

Psicología del deporte

Duración: 60 h

Objetivos

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. Transmitir cómo se lleva a cabo la planificación del entrenamiento psicológico y dar las habilidades necesarias para poder intervenir.

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Introducción

Psicología del Deporte

Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte

Funciones de la Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

El Psicólogo del Deporte

Funciones del Psicólogo del Deporte

¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?

El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva

El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.

Potencial de Reposo o de Membrana

Receptores. Potencial Generador

Potencial de Acción

Sinapsis

Circuitos neuronales

Morfogénesis del Sistema Nervioso Central

Morfología del Sistema Nervioso Central

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción

Sistema sensorial. Propiocepción

Organización funcional del Sistema Motor

Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

El aprendizaje motor

Principales modelos del aprendizaje motor

Teorías del aprendizaje motor

El proceso de enseñanza-aprendizaje

Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor

Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor

Las habilidades motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

Necesidades psicológicas en el deporte

La finalidad de la intervención psicológica

Variables, habilidades y técnicas psicológicas

Entrenamiento de habilidades psicológicas

Tipos de intervención psicológica

El papel de la Psicología

Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

El deporte

Entrenamiento deportivo

El rendimiento deportivo

Componentes generales de un programa de preparación psicológica

Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico

Planificación del entrenamiento psicológico

Diseño de programas de entrenamiento psicológico

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

Introducción: las emociones

Las emociones en el deporte

Emociones provocadas por el entrenamiento

Control emocional ante situaciones amenazantes

Emociones antes de la competición

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

La motivación

La Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

¿Qué entendemos por meta?

Pautas para establecer una buena meta

Diseño de un sistema de establecimiento de metas

Plantear las metas

Conseguir las metas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

Diferencia entre objetivo y meta

Pautas para enunciar objetivos

Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

Introducción

Activación, ansiedad y estrés

Manifestaciones de la ansiedad en la competición

Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

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

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

Auto-respeto

Como hacer frente a las críticas

Responder a las quejas

Creatividad y auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

Introducción

Liderazgo

Estilos de liderazgo

Enfoques en la teoría del liderazgo

Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Conceptualización de la comunicación

Habilidades sociales comunicativas