



Guía para el profesor

Psicología Deportiva y
Entrenamiento

LSPS2147



Índice

| | |
|------------------------------------|----|
| Información general del curso..... | 3 |
| Metodología..... | 4 |
| Evaluación | 6 |
| Bibliografía | 7 |
| Tips importantes | 8 |
| Temario | 9 |
| Notas de enseñanza..... | 11 |
| Evidencia | 19 |
| Anexos..... | 22 |

Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: LSPS2147
- Modalidad: Presencial

Competencia del curso

Transfiere las principales técnicas de entrenamiento mental con deportistas que practiquen deportes individuales, en equipo, amateurs como de alto rendimiento, brindando un apoyo fundamental en su actitud ante el deporte y su contexto para mejorar sus capacidades físicas.





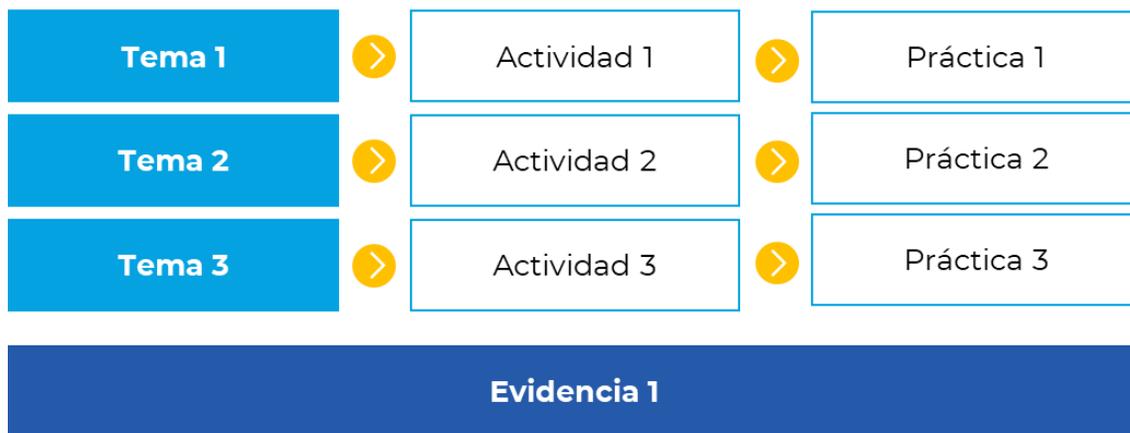
Metodología

1. Características del curso

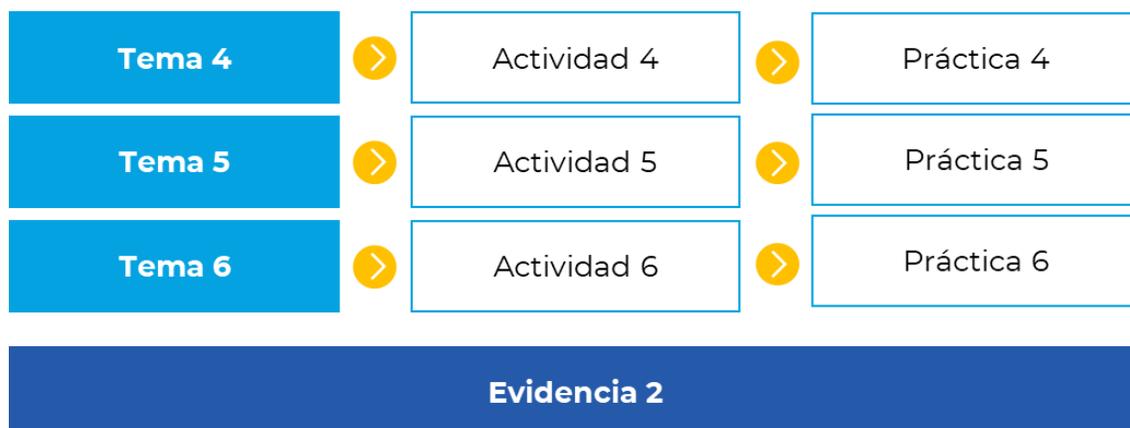
- Tiene una competencia y tres evidencias (una para cada módulo).
- Está conformado por tres módulos distribuidos en 8 temas que integran su contenido.
- Se desarrollan actividades dentro del aula (individuales o en equipo).

2. Estructura del curso

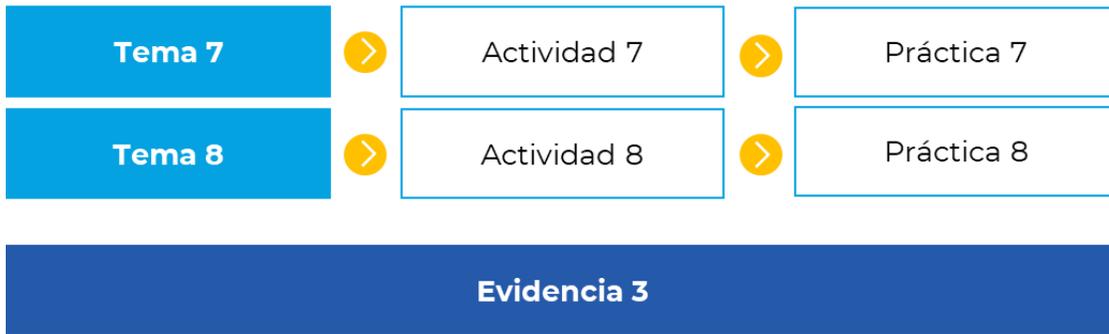
> Módulo 1



> Módulo 2



> Módulo 3



3. ¿Cómo impartir el curso?

