

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Salud
Curso	Segundo
ECTS	6
Carácter	Básica
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	1º
Curso académico	2025-26
Docente coordinador	C. Rubén Rodríguez Rodríguez
Docente	C. Rubén Rodríguez Rodríguez

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de Psicología del Deporte se enmarca en el primer semestre dentro del segundo curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

El objeto de esta asignatura es contribuir a que el alumnado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte adquiera una visión general acerca del papel de la psicología dentro de este ámbito y, a su vez, alcance un conocimiento básico acerca de la importancia de variables psicológicas implicadas en la práctica deportiva.

El alumnado ha de ir entendiendo una a unas dichas variables, e ir aprendiendo a relacionarlas entre sí para saber cómo y por qué favorecen un mayor rendimiento deportivo.

De igual forma, tendrá que ir adquiriendo habilidades y técnicas básicas que le permitan realizar pequeñas intervenciones de carácter psicológico, siempre desde el rol del entrenador, para favorecer un mayor rendimiento.

Además, el grupo-clase de manera colectiva, así como el alumno de manera individual, han de colaborar en generar y potenciar climas de aprendizaje positivos basados en el respeto a sí mismos como al resto de sus compañeros y al profesorado; en tener una

conducta proactiva en todo momento hacia el aprendizaje y en fomentar el trabajo en equipo.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

En esta asignatura se desarrollarán y evaluarán especialmente las siguientes **competencias**:

A) Básicas y generales:

- 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 su conocimiento 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 campo 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 índoles 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.
- CG04: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CG02: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

B) Competencias transversales:

- CT1: Aprendizaje autónomo: habilidad para elegir estrategias, herramientas y 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 relaciones interpersonales: capacidad para relacionarse positivamente con otras personas por medios verbales y no verbales, a través de la comunicación asertiva, entendiéndose por esta, la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente son 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.

C) Competencias específicas:

- CE02: conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CE04: aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE05: identificar los riesgos que se deriven para la salud, de la práctica de las actividades físicas inadecuadas.
- CE08: planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
- CE12: Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) AL ÁMBITO DE LAS Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

En cuanto a los **Resultados de aprendizaje** se refiere:

- RA1. Comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
- RA2. Poder diseñar, planificar, organizar 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
-CG04, CG02 -CB01, CB04, CB05 -CT01, CT08, CT09, CT17 -CE02, CE04	RA1. Comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
-CG04, CG03 -CB01, CB04, CB03, CB05 -CT01, CT08, CT09, CT17 -CE02, CE04, CE05, CE12	RA2. Poder diseñar, planificar, organizar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición.
-CG04, CG03 -CB01, CB02, CB04 -CT01, CT09, CT17 -CE02, CE04	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.
-CG04, CG02 -CB01, CB04, CB05 -CT01, CT08, CT09, CT17 -CE02, CE04,	RA1. Comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
-CG04, CG02 -CB01, CB04, CB05 -CT01, CT08, CT09, CT17 -CE02, CE04	RA1. Comprensión de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
-CG04, CG03 -CB01, CB04, CB03, CB05 -CT01, CT08, CT09, CT17 -CE02, CE04, CE05, CE12	RA2. Poder diseñar, planificar, organizar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición.

4. CONTENIDOS

Los contenidos de la siguiente asignatura se desglosan a continuación:

1. Introducción a la Psicología del deporte: definición, recorrido histórico y campos de actuación.
2. Evaluación psicológica en el deporte:
 - a) Pruebas y métodos de evaluación en el deportista: autoinforme, escalas y entrevista (estructurada, semiestructurada y abierta).
3. Psicología y rendimiento deportivo: variables psicológicas intervinientes y estrategias de intervención:
 - a) Autoconfianza en el deportista
 - b) Motivación
 - c) Nivel de activación: ansiedad y estrés.
 - d) Atención y concentración
 - e) Gestión de las emociones.
 - f) Liderazgo y gestión de equipos
4. Psicología y salud del deportista
 - a) Psicología en la prevención y recuperación de lesiones
 - b) Síndrome del burnout

Dichos contenidos se van a desarrollar en el siguiente temario:

UNIDAD 1: DESCUBRIENDO LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

- T1 Introducción a la Psicología del Deporte: recorrido histórico y conceptos básicos
- T2 Introducción a la Psicología del Deporte: descubriendo el concepto de competir

UNIDAD 2: PSICOLOGÍA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- T3 Autoconfianza: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T4 Motivación: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T5 Nivel de activación, ansiedad, estrés: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación

- T6 Atención y concentración: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T7 Emociones y rendimiento: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T8 Liderazgo y gestión de equipos: la psicología desde el entrenador

UNIDAD 3: PSICOLOGÍA Y SALUD DEL DEPORTISTA

- T09 El Síndrome del Bournout en el deporte
- T10 Psicología en la prevención y recuperación de lesiones deportivas

NOTA: El contenido puede sufrir alguna modificación. En este caso, se avisará con tiempo al alumnado.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

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

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:

Actividad formativa	Número de horas	Presencialidad
Tutoría	10	100
Lecciones magistrales	25	100
Debates y coloquios	5	100
Exposiciones orales	5	100
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	25	45

Evaluación formativa (feedback de pruebas de evaluación realizadas)	10	30
Trabajo autónomo	35	0
Análisis y resolución de casos prácticos	35	60

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
Pruebas de conocimientos	40%
Caso/problema práctico	40%
Exposiciones orales	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.

