

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

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

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

CÓDIGO UNESCO: **TIPO:** Básica de Rama **CURSO:** 1 **SEMESTRE:** 2º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6 **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** 6 **INGLÉS:** 0

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren requisitos previos

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

A través de la asignatura Psicología de la Actividad Física y la Competición se pretende que contribuya a que el alumnado conozca los distintos aspectos psicológicos que están implícitos en el deporte de alta competición, de cara a la mejora y optimización del rendimiento deportivo, así como en el deporte y la actividad física en otros ámbitos.

Además, consideramos que uno de los aspectos más importantes del proceso deportivo es el aspecto mental, por ello resulta deseable, igualmente, el conocimiento y manejo por parte del futuro profesional de las estrategias y conocimientos fundamentales del entrenamiento psicológico.

Competencias que tiene asignadas:

?GD 6.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

GP 4.- Aplicar los principios comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI4.-Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

GE10.- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

GE11.- Organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes, durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar y dirigir.

ED5.- Planificar, orientar y conducir programas y actividades físicas extraescolares.

EE2.- Ser capaz de diseñar estrategias para la mejora de las capacidades físicas, el control motor y toma de decisión en el deporte, conforme a los principios comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

ES5.- Conocer la repercusión del ejercicio físico sobre la salud, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas.

Objetivos:

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

- a) Que conozcan las aportaciones de la Psicología de la Competición al rendimiento deportivo.
- b) Que reconozcan la importancia de los procesos psicológicos en la actividad física.
- c) Que conozcan los factores psicológicos aplicados a la maximización del rendimiento deportivo.
- d) Que adquieran capacidad de analizar las características que describen y explican cada uno de los procesos que intervienen en la competición.
- e) Que adquieran la capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica en las técnicas del control de la activación en el rendimiento deportivo.
- f) Que conozcan de forma general y básica la utilización de las técnicas de control de estrés y los modelos de intervención.
- g) Que conozcan las técnicas para mejorar la concentración, la motivación y la autoconfianza.
- h) Que dispongan habilidades básicas de manejo de la técnica del establecimiento de metas deportivas.
- i) Que conozcan los hábitos, Actitudes y Motivos de la práctica deportiva.
- j) Que entiendan la psicología del entrenador.
- k) Que sepan interactuar con los deportista.

Contenidos:

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.

Metodología:

SESIONES TEÓRICAS:

- Sesión grupo clase. Sesión teórica en el aula de carácter expositiva. Exposición de cada uno de los temas acompañado de la utilización de material visual.
- Sesión trabajo dirigido. Sesión en el aula de debate y reflexión. Al mismo tiempo se permitirá la participación constante y debate de cada uno de los aspectos que se vayan formulando.
- Trabajo personal individual. 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.
- Tutoría personalizada. Consiste en la asistencia y orientación del trabajo autónomo del alumno dedicado al autoaprendizaje de manera individual.

ACTIVIDAD FORMATIVA:

- Introducción de nuevos contenidos
- Debates
- Lectura de libros
- Visionado de imágenes
- Elaboración de trabajo individual
- Seguimiento del plan de trabajo

Criterios y fuentes para la evaluación:

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.

Sistemas de evaluacion:

Todos alumnos de la asignatura Psicología de la Actividad Física y la Competición deberán realizar una PRUEBA ESCRITA sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 80% de la calificación final.

Aparte de la prueba escrita realizada, que se realizará a final de curso en la fecha establecida por el Centro, 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. Por lo tanto, para calcular la nota final de la asignatura se tendrá en cuenta la calificación obtenida en la prueba escrita (80% del total) y la calificación obtenida en los trabajos (20%).

Es preciso subrayar que la sola presentación de los trabajos o ejercicios no implicará necesariamente la superación de los mismos, ya que deben poseer la calidad mínima exigida. La fecha de presentación de los trabajos se hará pública al inicio del curso. Si el alumno decide no realizarlos y presentarlos en la fecha asignada la calificación final de la asignatura se calculará teniendo en cuenta únicamente la nota obtenida en la prueba escrita, calculada entonces sobre 8 y no sobre 10. Igualmente, en el caso de que el alumno entregue el/los trabajos y no se presente al examen, la calificación obtenida en la asignatura será la correspondiente a la obtenida por la realización de los trabajos. La calificación obtenida en el trabajo se mantendrá hasta la convocatoria extraordinaria de septiembre.