El profesor debe revisar a fondo las actividades antes de que las realicen los alumnos y conocer todos los aspectos teóricos involucrados (capítulos de libros de texto o de apoyo y recursos) para brindar una respuesta o ayuda oportuna a los estudiantes dentro del modelo constructivista. Asimismo, debe indicar a los alumnos la información que requieren estudiar y buscar en internet para que puedan llevarla a las sesiones de clase en caso de que se requiera.

A partir del tema 1, los alumnos se prepararán antes de la clase estudiando los temas a tratar incluyendo sus recursos.

El profesor debe desarrollar y aplicar comprobaciones de lo que los alumnos debieron realizar previamente y luego iniciar su clase con una breve explicación de la actividad y una visión general de los conceptos más importantes en los que los alumnos deben enfocar su atención. Considerando esta explicación, los alumnos inician su trabajo y el profesor monitorea su avance (no al frente del grupo, sino caminando entre las mesas y en ocasiones sentándose al lado de los alumnos para observar su trabajo), tratando de no interrumpir los procesos de aprendizaje, pero guiando la actividad para que los alumnos se enfoquen en lo que están haciendo.

Es muy importante que el profesor transmita a los alumnos sus experiencias relacionadas con los temas y aclare dudas.

Los exámenes parciales se desarrollarán por el profesor impartidor (considerando el contenido del curso) y pueden ser teóricos o prácticos.



Evaluación

| Actividad | Porcentaje |
|--------------------|------------|
| Actividad 1 | 4 |
| Práctica 1 | 4 |
| Actividad 2 | 4 |
| Práctica 2 | 4 |
| Actividad 3 | 4 |
| Práctica 3 | 4 |
| Evidencia 1 | 12 |
| Actividad 4 | 4 |
| Práctica 4 | 4 |
| Actividad 5 | 4 |
| Práctica 5 | 4 |
| Actividad 6 | 4 |
| Práctica 6 | 4 |
| Evidencia 2 | 12 |
| Actividad 7 | 4 |
| Práctica 7 | 4 |
| Actividad 8 | 4 |
| Práctica 8 | 4 |
| Evidencia 3 | 12 |
| Total | 100 |



Bibliografía

→ Libros de apoyo

Lapuente, I. (2020). *Psicología y rendimiento deportivo*. España: Wanceulen.

ISBN: 978 8418262388

ISBN eBook: 978 8418262395

Lapuente, I. (2020). *Coaching y Rendimiento Deportivo*. España: Wanceulen.

ISBN: 978 841262548

ISBN eBook: 978 18262555



 **Tips importantes****1. Contextualización práctica**

Integra ejemplos prácticos relacionados con situaciones reales en el ámbito deportivo para hacer la psicología más tangible y aplicada.

2. Conexión con experiencias personales

Anima a los estudiantes a relacionar conceptos psicológicos con sus propias experiencias deportivas, facilitando así una comprensión más profunda.

3. Enfoque interdisciplinario

Destaca la interrelación entre la psicología deportiva y otras disciplinas, mostrando cómo se complementa con la fisiología, la nutrición y la metodología de entrenamiento.

4. Casos de estudio significativos

Utiliza casos de estudio relevantes en el ámbito deportivo para ilustrar conceptos y desafíos específicos, fomentando la aplicación práctica de la teoría.

5. Invitados especiales

Invita a profesionales de la psicología del deporte para charlas o sesiones, proporcionando a los estudiantes perspectivas del campo y posibles trayectorias profesionales.

6. Integración de tecnología

Incorpora herramientas tecnológicas, como análisis de rendimiento o aplicaciones de entrenamiento mental, para mostrar la relevancia de la tecnología en la psicología deportiva moderna.

7. Enfoque en habilidades prácticas

Incentiva que las actividades prácticas fortalezcan habilidades específicas, como la comunicación efectiva con atletas, el diseño de intervenciones y la evaluación psicológica.

8. Incentivo a la investigación personal

Estimula a los estudiantes a explorar temas de interés personal dentro de la psicología del deporte a través de proyectos de investigación o presentaciones, fomentando su autonomía académica.

9. *Networking* Profesional

Facilita oportunidades para que los estudiantes establezcan contactos con profesionales de la psicología del deporte, participando en eventos o colaborando en proyectos prácticos.


Temario

| | |
|----------------|--|
| Tema 1 | Deporte, conceptos y contextos |
| 1.1 | Historia del deporte, evolución y contexto social |
| 1.2 | Principios del entrenamiento deportivo |
| 1.3 | Exigencias psicológicas del deporte |
| Tema 2. | Psicología del deporte |
| 2.1 | Historia de la psicología del deporte |
| 2.2 | Definición y conceptos principales de la psicología del deporte |
| 2.3 | Ser psicólogo del deporte |
| 2.4 | Teoría de la activación del atleta |
| 2.5 | Teoría de los estilos atencionales |
| 2.6 | Teoría de la autodeterminación |
| Tema 3. | El entrenador deportivo y las variables implicadas en el deporte |
| 3.1 | Variables psicológicas para hacer rendir a los equipos deportivos |
| 3.2 | Liderazgo |
| 3.3 | Perfil de éxito |
| 3.4 | Deporte infantil |
| 3.5 | Deporte de alto rendimiento |
| 3.6 | Psicología de las competencias deportivas |
| Tema 4. | Habilidades para el control del estrés, imaginación y aumento de la confianza |
| 4.1 | Síntomas del estrés en deportistas |
| 4.2 | Técnicas de relajación |
| 4.3 | Técnicas de conciencia plena |
| 4.4 | Técnicas de imaginación |
| 4.5 | El uso de la visualización para mejorar el aprendizaje |
| 4.6 | Rutinas de imaginación para cambiar estados emocionales |
| 4.7 | Rutinas de visualización para fluir en el deporte |
| 4.8 | Aumento de la confianza y variables que influyen negativamente en ella |
| 4.9 | Autoeficacia, optimismo y rendimiento deportivo |

