

## Formato Institucional de Syllabus

(\*) Campo obligatorio

### Identificación de la Asignatura:

<b>Asignatura*</b>	Psicología del deporte y la actividad física.						
<b>No. Catálogo*</b>	2764PSDEP1	<b>ID Curso*</b>	012282				
<b>Departamento Académico*</b>	Psicología del Desarrollo y de la Educación.						
<b>Nivel de Formación*</b>	Pregrado.	<b>Modalidad*</b>	Presencial.		<b>Idioma*</b> Español.		
<b>Créditos Académicos*</b>	3	<b>Horas dispuestas para el desarrollo de la Asignatura*</b>	144	<b>Horas de trabajo dirigido*</b>	48	<b>Horas de trabajo autónomo*</b>	96
<b>Prerrequisitos de aprendizaje*</b>	N/A						
<b>Correquisitos de aprendizaje*</b>	N/A						
<b>Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS)*</b>	3 Salud y Bienestar.						
<b>Meta(s) ODS*</b>	Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.						

### Descripción de la Asignatura: \*

Psicología del deporte y la actividad física es una asignatura que introduce el ámbito conceptual del deporte en su terminología y conceptos básicos (movimiento, actividad física, ejercicio, entrenamiento, deporte, juego). Haciendo énfasis en una distinción teórica de los conceptos de habilidad, competencia, capacidad, aptitud, y actitud, entre otras. Busca introducir también al ámbito aplicado de la psicología del deporte, presentando los procesos involucrados en el mismo (procesos psicológicos básicos, superiores y sociales) para después introducir el proceso psicológico deportivo y algunas de las intervenciones más utilizadas en este campo. Se tendrán en cuenta diferentes factores psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo, analizando sus causas y consecuencias para situarse en el panorama actual de la psicología deportiva.

**Palabras Clave\*** Deporte, Actividad física, Rendimiento, Desempeño.

## Elementos Estructurantes de la Asignatura: \*

Competencias: *	Componentes de las Competencias: *	Resultados Previstos de Aprendizaje (RPA): *	Unidades de Contenido: *	Estrategias de Enseñanza: *	Estrategias de Evaluación: *
Conocer los conceptos básicos de la psicología deportiva.	Conocimientos.	(1.1) Identifica el objeto y los métodos de estudio de la psicología deportiva desde su desarrollo histórico desde los diferentes roles, especialidades, enfoques, tipos y niveles de intervención.	<p>-Fundamentos del deporte: movimiento, actividad física, ejercicio, entrenamiento, deporte, y juego.</p> <p>-Clasificación deportiva: lógica interna de los deportes psicomotrices, deportes sociomotrices de oposición, deportes sociomotrices de equipo.</p> <p>-Bases teóricas del deporte y la psicología deportiva: habilidad, competencia, aptitud, capacidad, actitud.</p> <p>-Introducción a la psicología deportiva: definición, roles, especialidades, tipos de intervención, niveles de intervención, enfoques, estilos, y el proceso psicológico deportivo. Breve historia nacional e internacional.</p>	Clase Expositiva, Magistral o Teórica.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluación subjetiva (10%)</li> <li>2. Quiz (15%)</li> <li>3. Control de lectura (15%)</li> <li>4. Trabajo en clase (15%)</li> <li>5. Entrega trabajo final (20%)</li> <li>6. Examen parcial (25%)</li> </ol>
Comprender los procesos psicológicos asociados al deporte y la actividad física.	Conocimientos.	<p>(2.2) Reconoce la interacción entre los factores biológicos y culturales para explicar los fenómenos psicológicos evidenciados en la práctica deportiva.</p> <p>(3.2) Identifica el aporte de las ciencias sociales, humanas y del deporte al estudio de los procesos</p>	<p>-PPB aplicados al deporte: sensación-percepción, atención-concentración, memoria-toma de decisiones, motivación-emoción, aprendizaje-aprendizaje motor, inteligencia deportiva-inteligencia emocional.</p>	Aprendizaje por Experimentación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluación subjetiva (10%)</li> <li>2. Quiz (15%)</li> <li>3. Control de lectura (15%)</li> <li>4. Trabajo en clase (15%)</li> <li>5. Entrega trabajo final (20%)</li> <li>6. Examen parcial (25%)</li> </ol>

		psicosociales en el deporte.  (3.3) Identifica el aporte de otras ciencias de la salud como medicina y fisioterapia al estudio de los fenómenos psicosociales en el deporte.	-Procesos sociales en el deporte: cohesión de grupos, dinámicas de equipos, liderazgo, comunicación, gestión de conflictos.		
Aplicar técnicas que potencien las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.	Capacidades.	(5.1) Conoce las principales técnicas e instrumentos de evaluación psicológica que se utilizan en el contexto deportivo. (6.1) Conoce el fundamento teórico de las intervenciones psicológicas utilizadas en el deporte.	-Entrenamiento mental como un proceso: evaluación, planificación, intervención.  -Entrenamiento de habilidades psicológicas: perfil de rendimiento, visualización/imaginería, auto-diálogo, rutinas psicológicas, gestión del pensamiento, control atencional, mindfulness, establecimiento de objetivos, regulación de la activación, biofeedback, coaching, otras.	Aprendizaje Colaborativo.	1. Evaluación subjetiva (10%) 2. Quiz (15%) 3. Control de lectura (15%) 4. Trabajo en clase (15%) 5. Entrega trabajo final (20%) 6. Examen parcial (25%)
Analizar las problemáticas psicológicas alrededor del deporte y la actividad física.	Capacidades.	(6.2) Selecciona la estrategia de intervención que mejor se ajusta a la necesidad identificada según el tipo de deporte, el perfil del deportista, las habilidades evaluadas y la necesidad identificada.	-Lesiones deportivas: prevención, intervención, rehabilitación, readaptación, "return top lay", abandono, retirada deportiva, "burn-out".  -Entrenamiento invisible: salud mental y suicidio; enfermedades, lesiones y auto-lesiones; adicción al ejercicio y juego compulsivo; trastornos de alimentación; desórdenes del sueño; "burn-out", sobre-entrenamiento, estancamiento y abandono; conducta sexual compulsiva; uso de drogas y abuso de sustancia; transición deportiva.	Aprendizaje Basado en Problemas (Problems Based Learning).	1. Evaluación subjetiva (10%) 2. Quiz (15%) 3. Control de lectura (15%) 4. Trabajo en clase (15%) 5. Entrega trabajo final (20%) 6. Examen parcial (25%)

Sintetizar las características transversales del deporte y la actividad física en diferentes contextos y diferentes poblaciones	Actitudes.	(6.2) Selecciona la estrategia de intervención que mejor se ajusta a la necesidad identificada según el tipo de deporte, el perfil del deportista, las habilidades evaluadas y la necesidad identificada.	-Ejercicio y salud: impactos en el bienestar.  -Psicología del deporte en...*(elección de los estudiantes).	Seleccione la Estrategia de Enseñanza a emplear para el logro del RPA.	1. Evaluación subjetiva (10%) 2. Quiz (15%) 3. Control de lectura (15%) 4. Trabajo en clase (15%) 5. Entrega trabajo final (20%) 6. Examen parcial (25%)
Evaluar el estado del campo del deporte y la actividad física.	Actitudes.	(7.2) Conoce los principios éticos de confidencialidad, límites, y competencia que según la ley regulan el trabajo con deportistas, grupos o comunidades deportivas.	-Ética en la psicología del deporte: principios, dilemas, consideraciones, retos y desafíos en el campo.		1. Evaluación subjetiva (10%) 2. Quiz (15%) 3. Control de lectura (15%) 4. Trabajo en clase (15%) 5. Entrega trabajo final (20%) 6. Examen parcial (25%)

## Bibliografía: \*

- Huizinga, J. (1972). Esencia y significado del juego como fenómeno cultural. En Autor (Ed.), Homo ludens (cap. 1, pp. 11-44). Madrid, España: El libro de bolsillo.
- Rippetoe, M., Baker, A. (2011). Introduction . En Autores (Eds.), Practical programming for strength training (3ra ed., cap. 1, pp. 22-35). Wichita Falls, Texas, United States of America: The Aasgaard Company.
- Hernández, J. (1994). El concepto deporte. En Autor (Ed.), Fundamentos del deporte: análisis de la estructura de los juegos deportivos (cap. 1, pp. 13-31). Barcelona, España: INDE.
- Riera, J. (2005). Habilidades en el deporte. Barcelona, España: INDE.
- Jarvis, M. (2006). Attitudes to sport. En Autor (Ed.), Sport psychology, a student's handbook (cap. 4, pp. 55-72). New York, New York, United States of America: Routledge.
- Jarvis, M. (2006). Skill acquisition and expertise. En Autor (Ed.), Sport psychology, a student's handbook (cap. 9, pp. 155-178). New York, New York, United States of America: Routledge.
- Weinberg, R., S., & Gould, D. (2011). Welcome to sport and exercise psychology. En Autores (Eds.), Foundations of sport and exercise psychology (5ta ed., cap. 1, pp. 3-26). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.

