



# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## CONSTRUCCIÓN DE HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS APLICADAS AL DEPORTE

**Lic. Sabina Rodríguez**

**Dirigido:** psicólogos, coaches, profesionales del deporte y deportistas.

**Inicia en Abril 2022**

Segunda semana de abril 2022. Finalización Julio 2022.

**Cursado:** Quincenal. Martes de 18 a 21hs

**Matrícula:** \$2.500°°

**Costo Total:** \$18.000

**Cuota Mensual:** \$ 4.500 (4 cuotas de abril a Julio)

**Alumnos UC:** \$ 20% descuento

**Pago contado:** Descuento 25%

**Inscripción:** <https://forms.gle/2GtEn98wc8i8Cqdy9>

**Informes:** [extension@ucongreso.edu.ar](mailto:extension@ucongreso.edu.ar)

Se trata de un curso de Psicología del Deporte, compuesto por 8 bloques temáticos desde los cuales se van a introducir diversos contenidos sobre la temática propuesta. Se abordarán desde el origen e historia de la disciplina, sus objetivos como campo de intervención, hasta las diversas habilidades psicológicas a entrenar con el deportista. Asimismo, se especificarán las características de la modalidad deportiva que se trabaje, atendiendo a si es un deporte grupal o individual.

## OBJETIVOS

- Contextualizar la disciplina de la Psicología del Deporte.
- Comprender la relevancia de los aportes de la Psicología del Deporte en la búsqueda de un deportista mentalmente fuerte.
- Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: autoconfianza, motivación, control cognitivo y emocional, atención, concentración y nivel de activación.
- Reconocer las diversas etapas del desarrollo del deportista
- Identificar y aprender a emplear diversas estrategias de evaluación e intervención psicológicas para los deportistas.

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## CRONOGRAMA DE ETAPAS Y ACTIVIDADES

ETAPA Y MES	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES Y OBJETIVOS
Primer encuentro 12 de ABRIL 2022	<p>Tema a desarrollar: BLOQUE N° 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada. Proyección de power point. Docente invitado: Joaquin Dosil, Dr. En Psicología, Presidente de la Sociedad Iberoamericana en Psicología del Deporte. Presentación de un caso en primera persona: Ema Mac Cormik, corredora de trail.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contextualizar los inicios la disciplina de la Psicología del deporte en el mundo y en Argentina;</li> <li>• Diferenciar la Psicología del deporte de la Psicología Clínica y la Psicoterapia.</li> <li>• Precisar la relevancia del trabajo psicológico en el deporte, sus ámbitos y alcances.</li> <li>• Definir al deporte desde una visión integral y al entrenamiento invisible en la búsqueda de un deportista mentalmente fuerte.</li> </ul>
Segundo encuentro 26 de ABRIL 2022	<p>Tema a desarrollar: BLOQUE N° 2: LA FORTALEZA MENTAL: Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada. Proyección de power point. Docente invitado: Francisco Vanoni, instructor de Mindfulness y su aplicación en el deporte. Preguntas disparadoras. Análisis de material de lectura.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la fortaleza mental del deportista y sus principales habilidades psicológicas.</li> <li>• Comprender la relevancia del entrenamiento mental.</li> <li>• Introducirse al propio autoconocimiento.</li> <li>• Aprender estrategias de atención plena.</li> <li>• Diferenciar los efectos de la pandemia como oportunidad o crisis.</li> </ul>
Tercer encuentro 10 de MAYO 2022	<p>Tema a desarrollar: BLOQUE N° 3: AUTOCONFIANZA Y MOTIVACION: Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada. Proyección de power point. Actividad práctica individual sincrónica sobre autoconfianza. Análisis de un caso de un deportista.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: autoconfianza y motivación.</li> <li>• Reconocer la importancia de la autoconfianza como variable transversal a todas las habilidades psicológicas a entrenar, sus fuentes y origen.</li> <li>• Definir a la motivación y aprender a fomentarla en sus diversos tipos.</li> </ul>
Cuarto encuentro 24 de MAYO 2022	<p>Tema a desarrollar: BLOQUE N° 4: CONTROL COGNITIVO Y EMOCIONAL: Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada. Proyección de power point. Actividad sincrónica sobre pensamientos en pequeños grupos. Proyección y análisis de un video. Visualización acompañada sobre la gestión emocional. Presentación de un caso en primera persona: Virginia Passo corredora de calle y pista.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: control cognitivo y emocional.</li> </ul>

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- Reconocer los diversos tipos de pensamientos, cómo identificarlos y gestionarlos.
- Identificar las emociones básicas en el deporte y cómo gestionarlas.
- Comprender los aportes de las neurociencias para el control cognitivo y emocional en el deporte.

