

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Ubicación: Modalidad flexible (de la tercera a la quinta etapa. Asignatura optativa)

Duración: 75 horas (37 sesiones de 2 horas) Créditos: Teóricos:4 Prácticos: 3 Total: 7
HT: 30 HP: 45

Propósito: Promover en el estudiante el interés en ésta área emergente de la Psicología aproximándolo al ámbito deportivo con los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para realizar un diseño de intervención en alguna de las áreas de aplicación de la Psicología del deporte.

Objetivo general: Aplicar las características y demandas del entrenamiento deportivo, así como los principios y técnicas de la Psicología del deporte, con el fin de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.

Unidades	Sesiones
I	Historia del deporte. Naturaleza científica y campo práctico de aplicación.
II	Rol profesional y ética del psicólogo del deporte
III	Aspectos básicos de la práctica y el entrenamiento deportivo
IV	Motivación y emoción en los deportes
V	Entrenamiento psicológico 5.1 Aprendizaje de la destreza motriz 5.2 Establecimiento de metas 5.3 Control de la atención y concentración 5.4 Técnicas de relajación y energización
VI	Medición y evaluación del rendimiento deportivo
VII	Relación entrenador-deportista
VIII	Relación entrenador-padres
IX	El deporte en equipo

Metodología de la enseñanza: Exposición, discusión en grupo, práctica de campo.

Criterios de evaluación:

Participación	20%
Reportes de práctica de campo	30%
Evaluación final	20%
Elaboración y defensa de un programa de intervención en alguna de las áreas del deporte	30%

Unidad I. Historia del Deporte. Naturaleza científica y campo práctico de aplicación.

Sesiones: 4 sesiones, 8 horas.

Objetivo: Analizar las perspectivas de la Psicología del Deporte como ciencia basándose en la comprensión de la naturaleza, características y desarrollo del deporte y la educación física.

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
1.1 Historia del Deporte	1.1.1. Conocer las concepciones sobre el deporte. 1.1.2. Identificar las características del deporte contemporáneo. 1.1.3. Reconocer el papel del espectáculo en el ámbito deportivo. 1.1.4. Identificar la organización actual del ámbito deportivo.	#8 pp.12-35 #12 pp.21-31	1	Exposición del docente
1.2. Naturaleza científica del Deporte.	1.2.1. Identificar las implicaciones educativas en el deporte. 1.2.2. Identificar las diferencias entre deporte y educación física. 1.2.3. Comprender las características de la educación física. 1.2.4. Comprender la naturaleza del deporte desde la visión epistemológica de autores representantes de la ciencia del deporte y de la educación física.	#1 pp. 73-122 # 3 pp. 115-124 #12 pp. 33-52 y 229-282 #13 pp. 9-22	1	Análisis de lectura Debate y reflexión de posturas
1.3. Historia de la Psicología del Deporte.	1.3.1. Identificar las diferentes fases de la historia de la Psicología del deporte, así como el desarrollo de ésta en la unión soviética a comparación de la norteamericana 1.3.2. Conocer el desarrollo de la Psicología del deporte a partir de los años 80. 1.3.3. Analizar la evolución de la Psicología del deporte en México y en Yucatán. 1.3.4. Analizar el presente y el futuro de la Psicología del deporte	#2 pp. 29-34 #10 pp.17-41 #15 pp.10-17 #16 pp.18-19 #17 pp.30-43	2	Exposición del docente Trabajo Grupal Reflexión

	basado en el conocimiento sobre el origen y desarrollo de la misma en diferentes países.			crítica
--	--	--	--	---------

Unidad II. Rol profesional y ética del psicólogo del deporte

Sesiones: 5 sesiones, 10 horas

Objetivo: Reconocer la importancia de la ética en las funciones del psicólogo del deporte y las relaciones interdisciplinarias que surgen en los distintos campos de aplicación.

