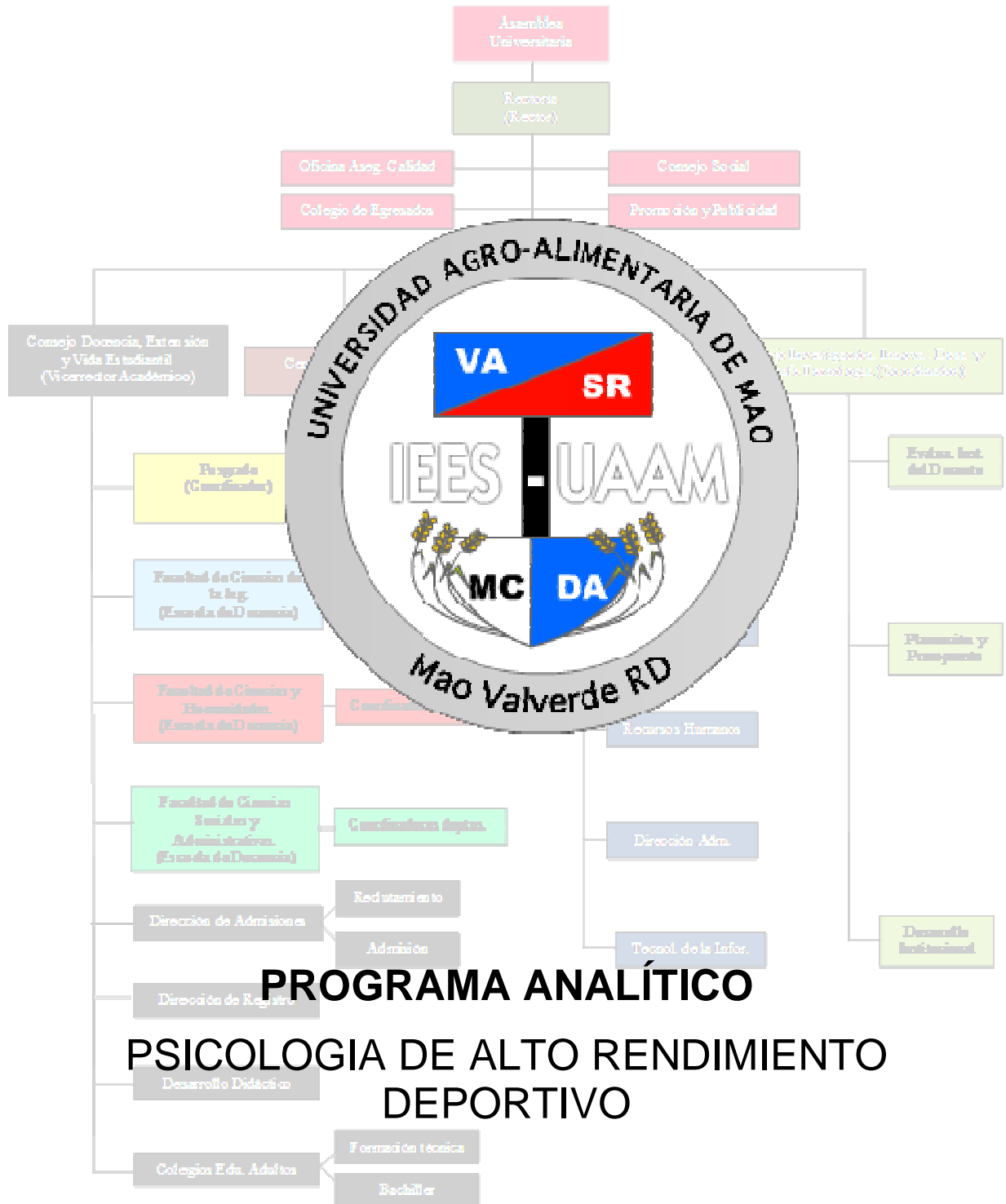


UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"



**Mao, Valverde
República Dominicana**



I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Psicología del Alto Rendimiento Deportivo
Clave de la asignatura:	EFD-131
Pre-requisito:	
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	3 – 0 – 3

II. PRESENTACIÓN:

La asignatura psicología del alto rendimiento deportivo tiene como objetivo general ofrecer y proporcionar al alumnado los contenidos básicos que le permitan conocer las habilidades psicológicas y técnicas de entrenamiento psicológico relacionadas con el rendimiento deportivo.