| | |
|----------------|--|
| Tema 5. | Entrenamiento de la concentración y técnicas motivacionales |
| 5.1 | Mejora de los procesos atencionales |
| 5.2 | Estímulos y distractores en el deporte |
| 5.3 | Ejercicios para mejorar la concentración |
| 5.4 | Planteamiento de objetivos deportivos |
| 5.5 | Utilización del reforzamiento positivo |
| 5.6 | Estimulación del estado psicológico y emocional |
| Tema 6. | Perfil de los equipos deportivos |
| 6.1 | Equipos deportivos de rendimiento bajo |
| 6.2 | Equipos deportivos basados en el talento individual |
| 6.3 | Equipos deportivos basados en el talento colectivo |
| Tema 7. | Variables psicológicas y esquemas de pensamiento grupales |
| 7.1 | Las variables psicológicas |
| 7.2 | Autoconocimiento de los miembros del grupo |
| 7.3 | Comunicación y cohesión grupal |
| 7.4 | Esquemas de pensamiento grupales |
| 7.5 | Las creencias en el interior del equipo |
| 7.6 | Manejo de las expectativas de rendimiento |
| 7.7 | Autoeficacia grupal |
| Tema 8. | Construcción del carácter y trabajo en equipo |
| 8.1 | Valores grupales e individuales |
| 8.2 | Tradiciones e identidad |
| 8.3 | Reglamentos de comportamiento |
| 8.4 | Entendimiento de roles |
| 8.5 | Ejecución de tareas |
| 8.6 | Resolución de problemas en equipo |



Notas de enseñanza

Tema 1 Deporte, conceptos y contextos

Notas para la enseñanza del tema:

1. Enfatizar aspectos importantes de la historia del deporte, evolución y contexto social:
 - La importancia histórica y cultural del deporte, donde se destaque que el deporte ha sido más que una actividad física a lo largo de la historia, siendo un reflejo de civilizaciones y culturas. Resalte la conexión intrínseca entre el deporte y la evolución de las sociedades.
 - El deporte se manifiesta de diversas formas y tiene un impacto social significativo debido a su universalidad. Subraye cómo el deporte sirve como un lenguaje comprensible en todas las culturas, contribuyendo a su impacto social.
 - Explique la etimología de la palabra "deporte" y destaque su conexión con la diversión y la sustracción del trabajo. Resalte la actitud lúdica y la satisfacción intrínseca asociada con la participación en el deporte.
 - Presente una definición amplia de deporte que abarca competencias organizadas y actividades físicas con el deseo de superación. Destaque cómo el deporte abarca aspectos de expresión, juego y gratificación.
 - Mencione la evolución del deporte desde la antigua Grecia hasta la época moderna, destacando la fundación de los Juegos Olímpicos modernos en 1888. Resalte hitos importantes en la historia del deporte.

2. Enfatizar aspectos importantes sobre los principios del entrenamiento deportivo:
 - El entrenamiento deportivo es un proceso completo que abarca diversos aspectos de la preparación del deportista. Destaque la integralidad del entrenamiento.
 - La necesidad de una planificación detallada y periodización en el entrenamiento deportivo. Resalte la importancia de establecer objetivos y desarrollar programas estructurados.
 - Las fases del macrociclo de entrenamiento, incluyendo el período preparatorio, competitivo y de transición. Destaque la importancia de cada fase en el desarrollo del deportista.
 - La aplicación de la periodización puede variar según las necesidades individuales de los deportistas. Subraye la importancia de la adaptación en el entrenamiento deportivo.
 - La preparación mental es una clave del éxito en el rendimiento deportivo. Destaque cómo la atención a la dimensión psicológica puede marcar la diferencia en el entrenamiento y la competición.

3. Destacar aspectos importantes sobre las exigencias psicológicas del deporte:

- La psicología del deporte se define como la ciencia que estudia los principios mentales y efectos del comportamiento en el contexto deportivo. Resalte la multidimensionalidad de esta disciplina.
- Mencione las variables abordadas por la psicología del deporte, como percepción, pensamiento, emociones y motivación. Destaque la diversidad de áreas psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo.
- Un programa de entrenamiento mental se define como intervenciones psicológicas para mejorar habilidades técnicas y adaptación al rendimiento deportivo. Resalte la aplicación práctica de la psicología del deporte en el entrenamiento mental.
- Los psicólogos deportivos disponen de una amplia gama de herramientas para diseñar programas de entrenamiento mental. Destaque la importancia de contar con recursos variados en el entrenamiento psicológico.
- Se concluye que la psicología del deporte es fundamental para cualquier proyecto deportivo, mejorando el rendimiento y preparación psicológica. Enfatique la relevancia de la psicología del deporte en el éxito atlético.

Tema 2 Psicología del deporte y sus principales teorías

Notas para la enseñanza del tema:

1. Enfatizar aspectos importantes sobre la evolución de la psicología del deporte:
 - Destaque la evolución de la psicología del deporte como disciplina científica.
 - Enfatique la conexión entre el estado psicológico/emocional y el rendimiento deportivo.
 - Destaque la importancia de la colaboración entre entrenadores, deportistas y psicólogos para comprender reacciones inesperadas.
2. Enfatizar aspectos importantes sobre la historia de la psicología del deporte:
 - Destaque hitos importantes desde los albores del siglo XIX hasta la creación de sociedades internacionales.
 - Reconozca contribuciones clave de figuras como Coleman Griffith en la consolidación de la disciplina.
 - Resalte la relevancia de eventos como congresos y la creación de sociedades para el avance de la psicología del deporte.
3. Enfatizar aspectos importantes sobre la definición y áreas de enfoque de la psicología del deporte:
 - Defina la psicología del deporte y sus áreas clave de enfoque.
 - Reconozca la importancia de abordar a los atletas como individuos con estados emocionales y psicológicos.

