



## 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	Castelán Galego			
Departamento	Psicoloxía evolutiva e comunicación			
Coordinador/a	Dosil Díaz, Joaquín			
Profesorado	Dosil Díaz, Joaquín			
Correo-e	jdosil@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Competencias

Código	
C1	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
C2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
C3	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
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
C5	Capacidade para planificar, desenvolver e avaliar a realización de programas de deporte e actividade física escolar
C6	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
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
C10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
C12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo

## Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

Identificar e planificar planes de adestramento psicológico.

C1  
C2  
C3  
C4  
C5  
C6  
C7  
C8  
C9  
C11  
C12

Comprensión da psicoloxía específica de cada modalidade deportiva, así como tratar cos deportistas e adestradores.

C1  
C2  
C3  
C5  
C6  
C9  
C12

Coñecemento das estratexias máis efectivas para traballar no ámbito da psicoloxía do adestramento deportivo

C1  
C2  
C3  
C4  
C5  
C6  
C7  
C8  
C9  
C10  
C11  
C12

### Contidos

Tema

1. La psicología en el deporte de iniciación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enfoque educativo de la iniciación deportiva</li> <li>2. Motivos para comenzar y abandonar un deporte</li> <li>3. Del triángulo al pentágono de la iniciación deportiva</li> <li>4. Los componentes del pentágono de la iniciación deportiva</li> </ol>
2. Entrenamiento mental, preparación de entrenamientos y competiciones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de entrenamiento mental</li> <li>2. Niveles de asesoramiento mental</li> <li>3. Evaluación y planificación del entrenamiento mental</li> <li>4. Preparación psicológica de los entrenamientos</li> <li>5. Preparación psicológica de las competiciones</li> </ol>
3. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Técnicas de intervención psicológica</li> <li>2. Establecimiento de objetivos</li> <li>3. Relajación</li> <li>4. Visualización</li> <li>5. Técnicas cognitivas</li> <li>6. Técnicas de biofeedback y neurofeedback</li> <li>7. Técnicas de habilidades de comunicación</li> </ol>
4. La psicología aplicada a modalidades individuales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psicología del atletismo</li> <li>2. Psicología del tenis</li> <li>3. Psicología del golf</li> <li>4. Psicología del motociclismo</li> <li>5. Psicología del automovilismo</li> <li>6. Psicología del surf</li> </ol>
5. La psicología aplicada a modalidades colectivas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psicología del fútbol</li> <li>2. Psicología del baloncesto</li> <li>3. Psicología del voleyball</li> </ol>

### 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	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.
Traballos e proxectos	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.

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
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

Nas sucesivas convocatorias manteranse os mesmos criterios para aprobar que na primeira.

### 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

---