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer los conceptos básicos y ámbito de aplicación de la psicología del alto rendimiento deportivo.
- Comprender las necesidades psicológicas del deportista implicadas en el entrenamiento deportivo.
- Profundizar en el conocimiento de las variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento físico y deportivo.
- Conocer en qué consiste la evaluación psicológica en el deporte de alto rendimiento.
- Distinguir entre las principales habilidades psicológicas asociadas al deporte de alto rendimiento y conocer programas de intervención para su aprendizaje.
- Analizar las conductas de toma de decisiones en la competición.
- Estudiar las estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes en el entrenamiento y la competición.
- Conocer y analizar la relación entre rasgos de personalidad y deporte de alto rendimiento.
- Distinguir entre las diversas teorías y conceptos básicos que existen sobre la conducta agresiva, así como introducir a la evaluación e intervención de la conducta agresiva en el deporte de alto rendimiento.
- Analizar las causas y consecuencias del agotamiento emocional en deportistas de alto rendimiento.
- Conocer las diversas teorías y modelos relacionados con el abandono y la retirada deportiva, así como las estrategias de intervención utilizadas.



IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Introducción a la psicología de alto rendimiento deportivo. En esta unidad el alumno analizará los conceptos básicos, aspectos metodológicos y procesos psicológicos implicados en el alto rendimiento deportivo.

- Lección 1.1. Psicología del rendimiento deportivo.
 - Lección 1.2. Ámbitos de aplicación.
 - Lección 1.3. Los roles del psicólogo en la actividad deportiva.
 - Lección 1.4. Teorías y modelos de trabajo para la mejora del rendimiento deportivo.
 - Lección 1.5. Delimitación del ámbito en el deporte de competición.
 - Lección 1.6. Delimitación del ámbito de aplicación de la Psicología del rendimiento deportivo.
 - Lección 1.7. Objeto y objetivo de la Psicología aplicada al rendimiento deportivo.
- Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Foro.-
Prueba Guía # 1.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.-Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo. Se estudian las necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo para mejorar y poner en punto las condiciones física y técnicas.

- Lección 2.1. Introducción.
 - Lección 2.2. Mejora y puesta a punto de la condición del deportista en su conjunto.
 - Lección 2.3. Mejora y puesta a punto de la condición física.
 - Lección 2.4. Mejora y puesta a punto de la condición técnica.
 - Lección 2.5. Mejora y puesta a punto de la condición táctico-estratégica.
 - Lección 2.6. Mejora y puesta a punto de la condición psicológica.
 - Lección 2.7. Prevención del agotamiento psicológico.
 - Lección 2.8. Cometidos del entrenamiento deportivo.
- Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Foro.-
Prueba Guía # 2.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.-Variables psicológicas relacionadas con el alto rendimiento deportivo. Se estudian las variables psicológicas relacionadas con el alto rendimiento deportivo como la motivación y la autoconfianza por mencionar algunos.

- Lección 3.1. Motivación y rendimiento deportivo.
- Lección 3.2. Autoconfianza y rendimiento deportivo.
- Lección 3.3. Atención y concentración en el deporte de competición.
- Lección 3.4. Activación, ansiedad y estrés en el rendimiento deportivo.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 3.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.-Metodología de la evaluación psicológica en el deporte de alto rendimiento. En esta unidad el alumno analizará metodologías que permiten la evaluación psicológica del deportista para su rendimiento máximo.

- Lección 4.1. Introducción a la evaluación psicológica.
- Lección 4.2. Aspectos metodológicos en el proceso de evaluación psicológica.
- Lección 4.3. Procedimientos e instrumentos de evaluación.
- Lección 4.4. Los sujetos a evaluar en el contexto deportivo.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 4.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.-Habilidades psicológicas y técnicas de entrenamiento psicológico en el deporte de alto rendimiento.El alumno estudiará las habilidades psicológicas y las técnicas de entrenamiento psicológico para un deportista de alto rendimiento.

