entrega de un informe grupal (0,20 puntos)

#### 4- Ejercicios de Visualización.

Se trata de facilitar el intercambio de impresiones y experiencias entre los alumnos/as que participan en una práctica que, de forma tutelada, busca ejercitar la mente para influir en el comportamiento del resto del organismo. Los participantes, realizando una serie de ejercicios de nitidez, controlabilidad y autopercepción, han de comprender cómo trabaja la mente, de qué manera afecta a sus percepciones, sus sentimientos y sus acciones, y, sobre todo, qué es lo que pueden hacer para controlar su funcionamiento. Esta práctica requiere la asistencia y participación activa (0,20 puntos)

#### 5- Entrenamiento mental (Informe).

A partir de un listado en el que se recogen algunos de los mensajes típicamente autofrustrantes que los deportistas se dicen y/o piensan, y que se quisieran cambiar, los alumnos/as deberán hacer una propuesta de "cambio cognitivo" aportando dos alternativas positivas de autoconfianza (viabes, objetivas y realistas) que puedan sustituir al pensamiento negativo. Esta práctica requiere la entrega de un informe grupal (0,20 puntos)

#### 6- Trabajo de campo: entrevista, evaluación e intervención.

Los alumnos/as de la asignatura, divididos en grupos de cuatro e igualados -en lo posible- en la variable género, deberán realizar un trabajo de campo en el que:

- Deberán elaborar un protocolo de entrevista psicológica para deportistas, para lo cual, a partir de unas líneas directrices generales explicadas y debatidas en la clase de prácticas, harán una búsqueda bibliográfica sobre el tema y un trabajo grupal (tutorizado) de debate y puesta en común para consensuar y formalizar los apartados del protocolo.
- Utilizarán herramientas de evaluación psicológica que les permitan medir las diferencias en el perfil de estados de ánimo entre deportistas practicantes de un mismo deporte en diferentes situaciones (descanso, entrenamiento y competición).
- Elaborarán un hipotético plan de intervención acorde con los criterios propios de la profesión con el que, aplicando determinadas estrategias psicológicas, se pueda ayudar al deportista a mejorar su situación personal y su rendimiento.

Esta práctica requiere la entrega de un informe grupal (3 puntos)

### TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	24	6	6				6		3
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	36	9	9				9		4,5

**Leyenda:** M: Magistral  
GL: P. Laboratorio  
TA: Taller  
S: Seminario  
GO: P. Ordenador  
TI: Taller Ind.  
GA: P. de Aula  
GCL: P. Clínicas  
GCA: P. de Campo

### SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

### HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 60%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 30%

### CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Dos opciones:

#### 1.- Evaluación continua.

- Pruebas objetiva tipo test\* = 60% de la nota.
- Informe del Trabajo de Campo = 30% de la nota.

d) Informes y asistencia a las prácticas dirigidas = 10% de la nota.

\* 50 ítems, cuatro alternativas, penalizan errores (-0.25).

2.- Examen final de toda la materia.

a) Prueba objetiva tipo test\* = 70% de la nota.

b) Plan de Intervención Psicológica\*\* = 30% de la nota.

\* 50 ítems, cuatro alternativas, penalizan errores (-0.25).

\*\* Sobre un caso figurado, el alumno/a deberá elaborar un hipotético plan de intervención.

**IMPORTANTE:** Es necesario aprobar tanto la parte teórica (3/6) como la parte práctica (2/4) para superar la evaluación.

Normas adicionales en relación con la renuncia a la convocatoria:

• La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

• En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.

• Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente

- En todo caso el alumnado tendrá derecho a ser evaluado mediante el sistema de evaluación final, independientemente de que haya participado o no en el sistema de evaluación continua. Para ello, el alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre.

### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA**

Examen final de toda la materia.

a) Prueba objetiva tipo test\* = 70% de la nota.

b) Plan de Intervención Psicológica\*\* = 30% de la nota.

\* 50 ítems, cuatro alternativas, penalizan errores (-0.25).

\*\* Sobre un caso figurado, el alumno/a deberá elaborar un hipotético plan de intervención.

**IMPORTANTE:** Es necesario aprobar tanto la parte teórica (3/6) como la parte práctica (2/4) para superar la evaluación.

Normas adicionales en relación con la renuncia a la convocatoria:

- En esta asignatura, bastará con no presentarse al examen para renunciar a la convocatoria

- El alumnado que no supere la asignatura en la convocatoria ordinaria, con independencia del sistema de evaluación que en ella se hubiera elegido, tendrá derecho a presentarse a los exámenes y actividades de evaluación que configuren la prueba de evaluación final de la convocatoria extraordinaria.

• La evaluación de las asignaturas en la convocatoria extraordinarias se realizará exclusivamente a través del sistema de evaluación final.

• La prueba de evaluación final de la convocatoria extraordinaria constará de cuantos exámenes y actividades de evaluación sean necesarias para poder evaluar y medir los resultados de aprendizaje definidos, de forma equiparable a como fueron evaluados en la convocatoria ordinaria. Podrán conservarse los resultados positivos obtenidos por el alumnado durante el curso. En el caso de haber obtenido resultados negativos mediante la evaluación continua llevada a cabo durante el curso, dichos resultados no podrán mantenerse para la convocatoria extraordinaria, en la que el alumnado podrá obtener el 100% de la calificación.

### **MATERIALES DE USO OBLIGATORIO**

Iturbide, L. (2006). Apuntes Básicos de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.

