



Universidad Guadalajara
Centro Universitario del Sur

Programa de Estudio

1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

División

DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN, PRESERVACIÓN Y DESARROLLO DE LA SALUD

Academia

CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Programa(s) educativo(s)

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Denominación de la unidad de aprendizaje:

PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

| Clave de la materia: | Horas de teoría: | Horas de práctica: | Carga horaria global: | Valor en créditos: |
|----------------------|------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 18793 | 48 | 16 | 64 | 7 |

| Tipo de curso: | | Nivel en que se ubica: | Prerrequisitos: |
|------------------------|---|------------------------|-----------------|
| C = curso | | Técnico Medio | CISA 18756 |
| CL = curso laboratorio | | Técnico Superior | |
| L = laboratorio | | Universitario | |
| P = práctica | | Licenciatura | |
| T = taller | | Especialidad | |
| CT = curso - taller | X | Maestría | |
| N = clínica | | Doctorado | |
| M = módulo | | | |
| S = seminario | | | |

Área de formación:

BÁSICA PARTICULAR SELELCTIVA

Perfil docente:

Es importante que el/la docente que dirija esta UdeA haya tenido un proceso de formación científico-académica (preferentemente) en el área de la psicología y de alguna manera el contacto con la práctica físico deportiva en cualquiera de sus manifestaciones, niveles y/o dirección. Obviamente su capacidad de dirección no se limitará a desarrollar un proyecto de carácter curricular, sino en todo momento apoyar el desarrollo integral del/la alumn@ gracias a su visión y concepción amplia del mundo. Es necesario que el docente tenga una posición clara hacia la crítica, la autocrítica, pero sobre todo la necesidad de estarse reinventando día a día y tener manejo de las Tic's.

Elaborado por:

Actualizado por:

| | |
|------------------------|------------------------|
| ADRIANA HOLGUÍN BERNAL | ADRIANA HOLGUIN BERNAL |
|------------------------|------------------------|

| | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| Fecha de elaboración: | Fecha de última actualización: | Fecha de última evaluación: | Fecha de aprobación por Colegio Departamental: |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|

| | | | |
|----------|------------|------------|--|
| 28/06/23 | Junio 2023 | Junio 2023 | |
|----------|------------|------------|--|

2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La psicología del rendimiento deportivo no es más que una de las tantas expresiones que tiene la psicología del deporte en el sentido amplio de la palabra.

“la psicología del deporte como disciplina científica tiene o debería tener a su alcance todos los conocimientos de la psicología básica que se relacionan con el mundo del deporte (autores varios, 2003), entre los que se encuentra el rendimiento deportivo”.

Entonces “si aceptamos que la psicología estudia la conducta humana, la Psicología del rendimiento deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el/la deportista”. Según Viadé Sanzano (2003) “el objeto de estudio de la Psicología del rendimiento deportivo debe ser el/la deportista cuando hace deporte, y no el/la deportista que hace deporte”.

Desde esta perspectiva no debemos esperar los cambios en el/la deportista sino en su actividad cotidiana de la práctica físico-deportiva. A partir de estos planteamientos podemos afirmar entonces que el objetivo principal de la psicología del deporte aplicada no es otra cosa más que la mejora del rendimiento deportivo.

Es necesario entender que esta disciplina científica cumple un papel importante en el proceso de formación y desarrollo del futuro LCFYD ya que le dará los elementos necesarios para la toma de decisiones científico-técnicas en la dirección de l@s deportistas en cualquiera de sus niveles de rendimiento deportivo.

3. OBJETIVO GENERAL/COMPETENCIA

Comprende los recursos que utiliza el/la psicólogo del deporte que se relacionan con el rendimiento deportivo y los aplica en su quehacer en el ámbito del deporte y en cualquiera de sus campos de acción y vivencia como en sus prácticas alternativas

4. CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

COMPETENCIAS SOCIOCULTURALES:

Comprende los diversos contextos y escenarios económicos, políticos y sociales, en la construcción de una identidad personal, social y universitaria;

COMPETENCIAS TÉCNICO-INSTRUMENTALES:

Desarrolla habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía.

