



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. A psicología no adestramento e na competición.

1. A importancia da psicoloxía no deporte.
2. A importancia da psicoloxía no adestramento.
3. A importancia da psicoloxía na Competición.
4. A figura do psicólogo do deporte.

2. Avaliación, Planificación e Intervención Psicolóxica

1. Concepto de adestramento mental
2. Niveis de asesoramento mental
3. Avaliación e planificación do adestramento mental
4. Preparación psicolóxica dos adestramentos
5. Preparación psicolóxica das competicións

3. Programas de Adestramento Mental.

1. Psicoloxía do atletismo
2. Psicoloxía do tenis
3. Psicoloxía do golf
4. Psicoloxía do motociclismo
5. Psicoloxía do automobilismo
6. Psicoloxía do surf

4. Preparación psicolóxica das competicións.

1. Psicoloxía do fútbol
2. Psicoloxía do baloncesto
3. Psicoloxía do volleyball

5. Estratexias psicolóxicas de intervención.

1. Técnicas de intervención psicolóxica
2. Establecemento de obxectivos
3. Relaxación
4. Visualización
5. Técnicas cognitivas
6. Técnicas de biofeedback e neurofeedback
7. Técnicas de habilidades de comunicación

6. Asesoramento Psicológico a Adestradores, Pais, Directivos e Árbitros.

1. Enfoque educativo da iniciación deportiva
2. Motivos para comezar e abandonar un deporte
3. Do triángulo ao pentágono da iniciación deportiva
4. Os compoñentes do pentágono da iniciación deportiva

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	Os alumnos deberán presentar unha planificación dunha temporada.
Probas	
Probas de tipo test	Os alumnos deberán facer unha proba tipo test de 40 preguntas con 3 alternativas de resposta.
Traballos e proxectos	Os alumnos deberán presentar un traballo, tanto a nivel individual como en equipo, con formato tipo debate.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Probas de tipo test	A avaliación final consistirá nunha proba tipo test de 40 pregunta, con 3 alternativas de resposta e só unha verdadeira. Cada dúas respostas incorrectas restarán unha correcta.	100	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C11 C12

Outros comentarios sobre a Avaliación

Nas sucesivas convocatorias farase pregunta corta.

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
