

Guía Docente: Psicología del Deporte

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Plan de estudios	2012
Materia	Psicología
Carácter	Obligatorio
Período de impartición	Tercer Trimestre
Curso	Tercero
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	Ninguno.

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	René González Boto	Correo electrónico	rene.gonzalez@ui1.es
Área	Educación Física y Deportiva	Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	About.me		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	<ul style="list-style-type: none"> • Psicología del Deporte
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p>En el ámbito educativo la teoría y la práctica constituyen dos realidades autónomas que gestionan conocimientos de diferente envergadura y que hasta el momento se desenvolvían en contextos encontrándose en una situación de permanente tensión: se necesitan y se justifican mutuamente, sin embargo, con frecuencia se ignoran la una a la otra, siendo esta quiebra una de las principales fuentes de problemas para los procesos de formación y posterior aplicación en el mundo laboral. La disolución de este enfrentamiento será nuestro objetivo a lo largo de esta asignatura.</p> <p>La vinculación con la totalidad de las asignaturas del grado es palpable, y uno de los principios será saber aplicar los conocimientos adquiridos a la realidad laboral o vocación de una forma profesional por medio de la elaboración y defensa de argumentos, utilizando como proceso de aprendizaje la resolución de problemas dentro de las diferentes áreas de estudio propuestas.</p> <p>La elaboración de un perfil profesional, el conocimiento de los espacios de desempeño laboral, sus características, tipos y posibilidades bajo el marco legal establecido, será la columna vertebral del conjunto teórico-práctico de la asignatura.</p> <p>La asignatura de Psicología del Deporte forma parte de la temática “Psicología” en el Plan de Estudios de la Titulación. Y representa una concreción de los contenidos en dicha materia hacia el ámbito de la actividad física y del deporte. Los parámetros subjetivos de los deportistas, las variables individuales, los factores grupales, el contexto social en el que se realiza la práctica deportiva, los parámetros de carga y planificación deportiva, el papel del entrenador, etc. van a influir psicológicamente en el deportista y van a afectar positiva o negativamente en situaciones relacionadas con el rendimiento deportivo, con la adherencia a la práctica física, con la salud o con el aprendizaje deportivo, entre otros. En esta asignatura vamos a conocer cada una de estas variables y procesos psicológicos que más directamente influyen en la práctica deportiva. Analizaremos los diferentes modelos psicológicos y planteamientos actuales. Describiremos los elementos que los caracterizan. Descubriremos recursos sobre cómo poder evaluar desde el ámbito psicológico las distintas situaciones que acontecen en el deporte, cómo interpretarlas y cómo poder aplicar estrategias de intervención útiles que mejoren las condiciones de práctica. Así mismo, abordaremos contenidos aplicados a situaciones habituales en el deporte, así como aspectos relacionados con la metodología e investigación desde el ámbito de la Psicología del Deporte. En definitiva, el futuro Graduado, a través de esta asignatura, podrá adquirir competencias básicas que complementarán su intervención técnica en diferentes contextos profesionales, relacionados fundamentalmente con la enseñanza, el entrenamiento o la investigación en el ámbito de la actividad física y del deporte.</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual. • CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa. • CU-09: Considerar los valores propios de la Formación Profesional Superior en términos de igualdad formativa y educativa con la universitaria. • CU-10: Reconocer y saber resolver problemas que afecten a derechos
--------------------------------------	--

fundamentales de las personas y a valores democráticos.

- CU-11: Comprender y saber actuar antes situaciones en las que proceda defender la igualdad, particularmente las de género y las de oportunidades.
- CU-12: Saber cómo se han de adoptar posturas de defensa de la paz y la mediación.
- CU-13: Aceptar y defender el derecho de los diferentes, llegando incluso ante la desigualdad compensatoria, particularmente en los casos de personas con disminución de su autonomía personal.
- CG-01: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- CG-02: Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CG-03: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- CG-04: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- CG-05: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CB-01: 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.
- CE-02: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- CE-04: Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y como deben ser aplicados eficazmente.
- CE-06: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano y como deben ser aplicados eficazmente.
- CE-13: Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE-10: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- CE-11: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- CE-20: Desarrollar las capacidades de expresión, relación y creación como premisas fundamentales para llevar a cabo un trabajo corporal de carácter expresivo, utilizando diferentes técnicas para representar individual o colectivamente estímulos internos y externos.
- CE-21: Conocer y comprender las manifestaciones corporales y de actividad físico-deportiva en la historia, desde sus aspectos ideológicos, sociales, pedagógicos y técnicos.
- CE-23: Capacidad para promover el acceso al ámbito deportivo de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva.
- CE-24: Capacidad para integrar a las personas con discapacidad y en riesgo de exclusión al ámbito deportivo.
- CE-25: Adquirir un compromiso ético profesional de respeto a la dignidad humana, a los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, y a la igualdad de hombres y mujeres.

