



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2º OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

## PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Docente: \_\_\_\_\_

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. El portafolio se entregará en físico como requisito el día del examen.

**SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.**

**!!!ATENCIÓN!!!**

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.

## Etapa 1: Conceptos básicos de la psicología del deporte

### Actividad 1

- Contesta con la respuesta correcta que se encuentra entre las opciones.

Conductas	Fortaleza mental	Entretenimiento	Juego	Militares
Psíquica	Competitiva	Social	Economía	Psicología
escolar	universitario	monetaria	amateur	Competitiva

1. Según Weinberg y Gould, la psicología del deporte es el estudio científico de las personas y sus \_\_\_\_\_ en el contexto deportivo de las actividades físicas.
2. Giesenow afirma que esta ciencia apunta primordialmente a la \_\_\_\_\_ del deportista, lo cual incluye resolver cuestiones personales.
3. Desde la antigüedad, las grandes civilizaciones vieron en la actividad deportiva una forma de \_\_\_\_\_ y competición en su contexto social y cultural.
4. Rodríguez destaca que el deporte es una de las grandes formas de \_\_\_\_\_ que conserva la sociedad.
5. Los romanos utilizaban la práctica deportiva principalmente con fines \_\_\_\_\_.
6. La Carta Europea del Deporte define esta actividad como todo tipo de actividades físicas que tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y \_\_\_\_\_.
7. Alcoba describe el deporte de manera muy simple como una "actividad física individual o colectiva practicada en forma \_\_\_\_\_".

8. La dimensión \_\_\_\_\_ del deporte se deriva de dos perspectivas: la superación en sí mismo y el posicionamiento por encima de otros competidores.
9. El deporte actúa como un lenguaje universal promotor de valores y proporciona entretenimiento a las masas dentro de su dimensión \_\_\_\_\_.
10. Las olimpiadas y los campeonatos del mundo forman parte de la dimensión \_\_\_\_\_ porque generan una gran derrama económica para los anfitriones.
11. La preparación de los deportistas se enfoca en la optimización de cuatro puntos fundamentales: física, técnica, táctica y \_\_\_\_\_.
12. El deporte profesional se caracteriza porque las personas reciben una retribución generalmente \_\_\_\_\_ por la prestación de sus servicios.
13. El objetivo primordial en el deporte \_\_\_\_\_ es la satisfacción de logro y el placer personal, sin contar con un contrato laboral ni fines de lucro.
14. El deporte \_\_\_\_\_ busca el desarrollo de las capacidades motrices, afectivas y cognitivas de los estudiantes dentro de un contexto lúdico y recreativo.
15. En el ámbito estudiantil, el deporte \_\_\_\_\_ cuenta con una estructura organizada orientada hacia la competencia, desde un nivel formativo hasta un alto nivel competitivo.

## Actividad 2

- Características diferenciales del rendimiento deportivo en el entrenamiento y la competición.

16.

16.

**Objetivos Específicos**

**Demandas situacionales**

**A\$ctuación de los deportistas**

**Rendimiento deportivo en el entrenamiento**

- Ampliar las posibilidades de rendimiento en la competición futura.

- Mejorar y poner a punto los recursos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de los deportistas

- Situaciones programadas de antemano con objetivos diferentes y tareas de dificultad, exigencia y novedad variadas

- Ensayo de conductas que no se dominan o deben perfeccionarse.
- Repetición de conductas que se

dominan, para su puesta a punto.

- Ensayo de conductas que se dominan, en condiciones de elevada dificultad.
- Sobre esfuerzo físico y psicológico para poder mejorar.
- Ensayo de conductas que se dominan, para preparar competiciones concretas

**Rendimiento deportivo en la competición**

- Aumentar la posibilidad de conseguir el resultado deseado en la competición presente

- Utilizar eficazmente

17.

plantea cada momento de la competición.

- Tareas de dificultad y exigencia menos variadas que en el entrenamiento.

- Utilización de conductas que se dominan.

- Esfuerzo físico y psicológico en función

de las demandas existentes.

## Valoración del rendimiento

18.

