

Universidad de Costa Rica
Sede Occidente
Carrera de Psicología

II Ciclo 2018
PS-1033
Seminario de temas
Psicología del Deporte y la Recreación
Grupo 1

Profesor: Lic. Damián Herrera González

Correo: damian.herrera@ucr.ac.cr

Asistente: Jose Mora Ulate

Horario del curso: Lunes 9:00 a.m. – 11:50 p.m.

Horario de atención: Lunes 1:00 p.m. – 3:00 p.m.

Valor: 2 Créditos

I INTRODUCCIÓN

El Seminario de temas *Psicología del Deporte y la Recreación* está diseñado para analizar y estudiar los principales conceptos, procesos, herramientas y áreas de acción asociados a la psicología del deporte y los espacio de recreación. Se busca aportar nociones que permitan a los y las estudiantes ampliar su conocimiento sobre el tema y sus posibilidades de aplicación en distintos ámbitos, sin dejar de lado el análisis crítico de los elementos sociales y subjetivos que envuelven el tema.

El término “psicología del deporte” es reducido popularmente a la competencia de alto rendimiento, sin embargo, sus contribuciones pueden y deben ir más allá de este nivel, ya que sus posibilidades involucran temas de educación, salud pública y laboral, desarrollo comunitario, rehabilitación integral en establecimientos psiquiátricos y de resocialización, entre otras áreas. Es necesario realizar un estudio que permita una visión más amplia de la relación entre la psicología, el deporte y la actividad física, comenzando por el impacto cotidiano que puede tener en la vida de las personas, de los grupos, las comunidades y la sociedad en general.

En este curso se entiende que la Psicología del Deporte tiene una especificidad que radica en su objeto de conocimiento y acción (el deporte), pero busca integrar conocimientos que provienen de la psicología como un todo. Por ello, el enfoque teórico-metodológico del Seminario no intenta establecer demarcaciones limítrofes con otras áreas del conocimiento psicológico. Por el contrario, se asume que la Psicología del Deporte puede integrar aportes esenciales desde otras áreas y que, recíprocamente, el deporte tiene importantes potencialidades en la diversidad del quehacer psicológico que se efectúa en campos como la clínica, la educación, el trabajo y el desarrollo comunitario.



II OBJETIVOS:

- Conocer conceptos, fundamentos básicos y perspectivas asociadas a la psicología del deporte.
- Generar herramientas profesionales para trabajar en espacios vinculados al quehacer deportivo.
- Hacer lectura de los diversos elementos y espacios que intervienen en la construcción subjetividad alrededor del deporte y la recreación.
- Analizar aspectos psicosociales asociados al deporte y la recreación.
- Indagar sobre el estado actual de la psicología del deporte y la recreación en Costa Rica.

III EJES TEMATICOS:

1. Historia de la Psicología del Deporte.
2. Campos de intervención y el rol del psicólogo(a) deportivo(a).
3. Deporte y cultura: identidad y colectividad.
4. Aspectos psicosociales del deporte y la recreación: género, violencia, otros.
5. Personalidad desde la psicología del deporte y recreación.
6. Deporte y subjetividades. Actividad física cuerpo e imagen de sí.
7. Variables del rendimiento deportivo: Motivación, atención y concentración; ansiedad, estrés y activación.
8. Variables colectivas: liderazgo, comunicación, cohesión.
9. Intervención en grupos deportivos, comunitarios y recreativos.

IV PERFIL DE ENTRADA

Al iniciar este seminario, cada estudiante requiere los siguientes conocimientos y competencias:

- Capacidad de análisis de dinámicas y procesos grupales, así como estrategias de intervención con grupos.
- Conocimiento sobre las diferentes ramas de la psicología y sus aplicaciones.
- Habilidades de observación para la aplicación de estrategias de recolección y análisis de la información, tanto cuantitativas como cualitativas.
- Capacidad crítica de lectura, análisis, síntesis y escritura.

V PERFIL DE SALIDA

Al finalizar el curso el(la) estudiante estará en capacidad de:

- Conocer los conceptos básicos de la psicología y su relación con el deportivo y lo recreativo.
- Conocer el trabajo de campo de los psicólogos(as) deportivos y su impacto.
- Reconocer variables y elementos fundamentales de las dinámicas psicológicas que se establecen en relación al deporte y la recreación.
- Analizar críticamente los elementos psicológicos asociados al deporte, así como su implicación en lo cultural, personal y socio-económico.

