



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2009/10

**40206 - PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y LA COMPETICIÓN**

**ASIGNATURA:** 40206 - PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA COMPETICIÓN

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**TITULACIÓN:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**DEPARTAMENTO:**

**ÁREA:**

**PLAN:** 40 - Año 200 **ESPECIALIDAD:**

**CURSO:** Primer curso **IMPARTIDA:** Segundo semestre **TIPO:** Básica de Rama

**CRÉDITOS:** 6 **TEÓRICOS:** 6 **PRÁCTICOS:** 0

### Información ECTS

Créditos ECTS:6

Horas de trabajo del alumno: 150

Horas presenciales: 60

- Horas teóricas (HT): 42,5

- Horas prácticas (HP): 15

- Horas de clases tutorizadas (HCT): 1

- Horas de evaluación: 1,5

- otras:

Horas no presenciales: 90

- trabajos tutorizados (HTT):45

- actividad independiente (HAI): 45

Idioma en que se imparte:

### Temario

TEMA 1: Introducción a la Psicología del Deporte.

TEMA 2: Características y entrenamiento psicológico en el deporte.

TEMA 3: La Motivación en el deporte

TEMA 4: Establecimiento de objetivos y metas.

TEMA 5: La activación y su regulación.

La Relajación.

TEMA 6: Técnicas de entrenamiento mental.

TEMA 7: Características de los buenos entrenadores.

TEMA 8: Imagen de los deportistas y entrenadores.

TEMA 9: Como mejorar la comunicación en el deporte.

TEMA 10: ¿Por qué los niños practican deportes?

TEMA 11: ¿Por qué los niños abandonan el deporte?

TEMA 12: ¿Es bueno el ejercicio físico?

TEMA 13: Hacer ejercicio físico en la edad madura.

## Requisitos Previos

No se requieren conocimientos previos específicos.

## Objetivos

Los estudiantes al final del semestre han de ser capaces de:

- a) Conocer las aportaciones de la Psicología de la Competición al rendimiento deportivo.
- b) Reconocer la importancia de los procesos psicológicos en la actividad física.
- c) Conocer los factores psicológicos aplicados a la maximización del rendimiento deportivo.
- d) Capacidad de analizar las características que describen y explican cada uno de los procesos que intervienen en la competición.
- e) Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica en las técnicas del control de la activación en el rendimiento deportivo.
- f) Conocer de forma general y básica la utilización de las técnicas de control de estrés y los modelos de intervención.
- g) Conocer las técnicas para mejorar la concentración, la motivación y la autoconfianza.
- h) Habilidades básicas de manejo de la técnica del establecimiento de metas deportivas.
- i) Hábitos, Actitudes y Motivos de la práctica deportiva.
- j) Psicología del entrenador.
- k) Interacción entrenador-deportista.

## Metodología

Créditos ECTS: 6 Horas de trabajo del alumno: 150 (\*)

Horas presenciales: 60

- Horas teóricas (HT): 42,5
- Horas prácticas (HP): 15
- Horas de clases tutorizadas (HCT): 1
- Horas de evaluación: 1,5
- otras:

Horas no presenciales: 90

- trabajos tutorizados (HTT): 45
- actividad independiente (HAI): 45

Idioma en que se imparte: Español

### HORAS PRESENCIALES

Exposición de cada uno de los temas acompañado con la exposición de material visual.

Al mismo tiempo se permitirá la participación constante y debate de cada uno de los aspectos que se vayan formulando.

Dichas clases teóricas tendrán un desarrollo inicial y esquemático, por parte del profesor, de las líneas y contenidos fundamentales que conforman la asignatura. Se pretende con ellas que el alumno conozca las cuestiones fundamentales que deben ser tenidas en cuenta en el estudio y

análisis de cada uno de los tópicos formulados en el temario. Al mismo tiempo esta metodología mixta combina la presentación de materiales audiovisuales y desarrollo de contenidos simultáneamente.

### HORAS PRÁCTICAS

Las clases prácticas constituyen un complemento de las clases teóricas. Pretenden un mayor desarrollo, asimilación y profundización en aspectos claves del programa de la disciplina. Implica una metodología en la que se combina la lectura de materiales impresos, realización de cuestionarios o tests y debates de los diferentes temas.

Se incluye la proyección de vídeos que permitan una mejor comprensión del tema seguida de la contestación a preguntas sobre el mismo y debate

### HORAS NO PRESENCIALES

Trabajo Tutorizado (HTT):

Consistirá básicamente en la lectura de un libro con aspectos complementarios para la formación de los alumnos en dichos temas y el consiguiente trabajo a partir de una serie de preguntas que se les harán referidos a dicho libro.

Actividad Independiente (HAI):

Consiste en el trabajo autónomo del alumno dedicado al autoaprendizaje de manera individual.

Se utilizará como apoyo la plataforma de teleformación de la ULPGC, con servicios como foros, tutorías, chats, adherir documentos, etc.

## Criterios de Evaluación

Todos alumnos de la asignatura Psicología del Deporte deberán realizar una prueba escrita sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 80% de la calificación final.

Independientemente de la prueba escrita realizada, que será de tipo desarrollo breve, se considerarán para la evaluación de la asignatura el/los trabajo/s o ejercicio/s realizados para los distintos temas. La realización de estos trabajos supondrá hasta un máximo del 20% de la calificación final. Si el alumno decide no realizarlos no se le sumará la puntuación del/de los mismo/s a su calificación final.

En cualquier caso, para obtener dichas proporciones es requisito indispensable aprobar la prueba escrita. La sola presentación de los trabajos o ejercicios no implicará necesariamente la superación de los mismos, ya que el mismo debe poseer la calidad mínima exigida.