COMPETENCIAS PROFESIONALES:

- Desarrolla una visión multidisciplinaria sobre los aspectos psicológico, social, histórico, filosófico y antropológico del cuerpo humano, con relación a la actividad física y el deporte;
- Interviene en grupos sociales mediante la dirección de actividades rítmicas y expresivas para el aprendizaje de danzas y bailes con finalidades educativas de salud, de competencia o de socialización;

5. SABERES:

| | |
|-------------------|---|
| Prácticos | <ul style="list-style-type: none">• Vincular los paradigmas de la psicología del deporte con el ejercicio profesional del Licenciado en Cultura Física y Deportes.• Manejar las herramientas teórico- conceptuales psicológicos como: atención y pensamiento, fatiga, aprendizaje motor, motivación y autoconfianza y decisiones y comunicación.• Desarrolla la capacidad de identificar e intervenir para solucionar las implicaciones psicológicas por la práctica deportiva.• Desarrolla la capacidad para aplicar procedimientos y técnicas de evaluación e intervención psicológica en el ámbito deportivo. |
| Teóricos | <ul style="list-style-type: none">• Investigará los principales métodos y procedimientos del control y regulación psicológica en el entrenamiento y la competencia deportiva para determinar de la mejor manera el tiempo y el espacio de intervención y apoyo psicológico pertinente a tod@s y cada un@ de l@s elementos del grupo deportivo.• Enseñarle a enseñar y dirigir: no solo la sesión del entrenamiento sino un proyecto de dirección de la actividad misma en niveles superiores (dentro de diversos escenarios e instituciones: públicas, privadas y del sector social). |
| Formativos | <ul style="list-style-type: none">• Comprender la importancia de la transmisión de valores, la cultura ecológica y el bienestar y vida saludable por medio del entrenamiento y la competencia deportiva y las nuevas Tic's.• Y lo importante en este proceso es enseñarle el complejo mundo de la cultura física y deporte donde se formará como sujeto y objeto a la vez. |

6. CONTENIDO TEMÁTICO (TEÓRICO-PRÁCTICO)

| |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Paradigmas de la Psicología del deporte<ul style="list-style-type: none">• 1.1 Psicología del deporte y psicología del rendimiento deportivo• 1.2 Ámbitos de acción y vivencia deportiva• 1.3 Roles del psicólogo de la actividad físico-deportiva• 4.5 Métodos de psicología del deporte2. Principios fundamentales<ul style="list-style-type: none">• 2.1 El perfil del mexicano y del deportista mexicano• 2.2 Atención y pensamiento• 2.3 Fatiga• 2.4 Motivación, autoconfianza y autocuidado3. Implicaciones psicológicas por la práctica deportiva<ul style="list-style-type: none">○ 3.1 Aspectos psico-higiénicos en el entrenamiento deportivo<ul style="list-style-type: none">○ 3.1.1. Psicopatologías específicas en el deporte Y Psicopatologías no específicas en el deporte• 3.2. Problemas psicológicos del entrenamiento con niñ@s y jóvenes<ul style="list-style-type: none">○ 3.2.1. Cómo manejar deportistas problema4. Procedimientos y técnicas de evaluación e intervención psicológica<ul style="list-style-type: none">• 4.1. Evaluación y el feedback, una herramienta fundamental• 4.6. Ciberpsicología del Deporte5. Temas contemporáneos de la Psicología del Deporte |
|---|

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

| |
|--|
| La metodología del curso se basa en la idea y proceso del aprendizaje grupal, en donde el/la alumna es el constructor de su propio conocimiento y el/la docente funge como un/a facilitador/a del objeto de estudio. |
|--|

- A. Lecturas previas.
- B. Seminario permanente Psicología del Rendimiento Deportivo.
- C. Conferencias (por parte del profesor e invitados, si hay tiempo durante curso)
- D. Asesorías (individual/grupal).
- E. Trabajo documental y de campo. (Elaboración de portafolio de evidencias [documentales y trabajos prácticos] de aplicación de los contenidos teóricos planteados; remitirse a autores y portales en referencias).
- F. participación activa (cartel, sociodramas, material audiovisual)
- G. Análisis y discusión por equipos y plenarias.
- H. Utilización de las tecnologías de información y comunicación.
- I. Uso de la plataforma en procesos de enseñanza/aprendizaje (tecnología para cursos en línea)

Se espera que l@s alumn@s desarrollen algunas habilidades del pensamiento, principalmente el pensamiento crítico.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

| 8.1. Evidencias de aprendizaje | 8.2. Criterios de desempeño |
|--|---|
| 1. La recuperación de los conocimientos previos. | 1. Se desarrolla a través de un escrito personal por unidad temática, donde el alumno demuestra, sin consultar la teoría, lo que sabe del tema a tratar. |
| 2. Reportes de lectura. | 2. Se evalúa la calidad de la información, organización, redacción, y tiempo de entrega. Uno por unidad temática. (Se evaluar con rubrica presentada en anexo 1). |
| 3. Actividad de aprendizaje. | 3. Las exposiciones serán individuales o en equipo. Deben mostrar competencias en diseño, sistematización de la información, así como el uso adecuado de lenguaje verbal y corporal. Una exposición por unidad temática. (Se evalúa con rubrica presentada en anexo 2). |
| 4. Foro de discusión. | 4. Las opiniones deben ser individuales y contribuyendo a establecer un nuevo enfoque sobre la discusión. Se revisará la argumentación adecuada de las aportaciones y réplica hacia las opiniones de los demás compañeros. (Se evalúa con rubrica presentada en anexo 3). |
| 5. Actividad integradora por tema. | 5. Se realiza en equipo, las argumentaciones deberán estar fundamentadas adecuadamente y manifestar la postura individual de cada alumno como participación activa en su equipo. Así como la redacción y ortografía. |
| 6. Caso Integrador Final. | 6. Se integra un reporte de caso, con base en el formato revisado en la unidad tres. |

9. CALIFICACIÓN

EVIDENCIAS CONTINUAS:

- 1. Tareas y actividades en plataforma----- 50 %
- 2. Asesorías del caso práctico-----10 %
- 3. Cuestionarios reflexivos ----- 15 %
- 4. Formación integral----- 5 %

5. Caso integrador final ----- 20 %

TOTAL 100 PUNTOS

10. ACREDITACIÓN

| | |
|---|---|
| <p>Periodo ordinario. De conformidad con el artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Universitario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none">I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, yII. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso. | <p>Periodo extraordinario. De conformidad con el artículo 27 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none">I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso. <p>Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso (Art. 23 RGEYPA).</p> |
|---|---|

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

García-Naveira V., Alejo y Locatelli D., Luz. Avances Psicología del Deporte. Ed. Paidotribo. Badalona, Esp. 2015.

González, J. Lorenzo. Manual de prácticas de psicología deportiva. Biblioteca Nueva, Madrid 2001. (Clasif. 796 MAN 2001).

Martens, R. El Entrenador. Ed. Hispano-Europea. Barcelona, 1989.

Matveiev, L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. URSS, Radúga, 1983.

Ozolin, N. G. Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana, Científico-Técnica, 1983. (Clasif. GV 711.5 O9618 1995).

Ribeiro Da Silva, Athaydee. Psicología del Deporte y Preparación del Deportista. Buenos Aires, Kapelusz, S. A., 1970.

Ruiz P. Luis M. y Sánchez B. Fernando. Rendimiento deportivo. Gymnos Editorial, Madrid 1997

Thomas, Alexander. Psicología del Deporte. Barcelona, Herder, 1982. (Clasif. GV 706.4 T4618 1982).

Valdés Casal, Hiram M. La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento deportivo. España, Ed. Inde, 1996. (Clasif. GV 706.4 V35).

Viadé Sanzano, A. Psicología del rendimiento deportivo. Barcelona, Editorial UOC, 2003. (Clasif. 796.077 VIA).

Viru, Atko y Viru Mehis. Análisis y control del rendimiento deportivo. Editorial Paidotribo, Barcelona 2001. (Clasif. RC 1235 V5718 2003).

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

| |
|--|
| |
|--|

12. RECURSOS COMPLEMENTARIOS (páginas web, mooc's, plataformas, objetos de aprendizaje)

Google Classroom

Firma:

Presidente de Academia

Vo. Bo.

Jefe de Departamento