

Psicología del Deporte

Código: 102557

Créditos ECTS: 6

2025/2026

Titulación	Tipo	Curso
Psicología	OT	4

Contacto

Nombre: Miquel Torregrossa Alvarez

Correo electrónico: miquel.torregrossa@uab.cat

Equipo docente

Yago Ramis Laloux

Juan Maximiliano Devoto Araya

Joel Guillen Cots

Eduardo Amblar Burgos

Idiomas de los grupos

Puede consultar esta información al [final](#) del documento.

Prerrequisitos

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 en Intervención Psicológica para el Bienestar y la Calidad de Vida y en Análisis e Intervención Psicoeducativa. 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 será en catalán en un 75% y en castellano en un 25% y el proyecto profesional será en catalán. (Supeditado a la potencial incorporación de nuevo profesorado). 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 de la persona especialista en psicología del deporte y las posturas teóricas en que se fundamentan.
- Analizar la iniciación y el desarrollo deportivo de deportistas y de su entorno (i.e., entrenadoras 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

- Actuar con responsabilidad ética y con respeto por los derechos y deberes fundamentales, la diversidad y los valores democráticos.
- Analizar las demandas y las necesidades de personas, grupos u organizaciones en diferentes contextos.
- Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
- 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.
- Introducir cambios en los métodos y los procesos del ámbito de conocimiento para dar respuestas innovadoras a las necesidades y demandas de la sociedad.
- 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 críticamente los principios, valores y procedimientos que rigen el ejercicio de la profesión.
2. Analizar las consecuencias de la práctica deportiva en la salud y en el bienestar de los deportistas.
3. Analizar las demandas y las necesidades psicológicas de los deportistas ante situaciones deportivas.
4. Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
5. Analizar una situación e identificar sus puntos de mejora.
6. Contrastar las demandas y las necesidades psicológicas de entrenadores, árbitros, directivos y espectadores deportivos en contextos deportivos.
7. Contrastar las demandas y las necesidades psicológicas de niños, adolescentes y jóvenes relacionadas con la iniciación deportiva.
8. 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.
9. Contrastar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con la iniciación deportiva.
10. Distinguir las principales características de los enfoques teóricos en el estudio de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física.
11. Distinguir y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas ante situaciones deportivas.
12. Identificar los aspectos relevantes en la interacción entre el deportista y su entorno físico y social.
13. Identificar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la Psicología aplicada al rendimiento deportivo.

14. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo.
15. Identificar situaciones que necesitan un cambio o mejora.
16. 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.
17. Precisar las consecuencias de la iniciación deportiva en la salud y en el bienestar de los niños, de los adolescentes y de los jóvenes.
18. Precisar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la Psicología aplicada a la iniciación deportiva.
19. 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.
20. Proponer nuevos métodos o soluciones alternativas fundamentadas.

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

- 2.1. Modelos de carrera deportiva
- 2.2. Transiciones predecibles (e.g., transición de junior a senior o retirada)
- 2.3. Transiciones de carrera impredecibles (e.g., disrupción ciclo olímpico, lesiones)
- 2.4. La carrera dual

Bloque 3. Iniciación y desarrollo deportivo de los deportistas y su entorno

- 3.1. Deporte de iniciación: Desarrollo y objetivos
- 3.2. Psicología de la iniciación deportiva
- 3.3. Agentes sociales del entorno: Entrenar en iniciación
- 3.4. Agentes sociales del entorno: Madres y padres de deportistas

Bloque 4. Procesos psicológicos básicos implicados en la ejecución deportiva y las principales técnicas de intervención vinculadas a los mismos

- 4.1. Programas de entrenamiento psicológico y análisis de necesidades
- 4.2. Técnicas de intervención (Establecimiento de objetivos, Práctica imaginada, Control de la activación, Auto-habla, Rutinas micro y macro)
- 4.3. Procesos grupales: Dinámica de equipos, Cultura de equipos, Liderazgo y comunicación
(Traducción apoyada en IAs)

Actividades formativas y Metodología

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
<hr/>			
Tipo: Dirigidas			
D1. Planteamiento y consecución de retos	24	0,96	18, 19, 17, 9, 10, 14
D2. Sesiones de Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica (seminarios en grupo pequeño)	12	0,48	4, 8, 7, 6, 11, 16
<hr/>			
Tipo: Supervisadas			
S1. Tutorías de supervisión en las evidencias de grupo grande	8	0,32	18, 19, 17, 9, 10,

S2. Supervisión del Proyecto Profesional Basado en la Evidencia Científica	8	0,32	4, 8, 7, 6, 16
<hr/>			
Tipo: Autónomas			
A1. Documentación y preparación de retos	28	1,12	18, 8, 9, 10, 13, 14

Sesiones de docencia dirigida

- En grupo entero se realizarán 12 sesiones en las que se trabajarán y evaluarán continuadamente los 4 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.

