



Guía de Estudio

# Psicología del Deporte

Educación Física y Deportes



© De la presente edición

**Colección:**

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

**DOCUMENTO:**

Unidad de Formación  
Psicología del Deporte  
Documento de Trabajo

**Coordinación:**

Dirección General de Formación de Maestros  
Nivelación Académica

**Como citar este documento:**

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación  
“Psicología del Deporte”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

**LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA**

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

NA



# Psicología del Deporte

**Educación Física y Deportes**





Puntaje

## Datos del participante

**Nombres y Apellidos:** .....

**Cédula de identidad:** .....

**Teléfono/Celular:** .....

**Correo electrónico:** .....

**UE/CEA/CEE:** .....

**ESFM:** .....

**Centro Tutorial:** .....





# Índice

Presentación .....	7
Estrategia formativa .....	8
Objetivo Holístico de la Unidad de Formación .....	10
Orientaciones para la Sesión Presencial .....	11
Materiales educativos.....	12
Partiendo desde nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.....	13
 <b>Tema 1: Generalidades de la Psicología Deportiva</b> .....	16
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	16
1. Antecedentes de la psicología deportiva .....	16
2. Conceptualización de la psicología deportiva .....	19
3. Tareas, funciones y rol de la psicología deportiva .....	21
 <b>Tema 2: Desarrollo de una Psicología de Entrenamiento y de Competencia</b> .....	23
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	23
1. Objetivos de entrenamiento y competencia .....	23
2. Cualidades de entrenamiento y la competencia .....	26
 <b>Tema 3: La Preparación Psicológica del Deportista</b> .....	29
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	29
1. La comunicación en el deporte .....	29
2. La comprensión y la motivación en el deporte .....	32
3. Particularidades psicológicas del pensamiento técnico de la actividad deportiva ..	37
 <b>Tema 4: La Formación Integral del Deportista</b> .....	41
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	41
1. El aprendizaje de la técnica y táctica deportiva .....	41
2. El trabajo en equipo en deportes individuales y de conjunto .....	44

3. Teoría del vínculo, la agresividad y el estrés social y deportivo.....	47
4. Teoría y tácticas de entrenamiento mental .....	50
 Orientaciones para la Sesión de Concreción .....	53
Orientaciones para la Sesión de Socialización .....	57
Bibliografía .....	58
Anexo	





# Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. EL mismo ha sido diseñado desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizados, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente, articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos en el marco de la Revolución Educativa con 'Revolución Docente' en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializadas, de acuerdo a la Malla Curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de Guías de Estudio, Dossier Digital y otros recursos, los cuales son materiales de referencia básica para el desarrollo de las Unidades de Formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutora o tutor debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de las y los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

# Estrategia formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que la y el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por Unidad de Formación comprende:

SESIONES PRESENCIALES	CONCRECIÓN EDUCATIVA	SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN	80 Hrs. X UF
24 Hrs.	50 Hrs.	6 Hrs.	

## FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

**1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES).** Parte de la experiencia cotidiana de las y los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica de la y el participante, la tutora o el tutor promueve el diálogo con otros autores/teorías. Desde este diálogo de la y el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

**2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA).** Durante el periodo de concreción de la y el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las Sesiones Presenciales. Asimismo, en este periodo de la y el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones de la tutora o el tutor, de la Guía de Estudio y del Dossier Digital de la Unidad de Formación.

**3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN).** Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida de la y el participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación de la tutora o el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la Unidad de Formación.



# Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), la o el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente Unidad de Formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.



# Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenida/o!

Estimada/o tutor y participante, para comenzar con el desarrollo de la Unidad de Formación “Psicología del Deporte”, es fundamental considerar los espacios donde se desarrollarán las actividades físicas y teóricas, de manera que el ambiente sea ameno y productivo.

La presente Guía de Estudio inicia con una actividad titulada “Partiendo desde nuestra experiencia y el contacto con la realidad”, cuyo objetivo es que exteriorices tus saberes y conocimientos a partir de tu experiencia y realidad socio-educativa en relación a la Unidad de Formación.

La o el tutor apoyará permanentemente en el proceso formativo de las y los participantes, orientándolos y dando aclaraciones pertinentes para lograr alcanzar los objetivos trazados.

Las diferentes unidades temáticas se trabajarán en base a la Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico, por lo que será importante remitirse constantemente al material bibliográfico (dossier digital) que se les ha proporcionado, puesto que nos ayudará a tener una visión más amplia y clara de lo que se trabajará en toda la Unidad de Formación, logrando en las maestras y maestros una autoformación pertinente, permitiéndoles poner en práctica los conocimientos adquiridos a favor de las y los estudiantes.



# Materiales Educativos

Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Materiales de escritorio (Lápices, bolígrafos, borrador, etc.)	Ayudará en la gráficación e identificación de las estructuras observadas.
Plan de Desarrollo Curricular	Organización de las ideas que permitiendo desarrollar las actividades de manera ordenada.
Actas	Permite valorar y reconstruir hechos y acuerdos establecidos en las actividades.
Dossier digital	Aprender a interpretar documentos bibliográficos en la comprensión y análisis de los contenidos.

## Partiendo desde Nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.



Estimada/o tutor y participante, a partir de este momento te presentamos una serie de actividades que deberás desarrollarlas a partir de tu experiencia y el contacto de con la realidad.

Para comenzar con el mismo, se proyectarán tres videos denominados ***“Importancia de la psicología del deporte”*** (00:01 - 08:31 min.), ***“Psicología del deporte de alto rendimiento El poder de la mente. Steve Peters”*** (00:01 - 14:25 min.) y ***“Psicología del Deporte”*** (00:01 - 05:28 min.), los cuales hacen referencia de cómo el deportista, a través de ayuda psicológica, supera diferentes traumas generados en los entrenamientos y/o competiciones.

Considerando los videos observados, la o el tutor, previa conformación de equipos comunitarios de trabajo, abrirá un espacio de diálogo y comentario acerca del contenido del material.

Posteriormente, la o el participantes deberá responder las siguientes preguntas:

¿Qué entiendes por Psicología Deportiva?



¿La “Psicología Deportiva” es sólo para deportistas profesionales?

¿Dónde pueden ayudar más los psicólogos del deporte?





¿Qué duración crees que debería tener un adecuado entrenamiento psicológico?

¿Qué importancia tiene el entrenamiento mental?



# Tema 1

## Generalidades de la Psicología Deportiva

A partir de este momento y en el lapso del desarrollo del proceso formativo, podremos conocer sobre este tema que, la psicología, estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva.



Esta temática se desarrolla de primero a sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular, el cual permite a las maestras y maestros socializar uno de los principales componentes del entrenamiento deportivo.

Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática, porque a partir de ello, desarrollarán técnicas de concentración y de relajación, además podrán reflexionar acerca de la importancia que tiene el ámbito psicológico en los deportes.

### Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

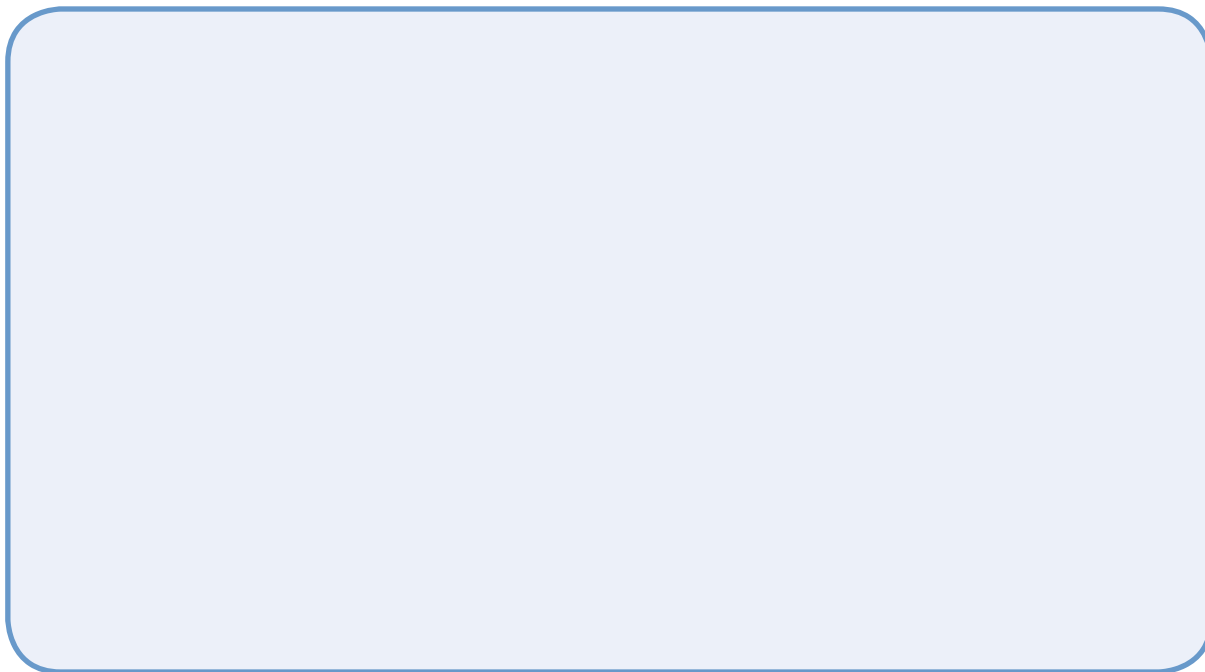
#### 1. Antecedentes de la psicología deportiva

En este contenido se realizarán diferentes actividades, para comenzar te proponemos que leas el texto (Mendo, 2003) ***“Psicología del deporte (Vol. I). Fundamentos 1”***, (Pág. 21 - 49), en el cual encontrarás el diálogo de diferentes autores; a partir de ello realizar un mapa conceptual en el siguiente cuadro:

