



# Psicología del deporte

Grado en Psicología  
Curso 2025/2026



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura:** Psicología del deporte

**Titulación:** Grado en Psicología

**Carácter:** Optativa

**Idioma:** Castellano

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 5

**Curso:** 4º

**Semestre:** 1º

**Profesores/Equipo Docente:** D. Mario Paños Gómez.

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG1. Conocer las funciones, características y limitaciones de los distintos modelos teóricos existentes en Psicología.

CG2. Conocer las leyes básicas de los distintos procesos psicológicos.

CG4. Conocer los fundamentos biológicos de la conducta humana y de las funciones psicológicas.

CG7. Conocer distintos métodos de evaluación, diagnóstico y tratamientos psicológicos en diferentes ámbitos aplicados de la Psicología.

CG9. Analizar datos relevantes de su área de estudio, la Psicología, para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética propios de la profesión de psicólogo.

CG10. Promover la salud y la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos.

CE1. Conocer los distintos modelos teóricos y escuelas de la Psicología actual y la situación de dichas escuelas dentro del marco de la ciencia.

CE5. Relacionar la Psicología con otras disciplinas y trabajar en equipos multiprofesionales.

CE15. Aplicar los modelos, teorías, instrumentos y técnicas más adecuadas en cada contexto de evaluación e intervención en el comportamiento normal y a normal.

CE16. Ser capaces de aplicar las principales técnicas de evaluación del comportamiento normal y anormal, de los procesos y de otras variables psicológicas.

CE17. Ser capaces de discriminar la pertinencia de los principales instrumentos de evaluación aplicables en diferentes contextos y etapas del desarrollo.

CE18. Saber evaluar y analizar los resultados y la eficacia de las propias actuaciones en cualquiera de los ámbitos de la Psicología.

CE19. Ser capaces de establecer hipótesis diagnósticas de los diferentes trastornos psicológicos y psicopatológicos, siendo capaces de analizar las causas y variables que los predisponen, desencadenan y mantienen.

CE20. Aplicar los modelos, teorías, instrumentos y técnicas más adecuadas en cada contexto de evaluación e intervención.

CE23. Ser capaces de llevar a cabo los adecuados tratamientos psicológicos en el área de Intervención Clínica.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Diferenciar los diferentes ámbitos de actuación de la Psicología del Deporte, así como conocer cuál es el trabajo del psicólogo del deporte
- Conocer las principales variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo y cómo trabajar cada una de ellas para que el deportista alcance su máximo rendimiento
- Razonar acerca de los efectos psicológicos de la práctica del ejercicio y el deporte en diferentes poblaciones
- Aplicar los conocimientos teóricos de la Psicología del Deporte para el análisis e intervención ante los problemas más comunes a los que se enfrentan los deportistas.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

Esta es una asignatura orientada a tres áreas fundamentales: el alto rendimiento (deportistas profesionales), iniciación y perfeccionamiento (deportistas que estarían situados en el espectro comprendido entre los que empiezan el aprendizaje hasta los que lo van consolidando, pasando por los que aspiran a llegar al alto rendimiento), y salud y calidad de vida a través de la actividad física y deportiva (donde estarían aquellas personas que no siendo deportistas, sí que están orientados al ocio, la salud, la calidad de vida...).

En esta signatura se pretende desarrollar los conocimientos necesarios para que el alumno, profesionalmente, sepa desenvolverse en cualquiera de estas áreas, basando dicho aprendizaje en conocimientos teóricos esenciales de psicología del deporte y en estrategias de intervención.

### 2.3. Actividades dirigidas

#### Actividades dirigidas (trabajos a desarrollar por los alumnos)

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares, que recibirán calificación:

- Actividad Dirigida 1 (AD1): Proyecto para un colectivo de población especial
- Actividad Dirigida 2(AD2): Caso práctico en deporte de equipo

- Actividad Dirigida 3 (AD3): Caso práctico en deporte individual
- Actividad Dirigida 4 (AD4): Proyecto para un club deportivo

## 2.4. Actividades formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
AF1. Clase Magistral/ Fundamentos Teóricos	37,5	100%
AF2. Caso práctico	10,4	100%
AF3. Tutoría	7,4	100%
AF4. Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	12,5	0%
AF5. Actividades a través de recursos virtuales	5	50%
AF6. Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	5	0%
AF7. Estudio individual	44,2	0%
A11. Evaluación	3	100%
<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS</b>	<b>125</b>	

## 3. METODOLOGÍAS DOCENTES

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

Código	Metodologías docentes	Descripción
<b>MD1</b>	Método expositivo / Clase magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del alumno con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones El alumno dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.
<b>MD2</b>	Resolución de ejercicios y problemas	Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el alumno debe resolver.

