



Universidad de Costa Rica

Sede Occidente

Carrera de Psicología

Módulo de Psicología del Deporte y Recreación

PS-1037

Horario del curso: Martes 9:00 am – 11:50 pm

Horario de atención: Martes 1:00pm – 4:00 pm (previa cita)

Valor: 4 Créditos

Profesor: Lic. Damián Herrera González

I INTRODUCCIÓN

El módulo de Psicología del Deporte y la Recreación está diseñado para estudiar de manera sistemática los principales conceptos, procesos, herramientas y áreas de acción asociados a la psicología del deporte y los espacio de recreación. De esta forma, se busca aportar nociones que permitan a los(as) estudiantes ampliar su conocimiento sobre el tema y sus posibilidades de aplicación en distintos ámbitos.

En muchas ocasiones, el término “psicología del deporte” es reducido popularmente a la competencia de alto rendimiento, sin embargo, sus contribuciones pueden y deben ir más allá de este nivel, ya que sus posibilidades involucran temas de educación, salud pública, salud laboral, desarrollo comunitario, rehabilitación integral y programas institucionales que se llevan a cabo en establecimientos psiquiátricos y de resocialización, entre otras áreas. Por ello, es necesario realizar un estudio que permita brindar a los(as) estudiantes una visión más amplia de lo que es el deporte, comenzando por el impacto cotidiano que puede tener en la vida de las personas, de los grupos y las comunidades en general.

En este Módulo se entiende que si bien la Psicología del Deporte tiene una especificidad que radica en su objeto de conocimiento y acción (el deporte), pero busca integrar conocimientos que provienen de la ciencia psicológica como un todo.



Por ello, se va a considerar el desempeño individual y grupal de los(as) deportistas, así como se abordarán otros ámbitos de inserción donde la psicología del deporte tiene un papel importante.

El enfoque teórico-metodológico del Módulo no intenta establecer demarcaciones limítrofes con otras áreas del conocimiento psicológico. Por el contrario, se asume que la Psicología del Deporte puede integrar aportes esenciales desde otras áreas y que, recíprocamente, el deporte tiene importantes potencialidades en la diversidad del quehacer psicológico que se efectúa en campos como la clínica, la educación, el trabajo y el desarrollo comunitario.

II OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer conceptos, fundamentos básicos y perspectivas de trabajo asociadas a la psicología del deporte.
- Generar herramientas profesionales para trabajar en espacios vinculados al quehacer deportivo considerando aspectos psicológicos.
- Analizar el estado actual de la psicología del deporte y la recreación en Costa Rica.

III OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Conocer la historia, los fundamentos y los alcances de la Psicología del Deporte.
2. Conocer las intervenciones de la psicología en el deporte y el rol del psicólogo(a).
3. Identificar las principales tendencias teórico-prácticas que se han producido en el desarrollo mundial de la Psicología del Deporte.
4. Conocer los métodos, temas y áreas de trabajo para la preparación psicológica del o la deportista de manera individual.
5. Explorar los métodos, temas y áreas de intervención a nivel de grupos deportivos.
6. Analizar el papel de la psicología del deporte desde el ámbito de la recreación y como herramienta y/o proceso para el trabajo individual, grupal y comunitario.
7. Discutir sobre la psicología del deporte en Costa Rica; sus alcances y limitaciones.
8. Analizar integralmente el tema deportivo, tomando en consideración elementos de tipo personal, social, cultural, político y económico.

IV EJES TEMATICOS:

1. Historia de la Psicología del Deporte.



2. Campos

intervención y el rol del psicólogo(a) deportivo(a).

3. Deporte e identidad: La cultura como línea base de la vida deportiva.
4. Personalidad desde la psicología del deporte y recreación.
5. Evaluación e intervención en grupos deportivos y recreativos.
6. Variables del rendimiento deportivo: Motivación, atención y concentración.
7. Variables del rendimiento deportivo: ansiedad, estrés y activación.
8. Deporte individual y colectivo: liderazgo, comunicación, cohesión.
9. El rol del entrenador(a) como guía en el deporte.
10. Intervención psicológica clínica en el rendimiento deportivo.
11. Comunidades y salud pública: deporte recreativo.
12. La psicología deportiva como herramienta para el trabajo con grupos y comunidades.

