UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad Académica: Facultad de Medicina y Psicología; Centro de Ciencias de la Salud
2. Programa de estudio: Licenciatura en Psicología
3. Vigencia del plan: 2010-2
4. Nombre de la Unidad de aprendizaje: Psicología del Deporte
5. Clave: 13076
6. HC: 2 HL____ HT HPC 3 HCL____ HE 2 CR 7
7. Ciclo Escolar: 2012-1
8. Etapa de formación a la que pertenece: Disciplinaria
9. Carácter de la Unidad de aprendizaje: Obligatoria _____ Optativa X
10. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Poseer conocimientos de procesos psicológicos básicos y psicología de grupos

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA
DEPARTAMENTO DE FORMACION PROFESIONAL Y VINCULACION CAMPUS TIJUANA
RECIBIDO JAN 23 2012

Formuló: Mtro. Julio Román Martínez Alvarado
Fecha: Diciembre 2011

Vo. Bo. Dra. Laura Concepción Valencia Espinoza
Cargo: Subdirectora de la Facultad de Medicina y Psicología

Dra. Ernestina Santillana Marín
Cargo: Subdirectora del Centro de Ciencias de la Salud

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGIA CAMPUS TIJUANA

CENTRO DE SALUD VALLE DE LAS PALMAS

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

La unidad de aprendizaje de psicología del deporte forma parte de la optatividad de la etapa disciplinaria del plan de estudios de la licenciatura en psicología. Tiene como prerrequisito las unidades de aprendizaje: procesos psicológicos básicos y psicología de grupos. Permite al alumno tener un mayor campo ocupacional dentro de la psicología a través del dominio de las habilidades para la evaluación, intervención y diagnóstico en el contexto deportivo y de la actividad física, haciendo uso de tecnología de punta para la mejora del rendimiento deportivo y el desarrollo de programas para la promoción de salud a través de la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones.

La finalidad del curso es comprender y aplicar los aspectos psicológicos dentro del contexto deportivo y de la actividad física facilitando la intervención a nivel individual, grupal e institucional.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Analizar y desarrollar los diferentes modelos teórico-prácticos propios de la psicología del deporte con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, la salud y la adherencia al ejercicio físico en diferentes poblaciones, a través del desarrollo de programas de intervención y el uso de tecnología especializada promoviendo así una práctica científica y ética de la profesión.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Lleva a cabo un *prácticum* donde desarrolla una intervención psicológica en el contexto deportivo o de la actividad física.
Elabora manual para el entrenador deportivo siguiendo la normativa APA.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD 1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Competencia: Analizar los conceptos básicos de la psicología del deporte, los antecedentes históricos y el perfil profesional del psicólogo deportivo, a través de una adecuada aproximación teórica, que permita comprender las diferentes orientaciones conceptuales, en un clima de respeto y tolerancia.

Contenido

Duración
8 hrs.

1.1. Definición de psicología del deporte
1.2. Antecedentes históricos
1.3. Orientaciones de la psicología del deporte
1.4. Funciones del psicólogo del deporte
1.5. Competencias del psicólogo del deporte
1.6. Habilidades básicas del psicólogo del deporte

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD 2 PROCESO PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL DEPORTE

Competencia: Diferenciar los procesos psicológicos implicados en la práctica deportiva para su correcta evaluación y óptimo desarrollo con el fin de ejecutar un plan de entrenamiento mental individualizado, en un marco de respeto hacia la persona.

Contenido

Duración
12 hrs.

2.1. Atención, percepción y memoria
2.2. Personalidad
2.3. Motivación
2.4. Autoconfianza, autoestima y autoconcepto
2.5. El estado de ánimo y las emociones
2.6. Activación, ansiedad y estrés

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD 3 PROCESOS GRUPALES EN EL DEPORTE

Competencia: Analizar los procesos grupales en el contexto deportivo, por medio de la integración de los diversos elementos que componen a un grupo, con el fin de contar con las herramientas teórico-prácticas que faciliten una intervención efectiva, responsable y ética de la labor del psicólogo deportivo en las organizaciones.

Contenido

Duración
6 hrs.

3.1. Cohesión grupal
3.2. Cooperación y trabajo en equipo
3.3. Liderazgo y comunicación
3.4. Eficacia colectiva

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD 4 PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Competencia: Conocer y aplicar las principales estrategias psicológicas, que permitan la mejora del rendimiento deportivo, a través del uso adecuado de tecnología especializada, haciendo uso del juicio critico y el trabajo colaborativo.

Contenido

Duración
14 hrs.

4.1. Entrenamiento de las habilidades psicológicas
4.2. Control de la activación
4.3. Visualización
4.4. Concentración y atención
4.5. Manejo de la presión
4.6. Técnicas psicológicas aplicadas para la mejora del rendimiento
4.7. Biofeedback y el uso de la tecnología

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD 5 LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN DIFERENTES POBLACIONES

Competencia: Aplicar y desarrollar programas de preparación psicológica en diferentes poblaciones, que permita atender las necesidades y demandas específicas del cliente a través de una evaluación, descripción e intervención individualizada, mostrando disposición para colaborar de forma interdisciplinaria.

