



Guía para el profesor

Entrenamiento Psicológico en Deportistas
LSPS4009



Índice

Información general del curso	1
Metodología	1
Evaluación	2
Bibliografía	3
Temario	4
Notas de enseñanza	6

Información general del curso

Competencia del curso

Adapta las principales técnicas de entrenamiento mental tanto para deportes individuales, en equipo, amateurs como de alto rendimiento.



Metodología

Un **certificado** es un programa académico breve que consta de varios cursos cuyos contenidos se elaboran con base en experiencias laborales y tiene como objetivo desarrollar competencias específicas en el estudiante, preparándolo para desempeñarse correctamente en un empleo.

Cada certificado está compuesto por tres o cuatro cursos, siendo el último el desarrollo de un proyecto o taller en el que se demuestra el logro de la competencia global establecida.

Un curso se divide en módulos y cada módulo se divide en temas.

En los temas se encontrará lo siguiente:

- **Explicación:** que consiste en un conjunto de conceptos teóricos y ejemplos reales de la vida laboral que ayudarán a ampliar el conocimiento.
- **Recursos educativos:** conformados por una selección de lecturas y videos disponibles en sitios web que han sido debidamente curados por expertos y sirven como complemento de las explicaciones.
- **Actividades de aprendizaje:** cuyo propósito es aplicar y experimentar con los conceptos estudiados.
- **Evidencias:** que consisten en actividades que engloban las habilidades de todo el curso y cuya función principal es demostrar que se ha alcanzado la competencia general del curso.

Los resultados de cada actividad o evidencia se deben enviar a través de la plataforma educativa y se evaluarán según los criterios o rúbrica que se indique.



Importante

Guarda una copia digital de todos los trabajos, actividades y evidencias que realices en tus cursos, pues estos archivos serán **indispensables** para poder realizar tu Proyecto Integrador (última materia del certificado). Con ellos, formarás un portafolio personal de proyectos que será de mucha utilidad para organizar de manera estratégica el gran volumen de experiencias y aprendizajes obtenidos a lo largo de tu carrera; además, tu portafolio será un medio para enriquecer tu proyección profesional y demostrar todos tus conocimientos y habilidades, lo que permitirá exhibir tus logros ante posibles empleadores.

Asegúrate de respaldar todos tus documentos en un dispositivo de almacenamiento físico, así como en algún servicio de nube (OneDrive, Google Drive, iCloud).



Evaluación

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
9	Actividades	36
4	Prácticas de campo	43
3	Evidencias	21
Total		100 puntos

Bibliografía

Libro de texto

- León, E., y Garces, E. (2025). *Fundamentos de psicología del deporte*. México: Médica Panamericana.

Libros de apoyo

- Martorell, M., Núñez, A., y Leguizamo, F. (2023). *Psicología del deporte: una aproximación práctica desde la evidencia científica*. México: Médica Panamericana.




Temario
Tema 1. Deporte, conceptos y contexto

- 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

Tema 3. Variables psicológicas implicadas en el deporte

- 3.1 Deporte infantil
- 3.2 Deporte de alto rendimiento
- 3.3 Psicología de las competencias deportivas

Tema 4. Principales teorías en psicología del deporte

- 4.1 Teoría de la activación del atleta
- 4.2 Teoría de los estilos atencionales
- 4.3 Teoría de la autodeterminación

Tema 5. El entrenador deportivo

- 5.1 Variables psicológicas para hacer rendir a los equipos deportivos
- 5.2 Liderazgo
- 5.3 Perfil de éxito

Tema 6. Habilidades para el control del estrés

- 6.1 Síntomas del estrés en deportistas
- 6.2 Técnicas de relajación
- 6.3 Técnicas de conciencia plena