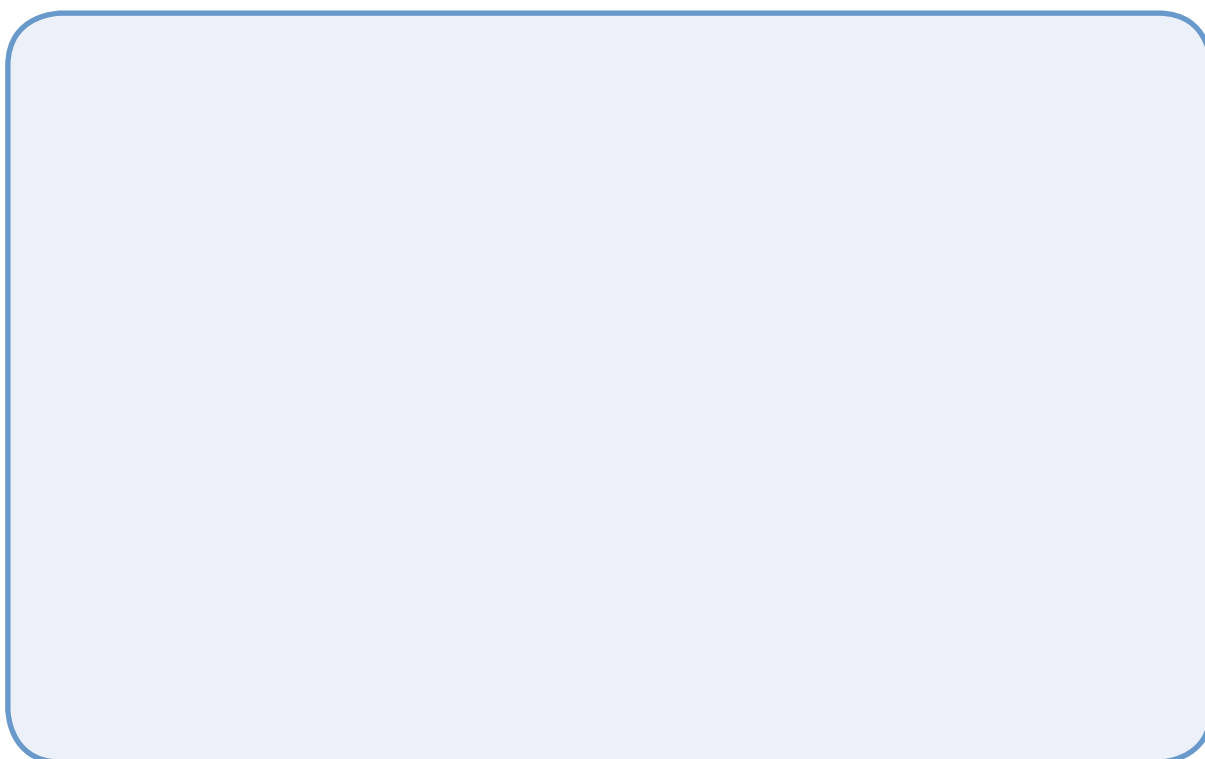


Ahora que conoces más acerca lo los antecedentes de la Psicología deportiva, responde la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los objetivos de la psicología del deporte aplicada en el entrenamiento deportivo?

A large, empty rounded rectangular box with a light blue background and a thin blue border, intended for the student to write their answer to the question about the objectives of sports psychology in training.

En el arbitraje también se aplica la psicología del deporte; describe en el siguiente cuadro, de qué manera se sucede esto.

A large, empty rounded rectangular box with a light blue background and a thin blue border, intended for the student to describe how sports psychology is applied in refereeing.

## 2. Conceptualización de la psicología deportiva

Según Tomas en el texto de Ahumada (2010), dice: “la psicología del deporte investiga las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tiene lugar en el ser humano, después de cualquier actividad deportiva”.

Considerando la anterior reflexión, y con la intención de profundizar el contenido, analiza el texto (Ahumada, 2010) ***“Estrategias de Afrontamiento en jugadores de hockey sobre patines”***. (Pág. 15 - 36), posterior a ello realiza una sinopsis sobre esta temática.



Una vez elaborada la sinopsis; a partir de tus conocimientos, responde a las siguientes interrogantes:

¿Qué entiendes sobre la psicología del deporte?

¿Qué es lo que los psicólogos del deporte deberían hacer?



¿Quién está calificado para ser psicólogo del deporte, y que cualidades debe tener?

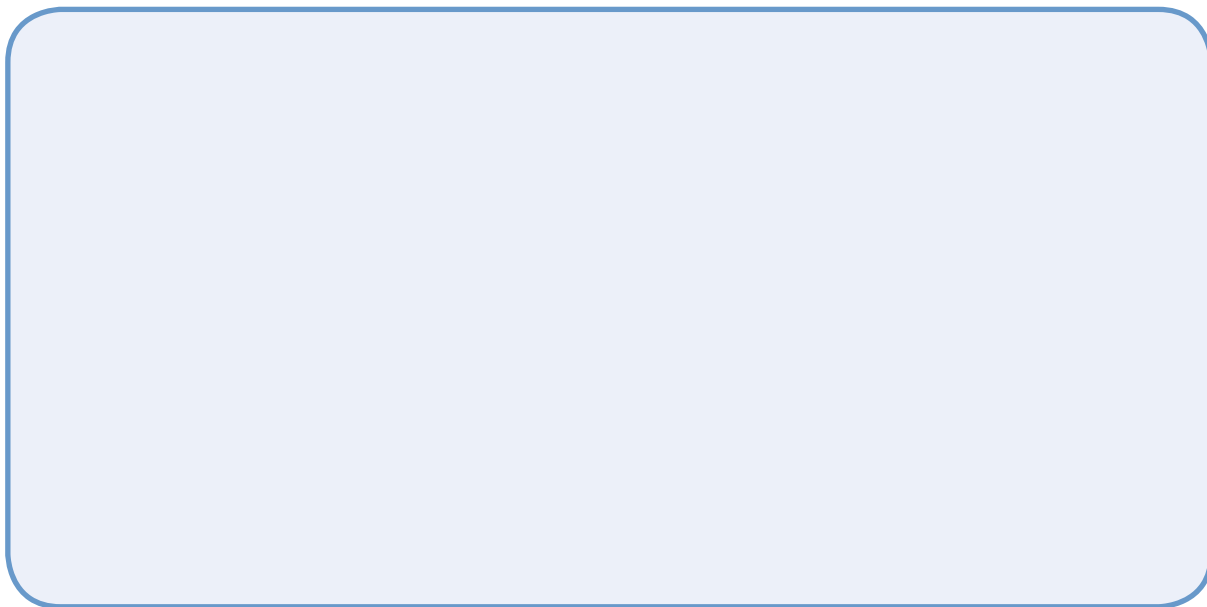
### 3. Tareas, funciones y rol de la psicología deportiva

El rol de entrenamiento permite facilitar una interacción más adecuada en las tareas que lleva acabo de su labor, las posibilidades, limitaciones y riesgos de su actividad. Para comprender de la mejor manera, revisa el texto (Ucha, 1992), ***“Psicología del deporte aplicada al rol de entrenador”*** (Pág. 6 - 9), en donde diferentes autores investigan sobre el rol del deporte; a partir de ello, menciona las funciones del rol de entrenamiento en el siguiente cuadro:

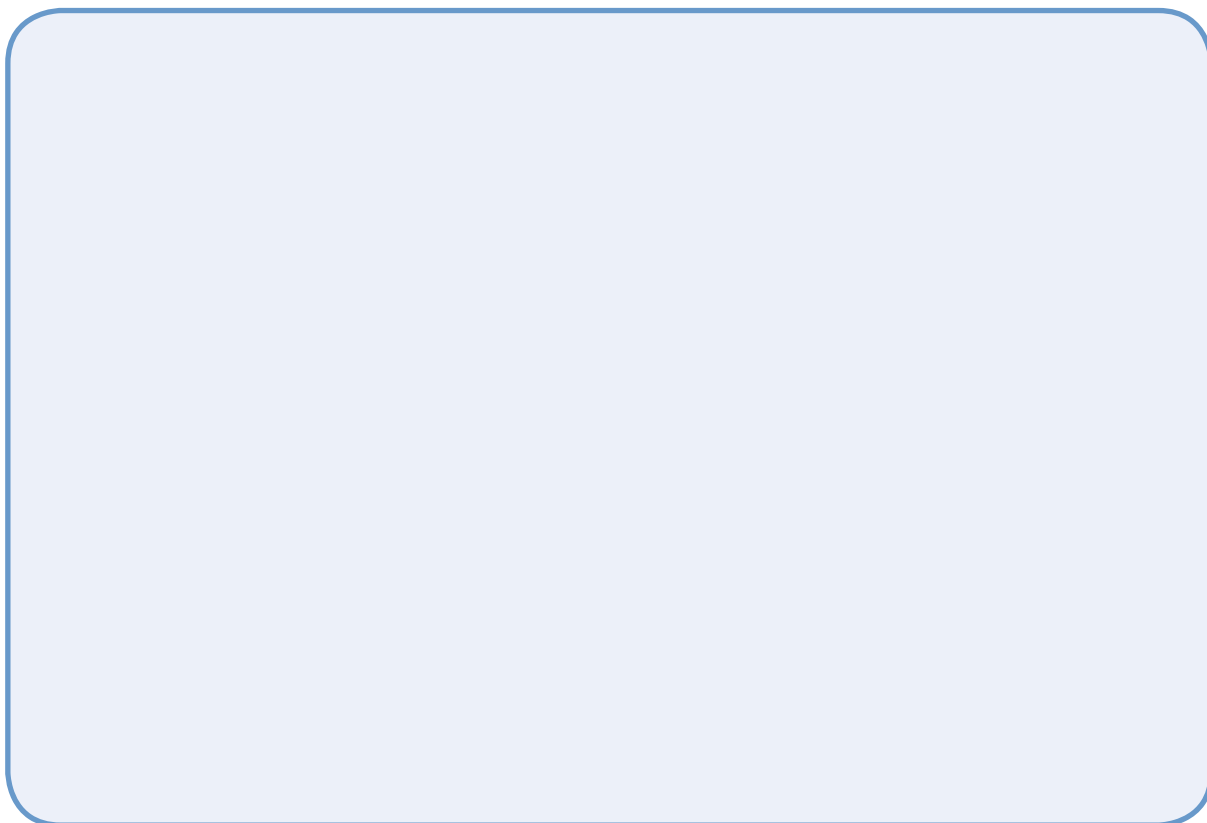


Los primeros estudios que exploraron el rol del entrenador, analizaron algunas de sus cualidades sobre el rendimiento óptimo de sus características, por ejemplo la personalidad de los entrenadores, para ello evaluaron los rasgos observados en la conducta cotidiana.