VI DIDACTICA:

En el ámbito del aula, el seminario será desarrollado a través de diferentes sesiones, coordinadas por el profesor, así como presentaciones de personas invitadas, discusiones grupales de lecturas, análisis de películas y/o documentales y presentaciones realizadas por los y las estudiantes. Los y las estudiantes realizarán previo a la clase la lectura correspondiente y una ficha de lectura, la cual se utilizará en una mesa redonda de discusión.

En el ámbito de acción práctica, se trabajará en el análisis de espacios deportivos y recreativos. Se realizarán diversas observaciones mediante un proceso de integración a un grupo en donde el deporte sea un eje central.

Fichas de lectura: Las fichas son impresiones de la lectura, no serán un resumen, sino un comentario de una página sobre el tema, destacando algo que les llame la atención, dando su opinión crítica, planteando dudas e incluyendo ejemplos o noticias que ayuden a pensar el tema.

Se calificará la presentación de los materiales cada clase y el portafolio se presentará, ordenado y completo al final del curso.

Trabajo en clase: se refiere a la presencia y participación activa en las lecciones, aportando a la reflexión crítica a partir de los análisis realizados de las lecturas o el aporte espontáneo como forma de promover la reflexión y el aprendizaje.

Investigación: En subgrupos se desarrollará una investigación sobre un tema de actualidad y relevancia para la psicología del deporte y la recreación. Se presentarán los resultados en la clase para profundizar y ejemplificar el tema; de forma que se expongan aspectos teóricos y prácticos de una manera seria pero creativa y/o aprovechando medios tecnológicos.

En un segundo momento se realizará una intervención creativa en la Sede, para informar y hacer consciencia sobre aspectos importantes de la investigación.

Habrán 3 momentos de entrega y dos presentaciones, las cuales están debidamente señalados en el cronograma.

Aspectos a evaluar

- Elección de un subtema de interés, con una justificación válida y objetivos claros de investigación.
- Utilización de fuentes válidas y actuales. (Mínimo 8)
- Conceptualización del tema y dominio de la terminología asociada.
- Manejo crítico alrededor de la temática y la importancia desde nuestra disciplina.
- Profundización en la temática y su entorno. Visión global y específica en nuestro país.
- Pertinencia de la propuesta de intervención.

Trabajo escrito

- Organización del documento (12-15 páginas). Introducción y justificación, despliegue de los contenidos principales (ver: aspectos a evaluar), reflexión/conclusión.
- Cita y uso adecuado de las fuentes.
- Coherencia interna. (Incluye redacción y ortografía).

Intervención

- Uso adecuado de la teoría y sus principales contenidos
- Actividad creativa para fomentar la reflexión, discusión y aprendizaje del tema.
- Uso de recursos lúdico-artísticos-tecnológicos-deportivos/recreativos.

Temas

1. Deporte adaptado.
2. Salud mental y recreación.
3. Género y deporte.
4. Cuerpo y deporte.

Análisis de película: Se realizará una lectura desde los contenidos del curso de una película o documental a convenir. El objetivo es poner en práctica la escucha y análisis de situaciones personales, sociales y culturales, relacionadas al deporte y la recreación.

Aspectos a evaluar

- Se desarrollarán a manera de ensayo con una extensión de 3 páginas.
- Se debe elegir un tema relacionado con las temáticas del curso, comentar cómo se presenta en la película, utilizar teoría (mínimo 3 fuentes válidas) para discutir sobre el interés para la psicología deportiva y analizar el lugar que tiene en la película, cómo afecta, cómo se vive, y qué puede hacerse con él.
- Coherencia interna. Redacción y ortografía.

Prueba física: Los y las estudiantes se integraran a un equipo o práctica deportiva/recreativa durante 2 meses (8 sesiones) para realizar una observación participante de las dinámicas personales y grupales que componen ese espacio. Para realizar la elección de dicha actividad se debe tomar en cuenta, que debe ser una actividad que el o la estudiante no realice previamente y que no más de dos estudiantes pueden estar en el mismo espacio. Después de cada sesión se debe desarrollar una bitácora y ser presentada al equipo docente.

Para el análisis se desarrollará la investigación de un aspecto referente a la teoría del curso, dialogando entre la experiencia y la teoría (mínimo 5 textos). La extensión será de 5 a 8 páginas y se calificará la pertinencia del tema, la validez de las fuentes, la coherencia de la propuesta de análisis, así como la redacción y ortografía.

El último día de clases se presentará la experiencia y análisis de la misma ente los y las compañeras.

