

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

**ASIGNATURA:** Psicología del Deporte

**PLAN DE ESTUDIOS:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)

**GRUPO:** 2425-M3

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Salud

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Básico

**ECTS:** 6,0

**CURSO:** 2º

**SEMESTRE:** 1º Semestre

**IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:**

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

## DATOS DEL PROFESOR

**NOMBRE Y APELLIDOS:** RAQUEL MARTÍNEZ SINOVAS

**EMAIL:** [rmsinovas@uemc.es](mailto:rmsinovas@uemc.es)

**TELÉFONO:** 983 00 10 00

**HORARIO DE TUTORÍAS:** Jueves a las 14:00 horas

**CV DOCENTE:**

**FORMACIÓN ACADÉMICA:**

- Doctora Internacional “Cum Laude” en Psicología por la Universidad de Valladolid.
- Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca.
- Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español.
- Experta en Coaching Deportivo.
- Título de monitor deportivo validado por la Junta de Castilla y León.
- Especialista en Psicología Positiva y Sentido del Humor por la Universidad de Valladolid.

**EXPERIENCIA DOCENTE:**

- Psicóloga de la Asociación Enredadera para desarrollar actividades relacionadas con aspectos de Psicología y Educación (2008 - actualidad)
- Psicóloga en Actividades Formativas para la empresa ECO: Educación, Cultura y Ocio. (2005 - 2015)
- Docente del Área de Psicología en la Universidad Europea Miguel de Cervantes (2016-actualidad)
- Docente e investigadora del Departamento de Psicología de la Universidad de Valladolid (2009-2018)

**CV PROFESIONAL:**

- Psicóloga deportiva de la Unión Deportiva Salamanca S.A.D (2003- 2004).
- Psicóloga deportiva y delegada de equipo del BSR Valladolid (Fundación Grupo Norte) (2006-2019)
- Psicóloga deportiva de la Federación de Castilla y León de Fútbol (2011-actualidad), principales funciones dentro del Centro de Tecnificación: psicóloga deportiva, orientación académica y formación para diferentes colectivos (jugadores, técnicos, árbitros y directivos).
- Psicóloga deportiva del Balonmano Aula Valladolid (2017-2020)
- Psicóloga y Coordinadora del Programa de Integración Social y Actividades Rehabilitadoras para personas reclusas y exreclusas con discapacidad intelectual, de FEAPS Castilla y León. (2013)
- Psicóloga del Programa de Salud Mental de FEAPS Castilla y León. (2013 -2014)

## CV INVESTIGACIÓN:

### INVESTIGACIÓN:

- Principales líneas de investigación: Psicología Positiva, Esperanza, Inteligencia Emocional, Discapacidad, Deporte, Educación
- Tesis Doctoral: “Academic Hope Program” para mejorar el rendimiento en universitarios: diseño y validación. Universidad de Valladolid, Septiembre 2016.
- Diploma de Estudios Avanzados: Propuesta de un programa de intervención gerontopsicomotriz para un envejecimiento satisfactorio, Septiembre 2010.
- Participante a través de simposios, comunicaciones y posters, en numerosos congresos y jornadas nacionales e internacionales correspondientes principalmente a los ámbitos de la Psicología Positiva (Inteligencia Emocional), Psicología de la Educación y Psicología de la Actividad Física y Deportiva.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de Psicología posee un carácter básico dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ubicada en la materia “Psicología”. Esencialmente la Psicología es una disciplina cuyo objeto de estudio es la conducta. Gran parte de la actividad deportiva está orientada al aprendizaje de conductas y a la práctica de las mismas. Esto justifica la proyección de esta asignatura con la asignatura de Aprendizaje y desarrollo motor, así como con todas aquellas dedicadas a los fundamentos de los diferentes deportes.

Las competencias adquiridas en esta asignatura permitirán al alumnado poseer una serie de conocimientos y habilidades psicológicas básicas para desempeñar su rol profesional en la enseñanza de una determinada disciplina deportiva, en el área del entrenamiento deportivo o en la actividad física orientada a la salud. Además, gran parte los conocimientos desarrollados sobre rendimiento individual y trabajo grupal en el contexto de la práctica deportiva pueden ser aplicados al desarrollo personal y social, así como a cualquier entorno laboral principalmente relacionado con la gestión deportiva.

No se requieren tener conocimientos previos para cursar la asignatura.

### CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Psicología del deporte y la actividad física.**
  1. Introducción a la psicología del deporte y la actividad física; Evolución, desarrollo histórico y ámbitos de aplicación.
2. **Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física.**
  1. Introducción a la evaluación en psicología del deporte
  2. Introducción a la intervención en psicología del deporte
3. **Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.**
  1. Motivación.
  2. Nivel de activación, ansiedad y estrés.
  3. Atención y concentración.
  4. Regulación emocional.
  5. Personalidad y autoconfianza.
4. **Psicología de los grupos y actividad física.**
  1. Liderazgo.
  2. Comunicación.
  3. Cohesión de grupo.
5. **Ejercicio físico y salud.**
  1. Ejercicio físico y salud.

### RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Documentos, materiales y artículos seleccionados por el profesor y facilitados principalmente por la Universidad. La utilización de la plataforma Moodle como principal apoyo en el desarrollo de la asignatura. Así como, el uso de diferentes espacios docentes (aulas, gimnasio...) y elementos materiales para llevar a cabo las partes más prácticas de la materia. También se podrá hacer uso de la plataforma TEAMS u otras TICs, para el seguimiento de la asignatura.

## COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

### COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de "competencias generales"
- GC02. Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas
- GC03. Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto
- GC08. Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- SbC8.6\_Subcompetencia\_El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.
- C3.1\_Conocimiento\_Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CT3.2\_Compentencia transversal, valor o actitud\_Cooperar con otros agentes implicados en la organización de planes actividad física saludable en cualquier sector de intervención profesional.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Buceta, J. M. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. ISBN: 978-84-8155-344-4
- Cruz Feliu, J. (1997): Psicología del deporte. Síntesis. ISBN: 9788477384656
- Jiménez Lerín, A., y Vázquez Pineda, F. (2016): Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo. Dykinson. ISBN: 8490856907
- Lorenzo, J., Gil, C., y Martin, G. (2001): Manual de prácticas de psicología deportiva. Biblioteca Nueva. ISBN: 84-7030-945-5
- Olmedillo Zafra, A., Garcés de los Fayos, E. J. Nieto García, G. (2002): Manual de psicología del deporte.. DM. ISBN: 84-8425-207-8.
- Srebro, R., y Dosil, J. (2009): Ganar con la cabeza: Una guía completa de entrenamiento mental para el

- fútbol.. Editorial Paidotribo. ISBN: 9788480197229
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010): Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. . Ed. Médica Panamericana. ISBN: 9788498352078
  - Joaquín Dosil Díaz (2008 ): Psicología de la actividad física y del deporte (2ª edición). McGraw Hill. ISBN: 978-84-481-6103-3
  - Salom, M., Núñez, A. y Leguizamo, F. (2023): Psicología del Deporte. Una Aproximación Práctica desde la Evidencia Científica. Editorial Medica Panamericana S.A.. ISBN: 9788411060240

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**

- Buceta, J. M. (2004): Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas Jóvenes. . Dykinson. ISBN: 84-9772-307-4.
- Cox, R. H. (2008): Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Editorial Médica Panamericana. ISBN: ISBN:978-84-9835-110-1
- Dosil, J. (2002): El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. . Síntesis. ISBN: 84-7738-998-5
- Hernández, A. (2005): Psicología del deporte, Vol. I: Fundamentos. Wanceulen. ISBN: 84-9823-030-6
- Hernández, A. (2005): Psicología del deporte, Vol. II, Metodología. Wanceulen. ISBN: 84-9823-031-4.
- Hernández, A. (2005): Psicología del deporte, Vol. III, Aplicaciones. Wanceulen. ISBN: 84-9823-029-2
- Martin, G. L. (2008): Psicología del deporte: guía práctica del análisis conductual. . Pearson Educación. ISBN: 978-84-8322-501-1
- Stefano Tamorri (2019): Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Paidotribo. ISBN: 978-84-8019-691-8
- David Boillos García (2009): La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas. Biblioteca Nueva. ISBN: 978-84-9742-497-4
- León-Zarceño, E.M. y Garcés de los Fayos, E. (2024): Fundamentos de Psicología del Deporte. Editorial Médica Panamericana. ISBN: 9788411062763

**WEBS DE REFERENCIA:**

Web / Descripción

[Federación Española de Psicología del Deporte](http://www.psicologiadeporte.org)(http://www.psicologiadeporte.org)  
 Federación Española de Psicología del Deporte

[Lictor: Portal de Psicología del Deporte](http://www.lictor.com)(http://www.lictor.com)  
 Lictor: Portal de Psicología del Deporte

[Revista de Psicología del Deporte](http://www.rpd-online.com)(http://www.rpd-online.com)  
 Revista de Psicología del Deporte

[Colegio Oficial de Psicología](https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm)(https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm)  
 Colegio Oficial de Psicología

