

**Psicología del Deporte**

Código: 102557  
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2502443 Psicología	OT	4	1

**Contacto**

Nombre: Miquel Torregrossa Álvarez  
Correo electrónico: Miquel.Torregrossa@uab.cat

**Uso de idiomas**

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)  
Algún grupo íntegramente en inglés: No  
Algún grupo íntegramente en catalán: Sí  
Algún grupo íntegramente en español: No

**Equipo docente**

Yago Ramis Laloux  
Saül Alcaraz Garcia  
Anna Jordana Casas  
Marta Borrueco Carmona  
Miquel Torregrossa Álvarez

**Prerequisitos**

La asignatura de Psicología del Deporte (102557) forma, juntamente con la asignatura Actividad Física y Salud (102558), la materia de "Psicología del Deporte y de la Actividad Física".

La asignatura de Psicología del Deporte está enmarcada dentro de las menciones de Psicología de la Salud y de Psicología de la Intervención Psicosocial. Cursando esta asignatura se posibilita la obtención de una de las dos menciones o de ambas, dependiendo de cómo sea la combinación de asignaturas escogidas.

No hay prerrequisitos para cursar la asignatura de Psicología del Deporte. Es interesante que los estudiantes que quieren especializarse en psicología del deporte cursen también la asignatura 102558 - Actividad Física y Salud, y que hagan el trabajo final de grado en una de las ofertas de la temática.

La docencia de los grupos de teoría y del proyecto profesional será en catalán. Los estudiantes pueden utilizar en clase y en sus trabajos cualquiera de las tres lenguas oficiales de la UAB (catalán, español e inglés).

**Objetivos y contextualización**

Los objetivos de la asignatura son:

- Conocer los roles y funciones del especialista en psicología del deporte y las posturas teóricas en que se fundamentan.
- Analizar la iniciación y el desarrollo deportivo de los deportistas y de su entorno (i.e., entrenadores y familias).

- Describir los procesos psicológicos básicos implicados en la ejecución deportiva y las técnicas de intervención principales vinculadas a los mismos.
- Analizar la carrera deportiva desde una perspectiva holística, las transiciones de carrera y la carrera dual
- Analizar críticamente las novedades en psicología del deporte
- Desarrollar un Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica (PPBEC) y aplicado al ámbito de la psicología del deporte

## Competencias

- Analizar las demandas y las necesidades de personas, grupos u organizaciones en diferentes contextos.
- Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
- Distinguir y relacionar los diferentes enfoques y tradiciones teóricas que han contribuido al desarrollo histórico de la psicología, como también su influencia en la producción del conocimiento y en la práctica profesional.
- Identificar y reconocer los diferentes métodos de tratamiento e intervención en los diversos ámbitos aplicados de la Psicología.
- Reconocer las limitaciones propias y de la disciplina, en los diferentes ámbitos de la práctica profesional.
- Reconocer los determinantes y los factores de riesgo para la salud, y también la interacción entre la persona y su entorno físico y social.
- Valorar, contrastar y tomar decisiones sobre la elección de los métodos y de los instrumentos de medida adecuados en cada situación o contexto de evaluación.

## Resultados de aprendizaje

1. Analizar las consecuencias de la práctica deportiva en la salud y en el bienestar de los deportistas.
2. Analizar las demandas y las necesidades psicológicas de los deportistas ante situaciones deportivas.
3. Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
4. Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
5. Contrastar las demandas y las necesidades psicológicas de entrenadores, árbitros, directivos y espectadores deportivos en contextos deportivos.
6. Contrastar las demandas y las necesidades psicológicas de niños, adolescentes y jóvenes relacionadas con la iniciación deportiva.
7. Contrastar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la Psicología aplicada al entrenamiento, al arbitraje, a la dirección y al espectáculo deportivos.
8. Contrastar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con la iniciación deportiva.
9. Distinguir las principales características de los enfoques teóricos en el estudio de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física.
10. Distinguir y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas ante situaciones deportivas.
11. Identificar los aspectos relevantes en la interacción entre el deportista y su entorno físico y social.
12. Identificar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la Psicología aplicada al rendimiento deportivo.
13. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo.
14. Identificar y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de entrenadores, árbitros, directivos y espectadores deportivos en contextos deportivos.
15. Precisar las consecuencias de la iniciación deportiva en la salud y en el bienestar de los niños, de los adolescentes y de los jóvenes.
16. Precisar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la Psicología aplicada a la iniciación deportiva.
17. Precisar y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de niños, adolescentes y jóvenes relacionadas con la iniciación deportiva.

18. Reconocer las limitaciones propias y de la disciplina, en los diferentes ámbitos de la práctica profesional.

## Contenido

Bloque 1. Roles y funciones del especialista en psicología del deporte y las posturas teóricas en las que se fundamentan

- 1.1. Roles y funciones del especialista en psicología del deporte
- 1.2. Marcos conceptuales y posturas teóricas que los fundamentan
- 1.3. Historia de la psicología del deporte

Bloque 2. Iniciación y desarrollo deportivo del deportista y de su entorno

- 2.1. Deporte de iniciación: Desarrollo y objetivos
- 2.2. Psicología de la iniciación deportiva
- 2.3. Agentes sociales del entorno: Entrenar en iniciación
- 2.4. Agentes sociales del entorno: Madres y padres de deportistas

Bloque 3. Procesos psicológicos básicos implicados en la ejecución deportiva y las técnicas de intervención principales vinculadas a los mismos

- 3.1. Programas de entrenamiento psicológico y análisis de necesidades
- 3.2. Técnicas de intervención (Establecimiento de objetivos, Práctica imaginada, Control de la activación, Auto-habla, Rutinas micro y macro)
- 3.3. Procesos grupales