V PERFIL DE ENTRADA

Al iniciar este módulo, cada estudiante requiere los siguientes conocimientos y competencias:

- Conocimientos sobre la dinámica de los procesos grupales, el análisis y las estrategias con grupos.
- Conocimiento sobre las diferentes ramas de la psicología y sus aplicaciones.
- Conocimientos y habilidades para la aplicación de estrategias de recolección y análisis de la información, tanto cuantitativas como cualitativas.
- Capacidad de análisis y gestión de procesos personales y sociales, así como competencias para el reconocimiento de dichas potencialidades y limitaciones tanto en sí mismo(a), como en otras personas.

VI PERFIL DE SALIDA

Al finalizar el curso el(la) estudiante estará en capacidad de:

- Conocer los conceptos básicos de la psicología y su relación con lo deportivo.
- Conocer el trabajo de campo de los psicólogos(as) deportivos y su impacto.
- Reconocer variables y elementos fundamentales del rendimiento deportivo y las dinámicas psicológicas que se establecen en relación al deporte y la recreación.
- Establecer y aplicar planes de intervención en grupos deportivos o deportistas.



- Plantear

y

desarrollar intervenciones psicológicas que utilicen el deporte como herramienta.

VII DIDACTICA:

El módulo tiene dos escenarios de acción: el aula de clases universitaria y los lugares donde se realizarán las prácticas del curso.

En el ámbito del aula, el módulo será desarrollado a través de diferentes sesiones, coordinadas por el profesor, así como presentaciones de personas invitadas, discusiones grupales de lecturas, análisis de películas y/o documentales y presentaciones realizadas por los(as) estudiantes.

En el ámbito de acción práctica, se trabajará en espacios deportivos y comunitarios, se realizarán diversas observaciones y un proceso de intervención con un grupo deportivo o comunitario en que el deporte tenga un eje central.

Desarrollo de clases: En cada clase el profesor estará a cargo del desarrollo de la primera parte de los contenidos, mientras los y las estudiantes realizaran previo a la clase la lectura correspondiente y una ficha de lectura la cual se utilizará en una mesa redonda de discusión, esto en la segunda parte de la clase. También habrá personas invitadas para profundizar en algunos temas.

Portafolio: los y las estudiantes contarán con un folder (creativo) para archivar los siguientes materiales: Fichas de lectura, trabajos en clase, tareas y observaciones individuales.

- Las fichas son impresiones de la lectura, no serán un resumen, sino un comentario de una página sobre el tema, destacando algo que les llame la atención, dando su opinión crítica, planteando dudas e incluyendo ejemplos o incluso fotografías de considerarlo necesario.

- Los trabajos en clase serán actividades que buscan la participación grupal e individual, reflexión crítica y/o la comprobación de lectura en relación al tema trabajado.

- Las tareas son pequeñas asignaciones en relación al curso que buscan la reflexión personal sobre algún tema.



- Se calificará
presentación

los materiales el día estipulado y que el portafolio esté ordenado y completo.

Seminarios teóricos: En subgrupos se desarrollará una investigación sobre un tema de actualidad y relevancia para la psicología del deporte. Así mismo se presentarán los resultados a manera de seminario teórico para profundizar y ejemplificar el tema. El seminario debe realizarse de forma que se expongan aspectos teóricos y prácticos del tema, de una manera seria pero

creativa y/o aprovechando medios tecnológicos. El mismo día entregaran el trabajo escrito.

Aspectos a evaluar

- Elección de un sub tema de interés.
- Utilización de fuentes válidas y actuales. (Mínimo 5 artículos)
- Conceptualización del tema y dominio de la terminología asociada.
- Manejo crítico alrededor de la temática y la importancia desde nuestra disciplina.
- Problematización sobre aspectos de encuentro o desencuentro entre algunos ejes de la psicología deportiva presentes en el tema.
- Profundización en la temática y su entorno. Visión global y específica en nuestro país.

Trabajo escrito

- Organización del documento (5 páginas). Introducción, justificación e importancia, despliegue de los contenidos principales (ver: aspectos a evaluar), reflexión/conclusión.
- Cita y uso adecuado de las fuentes.
- Coherencia interna. (Incluye redacción y ortografía).

Seminario

- Presentación teórica.
- Dominio de los contenidos
- Actividad creativa para fomentar la discusión y aprendizaje del tema.
- Uso de recursos lúdico-artísticos-tecnológicos.