Resultados de aprendizaje de la asignatura

- Evalúa los factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo, mediante la utilización de herramientas e instrumentos de evaluación.
- Detecta y diagnóstica déficits psicológicos que afecten al rendimiento deportivo.
- Evalúa los procesos psicológicos que influyen en el funcionamiento de los grupos

	<p>deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora y planifica un programa de entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo. • Aplica las técnicas básicas dirigidas al control de las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo. • Realiza un análisis de las conductas motrices de los sujetos a lo largo de su vida. • Elabora un informe de las distintas teorías y métodos de investigación en el ámbito del aprendizaje y el desarrollo psicomotor. • Utiliza en una sesión práctica aspectos clave tales como la transferencia, la motivación, la resiliencia, el autocontrol y otros aspectos psicológicos que afectan al rendimiento deportivo.
--	---

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	<p>En la asignatura “Psicología del deporte” partiendo de los fundamentos de la psicología del deporte y de la psiconeurobiología se analizarán los diferentes procesos evolutivos del ser humano y su influencia en la práctica deportiva. Una vez contemplado el marco conceptual, se analizará la estrecha relación entre la psicología, la salud y la actividad física y, los procesos personales y sociales que pueden influir en la participación y en rendimiento en ciertos deportes o actividades físicas tanto colectivas como individuales. También se tratará la integración de persona en riesgo de inclusión y en especial de niños a través del deporte.</p>
Contenidos	<p>UNIDAD DIDÁCTICA 1: LA MOTIVACIÓN COMO “MOTOR” FUNDAMENTAL EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción. 2. Concepto y tipos de motivación en el deporte. 3. Teorías y modelos motivacionales. 4. Motivos de práctica deportiva. 5. Causas de abandono deportivo. 6. Práctica profesional: directrices y estrategias para aumentar la motivación en los deportistas y generar climas positivos de práctica deportiva <p>UNIDAD DIDÁCTICA 2: PERSONALIDAD, ANSIEDAD, ESTRÉS Y SU INFLUENCIA SOBRE LA ACTUACIÓN DE LOS DEPORTITAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción. 2. Personalidad: porqué estudiarla y cómo evaluarla en el contexto deportivo. 3. Concepto y definición de estrés, ansiedad y activación. 4. El proceso del estrés y la ansiedad en el deporte. 5. Fuentes y efectos de la ansiedad en el deporte. 6. Práctica profesional: directrices y estrategias para controlar el nivel de estrés y ansiedad en los deportistas y generar climas positivos de práctica deportiva.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE: CUESTIONES IMPORTANTES QUE PASAN DESAPERCIBIDAS

1. Introducción.
2. Atención y concentración en el deporte: concepto, tipos y perspectivas.
3. Teorías explicativas de la atención en el ámbito deportivo.
4. Autoconfianza en el deporte: definición, teorías explicativas y ventajas.
5. El establecimiento de objetivos en el deporte.
6. El efecto audiencia y su relación con el rendimiento deportivo.
7. Práctica profesional: directrices y estrategias para mejorar la atención y concentración de los deportistas, así como para incrementar los niveles de autoconfianza.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: LIDERAZGO, COMUNICACIÓN Y COHESIÓN DE GRUPO EN EL DEPORTE: LA RELACIÓN EFICAZ EN LOS EQUIPOS Y GRUPOS DEPORTIVOS

1. Introducción.
2. Liderazgo en el deporte: definición, enfoques explicativos, teorías y modelos de liderazgo.
3. Las características de un líder y cómo trabajar las habilidades de liderazgo.
4. Cohesión de grupo: concepto, importancia en los grupos deportivos, factores que influyen sobre la cohesión y su relación con el rendimiento deportivo.
5. Estrategias para trabajar la cohesión de grupo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5: ÁMBITOS APLICADOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Introducción.
2. La Psicología del Deporte y la Educación Física
3. La Psicología del Deporte, la Salud y el Bienestar.
4. La Psicología del Deporte y las Lesiones deportivas.
5. La Psicología del Deporte y el Arbitraje deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 6: ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO (COACHING DEPORTIVO). INVESTIGACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

1. Introducción.
2. Técnicas de intervención psicológica en la actividad física y el deporte.
3. Programas de entrenamiento psicológico: fases, diseño, puesta en marcha y relación con la planificación deportiva.
4. Evaluación en el ámbito de la psicología del deporte: ámbitos e instrumentos de evaluación.

METODOLOGÍA

Actividades formativas

PROCESO DE APRENDIZAJE

El temario de la asignatura **Psicología del Deporte** se divide, como es habitual, en seis Unidades Didácticas (UD). Estas UD organizan los diversos contenidos de la materia y proponen diversas actividades de evaluación continua de los conocimientos adquiridos y las competencias marcadas.

Tanto los contenidos teóricos como las tareas de evaluación continua están preparados para que los alumnos adquieran y consoliden las herramientas básicas para el ejercicio profesional con deportistas, tanto en el asesoramiento como en la intervención en procesos psicológicos básicos que suceden en el ámbito deportivo y la adquisición de habilidades y destrezas psicológicas.