Contenido

Duración
10 hrs.

5.1. Arbitraje y juicio deportivo
5.2. El entrenador deportivo
5.3. Directivos e instituciones
5.4. Los padres de familia y su rol en el deporte
5.5. Poblaciones con necesidades especiales

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD 6 PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

Competencia: Analizar los factores psicológicos implicados en la práctica del ejercicio físico, a través de el manejo de estrategias preventivas de las principales patologías presentes en el deporte, para el desarrollo de las actitudes necesarias para aplicar este conocimiento al propio estilo de vida desde una visión integral del individuo.

Contenidos

Duración
10 hrs.

6.1. La actividad física y la rehabilitación de personas con enfermedad crónica
6.2. Estilos de vida saludable
6.3. El mejoramiento de la salud a través del ejercicio
6.4. Adherencia al ejercicio
6.5. Psicología de las lesiones deportivas
6.6. Conductas adictivas y patológicas

V. DESARROLLO POR UNIDADES
UNIDAD 7 LA INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Competencia: Analizar las principales líneas de investigación desarrolladas por los psicólogos del deporte, haciendo uso de un enfoque científico, que permita asumir un rol activo en el proceso de consolidación de esta área del conocimiento en nuestro país, con una perspectiva ética y de responsabilidad social.
Contenido **Duración** 20 hrs. 7.1. Principales líneas de investigación 7.2. Situación actual de la investigación en México 7.3. Perspectivas a futuro de la investigación en México

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	Establecer un encuadre de trabajo con la institución deportiva asignada, por medio de la presentación de actividades a realizar con el fin de especificar las características de la intervención, desde una perspectiva empática y de respeto.	El equipo de psicólogos realizará un encuadre de intervención con el instructor responsable de la institución deportiva.	Cañón Computadora	120 min.
2	Desarrollar y utilizar las herramientas de evaluación propias de la psicología del deporte para detectar necesidades especificas de rendimiento, a través del uso de herramientas de recopilación de datos, en un marco de respeto y ética profesional.	Sesión de evaluación	1. Formato de entrevista 2. Registro de observación del entrenamiento 3. Cámara de video 4. Copia cuestionarios 5. Lápices	240 min.
3	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.
4	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.
5	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.
6	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.

7	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.
8	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.
9	Desarrollar un plan de entrenamiento mental, tomando como principal referencia la evaluación inicial, con el fin de implementar un programa de intervención, desde una visión integral del individuo.	Intervención	A definir por el equipo de psicólogos	120 min.
10	Valorar la efectividad de la intervención realizada, a través de instrumentos que permitan evaluar los resultados, con el fin de establecer estrategias de mejora continua, haciendo uso del juicio crítico y ética profesional.	Evaluación de la intervención	Criterios de evaluación de la intervención	240 min.

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

En este curso se emplearán diversas formas de trabajo por lo que el alumno tendrá que realizar análisis de lecturas, ejercicios en clase, sesión de preguntas y respuestas, elaboración de mapa conceptual, diseño y elaboración de un programa de intervención y exposición en equipo, respetando los acuerdos alumno-maestro y acuerdos alumno-alumno que se establezcan al inicio del curso.

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

Criterios de acreditación

- 80 % de asistencia para tener derecho a examen ordinario.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60

Criterios de evaluación

La parte teórica de la asignatura equivale al 70% de la calificación final.
El taller equivale al 30% de la calificación final.

TEORIA	
Examen escrito	70%
Reportes de lectura	10%
Avances del manual	10%
Exposición en equipo y participación	10%

TALLER	
Elaboración de manual	40%
Intervención	40%
Trabajos y prácticas	20%

La integración de la teoría y práctica tendrá un valor total del 70% sobre la calificación final, aunado al 30% de examen departamental.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ª. Ed.). Madrid: Editorial médica panamericana.

Samulski, D. T. (2006). *Psicología del deporte. Manual para la educación física, psicología y fisioterapia* (v.2). Colombia: Kinesis.

Serrato, L. H. (2005). *Psicología del deporte: Historia, contextualización y funciones*. Colombia: Kinesis.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª Ed.). Madrid: Editorial médica panamericana.

Complementaria

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo.* Madrid: Dykinson.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte.* Madrid: McGraw-Hill.

Dosil, J. y Garcés, E. (2008). *Ser psicólogo del deporte.* Oleiros: Netlibro.

Guillén, F. (2007). *Psicología de la educación física y el deporte.* Sevilla: Wanceulen.

Márquez, S. (2005*). Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo.* León: Secretariado de publicaciones, Universidad de León.

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte: Psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE B. C.
RECIBIDO
JAN 23 2012
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN