

Facultad de Educación

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

**Variables Psicológicas Implicadas en la Optimización del Rendimiento Deportivo
(2026 - 2027)**

1. Datos descriptivos de la asignatura

Asignatura: Variables Psicológicas Implicadas en la Optimización del Rendimiento Deportivo	Código: 129600901
- Centro: Facultad de Educación - Lugar de impartición: Facultad de Educación - Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Plan de Estudios: G060 (Publicado en 2019-01-01) - Rama de conocimiento: Ciencias Sociales y Jurídicas - Itinerario / Intensificación: - Departamento/s: Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología - Área/s de conocimiento: Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico - Curso: 4 - Carácter: Optativa - Duración: Primer cuatrimestre - Créditos ECTS: 6,0 - Modalidad de impartición: Presencial - Horario: Enlace al horario - Dirección web de la asignatura: http://www.campusvirtual.ull.es - Idioma:	

2. Requisitos de matrícula y calificación

No hay requisitos

3. Profesorado que imparte la asignatura

Profesor/a Coordinador/a: CELSO RUBÉN RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ
- Grupo:
General - Nombre: CELSO RUBÉN - Apellido: RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ - Departamento: Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología - Área de conocimiento: Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico

Contacto

- Teléfono 1:
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **crodrrod@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **<https://www.campusvirtual.ull.es/>**

Tutorías primer cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Planta	Despacho
Todo el cuatrimestre		Miércoles	14:00	17:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	1	a1-13

Observaciones: Este horario se corresponde al S1 dentro de la asignatura "Variables psicológicas implicadas en la optimización del rendimiento deportivo" dentro del Grado de CAFYD. Para solicitar tutoría, se recomienda realizar tal solicitud la semana anterior a la misma. Siempre por vía email a la dirección crodrrod@ull.edu.es

Tutorías segundo cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Planta	Despacho
Todo el cuatrimestre		Viernes	08:00	11:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	1	A1-13

Observaciones: Para solicitar tutoría, se recomienda realizar tal solicitud la semana anterior a la misma. Siempre por vía email a la dirección crodrrod@ull.edu.es

4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura: **Materias optativas**
Perfil profesional:

5. Competencias

General

CG1 - Desarrollar capacidades para la adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, desde una actitud reflexiva y crítica.

Básica

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

Específica

CE2.3 - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada, ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

CE2.4 - Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

CE2.5 - Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

6. Contenidos de la asignatura**Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura**

El contenido de la asignatura es el siguiente:

1. Aspectos básicos de la intervención psicológica en el rendimiento de alto nivel.
2. Principales dimensiones psicológicas implicadas en el rendimiento de alto nivel.
3. Las expectativas y su influencia en el rendimiento.
4. El liderazgo del entrenador.
5. El control emocional en las cargas de entrenamiento y antes de ejecuciones en situaciones amenazantes.
6. Las emociones previas a la competición.
7. El dominio de las emociones durante y al final de las competiciones.

Dichos contenidos se desarrollarán dentro del siguiente temario:

UNIDAD 1: DESCUBRIENDO LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

- T1 Introducción a la Psicología del Deporte: conceptos básicos
- T2 Introducción a la Psicología del Deporte: descubriendo el concepto de competir

UNIDAD 2: PSICOLOGÍA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- T3 Autoconfianza: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T4 Motivación: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T5 Nivel de activación, ansiedad, estrés: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T6 Atención y concentración: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación
- T7 Gestión de emociones: concepto, estrategias de intervención, pruebas de evaluación (aquí también se habla del burnout)

UNIDAD 3: PSICOLOGÍA EN EL ENTRENADOR

- T8 Aprendizaje cooperativo como estrategia de gestión de equipos: la psicología desde el entrenador

UNIDAD 4: PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y SALUD

- T9 El papel del sueño en el rendimiento deportivo
- T10 Recuperación de lesiones en el rendimiento deportivo

NOTA: El contenido puede sufrir alguna modificación. En este caso, se avisará con tiempo al alumnado.

Actividades a desarrollar en otro idioma

No se contemplan actividades en otro idioma

7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado

Aplica el Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado (MECA - ULL)
Aprendizaje basado en Problemas (PBL), Aprendizaje cooperativo

Descripción

La metodología de enseñanza en la asignatura será la siguiente:

- Clase magistral
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en problemas

En relación con el **uso de la inteligencia artificial (IA)** en el desarrollo de la asignatura, se contempla lo siguiente:

Se podrá usar la IA como apoyo del proceso de enseñanza-aprendizaje para indagar sobre conceptos, para obtener una explicación o ejemplos, etc. Además, puede ser usada como una primera aproximación a un problema, pero es necesario analizar las respuestas de manera crítica, contrastando la información, para llegar a un resultado creativo que permita el aprendizaje y evite algunos de los problemas derivados del uso de la misma. También se podrá utilizar para mejorar un texto desde un punto de vista distinto que no haya tenido en cuenta (histórico, económico, legal, tecnológico, de perspectiva más amplia, etc.), revisar un texto e indicar los puntos débiles o elementos de mejora que podrían incorporarse y/o mejorar el estilo de un texto.