Tema 7. Técnicas de imaginación

- 7.1 El uso de la visualización para mejorar el aprendizaje

7.2 Rutinas de imaginación para cambiar los estados emocionales

7.3 Rutinas de visualización para fluir en el deporte

Tema 8. Aumento de la confianza

8.1 Variables que influyen negativamente en la confianza competitiva

8.2 Autoeficacia y rendimiento

8.3 Cálculo dietético

Tema 9. Entrenamiento de la concentración

9.1 Mejora de los procesos atencionales

9.2 Estímulos y distractores en el deporte

9.3 Ejercicios para mejorar la concentración

Tema 10. Técnicas para mejorar la motivación

10.1 Planteamiento de objetivos deportivos

10.2 Utilización del reforzamiento positivo

10.3 Estimulación al estado psicológico y emocional

Tema 11. Perfil de los equipos deportivos

11.1 Equipos deportivos de rendimiento bajo

11.2 Equipos deportivos basados en el talento individual

11.3 Equipos deportivos basados en el talento colectivo

Tema 12. Variables psicológicas de los equipos deportivos

12.1 Autoconocimiento de los miembros del grupo

12.2 Comunicación grupal

12.3 Cohesión grupal

Tema 13. Esquemas de pensamiento grupales

13.1 Las creencias en el interior del equipo

13.2 Manejo de las expectativas de rendimiento

13.3 Autoeficacia grupal

Tema 14. Construcción del carácter de equipo

14.1 Valores grupales e individuales

14.2 Tradiciones e identidad
14.3 Reglamentos de comportamiento
Tema 15. Trabajar en equipo
15.1 Entendimiento de roles
15.2 Ejecución de tareas
15.3 Resolución de problemas en equipo



Notas de enseñanza

Inserte la información aquí.

Tema 1

- **Conceptos clave**

El docente debe enfocarse en la evolución del deporte desde la antigüedad hasta la actualidad, su impacto cultural y social, y los principios básicos del entrenamiento deportivo (sobrecarga, especificidad, individualización, progresión y recuperación). Además, es fundamental abordar las exigencias psicológicas, como el manejo del estrés, la resiliencia y el establecimiento de objetivos.

- **Resultados esperados**

Al finalizar el tema, los estudiantes comprenderán cómo el deporte ha influido en diferentes contextos históricos y sociales, podrán identificar los principios del entrenamiento aplicados a diversas disciplinas y reconocerán las demandas psicológicas específicas asociadas al deporte moderno.

- **Ejemplo/recurso**

Discutir el impacto del Mundial de Catar 2022 como un evento global que mezcla deporte y cultura; analizar cómo Simone Biles aplica los principios de recuperación para su éxito en competencias, y explorar el manejo de presión de Rafael Nadal en torneos de Grand Slam.

Tema 2

- **Conceptos clave**

El docente debe abordar la historia de la psicología del deporte, destacando sus orígenes y evolución, junto con conceptos principales como motivación, concentración, manejo emocional y autoconfianza. También se debe explorar el rol del psicólogo deportivo, sus competencias profesionales y la ética en su práctica.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes podrán contextualizar la evolución de la psicología deportiva, dominarán los conceptos fundamentales relacionados con el rendimiento y entenderán la importancia del psicólogo deportivo como parte del equipo multidisciplinario.

- **Ejemplo/recurso**

Analizar el impacto del estudio de Norman Triplett sobre el comportamiento grupal, revisar cómo equipos de la NBA aplican mindfulness para mejorar la concentración y evaluar el trabajo de psicólogos como Carla Meijen en equipos olímpicos británicos.

Tema 3

- **Conceptos clave**

El docente debe enfocar la enseñanza en las diferencias psicológicas entre el deporte infantil, el deporte de alto rendimiento y las competencias deportivas, incluyendo aspectos como la motivación, el estrés competitivo y las habilidades de manejo emocional.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes reconocerán cómo las variables psicológicas varían según la etapa del deportista, entenderán la importancia de fomentar el desarrollo integral en el deporte infantil y analizarán las exigencias psicológicas específicas del alto rendimiento.

- **Ejemplo/recurso**

Comparar cómo se gestionan las emociones en el deporte infantil frente a las competencias de élite como los Juegos Olímpicos, analizando ejemplos recientes como el equipo de gimnasia estadounidense liderado por Simone Biles.