Cada Unidad Didáctica estará fundamentada en un contenido o “base teórica”, a disposición del alumno desde el momento en que cada Unidad esté activa. Este contenido representa el Texto Canónico y documentación básica de cada Unidad. Así mismo, también habrá un foro común para la interacción colectiva, resolución de dudas, debates, etc. Se harán visibles también cada una de las actividades de evaluación continua. Y en función del tipo de Unidad Didáctica, podrá haber otros recursos, como Estudios de Caso, artículos, ampliación de contenidos, etc. Todo ello va a permitir que el alumno pueda llegar a conocer de forma orientada la materia de la asignatura en cada Unidad, la cual podrá complementar con la búsqueda de información y documentación a través de los recursos bibliográficos que se proponen.

Debido a la naturaleza teórica de la asignatura, cada Unidad está ideada para el conocimiento y adquisición de conceptos, recursos y estrategias de utilidad práctica para el alumno.

La resolución de cuestiones prácticas que puedan plantearse en los distintos módulos, e inclusive en las pruebas de evaluación, supondrán la aplicación de los contenidos de la asignatura en contextos reales o en situaciones teóricas basadas en casos prácticos. En lo que a esta asignatura se refiere, situaciones reales en el ámbito de la actividad física y del deporte que impliquen la expresión o la intervención de variables y procesos psicológicos en los deportistas.

Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)

En el caso de optar por la opción 2 de evaluación (PEC+ examen final), el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial (EX)**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de

competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Características de los exámenes

Los exámenes constarán de 30 ítems compuestos por un enunciado y cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una será la correcta. Tendrán una duración de 90 minutos y la calificación resultará de otorgar 1 punto a cada respuesta correcta, descontar 0,33 puntos por cada respuesta incorrecta y no puntuar las no contestadas. Después, con el resultado total, se establece una relación de proporcionalidad en una escala de 10.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial** cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Manual que expone los fundamentos básicos de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte y su aplicación hacia los ámbitos más relevantes del ejercicio físico, desde el contexto de nuestro país. Inicialmente describe y conceptualiza esta disciplina y su conexión con otras ciencias del deporte, su evolución histórica, el papel del técnico especialista en psicología del deporte y la presencia de las nuevas tecnologías. Aborda, como no puede ser de otra manera, los procesos psicológicos básicos que se activan en los deportistas en relación con la motivación, la ansiedad, la personalidad, la atención, el liderazgo, la cohesión de grupo, etc. Así mismo, se ofrecen recursos para comprender la importancia de la psicología del deporte en la educación física, en la iniciación deportiva, en la salud y el ejercicio físico o en el rendimiento deportivo.

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

Documento de referencia en Psicología del Deporte cuyos autores son un exponente internacional en cuanto a la descripción de los procesos y variables psicológicas que más influyen en contextos deportivos, así como de la investigación en este ámbito. El libro trata en una primera parte sobre el papel de la Psicología del Deporte, su concepción dentro de las ciencias del deporte y su importancia desde una conexión entre lo científico y la propia práctica deportiva. Desarrolla también los contenidos básicos relacionados con los procesos psicológicos individuales en los deportistas, con los entornos deportivos, con los procesos que inciden sobre los grupos deportivos, así como la importancia del trabajo desde la Psicología del Deporte en relación con el rendimiento deportivo, con la salud y con el crecimiento psicológico en el ámbito de la actividad física y del deporte.

Bibliografía complementaria

Libros

Bakker, C., Whiting, T. A y Van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Ediciones Morata.

Bertollo, M., Filho, E. y Terry, P.C. (2020). *Advancements in mental skills training*. Routledge

Buceta, J. M. (2020). *Psicología del deporte de alto rendimiento*. Editorial Dykinson.

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Dykinson.

Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Editorial Síntesis.

Guillén, F. (2007). *Psicología de la educación física y el deporte*. Editorial Wanceulen.

Hernández-Mendo, A. (2005). *Psicología del Deporte. Fundamentos*. Editorial Wanceulen.

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

Jiménez-Martín, P.J. (2014). *Intervención psicológica en actividad física y deporte ¿el cambio es posible?*. Editorial Pirámide

Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A. y Ortín, F. J (2012). *Manual de psicología de la actividad física y del deporte*. Editorial Diego Marín.

Tenenbaum, G. y Eklund, R.C. (2020). *Handbook of Sport Psychology*. Wiley

BlackwellWilliams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Editorial Biblioteca Nueva.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología: Barcelona.

Otros recursos

Revistas tematizadas en Psicología del Deporte

- International Journal of Sport Psychology <http://www.ijsp-online.com/>
- Journal of Applied Psychology www.apa.org/journals/apl.html
- Journal of Applied Sport Psychology <https://www.tandfonline.com/loi/uasp20>
- Journal of Sport and Exercise Psychology <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/jsep-overview.xml>
- Perceptual and Motor Skills <http://journals.sagepub.com/home/pms>
- Psychology of Sport and Exercise <https://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise>
- Revista de Psicología del Deporte www.rpd-online.com
- Sport (The) Psychologist <http://journals.humankinetics.com/journal/tsp>

Instituciones y organismos relacionadas con la Psicología del Deporte

Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP). Recuperado de <http://www.aaasponline.org/>

Colegio Oficial de Psicólogos de España. Recuperado de <https://www.cop.es/index.php>

Federación Española de Psicología del Deporte <https://psicologiadeporte.eu/>