

Titulación	Tipo	Curso
Psicología del Deporte y de la Actividad Física	OB	1

## Contacto

Nombre: Gabriel Daza Sobrino

Correo electrónico: Desconegut

## Equipo docente

(Externo) Anna Vilanova Soler

(Externo) Carles González Arévalo

(Externo) Carles Ventura Vall-llovera

(Externo) Joan Aureli Cadefau Surroca

(Externo) Joan Solé Fortó

(Externo) Unai Sáez de Ocáriz Granja

## Idiomas de los grupos

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

## Prerrequisitos

Se recomienda estar familiarizado con la plataforma virtual de aprendizaje con el fin de seguir e interactuar con los contenidos del módulo. Se aconseja el dominio de la lengua inglesa.

## Objetivos y contextualización

El objetivo de este módulo es que el estudiante profundice en el estudio de los diferentes aspectos fisiológicos, psicológicos, pedagógicos y sociológicos y de teoría del entrenamiento vinculado a la actividad física y el deporte:

- Bases fisiológicas de la actividad física y el deporte.
- Bases psicológicas de la actividad física y el deporte.
- Bases pedagógicas de la actividad física y el deporte.
- Bases sociales de la actividad física y el deporte.

## Competencias

- Analizar de forma crítica las teorías, modelos y métodos más actuales de investigación en psicología del deporte y de la actividad física.
- Analizar los factores psicológicos que influyen en la iniciación, el rendimiento y el abandono deportivos.
- Conocer los principales modelos de intervención en la iniciación deportiva y en psicología del deporte.
- Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.
- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- Trabajar en equipos de forma coordinada y colaborativa y demostrar habilidades para trabajar en equipos interdisciplinares.
- Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Resultados de aprendizaje

1. Analizar las consecuencias de la iniciación deportiva en la salud y en el bienestar de los niños, de los adolescentes y de los jóvenes.
2. Analizar las consecuencias de la práctica deportiva en la salud y en el bienestar de los deportistas a lo largo del ciclo vital.
3. Identificar las principales características de los enfoques teóricos en el estudio de la psicología del deporte y de la actividad física.
4. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de la actividad física y su relación con la salud.
5. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo.
6. Integrar los diferentes modelos de intervención en psicología del deporte atendiendo a factores fisiológicos, pedagógicos y sociológicos.
7. Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.
8. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
9. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
10. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
11. Trabajar en equipos de forma coordinada y colaborativa y demostrar habilidades para trabajar en equipos interdisciplinares.
12. Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Contenido

1. Bases del entrenamiento deportivo
    - 1.1. Introducción al entrenamiento deportivo
- Teoría del entrenamiento deportivo: definición y propósitos

Concepto y objetivos de entrenamiento

Acciones para elaborar un entrenamiento

Metodologías del entrenamiento deportivo

1.2. Fases del proceso de entrenamiento deportivo

Análisis de la disciplina deportiva

Diagnóstico del estado de forma

Formulación de los objetivos

Periodización

Programación

Diseño

Realización

Control

1.3. Relaciones entre la adaptación y la carga de entrenamiento

El proceso de adaptación al deporte

Tipo de sobrecompensación

Aspectos que determinan la carga del entrenamiento

1.4. Ejemplos de planificaciones

Deportes individuales

Deportes de situación

2. Bases pedagógicas de la actividad física y el deporte

2.1. Pedagogía de las conductas motrices

La teoría de la acción motriz

Lógica interna, sectores y dominios de acción motriz

La conducta motriz

3. Bases psicológicas de la actividad física y el deporte

3.1. Aspectos psicológicos básicos

Modelo funcional psicológico y su aplicación al ámbito deportivo.

Adaptación psicobiológica, psicofísica y psicosocial.

Anticipación y deporte.

Factores psicológicos básicos desde el modelo funcional para el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

Integración funcional y su aplicación a la dimensión deportiva.