Temas:
Deporte

1.

adaptado. 2. Niñez e iniciación deportiva. 3. Mujer y deporte. 4. Deporte en poblaciones de riesgo. 5. Deporte y moda.

Análisis de películas: Se realizará una lectura desde los contenidos del curso de dos películas a convenir. El objetivo es poner en práctica la escucha y análisis de casos, la investigación, la creación de hipótesis diagnósticas y la construcción de estrategias de intervención.

Aspectos a evaluar

- Se desarrollarán a manera de ensayo con una extensión de 2 páginas.
- Se debe elegir un tema relacionado con las temáticas del curso, comentar cómo se presenta en la película, utilizar teoría (mínimo 2 fuentes válidas) para discutir sobre el interés para la psicología deportiva y analizar el lugar que tiene en la película, cómo afecta, cómo se vive, y qué puede hacerse con él.
- Coherencia interna. Redacción y ortografía.

Observación de prácticas deportivas: Se realizaran dos observaciones de prácticas deportivas y/o recreativas, para lo cual se dará una guía de observación. El objetivo es poner en práctica la escucha y análisis de las dinámicas personales y grupales que se dan en estos espacios.

- Se desarrollarán a manera de ensayo con una extensión de 2 páginas.
- Se seguirá una guía de observación. Se debe hacer un análisis conjunto de las diversas variables que se observan, y determinar mediante discusión teórica (al menos una fuente) una hipótesis sobre el evento observado.
- Coherencia interna. Redacción y ortografía.

Práctica en espacio deportivo: En grupos se desarrollará un proceso de análisis e intervención en un espacio deportivo o comunitario. Este proceso implica un primer momento de acercamiento e investigación sobre dicho espacio, una etapa de observación y análisis, la creación de una estrategia de intervención, su aplicación, y finalmente un análisis del proceso. Se estima que el proceso debe tener un mínimo de 10 sesiones y el grupo debe supervisar al menos 3 veces. Para las supervisiones se debe hacer llegar al profesor previamente los avances del proceso, deben asistir todos los integrantes del grupo y previo a las intervenciones o trabajo



con grupos se presentarán los materiales y cronogramas al docente.

Primera entrega: Contempla el primer acercamiento a la institución y el equipo. Se debe investigar la historia del grupo y del espacio, misión y visión, tipo de población, los recursos y estructura, dinámica de trabajo y organización, objetivos tanto deportivos como recreativos (corto, mediano, largo plazo). También se contempla si pertenece o tiene vínculo con otras instituciones.

Segunda entrega: Implica trabajo de acercamiento al grupo, por observación y entrevista, para determinar las necesidades solicitadas y las observadas en el espacio de práctica y/o entrenamiento. Se plantea primero la escucha de las diferentes partes, expectativas del proceso, se profundiza en dinámicas relacionadas el grupo, rendimiento deportivo, casos particulares, conflictos frecuentes, aspectos positivos y limitaciones.

Tercera entrega: Busca la articulación de los informes anteriores con la ejecución de una intervención, la cual debe centrarse en las necesidades detectadas. Para poder desarrollar la estrategia se debe realizar una investigación de al menos 5 artículos relacionados con el tema para sentar las bases, objetivos y alcances de la intervención, luego plantear una estrategia de un mínimo de 5 sesiones en las que se contempla la población, objetivos por sesión, actividades y materiales.

Informe final: En este se realiza un análisis de los alcances de la intervención, cómo se llevaron a cabo las sesiones y los resultados de la misma. Así mismo el final del documento plantea una reflexión sobre la experiencia y el papel de la psicología en los espacios deportivos en que se trabajó. También se debe incluir el documento de devolución que se le hace a la institución, con las evaluaciones realizadas, resultados de la intervención, recomendaciones y propuestas.

Devolución: Es una reunión final que se realiza con representantes de la institución para exponerles los resultados finales del proyecto, así como las recomendaciones.

Exposición al grupo: Será un espacio de socialización de las práctica profesionalizantes, para compartir el aprendizaje en los diferentes espacios de práctica. Se expone de manera breve el acercamiento, la evaluación de las necesidades, la intervención y los resultados.



Es importante
presente que el _____

Módulo, por su metodología, requiere la asistencia a las lecciones. Faltar el día en que se realiza algún ejercicio implica la pérdida del porcentaje respectivo.