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
2.1 Campos de Aplicación	2.1.1. Comprender las áreas de aplicación e intervención de la Psicología del Deporte en la actualidad 2.1.2. Identificar los paradigmas de la práctica de la Psicología del Deporte	#2 pp.34-41 #15 pp. 21-30 #	1	Exposición de maestro Exposición de experiencias
2.2 Funciones del Psicólogo del deporte	2.2.1. Comprender la función de evaluación y diagnóstico del psicólogo del deporte. 2.2.2. Comprender la función de planificación y asesoramiento en el entrenamiento deportivo del psicólogo del deporte. 2.2.3. Conocer las implicaciones en la función de intervención del psicólogo del deporte. 2.2.4. Analizar la función del psicólogo del deporte como formador y educador. 2.2.5. Comprender la función de investigación y consejería psicológica del psicólogo del deporte.	#9 pp.27-33 #15 pp.18-43 #16 pp. 9-20	2	Exposición de maestro Aproximar al alumno al IDEY y Unidades Deportivas Exposición de experiencias

2.3 Relaciones Interdisciplinarias	2.3.1 Identificar las características y funciones principales de los profesionales que se encuentran en relación interdisciplinaria con el psicólogo del deporte. 2.3.2. Comprender cómo interactúan los profesionales de las ciencias del deporte y el psicólogo del deporte.		1	Conferencia de invitados especiales
2.4 Ética del Psicólogo del Deporte	2.4.1. Identificar las normas éticas necesarias en la labor del psicólogo del deporte. 2.4.2. Comprender la importancia de los valores éticos implicados en la labor del psicólogo del deporte.		1	Reflexión y análisis crítico

Unidad III. Aspectos Básicos de la Práctica y el Entrenamiento Deportivo

Sesiones: 5 sesiones 10 horas

Objetivo: Comprender a profundidad los aspectos implicados en la práctica y el entrenamiento deportivo que sean de importancia para la práctica de la Psicología deportiva.

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
3.1.Características del entrenamiento deportivo	3.1.1. Conocer los conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo. 3.1.2. Comprender los principios del entrenamiento deportivo. 3.1.3. Identificar el desarrollo del estado de entrenamiento deportivo.	# 6 pp. 80-104, 114-150	2	Ejercicios físicos y dinámicas grupales
3.2 Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo	3.2.1. Conocer los períodos del entrenamiento deportivo y las características de cada uno de ellos. 3.2.2. Identificar los fundamentos de la técnica deportiva y la preparación táctica.	# 6 pp. 282-296 #2 pp. 177-187	1	Exposición del tema Análisis del video: Mente de

	3.2.3. Comprender los aspectos de la preparación psicológica en los deportes.			Campeones
3.3. Características de la competición deportiva	3.3.1. Comprender las características de la competición deportiva. 3.3.2. Identificar los aspectos físicos, técnicas, sociales y psicológicos involucrados en la competición deportiva.	#15 pp. 46-50	1	Observaciones en competencias deportivas
3.4. Características de los participantes	3.4.1. Identificar los conceptos y posturas teóricas relacionadas con la personalidad del entrenador y deportista. 3.4.2. Comprender los factores disposicionales históricos y contextuales de la personalidad del deportista. 3.4.3. Identificar las características del deportista de Alto Rendimiento. 3.4.4. Identificar las características de los diferentes tipos de entrenadores y su impacto en el comportamiento de los deportistas.	#9 pp. 95-115 #11 pp. 99-113 #4 pp. 87-122 #16 pp. 35-37, 51-59	1	Análisis y comprensión de lecturas Análisis de casos

Unidad IV. Motivación y Emoción en los Deportes

Sesiones: 4 sesiones, 8 horas

Objetivo: Evaluar el papel de la motivación y las emociones en el ámbito deportivo y sus implicaciones en el rendimiento.

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
4.1. Las emociones en la actividad física y deportiva	4.1.1. Experimentar las emociones que se producen con la actividad física. 4.1.2. Identificar las emociones en las competencias deportivas. 4.1.3. Identificar la finalidad del manejo y control de las emociones en	#18 pp. 8-22, 30-72	1	Exposición del maestro Análisis del video: Mente de Campeones

