



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
Actividad de Evaluación UA 01	90 minutos
Tiempo total de la unidad	10 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
Actividad de Evaluación UA 02	90 minutos
Tiempo total de la unidad	10 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 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 03	90 minutos
Tiempo total de la unidad	10 horas
3 unidades	30 horas