



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	Gallego			
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 del alumno de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directoras de un trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar en grupos.
Trabajos de aula	Exposición, por grupos, delante del grupo mediano, e después por escrito al profesor, dos resultados de valoración de tres alumnos/as de educación infantil (3, 4 e 5 años), utilizando pruebas adaptadas a este alumnado con objeto de detectar posibles causas de dificultades de aprendizaje que pueda manifestar un alumno/a e actuar en consecuencia.
Sesión magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas e/ou directoras de un trabajo, ejercicio o proyecto a desarrollar por el estudiante.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Presentaciones/exposiciones	Completando la tutoría en grupo, en la tutoría individual se asesorará al alumnado en todos aquellos aspectos en los que le surjan dudas al desarrollar el trabajo individual. Se le propondrá que lleve una carpeta de su trabajo personal que será revisado tanto en la tutoría en grupo como en la individual.
Pruebas	Descripción
Pruebas de tipo test	Completando la tutoría en grupo, en la tutoría individual se asesorará al alumnado en todos aquellos aspectos en los que le surjan dudas al desarrollar el trabajo individual. Se le propondrá que lleve una carpeta de su trabajo personal que será revisado tanto en la tutoría en grupo como en la individual.
Trabajos y proyectos	Completando la tutoría en grupo, en la tutoría individual se asesorará al alumnado en todos aquellos aspectos en los que le surjan dudas al desarrollar el trabajo individual. Se le propondrá que lleve una carpeta de su trabajo personal que será revisado tanto en la tutoría en grupo como en la individual.

Evaluación

	Descripción	Calificación
Pruebas de tipo test	La evaluación final consistirá en una prueba tipo test de 40 preguntas, con 3 alternativas de respuesta y solo una verdadera. Cada dos respuestas incorrectas restarán una 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 pública 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
