



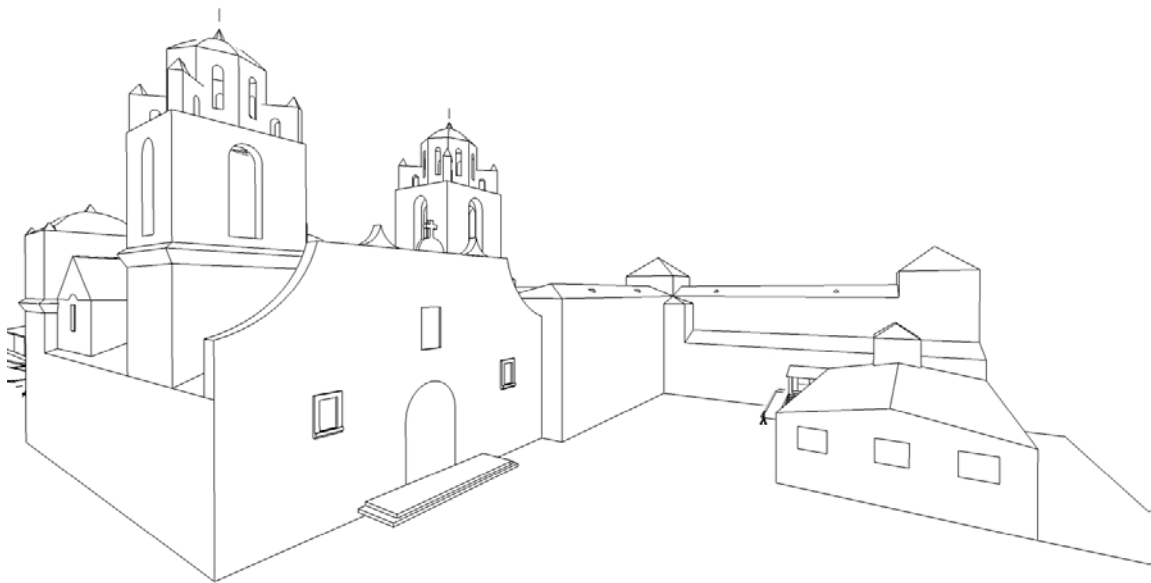
# Guía Docente 2016/2017

## Psicología y Análisis Comportamental en el Deporte

*Psychology and Behaviour Analysis in Sports*

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del  
Deporte

Modalidad de enseñanza presencial



## Índice

<b>Psicología y análisis comportamental en el deporte.....</b>	<b>3</b>
<b>Breve descripción de la asignatura .....</b>	<b>3</b>
<b>Requisitos Previos .....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>4</b>
<b>Competencias .....</b>	<b>4</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>6</b>
<b>Temario.....</b>	<b>6</b>
<b>Relación con otras materias.....</b>	<b>11</b>
<b>Sistema de evaluación .....</b>	<b>12</b>
<b>Bibliografía y fuentes de referencia .....</b>	<b>12</b>
<b>Web relacionadas .....</b>	<b>13</b>
<b>Recomendaciones para el estudio.....</b>	<b>13</b>
<b>Material necesario .....</b>	<b>13</b>
<b>Tutorías .....</b>	<b>13</b>

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

Módulo: **Ciencias Básicas.**

Materia: **Ciencias Sociales.**

Carácter: **Básico**

Nº de créditos: **6 ECTS**

Unidad Temporal: **primer curso – 2º Semestre]**

Profesor/a de la asignatura: Dra. Lucía Abenza Cano y Dr. Alexander Gil Arias

Email: labenza@ucam.edu

Horario de atención a los alumnos/as: Dra. Lucía Abenza Cano; lunes (15.30-16.30) y martes (10.00-11.00). Dr. Alexander Gil Arias; miércoles (08.30 - 09.30) y jueves (09.00 - 10.00).

Profesor/a coordinador de módulo, materia o curso: Dr. Ruperto Menayo Antúnez

### Breve descripción de la asignatura

Esta asignatura se encuentra directamente relacionada con algunos de los objetivos generales y específicos de la titulación, como son “Aplicar los conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y poseer las competencias necesarias para la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte”, y “Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía”.

