

# PSICOLOGÍA DEPORTIVA



**SKU:** PD1256

**Horas:** 30

## 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.

## DIRIGIDO A

## COMPETENCIAS

# CONTENIDO

## **Unidad 1: Conceptos fundamentales de la psicología deportiva.**

1. ¿Qué es la psicología deportiva?
  - o Personalidad y motivación.
  - o Emociones, competición y cooperación.
  - o Interacción y dinámicas.
  - o Preparación mental y lesiones.
2. ¿Cómo se trabaja con los deportistas?
  - o Perfil del deportista.
3. Creación de registros mentales.
4. Rutinas del deportista.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01

Actividad de Evaluación UA 01

## **Unidad 2: La importancia del sueño en un deportista.**

1. Conceptos básicos del sueño.
  - o Ritmo circadiano.
  - o Reloj biológico interno.
  - o Fases del sueño.
2. ¿Qué aspectos del sueño pueden perjudicar al deportista?
  - o Estímulos que pueden perjudicar al sueño del deportista.
3. ¿Qué ventajas tiene la calidad del sueño en un deportista?
  - o Beneficios de un buen descanso y control de calidad del sueño.
4. ¿Cómo ayudar a un deportista?
5. Recomendaciones al deportista.
6. Relajación de Jacobson.

Cuestionario de Autoevaluación UA

Actividad de Evaluación UA 02

## **Unidad 3: Ansiedad y mindfulness.**

1. Ansiedad y tipos.
  - o Tipos de síntomas de ansiedad.
  - o Síntomas fisiológicos de ansiedad.
  - o Síntomas cognitivos de la ansiedad.
  - o Síntomas conductuales de la ansiedad.
2. Ansiedad y rendimiento deportivo.

3. ¿Qué es mindfulness?

4. Mindfulness en psicología deportiva.

o ¿Qué sistemas cerebrales y neuronales están relacionadas con el flow o la zona?

5. Aplicación de mindfulness en lesiones deportivas.

Cuestionario de Autoevaluación UA 03

Actividad de Evaluación UA 03