



Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”

Unidad Académica de Cultura

| | |
|--|--|
| Programa Académico: Licenciatura en Cultura Física y Deporte | Plan de estudios 2018 |
| Unidad Didáctica: Psicología del deporte | Clave de la UDI: 7PSIDE |
| Créditos: 8 | Eje curricular: Técnico Deportivo |
| Semestre: Tercero | Responsables: Dra. Nely Arcelia Padilla Cisneros |
| Horas semana teoría: 4 | Horas semana práctica: |
| UDI'S precedentes: | UDI'S subsecuentes: |

| | |
|-------------------------------|---|
| Competencia de la UDI: | Proporcionar al alumno las bases y los fundamentos psicológicos desde un enfoque teórico y práctico con la finalidad de adquirir las habilidades metodológicas y técnicas psicológicas para diseñar programas, así como actividades que formen estilos de vida que mejoren la salud, favorezcan el desarrollo humano, social, físico y deportivo. |
|-------------------------------|---|

| | |
|--------------------------------|---|
| Unidades de competencia | 1. Evolución y desarrollo de la psicología del deporte introducción histórica 1.1 Definición y objeto de estudio de psicología del deporte 1.2 Relación de la psicología con la psicología del deporte 1.3 Introducción a la psicología del deporte 1.4 Modelos teóricos aplicados a la psicología del deporte 1.5 La psicología del deporte en la actualidad |
| | 2. Un enfoque dinámico de la personalidad para comprender la conducta de los deportistas 2.1 Concepto de personalidad 2.2 Procesos afectivos del ser humano 2.3 Tipos de personalidad de los deportistas 2.4 Relación de la Personalidad con la actividad física y deporte 2.5 El Entrenador y su personalidad 2.6 Influencias exteriores en el deportista |
| | 3. La ansiedad, estrés, depresión y motivación en sus diferentes periodos de entrenamiento del deportista y del entrenador 3.1 La ansiedad en el deporte 3.2 Tipos de ansiedad en el deporte |

| | |
|--|---|
| | <p>3.3 Control de ansiedad</p> <p>3.4 Estrés en el deporte</p> <p>3.5 Tipos y control del estrés en el deporte</p> <p>3.6 Depresión deportiva</p> <p>3.6 Motivación deportiva</p> <p>3.7 Preparación motivacional del atleta</p> <p>3.8 Cohesión de equipo en el deporte</p> |
| | <p>4. Autoestima y autoconfianza en el deporte</p> <p>4.1 La autoestima en el deporte</p> <p>4.3 Escalera de la autoestima (auto-reconoci/m, aceptación, valoración, respeto, etc.)</p> <p>4.4 Indicadores positivos y negativos de la autoestima</p> <p>4.5 Autoconfianza en el deporte</p> <p>4.7 Papel de los padres y entrenador en la autoconfianza del deportista</p> <p>4.8. Factores que pueden afectar la autoconfianza en el deporte</p> |
| | <p>5. La intervención psicológica para el deportista</p> <p>5.1 Tipos de técnicas de intervención</p> <p>5.2 Entrevista psicológica y cuestionarios de información</p> <p>5.3 Test y pruebas psicológicas</p> <p>5.4 Elaboración de un plan de preparación psicológica</p> |

| | |
|---|--|
| Estrategias de enseñanza y aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Analizar temas. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar evidencias de los temas expuestos en clase. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Análisis y práctica de los temas revisados. |

| | |
|--|---|
| Recursos y materiales empleados | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón, computadora, presentaciones power point, proyección de imágenes. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Libros específicos de la materia. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Videos. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Espacios para trabajo físico con atletas y equipos deportivos de la uaz. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Plataformas o herramientas online (Clasroom, meet, etc) |

Bibliografía:

- J.G.P. Williams, P.N. Sperryn (1982). Medicina Deportiva., Salvat Editores, S.A., pag. 37.
- Dra. Josefina Lopez Hurtado, Guillermo Arias Beaton, Gustavo Pinedo Chavez, Antonio Cuellar 1. Ortiz,(1983), Psicología General, Ed. Pueblo y Educacion.
- G.D. Gorbunov (1986), Psicopedagogia del Deporte,Vipo Vneshtorgizdat.
- Antonelly, F, Salvini A. (1982) Psicologia del Deporte. Valladolid. Ed, Griñón. Cagigal. J.M.(1990) Deporte y Agresion. Madrid. Ed. Alianza.
- Riera, J. (1991) Introduccion a la Psicologia del Deporte, Barcelona, Ed.Martinez Roca.
- Rudik, P.A. (1980) sicologia de la Educacion Fisica y el Deporte, Buenos Aires, Ed Stadium.