- Deben establecerse criterios de eficacia en función de los objetivos y la dificultad de cada tarea.
- Lo más importante, es la ejecución de conductas con una elevada probabilidad de ser eficaces
- Se deben valorar, tanto la ejecución de las conductas apropiadas, como su eficacia en los resultados.

*Extraído de "psicología del entrenamiento deportivo" José María Buceta.*



Objetos Generales	Utiliza eficazmente los recursos disponibles.	Situaciones programadas de antemano con objetivos diferentes y tareas de dificultad, exigencia y novedad variadas.	El cumplimiento de las tareas programadas predomina sobre la ejecución de conductas eficaces.
-------------------	---	--	---

### Actividad 3: Sopa de letras

- Completa los enunciados y encuentra en la sopa de letras las respuestas.



1. La ciencia aplicada al deporte \_\_\_\_\_
2. Lo que alcanzó el entrenamiento deportivo \_\_\_\_\_
3. Lo que surge en la práctica y competencias \_\_\_\_\_
4. Quienes requirieron al psicólogo \_\_\_\_\_
5. Cómo se consideraba a los atletas de élite \_\_\_\_\_
6. Nueva concepción de la salud: físico, psicológico y social \_\_\_\_\_
7. Herramienta inicial de evaluación \_\_\_\_\_
8. Variables relevantes: psicólogo, deportista y otros... \_\_\_\_\_
9. Lo que los entrenadores temían disminuir \_\_\_\_\_
10. Confusión común sobre el rol del psicólogo \_\_\_\_\_
11. Lo que se estableció con los atletas canadienses \_\_\_\_\_
12. Deporte analizado en el estudio de Portugal \_\_\_\_\_



## **Actividad 2: Mapa Conceptual**

- Lee el tema tema 3: Mejora y puesta a punto de la condición táctico estratégica, tema 3.1: Conducto de toma de decisiones, tema 3.2: Contribución de la psicología.
- Investiga adicionalmente si lo consideras necesario.



### Actividad 3: Cuadro comparativo

- Completa el cuadro comparativo sobre el tema 4: Mejora y puesta a punto de la condición psicológica.

<b>Recurso / Elemento del Entrenamiento</b>	<b>Efecto Psicológico Positivo (Puesta a punto)</b>	<b>Riesgo Potencial (Efectos Adversos)</b>	<b>Rol del Psicólogo Deportivo</b>
<b>Soportar sesiones muy duras de entrenamiento físico</b>			
<b>Preparación previa para una competición</b>			
<b>Ejercicios con alta demanda (Ej: Carga de atención)</b>			

### **Etapa 3: Psicovariables Del Entrenamiento Deportivo y Competencia.**

#### **Actividad 1: Preguntas**

- Lee cuidadosamente las preguntas detonantes para entender qué se te está pidiendo específicamente.
- Apóyate con tu libro de texto.

1. Explica la diferencia entre la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática en el contexto deportivo, mencionando un ejemplo de cada una.

---

---

---

2. ¿Cómo se relacionan los conceptos de concentración y atención según lo expuesto en el texto?

---

---

---

3. Describe en qué consiste la "adherencia al entrenamiento" y explica qué consecuencia negativa puede tener si se lleva al extremo o se abusa de ella.

---

---

---

4. A partir de la definición de feedback o retroalimentación, ¿por qué se considera un proceso "bidireccional" y cuáles son las distintas interacciones que pueden ocurrir en un equipo?

---

---

---

5. ¿Qué es la visualización en el deporte y cómo se diferencia del concepto de autocontrol?

---

---

---

## Actividad 2: Lluvia de ideas

- Lee con atención el tema 3: Autocontrol y realiza una lluvia de ideas agregando imágenes o dibujos relacionados.

### LLUVIA DE IDEAS

### **Actividad 3: Mapa conceptual**

- Realiza un mapa conceptual en donde identifiques las definiciones y características, sobre el tema 4: El establecimiento de objetivos y la consecución de las metas, tema 4.1: Dos maneras utilizadas para el establecimiento de objetivos en las actividades físicas y deportivas, y del Tema 4.2 Condiciones para establecer los objetivos en el rendimiento.
- Apóyate con tu libro de texto.