<b>MD3</b>	Método del caso	Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos
<b>MD4</b>	Realización de trabajos	Elaboración de informes y documentos en los que el alumno debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.
<b>MD5</b>	Aprendizaje orientado a proyectos	Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito psicológico.
<b>MD6</b>	Práctica guiada mediante debates y resolución de problemas y ejercicios en el aula	Formulación, análisis y debate de un problema o ejercicio relacionado con la temática de la asignatura.

#### 4. SISTEMA DE EVALUACIÓN

##### 4.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente del siguiente modo:

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en la materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola "Matrícula de Honor".

##### 4.2. Criterios de evaluación

###### Convocatoria ordinaria

Sistema de evaluación	Ponderación
SE1. Asistencia y participación en clase	10%
SE2. Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
SE3. Prueba parcial (escrita/presentación trabajo)	20%
SE4. Examen final	50%

###### Convocatoria extraordinaria

Sistema de evaluación	Ponderación
SE2. Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	40%
SE4. Examen final	60%

### 4.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

Asimismo, será potestad del profesor solicitar y evaluar de nuevo las prácticas o trabajos escritos, si estos no han sido entregados en fecha, no han sido aprobados o se desea mejorar la nota obtenida en ambas convocatorias.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

### 4.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

Buceta, JM (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson

Cruz, J. (Ed.). (2001). Psicología del deporte. Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGrawHill. (2ª edición).

Martin, G.L. (2008). Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual. Madrid: Pearson.

Olmedilla, A., Garcés de los Fallos, E. y Nieto García, G. (2002). Manual de Psicología del Deporte. Murcia, España: Diego Marín DM.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Madrid: Editorial Médica Panamericana. (4ª edición).

#### Bibliografía recomendada

Balaguer, I. (Dir.) (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia. Albatros.

Buceta, J.M, Psicología del deporte de alto rendimiento (2020). Madrid, España: Dykinson.

Buceta, J.M. (2015). Mi hijo es el mejor y además, ¡es mi hijo!. Madrid: Dykinson.

Capdevila, LI. (2001). Metodología de evaluación en Psicología del deporte. En J. Cruz (Ed.). Psicología del deporte. Madrid: Síntesis. (Cáp. 4, pp.: 111-145).

Dosil, J. (Ed.) (2002). El psicólogo del deporte. Madrid. Síntesis.

González Fernández, M<sup>a</sup>. D. (2010) Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. Papeles del Psicólogo, 31(3), 250-258

González Oya, J. L. (1). Joaquín Dosil Díaz (ed.) (2002) El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: síntesis. Cuadernos De Psicología Del Deporte, 5. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/93571>

Guillen, F. y Márquez, S. (2005). Directorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Sevilla. Wanceulen

Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 185-202. Recuperado de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-272.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-272.pdf)

Márquez, S. (2004): Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS.

Morilla, M. (2005). Registro y observación de la conducta deportiva. En M. Roffé, F.G. Ucha (edit.) Alto Rendimiento: Psicología y Deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial

Psicología de la actividad física y del deporte. Recuperado de <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Sosa, P., Jaenes, JC., Godoy Izquierdo, D. y Oliver, J.F. (2009). Psicología del Deporte: Concepto, historia y habilidades. Sevilla. Wanceulen

Williams, J.M (Ed.) (2001): Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva

## 6. DATOS DEL PROFESOR

Puede consultar el correo electrónico de los profesores y el perfil académico y profesional del equipo docente, en <https://www.nebrija.com/carreras-universitarias/grado-psicologia/#masInfo>.