- Señale la expansión de la psicología del deporte a diferentes ámbitos, incluyendo deporte amateur, escolar, infantil y de formación.
4. Enfatizar aspectos importantes sobre ser psicólogo del deporte:
- Enfatice el perfil recomendado para ser psicólogo del deporte, incluyendo la formación académica y la experiencia profesional.
 - Destaque las cualidades clave que enriquecen el desarrollo profesional del psicólogo del deporte.
 - Subraye la importancia de trabajar con seriedad y ética en una disciplina consolidada.
5. Enfatizar aspectos importantes sobre las teorías en psicología del deporte:
- Desglose las teorías clave: Activación del atleta, estilos atencionales y autodeterminación.
 - Explique la teoría de la U invertida y su aplicación para maximizar el rendimiento.
 - Detalle los cuatro estilos básicos de atención y su relevancia en diferentes situaciones.
 - Profundice en la teoría de la autodeterminación, destacando las necesidades psicológicas innatas y su relación con la motivación.

Tema 3 El entrenador deportivo y las variables implicadas en el deporte

Notas para la enseñanza del tema:

1. La importancia del enfoque formativo en el deporte infantil: en el desarrollo del contenido es crucial destacar que el deporte infantil debe centrarse en la educación y formación integral del niño. Más allá de buscar resultados deportivos inmediatos, el énfasis debe estar en promover valores, habilidades sociales, salud, autoestima y diversión. Resalte la necesidad de una perspectiva a largo plazo que respeta los procesos de crecimiento y madurez de los niños.
2. Perfil psicológico en el deporte de alto rendimiento: explorar las exigencias psicológicas del deporte de alto rendimiento es esencial. Enfatizar las variables como la activación, la concentración, el control emocional, la motivación y la fortaleza mental proporciona una visión completa del estado mental necesario para rendir bajo presión. Este contenido es una guía a los deportistas y entrenadores hacia la comprensión y desarrollo de habilidades psicológicas clave.
3. Liderazgo dual en el entrenador deportivo: reconocer y comprender los dos tipos de liderazgo en un entrenador deportivo es crucial. La combinación de liderazgo técnico y emocional permite una gestión efectiva del equipo. Destaca cómo un entrenador exitoso no solo domina las estrategias y tácticas, sino que también motiva y respalda psicológicamente a sus jugadores, creando un ambiente de cooperación y rendimiento óptimo.

4. Variables psicológicas clave en competencias deportivas: enfocarse en las variables psicológicas que afectan el rendimiento durante las competiciones es esencial. Desde la activación hasta la autoconfianza, estas variables tienen un impacto directo en el éxito deportivo. Este contenido proporciona una visión detallada de cómo los atletas pueden gestionar estos aspectos y optimizar su rendimiento en el escenario competitivo.
5. El entrenador como modelador de éxito y formador de personas: destaque el papel fundamental del entrenador no solo como estratega, sino también como educador y modelador de carácter es esencial. Resalte las responsabilidades éticas y educativas del entrenador, subrayando la importancia de formar personas, además de atletas. Proporcione pautas para cultivar un ambiente positivo y estimulante en el que los deportistas crezcan tanto deportiva como personalmente.

Tema 4 Habilidades para el control del estrés, imaginación y aumento de la confianza

Notas para la enseñanza del tema:

1. El estrés en deportistas: se destaca la importancia de comprender el estrés como una reacción psicofisiológica ante estímulos, manifestándose en síntomas fisiológicos, psicológicos y sociales. Cada atleta afronta el estrés de manera única, y su impacto puede influir en el rendimiento deportivo.
2. Síntomas fisiológicos del estrés: se enumeran diversos síntomas físicos que indican una reacción al estrés, como aumento de la frecuencia cardíaca, contracción muscular, dolores estomacales, entre otros. Estos síntomas pueden afectar negativamente la ejecución en competencias o entrenamientos.
3. Clasificación de síntomas generados por el estrés: se introduce una clasificación biopsicosocial de síntomas, abordando aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales. Esto destaca la complejidad del impacto del estrés en diferentes dimensiones de la vida del deportista.
4. Técnicas de relajación: se presentan varias técnicas de relajación, como la relajación autógena, la relajación progresiva de Jacobson y la respiración. Estas técnicas son fundamentales para ayudar a los deportistas a controlar el estrés, mejorar el rendimiento y mantener un equilibrio psicofísico.
5. Técnicas de conciencia plena y visualización: se aborda la conciencia plena (mindfulness) como una herramienta para mantener la atención en el presente. Además, se explora la visualización como una técnica clave para mejorar el aprendizaje en el deporte, destacando su aplicación en el control emocional y la mejora de habilidades físicas y psicológicas.

Tema 5 Entrenamiento de la concentración y técnicas motivacionales.

Notas para la enseñanza del tema:

1. Importancia de la concentración en el rendimiento deportivo: el texto destaca la relevancia de la concentración en el rendimiento deportivo, señalando que la capacidad de mantener la atención en una tarea específica durante períodos prolongados es fundamental para alcanzar objetivos.
2. Diferencia entre atención concentrada y distribuida: se explica la diferencia entre la atención concentrada, dirigida a un objeto o acción específica, y la atención distribuida, que abarca varios objetos o acciones. Se ejemplifica cómo estas formas de atención son aplicables en diferentes deportes.
3. Influencia de distractores internos y externos: se resalta la presencia de distractores internos y externos que afectan la concentración en el deporte. Se mencionan ejemplos de distracciones, como preocuparse por eventos pasados o futuros, la presión, el sobreenálisis de la mecánica corporal y la fatiga.
4. Ejercicios para mejorar la concentración: se proporcionan ejemplos de ejercicios prácticos, como la rejilla de números, el ejercicio para mejorar el auto diálogo, el uso de palabras clave y ejercicios de visualización. Estos ejercicios buscan desarrollar y mejorar las habilidades de concentración de los deportistas.
5. Importancia del reforzamiento positivo: se destaca la necesidad de utilizar el reforzamiento positivo en el entrenamiento deportivo, reconociendo y premiando las conductas positivas. Se menciona la variedad de formas de recompensa, ya sean verbales, externas o materiales, y se subraya la importancia de aplicar el refuerzo de manera efectiva y constante.