#### **MAPA CONCEPTUAL**



1. ( ) Descubrieron la PNL a principios de la década de los 70s.	A) Lingüística
2. ( ) Elemento de la PNL que se refiere a los procesos del pensamiento que regulan las funciones por medio de los sentidos.	B) Ted Garratt (2004)
3. ( ) Parte de la PNL enfocada en la influencia del lenguaje sobre cómo nos comunicamos con nosotros y el entorno.	C) T. Stahl (1992)
4. ( ) Relación que busca comprender la PNL para fijar comportamientos deseados, ideas o acciones.	D) Neuro
5. ( ) En el deporte, las sesiones de PNL ayudan a los atletas exitosos a eliminar este tipo de pensamientos.	E) Richard Bandler y John Grinder
6. ( ) Autor del libro <i>Excelencia Deportiva</i> , quien propone recomendaciones para optimizar la actuación con PNL.	F) Creencias limitantes
7. ( ) Autor del libro que establece los principios fundamentales de la PNL en las personas.	G) Programar la mente
8. ( ) Recomendación de Garratt que sugiere usar herramientas versátiles como la Visualización o el Anclaje.	H) Cuerpo y mente
9. ( ) Factor recomendado por Garratt que mejora significativamente la motivación e impulso al entrenar PNL.	I) Retroalimentación

<p><b>10.</b> (    ) Principio de la PNL: "Las personas reaccionan ante su propia reproducción de la realidad y no ante..."</p>	<p><b>J)</b> Aplica una técnica que te funcione para más de una habilidad</p>
<p><b>11.</b> (    ) Elementos que, según los principios, forman parte de un mismo sistema cibernético e influyen entre sí.</p>	<p><b>K)</b> Trabajar en grupos o parejas</p>
<p><b>12.</b> (    ) Principio que desarma el concepto de fracaso: "No hay errores ni discusión, solo hay..."</p>	<p><b>L)</b> La realidad misma</p>
<p><b>13.</b> (    ) Postulado que defiende la salud mental intrínseca: "Las personas funcionan perfectamente. Nadie está..."</p>	<p><b>M)</b> Intención positiva</p>
<p><b>14.</b> (    ) Principio que busca entender el trasfondo de los actos: "Detrás de cada conducta hay una..."</p>	<p><b>N)</b> "Fuera de servicio" o "estropeado"</p>
<p><b>15.</b> (    ) Condición indispensable en la que debe encontrarse el atleta para poder realizar la práctica de PNL.</p>	<p><b>O)</b> Física y mentalmente en el estado adecuado</p>

## Actividad 2: Completa las oraciones

- Contesta con la respuesta correcta que se encuentra entre las opciones.
- Apóyate con tu libro de texto, con el tema 3.1: Fortaleza mental.

Mental	Sentimiento	Nervios	Motivación	Desarrollar
Perdurar	Sacrificio	Miedos	Intrínseca	Errores

1. Lorena Ochoa afirma que el golf es un deporte de miles de detalles, donde la parte \_\_\_\_\_ es muy importante.
2. Considerada un rasgo de la personalidad, la fortaleza mental es la capacidad de la mente para controlar un \_\_\_\_\_ ante condiciones desfavorables.
3. El psicólogo de Lorena Ochoa le ayudaba a encontrar estabilidad emocional, resolver problemas y a controlar los \_\_\_\_\_.
4. Muchos especialistas consideran la fortaleza mental como un constructo integrado por componentes como el autoconocimiento, la concentración y la \_\_\_\_\_.
5. Contrario a lo que se piensa, Puente (2009) señala que la fortaleza mental no es algo con lo que se nace, sino que todos tenemos el potencial de \_\_\_\_\_.
6. A diferencia de las capacidades físicas, la fortaleza mental tiene la ventaja de que puede \_\_\_\_\_ sin deteriorarse.
7. El deseo de triunfar está condicionado por la fuerza para mantenerlo latente y por la disposición de \_\_\_\_\_ ante el arduo trabajo.
8. El mayor reto de mantener una actitud positiva en el deporte consiste en vencer los \_\_\_\_\_ que se pueden generar.
9. La autodeterminación es una decisión sobre la conducta a seguir que despierta en los deportistas una poderosa motivación \_\_\_\_\_.
10. La principal causa que afecta el estado mental de los deportistas, produciendo emociones negativas como el desánimo, son los \_\_\_\_\_.