En el siguiente cuadro describe los rasgos de la personalidad de los instructores.



Para finalizar, menciona las cualidades del buen entrenador.





## Tema 2

### Desarrollo de una Psicología de Entrenamiento y de Competencia.

El desarrollo de la psicología nos introduce a un mundo maravilloso, que se puede utilizar en bien de nuestros atletas y deportistas.

Esta temática se desarrolla de primero a sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A las maestras/os les permitirá fortalecer y generar mayor cohesión en la medida en que se genere un proceso serio y disciplinado dentro del entrenamiento que este provee en su Unidad Educativa, club o equipo, ayudándolo a analizar mejores resultados con la menor inversión de tiempo y de energía posible.

Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática, porque les permitirá desarrollar la unión de equipo, además de orientar en las decisiones de trabajo en equipo, evitando así lo individual. Por otra parte, provee una herramienta estratégica, que ayudará a lograr el propósito final de todo entrenamiento, el cual es el mejor rendimiento con la menor inversión de energía posible.



#### Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

##### 1. Objetivos de entrenamiento y competencia

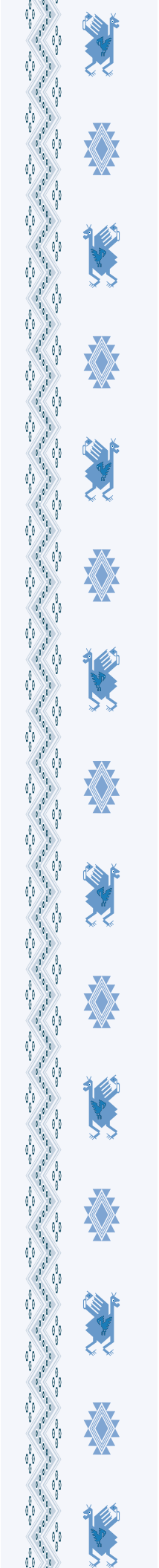
En este contenido se desarrollan las bases generales de intervención psicológica desde el punto de vista de su planificación, con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, para ahondar más sobre este comprendido, lea el texto de (Aleman, s.f) ***“Diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte”*** (Pág. 2 - 38), donde encontrará el objetivo de la psicología deportiva, competición y entrenamiento.

A continuación, de acuerdo al siguiente cuadro, describe los componentes generales de la preparación de los deportistas.

Prueba	Objetivo
Características del deportista.	
Requisitos técnicos del deporte/prueba.	
Fases y objetivos específicos del entrenamiento.	

Posteriormente, con la intención de fortalecer nuestros conocimientos, responde las siguientes interrogantes:

¿Cuál es el papel del psicólogo en un equipo deportivo?



¿Cuáles son los factores de la psicología deportiva?

¿Mediante qué factores cree que es posible identificar algunas actitudes, en la práctica del deporte?



Finalmente explica en el siguiente espacio, los principios de la planificación en el entrenamiento deportivo.

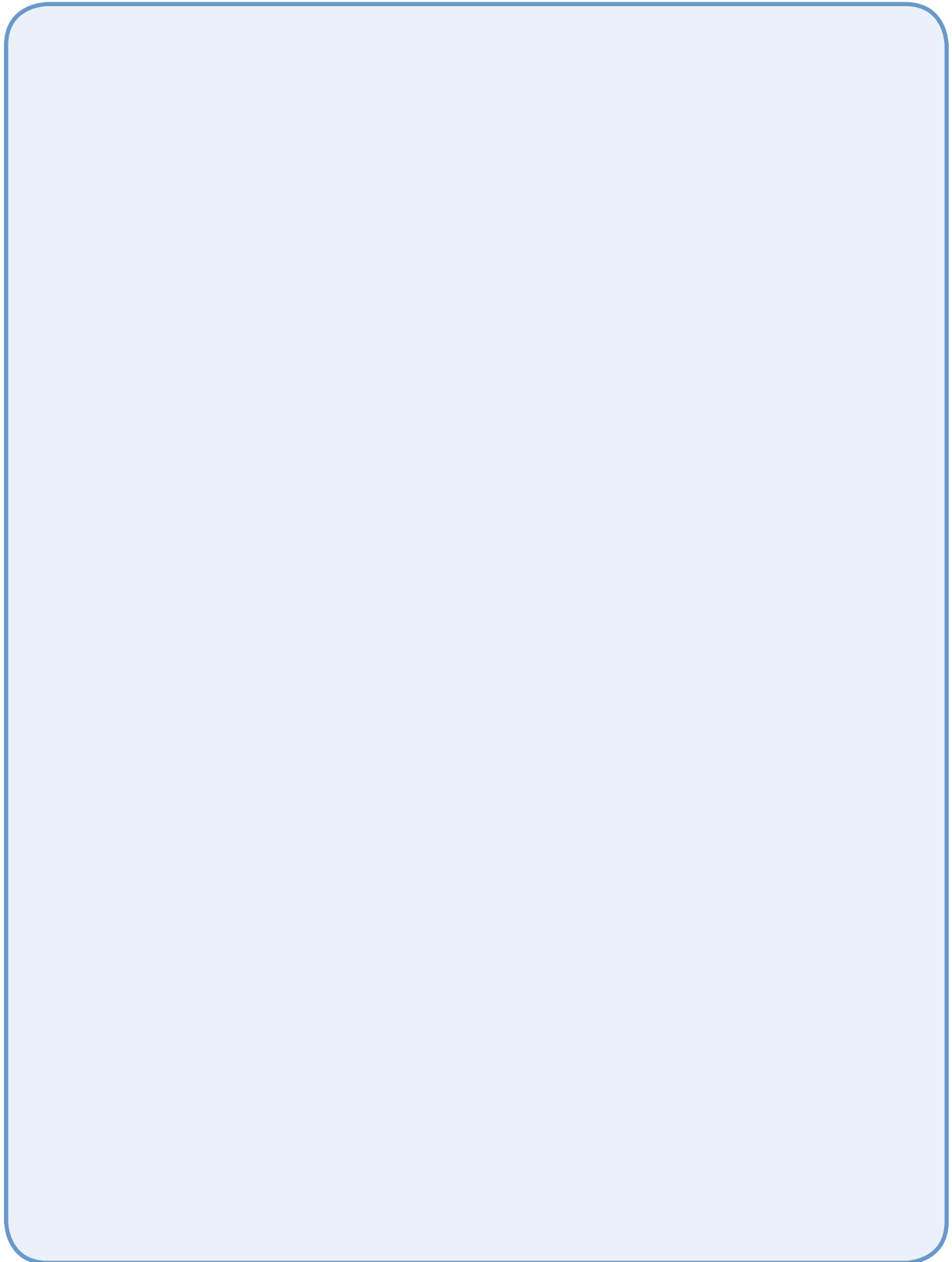
## 2. Cualidades de entrenamiento y la competencia

El psicólogo de la actividad física y del deporte, es aquel que desarrolla sus funciones dentro del campo de la Psicología y posee la formación y acreditación adecuada; en este entendido le proponemos que revise el texto (Psicólogos, s.f) ***“Psicología de la actividad física y del deporte”*** (Pág. 4 - 11), a partir de su análisis, responde la siguiente pregunta:

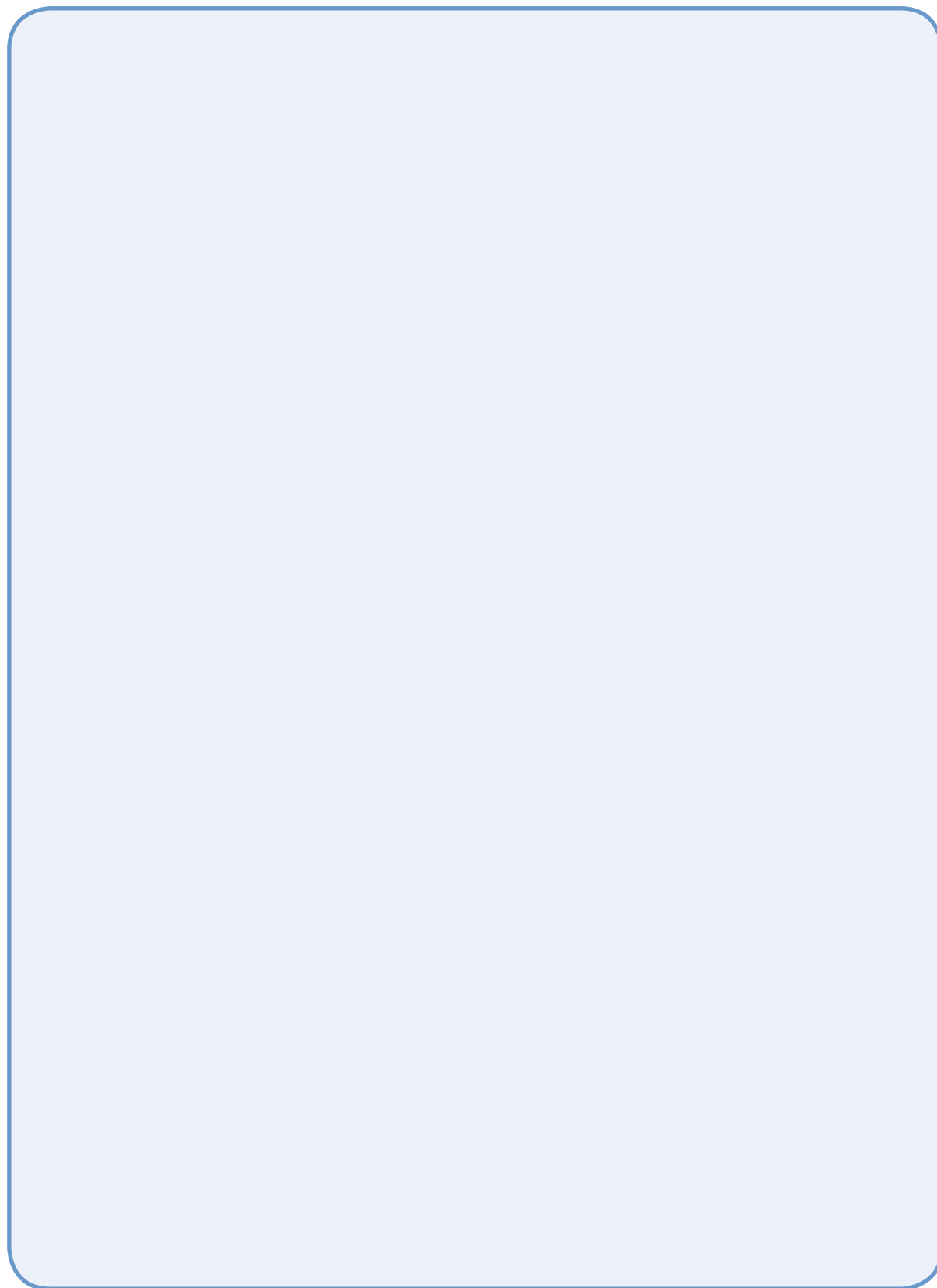
¿Cuáles son las funciones del psicólogo en la actividad física?