Bloque 4. La carrera deportiva desde una perspectiva holística, las transiciones de carrera y la carrera dual

- 4.1. Modelos de carrera deportiva
- 4.2. Transiciones de carrera normativas (i.e., transición de júnior a sénior y retirada)
- 4.3. Transiciones de carrera no normativas (e.g., inmigración deportiva, cambio de club)
- 4.4. La carrera dual

Bloque 5. Últimas tendencias en psicología del deporte

- 5.1. Árbitros y otros componentes del entorno deportivo
- 5.2. Especificidad del deporte femenino, género y deporte
- 5.3. Psicología del deporte versus *coaching* y otras aproximaciones

## Metodología

Sesiones de docencia dirigida

- En grupo entero se realizarán 12 sesiones en las que se trabajarán y evaluarán continuamente los 5 bloques de la asignatura

- En los seminarios en grupo pequeño se realizarán 6 sesiones a lo largo de todo el semestre para desarrollar un Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica (PPBEC) a partir de demandas de personas o instituciones deportivas.

#### Actividad supervisada

- Cada tipo de actividad (bloques de contenidos y PPBEC) lleva asociada una serie de horas de actividades supervisadas por el profesorado a través de la plataforma Moodle y en los horarios de despacho que cada uno de ellos tienen asignados.

#### Actividad autónoma

- El desarrollo de los bloques de contenidos y del PPBEC hace imprescindible que el estudiante vaya siguiendo las actividades a lo largo de todo el semestre realizando la actividad autónoma necesaria para la consecución de los resultados de aprendizaje.

### Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
D1. Clases de los 5 bloques de contenidos	24	0,96	8, 16, 17, 15, 9, 13
D2. Sesiones de Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica (seminarios en grupo pequeño)	12	0,48	3, 4, 7, 5, 6, 10, 14, 18
Tipo: Supervisadas			
S1. Tutorías previas a la prueba escrita	8	0,32	8, 16, 17, 15, 9, 13
S2. Supervisión del Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica	8	0,32	3, 4, 7, 5, 6, 14, 18
Tipo: Autónomas			
A1. Estudio pruebas escritas	26	1,04	7, 8, 16, 9, 12, 13
A2. Desarrollo del Proyecto Profesional Basado en la Evidencia científica	70	2,8	2, 3, 4, 7, 5, 6, 16, 17, 10, 12, 14, 18

### Evaluación

Código	Denominación	Peso	Formato	Autoría	Vía	Semana
evidencia			(oral, escrito o ambos)	(individual, colectiva o ambas)	(presencial, virtual o ambas)	
EV1	Speed-dating con el cliente	10	Ambos	Colectiva	Ambas	6
EV2	Prueba escrita Rol del psicólogo e iniciación deportiva	25	Escrito	Individual	Presencial	10

EV3	PPBEC Informe	15	Escrito	Colectiva	Virtual	13
EV4	PPBEC Presentación	15	Oral	Colectiva	Presencial	13
EV5	Prueba escrita Procesos psicológicos, técnicas de intervención y carrera deportiva	25	Escrito	Individual	Presencial	17
EV6	Ejercicios de clase grupo entero	10	Escrito	Individual	Virtual	18

Se considera estudiante evaluable todo aquél que haya presentado evidencias de aprendizaje con un peso igual o superior al 40% de la nota.

Para superar la asignatura en la evaluación continuada será necesario haber obtenido una nota igual o superior a 5 en la suma ponderada de todas las evidencias. I haber obtenido una nota mínima de 4 sobre 10 en una de las dos pruebas escritas (EV2 o EV5). En caso de no alcanzar estos requisitos, la nota máxima a consignar en el expediente académico será de 4.5 puntos y el estudiante tendrá derecho a la recuperación.

Se podrá presentar a la recuperación todo estudiante que a lo largo de la evaluación continua haya realizado evidencias con un peso igual o mayor a 2/3 de la calificación total, y haya obtenido una nota inferior a 5 puntos y mayor o igual a 3.5 puntos. Se podrá recuperar las pruebas escritas (Ev2 y/o EV5). El Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica (EV1, EV3 y EV4) y los ejercicios de clase de grupo entero (EV6) no son recuperables. La recuperación servirá para obtener un 5 como nota final de la asignatura, independientemente de la nota obtenida en cada una de las evidencias recuperadas.

Enlace a las pautas de evaluación de la facultad:

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

## Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
EV1: PPBEC Speed dating con el cliente	10	0	0	5, 6, 17
EV2: Prueba escrita Rol del psicólogo del deporte e iniciación deportiva	25	1	0,04	4, 8, 16, 15, 9, 13
EV3: PPBEC Informe	15	0	0	16, 17, 10, 14, 18
EV4: PPBEC Presentación	15	0	0	4, 7, 12, 18
EV5: Prueba escrita Procesos psicológicos, técnicas de intervención con deportistas y carrera deportiva	25	1	0,04	1, 2, 3, 7, 11, 12
EV6: Ejercicios de clase grupo entero	10	0	0	8, 5, 6

## Bibliografía

Cruz, Jaume. (Ed.), (2001). *Psicología del Deporte*. Madrid : Síntesis.

Papaioannou, Athanasios & Hackfort, Dieter (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (1a Ed.). Nova York, NY: Routledge.

Schinke, Robert & Hackfort, Dieter (2016). *Psychology in Professional Sports and the Performing Arts: Key Issues in Sport and Exercise Psychology* (1a Ed.). Nova York, NY: Routledge.

Smith, Brett & Sparkes, Andrew (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. London: Routledge.

Weinberg, Robert & Gould, Daniel (2019). *Foundations of sport and exercise Psychology*. 7th Edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.