

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

**I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Psicología deportiva 5. Clave 15390
6. HC: 2 HL:     HT: 3 HPC:     HCL:     HE 2 CR 7
7. Etapa de formación a la que pertenece: Básica
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria    X    Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Mtra. Claudia Gabriela Molina Bedolla, Lic. Psic. David I Borja Bernal, Melinna Ortiz Ortiz

Fecha: Enero 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE  
DEPORTES

Vo. Bo

Cargo

Edgar Ismael Alarcón Meza

Director

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
**RECIBIDO**  
DEC 03 2012  
**RECIBIDO**  
VICERRECTORIA-CAMPUS MEXICALI  
DEPTO. DE FORMACION BASICA

## **II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO**

En todo contexto en el que haya presencia de seres humanos, se da la natural interacción entre éstos y con el medio que les rodea, lo cual trae como consecuencia infinidad de posibilidades en comportamientos, rendimientos y problemáticas, los cuales requieren ser comprendidos y atendidos.

En esta unidad de aprendizaje el alumno aprenderá a identificar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo de las personas. Es una asignatura que se ubica en la etapa básica y corresponde al área social-humanista.

De lo anterior se desprende la importancia de la Psicología Deportiva como una materia fundamental para el profesional de la Actividad Física y Deportiva en su labor cotidiana desde que es estudiante hasta que egresa, pues en este inter se dan todos estos contactos humanos propios de los ámbitos de actividad física y deporte en los cuales requerirá de relacionar y aplicar los aprendizajes generados en dicha unidad para su mejor desenvolvimiento como profesional, también para que busque y promueva el rendimiento personal y físico deportivo de la población atendida; por supuesto en relación directa o indirecta con las demás unidades que le aportarán aprendizajes que complementen, le den significado e integren los conocimientos generados y que puedan ponerse en práctica en el medio laboral en que el estudiante se desempeñe.

## **III. COMPETENCIA (S) DEL CURSO**

Identificar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo de las personas que practican actividad física y deporte, a partir de las teorías e investigaciones existentes en Psicología Deportiva, así como las etapas de desarrollo humano, objetivos a lograr, niveles de rendimiento y contextos; para elegir y aplicar las técnicas psicológicas adecuadas que favorezcan el rendimiento psicofísico; con actitud objetiva, respetuosa y responsable.

## **IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO**

El estudiante evidenciará las habilidades, conocimientos, actitudes y valores propuestos a desarrollar para este programa:

- Portafolio de evidencias (ensayos, reportes de lectura, películas, documentales mapas conceptuales y mentales, trabajos de investigación). Deberá atender a los lineamientos establecidos para elaborar todo los elementos anteriores, y en general cuidar los aspectos de presentación, ortografía, redacción contenido, aportaciones personales y entrega en tiempo y forma.
- Elaboración de bitácoras que se deriven de su contacto diario o frecuente con la persona que practica actividad física o deporte, en la cual describa los elementos de observación, registro de conductas, entrevistas e instrumentos que determinan las variables psicológicas a fortalecer y donde fundamente las técnicas utilizadas y los resultados obtenidos.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Identificar el origen y evolución de la psicología deportiva en los ámbitos nacional e internacional, mediante el análisis del contexto teórico y de actuación profesional, para su adecuada aplicación y comprensión, con actitud reflexiva, objetiva y respetuosa.

### **Contenido**

**Duración**  
**4 hrs.**

### **Unidad I. Introducción a la Psicología Deportiva**

- 1.1 Historia de la Psicología del Deporte en el ámbito internacional
- 1.2 La Psicología Deportiva en México
- 1.3 Definiciones y conceptos básicos de la Psicología Deportiva
- 1.4 Ámbitos de actuación de la Psicología Deportiva
- 1.5 Función del Licenciado en Actividad Física y Deporte
- 1.6 Aplicación de la Psicología Deportiva en su campo profesional

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Analizar las teorías clásicas y contemporáneas de la personalidad, mediante revisión bibliográfica, para explicar la importancia de la personalidad en la vida, el comportamiento del individuo, y la influencia de ésta en el rendimiento personal, físico y deportivo, con actitud reflexiva y respetuosa.

