

UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"





I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Psicología del Deporte
Clave de la asignatura:	PSI-070
Pre-requisito:	EDU-071
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	3 – 0 – 3

II. PRESENTACIÓN:

La asignatura de Psicología aplicada al Deporte se imparte en la carrera de Licenciatura en Deporte de Alto Desempeño y Educación Física teniendo en cuenta que para formar futuros profesionales de esta especialidad es necesario trabajar en una dimensión biológica, psicológica y social, con énfasis en el nivel Psicológico vinculado a la actividad deportiva. Pretendiendo introducirlos en los conocimientos básicos de la planificación de la preparación Psicológicas del deportista con el fin de que los entrenadores tomen conciencia de la importancia de la aplicación de esta ciencia para incrementar el rendimiento.

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Concientizar a los futuros deportistas de alto rendimiento de la importancia de eliminar los obstáculos Psicológicos que interfieren en el rendimiento y potenciar con la aplicación de esta ciencia en el deporte al máximo la ejecución deportiva.

IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Introducción al estudio de la Psicología. Analizar el concepto de Psicología Científica, relacionándolo con otras concepciones no científicas. Precisar el objeto de estudio de la Psicología así como sus principios y sus métodos. Definir los campos de la Psicología.

- Lección 1.1. Concepto de Psicología.
- Lección 1.2. Objeto de estudio.
- Lección 1.3. Sus métodos.
- Lección 1.4. Principios de la Psicología científica.
- Lección 1.5. Ramas de la Psicología.
- Lección 1.6. Psicología y Salud.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 1.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- El desarrollo del Psiquismo Humano. Analizar las diferentes formas de reflejo, hasta el reflejo psíquico. Precisar las características del reflejo psíquico, haciendo énfasis en su naturaleza social. Analizar el desarrollo de la conciencia desde el punto de vista ontogénico. Analizar la definición de conciencia, así como sus alteraciones.

- Lección 2.1. Evolución de las diferentes formas de reflejo.
- Lección 2.2. El reflejo Psíquico.
- Lección 2.3. La Psiquis como forma peculiar de reflejo, su aparición en el desarrollo filogenético del hombre.
- Lección 2.4. Naturaleza social del Psiquismo humano.
- Lección 2.5. Diferencias entre la Psiquis animal y la Psiquis humana.
- Lección 2.6. La conciencia: definición.
- Lección 2.7. La conciencia: funciones.
- Chat. -
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 2.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Los procesos Psíquicos. Analizar las diferentes manifestaciones de la actividad Psíquica en el ser humano. Determinar la importancia de los procesos cognoscitivos en el comportamiento del ser humano. Determinar la importancia de la formación de hábitos.

- Lección 3.1. Procesos cognoscitivos (sensación, percepción, pensamiento, atención y memoria.)
- Lección 3.2. Procesos afectivos.
- Lección 3.3. Bases fisiológicas de los procesos afectivos.
- Lección 3.4. Estados afectivos (emociones y sentimientos).
- Lección 3.5. Otras manifestaciones de la afectividad.
- Lección 3.6. El hábito como manifestación consiente automatizada.
- Lección 3.7. Concepto y características del hábito.
- Lección 3.8. Tipos de hábitos.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 3.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- La personalidad como sistema regulador de la conducta. Analizar el concepto de personalidad como sistema regulador de la conducta. Explicar la estructura y formación de la personalidad. Identificar los subsistemas del sistema personalidad.

- Lección 4.1. Concepto de personalidad.
- Lección 4.2. Estructura y formación de la personalidad.
- Lección 4.3. Subsistemas del sistema personalidad.
- Lección 4.4. División celular.
- Lección 4.5. La Mitosis.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 4.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.-Psicología de las edades. Analizar las diferentes etapas por la que atraviesa el desarrollo psíquico del ser humano. Precisar la importancia del conocimiento de las características del desarrollo psíquico en las diferentes etapas del desarrollo. Determinar la importancia del personal de la cultura física en la atención de la tercera edad.