[Canal videos COP Madrid- deporte](https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/canal-psicologia-tv/?p=comunicacion_canaltv_new&buscar=deporte&area=deporte)(https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/canal-psicologia-tv/?p=comunicacion\_canaltv\_new&buscar=deporte&area=deporte)  
 Se trata de un canal de videos de las diferentes conferencias que realiza el COP de Madrid sobre psicología deportiva

**OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:**

- Damunt, X. y Guerrero, I. (2021). El entrenamiento sistémico basado en la emociones. Propuestas para la optimización del jugador en el fútbol formativo. Futbol de libro, S.L. ISBN: 9788412258318
- Diego, S. y Sagredo, c. (1992). Jugar con ventaja: Rendimiento físico y estrategias mentales: las claves psicológicas del éxito deportivo. Madrid: Alianza Editorial, S.A. ISBN: 84-206-5707-7
- González Nosti, E. (2020). Un psicólogo en tu equipo. *Madrid: Ediciones Tutor, S.A.* ISBN:9788416676989
- Lorenzo, J. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. *Madrid, Biblioteca Nueva.* ISBN: 9788470304163
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: Editorial EOS. ISBN: 9788497270908
- Menor, S. (2014). La soledad del portero. Madrid: Éride Ediciones. ISBN: 9788416085873
- Mora, J. A. y Díaz, J. (2008). *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte.* Ed. EOS. ISBN: 9788497272728
- Pérez, G., & Gerona, T. (2008). Psicología aplicada al balonmano. Barcelona: Editorial Paidotribo. ISBN:

9788480199780

- Rodríguez, D., López, S., Gregorio, J.C. y Martín, I. (2021). Vocabulario técnico-táctico en el fútbol. Estandarización de un lenguaje común. Federación de Castilla y León de Fútbol. ISBN: 9788409277711
- Ruiz de Oña, M. (2020). Psicología y fútbol: Aprendiendo a liderar en primera persona. Ciudad de Buenos Aires: librofutbol.com ISBN: 9789878370118
- Segura Bernal, J. (Coord.) (2016). Psicología aplicada al deporte adaptado. Barcelona: Editorial UOC. ISBN: 9788491165897
- Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid. Biblioteca Nueva. ISBN: 9788470303319
- Marshall, S. y Paterson, L. (2018). La mente del deportista. Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte. Badalona. Paidotribo. ISBN: 9788499107448
- García-Naveira, A. y Locatelli, L. (2015). Avances en psicología del Deporte. Badalona. Paidotribo. ISBN: 8499104975
- Roca, J. (2006). Automotivación. Badalona: Paidotribo. ISBN: 9788480198752
- Eys, M. A. (Coord.). (2017). Dinámicas de grupo en el ejercicio y en la psicología del deporte. Badalona. PAidotribo. ISBS: 9788499105383

## PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### METODOLOGÍAS:

#### MÉTODO DIDÁCTICO:

Se llevará a cabo a través de clases magistrales, donde se proporcionará al alumnado parte de los contenidos básicos de la materia. En ocasiones se empleará el método didáctico racional en el que se combinará el protagonismo del profesorado con el del alumnado, y en otros momentos, se priorizará el papel protagonista del estudiante, en el que analizará su comportamiento y su capacidad para alcanzar los conocimientos en la materia.

#### MÉTODO DIALÉCTICO:

A través del diálogo y el debate en pequeño y gran grupo, se adquirirán los conocimientos mediante la confrontación de opiniones y la defensa de distintos puntos de vista.

#### MÉTODO HEURÍSTICO:

Permitirá al alumnado asumir un papel activo en su formación adquiriendo los conocimientos mediante la experimentación y la resolución de problemas.

### CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

La planificación docente de la asignatura queda prevista de la siguiente forma:

*Bloque 1: Introducción a la psicología del deporte y la actividad física, evolución y desarrollo histórico.*

Semana 1

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, trabajo autónomo del alumno, clases prácticas.

*Bloque 2: Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física.*

Semanas 2, 3, 4 y 5

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, trabajo autónomo del alumno, clases prácticas, Presentación de Trabajos

*Bloque 3: Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.*

Semanas 5, 6, 7, 8, 9 y 10

Actividades formativas: Clase presencial, clases prácticas, trabajo en grupo, Problem Based Learning, trabajo autónomo del alumno, Seminario

*Bloque 4: Psicología de los grupos y actividad física.*

Semanas 11, 12, 13, 14 y 15

Actividades formativas: Clase presencial, clases prácticas, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, trabajo autónomo del alumno, Evaluación.

**Bloque 5: Ejercicio físico y salud.**

Semana 15

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, trabajo autónomo del alumno, Evaluación.