Tanto los alumnos asistentes a clase (se entiende por asistir a clase, hacerlo a más del 80% de las clases impartidas) como los no asistentes tendrán que realizar el examen y trabajos correspondientes. El examen será diferente en ambos casos, ya que la metodología de aprendizaje y de enseñanza seguida por los alumnos resulta diferente.

Con los exámenes se pretende que los futuros profesionales tengan unos conocimientos mínimos, exigibles para un adecuado desarrollo de su labor profesional.

Con los trabajos se persigue que los alumnos sean capaces de transferir los conocimientos a situaciones reales y aplicarlos correctamente a la práctica.

Con los ejercicios se busca que alcancen ciertos niveles de reflexión sobre la realidad en la que se van a encontrar inmersos en un futuro.

Con las lecturas, se desea que los mismos indaguen en aspectos que les resulten interesantes y les motiven.

Con las prácticas, se pretende que los mismos empiecen a poseer instrumentos para facilitarles su futura labor.

Por último, con los seminarios se desea aportar información complementaria para los conocimientos ya estudiados o alguno de carácter más novedoso.

## **Descripción de las Prácticas**

En las clases prácticas se mostrarán vídeos de situaciones diversas, se ejemplificará cómo realizar las diferentes técnicas, hacer evaluaciones o diagnósticos de los aspectos a estudiar (concentración, ansiedad,...). Igualmente se realizarán análisis de prácticas de aula,...

Semana 2ª a 5ª: Realización de prácticas sobre técnicas de intervención.

Semana 6ª a 10ª: Realización de evaluaciones previas y diagnósticos.

Semana 11ª a 14ª: Realización de análisis de prácticas de aula

## **Organización Docente de la Asignatura**

Horas

Contenidos	Horas					Competencias y Objetivos
	HT	HP	HCT	HTT	HAI	
<p>TEMA 1: Introducción a la Psicología del Deporte.____</p> <p>TEMA 2: Características y entrenamiento psicológico en el deporte.____</p> <p>TEMA 3: La Motivación en el deporte ____</p> <p>TEMA 4: Establecimiento de objetivos y metas.____</p> <p>TEMA 5: La activación y su regulación. ____</p> <p>La Relajación.____</p> <p>TEMA 6: Técnicas de entrenamiento mental.____</p> <p>TEMA 7: Características de los buenos entrenadores.____</p> <p>TEMA 8: Imagen de los deportistas y entrenadores.____</p> <p>TEMA 9: Como mejorar la comunicación en el deporte.____</p> <p>TEMA 10: ¿Por qué los niños practican deportes?____</p> <p>TEMA 11: ¿Por qué los niños abandonan el deporte?____</p> <p>TEMA 12: ¿Es bueno el ejercicio físico?____</p> <p>TEMA 13: Hacer ejercicio físico en la edad madura.____</p>	42,5	15	1	45	45	<p>Competencias transversales/genéricas: __•</p> <p>Capacidad de análisis y síntesis. __•</p> <p>Solidez en los conocimientos básicos de la profesión. __•</p> <p>Resolución de problemas. __•</p> <p>Capacidad para aplicar la teoría a la práctica. ____</p> <p>Competencias Específicas: __•</p> <p>Cognitivas (Saber): __•</p> <p>Conocer cuáles son los procesos psicológicos básicos, cómo tiene lugar ese desarrollo psicológico y cuáles son las principales características de los mismos. __•</p> <p>Conocer y comprender la actuación fundamentalmente cognitiva, social, de la personalidad y afectiva, en los ámbitos o dimensiones física, y psicomotriz. ____•</p> <p>Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer): __•</p> <p>Activar estrategias para facilitar el conocimiento de las personas y, a partir de él, diseñar y desarrollar las intervenciones psicológicas oportunas de carácter preventivo. ____•</p> <p>Actitudinales (Ser): __•</p> <p>Desarrollar una actitud positiva hacia lo psicológico, en el mundo de la actividad física y el deporte. __•</p> <p>Desarrollar una actitud positiva hacia los niños y los adolescentes practicantes deportivos como sujetos receptores de la acción educativa de educadores y/o entrenadores. __•</p> <p>Mostrar una actitud de motivación hacia nuevos retos y capacidad de adaptación a experiencias innovadoras en el ámbito psicológico. __•</p> <p>Poner en práctica habilidades interpersonales de empatía,</p>

capacidad de escucha activa,  
comunicación fluida y  
colaboración permanente,  
entre otras muchas.\_\_\_\_

---

## Equipo Docente

**FÉLIX GUILLÉN GARCÍA**

(COORDINADOR)

**Categoría:** TITULAR DE UNIVERSIDAD

**Departamento:** PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA

**Teléfono:** 928458882 **Correo Electrónico:** felix.guillen@ulpgc.es

## Resumen en Inglés

The Students at the end of semester have to be able to:

- a) To determine the contributions of the psychology of competition at the sports performance.
- b) Recognize the importance of psychological processes in physical activity.
- c) Meet psychological factors applied to the maximization of sports performance.
- d) Capacity to examine the characteristics that describe and explain each of the processes involved in the competition.
- e) Capacity to implement the knowledge into practice in the techniques of control of the activation in the sports performance.
- f) Be familiar in general and the use of basic control techniques of stress and models of

intervention.

g) Meet techniques to improve the concentration, the motivation and self-reliant.

h) Skills basic handling of the technique of the establishment of targets sports.

i) Habits, attitudes and reasons for the sport.

j) Psychology coach.

k) Coach-athlete interaction.