En el texto también se menciona que el psicólogo de la actividad física hace uso de diferentes instrumentos y procedimientos para la evaluación en el deporte; describe cada uno de ellas en el siguiente cuadro:



En el siguiente cuadro describe las intervenciones de la psicología del deporte, no olvidemos que esta función la cumple el psicólogo.



## Tema 3

### La Preparación Psicológica del Deportista

A partir de este momento, podremos conocer acerca los factores a tener en cuenta en la preparación psicológica en un entrenamiento deportivo, esto asegurará o acercará a un posible logro de la victoria.

Esta temática se desarrolla de primero a sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.



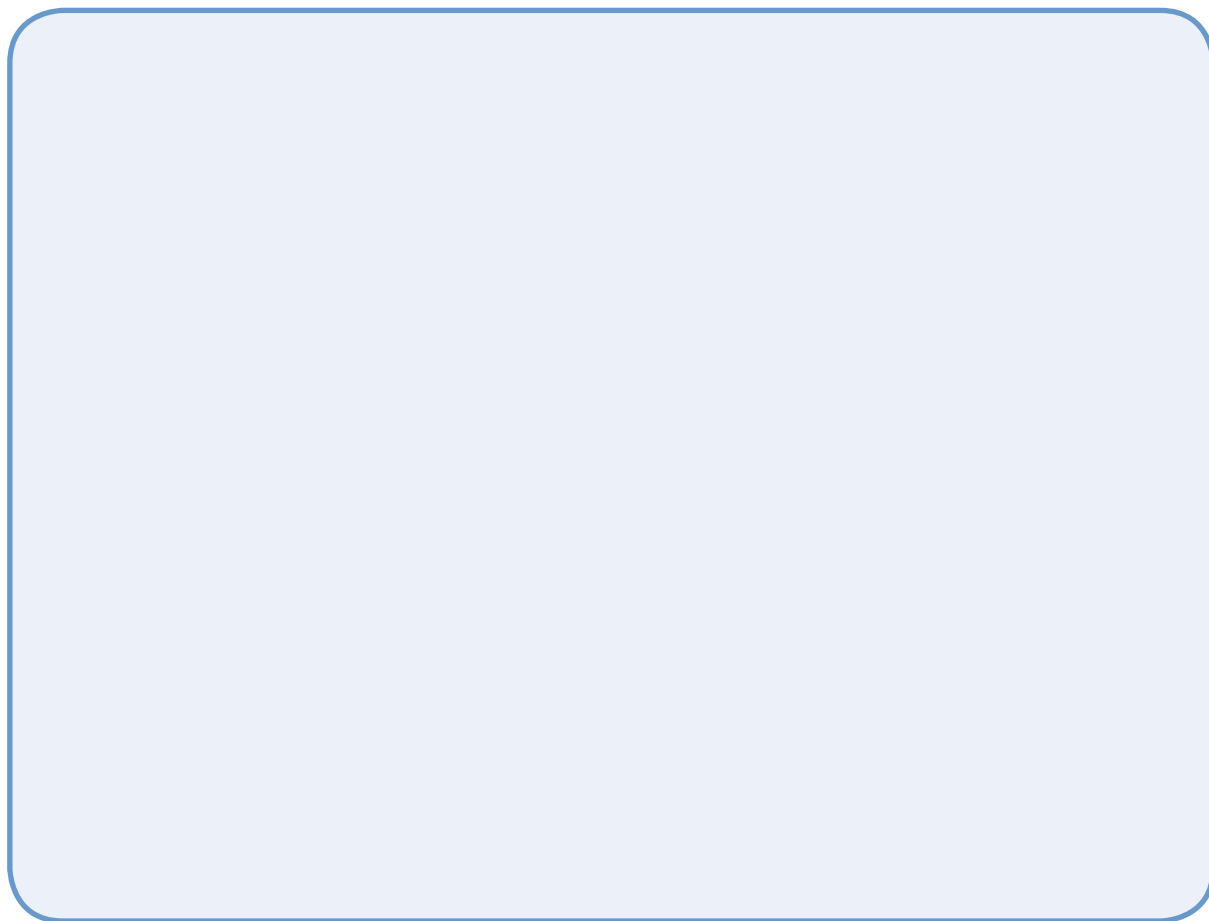
A las maestras y maestros permitirá obtener mejores resultados en el entrenamiento deportivo desde las estrategias técnicas psicológicas; por otra parte, fortalecerá la confianza y la seguridad individual y de equipo, por tanto para las y los estudiantes es una oportunidad de crecimiento deportivo, ya que al controlar y practicar el factor comunicativo en el deporte, favorece ampliamente el desarrollo pleno de sus cualidades personales y deportivas, que será determinante a la hora de la competencia.

#### Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

##### 1. La comunicación en el deporte

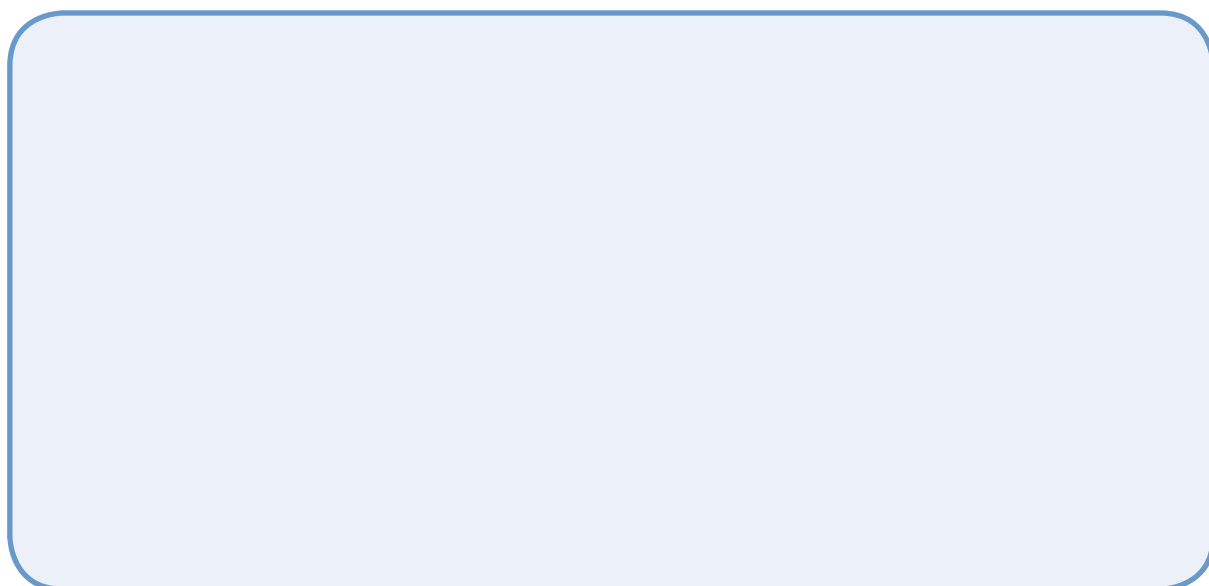
La comunicación es un proceso de interacción social de carácter verbal y no verbal con la intencionalidad de transmisión de un mensaje o información de importancia y que pueda influir, con y sin intención en el comportamiento de las personas a las que les interesa dicha información. Para profundizar este contenido, lea el texto (Hernández & Garay, s.f) ***“La comunicación en el contexto deportivo”*** (Pág. 3 - 41), en donde los diferentes autores dialogan sobre la comunicación del deporte.

A continuación, en el siguiente cuadro, realiza una sinopsis de la lectura del texto mencionado.



Después de haber realizado la sinopsis, te proponemos responder las siguientes interrogantes:

¿Como interpretas el significado de comunicación verbal?





¿Cuáles son las características de la comunicación no verbal?

¿Cómo debe ser la comunicación con las y los deportistas en el entrenamiento deportivo?



¿Cuál crees que debe ser la reacción e intervención del psicólogo cuando la o el deportista se lesiona?

## 2. La comprensión y la motivación en el deporte

La motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta, pueden ser determinados por creencias, valores intereses, miedos, entre otras causas. Para profundizar acerca de este contenido, lea el texto (Mata, s.f) ***“motivación y autoconfianza en deportistas”*** (Pág. 2 - 31), donde encontrarás los aspectos y las características más relevantes.

A partir de ello desarrolla las siguientes actividades:

Tomando ejemplos de la realidad, responde a la siguiente pregunta:

¿Qué entiende por motivación?

A continuación en el siguiente cuadro, describe las características de la motivación deportiva.