- Lección 5.1. Desarrollo Psíquico en la infancia, teniendo en cuenta todas las etapas del desarrollo(prenatal, lactancia, niñez temprana, pre-escolar, escolar temprana).
- Lección 5.2. Adolescencia.
- Lección 5.3. La edad juvenil.
- Lección 5.4. La edad adultez.
- Lección 5.5. Características de la edad juvenil.
- Lección 5.6. Características de la adultez.
- Lección 5.7. Lo psicológico en el envejecimiento.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 5.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.-La Psicología aplicada al deporte. Analizar el surgimiento de la Psicología en el deporte. Valorar la necesidad del entrenamiento Psicológico. Identificar las exigencias Psicológicas por grupos de deportes. Determinar las etapas de la preparación Psicológicas. Determinar los objetivos de la preparación Psicológica por etapas.

- Lección 6.1. Conceptualizaciones (objetivos).
- Lección 6.2. Actualidad y necesidades.
- Lección 6.3. Concepto.
- Lección 6.4. Clasificación.
- Lección 6.5. Vinculación.



- Lección 6.6. Clasificación de las etapas de la preparación Psicológica.
- Lección 6.7. Determinación de los objetivos según las etapas.
- Lección 6.8. Vinculación con la realidad.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 6.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.-Aspectos de la psicología social aplicada al deporte. Analizar algunos aspectos de la psicología social necesarios en la atención del deportista y la familia

- Lección 7.1. Concepto de psicología social.
- Lección 7.2. Actitudes, prejuicios o estereotipias.
- Lección 7.3. Modificación de las actitudes y los prejuicios.
- Lección 7.4. Status y rol.
- Lección 7.5. Los grupos.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 7.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.-Necesidades Psicológicas del entrenamiento deportivo. Valorar la necesidad de rendir al máximo de sus posibilidades cuando se compite. Analizar como estas posibilidades se amplían mediante el trabajo en el entrenamiento deportivo. Demostrar como la psicología mejora el rendimiento de los deportistas en el entrenamiento.

- Lección 8.1. Mejora y puesta a punto de la condición del deportista.
- Lección 8.2. Mejora y puesta a punto de la condición técnica.
- Lección 8.3. Mejora y puesta a punto de la condición técnico- estratégica.
- Lección 8.4. Mejora y puesta a punto de la condición psicológica.
- Lección 8.5. Prevención del agotamiento psicológico.
- Lección 8.6. Cometidos del entrenamiento deportivo.
- Lección 8.7.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 8.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IX.-Estrategias de intervención. Adquirir la conducta objetivo. Determinar el objetivo del programa de aprendizaje. Establecer de los objetivos intermedios. Demostrar técnicas de moldeamiento y el encadenamiento.

- Lección 9.1. Establecimiento de objetivos de realización.
- Lección 9.2. Modelado.
- Lección 9.3. Control de estímulos ambientales.
- Lección 9.4. Programa de reforzamiento.
- Lección 9.5. Moldeamiento.
- Lección 9.6. Encadenamiento.
- Lección 9.7. Economía de fichas.
- Lección 9.8. Feedback.
- Lección 9.9. Castigo.
- Lección 9.10. Reforzamiento diferencial.
- Lección 9.11. Coste de respuesta.
- Lección 9.12. Conducta verbal del entrenador.
- Lección 9.13. Auto-instrucciones.
- Lección 9.14. Ensayo conductual en imaginación
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 9.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD X.-Pasos para la planificación psicológica. Determinar los pasos de la preparación Psicológica.

- Lección 10.1. Determinación de los cuatro pasos de la preparación psicológica.
- Lección 10.2. Realizar un modelaje de la preparación psicológica.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 10.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XI.-Pasos para la planificación psicológica. Determinar los pasos de la preparación Psicológica.

- Lección 11.1. Determinación de los cuatro pasos de la preparación psicológica.
- Lección 11.2. Realizar un modelaje de la preparación psicológica.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 11.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XII.-Aprendizaje de habilidades técnicas. Desarrollar habilidades físicas y técnicas que amplíen el repertorio de recursos de los deportistas.