Iturbide, L. (2012). Manual de Prácticas de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.  
Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw-Hill.  
Harris D.V. & Harris B.L. (1987). Psicología del deporte. Barcelona: Hispano Europea.  
Iturbide, L. (2006). Apuntes Básicos de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.  
Iturbide, L. (2012). Manual de Prácticas de Psicología del Deporte. Donostia: UPV/EHU.  
Lorenzo, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.  
Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.  
Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.  
Williams J.M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

### Bibliografía de profundización

Enlazar:

<http://ocw.ehu.es/ciencias-sociales-y-juridicas/psicologia-del-deporte/contenidos/bibliografia>

### Revistas

- Revista de Psicología del Deporte (<http://www.rpd-online.com/>)  
Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (<http://www.webs.ulpgc.es/riped/>)  
Cuadernos de Psicología del Deporte (<http://revistas.um.es/cpd>).  
Human Kinetics (<http://www.humankinetics.com/>)

### Direcciones de internet de interés

## OBSERVACIONES

La asignatura Psicología del Deporte contempla un plan de docencia virtual para aquellos casos excepcionales en los que la formación académica no pueda desarrollarse de forma presencial.

- 1.- Clases magistrales: se impartirán las clases teóricas de la asignatura, siempre que sea posible, a través de Blackboard Collaborate (BBC), Zoom o plataformas similares en tiempo real y en el horario establecido (webuntis). Los materiales relacionados con el contenido teórico y práctico de la asignatura estarán a disposición del alumnado en la plataforma eGela.
- 2.- Clases prácticas: se facilitará al alumnado información sobre el material necesario para la realización de las actividades, artículos, protocolos, test, cuestionarios, etc., y sobre las pautas y criterios que van a regular el funcionamiento de los grupos. A la hora programada, y siempre que sea posible, la/el docente responsable se conectará a través de BBC, Zoom u otras plataformas similares para supervisar el desarrollo de las prácticas, debatir, poner en común y resolver las dudas que puedan surgir en tiempo real. En aquellos casos en los que la práctica de aula requiera la entrega de un informe, dossier, portafolios o cualquier otro tipo de entregable, el profesor/a responsable informará al alumnado con suficiente antelación de la fecha de entrega.
- 3.- Tutorías: como criterio general, serán atendidas por email, Zoom o BBCollaborate en los horarios publicados en la plataforma GAUR, aunque también podrán llevarse a cabo, a fin de evitar solapamientos con la docencia virtual de otras asignaturas, en horarios alternativos acordados previamente con el alumnado.
- 4.- Cronograma de actividades: se informará, a través de eGela, webuntis o herramientas virtuales similares, de las actividades semanales previstas en la asignatura, detallando fecha, hora y una pequeña descripción de las tareas.
- 5.- Evaluación de las opciones continua y mixta: la evaluación de la parte práctica se realizará de forma continuada conforme a las pautas y criterios recogidos en la guía docente (40% de la nota global). La evaluación de la parte teórica se llevará a cabo mediante una prueba tipo test compuesta por 50 preguntas, con 4 posibles alternativas, en la que el punto de corte serán 25 respuestas correctas (penalizan errores -25%). La prueba se llevará a cabo en la fecha fijada por el Centro en el calendario académico y se realizará, en forma de cuestionario, a través de la plataforma e-Gela. El valor de esta prueba en la calificación global será del 60%.
  - 5.1.- Actividades prácticas evaluables:
    - Ejercicios de afrontamiento de problemas deportivos (Informe).
    - Identificación de focos atencionales (Informe).
    - Entrenamiento mental (Informe).
    - Utilización práctica de escalas y cuestionarios (proceso de enseñanza/aprendizaje)

La entrega de los informes correspondientes a estas actividades habrá de realizarse, vía email o eGela, en las fechas

señaladas por el equipo docente. Estos entregables suponen el 10% de la nota global.

- Trabajo de campo: entrevista, evaluación e intervención.

La entrega de este dossier, que ha de incluir la entrevista semiestructurada a un o una deportista, la aplicación e interpretación del Profile of Mood States (POMS) y la elaboración, en función de los resultados obtenidos, de un hipotético plan de intervención, habrá de realizarse, vía email o eGela, en la fecha señalada a tal efecto por el equipo docente. Este entregable supone el 30% de la nota global.

Las actividades prácticas, serán revisadas por el profesorado, que, en la medida de lo posible, orientará su realización mediante correcciones personalizadas y tutorías prácticas de grupo.

6.- Evaluación de la opción prueba final:

- La evaluación sobre los contenidos teóricos de la asignatura se realizará mediante una prueba tipo test compuesta por 50 preguntas, con 4 posibles alternativas, en la que el punto de corte serán 25 respuestas correctas (penalizan errores - 25%). La prueba se llevará a cabo en la fecha fijada por el Centro en el calendario académico y se realizará, en forma de cuestionario, a través de la plataforma e-Gela o, en su defecto o disfunción, por cualquier otro medio telemático acordado por el profesorado. El valor de esta prueba en la calificación global será del 70%.

- La evaluación de las competencias asociadas a las prácticas se llevará a cabo tomando en consideración el plan de intervención que, utilizando las estrategias psicológicas más convenientes, el alumnado ha de elaborar para tratar de dar solución a los problemas detectados en un/una deportista tras la aplicación del Profile of Mood States (POMS). Para la realización de este trabajo, se facilitará el historial del deportista y las puntuaciones obtenidas en el cuestionario. El alumnado ha de enviar el informe por e-mail, en la fecha y hora señalada en el calendario académico del Centro, a la profesora o al profesor que corresponda. El valor de este informe en la calificación global es del 30%.