

# Psicología del deporte

60 Horas

## Objetivos:

Este curso nos ofrece los conocimientos necesarios para poder intervenir como Psicólogos del Deporte, proporcionando información sobre el contexto de la Psicología del Deporte, las funciones que llevan a cabo los psicólogos especialistas en el ámbito deportivo y las bases neurológicas básicas del movimiento. Además, de transmitirnos como se lleva a cabo la planificación del entrenamiento psicológico y dándonos las habilidades necesarias para poder intervenir.

## Contenidos:

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

1. Introducción
2. Psicología del Deporte
3. Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4. Funciones de la Psicología del Deporte
5. La Psicología del Deporte en la actualidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE**

1. El Psicólogo del Deporte
2. Funciones del Psicólogo del Deporte
3. ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4. El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5. El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS**

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ**

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos del aprendizaje motor
3. Teorías del aprendizaje motor
4. El proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. Las habilidades motrices

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas

5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
8. MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE**

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA**

1. La motivación
2. La Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas

5. Conseguir las metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD**

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO**

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN**

1. Conceptualización de la comunicación

Habilidades sociales comunicativas