Las actividades formativas complementarias abarcan seminarios y actividades en laboratorio.

**CONSIDERACIONES A LA PLANIFICACIÓN**

El uso o no de las diferentes actividades formativas queda sujeto a las características intrínsecas del alumnado. Esta(s) actividad(es) es(son) susceptible(s) de utilizar herramientas de inteligencia artificial de manera ética y responsable, lo que supone que su uso está destinado para conseguir más información, contrastar y ayudar de manera efectiva a fomentar la creatividad y enriquecer el aprendizaje activo. Así se entiende que la aplicación inapropiada como el traslado de la reproducción de las herramientas sin aportación y trabajo propio, representa un comportamiento inadecuado, que no cumple con los objetivos de la(s) actividad(es) y así se verá reflejado en su calificación.

El profesor podrá incorporar medidas de carácter aleatorio o fijo (sustentación oral del resultado, incluir variaciones en los enunciados, aplicaciones de los resultados a otros contextos, etc.), antes, durante o al finalizar cada actividad formativa, con el propósito de confirmar el uso apropiado de la herramienta de inteligencia artificial.

Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.

Las tutorías individuales podrán ser presenciales o por Teams y podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. Las tutorías académicas grupales serán presenciales y están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual.

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:**

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:**

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Proyecto														X		X	X	X
Prueba objetiva															X	X	X	X
Informes de Prácticas												X				X	X	X

**CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:**

La evaluación de los contenidos y competencias necesarios para superar la asignatura se estructurará en los siguientes apartados:

- 1) Prueba objetiva**, (prueba escrita 1) para evaluar el contenido teórico de la asignatura. Equivaldría a un 20% de la nota final. Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.
- 2) Prueba de respuesta corta**, (prueba escrita 2) para la evaluación del contenido teórico-práctico. Equivale al 10% de la nota final. Se realiza en el periodo oficial de las pruebas finales de la convocatoria ordinaria, fijada por el decanato en las semanas 17 o 18. Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.
- 3) Proyecto**, (prueba escrita 3) para la evaluación de contenidos teórico-prácticos. Se realizará a través del aprendizaje basado en la realidad y principalmente mediante el trabajo en grupo. Equivale al 40% de la nota final

de la asignatura. La calificación final de este apartado (100%) estará formado por el valor obtenido en el documento escrito (75%) que sería similar a todos los miembros de grupo, y la coevaluación grupal (25%), que será individual y se corresponderá con las valoraciones que den el resto de los compañeros sobre la actitud hacia el trabajo del evaluado. Para superar la asignatura, también es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10, en la calificación final.

**4) Informe de prácticas**, según las indicaciones dadas por la profesora, para la evaluación de contenido teórico-práctico. Equivale al 30% de la nota final. Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.

La calificación final que se reflejará en el acta será la media ponderada de las calificaciones obtenidas en las pruebas previamente relacionadas. En caso de que la media ponderada fuese superior a los 5 puntos sobre 10, pero el alumno no hubiese alcanzado esta puntuación en alguna de las pruebas de evaluación, la calificación que se reflejará en el acta será la del bloque suspenso o, en el caso de tener varias partes suspensas, la nota más alta de entre ellas.

**CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:**

Para aprobar la asignatura, tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria es condición necesaria tener, como mínimo, un 5 sobre 10 en cada una de las partes. En caso de no superar la asignatura en la primera convocatoria, en la segunda deberá repetir o rehacer, según sea el caso, aquella/s parte/s que no haya alcanzado la nota mínima de 5 sobre 10. En el resto, se conserva la nota obtenida.

- 1) Prueba objetiva (20% de la nota final). Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.
- 2) Prueba de respuesta corta (10% de la nota final). Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.
- 3) Proyecto (40% de la nota final de la asignatura). En el caso del proyecto grupal el trabajo será individual o grupal dependiendo de las indicaciones de la profesora. Para superar la asignatura, también es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10, en la calificación final.
- 4) Informe de prácticas (30% de la nota final), según las indicaciones dadas por la profesora. Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.

**Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria.**

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

Los sistemas de evaluación descritos en esta guía docente son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

El uso inapropiado de herramientas de inteligencia artificial, tendrán una calificación de cero (0). Asimismo, si se comprueba que este comportamiento irresponsable es generalizado o habitual por parte del estudiante, además de reflejarlo en su evaluación continua y final, puede acarrear la apertura de un expediente disciplinario.

*La extracción de información de las pruebas de evaluación será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.*

**SISTEMAS DE EVALUACIÓN:**

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Ejecución de prácticas	30%
Pruebas escritas	70%