De forma más específica se relaciona con el objetivo de “Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte”.

La asignatura de Psicología y análisis comportamental del deporte contribuye a alcanzar estos objetivos sentando las bases conceptuales generales que posibiliten al alumno de una base de conocimientos psicológicos suficientes que puedan ser aplicados en su futuro desarrollo profesional, docente e investigador.

Esta asignatura se centra en el análisis de la conducta humana en cierto tipo de situaciones; específicamente en el marco del deporte y el ejercicio físico. Fundamentalmente, aborda las motivaciones personales; cómo se controla el pensamiento, las emociones y los sentimientos, y de qué manera la conducta de una persona puede ser más efectiva.

### Brief Description

This subject is directly related to some of general and specific aims, such as "To apply the knowledge gained to work in a professional manner and to have the necessary skills for developing and sustaining arguments and solving problems within the area of Physical Activity Sciences and Sports" and "To have the necessary learning skills to undertake further studies with a high level of autonomy. "

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

More specifically it related to the aim of "To know and understand the behavioral and social factors that determine limit of physical activity and sport practice."

"Psychology and behaviour analysis in sports" helps achieving these aims taking in to account general conceptual bases that will enable to student getting an enough psychological knowledge to be applied in their future professional development, teaching and research.

This subject focuses on human behavior analysis in certain situations, specifically in the sports and exercise context. Fundamentally, it addresses personal motivations, how to monitor thoughts, emotions and feelings, and how a person's behavior may be more effective.

## Requisitos Previos

No se establecen requisitos previos.

## Objetivos

1. Conocer las principales teorías psicológicas relacionadas con la Actividad Física y el Deporte.
2. Integrar los conocimientos básicos de la Psicología en el ámbito de la conducta motriz humana.
3. Conocer las técnicas y procedimientos de la investigación en Psicología de la actividad física y el deporte.
4. Utilizar eficazmente las fuentes bibliográficas de la Psicología del Deporte.

## Competencias

### Competencias transversales

- (CT1) Capacidad de análisis y síntesis.
- (CT3) Comunicación oral y escrita en lengua nativa.
- (CT6) Capacidad de gestión de la información.
- (CT7) Resolución de problemas.

### Competencias específicas

- (CES4) Ser capaz de aplicar en la actividad física y el deporte los aspectos psicológicos y psicosociales del movimiento humano.
- (CES6) Aplicar los principios psicológicos, comportamentales, pedagógicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

### Competencias UCAM

- (CUCAMT1) Ser capaz de expresarse correctamente en castellano en su ámbito disciplinar.

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

(CUCAMT3) Ser capaz de proyectar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos para promover una sociedad basada en los valores de la libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo.

(CUCAMT6) Capacidad para trabajar en equipo, relacionándose con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional.

(CUCAMT7) Desarrollar habilidades de iniciación a la investigación.

### **Resultados de aprendizaje**

(RA) Comprender, razonar y sintetizar contenidos de diversos ámbitos de conocimiento.

(RA) Expresarse correctamente de forma oral y por escrito en su lengua nativa.

(RA) Organizar y saber utilizar la información procedente de diferentes contextos.

(RA) Adquirir las habilidades necesarias para la resolución de conflictos.

(RA) Distinguir y relacionar las implicaciones que los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano tienen en la realización de actividad física y deporte.

(RA) Diseñar actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano.

(RA) Diseñar actividades en las cuales se apliquen los principios psicológicos, comportamentales, pedagógicos, y sociales en los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

(RA) Distinguir, y relacionar actividades en las cuales se apliquen los principios psicológicos, comportamentales, pedagógicos, y sociales en los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

(RA) Utilizar adecuadamente las normas ortográficas y gramaticales en el lenguaje oral y escrito.

(RA) Adquirir un compromiso ético en la construcción de una sociedad democrática y plural.

(RA) Colaborar con otros profesionales reconociendo las diferentes aportaciones que otros ámbitos de conocimiento realizan al ejercicio profesional.