	el ámbito deportivo.			
4.2. La motivación en el deporte	<p>4.2.1. Identificar las definiciones y conceptos relacionados con la motivación.</p> <p>4.2.2. Comprender las diferencias entre motivación y motivos.</p> <p>4.2.3. Conocer los distintos motivos deportivos y su influencia sobre la iniciación, mantenimiento, abandono y/o cambio de la actividad deportiva.</p> <p>4.2.4. Analizar la relación entre motivación y rendimiento deportivo.</p>	<p>#16 pp. 64-98</p> <p>#20</p>	1	<p>Exposición del maestro</p> <p>Estudios de caso</p> <p>Prácticas en entrenamientos deportivos</p>
4.3. Teorías de la motivación	<p>4.3.1. Identificar las implicaciones del paradigma situacional en las teorías psicológicas de la motivación.</p> <p>4.3.2. Comprender las aportaciones en el ámbito deportivo del paradigma disposicional en las teorías psicológicas de la motivación.</p> <p>4.3.3. Analizar las características y alcances de las teorías psicológicas de la motivación del paradigma interactivo en el ámbito deportivo.</p> <p>4.3.4. Proponer perspectivas o posturas personales para la comprensión de la motivación en el deporte.</p>	<p>#19</p> <p>#21pp. 29-51</p>	2	<p>Exposición de los alumnos</p> <p>Ensayo de una elaboración personal para la comprensión de la motivación en el deporte</p>

Unidad V. Entrenamiento Psicológico

Sesiones: 6 sesiones, 12 horas

Objetivo: Diseñar programas de intervención psicológica mediante las técnicas, aplicaciones y características del entrenamiento psicológico para algún deporte o área deportiva.

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
-------	-----------	--------------	-----------------	-----------------------------

5.1. Aprendizaje de la destreza motriz	<p>5.1.1. Comprender los fundamentos del aprendizaje deportivo y los métodos de evaluación.</p> <p>5.1.2. Identificar las características del aprendizaje de la técnica, táctica y estrategia.</p> <p>5.1.3. Conocer el proceso del aprendizaje del aprendizaje motriz identificando las fases de desarrollo y la transferencia de destreza motriz.</p> <p>5.1.4. Conocer los modelos explicativos del aprendizaje motor.</p>	<p>#2 pp. 75-93, 103-110</p> <p>#17 pp. 51-71</p> <p>#10 pp. 68-76</p>	2	<p>Exposición del maestro</p> <p>Observaciones en preescolar y primaria</p>
5.2. Establecimiento de Metas	<p>5.2.1. Identificar los distintos tipos de objetivos así como sus principios básicos.</p> <p>5.2.2. Analizar las aplicaciones del establecimiento de objetivos en entrenamiento y competición.</p> <p>5.2.3. Identificar estrategias, aportaciones así como limitaciones y problemas en el establecimiento de objetivos.</p> <p>5.2.4. Diseñar un Sistema de Establecimiento de Objetivos identificando los principios básicos del establecimiento.</p>	<p>#16 pp. 367-384</p> <p>#10 pp. 43-61</p> <p>#3 pp. 49-65</p>	1	<p>Investigación y exposición de alumnos</p> <p>Análisis del video: Mente de Campeones</p>
5.3. Control de la atención y concentración	<p>5.3.1. Identificar los conceptos relacionados con la atención y concentración.</p> <p>5.3.2. Comprender los tipos de foco atencional de Nideffer y sus aplicaciones en el deporte.</p> <p>5.3.3. Describir las estrategias para aumentar o mejorar la concentración.</p> <p>5.3.4. Diseñar un programa de entrenamiento de la atención y</p>	<p>#10 pp. 85-104 y 117 - 123</p> <p>#16 pp. 387-414 y 327-339</p> <p>#7 pp. 114-123</p>	2	<p>Investigación y exposición de alumnos</p>

	<p>concentración para deportistas.</p> <p>5.3.5. Identificar la utilidad de las imágenes mentales en el deporte.</p> <p>5.3.6. Describir las características de los tipos de visualización y sus aplicaciones en el entrenamiento psicológico.</p> <p>5.3.7. Diseñar un programa de entrenamiento de la visualización para deportistas.</p>			
5.4. Técnicas de relajación y energización	5.4.1.		1	Investigación y exposición de alumnos

