ASIGNATURA / COURSE TITLE

ENTRENAMIENTO, MOTIVACIÓN Y COMPETICIÓN

1.1 Código / Course number

16838

1.2. Materia / Content area

ENTRENAMIENTO, MOTIVACIÓN Y COMPETICIÓN

1. 3. Tipo / Course type

Formación Optativa

1.4. Nivel / Course level

Grado/ Bachelor (first cycle)

1.5. Curso / Year

4º

1.6. Semestre / Semestre

1º

1.7 Número de créditos / Credit allotment

6 ECTS

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Se recomienda tener superada la materia de primero: "Psicología de la Actividad Física y del Deporte".

Se recomienda tener un nivel básico de inglés, puesto que se realizarán lecturas complementarias en este idioma.

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirement

Al tratarse de una materia presencial, los alumnos deberán asistir a un mínimo del 75% de las clases. En el caso de no hacerlo, deberán

presentarse a la realización de un examen final.

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

Ricardo de la Vega Marcos
Despacho III-315
ricardo.delavega@uam.es

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad
Humana Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Universidad Autónoma de Madrid

1.11. Competencias / Competencies

Competencias básicas

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.
CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias generales

CG1: Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG2: Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG3: Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG4: Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.

CG5: Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG6: Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG7: Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG8: Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG9: Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG10: Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG11: Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional

Competencias específicas

CE 7. - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.
CE 8. - Aplicar de manera fundamentada y argumentada principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.
CE 9. - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.
CE 11. - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.
CE 24. - Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.
CE 25. - Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

Resultados de aprendizaje

- Conocer y comprender las teorías más relevantes en el ámbito de la psicosociología del deporte.
- Conocer las principales técnicas psicosociológicas de intervención aplicadas al rendimiento deportivo.
- Diseñar tareas y de situaciones de entrenamiento psicosociológico aplicado a la mejora del rendimiento deportivo.

1.12. Contenidos del programa / Course contents

1. **Aspectos introductorios en psicosociología del deporte.**
   a. La Teoría General de Sistemas Dinámicos y su aplicación a la psicosociología del deporte (PSD): adaptación homeostática y rendimiento.
   b. Aplicación de las dimensiones psicosociológicas básicas al alto rendimiento deportivo (ARD): consideraciones básicas.
   c. Aspectos psicosociales generales del ARD: influencia sobre la salud, las actitudes y los valores.

   Lecturas de referencia:
   - Lorente y Fradua (2012). Aplicación de la Teoría de los Sistemas Dinámicos al Entrenamiento Deportivo: Fútbol. En *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 165, Febrero de 2012. http://www.efdeportes.com/ .
   - De la Vega, R. (2010). Beneficios y posibles riesgos de la actividad física sobre la salud psico-social. En Martínez, V. (Comp.). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Madrid: Fundación Estudiantes.

2. **Evaluación aplicada a la psicosociología del deporte.**
   a. El análisis funcional de los deportes como base del trabajo de evaluación en el ARD. Características psicosociológicas específicas del deporte de alto rendimiento.
   b. Evaluación de cada una de las Dimensiones Psicológicas Básicas.
      b.1. Instrumentos básicos de la evaluación psicosocial en el ARD. Aplicación en los deportes individuales y colectivos.
      b.2. Aplicaciones prácticas y análisis de casos en la evaluación PSD aplicada al ARD.
   c. Planteamiento de casos.

Lecturas de referencia:

- De la Vega. R. (2003): Capítulo 1. La evaluación psicológica como consecuencia de la lógica interna del deporte. *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- González, MªD. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo, 31* (3), 250-258.
- De la Vega, R. (2010). Instrumentos aplicados a la evaluación psicológica

realizada en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 19* (2), 338-342.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. & Kamata, A. (2012). *Measurement in Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

3. El proceso de intervención y de entrenamiento mental desde la PSD.

a. Elementos idiosincráticos esenciales en la comprensión del ARD: personalidad resiliente y hardiness, motivación de logro y autoeficacia.
b. Técnicas de entrenamiento mental en función de la dimensión psicosociológica de la que parte.
   b.1. Dimensión cognitiva. Análisis y aplicación de técnicas cognitivas al ARD. Concentración, reestructuración cognitva y planteamiento de metas.
   b.2. Dimensión emocional. Análisis y aplicación de técnicas de regulación emocional al ARD. Control de activación y visualización.
   b.3. Dimensión psicofisiológica. Análisis y aplicación de técnicas de biofeedback y neurofeedback al ARD.
   b.4. Dimensión conductual/motriz. Análisis y aplicación de técnicas conductuales en el ARD.
   b.5. Dimensión social. Análisis y aplicación de las técnicas de gestión de grupo para el ARD.
c. Planteamiento de casos.