Posteriormente indica cuáles son los planteamientos generales para la motivación y explica cada uno de ellos:

A continuación, describe la motivación de acuerdo al siguiente cuadro:

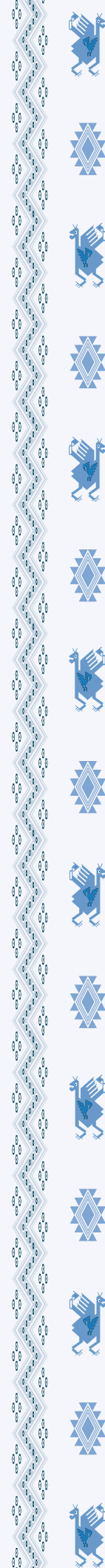
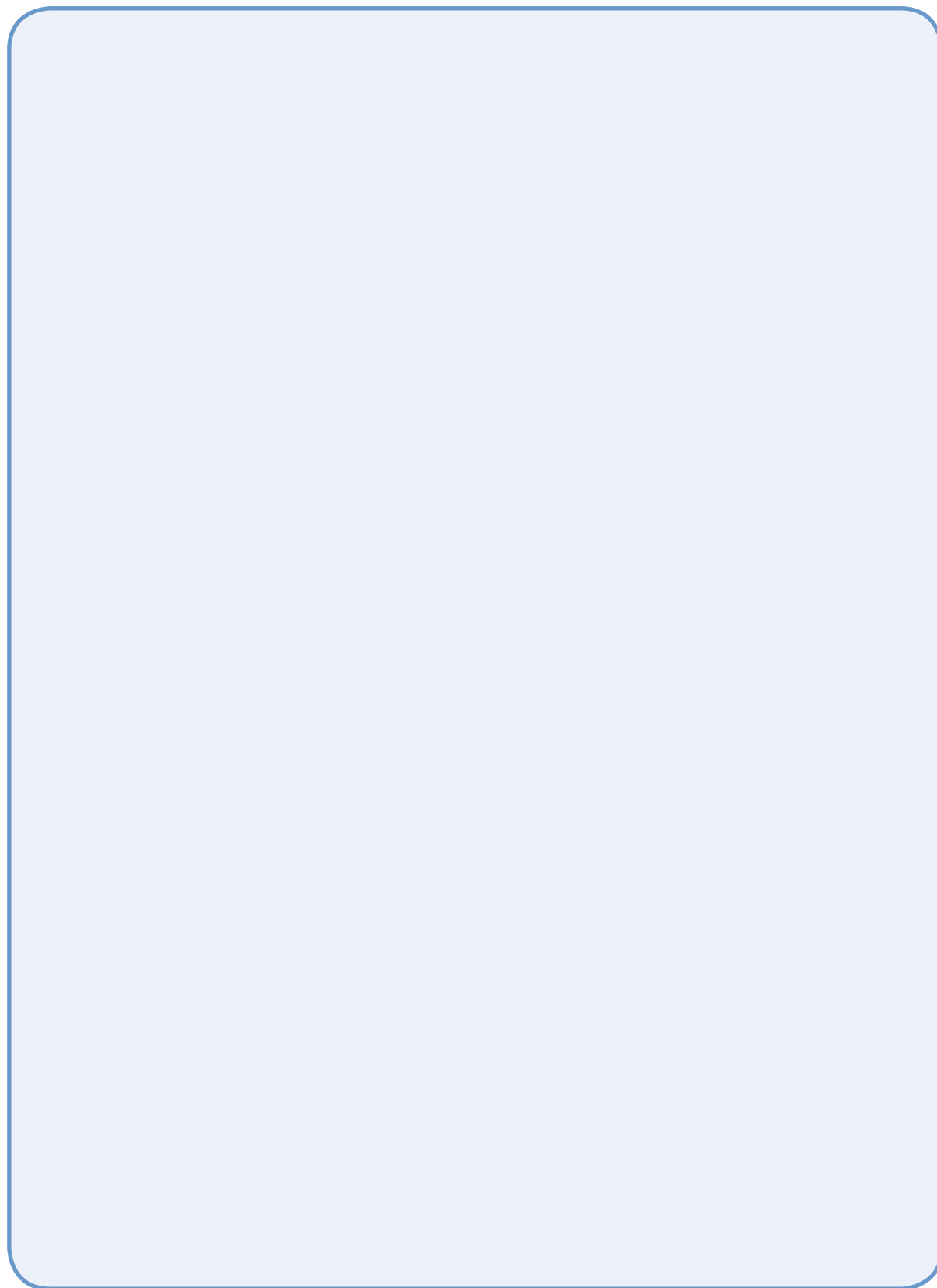
Motivación de competitividad	Motivación de logros

Dentro de la motivación también está la autoconfianza, la psicología del deporte la define como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va suceder. En el siguiente cuadro menciona y explica los aspectos que influyen para la autoconfianza.

Continuando con la actividad, explica las ventajas de la autoconfianza.



Finalmente describe las técnicas de intervención de la autoconfianza en el rendimiento deportivo, de igual manera propone otras técnicas que tu creas conveniente.

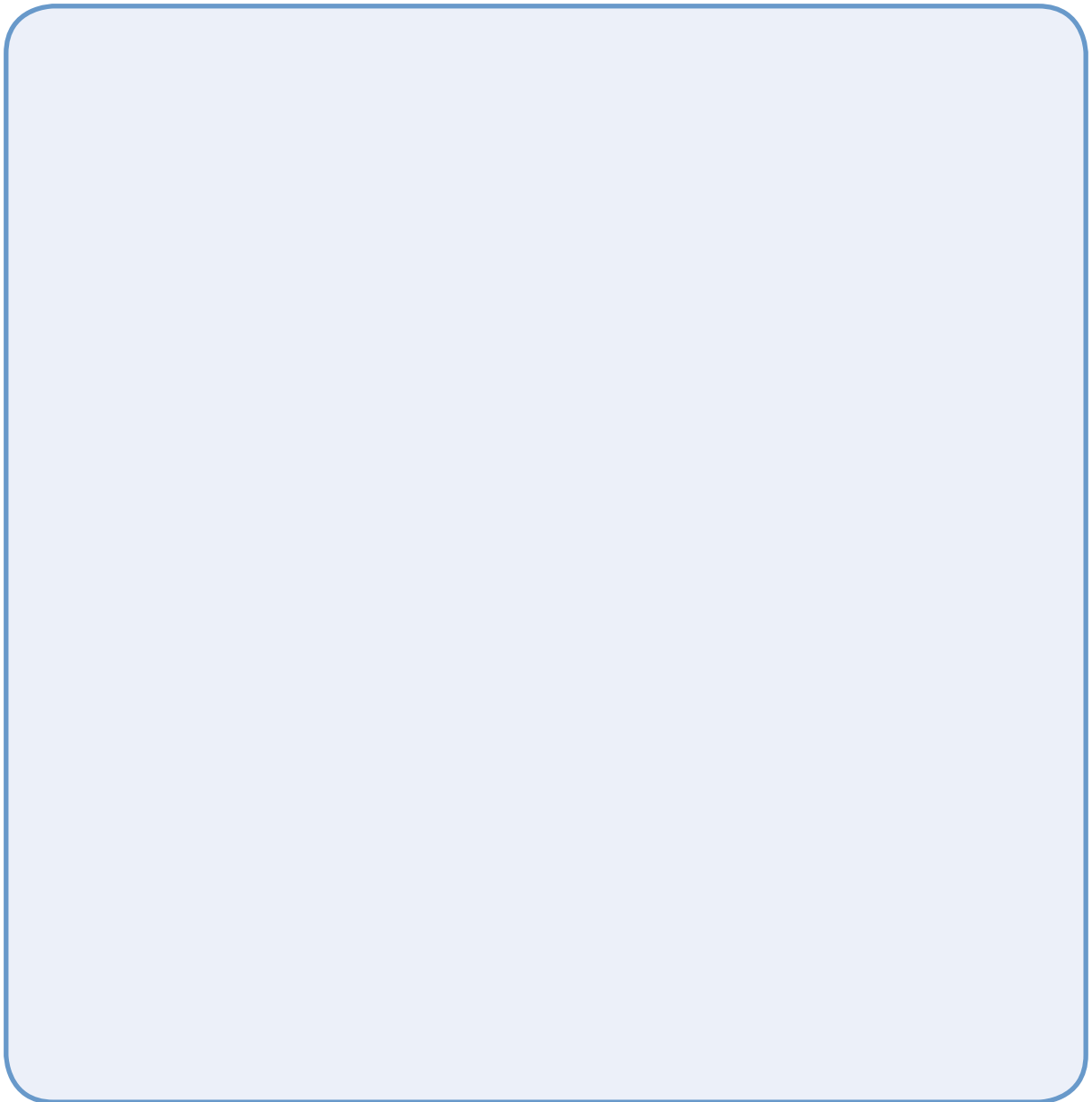


### 3. Particularidades psicológicas del pensamiento técnico de la actividad deportiva

La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objetivo de estudio, son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y la psicología de la personalidad del deportista. Para profundizar nuestro conocimiento sobre este contenido, analiza el texto (Ribetti, 2011) ***“Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores”*** (Pág. 13), en donde encontrarás las características, importancia, las particularidades, y otros.

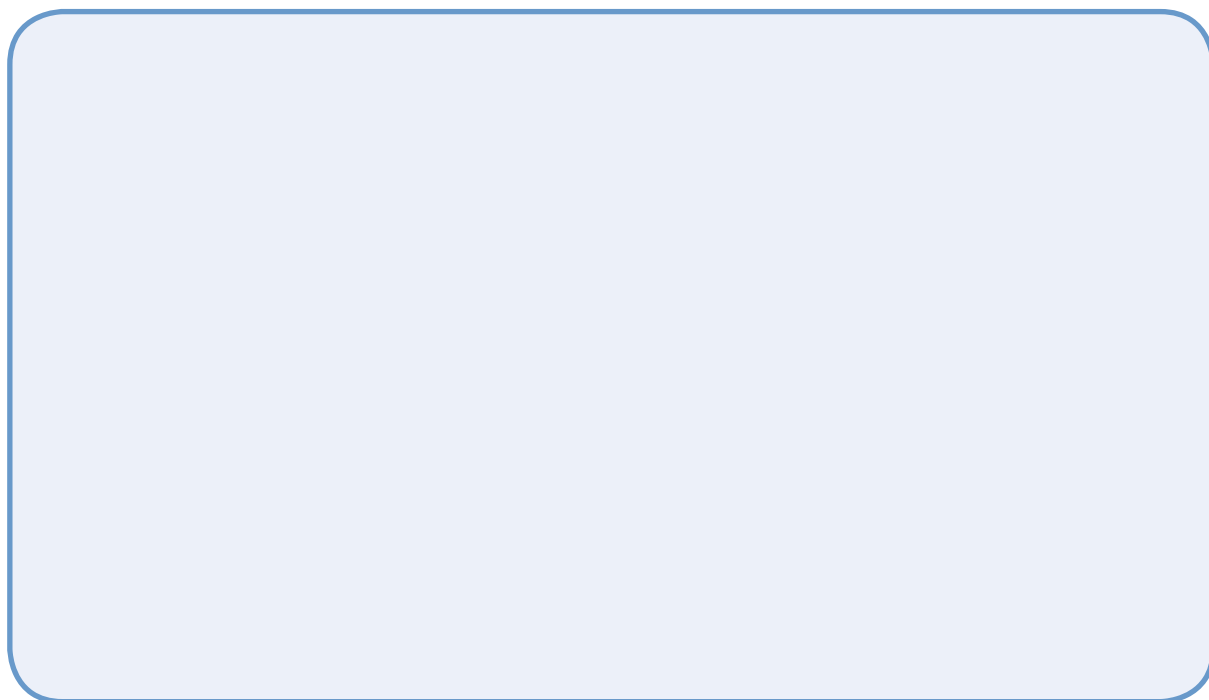
A partir de esta lectura, desarrolla las siguientes actividades:

En el siguiente cuadro, elabora un mapa conceptual acerca de la psicología del deporte.