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

Evaluación

Actividades de evaluación continuada

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
EV1R1: Exposición Grupal Sobre el Reto 1. Promoción de una práctica profesional basada en la evidencia científica	15	0	0	18, 10, 14
EV2R2. Desarrollo de caso escrito sobre el reto 2: La concepción holística y ecológica de la carrera deportiva	15	0	0	2, 3, 4, 5, 19, 6, 12, 13, 15, 20
EV3PP1: PPBEC Congreso científico de presentación del proyecto	10	0	0	4, 19, 8, 7, 6, 10, 13
EV4R3. Prueba escrita sobre el Reto 3: Iniciación deportiva educativa y	15	0	0	5, 18, 19,

equitativa					17, 9, 7, 15
EV5PP2: Informe Proyecto Profesional		15	0	0	1, 5, 18, 19, 6, 11, 16, 15, 20
EV6PP3: Presentación Proyecto Profesional		15	0	0	8, 6, 13
EV7R4: Análisis de casos sobre el reto 4 Un alto rendimiento deportivo saludable y ético		15	0	0	2, 3, 4, 8, 12, 13

Código Evidencia	denominación	Peso	Formato	autoría	vía	Semana
EV1R1	Exposición Grupal Sobre el reto 1	15	ambos	Colectiva	Presencial	5
EV2R2	Desarrollo de caso reto 2	15	Escrito	Individual	Presencial	8
EV3PP1	Congreso científico de presentación del proyecto	10	Ambos	colectiva	Ambas	11
EV4R3	Prueba escrita reto 3	15	Escrito	Individual	Presencial	12
EV5PP2	Informe Proyecto Profesional	15	Escrito	colectiva	Virtual	14
EV6PP3	Presentación proyecto Professional	15	Oral	colectiva	Presencial	14
EV7RE4	Presentación de caso reto 4	15	Ambos	colectiva	Presencial	15

Tipos de Retorno	evidencia	Semana
Escrito	EV2R2	10
	EV4R3	14

Herramienta digital	EV3PP1	12
	EV5PP2	19
<hr/>		
En el aula	EV1R1	5
	EV6PP3	14
	EV7RE4	15
<hr/>		
Tutoría	EV2R2	10
	EV4R3	14
<hr/>		

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

Para superar la asignatura en la evaluación continuada será necesario (a) haber obtenido una nota igual o superior a 5 en la suma ponderada de todas las evidencias, y (b) una puntuación media de estas pruebas escritas superior a 3.5. 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 recuperación.

En la recuperación podrán presentarse estudiantes que a lo largo de la evaluación continua hayan realizado evidencias con un peso igual o mayor a 2/3 de la calificación total y hayan obtenido una nota inferior a 5 puntos y mayor o igual a 3.5 puntos. Se podrá recuperar las pruebas escritas vinculadas a los retos. El proyecto profesional basado en la evidencia científica no es recuperable. 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.

No se prevé que el alumnado de 2^a o posterior matrícula se evalúe mediante una única prueba de síntesis no recuperable.

LA EVALUACIÓN UNICA SE SOLICITA TELEMÁTICAMENTE (E-FORMULARIO) EN EL PERÍODO ESPECÍFICO (más información en la web de la Facultad). La evaluación única se realizará en segundo período evaluativo. Se evaluarán todos los contenidos de la asignatura con el mismo peso evaluativo que en la evaluación continua. Se realizarán las 4 pruebas escritas vinculadas a los 4 retos de la asignatura (60%) con un peso evaluativo al igual que el de la evaluación continua de los retos, y se entregará un informe de proyecto profesional orientado a dar respuesta a una demanda concreta de una entidad deportiva (40%). La duración aproximada de la prueba será de 4 horas. Se aplicará el mismo proceso de recuperación que el de la evaluación continua.

En esta asignatura, se permite el uso de tecnologías de Inteligencia Artificial (IA) como parte integrante del desarrollo del trabajo, siempre que el resultado final refleje una contribución significativa del estudiante en el análisis y la reflexión personal. El estudiante tendrá que identificar claramente qué partes han sido generadas con esta tecnología, especificar las herramientas utilizadas e incluir una reflexión crítica sobre cómo éstas han influido en el proceso y el resultado final de la actividad. La no transparencia del uso de la IA se considerará falta de honestidad académica y puede acarrear una penalización en la nota de la actividad, o sanciones mayores en casos de gravedad

No se prevé que el estudiantado de 2^a matrícula o posterior se evalúe mediante una única prueba de síntesis no recuperable.

Enlace a las pautas de evaluación de la facultad:

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

Bibliografía

Castillo, Isabel & Álvarez, Octavio (2023). *Psicología Social de la Actividad Física, el Deporte y el Ejercicio*. Madrid; McGraw Hill.

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

Hanrahan, Stephanie. J., & Andersen, Mark. B. (2010). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*

León Zarceño, E.M., Garcés de los Fayos, E.J. (2024). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. Editorial Médica Panamericana.

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

Software

- - -

Grupos e idiomas de la asignatura

La información proporcionada es provisional hasta el 30 de noviembre de 2025. A partir de esta fecha, podrá consultar el idioma de cada grupo a través de este [enlace](#). Para acceder a la información, será necesario introducir el CÓDIGO de la asignatura

Nombre	Grupo	Idioma	Semestre	Turno
(SEM) Seminarios	111	Español	primer cuatrimestre	mañana-mixto
(SEM) Seminarios	112	Catalán	primer cuatrimestre	mañana-mixto
(SEM) Seminarios	113	Catalán	primer cuatrimestre	mañana-mixto
(TE) Teoría	1	Catalán/Español	primer cuatrimestre	mañana-mixto