- Lección 12.1. Aprendizaje de movimientos técnicos específicos.
- Lección 12.2. Programas que acentúan la utilización de la atención externa.
- Lección 12.3. Intervención progresiva para el aprendizaje de habilidades complejas.
- Lección 12.4. Aprendizaje de conductas de esfuerzo.
- Lección 12.5. Definición y evaluación de conductas de esfuerzo.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 12.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XIII.-Aprendizaje del comportamiento táctico: Conductas de toma de decisiones y Programas de intervención psicológica. Aprender las decisiones que se centran en el plan de actuación antes de comenzar la competición; las que se forman sobre la ejecución inmediata en los periodos de participación activa y las que se refieren al mantenimiento o replanteamiento del plan de actuación, en función del desarrollo de la competición.

- Lección 13.1. Decisiones sobre el plan de actuación en una competición..
- Lección 13.2. Decisiones sobre la ejecución inmediata.
- Lección 13.3. Decisiones sobre el mantenimiento o replanteamiento del plan de actuación.
- Lección 13.4. Programa de intervención para vincular una decisión a estímulos antecedentes simples.
- Lección 13.5. Estrategias psicológicas para el aprendizaje de la decisión entre dos o más conductas alternativas.
- Lección 13.6. estrategias para el desarrollo del juego colectivo.
- Lección 13.7.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 13.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XIV.-Aprendizaje de habilidades psicológicas. Desarrollar habilidades psicológicas que mejoran el funcionamiento del deportista en entrenamiento y en la competición. Desarrollar habilidades psicológicas que deben dominar los deportistas de competición.

- Lección 14.1. Principales habilidades psicológicas en el deporte de competición.
- Lección 14.2. Comentarios sobre el entrenamiento en habilidades psicológicas.
- Lección 14.3. Programas de intervención para el aprendizaje de habilidades psicológicas.

Chat.-

Tarea 1.-

Tarea 2.-

Foro.-

Prueba Guía # 14.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XV.-Plan de preparación psicológica para la pre-competición. Demostrar la importancia de controlar los pensamientos y sentimientos previos a la actuación competitiva. Demostrar la necesidad de poseer un plan de pre-competición previo a la actuación.

- Lección 15.1. Identificación de los estados psicológicos.
- Lección 15.2. Determinación de la preparación general y específica.
- Lección 15.3. Construcción de estrategias que ayuden a la concentración de los elementos relevantes de cada actuación.
- Lección 15.4. Los componentes de la actuación.
- Lección 15.5. Comportamiento con los compañeros durante la competición.

Chat.-

Tarea 1.-

Tarea 2.-

Foro.-

Prueba Guía # 15.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XVI.-Plan psicológico para la competición. Demostrar a los estudiantes que los deportistas para rendir al mejor nivel en cualquier tarea tienen que concentrarse únicamente en lo que hay que hacer durante la misma.

- Lección 16.1. Elaborar el plan psicológico de competición.
- Lección 16.2. Construir el plan personal de competición.
- Lección 16.3.

Chat.-

Tarea 1.-

Tarea 2.-

Foro.-

Prueba Guía # 16.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XVII.-Plan psicológico de refocalización o retomar el control. Demostrar la importancia de recobrar el autocontrol y rendir al máximo en vez de preocuparse por el fallo cometido.

- Lección 17.1. Orientación del plan de re-focalización.
- Lección 17.2. Re-focalización antes de la competencia.
- Lección 17.3. Plan de re-focalización en la competencia.
- Lección 17.4. Re-focalización tras la competencia
- Lección 17.5. Esquema de plan de re-focalización pos- competencia
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 17.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XVIII.-Entrenar y evaluar los planes. Demostrar que los planes se realizan para ser aplicados y así verificar que funciona que no funciona y que necesita adaptación.

- Lección 18.1. Demostrar como entrenar con las destrezas psicológicas.
- Lección 18.2. Determinar las potencialidades que debe desarrollar un deportista.
- Lección 18.3. Determinar la importancia de la evaluación final de una temporada o competición.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 18.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XIX.-Plan comunicación del entrenador y el deportista. Adquirir habilidades de comunicación para relacionarse de manera más efectiva.

- Lección 19.1. Formas concretas de comunicación.
- Lección 19.2. Enfoques, instrucciones.
- Lección 19.3. Función, barreras y elementos que dificultan la comunicación.
- Lección 19.4. Lo que se espera del entrenador y del deportista.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 19.
- Prueba Final.