

## 1. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Clave	Semestre	Academia a la que pertenece
Psicología del Deporte y Actividad Física	224664	8	Optativas complementarias

Carácter (anotar si es Obligatoria, Optativa o Electiva)	Optativa	Tipo (anotar si es Teórico, Práctico o Teórico-práctico)	Teórico-practico

Unidades de Aprendizaje antecedentes	Unidades de Aprendizaje consecuentes
Procesos perceptivos y motivacionales Procesos de comunicación Procesos Cognitivos Psicología de la niñez Psicología de la adolescencia Psicología de la adultez y la vejez.	Psicología de la Salud, Ética y Psicología

Horas teóricas	Horas prácticas	Total de horas por semana	Semanas por semestre	Total de horas por semestre	Valor en créditos
2	2	4	22	88	5.6

Autores del programa	Fecha de elaboración		Fecha de aprobación en Consejo Técnico
María Teresa Peñaloza Corona	Marzo de 2010		Abril de 2010
Revisores del programa	Fecha de revisión	Porcentaje de cambio	Fecha de aprobación en Consejo Técnico
María Teresa Peñaloza Corona Ithzel Liliana Fernández Montaña	Febrero de 2014	50%	

## 2. Perfil académico del docente

<b>Grado académico:</b>	Licenciado en Psicología
<b>Experiencia:</b>	Preferentemente con experiencia en docencia en Psicología del Deporte y práctica en intervenciones psicológica en el área deportiva.

### 3. Presentación de la Unidad de Aprendizaje

#### **Contextualización de la Unidad de Aprendizaje:**

La psicología del deporte y la actividad física es una asignatura optativa complementaria que brinda a los estudiantes herramientas teórico prácticas que le permiten introducirse en este campo, de manera que pueda tener elementos para tomar la decisión de especializarse en esta área que actualmente está teniendo mucho auge y consolidación, por lo tanto es importante en la formación como psicólogos.

Tales herramientas incluyen el conocimiento de habilidades psicológicas y técnicas aplicadas para incrementar el rendimiento deportivo, los métodos y estrategias para evaluarlo, así como la experiencia de integrar todos los elementos revisados en una investigación o intervención, lo cual le ayudará a desarrollar competencias teórico metodológicas.

#### **Propuesta didáctico-metodológica:**

Se propone que la impartición de esta optativa sea a través de la modalidad de seminario y a partir del desarrollo de investigaciones o intervenciones que sean realizadas por los alumnos, previamente entrenados y asesorados por su profesor y dirigidos a equipos deportivos.

El estudiante previo al ingreso de la clase, leerá el material correspondiente, señalado previamente por el profesor, y se procederá a trabajar en grupos pequeños, o a través de la técnica de lluvia de ideas, o haciendo modelajes de las técnicas, etc., con la finalidad de que el estudiante vaya vinculando la teoría con la práctica de esta Unidad de Aprendizaje.

Además se aplicará un examen de conceptos.

Los alumnos llevarán a cabo un proyecto en equipo y el profesor los asesorará.

#### 4. Competencias a desarrollar

<b>Eje curricular</b>
Practico – profesional
<b>Competencia genérica:</b>
Contextual – Integrativa
<b>Competencia disciplinar:</b>
Analiza los fundamentos teórico – metodológicos de la Psicología del deporte y la Actividad Física con el fin de conocer la función del psicólogo deportivo a través de realizar una investigación – acción en los deportes de iniciación, competición o de la actividad física.

