



## 15680. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

---

**Profesor:** Luis M<sup>a</sup> Iturbide (Grupos 01 y 02, castellano)

**Código:** 15680

**Asignatura optativa**

**Curso indiferente**

**Segundo cuatrimestre**

**Créditos totales: 6    Créditos teóricos: 4    Créditos prácticos: 2**

---

### OBJETIVOS GENERALES

---

- \*.- 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.
- \*.- Identificar y delimitar las funciones del psicólogo del deporte para determinar cual es la aportación específica de este profesional a la sociedad.
- \*.- 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.
- \*.- Identificar y evaluar los procesos psicológicos que intervienen e influyen en la práctica deportiva para tratar de optimizar el rendimiento de los deportistas.
- \*.- 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.
- \*.- Aplicar estrategias psicológicas adecuadas para impulsar la iniciación deportiva, la participación y el rendimiento de los deportistas promoviendo el trabajo en equipo.

### TEMARIO

---

#### 1.- HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

1. - Introducción.
- 1.1 - El ámbito de la Psicología del Deporte.
- 1.2.- Nacimiento de la Psicología del Deporte.
- 1.3.- Las etapas de la formación de la Psicología del Deporte.

## **2.- PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTO, DEFINICIÓN Y OBJETO.**

- 2. - Introducción.
- 2.1.- El concepto de Psicología del Deporte.
- 2.2.- Objetivos de la Psicología del Deporte.
  - 2.2.1.- Funciones del psicólogo del deporte.
  - 2.2.2.- La psicología en el contexto de la actividad deportiva.
  - 2.2.3.- Cometidos de la Psicología Deportiva.
  - 2.2.4.- Formación y acreditación del psicólogo deportivo.

## **3.- LA INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.**

- 3. - Introducción.
- 3.1.- Las investigaciones de laboratorio.
- 3.2.- El experimento de campo.
- 3.3.- Los diseños experimentales de caso único.
- 3.4.- Integración de los métodos científicos con la intervención.
- 3.5.- Consideraciones sobre el uso metodológico.
- 3.6.- La investigación en la Psicología del Deporte: etapas.
- 3.7.- Tres recomendaciones de futuro.

## **4.- METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.**

- 4. - Introducción.
- 4.1.- Clasificación de los instrumentos de evaluación.
- 4.2.- Evaluación del factor cognitivo de la conducta deportiva.
- 4.3.- Evaluación de los procesos motivacionales.
- 4.4.- Evaluación del indicador conductual.
- 4.5.- Evaluación del indicador fisiológico.

## **5.- LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE.**

- 5. - Introducción.
- 5.1.- Evaluación de la situación.
  - 5.1.1.- La entrevista inicial.
  - 5.1.2.- La observación.
  - 5.1.3.- Utilización de tests.
- 5.2.- Preparación para el entrenamiento.

## **6. - LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE.**

- 6. - Introducción.
- 6.1.- Definición de motivación.
- 6.2.- Tipos de motivación.
- 6.3.- Motivos para practicar el deporte.
- 6.4.- Cinco directrices para aumentar la motivación.
- 6.5.- Desarrollo de una perspectiva realista de la motivación.
- 6.6.- el uso de las recompensas en el deporte.
- 6.7.- Motivación, éxito y fracaso.
- 6.8.- Intensificación de la motivación interna.

## **7.- EL AROUSAL Y LA EJECUCIÓN DEPORTIVA.**

- 7. - Introducción.
- 7.1.- Definición de Arousal.
- 7.2.- Como se genera el arousal.
- 7.3.- Medición del arousal.
- 7.4.- Relación entre el arousal y la ejecución motriz.
- 7.5.- Obstáculos mentales que frenan el rendimiento deportivo.
- 7.6.- Nivel óptimo de activación.

## **8.- ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO.**

- 8. - Introducción.
- 8.1.- Técnicas de relajación.
- 8.2.- Estrategias para incrementar la activación.
- 8.3.- Entrenamiento en imaginación.
- 8.3.1.- Comprensión del entrenamiento en imaginación.
- 8.3.2.- Establecimiento de un programa en imaginación.
- 8.4.- Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución.
- 8.5.- Atención y concentración.