Tema 6 Perfil de los equipos deportivos

Notas para la enseñanza del tema:

1. Equilibrio psicológico en equipos deportivos: en un equipo deportivo, el equilibrio psicológico es crucial y depende de diversos factores interrelacionados. La intervención psicológica debe priorizar el bien común y el desempeño del equipo, sin descuidar el rendimiento individual.

2. Importancia de la evaluación psicológica: ante un rendimiento no esperado, el psicólogo deportivo debe realizar una evaluación exhaustiva para comprender el estado actual del equipo. La evaluación proporciona información clave para identificar problemas, establecer objetivos y seleccionar métodos de intervención.
3. Herramientas de evaluación en psicología del deporte: los psicólogos del deporte disponen de diversas herramientas, como pruebas escritas, entrevistas, observación y tecnologías de retroalimentación biológica, para obtener información sobre aspectos psicológicos, actitudes y aptitudes de los deportistas.
4. Importancia de la observación en la evaluación: la observación sistemática de tareas deportivas es esencial para comprender progresos, dificultades y ayudas requeridas por los jugadores. La observación, al ser sistemática y objetiva, permite captar información cualitativa en el contexto natural del equipo.
5. Equipos basados en talento colectivo: aunque el talento individual es importante, el funcionamiento colectivo puede ser crucial para el rendimiento del equipo. Se destaca la necesidad de que los psicólogos deportivos favorezcan el desarrollo de etapas como constitución, conflicto, normalización y ejecución en los equipos para garantizar estabilidad en los rendimientos y logro de objetivos.

Tema 7 Variables psicológicas y esquemas de pensamiento grupales.

Notas para la enseñanza del tema:

1. Importancia del autoconocimiento: el autoconocimiento dentro de un equipo deportivo es esencial para mejorar el rendimiento. Aunque se asuma que un equipo que entrena junto tiene un alto nivel de conocimiento mutuo, es común que existan lagunas en la comprensión de las vidas y carreras de los compañeros. Fomentar la autoexploración y compartir información puede superar interpretaciones erróneas y fortalecer las relaciones.
2. Enfatice los beneficios del autoconocimiento:
 - Supera interpretaciones erróneas de actitudes.
 - Reduce el espacio físico entre los miembros.
 - Crea nuevas redes y vinculaciones internas.
 - Mejora la comunicación verbal y no verbal.
 - Facilita procesos para llegar a consensos.
3. Mencione las estrategias para beneficiar el autoconocimiento:
 - Establecer objetivos personales y grupales correctamente.
 - Identificar reacciones emocionales frecuentes y su impacto.

- Reconocer actitudes ante distintos momentos del equipo.
- Favorecer el autoconocimiento mediante dinámicas de grupo.
- Utilizar instrumentos de evaluación para establecer metas y evaluar el progreso.

4. Enfatizar aspectos importantes sobre la comunicación grupal:

- Aunque la comunicación es natural, su calidad puede afectar el rendimiento del equipo.
- Desarrollar habilidades de escucha activa es crucial.
- Estrategias para mejorar la comunicación incluyen enfoque positivo, mensajes ricos en información, coherencia, y habilidades de comunicación no verbal.

5. Enfatizar aspectos importantes sobre la cohesión grupal:

- La cohesión, tanto a la tarea como social, es esencial para el éxito del equipo.
- Estrategias para construir cohesión incluyen la construcción de una ideología del equipo, establecimiento de objetivos comunes, respeto y honestidad, desarrollo de habilidades emocionales, y ejercicios de vinculación.

6. Enfatice aspectos importantes sobre las creencias en el interior del equipo:

- Las creencias afectan el rendimiento y la motivación.
- Las teorías de metas de logro indican orientaciones a la tarea y al ego.
- Los psicólogos deportivos deben explorar y trabajar en la calidad de las creencias del equipo.

7. Aspectos importantes sobre el manejo de las expectativas de rendimiento:

- Es esencial controlar la activación, concentración, emociones, atribuciones y fortaleza mental.
- Un plan psicológico para la competencia puede ayudar a manejar expectativas y optimizar el rendimiento.

8. Enfatice aspectos importantes sobre la autoeficacia grupal:

- La autoeficacia grupal influye en la persistencia, ansiedad y confianza del equipo.
- Fomente cómo mejoran la autoeficacia la valoración social, metas realistas, organización interna, relaciones interpersonales y comunicación.

Tema 8 Construcción del carácter y trabajo en equipo

Notas para la enseñanza del tema:

1. Destaque la importancia de los valores en los equipos deportivos:

- El desarrollo de valores individuales y grupales contribuye significativamente al carácter y rendimiento de un equipo deportivo.