Lecturas de referencia:

- Weinberg, R. y Gould, D.(2010): Parte V. Para mejorar el rendimiento. *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- De la Vega, R., Rivera, O. y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra-fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte, 20* (2), 445-454.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, D., Serpa, S. y Rosado, A. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia al fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 21* (1), 143-151.

4. Análisis de contextos específicos en el abordaje de la PSD.

a. Prevención, rehabilitación y recuperación de lesiones desde la PSD en el ARD.
b. El síndrome de fatiga crónica y de sobreentrenamiento (burnout).
c. La detección, selección y promoción de talentos deportivos.
d. El estado de Flow (Flujo) como manifestación ideal del rendimiento PS en el ARD: descripción, características e investigaciones.
e. Planteamiento de casos.

Lecturas de referencia:

- De la Vega, R. y Olmedilla, A. (2012). La psicología deportiva aplicada a la readaptación. En Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., De la Vega, A., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). La readaptación físico-deportiva de lesiones. Aplicación práctica metodológica. Toledo: OnxSport.
- Garcés, E.J., Jara, P. y Vives, L. (2006). Deporte y Burnout. En Enrique J. de los Fayos et al. (Coords.), *"Psicología y Deporte"* (pp. 525-533). Murcia: Diego Marín.
- Garcés, E.J., Jara, P. y Vives, L. (2006). *Estado de Flow en el Deporte*. En Enrique J. de los Fayos et al. (Coords.), *"Psicología y Deporte""* (pp. 371-392). Murcia: Diego Marín.
- García, J.M. (2003). *El talento deportivo. Formación de élites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- López, J. (1999). Entrenamiento temprano y captación de talentos en deporte en el deporte. En Domingo Blázquez, *"La iniciación deportiva y el deporte escolar"* (pp. 207-247). Barcelona: Inde.
- Olmedilla, A. y García-Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción Psicológica, 6* (2), 77-91.
- Olmedilla, A., Ortín, F. J. y De la Vega, R. (2006). Lesiones deportivas y Psicología: análisis, investigación y propuestas de intervención. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y deporte* (pp. 497-523). Murcia: Diego Marín.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). El síndrome de Fatiga Crónica y Sobreentrenamiento. En Robert S. Weinberg y Daniel Gould, "*Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico"* (pp. 489-509). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

1.13. Referencias de consulta / Course bibliography

1.13.1. Referencias de consulta básica

Cremades, G. & Tashman, L.S. (2016). *Global practices and training in applied sport, exercise and performance psychology: A case study approach.* New York: Routledge Psychology Press
De la Vega, R. (2003). La preparación psicológica del deportista y el entrenador. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
De la Vega, R. & Ucha, F. (2003). Factores psicológicos que influyen en el Alto Rendimiento Deportivo. Madrid: CV Ciencias del Deporte.

1.13.2. Referencias de consulta complementaria

Abbott, A. y Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considerating the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, *22*, 395-498.
Abbott, A., Button, C., Pepping, G.J. y Collins, D. (2005). Unnatural selection: talent identification and development in sport. *Nonlinear*

Dynamics, *Psychology*, *and Life Sciences*, *9* (1), 61-68.

Adriaanse, J. (1998). El modelo futbolístico holandés: Los programas educativos del Ajax de Ámsterdam. En Contreras Jordán, O.R. y Sánchez García, L.J. (1998). *La Detección de Talentos Deportivos* (pp. 37-50). Cuenca: Colección Estudios.