### **Contenido**

**Duración**  
**8 hrs.**

### **Unidad II. Personalidad, deporte y actividad física**

- 2.1 Teóricos clásicos de la personalidad
- 2.2 Teóricos contemporáneos de la personalidad
- 2.3 Influencia de la personalidad en el rendimiento físico y deportivo del individuo.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

**Competencia:** Identificar la influencia de los sentidos en la recepción de estímulos de los medios interno y externo en los que se desenvuelve el individuo, a través de bibliografías, video y documentales para percibir como influyen en su comportamiento y rendimiento, con actitud crítica, reflexiva y responsable.

### Contenido

### Duración

6 hrs.

#### Unidad III. Procesos de sensación y percepción en el deporte y la actividad física

- 3.1 La sensación como proceso fisiológico
- 3.2 La percepción como proceso psicológico fundamental
- 3.3 Función e importancia de los sentidos en los contextos de actividad física y deporte
- 3.4 Importancia e influencia de la percepción en el rendimiento físico y deportivo.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

**Competencia:** Relacionar las variables psicológicas estudiadas con atletas reales del ámbito deportivo local, nacional e internacional mediante la revisión de videos, artículos y bibliografía para la mejor comprensión de su influencia en las reacciones, comportamiento, rendimiento y resultados de estos personajes, con actitud objetiva y respetuosa.

### Contenido

### Duración

8 hrs.

#### Unidad IV. Variables psicológicas involucradas en el rendimiento físico y deportivo

- 4.1 Variables psicológicas individuales
  - 4.1.1 Motivación
  - 4.1.2 Estrés
  - 4.1.3 Autoconfianza
  - 4.1.4 Nivel de activación
  - 4.1.5 Atención
  - 4.1.6 Emociones y estados de ánimo
- 4.2 Variables psicológicas colectivas
  - 4.2.1 Cohesión de equipo
  - 4.2.2 Sentido de pertenencia
  - 4.2.3 Relaciones interpersonales
  - 4.2.4 Comunicación efectiva

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Analizar los beneficios de la aplicación de la Psicología Deportiva en la práctica de actividad física o deporte, a través de la utilización de métodos y técnicas de intervención para identificar las ventajas y desventajas y aplicar estas herramientas en su campo, con actitud proactiva, reflexiva y respetuosa.

### **Contenido**

**Duración**  
**6 hrs.**

#### **Unidad V. Métodos y técnicas básicas de intervención psicológica para el profesional de la actividad física y el deporte**

- 5.1 Establecimiento de objetivos
- 5.2 Práctica en imaginación
- 5.3 Visualización
- 5.3 Respiración y relajación
- 5.4 Auto observación y autor registro
- 5.5 Reforzamiento de conductas
- 5.6 Corrección de errores
- 5.7 Economía de fichas
- 5.8 Coste de respuesta

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

| No. de Práctica | Competencia(s)   | Descripción  | Material de Apoyo  | Duración |
|-----------------|--|--|--|----------|
| 1               | <p><b>Influencia en los sentidos</b><br/>                     Identificar la influencia de los sentidos en la recepción de estímulos de los medios interno y externo en los que se desenvuelve el individuo a través de bibliografías, video y documentales para percibir como influyen en su comportamiento y rendimiento, con actitud crítica y reflexiva.</p>   |  | -Material desarrollado en clase:<br>notas,<br>exposiciones,<br>Power Point,<br>videos, etc.<br>-Formatos e instrumentos.<br>-Bibliografía sugerida por el docente. | 20 hrs.  |
| 2               | <p><b>Métodos y técnicas de la psicología deportiva</b><br/>                     Analizar los beneficios de la aplicación de la Psicología Deportiva en una persona que practica actividad física o deporte, a través de la utilización de métodos y técnicas de intervención para que compruebe por sí mismo las ventajas y/o desventajas del uso de estas herramientas en su futuro quehacer profesional con actitud proactiva, dinámica y respetuosa.</p> | -Una vez revisada y comprendida la Unidad 5, los alumnos realizarán un trabajo práctico usando los métodos y técnicas vistas en clase, el cual estará supervisado por la profesora titular de la materia de manera que conforme vayan presentando avances, éstos sean revisados y validados. Buscando con lo anterior que la teoría se lleve a la práctica y resulte de esto un aprendizaje significativo que el alumno pueda utilizar cuando lo considere pertinente. | -Material desarrollado en clase:<br>notas,<br>exposiciones,<br>Power Point,<br>videos, etc.<br>-Formatos e instrumentos.<br>-Bibliografía sugerida por el docente. | 28 hrs.  |

## VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dado que la unidad de aprendizaje es teórico – práctico se trabaja de la siguiente manera:

En la parte teórica el docente introduce en cada una de las unidades y utiliza diferentes estrategias y técnicas acordes a la temática (foros de caso, debates, resolución de problemas, estudio de caso, lluvia de ideas foros de discusión, mesas de trabajo), sugiere las lecturas previas a la clase.

El alumno investiga, realiza lecturas, reportes de lecturas, películas, observa y analiza videos y/o documentales, exposiciones, elabora mapas mentales, conceptuales collages, cuadros sinópticos, reflexiones personales y grupales, creación y adaptación de juego, análisis de casos.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### **Criterios de acreditación:**

De acuerdo al Estatuto Escolar el alumno

- Deberá contar con el 80% de asistencia para su derecho a exámenes parciales y mínimo aprobatorio de 60 puntos.
- Se aplicarán dos exámenes parciales: Unidad 1 y 2, de las Unidades 3, 4 y 5 se elaborarán dos trabajos prácticos supervisados que se desprenden de cada respectiva unidad. Cada uno de éstos tendrá valor del 50%
- El 50% restante será la suma de actividades individuales y colectivas derivadas de la metodología de trabajo.
- Se promediarán los exámenes parciales con el examen ordinario, por lo que cada uno tendrá el valor del 50%.
- La calificación mínima para exentar es de 80.
- El porcentaje mínimo de asistencia para tener derecho a examen ordinario es de 80%.

**Criterios de evaluación y calificación:** podrá variar según el criterio del docente a cargo).

Exposiciones (presentación en Power Point, dominio del contenido de exposición, lenguaje técnico y claridad al expresarse, respeto al docente y al grupo, apegarse al tiempo indicado por exposición).

**20%**

Ensayos y reportes de lecturas.

**10%**

Exámenes teóricos(2)

**50%**

Prácticas

**20 %**

Portafolio de evidencias donde incluya tareas, ejercicio, exposiciones y evidencias de las practicas (opcional)

**10%**

Trabajo final (estudio de caso) .

**50%**

## IX. BIBLIOGRAFÍA

### Básica

- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Ed. Dykinson.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Ed. Mc Graw Hill.
- García, C. H., Montalvo, R. J., Torres, B. A., Ceballos, G. O. y Álvarez, B. J. (2005). La actividad física y la psicología del deporte. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Garratt, T. (2007). EXCELENCIA DEPORTIVA. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL. Ed. 1, Paidotribo.
- Roca, J. (2006). Automotivación. Ed. Paidotribo.
- Bakker F.C., Whiting H.T. y Van der Brug, H. (1993). Psicología del deporte, conceptos y aplicaciones. Ed. Diciones Morata S.L.

### Complementaria

- Morris, Ch. G. (2002). Introducción a la Psicología  
Ed. Person Education.
- Brennan, J. F. (1999). Historia y sistema de la Psicología  
Ed. Person Educación.
- Lawrence, A. P. (2000). Ciencia de la personalidad  
Ed. McGraw Hill.
- Carrascosa, J. (2006). Saber competir. claves para soportar y superar la presión. Ed. Gymnos.