


<p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE <b>CHIHUAHUA</b></p> <p>Clave: 08MSU0017H</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p>SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p>PROGRAMA DEL SEMINARIO: Psicología del Deporte</p> <p>Elaboró: MTF. Silvia Leticia Núñez Sáenz</p> <p>Colaboró Lic. Psic. Alma Leticia Santiago Ochoa Dra. Ulda Sarahí Alarcón Ortega</p>	<b>DES:</b>	<b>SALUD</b>
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Específica
	Área Curricular:	Psicosocial
	Clave de la materia:	ED205
	Semestre:	5
	N° de Créditos:	5
	Total de horas por semana:	4
	Horas de teoría:	
	Horas de taller:	1
	Horas de laboratorio:	0
	Horas de práctica:	0
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	0
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	0
	Total de horas Semestre:	64
	Materia (s) prerequisite (s):	Ninguna
	Fecha de actualización	Enero 2023
<p><b>Descripción del curso</b> Reconocer la práctica de habilidades psicológicas dentro del contexto deportivo es relevante, en la medida en que observamos que los procesos mentales contribuyen en los resultados obtenidos en entrenamiento y competencias. En este curso, los estudiantes adquieren y practican estrategias para el fortalecimiento de habilidades psicofisiológicas como: motivación, percepción, atención, concentración, velocidad de reacción, toma de decisiones, entre otras, así mismo, de manera simultánea se lleva a la práctica de campo.</p>		
<p><b>Problema del contexto:</b> En el contexto actual es imposible ignorar la importancia del desarrollo de habilidades psicológicas a la par del desarrollo de habilidades técnicas, tácticas y teóricas en los atletas, de tal manera que el entrenador que no perciba la importancia de este elemento en su entrenamiento, deja de lado un recurso eficaz y pertinente para el logro de sus objetivos en la competición.</p>		
<p><b>Competencia a desarrollar</b></p> <p><b>Básicas.</b></p> <p><b>3. Comunicación.</b> Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente</p> <p><b>Básica.</b></p> <p><b>2. Solución de problemas.</b> Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico</p> <p><b>5. Trabajo de equipo y liderazgo.</b> Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal</p> <p><b>Profesional</b></p>		

### 9. Principios Docentes.

Conoce, analiza y aplica teorías y metodologías educativas, con un sentido ético y humanístico, para promover el desarrollo individual y colectivo

#### Específica.

### 13. Ciencias aplicadas al Deporte.

Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios y narrativas de investigación vigentes conforme a las tendencias de enseñanza deportiva.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Contexto actual de la psicología aplicada al deporte.</b>  1.1 Historia de la psicología del deporte  1.2 Objetivos de la psicología aplicada al deporte	<b>Competencia específica</b>  13. Pedagogía y Ciencias aplicadas al Deporte.  <b>Competencia básica.</b>  3.Comunicación	13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte  3.9 Desarrolla escritos a partir de procesos de investigación	<b>Aprendizaje basado en problemas.</b>  Identificar la problemática del entrenamiento deportivo que no toma en cuenta las habilidades psicológicas.  Plasmear en una línea de tiempo la evolución de la implementación de la psicología en el deporte	Línea del tiempo en la que exprese la evolución de la psicología del deporte.  Ensayos	Examen 40%  Exposicion 30%  Portafolio físico 30%
<b>2. Demandas psicológicas</b>  2.1 Motivación 2.2 Resistencia a la fatiga/dolor. 2.3 Autoconfianza 2.4 Percepción 2.5 Autocontrol emocional 2.6 Atención y concentración 2.7 Sentido de Pertenencia. 2.8 Comunicación 2.9 Activación 2.10 Cohesion 2.11 Ansiedad 2.12 Lesiones deportivas	<b>Profesional</b>  <b>9. Principios Docentes.</b>  <b>13. Específica.</b>  Pedagogía y Ciencias aplicadas al Deporte.  <b>Básica.</b>  2. Solución de problemas	9. 4. Planifica, implementa y evalúa su práctica docente.  4.2.- Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.  13.2 Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte <b>2.1. Aplica las diferentes técnicas de observación</b>	<b>Trabajo colaborativo.</b>  A partir de las necesidades detectadas en el grupo de práctica, diseñar un plan de acción para trabajar sesiones de habilidades psicológicas dentro del entrenamiento deportivo	Elaborar un plan de acción con programación detallada de las intervenciones de carácter psicológicos a realizar en práctica por lo menos a dos semanas	Examen 40%  Exposicion 20%  Portafolio físico 20%  Trabajo en clase. 20%

<p>2.13 Retiro deportivo</p> <p>2.14 Asesoramiento psicológico a padres y entrenadores.</p> <p>2.15 Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivo.</p>		<p>para la solución de problemas</p>			
<p><b>3. Métodos de entrenamiento psicológico</b></p> <p>3.1 Establecimiento de metas</p> <p>3.2 Relajación Muscular</p> <p>3.3 Visualización y práctica imaginada</p> <p>3.4 Auto-habla</p> <p>3.5 Entrenamiento Autógeno</p> <p>3.6 Feedbak</p>	<p><b>13.Pedagogía y Ciencias aplicadas al Deporte</b></p> <p><b>Básica.</b></p> <p><b>3.Comunicación</b></p>	<p>13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte</p> <p>3.8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información</p>	<p><b>Trabajo colaborativo</b></p>	<p>Presentar un video con la aplicación cada una de las técnicas revisadas</p>	<p>Examen 40%</p> <p>Exposicion 20%</p> <p>Portafolio físico 20%</p> <p>Trabajo en clase. 20%</p> <p>Práctico</p> <p>Trabajo final 100%</p>
<p><b>4. Preparación psicológica para una competencia concreta.</b></p> <p>4.1 Contexto.</p> <p>4.2 Contrarios.</p> <p>4.3 Diagnostico.</p> <p>4.4 Dificultades.</p> <p>4.5 Manejo de la ansiedad.</p>	<p><b>Especifica.</b></p> <p>Pedagogía y Ciencias aplicadas al Deporte</p> <p><b>Básica.</b></p> <p>5.Trabajo de equipo y liderazgo</p>	<p>13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte</p> <p>5.1. Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.</p>	<p><b>Trabajo colaborativo.</b></p> <p>Caso simulado</p>	<p>Presentar un plan detallado sobre las características generales de una competencia próxima, diagnóstico de sus deportistas, como organizar estrategias para superar las dificultades y de qué manera mantendrá la atención y concentración sobre el evento para disminuir la ansiedad generada por el mismo. En un caso simulado</p>	

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Cruz, J. (2001). <i>Psicología del Deporte: personalidad, evaluación y tratamiento psicológico</i> . Madrid: Editorial Síntesis (biblioteca FCCF).	<p><b>TEORIA</b></p> <p>PRIMER PARCIAL 30%</p> <p>EXAMEN..... 40%</p> <p>EXPOSICIÓN.....30%</p> <p>PORTAFOLIO TAREA.....30%</p> <p>SEGUNDO PARCIAL 30%</p> <p>EXAMEN..... 40%</p> <p>EXPOSICIÓN..... 20%</p> <p>PORTAFOLIO TAREA .....20%</p> <p>TRABAJO EN CLASE.....20%</p> <p>TERCER PARCIAL 40%</p> <p>EXAMEN..... 40%</p> <p>EXPOSICION ..... 20%</p> <p>PORTAFOLIO DE TAREAS..... 20%</p> <p>TRABAJO EN CLASE.....20%</p> <p><b>PRACTICA</b></p> <p>PRIMER PARCIAL 30%</p> <p>Evidencia trabajo final 20%</p> <p>Planeación 10%</p> <p>SEGUNDO PARCIAL 30%</p> <p>Evidencia trabajo final 20%</p> <p>Planeación 10%</p> <p>TERCER PARCIAL 40%</p> <p>Trabajo Final 40%</p>
Gómez Castañeda, Pedro E. (2011). "Apuntes del Máster en Ciencias del Deporte y Actividad Física". <i>Principios del entrenamiento deportivo</i> , México	
Valdés Casal, Hiram (2002), " <i>La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano</i> ". Inde, 3ª Ed. Barcelona. (biblioteca FCCF).	
Martin, L. (2008). <i>Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual</i> . Pearson Educación. Madrid, España. (Biblioteca FCCF)	
Moran,A, Toner, J.(2018). <i>Psicología del Deporte .El Manual Moderno</i> , México. (Biblioteca FCCF).	

**"Educar para la vida, a través del movimiento"**

**CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA**

SEMANAS

Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X	X	X													
Objeto de estudio 2:				X	X	X	X									
Objeto de estudio 3:								X	X	X	X					
Objeto de estudio 4:												X	X	X	X	X

**"Educar para la vida, a través del movimiento"**



