

## PSICOLOGIA APLICADA AL EJERCICIO FISICO Y AL DEPORTE

### Datos generales

**Descripción:** La asignatura se centra en la conducta humana en situaciones específicamente en el marco del deporte y el ejercicio físico. En esencia, analiza las motivaciones personales, que despierta las emociones de una persona; como se controla el pensamiento, las emociones y los sentimientos; y de qué manera la conducta de una persona puede ser más efectiva. Modelos conceptuales del comportamiento humano; Contenidos básicos de la psicología; Técnicas psicológicas; Aplicaciones de la psicología en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.

**Créditos ECTS:** 6 Básica

**Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano

**Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)

**Se utilizan documentos en lengua inglesa:** 10%

**Duración:** Semestral (1r Semestre)

**Curso:** 1º

**Profesorado:** Dra. Mireia Salvador Lluesma / Neus Ramos Agost

### Resultados de aprendizaje

- K2.1. Diferenciar los conceptos de psicología y psicología del deporte.
- K2.2. Distinguir los fundamentos teóricos y prácticos de la psicología social aplicada en el deporte.
- K2.3. Enumerar los conceptos fundamentales de las bases teóricas de la psicología del deportista y la psicología del rendimiento.
- SE6.3. Interpretar informes psicológicos en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### Contenidos

1-INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA ( del deporte). Definición de la psicología del deporte y el ejercicio. Revisión de la historia de la psicología del deporte y el ejercicio. Diferentes orientaciones de Psicología del deporte y el ejercicio. Tendencias actuales y futuras.

2 -DEPORTE Y PERSONALIDAD. Qué es la personalidad. Comprender la estructura de la personalidad. Estudio de la personalidad desde diferentes puntos de vista. Medir la personalidad. Utilización de medidas psicológicas.

3 - MOTIVACIÓN. Definición y los diferentes enfoques. Comprender la motivación orientada hacia la consecución de objetivos y la competitividad. Utilizar la motivación hacia la consecución de objetivos en la práctica profesional.

4 - COMPETICIÓN Y COOPERACIÓN. Definición y revisión de los estudios sobre competición y cooperación. Cómo determinar si la competición es buena o mala. Cómo promover la cooperación.

5- DINÁMICAS DE GRUPOS Y EQUIPOS. Reconocer la diferencia entre grupos y equipos. Comprender la estructura de grupo. Crear un clima de equipo efectivo. Maximizar la actuación individual en deportes de equipo.

6- LIDERAZGO. Definición y estudios sobre el liderazgo. El liderazgo de interacción orientado hacia el deporte. Investigación sobre la base del modelo multidimensional de liderazgo deportivo. Cuatro componentes del liderazgo efectivo.

7- CONTROL DE LA ACTIVACIÓN. Mayor autoconciencia del nivel de activación. Uso de técnicas para deducir la angustia. Hipótesis de la correspondencia: como hacer frente a la adversidad. Aplicación de técnicas para inducir la activación.

8- AUTOCONFIANZA. Definición. Cómo comprender que las expectativas influyen en el rendimiento. Evaluación de la autoconfianza. Construir la autoconfianza.

9- ESTABLECIMIENTO DE METAS. Definición de metas. La efectividad del establecimiento de metas. Principio del establecimiento de metas. Desarrollo de metas globales. Diseño de un sistema de establecimiento de metas. Problemas comunes en el establecimiento de metas.

10-SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA Y EL SOBREENTRENAMIENTO. Definición de sobreentrenamiento, agotamiento y síndromes de fatiga crónica. Incidencia de sobreentrenamiento, agotamiento y síndromes de fatiga crónica. Modelos del síndrome de fatiga crónica. Factores que conducen al sobreentrenamiento y síndromes de fatiga crónica en los atletas. Síntomas que caracterizan el sobreentrenamiento y la fatiga crónica. Herramientas para medir la fatiga crónica. Síndromes de fatiga crónica en los deportes profesionales. Tratamiento y prevención del síndrome de la fatiga crónica.

11-DESARROLLO DEL CARÁCTER Y LA BUENA CONDUCTA DEPORTIVA. Definición de carácter, juego limpio y buena conducta deportiva. Desarrollo del carácter y de la buena conducta deportiva. Trabajos de investigación sobre el desarrollo moral. Interpretación de la conexión entre el razonamiento moral i la conducta ética. Estudio de la conexión entre el desarrollo del carácter y la actividad física.

## Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas con profesor	Total
Actividades introductorias	4	0	4
Clases magistrales	23	60	83
Resolución de casos (grupo)	15	5	20
Seminarios	15	5	20
Prueba de evaluación (teórica)	3	20	23
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologías docentes

Clases magistrales  
Resolución de casos (grupo)  
Seminarios  
Práctica  
Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	%	Competencias	Descripción de la actividad
Examen parcial 1r	25	K2.1, K2.2, K2.3	Examen tipo test de respuestas múltiples. Conceptos básicos en psicología y el contenido de las exposiciones de los alumnos.
Examen parcial 2n	25	K2.1, K2.2, K2.3	Examen tipo test de respuestas múltiples. Conceptos básicos en Psicología Deportiva (Control de la activación + Autoconfianza + Establecimiento de metas)
Práctica (ejercicios de refuerzo teoría y exposiciones orales)	40	K2.2, K2.4	Ejercicios de refuerzo de la teoría y exposiciones orales
Participación	10		Asistencia a las sesiones

### Calificación

Tanto en la evaluación final como en la evaluación continua, es necesario aprobar cada una de las partes (nota igual o mayor a 5) para poder hacer media y así aprobar la asignatura. Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua se puede presentar sólo de aquella parte a la evaluación final.

### Evaluación final:

Para los alumnos que han cumplido los requisitos de evaluación continua, la evaluación final consistirá en recuperar aquellas partes que no se hayan superado.

Los alumnos que opten por presentarse directamente a la evaluación final tendrán que realizar un examen final de toda la asignatura.

### Criterios específicos de la nota No Presentado:

Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

## Bibliografía

- Armut, F. (2021). *Neurociencias y psicología aplicadas a deportes de equipo*. Tinta libre.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Síntesis.
- Espar, X. (2010). *Jugar con el corazón. La excelencia no es suficiente*. Plataforma Editorial
- León, EM. & Garces de los Fayos, EJ. (2025). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. Panamericana.
- Marí, P. (2011). *Aprender de los campeones*. Plataforma Editorial
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. EOS.

Morelló-Tomás, E., Vert-Boyer, B., & Navarro-Barquero, S. (2018). Establecimiento de objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-9.

Weinberg, R., & Gould, D. (Coords.)(2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª edición). Panamericana.

Mumford, G. (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Parallax Press.

Ramírez, P. (2015). *Así líderes, así compites*. Conecta.

Ramos, J. (2020). *Psicología del Deporte. Entrenamiento mental para mejorar tu rendimiento deportivo*. Draft2Digital

Salom, M.; Nuñez, A. & Leguizamo, F. (2023). *Psicología del Deporte*. Panamericana

Weinberg, R., & Gould, D. (Coords.)(2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª edición). Panamericana.

### Asignaturas recomendadas

---

- Aprendizaje y desarrollo motor.
- Deportes de adversario.