

## PROGRAMA ANUAL – TENCATURAS

CÓDIGO	
--------	--

<b>CARRERA</b>	<b>Tecnicatura Superior en Preparación Física</b>	
<b>CAMPO Y TRAYECTO</b>	Campo de la Formación General	
<b>UNIDAD/ ESPACIO CURRICULAR</b>	<b>Psicología de la Actividad Física y del Deporte</b>	
<b>FORMATO</b>	Asignatura	<b>AÑO:</b> 2022
<b>RESOLUCIÓN:</b>	<b>RÉGIMEN:</b>	<b>HORAS MENSUALES:</b> 6 hs
<b>CONDICIONES DE REGULARIDAD</b>	<b>ASISTENCIA:</b> 75%	<b>EVALUACIÓN:</b> Acreditación directa
<b>PROFESORES</b>	<b>SEDE:</b> Godoy Cruz	<b>Lic. Oliva Tania</b>
<b>EXPECTATIVAS DE LOGRO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Saber qué es la Psicología de la actividad física y el deporte, qué tipos de conocimientos puede aportar esta disciplina y para qué se pueden utilizar.</li><li>Conocer y utilizar con precisión los conceptos y los términos y conectarlos con su futura labor profesional como Técnicos en Preparación Física.</li><li>Apropiarse de herramientas para que puedan descubrir problemas y necesidades en su propia práctica y reflexionar sobre sus acciones, así como articular los contenidos con otros espacios curriculares y/o extracurriculares.</li></ul>	
<b>MARCO CONCEPTUAL (FUNDAMENTACIÓN –JUSTIFICACIÓN):</b> <p>En los últimos tiempos en el ámbito de la Psicología han aparecido nuevas vertientes de trabajo, que a pesar de que todavía están en pleno desarrollo, se hace muy interesante su estudio. Una de ellas, es la que nos convoca a estudiar y es la denominada <i>Psicología del Deporte</i>.</p> <p>En numerosas oportunidades a la variable psicológica se la atribuye como determinante ante un rendimiento inferior al esperado, frases como: "Nos faltó concentración...", "No creíamos en nuestras posibilidades...", "La presión pudo con nosotros..." "No me sale porque estoy muy nervioso...". Incluso, cuando el rendimiento es el esperado se atribuye al factor psicológico una parte de responsabilidad frente a las demás variables (físicas, técnicas o estrategias): "Supe aguantar la presión...", "Estuvimos muy concentrado durante todo el encuentro". Sin embargo, el entrenamiento de las destrezas mentales no siempre existe dentro de la planificación deportiva.</p> <p>Cuantas veces como entrenadores, preparadores físicos y deportistas hemos escuchado a alguien decir, frases como ¿Por qué un día entreno o juego bien y otro mal? ¿Por qué en los entrenamientos hago bien las cosas y en las competencias no? A veces antes de un juego no sé si lo haré bien o mal, eso está fuera de mi control. ¿Cómo lograr la consistencia en el rendimiento? ¿Por qué no se entrena la esfera mental? Lograr como preparadores físicos que los deportistas puedan rendir con todo su potencial es una de las metas de la Psicología del Deporte.</p> <p>En referencia a lo anterior, la consistencia del rendimiento tiene que ver muchas por factores físicos, pero cuando la condición física es adecuada, y el rendimiento no es el esperado, la respuesta se debería buscar en otro lado.</p> <p>Con el aprendizaje de estrategias psicológicas, podrán ayudar a los deportistas o personas en actividad física a que puedan desarrollar todo su potencial Si bien un técnico en preparación o un entrenador NUNCA podrán suplir el rol del psicólogo, si puede tener conocimientos científicos de esta disciplina y así poder planificar sus programas de entrenamiento físico incluyendo o sabiendo que cuando se entrena el físico, conjuntamente se podría entrenar las variables mentales.</p>		

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

Sede San Rafael

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

Sede Rivadavia

José Hernandez 227 - Rivadavia – Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñaloza y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionsemaalargue@gmail.com

## PROGRAMA ANUAL – TENICATURAS



### APRENDIZAJES ACREDITABLES:

Este espacio tiene como principal objetivo que el alumno logre un conocimiento científico de la Psicología del Deporte, y que se diferencie del discurso popular que se basa netamente en el sentido común. Generalmente escuchamos las palabras mental o psicológica, pero ¿qué queremos decir con esto? Cuando se busca profundizar en estas palabras nos encontramos con respuestas vacías y sin sentido. Por lo tanto, lo que buscaremos es darle un sentido y capacitarlos en todo lo que abarcan estas palabras.

