

## Unidad 1

### Introducción a la Psicología del Deporte

#### Objetivos específicos:

- que el alumno obtenga un panorama del programa que se va a detallar en todas las unidades
- que el alumno conozca nociones básicas de la psicología del deporte
- que el alumno obtenga un principio de información sobre las principales variables emocionales que se ponen en juego en la actividad física y deporte

#### Contenidos:

- 1) Introducción a la Psicología del Deporte
- 2) Esquema de los cuatro pilares. Introducción sobre cada uno de ellos
- 3) Influencia de variables psicológicas en el rendimiento deportivo
- 4) Rol y funciones del Psicólogo del deporte
- 5) Complejidad de las actuaciones en la actividad deportiva

## Unidad 2

### Estadios o Fases en la formación y actividad deportiva

#### Objetivos específicos:

- Que el alumno identifique las diferentes fases en la actividad deportiva
- que el alumno se interiorice en nociones de niñez y adolescencia
- que el alumno aprecie las diferencias que requieren el quehacer del entorno deportivo según cada fase
- que el alumno comprenda las diferencias en relación al rol de psicólogo del deporte según cada fase

#### Contenidos:

Módulo 1: Iniciación deportiva

- 1) nociones de iniciación deportiva
- 2) fases dentro de la iniciación deportiva
- 3) los padres en el deporte
- 4) rol del psicólogo deportivo en esta fase

Módulo 2: Etapa formativa

- 1) características de la etapa formativa
- 2) puntualizaciones sobre la pubertad y adolescencia
- 3) Rol del psicólogo deportivo en esta fase

Módulo 3: Alto rendimiento. Deporte profesional

- 1) características del alto rendimiento
- 2) rol del psicólogo deportivo en esta fase

### *Unidad 3*

#### **Concentración y Autoconfianza**

##### **Objetivos específicos:**

- que el alumno se interiorice sobre dos de las variables psicológicas más dinámicas en el deportista: concentración y autoconfianza
- que el alumno comprenda la incidencia de estas variables en el rendimiento deportivo
- que el alumno pueda identificar en un deportista las variaciones de estas aptitudes psicológicas
- que el alumno comprenda los factores que influyen en las variaciones de estas variables

##### **Contenidos:**

Módulo 1: Concentración. Atención en el deporte

- 1) Concentración. definición
- 2) Características de la atención en el deporte.
- 3) Estilos atencionales.
- 4) Evaluación de la atención. Factores distractores.
- 5) Entrenamiento de la concentración

Módulo 2: Autoconfianza en el deporte

- 1) Autoconfianza. definición
- 2) características de la autoconfianza en el deporte
- 3) relación entre autoconfianza y rendimiento
- 4) niveles de autoconfianza
- 5) factores que influyen en la autoconfianza

### *Unidad 4*

#### **Motivación. Control de presiones y miedos**

##### **Objetivos específicos:**

- que el alumno se interiorice sobre las variables de la motivación, el control de presiones, miedos, estrés y ansiedad
- que el alumno comprenda la incidencia de estas variables en el rendimiento deportivo



**INSTITUTO UNIVERSITARIO  
RIVER PLATE**

Institución Universitaria con aprobación  
provisoria. Decreto 1312 /2010.

- que el alumno pueda identificar en un deportista las variaciones de estas aptitudes psicológicas
- que el alumno comprenda los factores que influyen en las variaciones de estas variables

Módulo 1: Motivación

**Contenidos:**

- 1) Motivación. Definición. Diferencias con la activación.
- 2) Teorías sobre la motivación
- 3) Técnicas de motivación

Módulo 2: Control de presiones. Miedos, estrés y ansiedad

**Contenidos:**

- 1) Las presiones
- 2) Los miedos
- 3) El efecto de las presiones y los miedos: el estrés
- 4) Concepción de ansiedad en el deporte

*Unidad 5*

**Equipo deportivo**

**Objetivos específicos:**

- que el alumno comprenda las diferencias entre grupo y equipo deportivo
- que el alumno pueda dilucidar los conceptos más importantes a la hora de hablar de equipo deportivo
- que el alumno pueda ubicar las diferentes etapas en la constitución del equipo
- que el alumno comprenda nociones de liderazgo y comunicación en su amplitud
- que el alumno pueda identificar todos estos conceptos en un equipo deportivo

Módulo 1: Equipo deportivo

**Contenidos:**

- 1) Diferencias entre grupo y equipo
- 2) Etapas de constitución de un equipo deportivo
- 3) Cohesión grupal

Módulo 2: Liderazgo

**Contenidos:**

- 1) ¿Qué es ser un líder? ¿Qué genera en un grupo?

- 2) Características de un líder en el deporte
- 3) Estilos de liderazgo
- 4) El entrenador como líder

Módulo 3: Comunicación

**Contenidos:**

- 1) Tipos de comunicación
- 2) Fallas en la comunicación
- 3) Feedback
- 4) Estilos de comunicación: asertiva, pasiva y agresiva
- 5) Recompensas y castigos

*Unidad 6*

**Emociones**

**Objetivos específicos:**

- que el alumno comprenda el papel de las emociones en las personas que practican deporte, así como también en las que se encuentran en el entorno deportivo

**Contenidos:**

- 1) las emociones en los deportistas y su entorno
- 2) la influencia de las emociones en el rendimiento
- 3) Resiliencia
- 4) Inteligencia emocional

*Unidad 7*

**Unidad VII: Lesiones**

**Objetivos específicos:**

- que el alumno comprenda el componente psicológico en las lesiones deportivas
- que el alumno se interiorice sobre los modos de prevención y el acompañamiento en la rehabilitación de las lesiones
- que el alu

Módulo 1: Lesiones

**Contenidos:**

- 1) Lesiones
- 2) Prevención de lesiones
- 3) Rehabilitación de lesiones

Módulo 2: Entrenamiento invisible

**Contenidos:**

- 1) Nociones básicas sobre entrenamiento invisible

*Unidad 8*

**Retiro del deportista**

**Objetivos específicos:**

- que el alumno tenga noción de las variables psicológicas que afectan la decisión y el proceso del retiro del deportista
- que el alumno comprenda los modos de manifestación de dificultades respecto al retiro

**Contenidos:**

- 1) Decisión y proceso de retiro del deporte
- 2) Duelo por los lugares ocupados
- 3) Relanzamiento de metas e intereses

*Unidad 9*

**Nociones de evaluación psicodeportológica**

**Objetivos específicos:**

- que el alumno tenga nociones de los modos típicos de evaluación psicodeportológica y el vocabulario técnico asociado a ello
- que el alumno conozca los objetivos de una evaluación psicodeportológica, así como los modos de presentación/informes de los perfiles psicodeportológicos

**Contenidos:**

- 1) modos típicos de evaluación psicodeportológica y el vocabulario técnico asociado a ello
- 2) utilidades del informe psicodeportológico para los entrenadores y mundo deportivo en general

*Unidad 10*

**Técnicas de respiración, relajación y visualización**

**Objetivos específicos:**

- que el alumno se interiorice en las técnicas de respiración, relajación y visualización
- que el alumno tenga noción de en qué circunstancias se pueden implementar dichas técnicas, y para qué fines.



**Contenidos:**

- 1) Sustento teórico de las técnicas de respiración, relajación y visualización
- 2) Utilidad y fines de dichas técnicas
- 3) Modo de aplicación de las técnicas

## Unidad 11

### Pensiones deportivas

#### Objetivos específicos:

- que el alumno conozca el funcionamiento de las pensiones deportivas en el país
- que el alumno conozca el modo interdisciplinario de trabajo en la pensión de fútbol infanto juvenil de CARP
- que el alumno se interiorice sobre el rol del psicólogo en una pensión deportiva

#### Contenidos:

- 1) Las pensiones deportivas
- 2) Trabajo interdisciplinario dentro de las pensiones de fútbol infanto juvenil
- 3) Rol del psicólogo en las pensiones deportivas

## Unidad 12

### Prevención

#### Objetivos específicos:

- que el alumno se interiorice sobre los temas principales sobre los que se trabaja en prevención en el deporte y las modalidades de trabajarlo
- que el alumno comprenda los motivos por los que se trabaja en prevención, fundamentalmente en la etapa de iniciación y formación deportiva

#### Módulo 1: Adicciones

#### Contenidos:

- 1) Uso. Abuso. Adicción
- 2) La funcionalidad del objeto de adicción
- 3) Adicción en el deporte

#### Módulo 2: Educación sexual

#### Contenidos:

- 1) Enfermedades de transmisión sexual
- 2) Modos de prevención de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual
- 3) Educación sexual integral (ESI)
- 4) Nociones de maltrato y abuso sexual infantil

#### Módulo 3: Redes sociales

#### Contenidos:

- 1) Mundo virtual, mundo real, mundo digital
- 2) Exposición en las redes sociales
- 3) Privacidad vs. público
- 4) Huella digital



5) Grooming