Quinto encuentro  
07 de JUNIO 2022

Tema a desarrollar: BLOQUE N° 5: ATENCION, CONCENTRACIÓN Y NIVEL DE ACTIVACIÓN:  
Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada.  
Proyección de power point. Práctica controlada de respiración para relajación y activación.  
Presentación de un caso en primera persona: Carmen Pereyra, corredora de Trail.

**Objetivos:**

- Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: atención, concentración y nivel de activación.
- Lograr diferenciar atención de concentración.
- Reconocer los factores psicológicos que pueden influenciar en la producción de lesiones.
- Articular el estrés y las lesiones.
- Definir la ansiedad y el estrés en el deporte y aprender estrategias para gestionarlos.

Sexto encuentro  
21 de JUNIO 2022

Tema a desarrollar: BLOQUE N° 6: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE ACORDE A LA ETAPA DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA:  
Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada.  
Proyección de power point. Análisis de un caso de un deportista. Actividad con los estilos comunicacionales.

**Objetivos:**

- Reconocer las diversas etapas del desarrollo del deportista
- Identificar los diferentes actores del pentágono deportivo.
- Comprender la relevancia del entrenador para la mente del deportista.
- Reconocer la importancia de un adecuado liderazgo y estilos comunicacionales para el deportista.

Séptimo encuentro  
05 de JULIO 2022

Tema a desarrollar: BLOQUE N°7: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA:  
Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada.  
Proyección de power point. Docente invitada: Diana Vázquez, doctora en psicología del deporte, México.  
Análisis de un caso de un deportista. Consigna final a entregar luego de finalizado el curso.

**Objetivos:**

- Reconocer la relevancia de la psicología para el entrenador.
- Diferenciar las modalidades deportivas: colectivas e individuales.
- Comprender la importancia de la existencia de un modelo de transición y retirada deportiva.

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Octavo encuentro  
19 de JULIO 2022

Tema a desarrollar: BLOQUE N° 8: ESTRATEGIAS DE EVALUACION E INTERVENCION EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

Estrategias metodológicas a emplear: Rastreo de conocimientos previos. Exposición dialogada. Proyección de power point. Actividades prácticas en pequeños subgrupos: recuperación del empleo de técnicas de relajación y activación, imaginación, gestión del pensamiento. Plenario de lo trabajado en los grupos. Ejercicio de hipnosis. Docente invitado: Sergio Quinteros, coach deportivo. Recuperación de la consigna de cierre. Cierre del curso.

**Objetivos:**

- Identificar y aprender a emplear diversas estrategias de evaluación e intervención psicológicas para los deportistas.
- Experimentar las técnicas de relajación, activación y de imaginación en primera persona.
- Aprender a gestionar e integrar los propios pensamientos y emociones.
- Reconocer los aportes de la técnica de coaching deportivo.

## MÓDULOS

### Bloques temáticos

**BLOQUE N° 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:** Origen y definición. Diferenciación con la Psicología Clínica y la Psicoterapia. La Psicología del deporte en Argentina. Fundamentación teórica y necesidad del trabajo psicológico en el deporte. El deporte integral y el entrenamiento invisible. Ámbitos y alcances de la Psicología aplicada al deporte. Importancia de la ética y los valores en el deporte.

**BLOQUE N° 2: LA FORTALEZA MENTAL:** Definición. Presentación de las habilidades psicológicas que la componen. El papel del entrenamiento mental. El autoconocimiento. Estar presentes en el momento presente, atención plena. Los efectos de la pandemia: como oportunidad o crisis. Mindfulness aplicado al deporte.

**BLOQUE N° 3: AUTOCONFIANZA Y MOTIVACION:** Definición e importancia de la autoconfianza. Fuentes de la autoconfianza. ¿La autoconfianza se hereda o se construye? La autoconfianza como variable transversal a todas las habilidades psicológicas a entrenar. Definición de motivación. Tipos de motivación. ¿Cómo nos motivamos?

**BLOQUE N° 4: CONTROL COGNITIVO Y EMOCIONAL:** Definición. Tipos de pensamientos. Identificación y gestión del pensamiento. Las emociones básicas en el deporte. El papel de los pensamientos y las emociones en nuestra conducta deportiva. Neurociencias y deporte.

**BLOQUE N° 5: ATENCION, CONCENTRACIÓN Y NIVEL DE ACTIVACIÓN:** Definición y diferenciación. ¿De qué se trata una mente focalizada? Influencia de los factores psicológicos en la producción de las lesiones. Relación entre estrés y lesiones. Ansiedad en el deporte. Control y manejo del estrés y la ansiedad.