### Actividad 3: Sopa de letras

- Encierra las palabras correspondientes y completa las oraciones correctamente
- Apóyate con tu libro de texto, con el tema 4: Técnicas y herramientas para deportistas y cuerpo técnico y el tema 4.1: Calentamiento Mental.

**Entrenador**

**Familia**

**Frontal**

**Visualización**

**Imaginada**

**Limón**

**Espacio**

**Percepción**

**Calentamiento**

**Relajación**

F	A	M	I	L	I	A	G	D	Y	B	N	U	S	C	G
E	G	S	C	T	B	G	S	V	R	B	S	C	O	Y	D
V	N	W	Q	V	F	P	E	R	C	E	P	C	I	O	N
I	X	T	F	V	Y	S	C	T	N	U	V	T	M	U	N
S	D	F	R	O	N	T	A	L	I	Y	Ñ	A	Ñ	L	D
U	C	J	J	E	S	P	A	C	I	O	D	R	N	R	I
A	T	J	D	I	N	E	G	J	E	D	C	B	M	D	M
L	G	N	V	G	A	A	A	H	F	T	O	U	T	J	A
I	B	F	B	Y	V	H	D	N	T	J	M	N	A	N	G
Z	D	O	R	B	L	I	M	O	N	P	E	S	S	S	I
A	F	P	S	D	Q	T	F	U	R	I	A	U	Ñ	D	N
C	T	E	T	T	W	A	C	N	Y	A	H	F	U	C	A
I	C	A	L	E	N	T	A	M	I	E	N	T	O	P	D
O	A	E	F	O	T	P	Q	D	M	D	N	T	S	M	A
N	U	J	M	M	B	Q	Y	W	D	N	R	Q	G	A	D
R	E	L	A	J	A	C	I	O	N	M	Ñ	R	F	T	S

1. El psicólogo deportivo puede utilizar distintas técnicas y herramientas, pero requiere la previa autorización del \_\_\_\_\_.
2. Un apoyo psicológico integral no solo beneficia al atleta, sino también a todo el cuerpo multidisciplinar y a su \_\_\_\_\_.
3. Desde el punto de vista cerebral, la estructura clave para realizar los cambios a nivel neurológico es el lóbulo \_\_\_\_\_.
4. El proceso de \_\_\_\_\_ hacia una nueva conducta nos ayuda a generar modificaciones firmes en nuestro pensamiento.
5. En el experimento de básquetbol, el grupo que solo fue a visualizar avanzó un 27 por ciento, demostrando que para la mente es lo mismo una experiencia vivida que una \_\_\_\_\_.
6. Si una persona se imagina chupando un \_\_\_\_\_ agrio, sentirá cómo se le hace agua la boca porque la mente confunde la realidad con la imaginación.
7. Al centrarnos firmemente en una idea nueva a través de la visualización, perdemos por completo la noción del tiempo y del \_\_\_\_\_.
8. El lóbulo frontal nos ayuda a concentrar la mente para producir un cambio profundo en nuestra \_\_\_\_\_.
9. Al igual que los músculos necesitan un \_\_\_\_\_ antes del esfuerzo físico, la mente requiere ejercicios previos para actuar a favor del atleta.
10. En la Programación Neurolingüística (PNL), las sesiones generalmente inician con un estado de \_\_\_\_\_ para predisponer la mente al cambio.

**Realizó:** Lic. Devani Jocelin Guajardo Cantú

**Aprobó:** M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal (Coordinadora del bachillerato)

**Verificó:** Lic. Andrea Yarelli Salas Alejandro (Apoyo y desarrollo de Clase)

**Validó:** M.E. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)