(RA) Empezar acciones que fomenten el interés y la motivación por la investigación.

## Metodología

Metodología	Horas	Horas de trabajo Presencial	Horas de trabajo no presencial
Exposición teórica	42	60 horas (40 %)	
Grupos de discusión, seminarios	12		
Evaluación	3		
Tutoría	3		
Estudio personal	60	90 horas (60 %)	
Preparación de trabajo y exposición	20		
Análisis de artículos científicos	5		
Búsquedas bibliográficas	5		
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>60</b>	<b>90</b>

## Temario

### Programa de la enseñanza teórica

#### UD. 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- Tema 1. Conceptos y métodos de investigación en Psicología del Deporte
  - 1. 1. Conceptos y métodos de investigación en Psicología del Deporte
    - 1.1.1. La investigación fundamental en Psicología del Deporte
    - 1.1.2. Propuestas de líneas de investigación futuras en Psicología del Deporte
  - 1.2. El método científico
    - 1.2.1. Formulación del problema científico
    - 1.2.2. La revisión bibliográfica
    - 1.2.3. Establecimiento de objetivos
    - 1.2.4. Establecimiento de hipótesis
    - 1.2.5. Identificación de variables
    - 1.2.6. Ejemplos de variables
  - 1.3. El procedimiento de investigación
    - 1.3.1. Selección de la muestra
    - 1.3.2. Diseños de investigación

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

- 1.3.3. Instrumentos de medida
- 1.3.4. Análisis y representación de los datos
- 1.3.5. Discusión y conclusiones
- 1.3.6. Referencias bibliográficas
- 1.4. Actividades prácticas

### -Tema 2. Desarrollo histórico de la Psicología del Deporte

- 2.1. Desarrollo histórico de la Psicología del Deporte
- 2.2. Limitaciones en el desarrollo del concepto de Psicología del Deporte
  - 2.2.1. Aspectos teóricos
  - 2.2.2. Aspectos metodológicos
- 2.3. Períodos de la Psicología del Deporte
  - 2.3.1. 1879-1919: La Psicología experimental
  - 2.3.2. 1920-1939: Antecedentes inmediatos
  - 2.3.3. 1940-1964: Investigaciones sobre Aprendizaje Motor
  - 2.3.4. 1965-1979: Reconocimiento oficial
  - 2.3.5. Desarrollo de la Psicología del Deporte a partir de los años 80
- 2.4. Historia de la Psicología del Deporte en España
  - 2.4.1.1ª Etapa: 1960-1964
  - 2.4.2. 2ª Etapa: 1965-1972
  - 2.4.3. 3ª Etapa: 1973-1980
  - 2.4.4. 4ª Etapa: 1981-1990
  - 2.4.5. De 1991 hasta nuestros días
  - 2.4.6. La Psicología del Deporte en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- 2.5. Actividades prácticas

## UD. 2. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

### -Tema 3. El análisis funcional de la conducta deportiva y del ejercicio físico

- 3.1. Teoría Conductual
- 3.2. Enfoques positivos y negativos para influir en la conducta
  - 3.2.1. Tipos de refuerzo
  - 3.2.2. Programas de reforzamiento
    - 3.2.2.1. Programas de razón
    - 3.2.2.2. Programas de intervalo
  - 3.2.3. Programas de evitación o escape
  - 3.2.4. Definición de castigo
  - 3.2.5. Tipos de castigo
  - 3.2.6. Inconvenientes del castigo
- 3.3 Principios para el uso eficaz del refuerzo positivo
- 3.4. Registros de la conducta
- 3.5. Efectos emocionales de refuerzos y castigos
- 3.6. Actividades prácticas