**BLOQUE N° 6: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE ACORDE A LA ETAPA DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA:** Iniciación- Desarrollo- Perfeccionamiento Deportivo. Beneficios del deporte en la infancia. El pentágono deportivo. La función del entrenador para la mente del deportista. Liderazgo. Estilos comunicacionales, comunicación verbal y no verbal. El deportista aficionado. Deporte y tercera edad. La Psicología del deporte en el alto rendimiento.

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

**BLOQUE N°7: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA:** Psicología del entrenador. Psicología aplicada a los padres y madres del deportista. Modalidades deportivas: colectivas e individuales. Modelo de transición y retirada deportiva: La carrera dual del deportista. Planificación previa al retiro, el acompañamiento durante este proceso, construcción de estrategias de afrontamiento.

**BLOQUE N° 8: ESTRATEGIAS DE EVALUACION E INTERVENCION EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE:** Definición y tipos de estrategias de evaluación y de intervención. Técnicas de relajación y activación. Técnicas de imaginación. Gestión del Pensamiento. Técnicas de hipnosis. Coaching deportivo. Importancia de la incorporación de herramientas psicológicas para el deporte.

## BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- BRANDAO, R.; VALDÉ, H. (2005): La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: un aporte de la Psicología del deporte, en ROFFE, M.; UCHA, G. (2005): Alto rendimiento: Psicología y deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar.
- BACHRACH, E. (2015). ÁgilMente. Argentina: Sudamericana. Cap. 1 y 6.
- CSIKSZENTMIHALI, C.; LATTE, P.; DURANSO, C. (2018). Fluir (Flow) en los corredores. España: Tutor. Cap. 1, 2 y 9.
- DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 6, 9 punto 3, 11, 13 punto1-6, 14 punto 8, 15.
- GALLWEY, T. (2010). El juego interior del tenis. Argentina: Sirio. Cap. 2,3,4 y 7.
- GARCIA- NAVEIRA VAAMONDE, A.; LOCATELLI DALIMIER, L. (2015). Avances en Psicología del deporte. España: Paidotribo. Cap. 1 y 15.
- GERMER, C.; SIEGEL, R.; FULTON, P. (2015): Mindfulness y Psicoterapia. España. Editorial: Desclée de Brower. Cap.1 y 15.
- GISCAFRÉ, N.; FENILLI, A.; ROFFE, M. (2016). "Mi hijo el campeón". Las presiones de los padres y del entorno. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 1, 3 y 7.
- GISCAFRÉ, N.; WIGHTMAN, P. (2005): Preparación psicológica de equipos olímpicos, en ROFFE, M.; UCHA, G. (2005): Alto rendimiento: Psicología y deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- GIESENOW, C.; ROFFÉ, M. (2008): La psicología del deporte en argentina: pasado, presente y futuro, en Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. Vol. 4, nº1, pp. 123-134. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Introducción, cap. 2,4,5.
- HAYES, S. (2011). Sal de tu mente y entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso. España: Desclée de Brower. Cap. 5, 7, 8 y 10.
- HAYES, S. (2020). Una mente liberada. España: Paidós. 2da Parte.
- MARTENS, R. (2002). El entrenador del éxito. Barcelona, España: Paidotribo. Parte I y II.
- MARÍ CORTES, P. (2011). Aprender de los campeones. España: Plataforma. Introducción, Cap.1-6.
- MC CLUGGAGE, D. (2009). El esquiador centrado. Hacia la conquista del chí. Cuatro Chile: Vientos. Cap. 6.
- PONCE HERNANDEZ, A. (2017). Habilidades psicológicas en el fútbol. Santiago de Chile: Instituto Nacional de Fútbol.
- ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap.3, 4, 5 y 14.
- ROFFE, M. (2019). ¿Y después del retiro qué? Salud mental y resiliencia en el deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Introducción "Re- tirados".
- RODRIGUEZ, S. (2021). ¿Qué deportista quieres ser post confinamiento?, en BRANDAO, R.;
- DOSIL, J.; VIÑOLAS, A.; DOMINGUEZ, R. (2021). Píldoras Solidarias: Estrategias psicológicas en el deporte para afrontar momentos de crisis. España: Xunta de Galicia, SIPD.
- TAMORRI, S. (2000). Neurociencias y deporte. Psicología deportiva, procesos mentales del atleta. España: Paidotribo. Cap. 1, pp. 8-19; Cap. 10 y 11.