Todos los trabajos se entregaran bajo el siguiente formato: Espacio y medio, Arial 12, márgenes normales (máximo 3cm por borde). El incumplimiento de dichas indicaciones implica pérdida de puntos. Además en las fichas, análisis de películas y observaciones no se utilizará portada, sino un encabezado sencillo con nombre, carnet, fecha y el nombre del curso.

Toda forma de plagio se sancionará según el reglamento universitario, que va desde la pérdida de puntos hasta la expulsión de la carrera.



VIII EVALUACION Y DESGLOSE DE LAS ACTIVIDADES

Portafolio, trabajo en clase y fichas 20 %

Análisis de películas 10%

Seminario 10%

Observaciones individuales 10%

Práctica 50%.

4% Primer informe (Impresión diagnóstica)

4% Segundo informe (observaciones)

20% Investigación del tema, estrategia de intervención y presentación de materiales.

4% Informe final de resultados.

4% Devolución

10% Supervisiones (Supervisiones de los primeros informes 3%, supervisiones en relación a la estrategia 7%)

4% Exposición al grupo

IX CRONOGRAMA:

Clase	Fecha	Contenido temático
1	8 marzo	Presentación del programa. Organización de seminarios y prácticas.
2	15 marzo	T.1: Historia de la psicología del deporte y el rol del psicólogo deportivo.
3	22 marzo	Semana Santa
4	29 marzo	T.2: Personalidad desde la psicología del deporte y recreación. <i>Seminario uno</i>
5	5 abril	T.3: Variables del rendimiento deportivo: Motivación, ansiedad y estrés, abandono, frustración. <i>Seminario dos</i>
6	12 abril	T.4: Invitada: Evaluación en la psicología del deporte. <i>Primera entrega</i>
7	19 abril	T.5: Deporte individual y colectivo: liderazgo, comunicación, cohesión.



		<u>Tiempo máximo para la entrega de la 1er película y la 1er observación.</u>
8	26 abril	T.6: Psicología del deporte y poblaciones especiales. <u>Segunda entrega</u>
9	3 mayo	T.7: Evaluación e intervención en grupos deportivos y recreativos. <u>Tiempo máximo para la entrega de la 2da película y la 2da observación.</u>
10	10 mayo	T.8: Invitado: El rol del entrenador(a). <u>Tercera entrega</u>
11	17 mayo	Actividad externa.
12	24 mayo	T.9: Intervención psicológica clínica en el rendimiento deportivo y entrenamiento psicológico. <u>Seminario tres</u>
13	31 mayo	T.10: Psicología social del deporte: Pasión, violencia, fanatismo. <u>Seminario cuatro</u>
14	7 junio	T.11: Deporte e identidad: La cultura y la vida deportiva. <u>Seminario cinco</u>
15	14 junio	T.12: Comunidades y salud pública: deporte recreativo.
16	21 junio	<u>Exposiciones (Semana de devoluciones)</u>
17	28 junio	<u>Exposiciones y cierre del curso</u> <u>Entrega final y presentación de portafolio</u>
18	5 julio	Semana de exámenes
19	12 julio	Semana de exámenes



BIBLIOGRAFÍA

Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D. (2011). “La Concepción Constructivista Como Modelo Explicativo Del Aprendizaje En Los Deportes de Equipo.” *Univ. Psychol*, 10(2), 489–500. Colombia. Disponible en Google Académico.

Anguera, M.T., Hernández Mendo, A. (2014) “Metodología Observacional y Psicología del Deporte: Estado de la Cuestión.” *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(1), 103–9. Disponible en Google Académico.

Blasco, M., García-Merita, M. y Balaguer, I. (1993). “Trastornos Alimentarios en la Actividad Física y el Deporte: Una Revisión.” *Revista de Psicología Del Deporte*, 3, 41-53. Disponible en Google Académico.

Bocanegra González, S., Gallego Correa, F. Y Rojo Díaz. L.A. (2007) “Motivos de la permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores.” Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia. Disponible en Google Académico.

Bonilla, Pedro. (2003). “El Entrenamiento Psicológico en el Deporte de Alto Rendimiento.” *Abra, Revista Internacional de Ciencias Sociales* 23(32), 85–93. Disponible en Google Académico.

Carrasco, A., Romero E., García-Mas A. y Brustad, R. (2009). “Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte.” *Revista Latinoamericana de Psicología* 41(2), 335–47. Disponible en Google Académico.