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

### -Tema 4. Deporte y personalidad

#### 4.1. Definición de personalidad

##### 4.1.1. Enfoques de personalidad

##### 4.1.2. Estructura de la personalidad

##### 4.1.3. Evaluación de la personalidad

#### 4.2. El perfil del alto rendimiento deportivo

##### 4.2.1. Estrategias mentales utilizadas por deportistas de éxito

##### 4.2.2. Especificidad deportiva y personalidad

##### 4.2.3. Personalidad y ejecución deportiva: dos perspectivas actuales

##### 4.2.4. Estudios respecto a diferencias individuales y ejecución deportiva

#### 4.3. Estados de ánimo y rendimiento deportivo

##### 4.3.1. El Perfil de Iceberg

#### 4.4. Actividades Prácticas

### -Tema 5. Motivación y práctica deportiva

#### 5.1. Definición de motivación

#### 5.2. Teorías de la motivación

##### 5.2.1. Motivación intrínseca / Motivación extrínseca

##### 5.2.2. Teoría de la motivación de logro

##### 5.2.3. Teoría de la atribución

###### 5.2.3.1. Modelo general del proceso de la atribución

###### 5.2.3.2. Modelo de la atribución de Weiner (1979)

###### 5.2.3.3. Teoría atribucional de la motivación y emoción (Weiner, 1985)

###### 5.2.3.4. Modelo de Weiner sobre las emociones y expectativas

###### 5.2.3.5. Globalidad especificidad: Una cuarta dimensión

###### 5.2.3.6. Modelo de indefensión aprendida y atribuciones

##### 5.2.4. Teoría de la perspectiva de meta

#### 5.3. Actividades Prácticas

### -Tema 6. Activación, estrés y ansiedad

#### 6.1. Concepto de activación

##### 6.1.1. Tipos de activación: activación fisiológica, activación conductual, activación cognitiva, activación positiva y negativa.

##### 6.1.2. Fisiología de la activación

#### 6.2. Concepto de ansiedad

##### 6.2.1. Tipos de ansiedad

##### 6.2.2. Tipos de ansiedad estado

##### 6.2.3. Índices de medida de la activación y la ansiedad

#### 6.3. Concepto de estrés

##### 6.3.1. Proceso de estrés

##### 6.3.2. Fuentes de la ansiedad y el estrés

#### 6.4. Teorías de la relación ansiedad y rendimiento



## Psicología y análisis comportamental en el deporte

- 6.4.1. Teoría del impulso
- 6.4.2. Teoría de la U invertida
- 6.4.3. Zonas de funcionamiento óptimo
- 6.4.4. Teoría multidimensional de la ansiedad
- 6.4.5. Modelo de catástrofe
- 6.4.6. Teoría de la inversión
- 6.5. Relación entre activación y rendimiento deportivo: bases explicativas
  - 6.5.1. Modelo interaccional de la ansiedad
  - 6.5.2. Consideraciones para la práctica profesional
- 6.6. Actividades Prácticas

### -Tema 7. La dinámica de grupos: la psicología de los equipos deportivos

- 7.1. Introducción a la dinámica de los equipos deportivos
  - 7.1.1. Características específicas de los equipos deportivos
- 7.2. Dinámica externa e interna
- 7.3. Procesos implicados en el rendimiento grupal
- 7.4. Cohesión deportiva
  - 7.4.1. Modelo de cohesión deportiva
  - 7.4.2. Relación cohesión y rendimiento deportivo: resultados investigaciones
- 7.5. La cooperación deportiva
  - 7.5.1. Tipología de la cooperación
  - 7.5.2. Modelo de la cooperación deportiva
- 7.6. El liderazgo en el deporte
  - 7.6.1. Modelos de liderazgo aplicados al deporte
  - 7.6.2. Enfoques de las investigaciones sobre liderazgo
  - 7.6.3. Modelo basado en las conductas observables de situaciones específicas de Smith, Smoll y Curtis (1979)
- 7.7. Actividades Prácticas

## UD. 3. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS BÁSICAS EN ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

### -Tema 8. Control de la activación

- 8.1. Aspectos básicos del control de la activación
- 8.2. Técnicas para el control de la activación: técnicas de relajación y técnicas de energización
- 8.3. Actividades Prácticas

### -Tema 9. Visualización

- 9.1. Definición de visualización
- 9.2. Teorías de la visualización
  - 9.2.1. Teorías de nivel 1
  - 9.2.2. Teorías de nivel 2
  - 9.2.3. Teorías de nivel 3
- 9.3. Objetivos de la visualización