Tema 4

- **Conceptos clave**

El docente debe centrarse en explicar tres teorías fundamentales: la teoría de la activación del atleta, que analiza cómo los niveles de activación afectan el rendimiento; la teoría de los estilos atencionales, que detalla cómo los deportistas dirigen su atención en contextos específicos; y la teoría de la autodeterminación, enfocada en la motivación intrínseca y extrínseca.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes serán capaces de comprender cómo las teorías psicológicas explican el comportamiento deportivo, identificarán las estrategias adecuadas para optimizar la activación y atención, y aplicarán los principios de la autodeterminación en escenarios deportivos.

- **Ejemplo/recurso**

Analizar la preparación mental de Carlos Alcaraz antes de un partido de tenis de alto nivel, el enfoque atencional de un arquero de fútbol en penales y el uso de la motivación intrínseca en deportes individuales como el atletismo.

Tema 5

- **Conceptos clave**

El docente debe abordar las variables psicológicas que un entrenador utiliza para mejorar el rendimiento del equipo, como la motivación y el manejo de emociones; explorar las características del liderazgo efectivo y definir el perfil de éxito de un entrenador deportivo.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes identificarán las estrategias psicológicas que emplean los entrenadores para maximizar el rendimiento, comprenderán los estilos de liderazgo aplicados al deporte y analizarán los factores que contribuyen al éxito de un entrenador.

- **Ejemplo/recurso**

Examinar el liderazgo de Pep Guardiola en equipos como el Manchester City, el manejo emocional de Phil Jackson con los Chicago Bulls y las estrategias de motivación empleadas por entrenadores de selecciones en eventos como la Copa del Mundo.

Tema 6

- **Conceptos clave**

El docente debe enfatizar los síntomas del estrés en deportistas, cómo identificarlos y gestionarlos; técnicas de relajación como la respiración diafragmática y el entrenamiento autógeno; y el uso de prácticas de conciencia plena para el control del estrés.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes serán capaces de reconocer los síntomas del estrés en deportistas, aplicar técnicas específicas de relajación y mindfulness, y evaluar la efectividad de estas herramientas en la mejora del rendimiento deportivo.

- **Ejemplo/recurso**

Analizar cómo Novak Djokovic utiliza la meditación para reducir el estrés competitivo, el impacto de técnicas de relajación en deportes de alto riesgo como el alpinismo y programas de mindfulness implementados en equipos de la NFL.

Tema 7

- **Conceptos clave**

El docente debe abordar el uso de la visualización para mejorar el aprendizaje de habilidades, rutinas de imaginación como herramienta para cambiar estados emocionales y cómo estas rutinas ayudan a fluir en la práctica deportiva.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes comprenderán cómo la imaginería contribuye al desarrollo técnico y emocional en los deportistas, aprenderán a diseñar rutinas personalizadas y analizarán su aplicación en diversas disciplinas.

- **Ejemplo/recurso**

Explorar cómo Michael Phelps visualizaba sus carreras antes de competir, la preparación emocional de gimnastas olímpicos mediante imaginería, y la implementación de estas técnicas en deportes como el golf para mejorar la concentración.

Tema 8

- **Conceptos clave**

El docente debe tratar las variables que disminuyen la confianza en competencia, como el miedo al error y la presión social; explicar la relación entre autoeficacia y rendimiento; y cómo aspectos como el cálculo dietético pueden influir en la seguridad del deportista.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes identificarán factores que afectan negativamente la confianza, diseñarán estrategias para fomentar la autoeficacia y analizarán cómo las rutinas y el control externo (como la dieta) contribuyen al desarrollo de la confianza.

- **Ejemplo/recurso**

Analizar la preparación mental y física de LeBron James en playoffs, el impacto de una dieta equilibrada en el rendimiento de triatletas y estrategias de autoafirmación utilizadas por tenistas profesionales.

Tema 9

- **Conceptos clave**

El docente debe abordar los procesos atencionales, la identificación y gestión de estímulos distractores, y ejercicios prácticos para mejorar la concentración en el contexto deportivo.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes serán capaces de diferenciar entre estímulos útiles y distractores, diseñar estrategias que fortalezcan la concentración y aplicar ejercicios que fomenten la atención sostenida en el deporte.

