



## 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	Castellano			
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

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C2	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población escolar

## Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Identificar e planificar a resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades e distintos ritmos de aprendizaje.	B4 B5 B7 B15 B25 B26
	C2

Comprensión da psicoloxía específica de cada modalidade deportiva, así como tratar cos deportistas e adestradores.	B2 B4 B6 B7 B8 B15 B17 B25 B26	C2
Coñecemento das estratexias máis efectivas para traballar no ámbito da psicoloxía do adestramento deportivo	B2 B4 B5 B6 B7 B8 B15 B17 B25 B26	C2

## Contenidos

Tema	
1. La psicología en el entrenamiento y en la competición.	1. La importancia de la psicología en el deporte. 2. La importancia de la psicología en el entrenamiento. 3. La importancia de la psicología en la Competición. 4. La figura del psicólogo del deporte.
2. Evaluación, Planificación e Intervención Psicológica	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. Programas de Entrenamiento Mental.	1. Psicología del atletismo 2. Psicología del tenis 3. Psicología del golf 4. Psicología del motociclismo 5. Psicología del automovilismo 6. Psicología del surf
4. Preparación psicológica de las competiciones.	1. Psicología del fútbol 2. Psicología del baloncesto 3. Psicología del volleyball
5. Estrategias psicológicas de intervención.	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
6. Asesoramiento Psicológico a Entrenadores, Padres, Directivos y Árbitros.	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

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Presentación	2	0	2
Debate	16	30	46
Lección magistral	28	28	56
Examen de preguntas objetivas	2	35	37
Observación sistemática	2	0	2
Trabajo	2	5	7

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

## Metodologías

Descripción

Presentación	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.
Debate	Exposición, por grupos, delante 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.
Lección 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

Metodoloxías	Descrición
Presentación	Los alumnos tendrán que presentar la planificación psicológica de una temporada, tanto de forma individual como en equipos.
Pruebas	Descrición
Examen de preguntas objetivas	Los alumnos tendrán que realizar una prueba tipo test con 40 preguntas y tres alternativas de respuesta.
Trabajo	Los alumnos tendrán que presentar un trabajo de entrenamiento mental en una modalidad deportiva, presentando el proyecto al finalizar.

### Evaluación

	Descrición	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Examen de preguntas objetivas	La evaluación final consistirá en una prueba tipo test de 40 pregunta, con 3 alternativas de respuesta y solo una verdadera. Cada dos respuestas incorrectas restarán una correcta.	100	B2 B4 B5 B6 B7 B8 B15 B17 B25 B26	C2

### Otros comentarios sobre la Evaluación

En las sucesivas convocatorias se mantendrán los mismos criterios para aprobar que en la primera.

Se debe ver la fecha de evaluación en la web de la facultad.

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

Dosil, J. (Ed), **El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención.**, 2, Síntesis, 2002

Dosil, J. (Ed), **The Sport Psychologist Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement.**, 1, John Wiley & Sons, 2006

Dosil, J., **Psicología de la actividad Física y del Deporte**, 2, McGraw-Hill, 2008

#### Bibliografía Complementaria

Buceta, J.M., **Psicología del entrenamiento deportivo**, 1, Dykinson, 1998

Weinberg, R. y Gould, D., **Fundamentos en Psicología del Deporte**, 3, Panamericana, 2009

### 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