Práctica obsesiva: Cada estudiante elegirá una personalidad deportiva o equipo y se “obsesionará” con el mismo, buscando toda la información que encuentre a mano sobre su “sujeto de estudio”(biografía y autobiografía, videos, artículos). La idea es que llegue a tener el perfil más claro posible de dicha personalidad y pueda realizar una lectura de algún aspecto de su vida o personalidad que se relacione a su historia deportiva.

La extensión será de 8 a 10 páginas y se calificará la pertinencia del tema, la validez de las fuentes(al menos 3 en relación al tema de análisis, más los documentos revisados en el proceso “obsesivo”), la coherencia de la propuesta de análisis, así como la redacción y ortografía.

Además se hará una presentación en el aula sobre dicha investigación.

Todos los trabajos se entregaran bajo el siguiente formato: Espacio y medio, Arial 11, márgenes normales. El incumplimiento de dichas indicaciones implica pérdida de puntos. Además en las fichas, análisis de películas y observaciones no se utilizará portada, sino un encabezado sencillo con nombre, carnet, fecha y el nombre del curso.

Toda forma de plagio se sancionará según el reglamento universitario, que va desde la pérdida de puntos hasta la expulsión de la carrera.



VII EVALUACION Y DESGLOSE DE LAS ACTIVIDADES

Trabajo en clase y portafolio 10 %

Análisis de película 10 %

Seminario 35 %

Primer adelanto 5%

Segundo adelanto 7%

Propuesta de intervención 8%

Expo clase 5%

Intervención 10%

Prueba física 30 %

Asistencia a 8 sesiones y bitacora 15%

Análisis de una situación 10%

Exposición 5%

Práctica obsesiva 15 %

IX CRONOGRAMA

Clase	Fecha	Contenido temático
1	13 agosto	Presentación del programa. Organización de seminarios.
2	20 agosto	-Historia de la psicología del deporte y el rol del psicólogo deportivo. -Variables del rendimiento deportivo(individuales). Atención, concentración, motivación, ansiedad y estrés.
3	27 agosto	-Variables del rendimiento deportivo(grupales). Liderazgo, comunicación, cohesión. (Primer entrega)
4	3 Setiembre	- ¡Mejenga! - Personalidad, subjetividades y deporte.
5	10 Setiembre	- La construcción de un "yo deportivo"; ideal, cuerpo y deporte.
6	17 setiembre	Aspectos psicosociales: Identidad y colectividad.
7	24 setiembre	Invitado. (Segunda entrega)
8	1 octubre	Película.
9	8 octubre	Presentaciones obsesivas. (Supervisión obligatoria)
10	15 octubre	Feriado.
11	22 octubre	Aspectos psicosociales: Eros, thanatos y deporte. (Tercer entrega)
12	29 octubre	El deporte y la recreación en poblaciones y comunidades en riesgo psicosocial. (Supervisión obligatoria)
13	5 noviembre	Intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo y construcción de proyectos psicosociales.
14	12 noviembre	Exposición de seminarios.
15	19 noviembre	Actividad de intervención pública en la Sede.
16	26 noviembre	Exposiciones y cierre del curso.
17	3 Diciembre	Semana de exámenes
18	10 Diciembre	Semana de exámenes

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D. (2011). La Concepción Constructivista como modelo explicativo del aprendizaje en los deportes de equipo. *Psychol*, Vol. 10(2), 489–500.
- Anguera, M.T., Hernández Mendo, A. (2014) Metodología observacional y psicología del deporte: estado de la cuestión. *Revista de Psicología Del Deporte*, Vol. 23(1), 103–9.
- Blasco, M., García-Merita, M. y Balaguer, I. (1993). Trastornos Alimentarios en la Actividad Física y el Deporte: Una Revisión. *Revista de Psicología Del Deporte*, Vol. 3, 41-53.
- Bocanegra González, S., Gallego Correa, F. Y Rojo Díaz. L. (2007). Motivos de la permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores. Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia.
- Bonilla, Pedro. (2003). El Entrenamiento Psicológico en el Deporte de Alto Rendimiento. *Abra, Revista Internacional de Ciencias Sociales*. Vol. 23(32), 85–93.
- Carrasco, A., Romero E., García-Mas A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología* Vol. 41(2), 335–47.
- Castillo, I., García-Merita, M. y Balaguer, I. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología Del Deporte* Vol. 16(2), 01–10.
- Chirivella, E. (2010). Psicología Del Deporte. *Papeles Del Psicólogo* Vol. 31(3), 234–36.
- Cox, R. (2007). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. *Editorial Médica Panamericana S.A.*, sexta edición. España.
- De la Vega, E. (2009). El retorno del cuerpo, deporte política y poscolonialidad. *Revista Agora*; Vol. 12(1), 29-48.
- Delgado Noguera, M. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, Vol. 02, 63–78.
- Emiliozzi, M. (2013). El cuerpo del deportista y la apuesta de un capital simbólico. *Revista Question*; Vol. 1(40), 59-67. .
- Freud, Sigmund. (1994). *Obras Completas: Psicopatología de la vida cotidiana*. Amorrortu Editores. Buenos Aires.
- Garrido, R., García, A., Parra, J. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos: Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación*. Vol. 22, 19–23.