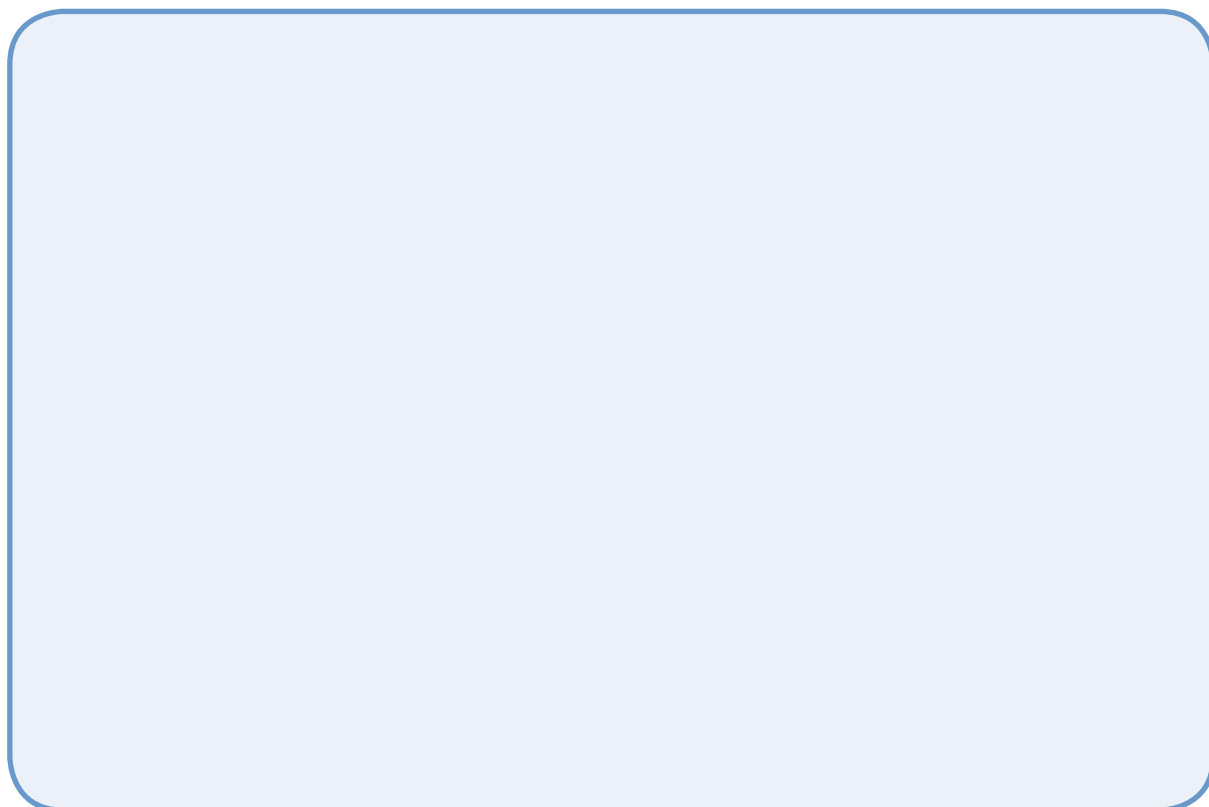


Continuando con el análisis de la lectura, realiza las siguientes actividades:

¿Qué opinión tienes acerca de las características psicológicas de la actividad deportiva?



Describe con ejemplos, los fundamentos de la preparación psicológica de las y los deportistas.





Posteriormente, en el siguiente cuadro describa detalladamente los objetivos y tareas de la preparación psicológicas.

Para finalizar con el desarrollo del presente contenido, desde tu experiencia, describe lo que es la preparación psicológica en el deporte.



Después de haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular de la Psicología del Deporte. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.

Plan de Desarrollo Curricular		
Datos referenciales: Unidad Educativa: _____ Maestra/Maestro: _____ Año: _____ Tiempo: _____ Campo: _____ Área: _____ Bimestre: _____		
Temática Orientadora:		
Proyecto Socio Productivo:		
Objetivo Holístico:		
Contenidos y Ejes Articuladores:		
Orientaciones Metodológicas	Materiales de Apoyo	Criterios de evaluación:
PRÁCTICA:		Ser:
TEORÍA:		Saber:
VALORACIÓN:		Hacer:
PRODUCCIÓN:		Decidir:
PRODUCTO:		
BIBLIOGRAFÍA:		

## Tema 4

### La Formación Integral del Deportista

La psicología del deporte es una rama que integra los conocimientos de las ciencias psicológicas, aspectos que podemos apreciar en la complejidad de su objeto de estudio, que nos muestra su interrelación con la psicología general y con otras psicologías clínicas, social, educacional y laboral. Por lo tanto esta temática se desarrolla desde primero a sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

A las maestras/os permitirá organizar pautas para la formación de las y los deportistas, así mismo las y los estudiantes ampliarán sus conocimientos de manera que puedan lograr mayor expresión del potencial físico, técnico, táctico adquiridos en el proceso de preparación.



#### Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

##### 1. El aprendizaje de la técnica y táctica deportiva

Para profundizar este contenido, analiza el texto (Molinuevo, s.f) **“Concepto de técnica táctica y estrategia”** (Pág. 1 - 17), donde nos indica estrategias, características de la técnica y la táctica.

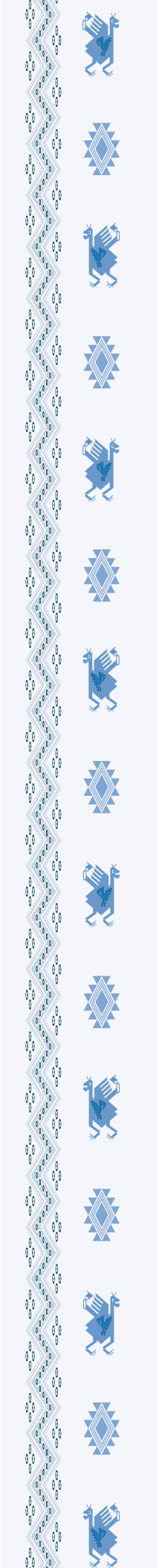
A partir de la lectura, desarrolla las siguientes actividades:

Describe la diferencia entre técnica y táctica deportiva, de acuerdo al siguiente cuadro:

TÉCNICA	TÁCTICA

Continuando con el análisis del texto, describe los fundamentos que se indican en la siguiente tabla:

Fundamentos de ataque	Fundamentos de defensa	Fundamentos individuales	Fundamentos colectivos



En el cuadro posterior responda a la siguiente pregunta:

¿Cómo interpretas el objetivo de la táctica deportiva?

Finalmente, explica las características de los siguientes términos:

Táctica:

Técnica:

Estrategia:



2. El trabajo en equipo en deportes individuales y de conjunto

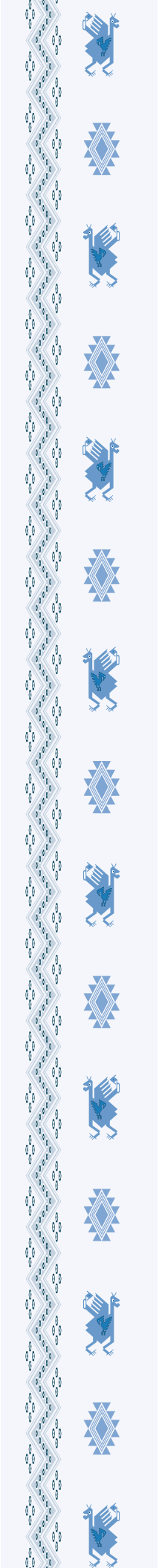
El trabajo en equipo puede interpretarse como un conjunto de individuos que trabajan para un solo fin en común, de bien social.

Para ampliar tus conocimientos, analiza el texto (Aguilar & Vargas, 2010) *“Trabajo en equipo”* (Pág. 3 - 13) en donde encontrarás características, funciones y otras características.

A partir de tus conocimientos y de la lectura, desarrolla las siguientes actividades:

En los espacios de la tabla describe con ejemplos de tu experiencia, cada uno de las siguientes características:

Características fundamentales de un equipo de trabajo	
Cohesión	
Roles	
Adaptabilidad	
Permeabilidad	
Comunicación	
Afectividad	
Armonía	