### PROGRAMA ANALITICO:

**Unidad 1:** Introducción a la Psicología del Deporte. Definición Psicología. Definición Psicología del Deporte. Campos de la Psicología como ciencia. Rol del Psicólogo. Epistemologías Psicológicas. Breve Reseña Histórica. Concepto de Psicología y Psicología del deporte. Rol del Psicólogo del Deporte en el equipo técnico. Diferencia con la Psicología clínica. El campo de la Patología y el Campo de la Salud. Secreto profesional en el deporte.

**Unidad 2:** Definición de Liderazgo. Tipos de liderazgo. Rasgos universales de liderazgo para el deporte. El rol del técnico en educación física como líder.

**Unidad 3:** Motivación. Modelos Motivacionales. Motivación Intrínseca –Extrínseca. Programas Motivacionales aplicados al deporte. Modelo comprensivo de la conducta. Refuerzo. Castigo. Retroalimentación. Modificación de la conducta en el deporte. Recomendaciones de utilidad. Emoción. Autoestima y Deporte. Inteligencia emocional. Flow.

**Unidad 4:** Proceso comunicacional. Comunicación en instituciones deportivas. Elementos de la comunicación. Pirámide comunicacional. Barreras contra la comunicación. Comunicación verbal y noverbal.

### TRABAJOS PRÁCTICOS/TRABAJO DE CAMPO:

Los trabajos prácticos formales serán llevados a cabo en dos (2) instancias, aprobados con el 60% (nota: 4). Deberán ser aprobados en un 100% con un recuperatorio por Trabajo práctico. Los temas de los mismos serán de articulación teórico-práctica.

### METODOLOGÍA:

Las clases serán expositivas y participativas, con lectura crítica del material y debates grupales del mismo, así como también con articulación a otros espacios curriculares afines.

El material teórico de la cátedra está en soporte virtual (pdf) a disposición de los estudiantes.

Los trabajos prácticos serán articulados en base a la teoría, la práctica y la experiencia personal del alumnado y así lograr que el proceso cognitivo de aprendizaje se vuelque a la acción

Se trabajará con material audiovisual, papers, recortes del periódico, revistas, casos y artículos web.

### EVALUACIÓN:

Las evaluaciones parciales serán dos (2), aprobados con el 60% (nota: 4) y un recuperatorio por parcial, debiendo aprobar el 100% de los mismos para regularizar la materia y con la posibilidad de lograr la acreditación directa (promocionalidad) con una nota que va desde el 79-85% (nota: 7). En caso de no obtener la regularidad, los alumno/s (en

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

Sede San Rafael

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

Sede Rivadavia

José Hernández 227 - Rivadavia – Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñaloza y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionsemaalargue@gmail.com

## PROGRAMA ANUAL – TENICATURAS



condición de LIBRE) deberán rendir un examen escrito (con contenidos teóricos) y un examen oral que hará referencia a la exposición de un caso articulado teórico-práctico para acreditar el módulo.

### En resumen:

- 1- Asistencia: 80% de asistencia regular.
- 2- Trabajos prácticos: Formales aprobados con el 60%, y deberán ser aprobados el 80% de los mismos (un recuperatorio por trabajo práctico).
- 3- Evaluaciones parciales: aprobados con el 70%, hasta un máximo de cuatro (4) y un recuperatorio por parcial.
- 4- Promocionalidad: se deberá cumplir lo explicitado en los puntos 1-2- 3.
- 5- Regularidad: cuando no cumplan los requisitos del punto 4. Estos alumnos deberán rendir en un examen oral y escrito de lo dictado en el transcurso del año.
- 6- Recursante: aquellos alumnos que presentan un número menor a 60% de asistencia y haya desaprobado el 60% de los parciales.

### **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

.Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A., & González-Hernández, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(2), 27-34.

.Andre, C. (2008) prácticas de una buena autoestima, self-esteem practices (2ª. ed.) España: Kairos.

.Alarcón López, F.; et.al. (2018) Neurociencia, deporte y educación. Wanceulen Editorial Deportiva. ISBN (Papel): 978-84-9993-847-9 ISBN (Ebook): 978-84-9993-848-6

.Bakker, F.; Whiting, H.; Brug, H. (1993). Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid: Ed. Morata.

.Barberá, E. (2002). Modelos explicativos en la psicología de la motivación. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 5,(10).

.Balaguer, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones. Valencia: Albatros.

.Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.

.Cantón, E. (2000). Motivación en la actividad física. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 3, (5-6).

.Carratala, E. (2004). Analisis de la teoria de las metas de logro y de la autodeterminacion en los planes de especializacion deportiva de la Generalitat Valenciana. Tesis doctoral, Universidad de Valencia, Valencia.