- Lección 5.1. Introducción.
- Lección 5.2. Principales habilidades psicológicas en el deporte de competición.
- Lección 5.3. Programas de intervención para el aprendizaje de habilidades psicológicas.
- Lección 5.4. Preparación psicológica en deporte individual y de equipo.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 5.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.-Conductas de toma de decisiones en la competición. Se analizan las decisiones sobre los planes de actuación y ejecución en una competencia.

- Lección 6.1. Decisiones sobre el plan de actuación en una competición.
- Lección 6.2. Decisiones sobre la ejecución inmediata.
- Lección 6.3. Decisiones sobre el mantenimiento o replanteamiento del plan de actuación.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 6.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.-Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes en el entrenamiento y la competición. En esta unidad el alumno adquirirá los conocimientos para aplicar reforzamientos de conductas apropiadas al deporte por parte del entrenador joven.

- Lección 7.1. El reforzamiento de conductas apropiadas.
- Lección 7.2. La corrección de errores.
- Lección 7.3. La utilización de estímulos aversivos.
- Lección 7.4. El papel de la competición en el proceso formativo de los deportistas jóvenes.
- Lección 7.5. La actitud del entrenador en las competiciones: antes, durante y después.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 7.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.-Aspectos contextuales y sociales relacionados con el deportista de alto rendimiento. En esta unidad se estudian aspectos contextuales y sociales relacionados con el deportista de alto rendimiento.

- Lección 8.1. Personalidad y las diferencias individuales en el deporte.
- Lección 8.2. Enfoques teóricos explicativos de la personalidad en deportistas.
- Lección 8.3. Evaluación de la personalidad del deportista.
- Lección 8.4. Perfil del alto rendimiento deportivo.
- Lección 8.5. Algunas diferencias psicológicas en el contexto deportivo.
- Lección 8.6. Perfil de personalidad y expresión de la ira.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 8.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IX.-Agresión y violencia en el deporte de alto rendimiento. En esta unidad se estudian los conceptos, teorías y modelos de la agresión en el deporte y sus causas; programas de evaluación de conducta y estrategias de prevención de agresiones en los deportistas de alto rendimiento.

- Lección 9.1. Conceptos, teorías y modelos de la agresión en el deporte.
- Lección 9.2. Causas de la agresión en deportistas de alto rendimiento.
- Lección 9.3. Programa de Evaluación de la Conducta Agresiva en Deportistas.
- Lección 9.4. Estrategias de prevención e intervención de la agresión en el deporte de alto rendimiento.

Chat.-

Tarea 1.-

Tarea 2.-

Foro.-

Prueba Guía # 9.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD X.-Agotamiento emocional y sobre entrenamiento. Mediante esta unidad el alumno analizará el síndrome de sobre entrenamiento y el agotamiento emocional en el deportista, así como la orientación para prevenir y tratarlos.

- Lección 10.1. Introducción.
- Lección 10.2. El Síndrome de Sobre entrenamiento (SSE).
- Lección 10.3. Agotamiento emocional en deportistas: Variables predictoras y consecuencias.
- Lección 10.4. Orientaciones para la prevención y el tratamiento.

Chat.-

Tarea 1.-

Tarea 2.-

Foro.-

Prueba Guía # 10.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XI.-Abandono y retirada deportiva. El alumno analizará los conceptos de abandono y retirada deportiva, así como todos los factores que influyen para realizar las mismas.

- Lección 11.1. Introducción.
 - Lección 11.2. Concepto de abandono y retirada deportiva.
 - Lección 11.3. Motivos de abandono deportivo.
 - Lección 11.4. Modelos explicativos del abandono deportivo.
 - Lección 11.5. Perspectivas teóricas de la retirada deportiva.
 - Lección 11.6. Factores que afectan a la calidad de la retirada deportiva.
 - Lección 11.7. El papel de los otros significativos del deportista.
 - Lección 11.8. Instrumentos de medida en la retirada deportiva.
 - Lección 11.9. Estrategias de intervención para evitar el abandono deportivo.
 - Lección 11.10. Estrategias de intervención para facilitar la retirada deportiva.
 - Lección 11.11. Conclusiones.
- Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Foro.-
Prueba Guía # 11.
Prueba Final.