

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Psicología del Deporte
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Medicina, Salud y Deportes
Curso	Segundo
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Español / Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S3-S4
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Rubén Moreno

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 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

- Ámbitos de aplicación de la Psicología en el deporte.
- Variables psicológicas implicadas en el funcionamiento de técnicos y deportistas:
 - Motivación.
 - Confianza.
 - Nivel de activación.
 - Estrés.
 - Atención y Concentración.
- Evaluación psicológica en el deporte

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 (ABP)
- 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	10
Debates y coloquios	15
Diseños de estrategias, procedimientos y planes de intervención	15
Análisis y resolución de casos prácticos	35
Trabajo autónomo	25
Evaluación formativa (feed-back de pruebas de evaluación realizadas)	10
Tutorías	8
Lecciones magistrales	20
Lecciones magistrales asíncronas	12
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

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

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de conocimiento	40% (40-50%)
Carpeta de aprendizaje	40% (40-50%)
Exposiciones orales	20% (20-20%)

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 5,0 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 5,0 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. ABP establecimiento de objetivos sobre un supuesto..	Semana 6-7
Actividad 2. Método del caso (caso real); prueba intermedia de evaluación	Semana 9-10
Actividad 3. Técnicas de respiración y relajación (alcanzando el Nivel Óptimo de Activación)	Semana 12-13
Actividad 4. 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:

- 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 ORIENTACIÓN EDUCATIVA, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

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

¡Tu 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.