

# **GUÍA DEL ESTUDIANTE**

## **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

**CURSO:  
2013-2014**

# TITULACIÓN: GRADO EN PSICOLOGÍA

**CENTRO: FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**CURSO ACADÉMICO: 2013-14**

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

### 1. DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

**NOMBRE: PSICOLOGIA DEL DEPORTE**

CÓDIGO: 25049

CURSO ACADÉMICO: 2013-2014

TIPO DE MATERIA= P

(D=Básica de Rama; S=Básica otras Ramas; Y=Proyecto fin de grado;  
O=Obligatoria o P=Optativa)

Créditos ECTS: 4,5

CURSO: 3º y 4º

CUATRIMESTRE: 1

Prerrequisitos: No existen requisitos previos. 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.).

Recomendaciones:

### 2. DATOS BÁSICOS DEL EQUIPO DOCENTE

NOMBRE: Luis Maria Iturbide Luquin

CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Psicología/Procesos Psicológicos Básicos

ÁREA: Psicología Básica

Nº DESPACHO: P3D75

E-MAIL [luismaria.iturbide@ehu.es](mailto:luismaria.iturbide@ehu.es)

TLF: 943 015743

URL WEB:

NOMBRE: Sonia Mayordomo López

CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Psicología/ Procesos Psicológicos Básicos

ÁREA: Psicología Básica

Nº DESPACHO: P3D16

E-MAIL [sonia.mayordomo@ehu.es](mailto:sonia.mayordomo@ehu.es)

TLF: 943 015449

URL WEB:

### 3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y TRANSVERSALES DE LA ASIGNATURA

Nº Competencia	Competencias
1	CE1.- Conocer los procesos psicológicos que intervienen e influyen en la práctica deportiva.
2	CE2.- Ser capaz de identificar la demanda de intervención Psicológica de los deportistas en diferentes contextos.
3	CE3.- Ser capaz de utilizar instrumentos de evaluación específicos en el ámbito de la Psicología del Deporte.
4	CE4.- Ser capaz de diseñar, aplicar y evaluar estrategias de intervención dirigidas a impulsar la iniciación deportiva, la participación y el rendimiento deportivo.
5	CT1.- Conocer las funciones y responsabilidades éticas del psicólogo en el ámbito de la Psicología del Deporte.
6	CT2.- Ser capaz de trabajar en equipos multi-profesionales.
7	CT3.- Ser capaz de elaborar informes orales y/o escritos.
8	CT4.- Ser capaz de utilizar las diferentes fuentes documentales relativas a la Psicología del Deporte, así como mostrar dominio de las estrategias necesarias para acceder a la información.

### 4. PROGRAMA

#### 4.1. PROGRAMA TEÓRICO DESARROLLADO

#### 1.- Psicología del Deporte: Historia, concepto, definición y objeto de estudio.

1.1.- Introducción.

1.2.- El ámbito de la *Psicología del Deporte*.

1.2.1.- Nacimiento de la *Psicología del Deporte*.

1.2.2.- Las etapas de la formación de la *Psicología del Deporte*.

1.3.- El concepto de *Psicología del Deporte*.

1.4.- Objetivos de la *Psicología del Deporte*.

2.3.3.- Funciones del psicólogo del deporte.

2.3.4.- Formación y acreditación del psicólogo deportivo.

#### 2.- La motivación, la atención y la concentración en el ámbito del deporte.

2.1.- Introducción.

- 2.2.- La motivación como <<motor>> de la actividad física y del deporte.
  - 2.2.1.- Definición, clasificación y .
  - 2.2.2.- Teorías de la motivación.
  - 2.2.3.- Evaluación de la motivación en el ámbito del deporte.
  - 2.2.4.- Directrices para aumentar la motivación.
- 2.3.- La atención y la concentración en la actividad física y del deporte.
  - 2.3.1.- Teoría de los estilos atencionales.
  - 2.3.2.- Modelo integral de la atención.
  - 2.3.3.- Evaluación de la atención y concentración.
  - 2.3.4.- Mejora de la atención y de la concentración.

### **3.- Ansiedad, estrés y activación en el ámbito de la actividad física y del deporte.**

- 3.1.- Introducción.
- 3.2.- Ansiedad, estrés y activación: aproximación conceptual.
  - 3.2.1.- Ansiedad: definición y clasificación.
  - 3.2.2.- Estrés: definición y clasificación.
  - 3.2.3.- Nivel de Activación y *arousal*.
- 3.3.- Fuentes y efectos de la ansiedad y el estrés en el deporte.
  - 3.3.1.- Evaluación de la ansiedad y el estrés.
  - 3.3.2.- Medición del *arousal*.
  - 3.3.3.- Relación entre el *arousal* y la ejecución motriz.

