UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

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: 2021-22
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: Inglés
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: 11:00 a 14:00 h y Jueves:10:00 a 13:00 h Segundo cuatrimestre: Lunes: 9:15-10:15 y 14:00-15:00h. Miércoles: 10:15 -11:15 h y 12:30 a 14:30 h y Jueves: 14:00-15:00 h.

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

Alcanzar niveles consistentes de motivación.

Concepto de estrés.
Aumentar la autoconfianza.
Ajustar técnicas psicológicas y realizar una modificación del comportamiento.
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.
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.
Ejercicios prácticos en visualización.
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** Dinamica 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** Trastornos de personalidad y psicopatologías. 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	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		0.65	16.25	S	S	Exposición de los contenidos mediante el uso de nuevas tecnologías en una clase magistral participativa. Se evalúa en el examen teórico.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Resolución de ejercicios y problemas	M1295	0.5	12.5	S	S	Aplicación de distintos instrumentos de evaluación psicológica. Metodología específica y análisis de resultados. Se evalúan en el examen teórico.
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Debates	M1291	0.65	16.25	S	S	Incorporar nuevos conocimientos y relacionarlos en grupo con los temas tratados en clase. Se evalúan en el trabajo grupal.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Estudio de casos	A09	0.75	18.75	S	S	Siguiendo las pautas del profesor los alumnos analizan por grupos investigaciones en rendimiento deportivo y exponen el caso en foros de clase. Se evalúan con el uso de rúbrica.
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	M1296	0.65	16.25	S	S	Aplicación de técnicas y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Se evalúan en el examen teórico.
							Describir el trabajo en grupo realizado en sesiones prácticas y

Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Autoaprendizaje	M1297	0.8	20	S	N	talleres con observaciones y reflexiones personales en los aspectos estudiados.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	M1298	0.5	12.5	S	S	Analizar en su deporte habitual un ejemplo de práctica psicológica en el rendimiento deportivo y presentar en sesión práctica. Se evalúa en el trabajo grupal.
			4.5	112.5	S	N	
Total:			**9**	**225**			
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 (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluacion continua	Evaluación no continua*	Descripción
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%	100.00%	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%**	**100.00%**	

** En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).*

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

Para el alumno que asiste a clase un 50% mínimo, se considera que ha participado con aprovechamiento en las clases. El examen responde a preguntas del temario. Por tanto, para obtener la nota media de la asignatura, el estudiante debe obtener una nota igual o superior a 4 en cada uno de los apartados del sistema de evaluación: elaboración de trabajos teóricos, participación con aprovechamiento en clase y examen. Si algún sistema de evaluación queda suspenso el alumno estará suspenso en toda la materia. En situación COVID no habrá ningún cambio de los criterios de evaluación de esta convocatoria para los alumnos que asisten a clase un 50% mínimo.
Si el estudiante no demuestra aprovechamiento en clase, asiste a menos de un 50% de las clases teóricas y prácticas o no asiste a clase, pasará a evaluación no continua. En situación COVID, para estos alumnos, tendrán que superar un único examen de toda la materia debiendo obtener un 5 o superior para aprobar.

Evaluación no continua:

El alumno que no haga la evaluación continua (prácticas y talleres) tendrá que hacer un examen final con una parte práctica y otra teórica y debiendo obtener un 4 o superior para aprobar en el supuesto práctico y también en la prueba teórica.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Si el alumno tuviera suspenso el examen de la convocatoria ordinaria o tuviera un no presentado, tendrá que pasar un examen del temario en la convocatoria extraordinaria. En situación COVID. No habrá ningún cambio de los criterios de evaluación para el alumno que ha asistido con aprovechamiento en clase al 50% mínimo.
Si el estudiante no demuestra aprovechamiento en clase, asiste a menos del 50% de clases teóricas y prácticas o no asiste a clase, tendrá que realizar un examen que constará de la resolución de unas preguntas del temario y la resolución de un supuesto práctico relacionado con una sesión de enseñanza. Para aprobar el examen el estudiante tiene que obtener un 4 o superior en la teoría y un 4 o superior en la práctica, para realizar la nota media. Si no se aprueba la parte teórica no se corrige la parte práctica. En situación COVID, para estos alumnos, tendrán que superar un único examen de toda la materia debiendo obtener un 5 o superior para aprobar.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Se realizará una única prueba que constará de la resolución de unas preguntas del temario y la resolución de un supuesto práctico relacionado con una sesión de enseñanza. Para obtener un 5 o superior se ha de obtener en la parte teórica un 4 o superior y en la parte práctica un 4 o superior, para hacer media. Si no se consigue la puntuación en cada una de las partes no se hace media. Si no se aprueba la parte teórica no se corrige la parte práctica. En situación COVID, para estos alumnos, tendrán que superar un único examen de toda la materia debiendo obtener un 5 o superior para aprobar.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

No asignables a temas

Horas **Suma horas**

Comentarios generales sobre la planificación: La planificación es flexible y cualquier cambio importante necesario será supervisado por el profesor responsable. La planificación 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][Resolución de ejercicios y problemas]	4
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Debates]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1

Periodo temporal: Primer cuatrimestre. Septiembre

Grupo 40:

Inicio del tema: 14-09-2021 **Fin del tema:** 21-09-2021

Comentario: Presentación asignatura e introducción al marco teórico: - Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo.

Tema 2 (de 4): INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Debates]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	2.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	1

Periodo temporal: Septiembre

Grupo 40:

Inicio del tema: 23-09-2021 **Fin del tema:** 30-09-2021

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: 05-10-2021 **Fin del tema:** 02-11-2021

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. - Dinamica 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: 04-11-2021 **Fin del tema:** 16-12-2021

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	Articulos 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.	Ariel	España	978-84-344-0067-2	2012	Lectura recomendada
	www.bibliotecaup.com					
Kay Porter, PhD	The Mental Athlete	Human Kinetics	EEUU		2004	Técnicas de entrenamiento mental en atletismo
Mendo, A. H.			Málaga, España		2016	Evaluación informatizada en psicología del deporte
	www.menpas.es					
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	Consulta de temas des 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 des 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
	femede@femede.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					
Abraham Harold Maslow	El hombre autorrealizado	Kairós			2014	
	https://www.dichosyrefranes.net					