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

- 9.4. Variables mediadoras en la visualización
- 9.5. Tipos de visualización
- 9.6. Visualización y rendimiento deportivo
- 9.7. Actividades Prácticas

### -Tema 10. Control de los procesos atencionales

- 10.1. Definición de concentración
- 10.2. Teoría de los estilos atencionales
- 10.3. Entrenamiento de la concentración: estrategias internas y estrategias ambientales
- 10.4. Consideraciones sobre concentración y rendimiento deportivo
- 10.5. Actividades Prácticas

### -Tema 11. Desarrollo de la autoconfianza

- 11.1. Definición de autoconfianza
- 11.2. Modelos de autoconfianza
  - 11.2.1. Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977)
  - 11.2.2. Modelo multidimensional de Confianza en el Deporte de Vealey (1986)
- 11.3. Expectativas y rendimiento: la profecía autocumplida y los cuatro pasos de Horn
- 11.4. Optimización de la autoconfianza
- 11.5. Actividades Prácticas

### -Tema 12. Establecimiento de objetivos

- 12.1. Introducción a la técnica de establecimiento de objetivos
- 12.2. Tipos de objetivos
  - 12.2.1. Según el carácter temporal
  - 12.2.2. Según su naturaleza
  - 12.2.3. Según el deporte
- 12.3. Establecimiento de objetivos en la Actividad Física no competitiva
- 12.4. Actividades Prácticas

## UD. 4. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO DE LA SALUD

### -Tema 13. Actividad física, deporte y salud: riesgos y beneficios psicológicos

- 13.1. Actividad Física y Salud: beneficios y riesgos psicológicos
- 13.2. Calidad de vida, ejercicio físico y salud
- 13.3. Enfoques psicológicos del ejercicio físico
  - 13.3.1. Perspectiva de la Psicología de la Salud
  - 13.3.2. Perspectiva de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte
- 13.4. Factores intervinientes en la práctica de ejercicio físico
  - 13.4.1. Estrategias psicológicas para la adherencia
- 13.5. Actividades Prácticas

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

### UD. 5. RIESGOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

#### -Tema 14. Conductas adictivas y patológicas

- 14.1. Principales conductas adictivas y patológicas en el deporte
- 14.2. Trastornos de la alimentación
  - 14.2.1. Principales trastornos
  - 14.2.2. Prevalencia de los trastornos de la alimentación en el deporte
  - 14.2.3. Factores predisponentes
  - 14.2.4. Factores mediadores
- 14.3. Abuso de sustancias
  - 14.3.1. Principales sustancias
  - 14.3.2. Prevalencia del abuso de sustancias en el deporte
  - 14.3.3. Razones del consumo de sustancias
- 14.4. Adicción al ejercicio
  - Adicción positiva y negativa
- 14.4. Actividades Prácticas

#### -Tema 15. Sobreentrenamiento y burnout

- 15.1. Definición de sobreentrenamiento, agotamiento y burnout
- 15.2. Causas de sobreentrenamiento y burnout
- 15.3. Modelos del burnout
  - 15.3.1. Modelo de estrés cognitivo y afectivo
  - 15.3.2. Modelo de respuesta negativa al entrenamiento
  - 15.3.3. Modelo de desarrollo unidimensional de la identidad y el control externo
  - 15.3.4. Teoría del atrapamiento
- 15.4. Actividades Prácticas

## Relación con otras materias

### Relación de la asignatura con otras asignaturas del mismo módulo/materia

La asignatura de Psicología y Análisis Comportamental del Deporte está directamente relacionada con las asignaturas pertenecientes al módulo de Ciencias Sociales (Aprendizaje, Desarrollo y Control Motor; Fundamentos Pedagógicos del Deporte; Fundamentos Socio-culturales del Deporte).

### Relación con otras asignaturas o materias del Plan de Estudios

La asignatura de Psicología y análisis comportamental del deporte, de forma complementaria se relaciona con el resto de asignaturas de la titulación, ya que el conocimiento y los procedimientos adquiridos son susceptibles de ser aplicados a cualquier área de conocimiento de las diferentes materias y módulos de la titulación.