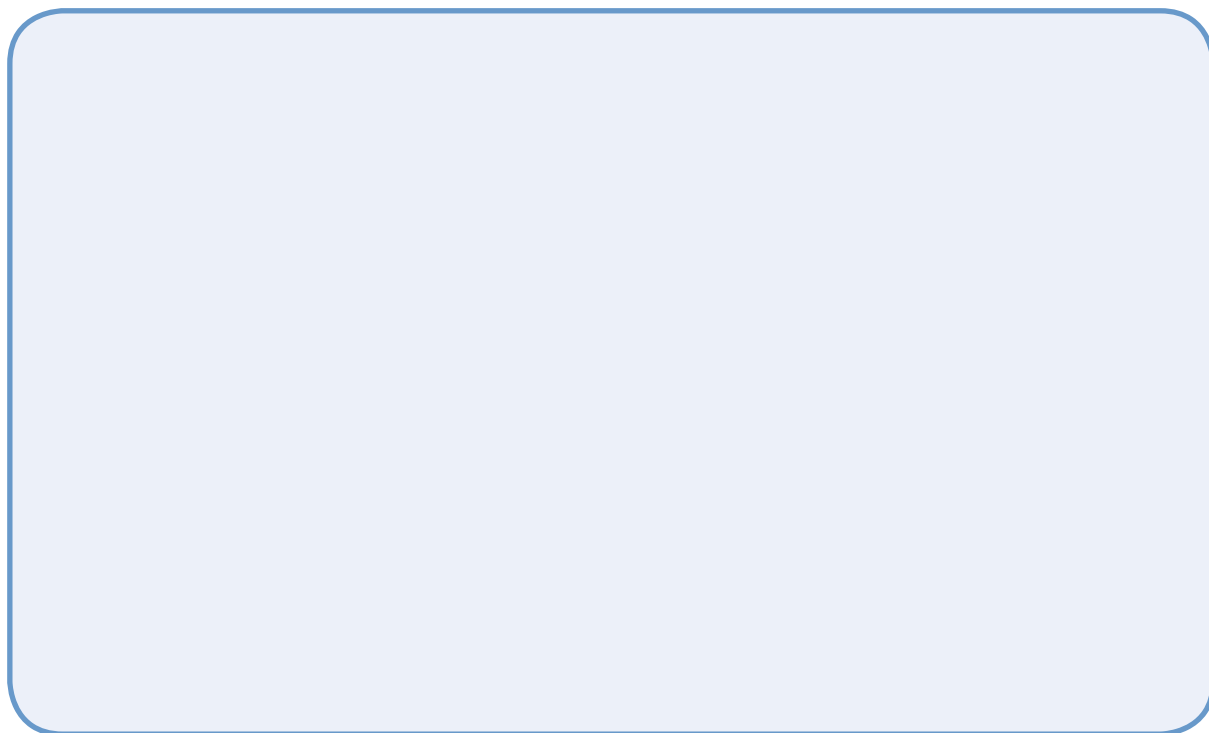
Considerando la anterior actividad, ¿cuáles son las funciones de los equipos en cuanto a la psicología deportiva?

Describe los factores que facilitan el trabajo de equipo, de acuerdo a la siguiente tabla:

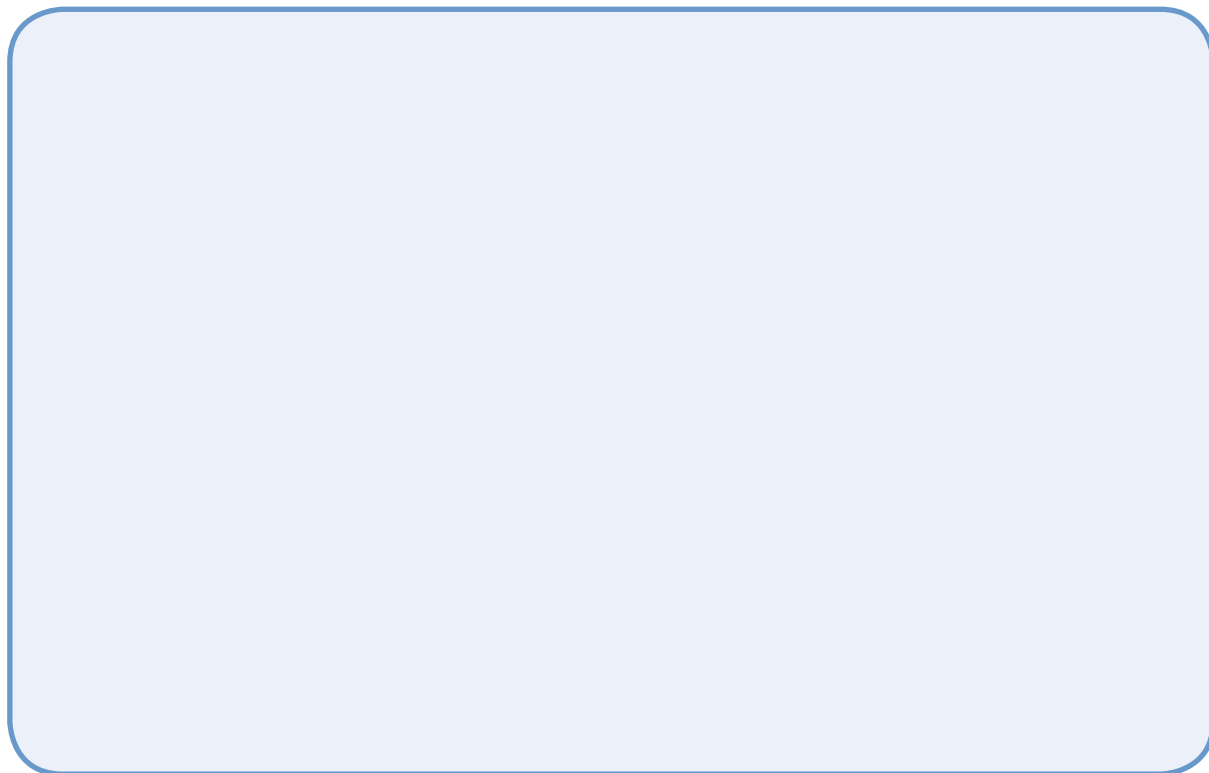
FACTORES QUE FAVORECEN	FACTORES QUE NO FAVORECEN



¿Cómo crees que debe ser la comunicación en un equipo? ¿Qué cualidades comunicativas debería tener?



Finalmente en el siguiente cuadro, describe ¿cuáles son las estrategias para mejorar el funcionamiento del equipo de trabajo?





### 3. Teoría del vínculo, la agresividad y el estrés social y deportivo.

Amplíemos nuestros conocimientos con la lectura del texto (Balagué, s.f) ***“Análisis Psicológico de la agresividad en el deporte”*** (Pág. 14 - 15), el contenido de la lectura será de mucha utilidad para el desarrollo de las preguntas y actividades que a continuación te presentamos:

¿Qué entiendes por agresividad en el deporte? Responde tomando en cuenta tu criterio personal.





Analiza la siguiente imagen y responde la siguiente pregunta:



¿Crees que el estrés se produce a consecuencia de algún tipo de violencia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si el estrés es parte de la competición, ¿cómo puedes afrontarlo para alcanzar el máximo rendimiento?, ¿qué medios o técnicas utilizarías para que las y los estudiantes puedan afrontar este problema?



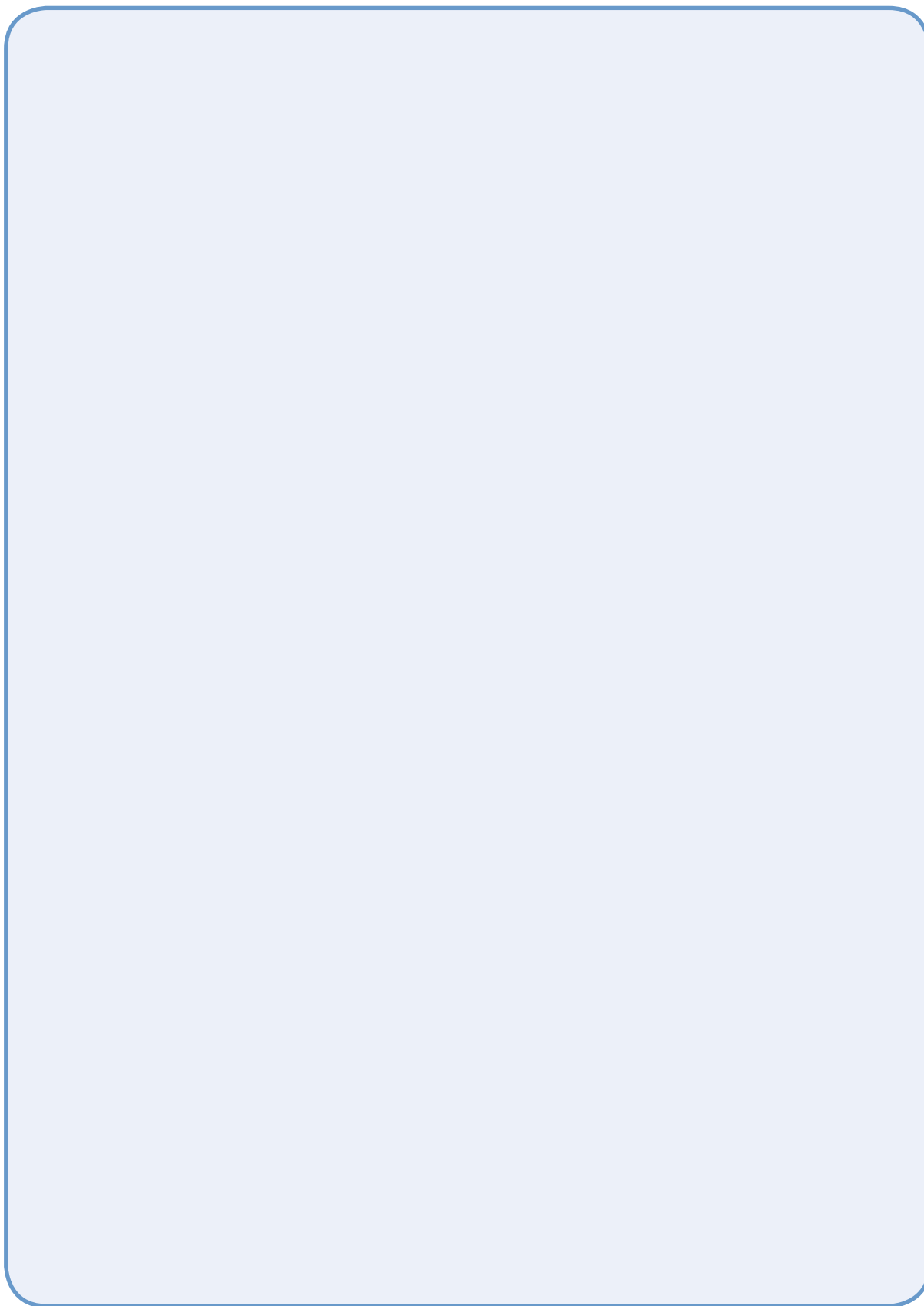
#### 4. Teoría y tácticas de entrenamiento mental

Richardson (1967), menciona que “...la práctica mental de un patrón motor, mejora el rendimiento en una mayor medida que la ausencia de toda práctica”. Para complementar, revisa el texto (Sánchez & Lejeune, 1999) **“Práctica mental y el deporte: ¿Qué sabemos después de casi un siglo de investigación?”** (Pág. 4 - 14).

