



1. DATOS GENERALES

Asignatura: ANÁLISIS COMPORTAMENTAL DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**Código:** 39343**Tipología:** OPTATIVA**Créditos ECTS:** 4.5**Grado:** 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**Curso académico:** 2019-20**Centro:** 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO**Grupo(s):** 40**Curso:** 4**Duración:** Primer cuatrimestre**Lengua principal de impartición:** Español**Segunda lengua:** Inglés**Uso docente de otras lenguas:****English Friendly:** N**Página web:****Bilingüe:** N**Profesor:** ESTHER CABANILLAS CRUZ - Grupo(s): 40

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Sabatini/1.71	PSICOLOGÍA	926051493	esther.cabanillas@uclm.es	Primer cuatrimestre: Martes: 10:00 h a 14:00 h Jueves: 10:00 a 12:00 h Segundo cuatrimestre: Miércoles: 11:00 h a 15:00 h Jueves: 9:00 h a 10:00 h Viernes: 11:30 h a 12:30h

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

No se han establecido.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A03	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas
A05	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.
A07	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B04	Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.
B05	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
B10	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza- aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características e individuales y contextuales de las personas.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
M1291	Incorporar nuevos conocimientos en la estructura cognitiva.
M12910	Fomentar el trabajo en equipo.
M12911	Evaluar dinámicas de grupos deportivos.
M12912	Caracterizar los grupos eficaces.
M1292	Describir los comportamientos humanos y los procesos psicológicos implicados en el ámbito de las actividades físicas y deportivas.
M1293	Utilizar instrumentos de evaluación y valoración de conductas.
M1294	Utilizar técnicas de afrontamiento en contextos deportivos.
M1295	Conocer los distintos efectos sobre el rendimiento deportivo de las manifestaciones comportamentales individuales.
M1296	Planificar las necesidades de intervención.
M1297	Formular el plan de acción.
M1298	Evaluar dominios de aprendizaje.
M1299	Definir estrategias de observación.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Aumentar la autoconfianza.

Ajustar técnicas psicológicas y realizar una modificación del comportamiento.

Alcanzar niveles consistentes de motivación.
 Concepto de estrés.
 Conocer y aprender a utilizar los instrumentos de biofeedback.
 Entrenamiento cognitivo.
 Entrenamiento en relajación-activación.
 Evaluar fuentes de ansiedad.
 Discutir ideas y proporcionar feedback en dinámicas de grupo.
 Ejercicios prácticos en visualización.
 Instrucciones habituales de los entrenadores.
 Juegos de rol.
 Manejar la ansiedad en competición.
 Medir la cohesión.
 Modificación de los errores de pensamiento.
 Presentar hojas de registro.
 Trabajar las habilidades sociales de comunicación.
 Utilizar técnicas de atención-concentración.

Resultados adicionales

Realizar propuestas de entrenamiento psicológico en distintos deportes.
 Utilizar técnicas de entrevista tradicional y motivacional.

6. TEMARIO

Tema 1: COMPORTAMIENTO HUMANO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Tema 1.1 Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo

Tema 2: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Tema 2.1 Distintos modelos de análisis funcional del comportamiento en el deporte

Tema 2.2 La entrevista y el tratamiento cognitivo conductual

Tema 3: ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Tema 3.1 Activación, estrés y angustia. Aplicación del conocimiento a la práctica deportiva

Tema 3.2 Entrenamiento de habilidades atencionales y de concentración

Tema 3.3 Técnicas de autoinstrucción y visualización en el deporte.

Tema 3.4 Entrenamiento de la autoconfianza en el deporte.

Tema 3.5 Dinámica de grupos y equipos.

Tema 3.6 Cohesión de grupo y estrategias para su mejora.

Tema 3.7 Psicología en las lesiones deportivas. Técnicas de Biofeedback.

Tema 3.8 Conductas adictivas y patologías. Integración de conceptos.

Tema 4: DESARROLLO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Tema 4.1 Planificación psicológica de la temporada: preparación de los entrenamientos y de competiciones.