No se podrá usar para generar respuestas completas para una tarea, su uso durante las evaluaciones o cualquier otra utilización considerada por el docente que perjudique el proceso de aprendizaje.

Recuerde que la salida de la IA debe considerarse como un primer borrador sobre el que trabajar y que debe referenciar su uso.

En caso de situaciones de riesgo derivadas de fenómenos meteorológicos adversos, se seguirán las siguientes directrices:

- Si se declara en la Universidad de La Laguna nivel 2 (amarillo), las actividades docentes se desarrollarán conforme a las directrices marcadas por la Universidad de La Laguna.
- Si se declara en la Universidad de La Laguna nivel 3 (naranja) o 4 (rojo), se suspenderán las actividades docentes presenciales y, previa información al alumnado por los canales disponibles, se actuará para garantizar la continuidad del aprendizaje y la atención al alumnado mientras se mantengan estos niveles de alerta.

Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante

Actividades formativas	Horas presenciales	Horas de trabajo autónomo	Total horas	Relación con competencias
Clases teóricas	36,00	0,00	36,0	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]
Clases prácticas de aula	18,00	0,00	18,0	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]
Realización de seminarios u otras actividades complementarias	2,00	0,00	2,0	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]
Realización de exámenes	4,00	0,00	4,0	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]
Elaboración autónoma	0,00	90,00	90,0	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]
Total horas	60,00	90,00	150,00	
Total ECTS			6,00	

8. Bibliografía / Recursos

Bibliografía Básica

Carrascosa, J. (2011): Trabajar y competir en equipo. El método saber competir. La Coruña: Netbiblo.

Dosil, J. y Stribo, R. (2009): Ganar con la cabeza. Barcelona: Paidotribo.

García-Naveira Vaamonde, A. y Locatelli Dalimier, L. (2015): Avances en psicología del deporte. Badalona: Paidotribo.

Bibliografía Complementaria

Buceta, J. M^a. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.

Jiménez Lerin, A. y Vázquez Pineda, F. (2016): Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo. Madrid: Dykinson.

Márquez Rosa, S. (2005): Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo. Universidad de León: Universidad de León.

Roffé, M. y García Ucha, F. (2010): Alto rendimiento. Psicología y deporte. Buenos Aires: Editorial Lugar.

Otros Recursos

Uso del campus virtual donde se irán subiendo los temas de la asignatura una vez se hayan impartido. Además, se recogerá material audio visual relacionado con el contenido de la misma.

9. Sistema de evaluación y calificación

Descripción

La calificación de la asignatura quedará sometida a lo dispuesto en el vigente Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna, además de por lo establecido en la Memoria de Verificación inicial o posteriores modificaciones. Concretamente, la asignatura tiene las siguientes modalidades de evaluación:

1. Evaluación continua: Todo el alumnado se evalúa con evaluación continua, salvo las excepciones recogidas en el Reglamento de Evaluación y Calificación. Tal evaluación consistirá en dos partes:

Parte I: “DOS PARCIALES” con preguntas V-F (cada error resta un acierto) y de múltiple alternativa donde solo UNA RESPUESTA ES LA CORRECTA (4 alternativas, una sola respuesta correcta y en la que cada tres errores se resta un acierto).

Para poder realizar la media se ha de obtener un mínimo de 5 puntos en cada uno de ellos. Además, la nota de cada uno de los parciales será la obtenida de la ponderación sobre 4 puntos ($40\% + 40\% = 80\%$ de la calificación final). Así, por ejemplo, si se obtiene un total de 8 y de 6 puntos en cada parcial, al ponderarla hay que multiplicar $8 \times 0,4 = 4,8$ y $6 \times 0,4 = 2,4$, obteniendo una calificación final de 7,2 sobre 8. En este sentido, es importante mencionar que cada parcial tiene un peso de 4 puntos.

Cada módulo tendrá SOLO UNA fecha de realización que se encuentra en el cronograma. Este calendario estará sujeto a cambios y variaciones dependiendo del transcurrir de la asignatura. A lo largo del curso, tanto en clase presencial como a través del aula virtual, se irán confirmando las fechas de la realización de las pruebas que constan en el cronograma.