Tanto los alumnos PRESENCIALES (se entiende por asistir normalmente a clase, es decir hacerlo a más del 80% de las clases impartidas) como los NO PRESENCIALES (menos del 80% de asistencia a clase) tendrán que realizar el examen y trabajos correspondientes. La evaluación (tipo de examen y trabajos) será diferente en ambos casos, ya que la metodología de aprendizaje y de enseñanza seguida por los alumnos resulta diferente.

Criterios de calificacion:

MODALIDAD PRESENCIAL:

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.
- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

MODALIDAD NO PRESENCIAL:

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

En la corrección del examen y los trabajos se tendrán en cuenta los errores ortográficos.

En cualquier caso, para obtener dichas proporciones es requisito indispensable aprobar la prueba escrita.

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

Entendemos por actividades presenciales aquellas que reclaman la intervención directa de profesores y alumnos como son las clases teóricas, los seminarios, las clases prácticas, las prácticas externas y las tutorías.

Tareas por parte del profesor:

Exposición de los contenidos básicos relacionados con el tema objeto de estudio (narraciones, historias de casos, resúmenes de investigación, síntesis de resultados, etc.). Explicación de la relación entre los fenómenos para facilitar su comprensión y aplicación (generación de hipótesis, pasos en una explicación, comparación y evaluación de teorías, resolución de problemas, etc.). Presentación de experiencias en las que se ilustra una aplicación práctica de los contenidos (experimentos, presentación de evidencias, aportación de ejemplos y experiencias, etc.).

Tareas por parte del alumno:

- a) Recepción y registro de la información. Respuesta de los alumnos a los mensajes del profesor activando mecanismos para atender, seleccionar y memorizar a corto, medio y largo plazo la información recibida en las clases.
- b) Respuesta del estudiante a los mensajes recibidos. Reacciones que se generan en cada alumno a partir de los mensajes emitidos por el profesor y que tienen que ver tanto con los procesos cognitivos activados como con las actividades a desarrollar como consecuencia de la lección impartida.

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:

Se considera como modalidades no presenciales las actividades que los alumnos pueden realizar libremente bien de forma individual o mediante trabajo en grupo.

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

Exposición de los contenidos básicos relacionados con el tema objeto de estudio (narraciones, historias de casos, resúmenes de investigación, síntesis de resultados, etc.). Explicación de la relación entre los fenómenos para facilitar su comprensión y aplicación (generación de hipótesis, pasos en una explicación, comparación y evaluación de teorías, resolución de problemas, etc.). Presentación de experiencias en las que se ilustra una aplicación práctica de los contenidos (experimentos, presentación de evidencias, aportación de ejemplos y experiencias, etc.).

1ª semana

INTRODUCCIÓN

Actividad Presencial: REVISTAS CIENTIFICAS (Contexto científico)

Tarea: Analizar revistas científicas

2ª semana

Actividad Presencial: EFICACIA

Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.

Actividad Presencial: REVISTAS CIENTIFICAS (Contexto científico)

Tarea: Analizar revistas científicas

3ª semana

Actividad Presencial: EXPECTATIVAS

Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.

Actividad Presencial: BASES DE DATOS (Contexto científico)

Tarea: Consultar Bases de Datos

4ª semana

Actividad Presencial: COMUNICACION

Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.

Actividad Presencial: BASES DE DATOS (Contexto científico)

Tarea: Consultar Bases de Datos

5ª semana

Actividad Presencial: MOTIVOS

Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.

Actividad Presencial: NORMAS APA (Contexto científico)

Tarea: Realizar citaciones según normas APA

6ª semana

Actividad Presencial: ABANDONO

Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.