- La moral, como componente psicológico, influye en la unidad del equipo, el autocontrol y la actitud positiva frente a los desafíos.
2. Enfatice la identidad y tradiciones como elementos cohesivos:
 - La identidad social de un equipo deportivo, definida por sus valores internos y comportamientos, puede atraer a nuevos miembros y generar compromiso.
 - Las tradiciones específicas fortalecen la identidad del equipo, fomentando la cohesión, la afiliación y la fuerza grupal.
 3. Destaque la importancia de los reglamentos de comportamiento:
 - La existencia de un reglamento interno contribuye a estandarizar conductas, actitudes y pensamientos dentro del equipo deportivo.
 - La disciplina, como parte del reglamento, es esencial para lograr el rendimiento y desarrollar habilidades de vida en los deportistas.
 4. Entendimiento de roles y ejecución de tareas:
 - La claridad y aceptación de roles en un equipo deportivo mejoran su eficacia y contribuyen a un clima psicológico óptimo.
 - La ambigüedad de roles puede generar conflictos y afectar el rendimiento, destacando la importancia de definir y apreciar los roles.
 5. Enfatice aspectos importantes sobre la resolución de problemas en equipo:
 - Los problemas en un equipo deportivo no siempre son negativos; pueden ser oportunidades de crecimiento y descubrimiento de habilidades.
 - El proceso de solución de problemas implica comprensión, elaboración, ejecución y verificación, promoviendo el aprendizaje y la constancia en el rendimiento deportivo.



Evidencia

Evidencia 1

Estudio de los estilos de concentración y activación en diferentes deportes

Objetivo:

Conducir entrevistas con entrenadores de cinco escenarios deportivos para explorar y comprender los estilos de concentración y los niveles de activación recomendados, según la experiencia y el criterio de cada entrenador.

Instrucciones:

1. Selecciona cinco escenarios deportivos distintos que abarquen tanto deportes individuales como en equipo.
2. Solicita formalmente la oportunidad de entrevistar a los entrenadores de cada escenario seleccionado.
3. Diseña una serie de preguntas para la entrevista (guion), centrándote en los estilos de concentración y los niveles de activación que los entrenadores consideran más efectivos para cada deporte.
4. Lleva a cabo las entrevistas con los entrenadores, registrando tus respuestas y observaciones relevantes.
5. Integra la información recopilada de las cinco entrevistas en un informe, resaltando los mejores estilos de concentración y los perfiles de activación recomendados para cada deporte investigado.
6. El informe debe incluir una introducción contextualizando la investigación, la metodología utilizada, los hallazgos clave de cada entrevista y una conclusión general que destaque patrones o tendencias identificadas en la investigación.

Entregable:

Realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica 1 (ver anexo 1).

Evidencia 2

Entrenamiento mental para deportes individuales

Objetivo:

Desarrollar un plan de intervención personalizado para cada deportista, abordando aspectos específicos de su rendimiento mental. Fortalecer la concentración, la gestión del estrés y la resiliencia ante situaciones de competencia, contribuyendo así a un rendimiento deportivo más sólido.

Instrucciones:

1. Desarrolla un plan de intervención personalizado. A continuación se muestra lo que debes realizar:

a. Perfil de los deportistas:

- Selección de deportistas: selecciona tres deportistas que participen voluntariamente en el proceso de entrenamiento mental.
- Elabora un perfil de cada participante destacando las fortalezas y áreas de mejora en el aspecto mental.

b. Planificación de sesiones:

- Diseña dos sesiones de entrenamiento mental, cada una con una duración de una hora. Antes de llevar a cabo las sesiones, planifica detalladamente los contenidos y las estrategias a implementar, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada deportista.

c. Plan de intervención

- Lleva a cabo las sesiones planificadas, abordando temas como la visualización, el control emocional y la autorregulación.
- Describe detalladamente el enfoque de entrenamiento mental adoptado, y las características y metas para cada deportista, incluyendo las técnicas específicas aplicadas en cada sesión.

d. Reporte cualitativo:

- Evaluación detallada del progreso observado en cada deportista a lo largo de las sesiones.
- Reflexiones personales sobre la eficacia de las estrategias implementadas.
- Conclusión sobre los aprendizajes significativos derivados de la experiencia y de los resultados obtenidos.

Entregable:

Realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica 2 (ver anexo 2).

Evidencia 3

Entrenamiento mental para deportes de equipo

Objetivo:

Desarrollar habilidades prácticas en la aplicación de técnicas de entrenamiento mental para equipos deportivos, evaluando su impacto en el rendimiento y bienestar del grupo.

Instrucciones:

1. Busca y selecciona un equipo deportivo dispuesto a participar en las sesiones de entrenamiento mental.
2. Planifica detalladamente las sesiones:
 - a. Deben ser cinco sesiones de trabajo, con una duración aproximadamente de 35 minutos cada una; se deben realizar en días distintos.
 - b. Considera las necesidades específicas del equipo y define los objetivos.
 - c. Menciona las características del equipo participante (utiliza nombres ficticios para preservar la privacidad de los participantes).
 - d. En cada sesión debes especificar las técnicas y enfoques que planeas usar.
 - e. Realiza un reporte cualitativo del desarrollo de cada sesión, resaltando observaciones relevantes y cambios percibidos en el equipo.
3. Desarrolla conclusiones sobre las sesiones:
 - a. Integra conclusiones personales sobre la experiencia, destacando lo aprendido durante el proceso.
 - b. Reflexiona sobre la efectividad de las técnicas aplicadas y su impacto en el equipo.
 - c. Identifica posibles áreas de mejora para futuras intervenciones de entrenamiento mental.

Entregable:

Realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica 3 (ver anexo 3).