Unidad VI. Medición y Evaluación del Rendimiento Deportivo

Sesiones: 5 sesiones, 10 horas

Objetivo: Redactar el objetivo de la Unidad

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
6.1. Metodología de la medición y evaluación en Psicología del deporte		Cruz feliu, cap. 4 pp. 111-145	1	
6.2. Diagnóstico y control de la Preparación psicológica		valdes 2000, pp. 153-169	1	
6.3. Instrumentación de evaluación en Psicología del deporte		jose lorenzo gonzalez (1997) pp. 51-69 cap. 3	2	
6.4. Investigación en la Psicología del		Mora Mérida pp. 163-167	1	

deporte				
---------	--	--	--	--

Unidad VII. Relación Entrenador-Deportista

Sesiones: 3 sesiones, 6 horas

Objetivo: Redactar el objetivo de la Unidad

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
7.1. Psicología del deporte aplicado al entrenador	7.1.1.	Gil Roales-Nieto (1994) Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte (1ª ed) España: siglo xxi pp. 9-16	1	
7.2. Intervención psicológica con el entrenador	7.2.1.	Roales-Nieto pp.77-81	2	

Unidad VII. Relación Entrenador-Padres

Sesiones: 2 sesiones, 4 horas

Objetivo: Redactar el objetivo de la Unidad

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
8.1 relaciones padres-entrenador: mejorara la calidad	8.1.1.	William J. Capítulo 4	1	

Unidad IX. El Deporte de Equipo

Sesiones: 3 sesiones, 6 horas

Objetivo: Redactar el objetivo de la Unidad

Temas	Objetivos	Bibliografía	No. De sesiones	Actividades instruccionales
9.1. Procesos de grupos	9.1.1		1	
9.2. análisis psicológico del equipo deportivo	9.2.1.	cruz felix cap. 7 pp. 193-214 por alexandre García-Mas	1	
9.3. características de los grupos eficaces	9.3.1.	Mora Mérida pp. 149-150	1	
problemas sociales del equipo deportivo		valdes 2000, pp. 82-90		
técnicas de dinámicas de grupos deportivos		Mora Mérida pp. 143- 149		

Referencias:

No.	Referencia Bibliográfica	Tipo
1	Cagigal, J.M. (1990) Deporte y agresión. Madrid: Alianza Deporte.	Complementario
2	Cruz Feliu, J. (2001) Psicología del Deporte. España: Editorial Síntesis.	Básico
3	Gil Roales-Nieto (1994) Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte. España: siglo XXI	Complementario
4	González Carballido, L.G. (2000) Iván Pedrosa: la talla del talento. Cuba: Editorial Deportes.	Complementario
5	González Carballido, L.G. (2001) Estrés y deporte de alto rendimiento. México: ITESO	Complementario
6	Harre, Dietrich. (1987). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Cuba: Científico-Técnica	Complementario
7	Harris, D. V. Y Harris, B. L. (1992). Psicología del Deporte. Integración Mente-Cuerpo. 2º ed.	Complementario

	España: Hispano Europea.	
8	Lawther, J.D. (1987) Psicología del Deporte y del Deportista. 2° ed. España: Paidós.	Complementario
9	Lorenzo González, J. (1997).Psicología del Deporte. España: Biblioteca Nueva	Complementario
10	Mora Mérida, J. A.; García Rodríguez, J.; Toro Bueno, S.; J.A. (2000) Psicología Aplicada a la Actividad Físico-Deportiva. Madrid: Psicología Pirámide.	Básico
11	Riera Riera, J. (1998). Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas. 3° ed. España: Inde Publicaciones	Complementario
12	Rodríguez López, J. (1998) Deporte y Ciencia. Teoría de la actividad física. 2° ed. España: Inde Publicaciones	Complementario
13	Torres Solís, J.A. (1998, reimp. 2001) Didáctica de la clase de educación física. México: Trillas	Complementario
14	Valdés Casal, H. M. (1998) Personalidad y deporte.España: Inde Publicaciones.	Complementario
15	Valdés Casal, H. M. (2002) La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento. 3° ed. España: Inde Publicaciones.	Complementario
16	Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. 1° ed. España: Editorial Ariel	Básico
17	Williams, J. M. (1991) Psicología aplicada al deporte. Madrid: biblioteca nueva.	Básico
18	García Ucha, F.E. (sin año) Psicología de las Emociones en el Deporte. Cuba: Instituto de Medicina del Deporte.	Complementario
19	Roberts, 1995	Complementario
20	García Ucha, F.E. (2001) Motivación del Deportista Peruano. Estudio de campo en deportistas peruanos, con posibilidades de logro deportivo en el ámbito internacional. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Instituto de Investigación.	Complementario
21	Cantón Chirivella, E. (1999) Motivación y su aplicación práctica al deporte. Valencia:Promolibro	Complementario