Actividad Presencial: NORMAS APA (Contexto científico)

Tarea: Realizar citaciones según normas APA

7ª semana

Actividad Presencial: BIENESTAR

Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: PRESENTACION TRABAJO (Contexto científico)
Tarea: Realizar esquemas de trabajos científicos

8ª semana

Actividad Presencial: ADHERENCIA
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: TESTS (Contexto profesional)
Tarea: Analizar diferentes tests

9ª semana

Actividad Presencial: ALTO RENDIMIENTO
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: ANSIEDAD (Contexto profesional)
Tarea: Realizar un test de ansiedad

10ª semana

Actividad Presencial: EEMM
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: POMS (Contexto profesional)
Tarea: Realizar un test de Estados de Ánimos

11ª semana

Actividad Presencial: MOTIVACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: SOCIOGRAMA (Contexto profesional)
Tarea: Realizar un Sociograma

12ª semana

Actividad Presencial: ANSIEDAD
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: SOCIOGRAMA (Contexto profesional)
Tarea: Realizar un Sociograma

13ª semana

Actividad Presencial: CONCENTRACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: REJILLA (Contexto profesional)
Tarea: Realizar el test de la rejilla

14ª semana

Actividad Presencial: VISUALIZACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: RELAJACION (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de relajación

15ª semana

Actividad Presencial: CONFIANZA
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:

2ª-14ª semana

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

Científico:

Revistas científicas.

Bases de datos.

Normas APA.

Trabajos científicos.

Profesional, Social e Institucional:

Instrumentos de diagnósticos.

Revistas divulgativas.

TICs

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

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

- a) Que conozcan las aportaciones de la Psicología de la Competición al rendimiento deportivo.
- b) Que reconozcan la importancia de los procesos psicológicos en la actividad física.
- c) Que conozcan los factores psicológicos aplicados a la maximización del rendimiento deportivo.
- d) Que adquieran capacidad de analizar las características que describen y explican cada uno de los procesos que intervienen en la competición.
- e) Que adquieran la capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica en las técnicas del control de la activación en el rendimiento deportivo.
- f) Que conozcan de forma general y básica la utilización de las técnicas de control de estrés y los modelos de intervención.
- g) Que conozcan las técnicas para mejorar la concentración, la motivación y la autoconfianza.
- h) Que dispongan habilidades básicas de manejo de la técnica del establecimiento de metas deportivas.
- i) Que conozcan los hábitos, Actitudes y Motivos de la práctica deportiva.
- j) Que entiendan la psicología del entrenador.
- k) Que sepan interactuar con los deportista.

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de anuncios de la Conserjería del edificio de Educación Física.

Atención presencial a grupos de trabajo

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con la realización del trabajo de grupo.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de anuncios de la Conserjería del edificio de Educación Física.

Atención telefónica

Se realizará en horario de tutorías siempre que no haya algún alumno en ese momento en tutoría presencial.

Atención virtual (on-line)

A través del Campus Virtual de la ULPGC

Bibliografía

[1 Básico] Introducción a la psicopedagogía de la actividad física y el deporte /

Félix Guillén García.

Kinesis,, Armenia, Colombia : (2003)

9589401678

[2 Básico] Psicología de la educación física y el deporte: dirigida a entrenadores y monitores deportivos /

Félix Guillén García.

Wanceulen,, Sevilla : (2007)

9788498231908

[3 Básico] Psicología del arbitraje y el juicio deportivo /

Félix Guillén García, ... [et al.].

Inde,, Barcelona : (2003)

8497290348

[4 Básico] Psicología del entrenador deportivo /

Félix Guillén García, Mauricio Bara Filho (coordinadores).

Wanceulen,, Sevilla : (2007)

9788498232103

[5 Básico] Directorio de psicología de la actividad física y del deporte /

Félix Guillén García, Sara Márquez Rosa.

Wanceulen,, Sevilla : (2005)

8496382915

[6 Básico] Psicología aplicada al deporte /

Jean M. Williams ; traductor, Lourdes Guiñales ; prólogo, José Lorenzo González, Amador Cernuda Lago.

Biblioteca Nueva,, Madrid : (1991)

8470303317

[7 Básico] Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico /

Robert S. Weinberg y Daniel Gould.

Ariel,, Barcelona : (1996)

8434408724

[8 Recomendado] La psicología del deporte en España al final del milenio :actas del VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, celebrado en Las Palmas de Gran Canaria del 19 al 22 de marzo de 1997 /

editor: Félix Guillén García.

Universidad,, Las Palmas de Gran canaria : (1999)

8495286351

[9 Recomendado] Visión actual de la psicología del deporte /

Félix Guillén ... [et al.] ; Juan Antonio Mora y Fernando Chapado (editores).

Wanceulen,, Sevilla : (2008)

978-84-9823-515-9

[10 Recomendado] Sport for children and youths /

Maureen R. Weiss and Daniel Gould, ed.

Human Kinetics,, Illinois : (1986)

0873220099