## Sistema de evaluación

### Evaluación Continua

#### *Convocatoria de Febrero/Junio*

- Pruebas escritas, en las que se evaluarán los contenidos de los temas desarrollados mediante exposición teórico-práctica (60%).
- Valoración del trabajo y la dinámica de trabajo desarrollada en los seminarios y talleres, y de las exposiciones y trabajos realizados (40%).

Para aprobar la asignatura deberá obtenerse al menos la mitad de la puntuación de cada uno de los instrumentos de evaluación.

#### *Convocatoria de Septiembre*

- Pruebas escritas, en las que se evaluarán los contenidos de los temas desarrollados mediante exposición teórico-práctica (60%).
- Valoración del trabajo y la dinámica de trabajo desarrollada en los seminarios y talleres, y de las exposiciones y trabajos realizados (40%).

Para aprobar la asignatura deberá obtenerse al menos la mitad de la puntuación de cada uno de los instrumentos de evaluación.

### Recuperación

- Prueba teórico-práctica: 100% del total de la nota.

## Bibliografía y fuentes de referencia

### **Bibliografía básica**

- Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A. y Ortín, F.J. (2012). *Manual de psicología de la actividad física y del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A. y Ortín, F.J. (2012). *Cuaderno de prácticas del Manual de psicología de la actividad física y del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de los Fayos, E. J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Cox, r. h. (2009). *Psicología del deporte*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4ª edición)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

### **Bibliografía complementaria**

- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para monitores y entrenadores de escuelas deportivas*. Madrid: Dykinson.
- De la Vega, R., Del Valle, S., Maldonado, A. y Moreno, A. (2008). *Pensamiento y acción en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

- Martin, G. L. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid: Pearson Educación.
- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Quaderna.

## Web relacionadas

- Revista de Psicología del Deporte: <http://www.rpd-online.com>
- Cuadernos de Psicología del Deporte: <http://revistas.um.es/cpd>
- Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/>
- Acción Psicológica: <http://e-spacio.uned.es:8080/fedora/get/bibliuned:revistaAccionPsicologica/demo:Collection/view>
- Anales de Psicología: <http://www.um.es/analesps/index.html>
- International Journal of Clinical Health Psychology: <http://www.aepc.es/ijchp/>
- Psicothema: <http://www.psycothema.com>
- Revista Motricidad: <http://www.cienciadeporte.com/revista.html>
- Cultura, Ciencia y Deporte: <http://www.ucam.edu/ccd/>
- E-Balonmano: Rev Cie Dep <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Journal of Human Sport and Exercise: <http://www.jhse.ua.es/index.php/jhse/jhse/presentation>
- Journal of Sport and Health Research: <http://www.journalshr.com>
- Revista Movimiento: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento>
- Perceptual and Motor Skills: <http://www.ammonsscientific.com/AmSci/>
- Retos: <http://www.retos.org>

## Recomendaciones para el estudio

Se recomienda al alumnado y al docente la utilización de todas las herramientas puestas a su servicio (campus virtual, contenidos de la asignatura en fotocopiadora, trabajo en grupos, etc.) para una asimilación comprensiva y crítica de los contenidos de la asignatura. Asimismo, se aconseja formar parte, tanto individualmente como en grupos de trabajo y discusión, en la realización de los supuestos prácticos a desarrollar tanto en clase, como en las diferentes actividades complementarias que se programarán a lo largo del curso. Las lecturas de artículos y otros trabajos de investigación (de los se aconsejarán explícitamente) serán básicos para un dominio eficaz y eficiente de los conceptos básicos de la asignatura.

## Material necesario

Ordenador, proyector, conexión a internet y dispositivos móviles.

## Tutorías

Orientar y asesorar al estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuir a la consolidación de conocimientos, habilidades, destrezas, capacidades y actitudes vinculadas con

## Psicología y análisis comportamental en el deporte

competencias transversales o generales como trabajo en equipo, comunicación oral y escrita, valores y deontología profesional y aprendizaje autónomo del estudiante.