.Cuadernillo de ingreso a la Tecnicatura Superior en Preparación Física (2018). Definiciones de deporte. Pág. 57.

.Deci, E. L. (1985). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. Journal of Research in Personality (19), 109-134.

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

Sede San Rafael

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

Sede Rivadavia

José Hernandez 227 - Rivadavia – Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

Sede Malargüe

Rosario Vera Peñaloza y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionse demalargue@gmail.com

## PROGRAMA ANUAL – TENICATURAS



- .Deci, E. L. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality* (19), 109-134.
- .Eberspache, H (1996); *Entrenamiento Mental. Un Manual para entrenadores y deportistas*; INDESA.
- .García Calvo, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. *Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres*.
- .Gisenow, C (2007); *Psicología de los Equipos Deportivos*; Editorial Claridad.
- .Goudas, M. B. (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist* (9), 254-264.
- .Gil, P. y Pastor, J.C. (2003). Las actitudes multiculturales exteriorizadas en educación física: el estudio de un caso y la educación emocional como respuesta. *Revista Complutense de Educación*, 14(1), 133-158.
- .Jensen, E. (2004): *Cerebro y aprendizaje*, Madrid, Narcea.
- .Loehr, J (1982); *Fortaleza Mental en el deporte. Como alcanzar la excelencia atlética*; Ed. Planeta.
- .Hernández Mendo, A (Coord). *Psicología del Deporte. Vol. 1. Fundamentos 1 y 2*. Edita Guterman, T.
- .Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229- 252.
- .Maurerira Cid, F. (2014) *Principios de Neuroeducación Física: actividad física, psicología y neurociencia*. Editorial Académica Española
- .Ortín Montero, F.J. y Jara Vera, P. (2004) *Identificación y entrenamiento de las estrategias motivacionales del deportista. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol.4, núms. 1 y 2*
- .Palmero, F.; Gómez, C.; Carpi, A.; Guerreros, C.; Diez, J. (2005). *Motivación y biología: desarrollos teóricos*. *Revista Balague*, G. (1990). La motivación en la actividad física y el deporte. *Papeles del Psicólogo*, 44-45.
- .Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). *Introduction to the concept of motivation*. Montreal: Editions Etudes Vivantes.
- .Weinberg, R y Daniel Gould, D (2010); *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*; Ed. Médica Panamericana S.A. España.
- .Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

### ***Bibliografía sugerida (no obligatoria)***

- .Furno, F (febrero, 2015). *Motivación y Flow en deportistas*. Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales (Tesis de Maestría). Universidad Argentina de la empresa.  
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2405/Furno.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia - Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

Rosario Vera Peñaloza y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionse-demalargue@gmail.com



## PROGRAMA ANUAL – TENICATURAS

### Cronograma tentativo (sujeto a modificaciones- Inicio de clases: 4/4 y finalización: 17/11)

Material	S 1 Abril	S 2 Abril	S 3 Abril	S 4 Abril	S 5 Mayo	S 6 Mayo	S 7 Mayo	S 8 Mayo	S 9 Mayo	S 10 Junio	S 11 Junio	S 12 Junio	S 13 Junio	S 14 Julio
<b>U1</b>														
<b>U2</b>														
<b>TP 1</b>														
<b>1°Pc</b>														
<b>Recup</b>														
<i>RECESO</i>	S 15 Ago	S 16 Ago	S 17 Sept	S 18 Sept	S 19 Sept	S 20 Sept	S 21 Octu	S 22 Octu	S 23 Octu	S 23 Octu	S 24 Nov	S 25 Nov	S 26 Nov	
<b>U3</b>														
<b>U4</b>														
<b>TP2</b>														
<b>2°Pc</b>														
<b>Recp</b>														

Ing. Huergo y Güemes (Club Petroleros Y.P.F.) - Godoy Cruz  
Tel. (0261) 422 9266 - Tel./Fax (0261) 422 9265. e-mail: iefmza@yahoo.com.ar

**Sede San Rafael**

Paunero y Almirante Brown s/n. - San Rafael - Mendoza. Tel. (0260) 442 3390 - e-mail: iefsedesr@hotmail.com

**Sede Rivadavia**

José Hernández 227 - Rivadavia – Mendoza Tel. (0263) 444 2274 - e-mail: iefsederivadavia@gmail.com

**Sede Malargüe**

Rosario Vera Peñaloza y Fray Luis Beltrán (Campus Educativo) Tel. (0260) 4323507 - e-mail: coordinacionsemaalargue@gmail.com