## 5. Temas y subtemas

Temas		Subtemas
1	<b>Introducción a la Psicología del Deporte</b>	1.1 Presentación del programa 1.2 Técnicas grupales
2	<b>Historia de la Psicología del Deporte</b>	2.1 Antecedentes de la Psicología del Deporte 2.2 Definición de la Psicología del Deporte 2.3 Funciones y habilidades del Psicólogo del Deporte 2.4 Áreas de intervención de la Psicología del Deporte 2.5 Formación, acreditación y actuación del psicólogo del deporte 2.6 Psicología del Deporte en México 2.7 Presente y Futuro de la Psicología del Deporte

3	<b>Técnicas y Habilidades en Psicología del Deporte</b>	Habilidades 3.1 Motivación y Adherencia al Deporte 3.2 Comunicación 3.3 Cohesión Grupal 3.4 Autoconfianza 3.5 Liderazgo 3.6 Negociación Técnicas 3.7 Establecimiento de Objetivos 3.8 Relajación 3.9 Activación 3.10 Visualización 3.11 Atención-Concentración 3.12 Técnica e Corrección de Errores 3.13 Autocontrol 3.14 Solución de Problemas
4	<b>Metodología del Entrenamiento Deportivo</b>	4.1 Teoría del Entrenamiento Deportivo 4.2 Planificación del Entrenamiento Deportivo 4.3 Unidades de Periodización (Macro ciclo, mesociclo y micro ciclo)
5	<b>Programa de Intervención en Psicología del Deporte</b>	5.1 Deporte de Iniciación 5.2 Deporte para la Actividad Física 5.3 Deporte de competición 5.4 Programa para Padres de Deportistas 5.5 Programa para entrenadores 5.6 Programa para Jueces y Árbitros Deportivos 5.7 Programa para deportistas lesionados 5.8 Programa con deportistas de necesidades especiales

<b>6</b>	<b>Evaluación en Psicología del Deporte</b>	Cuestionarios Deportivos 6.1 Ansiedad 6.2 Estrés 6.3 Temperamento 6.4 Motivación 6.5. Autoconfianza 6.6. Cohesión Grupal 6.7 Rendimiento Deportivo 6.8. Atención-Concentración 6.9 Observación 6.10 Entrevista
----------	---	--

**6. Criterios de evaluación.**

- 1.- La asistencia y la participación tendrá un valor de 30% dado que para acreditar esta asignatura es muy importante conocer los conceptos básicos y tener asesoría para los proyectos en equipos.
- 2.- Las prácticas se llevarán a cabo dentro del salón con base en las exposiciones de los temas (habilidades y técnicas en Psicología del Deporte) por parte de los estudiantes.
- 3.- Los estudiantes llevarán a cabo un proyecto de investigación o intervención en algún equipo deportivo y lo entregarán y expondrán al grupo. Los criterios de evaluación para el proyecto son: Introducción, marco teórico, metodología, trabajo de campo, resultados y conclusiones.
- 4.- Se aplicará un examen para evaluar los conceptos básicos de la Unidad de Aprendizaje.

A continuación se presentan los porcentajes de evaluación:

CRITERIOS A EVALUAR	PORCENTAJE
1.- Asistencia y Participación	30%

2.- Prácticas y Exposiciones	20%
3.- Proyecto	30%
4.- Examen	20%
<b>Porcentaje final</b>	<b>100%</b>

## 7. Fuentes de información.

### **Básica:**

Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: McGraw-Hill. ISBN 9788448161033.

Mora, J. (2008). Control de pensamiento y sus estrategias en el deporte. EOS, instituto de orientación psicológica asociados.

ISBN 9788497272728.

Buceta, J. (2004). Estrategias para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. España: Dykinson. ISBN 9788497723077.

Serrato, L. (2005). Psicología del Deporte Historia, Contextualización y Funciones. España: Kinesis. ISBN 9789588269009.

### **Complementaria:**

Gimeno, F. & Buceta, J. (2010). Evaluación psicológica en el Deporte (El cuestionario CPRD). Madrid: Dykinson. ISBN 9788498499377

Buceta, J. & Larumbe, E. (2010). Experiencias en Psicología del Deporte. Madrid: Dykinson. ISBN 9788498498929.

Garry, L. (2008). Psicología del Deporte. Guía práctica del análisis conductual. Pearson Prentice Hall. ISBN 9788483225011.