### **4.- La autoconfianza en el ámbito de la actividad física y el deporte.**

- 4.1.- Introducción.
- 4.2.- Autoconfianza: concepto y teorías.
- 4.3.- Rendimiento deportivo y niveles de confianza.
  - 4.3.1.- Confianza individual: deportistas.
  - 4.3.2.- Confianza individual: entrenadores.
  - 4.3.3.- Confianza colectiva: equipos o grupos.
- 4.4.- Evaluación de la autoconfianza.
- 4.5.- Directrices para aumentar la autoconfianza en el deporte.

### **5.- Estrategias de evaluación e intervención en el ámbito deportivo.**

- 5.1.- Introducción.
- 5.2.- Metodología de evaluación en Psicología del Deporte.
- 5.3.- Clasificación de los instrumentos de evaluación.
  - 5.3.1.- Evaluación del indicador cognitivo de la conducta deportiva.
  - 5.3.2.- Evaluación del indicador conductual de la conducta deportiva.
  - 5.3.3.- Evaluación del indicador fisiológico de la conducta deportiva.
- 5.4.- Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte.
- 5.5.- Técnicas de intervención psicológica en el ámbito del deporte.
  - 5.5.1.- Establecimiento de objetivos.
  - 5.5.2.- Técnicas de relajación.
  - 5.5.3.- Entrenamiento en imaginación.
  - 5.5.4.- Técnicas cognitivas: control de pensamiento y autoinforme.
  - 5.5.5.- Técnica de *biofeedback*.

## 6.- Las lesiones en el deporte.

- 6.1.- Introducción.
- 6.2.- Factores relacionados con la lesión deportiva.
- 6.3.- Tipos de lesión.
- 6.4.- Reacciones psicológicas a las lesiones deportivas.
- 6.5.- Estrategias psicológicas para el tratamiento y recuperación de lesiones.
- 6.6.- El rol del psicólogo en las lesiones deportivas.

## 7.- Agotamiento y retirada deportiva.

- 7.1.- Introducción.
- 7.2.- Perspectiva del ciclo vital en el deporte (*life-span*).
- 7.3.- La retirada deportiva.
  - 7.3.1.- Modelos teóricos de abandono/retirada.
  - 7.3.2.- Variables que influyen en la retirada deportiva.
- 7.4.- El agotamiento deportivo (*burnout*).
  - 7.4.1.- Modelos teóricos de agotamiento.
  - 7.3.2.- Variables que influyen en el agotamiento deportivo.
- 7.5.- Evaluación del *burnout* y la retirada deportiva.
- 7.6.- Intervención psicológica del agotamiento y la retirada deportiva.

## 4.2. PROGRAMA PRÁCTICO (\*)

### c) Ejercicios de afrontamiento de problemas deportivos (Informe).

A partir de la lectura del caso clínico “*La tragedia de la pérdida de peso de Maggie*” 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. Los cambios fisiológicos provocados evidencian que el método queda lejos de ser una simple persuasión. 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. De esta forma, se podrá adaptar el nivel de activación a las exigencias de la tarea, pues existe un nivel óptimo de activación para cada tarea que debemos realizar.

\* 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. Partimos de la idea de que cada situación deportiva requiere un tipo concreto de atención, pero que, además, en deportes como el fútbol o el baloncesto un jugador necesita cambiar rápidamente de uno a otro tipo de atención. Por lo demás, 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.

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 (viables, objetivas y realistas) que puedan sustituir al pensamiento negativo. La finalidad de la práctica es reconocer cuál es la situación que genera el pensamiento negativo, por qué tiene lugar el mismo y cuáles son las instrucciones que hay que dar al deportista para que los detenga y sustituya por ideas edificantes. No hay nada inusual en tener pensamientos negativos, pero los ganadores no los acumulan, los paran y los remplazan por pensamientos positivos. La clave es no permitir nunca que los pensamientos negativos discurran a su antojo por

la mente.

\* Esta práctica requiere la asistencia y participación activa (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:

- c) 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
- b) 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).
- c) 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)

TAREAS	COMPETENCIAS TRANSVERSALES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Análisis de casos problemáticos	CT1, CT2, CT3	CE2, CE3, CE4, CE5
Ejercicios prácticos	CT1, CT2	CE2, CE3, CE5
Informes de prácticas	CT2, CT3, CT4	CE2, CE3, CE4, CE5
Formalización de cuestionarios	CT1, CT4	CE2, CE3, CE4, CE5
Trabajo de campo con deportistas	CT1, CT2, CT3	CE2, CE3, CE4, CE5

(\*) indicar que competencias desarrolla cada tarea con el número correspondiente de competencia

**5.-CRONOGRAMA DE PLANIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA**  
(COPIAR DEL PSIKOPLAN)



## 6. SISTEMA DE EVALUACIÓN (PARTE TEÓRICA Y PRÁCTICA)

El grado de adquisición y/o desarrollo de las competencias transversales y específicas que se espera alcanzar con el desarrollo de esta asignatura se evaluará de forma individual (dos pruebas objetivas tipo test sobre los contenidos más teóricos) y grupal (informes de prácticas y trabajo de campo con deportistas), y también mediante prueba final basada en los contenidos teóricos-prácticos.