González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Editorial Biblioteca Nueva, S.L. España. Disponible en el repositorio Digitalia, bases de datos Universidad de Costa Rica.

González, R., Molinero, O., y Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: Implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y estrés*. Vol. 12(1), 99-115. Recuperado en: http://www.researchgate.net/profile/Sara_Marquez3/publication/261953592_El_estrs_en_el_deporte_d_e_competicin_implicaciones_psicologicas_del_desequilibrio_entre_estrs_y_recuperacin/links/00b7d5361f01383023000000.pdf.

Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la Iniciación Deportiva. *Revista Psicología Del Deporte* Vol.1, 27–36.

Garrido, M., Zagalaz, M., Torres, G., y Romero, S. (2010) Validación de un cuestionario para el análisis del comportamiento y actuación de los padres y madres en el deporte (ACAPMD). *Retos. Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación* Vol. 18, 71–76.

Hernández, A. (2003). *Psicología del Deporte* (Vol. I y II): Fundamentos 1. Buenos Aires. Recuperado en: <http://biblioteca.iesit.edu.mx/biblioteca/L00946.PDF>.

Llorens, M. (2006). El Chapulín Colorado y la psicología del deporte: Herramientas narrativas en el trabajo con el fútbol venezolano. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 15, 95–106. Recuperado en <http://ddd.uab.cat/record/62948>.

Márquez R., Rodríguez J., y Abajo S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física.” *Actividad física y salud*. 83. Recuperado en: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/083_012-024ES.pdf.

Melchor Gutiérrez, S. (2004). El Valor del Deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, Vol. 335, 105–26.

Larrauri, G. (sf). El fútbol reflexionado y (con)jugado desde el psicoanálisis. *Razón y palabra*. Numero 69. 1-11.

Orlick, T (2003). Entrenamiento mental: ¿cómo vencer en el deporte y en la vida, gracias al entrenamiento mental? *Editorial Paidotribo*. Primera Edición. España.

Pérez, R., Morales, V., Anguera, T., y Hernández, A. (2015) Hacia la calidad de servicio emocional en organizaciones deportivas orientadas a la población infantil: un análisis cualitativo. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 10(02), 243–50.

Pont, P., Soler, A., Fortuño, J., Palacios Gil, N., Romo, V., Royo, I., y Arsuaga, I. (2011). Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores. España: Consejo Superior de Deportes Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico, España.

- Romero, S., Garrido, M., y Zagalas, M. (2009). El Comportamiento de los padres en el deporte." *Etos. Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación*, Vol. 15, 29–34.
- Roux, R. (2007). Deporte y sociedad en América Latina. *Presses Universitaires du Midi*. No. 89; pp. 7-10.
- Sánchez , Y. (2007). La literatura de fútbol, ¿metida en camisa de once varas?. *Nueva época*, Vol. 7, No. 27, 131-142.
- Sánchez, X., y Torregrosa, M. (2005). El Papel de los factores psicológicos en la escalada deportiva: un análisis cualitativo. En *Revista de Psicología Del Deporte*, Vol. 14, 77–94.
- Serrato, L. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR PI-R. *Cuadernos d psicología del deporte*, Vol. 9(1), 21-38.
- Torrealba, J. (2010). Corrientes Filosóficas que sustentan la educación física, el deporte y la recreación. *Revista de História Do Esporte*. Vol. 3(1). Recuperado en <http://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/view/743>.
- Torres, B. (1991). Apuntes sobre la función del deporte en la narrativa latinoamericana. *Hispanic Review*; Vol. 59,(4), 401-420.
- Viade, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. *Editorial UOC*, Primera Edición. España. Disponible en el repositorio Digitalia, bases de datos Universidad de Costa Rica.
- Villena, S. (2009). Del fútbol y otros demonios: fútbol, religión y nacionalismos en Costa Rica. *Anuario de Estudios Centroamericanos*: Vol. 35/36, 137-147.
- Zucchi, D. (2001) Deporte y discapacidad. *Efdeportes Revista Digital* Vol.7(43).