



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Psicología del entrenamiento deportivo

Asignatura	Psicología del entrenamiento deportivo			
Código	P02G050V01911			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Psicología evolutiva y comunicación			
Coordinador/a	Dosil Díaz, Joaquín			
Profesorado	Dosil Díaz, Joaquín			
Correo-e	jdosil@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

## Competencias de titulación

Código	
A1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
A2	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población escolar
A3	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la propuesta de tareas en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y el deporte
A4	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de los escolares debido a la práctica de actividades físicas inadecuadas
A5	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte y actividad física escolar
A6	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad física y del deporte
A7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
A8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
A9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
A10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
A11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
A12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo

**Competencias de materia**

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
(*)Identificar e planificar a resolución de situacións educativas que afectan a estudantes con diferentes capacidades e distintos ritmos de aprendizaxe.	A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A11 A12	
(*)Comprensión da psicoloxía específica de cada modalidade deportiva, así como tratar cos deportistas e adestradores.		B10 B11 B13 B24 B25 B26
(*)Coñecemento das estratexias máis efectivas para traballar no ámbito da psicoloxía do adestramento deportivo	A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12	B1 B2 B10 B11 B12 B13 B14 B17 B25 B26

**Contenidos**

Tema	
(*)1. La psicología en el deporte de iniciación	(*)1. Enfoque educativo de la iniciación deportiva 2. Motivos para comenzar y abandonar un deporte 3. Del triángulo al pentágono de la iniciación deportiva 4. Los componentes del pentágono de la iniciación deportiva
(*)2. Entrenamiento mental, preparación de entrenamientos y competiciones	(*)1. Concepto de entrenamiento mental 2. Niveles de asesoramiento mental 3. Evaluación y planificación del entrenamiento mental 4. Preparación psicológica de los entrenamientos 5. Preparación psicológica de las competiciones
(*)3. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte	(*)1. Técnicas de intervención psicológica 2. Establecimiento de objetivos 3. Relajación 4. Visualización 5. Técnicas cognitivas 6. Técnicas de biofeedback y neurofeedback 7. Técnicas de habilidades de comunicación
(*)4. La psicología aplicada a modalidades individuales	(*)1. Psicología del atletismo 2. Psicología del tenis 3. Psicología del golf 4. Psicología del motociclismo 5. Psicología del automovilismo 6. Psicología del surf
(*)5. La psicología aplicada a modalidades colectivas	(*)1. Psicología del fútbol 2. Psicología del baloncesto 3. Psicología del volleyball

**Planificación**

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Presentaciones/exposiciones	25	0	25
Trabajos de aula	2	20	22

Sesión magistral	80	0	80
Pruebas de tipo test	1	0	1
Observación sistemática	5	0	5
Trabajos y proyectos	17	0	17

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

### Metodologías

	Descripción
Presentaciones/exposiciones	(*) Exposición por parte do alumno dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directoras dun traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver en grupos.
Trabajos de aula	(*) Exposición, por grupos, diante do grupo mediano, e despois por escrito ao profesor, dos resultados da valoración de tres alumnos/as de educación infantil (3, 4 e 5 anos), utilizando probas adaptadas a este alumnado co obxecto de detectar posibles causas das dificultades de aprendizaxe que poida manifestar un alumno/a e actuar en consecuencia.
Sesión magistral	(*) Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directoras dun traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Presentaciones/exposiciones	
Pruebas	Descripción
Pruebas de tipo test	
Trabajos y proyectos	

### Evaluación

	Descripción	Calificación
Pruebas de tipo test	(*) A avaliación final consistirá nunha proba tipo test de 40 cuestións, con 3 alternativas de resposta e só unha verdadeira. Cada dúas respostas incorrectas restarán unha correcta.	100

### Otros comentarios sobre la Evaluación

### Fuentes de información

García García, O. y Serrano Gómez, V. (2009). El ciclo de vida del proyecto. Del proyecto al producto. A Coruña: Master Oficial Interuniversitario en dirección integrada de proyectos.

Kerzner, H. (2008). *Project Management: A Systems Approach to Planning, Scheduling, and Controlling*. Malden: John Wiley & Sons.

Nokes, S., Greenwood, A., Major, I. & Goodman, M. (2007). *La guía definitiva de la gestión de proyectos. La vía rápida de todo ejecutivo para cumplir a tiempo y dentro del presupuesto*. Madrid: Prentice Hall.

Pinedo Iglesias, E. (2008). Ciclo de vida de un proyecto de promoción público privada. *Serie artículos DIP*. A Coruña: asociación LUGH de directores de proyecto.

Project Management Institute. (2008). *Fundamentos de la Dirección de Proyectos*. Pennsylvania: PMI.

### Recomendaciones

#### Asignaturas que continúan el temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906  
Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

#### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502  
Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

#### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Psicología: Psicología de la actividad física y el deporte/P02G050V01202