



## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>CURSO</b>	:	Intro. a la Psicol. del Deporte y la Actv. Física
<b>CÓDIGO</b>	:	DT33
<b>CICLO</b>	:	201602
<b>CUERPO ACADÉMICO</b>	:	<b>Nieri Romero, Julio Cesar Dante</b>
<b>CRÉDITOS</b>	:	3
<b>SEMANAS</b>	:	16
<b>HORAS</b>	:	3 H (Teoría) Semanal
<b>ÁREA O CARRERA</b>	:	Administración y Negocios del deporte

## II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

## III. INTRODUCCIÓN

El curso de introducción a la Psicología del deporte y la actividad física es un curso teórico- práctico de especialidad perteneciente a la carrera de administración y Negocios del Deporte que se articula con la competencia específica de Planificación Deportiva de segundo nivel.

Es introductorio a la temática de la psicología del deporte, adaptado a las necesidades específicas de los futuros administradores deportivos.

El propósito del curso es que el estudiante comprenda y gestione un plan de actividades de soporte que generen valor para un deporte considerando el nivel deportivo y el consumidor a atender, logrando identificar una planificación psicológica en el deporte, permitiéndose tener una adecuada capacidad para sintetizar lo más relevante y así poder distinguir lo primordial en sus futuros roles profesionales a nivel nacional o internacional.

## IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso el estudiante explica los conocimientos y enfoques básicos de esta rama de la psicología y su implicancia práctica en la actualidad deportiva peruana.

## V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

### UNIDAD N°: 1 Definición, historia, rol y campo de acción del psicólogo del deporte

#### LOGRO

Al finalizar la unidad el estudiante comenta sobre la relevancia de la psicología en el campo del deporte.

#### TEMARIO

- Definición de la psicología del deporte.
- Principales ámbitos de acción y funciones.
- Prejuicios y barreras sobre la labor del psicólogo del deporte.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 1 y 2

**UNIDAD N°: 2 Personalidad y deporte****LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante identifica los componentes de la personalidad y su importancia en el campo deportivo.

**TEMARIO**

- Principales enfoques sobre la personalidad.
- Autoestima.
- Inteligencias múltiples.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 3 y 4

**UNIDAD N°: 3 Motivación en el deporte****LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante describe los diferentes tipos de motivación aplicados al deporte.

**TEMARIO**

- Definición de la motivación en el deporte.
- Principales teorías de la motivación en el deporte.
- Implicaciones para la práctica profesional.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 5 y 6

**UNIDAD N°: 4 Estrés, ansiedad y arousal en el deporte****LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante diferencia entre estrés, ansiedad y arousal en situaciones deportivas.

**TEMARIO**

- Definición de estrés, ansiedad y arousal.
- Fuentes de estrés y ansiedad en el deporte.
- Efectos en el rendimiento deportivo.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 7,8

**UNIDAD N°: 5 Fortaleza mental en el deporte****LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante detalla las capacidades básicas requeridas en la fortaleza mental del deportista.

**TEMARIO**

- Flexibilidad emocional.
- Responsabilidad emocional.
- Fuerza emocional.
- Resiliencia emocional.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 9 y 10

**UNIDAD N°: 6 Inteligencia emocional en el deporte**

**LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante describe los componentes de la inteligencia emocional.

**TEMARIO**

- Autoconocimiento.
- Autocontrol.
- Automotivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 11, 12

**UNIDAD N°: 7 Deporte base y psicología del ejercicio y la salud**

**LOGRO**

Al finalizar la unidad el estudiante identifica los beneficios psicológicos de la actividad física y/o deporte.

**TEMARIO**

- Motivos de iniciación deportiva.
- Abandono deportivo.
- El rol de los padres.
- El ejercicio como medio de salud física y psíquica.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semanas 13, 14, 15,16

**VI. METODOLOGÍA**

Las estrategias de metodología activa a utilizarse durante el desarrollo del curso se relacionan con presentaciones y registros visuales, audiovisuales y multimedia. Estas estrategias permitirán que el estudiante adquiera una mejor interpretación de los constructos e implicancias que los enfoques revisados tienen en la práctica en la actualidad peruana, demostrando un pertinente análisis, discusión teórica, reflexión conceptual y crítica. El papel del docente será la de facilitador, acompañando el proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación será permanente mediante una serie de controles de lectura.

## VII. EVALUACIÓN

### FÓRMULA

13% (CL1) + 7% (CL2) + 15% (EA1) + 10% (TB1) + 15% (EB1) + 40% (EC1)

TIPO DE NOTA	PESO %
CL - CONTROL DE LECTURA	13
CL - CONTROL DE LECTURA	7
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	15
TB - TRABAJO	10
EC - PROMEDIO EVALUACIÓN CONTINUA	40
EB - EVALUACIÓN FINAL	15

## VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
CL	CONTROL DE LECTURA	1	Semana 4		NO
CL	CONTROL DE LECTURA	2	Semana 6		NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	Semana 8		NO
TB	TRABAJO	1	Semana 12		NO
EC	PROMEDIO EVALUACIÓN CONTINUA	1	Semana 15		NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	Semana 16		NO

## IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

### BÁSICA

NIERI, Dante

WEINBERG, Robert y GOULD, Daniel

### RECOMENDADA

(No necesariamente disponible en el Centro de Información)

COX, Richard H. (2009) Psicología del deporte : conceptos y sus aplicaciones. Madrid : Médica Panamericana.

(796.019 COX)