



Psicología deportiva

Objetivos

□ Objetivo General

- Conocer la parte de intervención en psicología deportiva.
- Aprender técnicas nuevas.
- Saber aplicar la psicología a los diferentes deportistas.
- Ayudar a los deportistas a mejorar el rendimiento.

□ Objetivos Específicos

- Conocer la base de la psicología deportiva.
- Estudiar los pasos a seguir con el trabajo psicológico con un deportista.
- Saber crear y completar registros psicológicos.
- Conocer la importancia de la rutina de un deportista.
- Conocer los conceptos fundamentales relacionados con el sueño.
- Aprender los tipos de problemas del sueño que puede presentar un deportista.
- Los beneficios que tiene una buena calidad del sueño.
- Conocer las recomendaciones para mejorar el descanso.
- Aprender a practicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson.
- Conocer los conceptos fundamentales relacionados con la ansiedad.
- Aprender los tipos de ansiedad que puede sufrir un deportista.
- Conocimiento de la práctica de meditación en deportistas.
- Los beneficios que tiene la práctica de mindfulness.

- Conocer la importancia del mindfulness en momentos de lesión.

Contenidos

Psicología deportiva	Tiempo estimado
<p>Unidad 1: Conceptos fundamentales de la psicología deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la psicología deportiva? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Personalidad y motivación. ◦ Emociones, competición y cooperación. ◦ Interacción y dinámicas. ◦ Preparación mental y lesiones. • ¿Cómo se trabaja con los deportistas? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Perfil del deportista. • Creación de registros mentales. • Rutinas del deportista. 	8 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	30 minutos
Tiempo total de la unidad	8,5 horas
<p>Unidad 2: La importancia del sueño en un deportista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos del sueño. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ritmo circadiano. ◦ Reloj biológico interno. ◦ Fases del sueño. • ¿Qué aspectos del sueño pueden perjudicar al deportista? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Estímulos que pueden perjudicar al sueño del deportista. • ¿Qué ventajas tiene la calidad del sueño en un deportista? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Beneficios de un buen descanso y control de calidad del sueño. • ¿Cómo ayudar a un deportista? • Recomendaciones al deportista. • Relajación de Jacobson. 	8 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Tiempo total de la unidad	8,5 horas

<p>Unidad 3: Ansiedad y mindfulness.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ansiedad y tipos.<ul style="list-style-type: none">◦ Tipos de síntomas de ansiedad.◦ Síntomas fisiológicos de ansiedad.◦ Síntomas cognitivos de la ansiedad.◦ Síntomas conductuales de la ansiedad.• Ansiedad y rendimiento deportivo.• ¿Qué es mindfulness?• Mindfulness en psicología deportiva.<ul style="list-style-type: none">◦ ¿Qué sistemas cerebrales y neuronales están relacionadas con el flow o la zona?• Aplicación de mindfulness en lesiones deportivas.	8,5 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	30 minutos
Tiempo total de la unidad	9 horas
3 unidades	27 horas