Anexos

Anexo 1

| Criterios de evaluación | Nivel de desempeño | | | % |
|--|--|---|---|----|
| | Altamente competente 100%-86% | Competente 85%-70% | Aún sin desarrollar la competencia 69%-0% | |
| 1. Selecciona cinco escenarios deportivos. | 10-9 puntos | 8-7 puntos | 6-0 puntos | 10 |
| | Selecciona cinco escenarios deportivos que abarcan tanto deportes individuales como en equipo. | Selecciona cuatro escenarios deportivos que abarcan tanto deportes individuales como en equipo. | Selecciona tres o dos escenarios deportivos que abarcan tanto deportes individuales como en equipo. | |
| 2. Solicitud formal de entrevista. | 5-4 puntos | 3 puntos | 2-0 puntos | 5 |
| | Cuenta con evidencia de la autorización para realizar las entrevistas a los entrenadores. | Cuenta con evidencia de la autorización para realizar algunas de las entrevistas a los entrenadores. | No cuenta con evidencia de la autorización para realizar las entrevistas a los entrenadores. | |
| 3. Guion de preguntas para la entrevista a los entrenadores. | 25-21 puntos | 20-18 puntos | 17-0 puntos | 25 |
| | Diseña una serie de preguntas para la entrevista, centrándose en los siguientes aspectos: 1. Estilos de concentración. 2. Niveles de activación que los entrenadores consideran más efectivos para cada deporte. | Diseña una serie de preguntas para la entrevista, centrándose en uno de los siguientes aspectos: 1. Estilos de concentración. 2. Niveles de activación que los entrenadores consideran más efectivos para cada deporte. | Diseña una serie de preguntas para la entrevista, sin embargo, no se centra en ninguno de los siguientes aspectos: 1. Estilos de concentración. 2. Niveles de activación que los entrenadores consideran más efectivos para cada deporte. | |
| 4. Lleva a cabo las entrevistas. | 25-21 puntos | 20-18 puntos | 17-0 puntos | 25 |
| | Muestra evidencia de los siguientes puntos: 1. Cinco entrevistas basadas en el guion. 2. Registro de las respuestas. 3. Observaciones generales. | Muestra evidencia de al menos dos de los siguientes puntos: 1. Entrevistas basadas en el guion. 2. Registro de las respuestas. 3. Observaciones generales. | Muestra evidencia de al menos uno de los siguientes puntos: 1. Entrevistas basadas en el guion. 2. Registro de las respuestas. 3. Observaciones generales. | |

| | 35-30 puntos | 29-25 puntos | 24-0 puntos | |
|---|---|---|--|------|
| 5. Integra la información recopilada en un informe. | <p>Puntualiza en el informe los siguientes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Resalta los mejores estilos de concentración. 2. Menciona los perfiles de activación recomendados para cada deporte investigado. 3. Incluye una introducción contextualizando la investigación. 4. Menciona la metodología utilizada. 5. Resalta los hallazgos clave de cada entrevista. 6. Redacta una conclusión general que destaque patrones o tendencias identificadas en la investigación. | <p>Puntualiza en el informe al menos cinco de los siguientes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Resalta los mejores estilos de concentración. 2. Menciona los perfiles de activación recomendados para cada deporte investigado. 3. Incluye una introducción contextualizando la investigación. 4. Menciona la metodología utilizada. 5. Resalta los hallazgos clave de cada entrevista. 6. Redacta una conclusión general que destaque patrones o tendencias identificadas en la investigación. | <p>Puntualiza en el informe al menos cuatro de los siguientes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Resalta los mejores estilos de concentración. 2. Menciona los perfiles de activación recomendados para cada deporte investigado. 3. Incluye una introducción contextualizando la investigación. 4. Menciona la metodología utilizada. 5. Resalta los hallazgos clave de cada entrevista. 6. Redacta una conclusión general que destaque patrones o tendencias identificadas en la investigación. | 35 |
| | | | Total | 100% |

Anexo 2

| Criterios de evaluación | Nivel de desempeño | | | % |
|-------------------------------|--|--|---|----|
| | Altamente competente 100%-86% | Competente 85%-70% | Aún sin desarrollar la competencia 69%-0% | |
| 1. Perfil de deportistas. | 30-26 puntos | 25-21 puntos | 20-0 puntos | 30 |
| | Desarrolla el perfil de los deportistas teniendo en cuenta los siguientes elementos: a. Selecciona tres deportistas que participen voluntariamente en el proceso de entrenamiento mental. b. Elabora un perfil de los tres participantes destacando fortalezas y áreas de mejora en el aspecto mental. | Desarrolla el perfil de los deportistas teniendo en cuenta los siguientes elementos: a. Selecciona dos deportistas que participen voluntariamente en el proceso de entrenamiento mental. b. Elabora un perfil de dos participantes destacando fortalezas y áreas de mejora en el aspecto mental. | Desarrolla el perfil de los deportistas teniendo en cuenta los siguientes elementos: a. Selecciona un deportista que participe voluntariamente en el proceso de entrenamiento mental. b. Elabora el perfil del participante destacando fortalezas y áreas de mejora en el aspecto mental. | |
| 2. Planificación de sesiones. | 30-26 puntos | 25-21 puntos | 20-0 puntos | 30 |
| | Diseña dos sesiones de entrenamiento mental, cada una con una duración de una hora, tomando en cuenta las necesidades individuales de los tres deportistas. | Diseña dos sesiones de entrenamiento mental, cada una con una duración de una hora tomando en cuenta las necesidades individuales de los dos deportistas. | Diseña una sesión de entrenamiento mental, con una duración de una hora, tomando en cuenta las necesidades individuales del deportista. | |
| 3. Plan de intervención. | 20-17 puntos | 16-14 puntos | 13-0 puntos | 20 |
| | Muestra evidencia de la realización de las sesiones planificadas tomando en cuenta lo siguiente: a. Lleva a cabo las sesiones planificadas, abordando temas como la visualización, el control emocional y la autorregulación. | Muestra evidencia de la realización de las sesiones planificadas tomando en cuenta al menos uno de los siguientes aspectos: a. Lleva a cabo las sesiones planificadas, abordando temas como la visualización, el control | Muestra evidencia de la realización de las sesiones planificadas tomando en cuenta los siguientes aspectos de manera incompleta: a. Lleva a cabo las sesiones planificadas, abordando temas como la visualización, | |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|--|------|
| | b. Describe detalladamente el enfoque de entrenamiento mental adoptado, características y metas para cada deportista, incluyendo las técnicas específicas aplicadas en cada sesión. | emocional y la autorregulación. b. Describe detalladamente el enfoque de entrenamiento mental adoptado, características y metas para cada deportista, incluyendo las técnicas específicas aplicadas en cada sesión. | el control emocional y la autorregulación. b. Describe detalladamente el enfoque de entrenamiento mental adoptado, características y metas para cada deportista, incluyendo las técnicas específicas aplicadas en cada sesión. | |
| | 20-17 puntos | 16-14 puntos | 13-0 puntos | |
| 4. Reporte cualitativo. | Desarrolla un reporte cualitativo que incluye lo siguiente: a. Evaluación detallada del progreso observado en cada deportista a lo largo de las sesiones. b. Reflexiones personales sobre la eficacia de las estrategias implementadas. c. Conclusión sobre los aprendizajes significativos derivados de la experiencia y de los resultados obtenidos. | Desarrolla un reporte cualitativo que incluye al menos dos de los siguientes aspectos: a. Evaluación detallada del progreso observado en cada deportista a lo largo de las sesiones. b. Reflexiones personales sobre la eficacia de las estrategias implementadas. c. Conclusión sobre los aprendizajes significativos derivados de la experiencia y de los resultados obtenidos. | Desarrolla un reporte cualitativo que incluye al menos uno de los siguientes aspectos: a. Evaluación detallada del progreso observado en cada deportista a lo largo de las sesiones. b. Reflexiones personales sobre la eficacia de las estrategias implementadas. c. Conclusión sobre los aprendizajes significativos derivados de la experiencia y de los resultados obtenidos. | 20 |
| Total | | | | 100% |