Dentro de esta evaluación, se plantean las siguientes opciones:

- A) El alumnado que suspenda el primer parcial/no se presente o decida querer subir nota podrá presentarse en el llamamiento del segundo parcial, pudiendo realizar los dos a la vez. En caso de la opción de subir nota, si al presentarse con el segundo parcial suspendiera u obtuviese menor calificación de la ya obtenida previamente, se quedaría con la calificación más alta.
- B) Del mismo modo, quienes opten por recuperar el primer parcial en el llamamiento del segundo, pueden decidir hacer el segundo en la evaluación única. El alumnado ha de comunicar al profesor, vía email y con una semana de antelación, si contempla alguna de las dos opciones mostradas anteriormente.

Parte II: TRABAJOS GRUPALES. El alumnado tendrá que realizar uno o varios trabajos grupales relacionados con el contenido de la asignatura. Esto se especificará con el suficiente tiempo para que puedan realizarlo. El valor de esta parte es de 2 puntos (20% de la calificación final).

2. Evaluación única: El alumnado que no supere o que no lleve a cabo la evaluación continua en la forma indicada en el apartado anterior tendrá que realizar un examen alternativo de evaluación única. Dicho examen será en el mismo formato que los indicados en la evaluación continua. Lo mismo ocurre con el trabajo grupal, ya que el alumnado que no lo apruebe o no lo realice en evaluación continua ha de superarlo en única, siendo entregado el día marcado para tal evaluación.

En el caso de haber aprobado alguna parte en evaluación continua, esa parte será guardada de cara a evaluación única.

Para aprobar la asignatura, se ha de obtener un mínimo de 5 en cada una de las partes presentadas (dos parciales, un 5 en cada uno; trabajo grupal, un 5).

Para optar a la evaluación única es necesario **comunicarlo en el aula virtual** de la asignatura **antes de agotar el 80%** de la evaluación continua, tal y como se indica en el artículo 5.5 del Reglamento de calificación y Evaluación de la ULL.

"En cumplimiento del Reglamento de Convivencia de la Universidad de La Laguna (art. 16.4), se informa al estudiantado de que durante las pruebas de evaluación presenciales podrán utilizarse dispositivos detectores pasivos de radiofrecuencia y campos magnéticos. Estos dispositivos no emiten señales, no interfieren con las comunicaciones y no registran datos personales. La tenencia y/o uso de dispositivos electrónicos no autorizados podrá constituir infracción disciplinaria conforme a la Ley 3/2022 y al Reglamento de Régimen Disciplinario del Estudiantado de la ULL. Los estudiantes portadores de dispositivos médicos electrónicos deberán comunicarlo antes del inicio de la prueba."

Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
Pruebas objetivas (verdadero/falso, elección múltiple, etc.)	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]	Ponderación mínima 0%. Ponderación máxima 80%	40,00 %
Pruebas de respuesta corta	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]	Ponderación mínima 0%. Ponderación máxima 80%	40,00 %
Trabajos/Proyectos/Memorias/Informes	[CG1], [CE2.3], [CE2.4], [CB1], [CE2.5]	Ponderación mínima 0%. Ponderación máxima 40%	20,00 %

10. Resultados de Aprendizaje

Al finalizar con éxito esta asignatura, el alumnado deberá ser capaz de:

- Desarrollar tareas específicas en el campo de las variables psicológicas implicadas en la optimización del Rendimiento Deportivo con un planteamiento alternativo que incluya la correspondiente solución, y con una visión reflexiva y crítica.
- Discriminar los fundamentos del campo de la Psicología Aplicada en la Optimización del Rendimiento Deportivo y los relacionará con situaciones de aplicación.

11. Cronograma / calendario de la asignatura

Descripción

El presente cronograma es una guía aproximativa de la temporalidad de la asignatura en el primer cuatrimestre, comprendiendo entre el 7 de septiembre hasta el 18 de diciembre de 2026.

Cabe mencionar que puede estar sujeto a cambios, los cuales serán informados al alumnado con el suficiente tiempo de antelación.

En este cronograma se recogen los 10 temas de la asignatura, los dos parciales y la fecha de realización de prácticas.