3.2. Habilidades y Aptitudes en el deporte

Aptitudes en el deporte

Modelo relacional de las habilidades

Aprendizaje de habilidades en el deporte

4. Bases sociales de la actividad física y el deporte

4.1. Sociología aplicada a la actividad física y el deporte

Influencia de la actividad física y el deporte en el desarrollo psicosocial del individuo

Aspectos psicosociales vinculados a la actividad física y el deporte

## Actividades formativas y Metodología

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
<b>Tipo: Dirigidas</b>			
Clase magistral	33	1,32	4, 5, 3, 8, 12
Presentación oral de treballs	11	0,44	10, 9, 11
<b>Tipo: Supervisadas</b>			
Tutorías	44	1,76	1, 2, 7
<b>Tipo: Autónomas</b>			
Aprendizaje Basado en Retos (ABR)	54	2,16	1, 2, 6, 10, 12
Lectura de artículos / informes de interés	49	1,96	1, 2, 6, 8

La metodología empleada se basa en abordar el proceso de aprendizaje desde un entorno abierto, participativo y constructivo. Se utilizarán diferentes estrategias docentes, dirigidas a toda la clase, en pequeños grupos y de forma personalizada. Se quiere favorecer la reflexión y la construcción del conocimiento crítico. La forma de desarrollar las sesiones es mitjançant:

- Clases magistrales
- Presentación oral de trabajos
- Tutorías
- Lectura de artículos / informes de interés
- Elaboración de trabajos e informes

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
Carpeta de aprendizajes	10	4	0,16	2, 7, 10
Defensa oral	10	2	0,08	6, 10, 12
Diseño de un informe	15	8	0,32	5, 9, 8
Elaboración de trabajo	20	8	0,32	2, 4, 3, 11
Exposición oral	5	2	0,08	1, 10, 11
Informe reflexivo	15	4	0,16	3, 6, 7, 9, 12
Prueba tipo test	15	2	0,08	1, 4, 3, 12
Trabajo de síntesis	10	4	0,16	5, 6, 10

La evaluación continuada implica la asistencia regular, participación y el desarrollo de las actividades formativas propuestas en cada una de las sesiones. El aprovechamiento y dominio de habilidades y conocimientos se valorará mediante las actividades de:

- Pruebas escritas de relación de conceptos
- Trabajos / informes escritos
- Presentación oral de trabajos

Este módulo no prevé el sistema de evaluación única.

Para esta asignatura, se permite el uso de tecnologías de Inteligencia Artificial (IA) exclusivamente en tareas de apoyo, como la búsqueda bibliográfica o de información. El estudiante deberá identificar claramente qué partes han sido generadas con esta tecnología, especificar las herramientas empleadas e incluir una reflexión crítica sobre cómo estas han influido en el proceso y el resultado final de la actividad. La falta de transparencia en el uso de la IA en esta actividad evaluable se considerará falta de honestidad académica y puede conllevar una penalización parcial o total en la nota de la actividad, o sanciones mayores en casos de gravedad.

## Bibliografía

- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte* (6.<sup>a</sup> ed.). Editorial Médica Panamericana.
- De la Vega, R., Del Valle, S., Maldonado, A., & Moreno, A. (2008). *Pensamiento y acción en el deporte*. Wanceulen.
- Dosil, J. (Ed.). (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713174>
- Garcés, E. J., Olmedilla, A., & Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Diego Marín.
- González, J. J., & Cruz, J. (2021). *Psicología aplicada al deporte y la actividad física* (3.<sup>a</sup> ed.). Síntesis.
- Hackfort, D., Schinke, R. J., & Strauss, B. (Eds.). (2019). *Dictionary of sport psychology: Sport, exercise, and performing arts*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/book/9780128131503>
- Henriksen, K., Storm, L. K., & Larsen, C. H. (2023). *Developing high-performance sport environments: Pathways to excellence*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003175391>

Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A., & Ortín, F. (2011). *Manual de psicología de la actividad física y del deporte*. Diego Marín.

Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. INDE.

Ryba, T. V., Schinke, R. J., & Stambulova, N. B. (Eds.). (2022). *The cultural turn in sport psychology*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-75163-2>

Solé, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Sicropat Sport.

Solé, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Sicropat Sport.

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology* (4th ed.). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.

## Software

No es necesario software específico

## 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
(TEm) Teoría (máster)	1	Catalán/Español	primer cuatrimestre	tarde