Según Competencias CT1 CT4 - CE1 CE2 CE3 CE4  
Evaluación teórica: 60% de la nota.

Según Competencias CT1 CT2 CT3 CT4 – CE2 CE3 CE4 CE5  
Evaluación práctica: 40% de la nota

### MODALIDADES DE EVALUACIÓN

Dos opciones:

1.- Evaluación continua.

- a) Dos pruebas objetivas tipo test\* = 60% de la nota.
- b) Informe del Trabajo de Campo = 30% de la nota.
- d) Informes y asistencia a las prácticas dirigidas = 10% de la nota.

\* 30 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 debe elaborar un hipotético plan de intervención.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA MODALIDAD EVALUACIÓN CONTINUA

- La evaluación sobre los contenidos teóricos se realizará sobre 6 puntos.

- a) Realizar las pruebas de evaluación en las fechas establecidas.
- b) Superar las dos pruebas de evaluación.
  - o Punto de corte 15/30 respuestas correctas.
  - o Penalizan errores (-0.25).

- La evaluación sobre actividades prácticas se realizará sobre 4 puntos.

- a) Trabajo de Campo = 75% de la nota.
  - o Presentar el Trabajo de Campo en las fechas establecidas.
  - o Pertinencia y adecuación del Informe del Trabajo de Campo:
    - o Presentación, ortografía y estructura del Informe.
    - o Metodología, contenido y análisis de los resultados.

- Conclusiones y aportación personal (grupo).
  - Valoración crítica y aportación personal (grupo).
  - Importancia tarea en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- b) Informes referentes a las prácticas dirigidas = 15% de la nota.
- Presentación, ortografía y estructura del Informe.
  - Grado de reflexión, síntesis y argumentación.
  - Valoración crítica y aportación personal (grupo).
  - Importancia de la tarea en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- c) Certificado de asistencia a prácticas = 10% de la nota

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

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA MODALIDAD EXAMEN FINAL**

- La evaluación sobre los contenidos teóricos se realizará sobre 7 puntos.
  - a) Realizar la prueba de evaluación en la fecha establecida.
  - b) Superar la prueba de evaluación.
    - 1.- Punto de corte 25/50 respuestas correctas.
    - 2.- Penalizan errores (-0.25).
- La evaluación sobre actividades prácticas se realizará sobre 3 puntos.
  - a) Plan de Intervención Psicológica (\*).

(\*). Tomando como punto de partida el historial de un deportista que presenta puntuaciones anómalas en algunas de las escalas del *Profile of Mood States (POMS)* - un autoinforme emocional que tiene como objetivo evaluar seis estados afectivos identificados como *tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-afectividad, fatiga-inercia y confusión-desorientación-*, el alumno/a deberá argumentar las posibles causas de tales anomalías y, en función de lo argumentado, elaborar un hipotético plan de intervención con el que, utilizando las estrategias psicológicas más convenientes, se pueda dar solución a los problemas detectados de acuerdo con los criterios propios de la profesión.

- 1.- Realizar el Plan de Intervención en la fecha establecida.
- 2.- Pertinencia y adecuación del Plan de Intervención:
  - Presentación, ortografía y estructura del Plan.
  - Línea de argumentación y metodología seleccionadas.
  - Diagnóstico y pronóstico.
  - Técnicas y estrategias psicológicas propuestas.
  - Justificación, conclusiones y aportación personal.
- 3.- Importancia de la tarea en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 7. DOCUMENTACIÓN/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.

### COMPLEMENTARIA:

Enlazar

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

### RECURSOS EN INTERNET:

Buscadores:

<http://www.psiconet.com/>

[http://library.uml.edu/reference/virtual\\_library/psychology.htm](http://library.uml.edu/reference/virtual_library/psychology.htm)

Biografías:

[http://www.psychology.org/links/People\\_and\\_History/](http://www.psychology.org/links/People_and_History/)

<http://faculty.frostburg.edu/mbradley/psyography.html>

[http://www.psychnet-uk.com/training\\_ethics/psychologists.htm](http://www.psychnet-uk.com/training_ethics/psychologists.htm)

## **8. HORARIO DE TUTORÍAS**

Al horario de tutorías se podrá acceder a través de:

- GAUR.
- Plataforma Moodle.