NOTA:

- Como norma general, los trabajos grupales, así como los individuales, se han de entregar a través campus virtual dentro del plazo permitido para ello.
- Es obligatoria la asistencia a seminarios/talleres, que se evaluarán mediante entrega de actividades individuales o por pareja. El alumnado que no asista, deberá entregar el trabajo pertinente en evaluación extraordinaria, excepto falta justificada según criterios de la UE.

7.1. Convocatoria ordinaria

- "La asistencia mínima para **tener derecho a la evaluación continua será del 50%**. Este 50% de asistencia será **obligatoriamente presencial**, entendiendo por presencial que el **estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 80% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de**

HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua."

- Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberá obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.
- Para poder hallar la media, es imprescindible superar con al menos un 5 cada una de las partes.
- Las partes que se hayan ido superando a lo largo del semestre, se guardarán de cara a aquellos alumnos que tuviesen que acudir a evaluación extraordinaria.
- Las calificaciones de la asignatura son SUSPENSO (0 - 4,9), APROBADO (5,0 - 6,9), NOTABLE (7,0 - 8,9) y SOBRESALIENTE (9,0 - 10).
- La actitud y el comportamiento del alumnado en relación a su implicación en el desarrollo del contenido de la asignatura: el alumnado ha de mostrar una actitud proactiva hacia el aprendizaje a través del comportamiento respetuoso hacia el profesorado y compañeros, así como con el desarrollo del contenido. Si bien, se le anima a realizar el ejercicio de la crítica constructiva, con el objeto de ayudar al resto del alumnado a progresar en su aprendizaje.
- Situaciones de plagio, copiar y/o comportamiento disruptivo en el aula, conllevan suspenso y tener que presentarse a extraordinaria, pudiendo plantearse la apertura de expediente. Si bien, la normativa puede ser consultada en <https://canarias.universidadeuropea.es/soy-alumno-uec/informacion-academica/normativa>

7.2. Convocatoria extraordinaria

- Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberá obtener una calificación mayor o igual a 5,0 sobre 10,0 en la calificación final de la asignatura.
- El alumnado solamente ha de recuperar aquellas partes de la asignatura que haya suspendido.
- El alumnado que no haya asistido al menos al 50% de las horas, se ha de presentar automáticamente a extraordinaria con todas las partes de la asignatura. Una vez

que a un alumno se le indique que no ha cumplido este requisito, perderá automáticamente cualquier derecho a ser examinado ni podrá entregar ningún informe ni escrito, yendo directamente a extraordinaria.

- Situaciones de plagio, copiar y/o comportamiento disruptivo en el aula, conllevan suspenso y tener que presentarse a extraordinaria, pudiendo plantearse la apertura de expediente. Si bien, la normativa puede ser consultada en <https://canarias.universidadeuropea.es/soy-alumno-uec/informacion-academica/normativa>

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Prueba de conocimiento 1	Jueves 23 de octubre de 2025
Prueba de conocimiento 2	Jueves 11 de diciembre de 2025
Actividad 1: MC Autoconfianza-motivación	Jueves 09 de octubre de 2025 (plazo entrega límite 19 diciembre 2025)
Actividad 2: Lesiones y psicología	Jueves 04 diciembre de 2025 (plazo entrega límite 19 diciembre 2025)
Práctica 1: atención consciente y CMJ	Jueves 30 de octubre de 2025
Práctica 2: atención consciente y Court Navette	Jueves 20 y 27 de noviembre de 2025
Entrega de trabajos grupales (poster)	Viernes 09 de enero de 2026 (Límite)
Exposición de los trabajos grupales (poster)	miércoles 14 y jueves 15 de enero de 2026

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

9. BIBLIOGRAFÍA

Buceta, J.M (1996): Psicología y lesiones deportivas. Prevención y recuperación. Madrid: Dykinson.

Buceta, J. M^a. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.

Carrascosa, J. (2003): Saber Competir. Claves para soportar y superar la presión. Madrid: Editorial Gymnos

- Carrascosa, J. (2003): Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo. Madrid: Editorial Gymnos.
- Carrascosa, J. (2011): Trabajar y competir en equipo. El método saber competir. La Coruña: Netbiblo.
- Cruz Feliu, J. (2009): Psicología del deporte. Madrid: Editorial Síntesis.
- Davis, M., Mckay, E. y Eshelman, E. (2002): Técnicas de autocontrol emocional (2ª ed.). Madrid: Martínez Roca.
- Dosil, J. (2007): El psicólogo del deporte. Madrid: Editorial Síntesis.
- Dosil, J. y González Oya, J. (2007): La psicología del árbitro de fútbol. La Coruña: Toxosoutos.
- Dosil, J. y Sribo, R. (2009): Ganar con la cabeza. Barcelona: Paidotribo.
- García-Naveira Vaamonde, A. y Locatelli Dalimier, L. (2015): Avances en psicología del deporte. Badalona: Paidotribo.
- Jiménez Lerin, A. y Vázquez Pineda, F. (2016): Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo. Madrid: Dykinson.
- Márquez Rosa, S. (2005): Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo. Universidad de León: Universidad de León.
- Roffé, M. (2009): Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires (Argentina): Lugar editorial.
- Roffé, M. y García Ucha, F. (2010): Alto rendimiento. Psicología y deporte. Buenos Aires: Editorial Lugar.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

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.