Tema 4.2 Evaluación de los programas de intervención psicológica en distintos deportes: análisis de casos en el deporte

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

Todos los temas son de contenido teórico-práctico y aplicados al ámbito de la actividad física y del deporte.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A04	0.65	16.25	S	N	S	Exposición de los contenidos mediante el uso de nuevas tecnologías en una clase magistral participativa.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Resolución de ejercicios y problemas	M1295	0.5	12.5	S	S	S	Aplicación de distintos instrumentos de evaluación psicológica. Metodología específica y análisis de resultados.
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Debates	M1291	0.65	16.25	S	S	S	Incorporar nuevos conocimientos y relacionarlos en grupo con los temas tratados en clase.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Estudio de casos	A09	0.75	18.75	S	S	S	Siguiendo las pautas del profesor los alumnos analizan por grupos investigaciones en rendimiento deportivo y exponen el caso en foros de clase.
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	M1296	0.65	16.25	S	S	S	Aplicación de técnicas y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Autoaprendizaje	M1297	0.8	20	S	N	S	Describir el trabajo en grupo realizado en sesiones prácticas y talleres con observaciones y reflexiones personales en los aspectos estudiados.
								Analizar en su deporte habitual

Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	M1298	0.5	12.5	S	S	S	un ejemplo de práctica psicológica en el rendimiento deportivo y presentar en sesión práctica.
Total:			4.5	112.5				
Créditos totales de trabajo presencial: 1.8			Horas totales de trabajo presencial: 45					
Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7			Horas totales de trabajo autónomo: 67.5					

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Elaboración de trabajos teóricos	30.00%	0.00%	Presentar y superar los talleres y trabajos prácticos autónomos de diseños de intervención y dinámicas grupales. Evaluando con estos procedimientos los siguientes aspectos: Evaluar dinámicas de grupos deportivos. Utilizar instrumentos de evaluación y valoración de conductas. Planificar necesidades de intervención. Desarrollar habilidades de liderazgo y mostrar buena comunicación grupal.
Presentación oral de temas	20.00%	0.00%	Debates en grupo de temas propuestos por el profesor en el aula, siempre relacionados con el temario del curso. Su evaluación es continua: asistencia, participación y actitud en clase ante los contenidos y entorno social.
Prueba final	50.00%	0.00%	Superar un examen, donde se evaluarán los siguientes criterios: - Conocer los factores comportamentales y sociales que influyen y condicionan la práctica de actividad física y deportiva. - Describir los determinantes psicológicos del rendimiento deportivo. - Conocer las pautas metodológicas adecuadas para desarrollar programas de trabajo psicológico en distintos deportes. - Planificar, desarrollar y controlar habilidades psicológicas básicas.
Total:	100.00%	0.00%	

Crterios de evaluaci3n de la convocatoria ordinaria:

Aprobar cada uno de los apartados anteriores. La asistencia con participaci3n o aprovechamiento puntúa positivamente.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

El estudiante puede volver a evaluarse de todas las actividades formativas recuperables no superadas.

Particularidades de la convocatoria especial de finalizaci3n:

Se guarda la nota de las actividades formativas superadas durante los dos cursos siguientes al actual.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSI3N TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Comentarios generales sobre la planificaci3n: La planificaci3n es flexible y cualquier cambio importante necesario será supervisado por el profesor responsable. La planificaci3n temporal podrá verse modificada ante causas imprevistas.	
Tema 1 (de 4): COMPORTAMIENTO HUMANO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Resoluci3n de ejercicios y problemas]	4
Análisis de artículos y recensió[n] [AUTÓNOMA][Debates]	2
Elaboraci3n de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinaci3n de métodos]	1
Elaboraci3n de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	5
Estudio o preparaci3n de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Periodo temporal: Primer cuatrimestre. Septiembre	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 17-09-2019	Fin del tema: 26-09-2019
Comentario: Presentaci3n asignatura e introducci3n al marco teórico: - Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo.	
Tema 2 (de 4): INTERVENCI3N PSICOL3GICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Resoluci3n de ejercicios y problemas]	5
Análisis de artículos y recensió[n] [AUTÓNOMA][Debates]	3
Elaboraci3n de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinaci3n de métodos]	3
Elaboraci3n de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2.5

Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1
Periodo temporal: Octubre	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 01-10-2019	Fin del tema: 08-10-2019
Comentario: - Distintos modelos de Análisis Funcional del comportamiento en el deporte. - La entrevista. Tratamiento cognitivo-conductual	
Tema 3 (de 4): ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	10
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	9
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Debates]	9
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	5
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	2
Periodo temporal: Octubre-Noviembre	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 10/10/2019	Fin del tema: 14-11-2019
Comentario: ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS: - Activación, estrés y angustia. Aplicación del conocimiento a la práctica deportiva. - Entrenamiento de habilidades atencionales y de concentración - Técnicas de autoinstrucción y visualización en el deporte. - Entrenamiento de la autoconfianza en el deporte. - Dinámica de grupos y equipos. - Cohesión de grupo y estrategias para su mejora. - Psicología en las lesiones deportivas. Técnicas de Biofeedback. - Conductas adictivas y patologías. Integración de conceptos.	
Tema 4 (de 4): DESARROLLO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	8
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	6
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Debates]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	3
Periodo temporal: Noviembre-Diciembre	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 14/11/2019	Fin del tema: 19/12/2019
Comentario: DESARROLLO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: - Planificación psicológica de la temporada: preparación de los entrenamientos y de competiciones - Evaluación de los programas de intervención psicológica en distintos deportes: análisis de casos en el deporte.	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	24
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Debates]	18
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	11
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	9
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	13.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	7
Total horas: 112.5	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Bandura, A.	Pensamiento y acción	Martínez Roca	Barcelona, España		1987	Lectura recomendada
Dosil, J.	El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención	Sintesis	Madrid, España		2002	Lectura recomendada
Dryden, W. & Ellis, A.	La práctica de la terapia racional emotiva	D.D.B.	Bilbao, España		1989	Consulta de temas de psicología
Félix Guillén García	Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y del Ejercicio	Asociación Canaria de Psicología del Deporte	España	ISSN 1886-8576	2016	Artículos de evaluación e intervención en psicología aplicada
Herbert, J.D. & Forman, E.M.	Acceptance and Mindfulness in cognitive behavior therapy	John Wiley & Sons	Canada	978-0-470-47441-9	2001	Consulta de temas de psicología aplicada
Jose Antonio Marina	El aprendizaje de la creatividad	Planeta	España	978-84-344-0635-3	2013	Lectura recomendada
Jose Antonio Marina	La inteligencia ejecutiva. www.bibliotecaup.com	Ariel	España	978-84-344-0067-2	2012	Lectura recomendada
Kay Porter, PhD	The Mental Athlete	Human Kinetics	EEUU		2004	Técnicas de entrenamiento mental en atletismo
Mendo, A. H.	www.menpas.es		Málaga, España		2016	Evaluación informatizada en psicología del deporte
Murphy, S.	The sport psych handbook	Human Kinetics			2004	Intervenciones psicológicas en el deporte

Murphy, S. M.	Sport psychology interventions	Human Kinetics			1995	Intervenciones psicológicas en deportes
Olmedilla, A., Garcés, E. y Nieto, G.	Psicología del deporte	Diego Marín	Murcia, España		2002	Consultas de temas de psicología aplicada al deporte
Weinberg, R.S. y Gould, D.	Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico	Médica panamericana	Madrid, España		2010	Consulta de temas de psicología aplicada al deporte
	ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE	FEMEDE	España	ISSN 0212-8799	2014	Consulta de artículos relacionados de Medicina y Ciencias del Deporte
	femedede@femedede.es					
	Cuadernos de psicología del deporte		Murcia, España	ISSN:1885-3137	2016	Consulta de artículos de psicología aplicada al deporte
	http://psicodeporte.net/cuadernos.html					