



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2DA OPORTUNIDAD ESPECIAL

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ **Grupo:** _____

Docente: _____

Fecha: _____

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. Adjunta el portafolio en la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la oportunidad extraordinaria; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

¡ADVERTENCIA!

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.

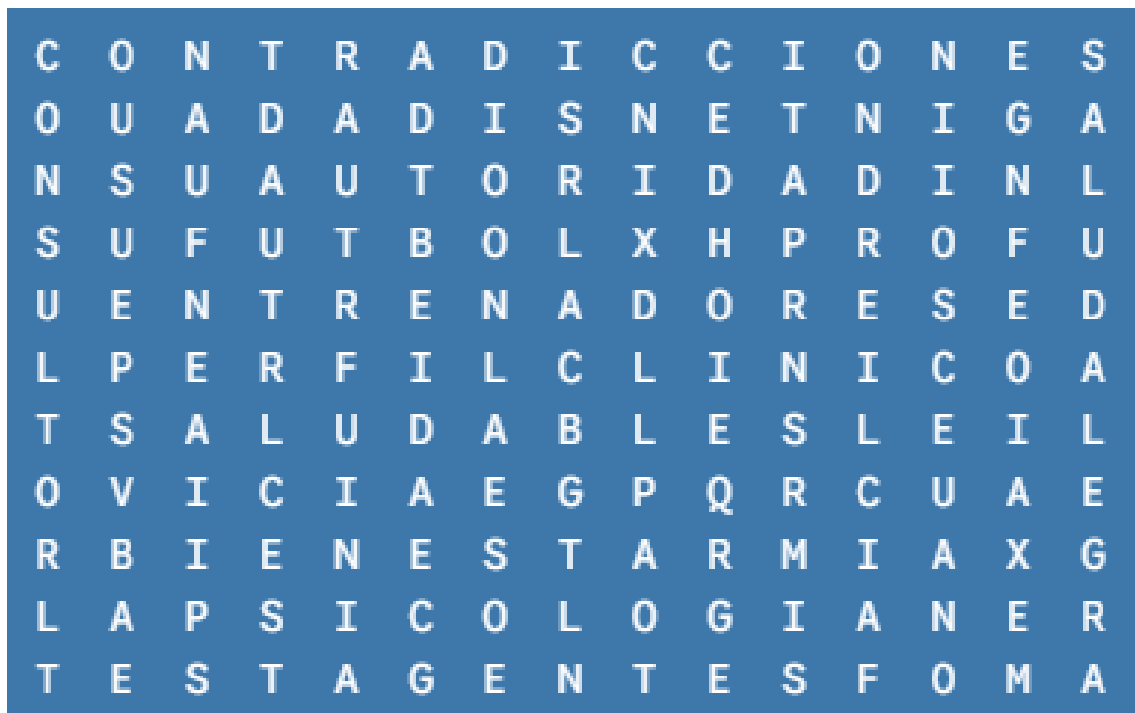
Extraído de "psicología del entrenamiento deportivo" José María Buceta.

□

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.

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

Etapas 3: Psicov variables 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>10. () Principio de la PNL: "Las personas reaccionan ante su propia reproducción de la realidad y no ante..."</p>	<p>J) Aplica una técnica que te funcione para más de una habilidad</p>
<p>11. () Elementos que, según los principios, forman parte de un mismo sistema cibernético e influyen entre sí.</p>	<p>K) Trabajar en grupos o parejas</p>
<p>12. () Principio que desarma el concepto de fracaso: "No hay errores ni discusión, solo hay..."</p>	<p>L) La realidad misma</p>
<p>13. () Postulado que defiende la salud mental intrínseca: "Las personas funcionan perfectamente. Nadie está..."</p>	<p>M) Intención positiva</p>
<p>14. () Principio que busca entender el trasfondo de los actos: "Detrás de cada conducta hay una..."</p>	<p>N) "Fuera de servicio" o "estropeado"</p>
<p>15. () Condición indispensable en la que debe encontrarse el atleta para poder realizar la práctica de PNL.</p>	<p>O) 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)