Una vez revisada la bibliografía indicada, desarrolla las siguientes actividades:

En el texto dialogan diferentes autores sobre la práctica mental y rendimiento deportivo. En el siguiente escriba su opinión acerca de lo que el autor menciona.

En el siguiente cuadro, elabora un mapa mental referido al contenido.



Después de haber desarrollado las actividades, en el entendido de que se tiene que desarrollar un proceso formativo con las y los estudiantes, elabora un Plan de Desarrollo Curricular de la gimnasia artística. Tomando en cuenta los datos referenciales. A continuación, te presentamos el formato, para que en base a ello puedas desarrollarlo.

Plan de Desarrollo Curricular		
Datos referenciales: Unidad Educativa: _____ Maestra/Maestro: _____ Año: _____ Tiempo: _____ Campo: _____ Área: _____ Bimestre: _____		
Temática Orientadora:		
Proyecto Socio Productivo:		
Objetivo Holístico:		
Contenidos y Ejes Articuladores:		
Orientaciones Metodológicas	Materiales de Apoyo	Criterios de evaluación:
PRÁCTICA:		Ser:
TEORÍA:		Saber:
VALORACIÓN:		Hacer:
PRODUCCIÓN:		Decidir:
PRODUCTO:		
BIBLIOGRAFÍA:		

# Orientaciones para la Sesión de Concreción



## 1. Auto formación para profundizar las lecturas complementarias

Ahora bien, imaginamos que durante el desarrollo de la presente Guía de Estudio, has podido adquirir y ampliar tus conocimientos. En principio es importante organizar nuestro tiempo, de manera que podamos concretizar el proceso de autoformación, lo que implica la investigación orientada a la producción de conocimiento analítico y reflexivo, para lo cual será necesario revisar las lecturas de profundización sugeridas en los anexos, esto con la intención de ahondar en los contenidos y desarrollar de manera efectiva la sesión de concreción con sus estudiantes.

## 2. Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular, considerando el involucramiento del contexto.

La o el maestro organizará un taller sobre la Psicología del Deporte, para ello planificará de la siguiente manera:

1. Elaborar de Plan de Desarrollo Curricular.
2. Solicitar permiso a la directora o director de la Unidad Educativa para la realización del taller.
3. En el taller tomar en cuenta acerca de las lesiones de deportistas como ser: dislocaciones, torceduras, heridas abiertas, raspones, estrés, etc.
4. Proyectar videos, cuadros murales etc., y a partir de ello, generar preguntas para la participación, opiniones, comentario y debate entre las y los estudiantes.
5. Una vez concluido el taller, realiza un encuentro y una convivencia deportiva.

Al concluir el taller, con la idea de valorar el esfuerzo de las y los estudiantes, presentar el resultado de la actividad desarrollada, es decir abrir un espacio de valoración comunitaria, donde las y los estudiantes exterioricen los conocimientos adquiridos y socializarán, lo asimilado, en una presentación previamente organizada, esto con la intención de llegar a la práctica.

## 3. Narración de la experiencia educativa trasformadora.

Para consolidar una experiencia educativa trasformadora y productiva, narre el proceso forma-

tivo de la presente guía en cuanto al trabajo de concreción, bajo los criterios que se presentan en los cuadros.

Análisis de la participación de los actores educativos (estudiantes, maestra/os y comunidad) durante la Experiencia Educativa Transformadora





El impacto que tuvo la actividad de concreción con relación a la comunidad y al PSP de la Unidad Educativa.



Espacio para mostrar tus evidencias (trabajos, productos, fotografías, acta entre otros). De la Guía de Estudio y la Actividad de Concreción.



# Orientaciones para la Sesión de Socialización



Durante todo este proceso de formación planteado en la presente guía a través de diferentes actividades formativas, debe tener como resultado la apropiación de los contenidos abordados.

La o el tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Psicología del Deporte”, de acuerdo a lo siguiente:

## **Evaluación de Evidencias**

- La o el tutor a cargo debe hacer la revisión de toda la evidencia del desarrollo de las actividades realizadas, a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
- También están las evidencias de la concreción, como ser: actas, videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, planes de desarrollo curricular, etc.

## **Evaluación de la socialización de la concreción**

- Se debe socializar cómo y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el Plan de Desarrollo Curricular y el Proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
- El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
- La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
- El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
- Conclusiones.

## **Evaluación Objetiva**

- Será una evaluación individual, en donde el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas desarrollados.



# Bibliografía

- Aguilar, J., & Vargas Mendoza, J. (2010). Trabajo en equipo. México .
- Ahumada, M. (2010). Estrategias de Afrontamientos en jugadores de hockey sobre patines". Mendoza .
- Alemán, P. (s.f). Diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte .
- Balagué, G. (s.f). I.N.E.F.- BARCELONA .Análisis psicológico de la agresividad en el deporte .
- Cagigal, J. (1966). Origen e Historia de la Psicología Deportiva. En J. M. Cagigal, Deporte, pedagogía y humanismo
- Hernández, A., & Garay, O. (s.f). La comunicación en el contexto deportivo.
- Mata, F. (s.f). Motivación y autoconfianza en deportistas .
- Mendo, A. (2003). Buenos Aires. Psicología del deporte (Vol.I) Fundamentos 1.
- Meno, A. (2003). Psicología del Deporte. Buenos Aires.
- Molinuevo, J. (s.f). Conceptos de técnica, táctica y estrategia .
- Ortiz, J. (s.f.). Psicología del Deporte Volumen 1. Universidad Málaga.
- Psicólogos, C. (s.f). Psicología de las actividades físicas y del deporte .
- Ribetti, R. (2011). Paraguay .Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos .
- Sánchez , X., & Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte:¿Que sabemos después de casi un siglo de investigación? .
- Ucha, F. (1992). Argentina. Psicología del Deporte Aplicada al Rol del Entrenador.



# Anexo

## ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES UNIDAD DE FORMACIÓN: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Temas		Utilidad para la o el maestro	Aplicabilidad en la vida	Contenidos	Bibliografía de profundización
Generalidades de la psicología deportiva		Este temática se desarrolla partir de sexto y quinto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva acuerdo al Programa de Estudio, con énfasis en generalidades de la psicología deportiva, la cual permitirá enseñar uno de los principales componentes del entrenamiento deportivo que es uno de los más determinantes.	Asimismo, este contenido tiene una utilidad para las y los estudiantes porque les permitirá desarrollar técnicas de concentración, de relajación y reflexionar sobre la importancia del ámbito psicológico en los deportes.	<b>Antecedentes de la psicología deportiva.</b> Mendo, A. (2003). Buenos Aires. Psicología del deporte (Vol. I) Fundamentos 1. <b>Conceptualización de la psicología deportiva.</b> Ahumada, M. (2010). Mendoza .Estrategias de Afrontamientos en jugadores de hockey sobre patines” . <b>Tareas, funciones y rol de la psicología deportiva.</b> Ucha, F. E. (1992). Argentina. Psicología del Deporte Aplicada al Rol del Entrenador.	Mendo, A. (2003). Buenos Aires. Psicología del deporte (Vol. I) Fundamentos 1.
	Desarrollo de una psicología de entrenamiento y de competencia.	Esta temática se desarrolla desde primero y sexto de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de Estudio del diseño curricular. A las y los maestros permitirá fortalecer y generar mayor cohesión en la medida en que se genere un proceso serio y disciplinado dentro del entrenamiento que este provee en su Unidad Educativa, club o equipo, ayudándolo a analizar mejores resultados con la menor inversión de tiempo y de energía posible	Para las y los estudiantes es importante conocer esta unidad temática porque les permitirá desarrollar la unión de equipo, además de direccionar las decisiones con carácter de equipo, evitando lo individual. Por otra parte, se convierte en una herramienta estratégica, que ayuda a lograr el propósito final de todo entrenamiento lo cual es el mejor rendimiento con la menor inversión de energía posible.	<b>Objetivos de entrenamiento y la competencia.</b> Aleman, P. G. (s.f). Diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte. <b>Cualidades de entrenamiento y la competencia.</b> Psicólogos, C. (s.f). Psicología de las actividades físicas y del deporte.	Aleman, P. G. (s.f). Diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte.



La preparación psicológica del deportista	Esta temática se desarrolla de primero a quinto año de Educación Secundaria Comunitaria por lo tanto, esto a las/os maestros permitirá obtener mejores resultados en el entrenamiento deportivo, desde las estrategias técnicas psicológicas, hasta el fortalecimiento de la confianza y la seguridad individual y de equipo.	Esta temática para las y los estudiantes es una oportunidad de crecimiento, ya que al controlar y practicar el factor comunicativo en el deporte, favorece ampliamente el desarrollo pleno de sus cualidades de persona y deportistas, que será determinante a la hora de la competencia.	<p><b>La comunicación en el deporte.</b> Hernández, A., &amp; Garay, O. (s.f). Málaga. La comunicación en el contexto deportivo.</p> <p><b>La comprensión y la motivación en el deporte.</b> Mata, F. (s.f). Motivación y autoconfianza en deportistas.</p> <p><b>Particularidades psicológicas del pensamiento táctico en la actividad deportiva.</b> Ribetti, R. (2011). Paraguay. Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos.</p>	Hernández, A., & Garay Plaza, O. (s.f). Málaga. La comunicación en el contexto deportivo.
La formación integral del deportista	Esta temática se desarrolla en primero y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular. A las/os maestros permitirá organizar pautas para obtener la formación de los deportistas.	Las/os estudiantes ampliarán sus conocimientos para lograr la mayor expresión del potencial físico, técnico, táctico adquiridos en el proceso de preparación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El aprendizaje de la técnica y táctica deportiva. Molinuevo, J. (s.f). Conceptos de técnica, táctica y estrategia.</li> <li>El trabajo en equipo en deportes individuales y de conjunto. Aguilar Morales, J., &amp; Vargas Mendoza, J. E. (2010). Trabajo en equipo. México.</li> <li>Teorías del vínculo, la agresividad y el estrés social y deportivo. Balagué, G. (s.f). I.N.E.F.- BARCELONA. Análisis psicológico de la agresividad en el deporte.</li> <li>Teorías y técnicas de entrenamiento mental. Sánchez, X., &amp; Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte: ¿Que sabemos después de casi un siglo de investigación?</li> </ul>	







**Revolución Educativa  
con Revolución Docente  
para Vivir Bien**