Primer cuatrimestre					
Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:	1. LUNES 07/09/26. NO ASISTENCIA AL AULA 2. VIERNES 11/09/26. NO HAY CLASE	1. LUNES 8/09/26. Bienvenida, alumnado de nuevo ingreso. 2. VIERNES 11/09/26. Apertura del curso académico	4.00	6.00	10.00
Semana 2:	1. LUNES 14/09/26. FESTIVO 2. VIERNES 18/09/26. PRESENTACIÓN ASIGNATURA	1. LUNES 14/09/26. FESTIVO 2. VIERNES 18/09/26. PRESENTACIÓN ASIGNATURA	4.00	6.00	10.00
Semana 3:	1. LUNES 21/09/26. Docencia Tema 1 2. VIERNES 25/09/26. Docencia Tema 2	1. LUNES 21/09/26. Docencia Tema 1 2. VIERNES 25/09/26. Docencia Tema 2	4.00	6.00	10.00

Semana 4:	1. LUNES 28/09/26. Docencia Tema 3A 2. VIERNES 02/10/26. Docencia Tema 3B	1. LUNES 28/09/26. Docencia Tema 3A 2. VIERNES 02/10/26. Docencia Tema 3B	4.00	6.00	10.00
Semana 5:	1. LUNES 05/10/26. Docencia Tema 4 2. VIERNES 09/10/26. Docencia Tema 5A	1. LUNES 05/10/26. Docencia Tema 4 2. VIERNES 09/10/26. Docencia Tema 5A	4.00	6.00	10.00
Semana 6:	1. LUNES 12/10/26. FESTIVO 2. VIERNES 16/10/26. Docencia Tema 5B	1. LUNES 13/10/26. FESTIVO 2. VIERNES 17/10/26. Docencia Tema 5B	4.00	6.00	10.00

Semana 7:	1. LUNES 19/10/26. Docencia Tema 5C + REPASO VIERNES 3/10/26. 1. <u>PRIMER PARCIAL T1-T5</u>	1. LUNES 19/10/26. Docencia Tema 5C + REPASO VIERNES 3/10/26. 1. <u>PRIMER PARCIAL T1-T5</u>	4.00	6.00	10.00
Semana 8:	1. LUNES 26/10/26. Docencia Tema 6 2. VIERNES 30/10/26. Docencia Tema 7	1. LUNES 26/10/26. Docencia Tema 6 2. VIERNES 30/10/26. Docencia Tema 7	4.00	6.00	10.00
Semana 9:	1. LUNES 02/11/25. FESTIVO 2. VIERNES 06/11/26. Docencia Tema 8A	1. LUNES 02/11/25. FESTIVO 2. VIERNES 06/11/26. Docencia Tema 8A	4.00	6.00	10.00

Semana 10:	1. LUNES 9/11/26. Docencia TEMA 8B 2. VIERNES 13/11/26. Docencia MC LIDERAZGO	1. LUNES 9/11/26. Docencia TEMA 8B 2. VIERNES 13/11/26. Docencia MC LIDERAZGO	4.00	6.00	10.00
Semana 11:	1. LUNES 16/11/26. Docencia TEMA 9 (Master class) 2. VIERNES 20/11/26. Docencia TEMA 10	1. LUNES 16/11/26. Docencia TEMA 9 (posible máster class de Helio Méndez, farmacéutico y nutricionista deportivo, donde hablará sobre el sueño-deporte-lesiones) 2. VIERNES 20/11/26. Docencia TEMA 10	4.00	6.00	10.00
Semana 12:	1. LUNES 23/11/26. Docencia. REPASO T6-T10 2. VIERNES 27/11/26. Docencia. 2º PARCIAL T6 - T10	1. LUNES 23/11/26. Docencia. REPASO T6-T10 2. VIERNES 27/11/26. Docencia. 2º PARCIAL T6 - T10	4.00	6.00	10.00

Semana 13:	1. LUNES 30/11/26. Docencia. PRÁCTICA 2. VIERNES 04/12/26. Docencia. EXPLICACIÓN TRABAJO GRUPAL	1. LUNES 30/11/26. Docencia. PRÁCTICA VIERNES 04/12/26. Docencia. EXPLICACIÓN TRABAJO GRUPAL 1. <u>(Fecha límite entrega TRABAJOS = VIERNES 15 / 01/ 27)</u>	4.00	6.00	10.00
Semana 14:	1. LUNES 07/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 2. VIERNES 11/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO	1. LUNES 07/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 2. VIERNES 11/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO	4.00	6.00	10.00
Semana 15:	1. LUNES 14/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 2. VIERNES 18/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO	1. LUNES 14/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 2. VIERNES 18/12/26. TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO	4.00	6.00	10.00

Semana 16 a 18:	<u>(Fecha límite entrega TRABAJOS = VIERNES 15 / 01/ 27)</u>	<u>(Fecha límite entrega TRABAJOS = VIERNES 15 / 01/ 27)</u>	0.00	0.00	0.00
Total			60.00	90.00	150.00