Campos, J. (1995). Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de los talentos en el deporte. En Investigaciones en Ciencias del deporte, *"Indicadores para la detección de talentos deportivos"* (pp. 7-68). Madrid: Consejo Superior de Deporte.

Cox, R.H. (2008). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus Aplicaciones*. Madrid: Editorial Panamericana.

Garcés, E.J. (2004). *Burnout en deportistas*. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Madrid: EOS.

García, J.M. (2003). *El talento deportivo. Formación de élites deportivas*. Madrid: Gymnos.

Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos.* Buenos Aires: Lugar Editorial.

Torrents, C (2005). *La teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo.* Tesis doctoral. INEFC-Barcelona. Lleida.

Torres, J. (1998). La detección y selección científica. El modelo de laboratorio de los Países del Este. Un modelo globalizador para deportes de equipo. En Contreras Jordán, O.R. y Sánchez García, L.R. (Coords.), *La detección temprana de talentos deportivos*, (pp. 51-83). Cuenca: Colección Estudios.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). El síndrome de Fatiga Crónica y Sobreentrenamiento. En Robert S. Weinberg y Daniel Gould, *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico* (pp. 498-519). Madrid: Arial.

Williams, A.M. y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18* (9), 657-667.

Principales revistas:

a. Cuadernos de Psicología del Deporte.
b. Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte.
c. Revista de Psicología del Deporte.
d. Revista de Actualidad de Psicología del Deporte.
e. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html)
f. Revista Internacional de Ciencias del Deporte (http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde)
g. http://www.efdeportes.com

Bases de datos de consulta:

- WebofScience
- Scopus
- SportDiscus

- PsycInfo
- Psicodoc

2. Métodos docentes / Teaching methodology

1. Presentaciones teóricas.
2. Realización de trabajos sobre las lecturas obligatorias.
3. Prácticas de clase.
4. Exposición de videos y casos prácticos, con análisis crítico de los mismos.

El alumno debe dedicar 3,5 horas de asistencia presencial a clase por semana, asistencia a tutorías concertadas con el profesor (no todas las semanas), entre 3 y 4 horas semanales dedicadas al estudio de los contenidos propuestos, la preparación de lecturas, consulta de bibliografía y preparación del trabajo de investigación final.
Un aspecto esencial en el desarrollo de la metodología docente, consiste en la importancia del manejo de información bibliográfica relevante, que será potenciada desde el primer día tratando de desarrollar las competencias necesarias para el trabajo autónomo del alumno/a.

3. Tiempo de trabajo del estudiante / Student workload

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas (6 ECTS)		150 h	

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

Considerando los requisitos mínimos de asistencia (75%), la evaluación de se desarrollará de la siguiente forma:

Opción A

- Se realizará un trabajo de investigación sobre uno de los apartados de la material. Se deberá presentar en grupo en forma oral, de artículo y de poster. La ponderación de este trabajo sobre la nota final será de 8 puntos.
- La realización de los trabajos de clase supondrá un porcentaje del 10% de la calificación final.
- La participación activa y continuada en clase parte de los alumnos, supondrá un porcentaje del 10% en la calificación final.

Opción B

- En el caso de los alumnos que no cumplan con la asistencia del 75% para presentarse a la Opción A, se les realizará un examen tipo test sobre los contenidos desarrollados en la material. La calificación sera sobre 8 puntos, siendo los 2 puntos restantes los equivalente a la Opción A.

5. Cronograma / Course calendar

Semana	Contenido	Horas presenciales	Horas no presenciales del estudiante
1	Tema 1	3.5 h.	4 h
2		3.5 h.	4 h
3	Tema 2	3.5 h.	4h
4		3.5 h.	6 h
5		3.5 h.	6 h
6	Tema 3	3.5 h.	6 h
7		3.5 h.	6 h
8		3.5 h.	6 h
9		3.5 h.	6 h
10		3.5 h.	6 h
11		3.5 h.	6 h
12	Tema 4 y evaluación	3.5 h.	6 h
13		3.5 h.	6 h
14		3.5 h.	6 h
15		3.5 h.	6 h
16		3.5 h	6 h
Tutorías programadas según ritmo de aprendizaje		4	
		60 h	90 h.

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación,…) agrupar las 8 horas.