- **Ejemplo/recurso**

Examinar el enfoque de Tiger Woods durante torneos de golf, ejercicios de atención empleados por arqueros en competiciones internacionales y programas de entrenamiento de concentración en deportes colectivos como el baloncesto.

Tema 10

- **Conceptos clave**

El docente debe enfocarse en el planteamiento de objetivos SMART (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Temporales), el uso del reforzamiento positivo y estrategias para estimular estados emocionales óptimos.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes aprenderán a diseñar metas deportivas efectivas, implementar refuerzos positivos en la dinámica de entrenamiento y evaluar el impacto emocional de sus estrategias motivacionales.

- **Ejemplo/recurso**

Analizar cómo Usain Bolt utilizó metas claras para sus récords, la importancia del refuerzo positivo en equipos juveniles de fútbol y técnicas de estimulación emocional aplicadas en deportes extremos.

Tema 11

- **Conceptos clave**

El docente debe analizar las diferencias entre equipos de bajo rendimiento, equipos basados en talento individual y aquellos con enfoque en el talento colectivo.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes identificarán factores que determinan el éxito de un equipo, evaluarán la importancia del trabajo colectivo frente al individual y desarrollarán estrategias para fortalecer las dinámicas grupales.

- **Ejemplo/recurso**

Comparar el éxito del Golden State Warriors como ejemplo de equipo colectivo frente a equipos de fútbol altamente dependientes de una estrella como Lionel Messi en el PSG.

Tema 12

- **Conceptos clave**

El docente debe enfatizar el autoconocimiento de los miembros del grupo, la comunicación grupal efectiva y la cohesión como base del éxito en equipos deportivos.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes reconocerán la importancia del autoconocimiento, diseñarán estrategias para mejorar la comunicación grupal y analizarán cómo fomentar la cohesión en equipos deportivos.

- **Ejemplo/recurso**

Examinar el rol del autoconocimiento en el éxito del equipo All Blacks de rugby, la comunicación efectiva de entrenadores como Jurgen Klopp y la cohesión grupal en equipos campeones como la selección femenina de fútbol de EE. UU.

Tema 13

- **Conceptos clave**

El docente debe abordar las creencias dentro del equipo, el manejo de expectativas de rendimiento y la autoeficacia grupal como elementos clave para el éxito.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes comprenderán cómo las creencias afectan el desempeño colectivo, diseñarán estrategias para manejar expectativas y reconocerán la autoeficacia grupal como un factor de cohesión.

- **Ejemplo/recurso**

Estudiar las expectativas generadas en el equipo de fútbol argentino tras ganar la Copa Mundial 2022, la autoeficacia del equipo Mercedes en Fórmula 1 y cómo gestionar creencias limitantes en equipos en formación.

Tema 14

- **Conceptos clave**

El docente debe explorar valores grupales e individuales, la importancia de las tradiciones e identidad del equipo y la relevancia de reglamentos de comportamiento en la dinámica grupal.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes analizarán cómo los valores influyen en la dinámica del equipo, comprenderán el rol de las tradiciones en la identidad grupal y diseñarán estrategias para establecer reglamentos efectivos.

- **Ejemplo/recurso**

Estudiar los valores promovidos por el FC Barcelona, la identidad del equipo brasileño en fútbol y cómo los reglamentos internos de los All Blacks han mantenido su liderazgo.

Tema 15

- **Conceptos clave**

El docente debe centrarse en el entendimiento de roles, la ejecución de tareas colaborativas y la resolución de problemas como habilidades esenciales para el trabajo en equipo.

- **Resultados esperados**

Los estudiantes desarrollarán la habilidad de identificar y respetar roles, coordinarse para realizar tareas en conjunto y manejar conflictos dentro de un equipo deportivo.

- **Ejemplo/recurso**

Analizar la asignación de roles en el equipo de Fórmula 1 Red Bull Racing, la coordinación táctica del Bayern Múnich en fútbol y estrategias para resolver conflictos en equipos amateurs.