8. Jarvis, M. (2006). Introduction. En Autor (Ed.), Sport psychology, a student's handbook (cap. 1, pp. 1-12). New York, New York, United States of America: Routledge.
9. Dosil, J. (2006). Applied sport psychology: a new perspective. En Autor (Ed.), The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement, (cap. 1, pp. 3-18). Chichester, West Sussex, United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
10. Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). Section III Theoretical and therapeutic models. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), Routledge Handbook of applied sport psychology (cap. 13-21, pp. 121-204). New York, New York, United States of America: Routledge.
11. Moran, A., Campbell, M., & Ranieri, D. (2018). Implications of eye tracking technology for applied sport psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(4), 249-259.
12. Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Fallby, J., & Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: a mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 319-334.
13. Furley, P. A., & Memmert, D. (2010) The role of working memory in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 171-194.
14. Starzak, J., & Sas-Nowosielski, K. (2019). Motivation of Marathon Runners in Poland. *Polish Journal of Sport & Tourism*, 26(4), 28-31.
15. Molina, V. M., Oriol, X., Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *RICYDE*, 14(53), 191-204.
16. Weinberg, R., S., & Gould, D. (2011). Group and team dynamics. En Autores (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (5ta ed., cap. 7, pp. 159-178). Cahmpaign, Illionois, United States of America: Human Kinetics.
17. Jarvis, M. (2006). Social factors in sporting performance. En Autor (Ed.), Sport psychology, a student's handbook (cap. 6, pp. 73-90). New York, New York, United States of America: Routledge.
18. Chelladurai, P. (2007) Leadership in sports. En Tenenbaum & Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (cap. 5, pp. 113-135). Hoboken, New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons.
19. Burke, K. L. (2006). Constructive communication. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), *Routledge Handbook of applied sport psychology* (cap. 33, pp. 315-324). New York, New York, United States of America: Routledge.
20. Mallett, C. J. (2006). Conflict management. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), *Routledge Handbook of applied sport psychology* (cap. 35, pp. 335-344). New York, New York, United States of America: Routledge.
21. Watson, J. C., Shannon, V. (2006). Individual and group observations: purposes and processes. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), *Routledge Handbook of applied sport psychology* (cap. 10, pp. 90-100). New York, New York, United States of America: Routledge.  
Marchant, D. B. (2006). Psychological assessment: objective/self-report measures. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), *Routledge Handbook of applied sport psychology* (cap. 12, pp. 111-120). New York, New York, United States of America: Routledge.

22. Gould, D., Flett, M., Bean, E. (2009). Mental preparation for training and competition. En B. Brewer (Ed.), Olympic handbook of sports medicine and science, sport psychology (cap. 6, pp. 53-63). Chichester, West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell.
23. Weinberg, R., S., & Gould, D. (2011). Introduction to psychological skills training. En Autores (Eds.), Foundations of sport and exercise psychology (5ta ed., cap. 11, pp. 247-270). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
24. Vealy, R. S. (2007). Mental skills training in sport. En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (cap. 13, pp. 287-309) Hoboken, New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons.
25. Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). Section VII Mental skills. En Autores (Eds.), Routledge Handbook of applied sport psychology (cap. 49-57 pp. 469-564). New York, New York, United States of America: Routledge.
26. Oliver, J. (2010). Ethical practices in sport psychology: Challenges in the real world. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), Routledge Handbook of applied sport psychology (cap. 7, pp. 60-68). New York, New York, United States of America: Routledge.
27. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (2007) Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (cap. 17, pp. 379-403). Hoboken, New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons.
28. Brewer, B. W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. En Autor (Ed.) Olympic handbook of sport medicine and science, Sport psychology (cap. 7, pp. 75-86). Chichester, West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell.
29. Petitpas, A. J. (2009). Sport career termination. En B. Brewer (Ed.) Olympic handbook of sport medicine and science, Sport psychology (cap. 11, pp. 113-120). Chichester, West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell.
30. Weinberg, R., S., & Gould, D. (2011). Burnout and overtraining. En Autores (Eds.), Foundations of sport and exercise psychology (5ta ed., cap. 21, pp. 493-512). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
31. Brewer, B. W. (2009). Clinical issues. En B. Brewer (Ed.), Olympic handbook of sports medicine and science, sport psychology (cap. 9, pp. 87-96). Chichester, West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell.
32. Weinberg, R., S., & Gould, D. (2011). Addictive and unhealthy behaviors. En Autores (Eds.), Foundations of sport and exercise psychology (5ta ed., cap. 20, pp. 463-492). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
33. Brassington, G. S., Goode, C. (2010). Sleep. En S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), Routledge Handbook of applied sport psychology (cap. 29, pp. 270-281). New York, New York, United States of America: Routledge.

34. Goodger, K., Lavallee, D., Gorely, T., Harwood, C. (2010). Burnout in sport: understanding the process—from early warning signs to individualized intervention. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (6ta ed., cap 22, pp. 492-511). New York, New York, United States of America: McGrawHill.
35. Penhollow, T. M., Young, M. (2004). Sexual desirability and sexual performance: does exercise and fitness really matter? *Electronic Journal of Human Sexuality*, 7(1), 1-5.
36. Alfermann, D., Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (cap. 32, pp. 712-733) Hoboken, New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons.
37. Weinberg, R., S., & Gould, D. (2011). Exercise and psychological well-being. En Autores (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (5ta ed., cap. 17, pp. 397-413). Cahmpaign, Illionois, United States of America: Human Kinetics.
38. Buckworth, J., & Dishman, K. (2007). Exercise adherence. En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (cap. 23, pp. 509-536). Hoboken, New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons.
39. Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, West Sussex, United Kingdom John Wiley & Sons Ltd.
40. Buman, M. P., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2008). Hitting the wall in the marathon: Phenomenological characteristics and associations with expectancy, gender, and running history. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(2), 177-190.