Anexo 3

| Criterios de evaluación | Nivel de desempeño | | | % |
|------------------------------------|--|---|---|----|
| | Altamente competente 100%-86% | Competente 85%-70% | Aún sin desarrollar la competencia 69%-0% | |
| 1. Selección del equipo deportivo. | 25-21 puntos | 20-18 puntos | 17-0 puntos | 25 |
| | Busca y selecciona un equipo deportivo para participar en las sesiones de entrenamiento y muestra evidencia de su consentimiento. | Busca y selecciona un equipo deportivo para participar en las sesiones de entrenamiento, sin embargo, no muestra evidencia de su consentimiento. | No selecciona un equipo deportivo para participar en las sesiones de entrenamiento. | |
| 2. Planificación de sesiones. | 50-43 puntos | 42-35 puntos | 34-0 puntos | 50 |
| | Diseña las sesiones de entrenamiento mental, tomando en cuenta los siguientes aspectos: a. Planea cinco sesiones de trabajo, con una duración aproximada de 35 minutos cada una. b. Considera las necesidades específicas del equipo y define los objetivos. c. Menciona las características del equipo participante. d. En cada sesión especifica las técnicas y enfoques que planea usar. e. Realiza un reporte cualitativo del desarrollo de cada sesión, resaltando observaciones relevantes y cambios percibidos en el equipo. | Diseña las sesiones de entrenamiento mental, tomando en cuenta al menos cuatro de los siguientes aspectos: a. Planea cinco sesiones de trabajo, con una duración aproximada de 35 minutos cada una. b. Considera las necesidades específicas del equipo y define los objetivos. c. Menciona las características del equipo participante. d. En cada sesión especifica las técnicas y enfoques que planea usar. e. Realiza un reporte cualitativo del desarrollo de cada sesión, resaltando observaciones relevantes y cambios percibidos en el equipo. | Diseña las sesiones de entrenamiento mental, tomando en cuenta al menos tres de los siguientes aspectos: a. Planea cinco sesiones de trabajo, con una duración aproximada de 35 minutos cada una. b. Considera las necesidades específicas del equipo y define los objetivos. c. Menciona las características del equipo participante. d. En cada sesión especifica las técnicas y enfoques que planea usar. e. Realiza un reporte cualitativo del desarrollo de cada sesión, resaltando observaciones relevantes y cambios percibidos en el equipo. | |

| | 25-21 puntos | 20-18 puntos | 17-0 puntos | |
|---------------------|---|---|---|------|
| 3. Conclusiones. | <p>Desarrolla conclusiones sobre las sesiones, tomando en cuenta los siguientes aspectos:</p> <p>a. Integra conclusiones personales sobre la experiencia, destacando lo aprendido durante el proceso.</p> <p>b. Reflexiona sobre la efectividad de las técnicas aplicadas y su impacto en el equipo.</p> <p>c. Identifica posibles áreas de mejora para futuras intervenciones de entrenamiento mental.</p> | <p>Desarrolla conclusiones sobre las sesiones, tomando en cuenta al menos dos de los siguientes aspectos:</p> <p>a. Integra conclusiones personales sobre la experiencia, destacando lo aprendido durante el proceso.</p> <p>b. Reflexiona sobre la efectividad de las técnicas aplicadas y su impacto en el equipo.</p> <p>c. Identifica posibles áreas de mejora para futuras intervenciones de entrenamiento mental.</p> | <p>Desarrolla conclusiones sobre las sesiones, tomando en cuenta al menos uno de los siguientes aspectos:</p> <p>a. Integra conclusiones personales sobre la experiencia, destacando lo aprendido durante el proceso.</p> <p>b. Reflexiona sobre la efectividad de las técnicas aplicadas y su impacto en el equipo.</p> <p>c. Identifica posibles áreas de mejora para futuras intervenciones de entrenamiento mental.</p> | 25 |
| Total | | | | 100% |