



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Psicoloxía do adestramento deportivo

Materia	Psicoloxía do adestramento deportivo			
Código	P02G050V01911			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición				
Departamento	Psicoloxía evolutiva e comunicación			
Coordinador/a	Dosil Diaz, Joaquin			
Profesorado	Dosil Diaz, Joaquin			
Correo-e	jdosil@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Competencias de titulación

Código	
A1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
A3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
A4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
A5	Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar
A6	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
A9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
A10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
A11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
B1	Conceptualización e identificación do obxecto de estudo das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional

B25 Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo

B26 Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

### Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Identificar e planificar planes de adestramento psicolóxico.	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

### Contidos

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 na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Presentacións/exposicións	25	0	25

Traballos de aula	2	20	22
Sesión maxistral	80	0	80
Probas de tipo test	1	0	1
Observación sistemática	5	0	5
Traballos e proxectos	17	0	17

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Presentacións/exposicións	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.
Traballos 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 maxistral	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
Presentacións/exposicións	Completando a titoría en grupo, na titoría individual asesorarase ao alumnado en todos aqueles aspectos nos que lle xurdan dúbidas ao desenvolver o traballo individual. Proporáselle que leve un cartafol do seu traballo persoal que será revisado tanto na titoría en grupo como na individual.
Probas	Descrición
Probas de tipo test	
Traballos e proxectos	

### Avaliación

	Descrición	Cualificación
Probas 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

### Outros comentarios sobre a Avaliación

### Bibliografía. Fontes de información

Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid Dykinson.

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

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. : Ariel.

Williams, J.M. (Ed.) (2001), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View,

### Recomendacións

#### Materias que continúan o temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

#### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

---

Psicoloxía: Psicoloxía da actividade física e o deporte/P02G050V01202

---