## **9.- LA COHESIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO.**

- 9. - Introducción.
- 9.1.- Desarrollo del concepto de equipo.
- 9.2.- La estructura del equipo.
- 9.3.- La dinámica del grupo: la cohesión del equipo deportivo.
- 9.3.1.- Medición de la cohesión.
- 9.3.2.- Propiedades asociadas a la cohesión.
- 9.3.3.- Incremento de la dinámica grupal.

## **10.- EL ENTORNO HUMANO DEL DEPORTISTA.**

- 10. - Introducción.
- 10.1.- Las fuentes de influencia del entorno.

## **11.- LAS LESIONES EN EL DEPORTE.**

- 11. - Introducción.
- 11.1.- Tipos de lesión.
- 11.2.- Factores relacionados con la lesión deportiva.
- 11.3.- Reacciones psicológicas a las lesiones en el deporte.
- 11.4.- Otras reacciones a las lesiones.
- 11.5.- Estrategias para el tratamiento y recuperación de lesiones.
- 11.6.- El rol del psicólogo en las lesiones deportivas.

## 12.- LA FINALIZACIÓN DE LA VIDA DEPORTIVA.

- 12. - Introducción.
- 12.1.- La retirada.
- 12.2.- La transición.
- 12.3.- Dificultades añadidas en la finalización de la vida deportiva.
- 12.4.- Conclusiones y consideraciones.

## 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: Zorroaga.
- 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.

## EVALUACIÓN

---

1.- Parte teórica: la evaluación se realizará sobre 6 puntos.

Dos opciones:

1ª) Evaluación continua. Cuatro pruebas objetivas tipo test (30 ítems, cuatro alternativas) intercaladas a lo largo del período lectivo. Penalizarán los errores.

Criterios de evaluación.-

- a) Superar las cuatro pruebas atendiendo al número de respuestas correctas. Punto de corte 15 respuestas correctas (penalizan errores). 80% de la nota.
- b) Número de ítems seleccionados para las pruebas objetivas. 20% de la nota.

2ª) Examen final en junio de toda la materia (prueba objetiva tipo test con 40 preguntas de cuatro alternativas y penalización de errores. 70% de la nota) + informes de los trabajos de campo (15% de la nota) + plan de intervención psicológica en el ámbito del deporte (15% de la nota).

2.- Parte práctica: la evaluación se realizará sobre 4 puntos.

Criterios de evaluación.-

- a) Adecuación de los informes de los trabajos de campo realizados con deportistas (presentación, contenido y pertinencia de los recursos bibliográficos). 30% de la nota.
- b) Realización de un plan de intervención psicológica en el ámbito deportivo. 30% de la nota.
- c) Certificado de asistencia participación activa en actividades dirigidas. 40% de la nota.

**IMPORTANTE:** Es necesario aprobar tanto la parte teórica como la parte práctica para superar la evaluación.

## PRÁCTICAS

1ª) Participación activa en actividades dirigidas:

- a) Ejercicios prácticos de relajación. Objetivo: control del arousal.
- b) Ejercicios prácticos de afrontamiento de problemas deportivos (anorexia y agresividad).  
Objetivo: aplicación de estrategias psicológicas al ámbito deportivo.
- c) Entrenamiento mental (detención de pensamiento y cambio desde positivo a negativo).  
Objetivo: control cognitivo.
- d) Identificación de focos atencionales (Yantra y rejilla de concentración). Objetivo: control de la atención y concentración.
- e) Ejercicios prácticos de Visualización. Objetivo: perfeccionamiento de la ejecución deportiva.

2ª) Trabajo de campo con deportistas: entrevista psicológica e informe de evaluación sobre alguno de los procesos psicológicos que median en el rendimiento. Objetivo: aprender a evaluar los indicadores cognitivo, conductual y fisiológico-bioquímico de la conducta deportiva.

- Conocer y utilizar el POMS (*Profile of Mood States*).
- Conocer y utilizar el CBAS (Coaching Behavior Assessment System).
- Conocer y utilizar el STAI (*Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo*).
  
- 3ª) Elaboración de un plan de intervención psicológica en el ámbito deportivo que incluya el establecimiento de objetivos, las técnicas cognitivas, las técnicas de relajación y el *feedback*.
  
- Plan de intervención relacionado con el Código del Juego Limpio para el Deporte Infantil.