Castillo, I., García-Merita, M. y Balaguer, I. (2007). “Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género.” *Revista de Psicología Del Deporte* 16(2), 0201–10. Disponible en Google Académico.

Chirivella, E. (2010). “Psicología Del Deporte.” *Papeles Del Psicólogo* 31(3), 234–36. Disponible en Google Académico.

Cox, R. (2007). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana S.A., sexta edición. España.

Delgado Noguera, M. (2001). “El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar”. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, España 02, 63–78. Disponible en Google Académico.



Garrido, R., García, A., Parra, J. y Juárez, R. (2012). "Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia." *Retos: Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación*. 22, 19–23. Disponible en Google Académico.

González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Editorial Biblioteca Nueva, S.L. España. Disponible en el repositorio Digitalia, bases de datos Universidad de Costa Rica.

González, R., Molinero, O., y Márquez, S. (2006). "El sobreentrenamiento en el deporte de competición: Implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación." *Ansiedad Y Estrés* 12(1), 99-115. Recuperado en: http://www.researchgate.net/profile/Sara_Marquez3/publication/261953592_El_estrs_en_el_deporte_de_competicin_implicaciones_psicolgicas_del_desequilibrio_entre_estrs_y_recuperacion/links/00b7d5361f01383023000000.pdf.

Gordillo, A. (1992). "Orientaciones psicológicas en la Iniciación Deportiva." *Revista Psicología Del Deporte* 1, 27–36. Disponible en Google Académico.

Garrido, M., Zagalaz, M., Torres, G., y Romero, S. (2010) "Validación de un cuestionario para el análisis del comportamiento y actuación de los padres y madres en el deporte (ACAPMD)." *Retos. Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación* 18, 71–76. Disponible en Google Académico.

Llorens, M. (2006). "El Chapulín Colorado y la psicología del deporte: Herramientas narrativas en el trabajo con el fútbol venezolano." *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 95–106. Recuperado en <http://ddd.uab.cat/record/62948>.

Márquez R., Rodríguez J., y Abajo S. (2006). "Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física." *Actividad física y salud*. 83. Recuperado en: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/083_012-024ES.pdf.

Hernández, A. (2003) "Psicología Del Deporte (Vol. I y II): Fundamentos 1." *Buenos Aires (Argentina)*. Tulio Guterman. Recuperado en: <http://biblioteca.iesit.edu.mx/biblioteca/L00946.PDF>.

Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental: como vencer en el deporte y en la vida, gracias al entrenamiento mental*. Editorial Paidotribo. Primera Edición. España.

Pérez, R., Morales, V., Anguera, T., y Hernández, A. (2015) "Hacia la calidad de servicio emocional en organizaciones deportivas orientadas a la población infantil: un análisis cualitativo." *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* 10(02), 243–50. Disponible en Google Académico.



Pont, P., Soler, A., Fortuño, J., Palacios Gil, N., Romo, V., Royo, I., y Arsuaga, I. (2011) “Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores”. España: Consejo Superior de Deportes Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico, España. Disponible en Google Académico.

Romero, S., Garrido, M., y Zagalas, M. (2009). “El Comportamiento de los padres en el deporte.” *Etos. Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación*, 15, 29–34. Disponible en Google Académico.

Sánchez, X., y Torregrosa, M. (2005) “El Papel de los factores psicológicos en la escalada deportiva: un análisis cualitativo.” En *Revista de Psicología Del Deporte*, 14, 77–94. Recuperado en <http://ddd.uab.cat/record/62954/>.

Serrato, L. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR PI-R. *Cuadernos d psicología del deporte*, 9(1), 21-38. España.

Melchor Gutiérrez, S. (2004). “El Valor del Deporte en la educación integral del ser humano.” *Revista de Educación*, 335, 105–26. Disponible en Google Académico.

Torrealba, J. (2010) “Corrientes Filosóficas que sustentan la educación física, el deporte y la recreación.” *Revista de História Do Esporte* 3(1). Recuperado en <http://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/view/743>.

Viade, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. *Editorial UOC*, Primera Edición. España. Disponible en el repositorio Digitalia, bases de datos Universidad de Costa Rica.

Zucchi, D. (2001) “Deporte y discapacidad.” *Efdeportes Revista Digital* 7(43). Disponible en Google Académico.