

Las estrategias del deportista de élite aplicadas al trabajo

Modalidad: curso e-Learning Duración: 15 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Conocer las aportaciones de la psicología del deporte e identificar sus principales etapas
- Diferenciar el rol del psicólogo deportivo y respecto al rol del entrenador
- Comprender en qué consiste la psicología de la performance o del rendimiento
- Entender la relación entre el rendimiento deportivo y el estado psicológico del deportista
- Aprender cómo se optimizan los recursos en la psicología del rendimiento
- Diferenciar entre eficacia, eficiencia y efectividad
- Conocer cómo afecta el estrés y ansiedad al rendimiento deportivo
- Diferenciar entre estrés y ansiedad y cómo tratarlos
- Comprender cómo podemos ayudar al deportista a controlar el estrés y la ansiedad
- Reconocer los principales problemas de exigir un alto rendimiento en el ámbito laboral
- Aprender a aplicar diferentes estrategias deportivas en el ámbito empresarial. Cómo actúan el mentoring y el coaching en la empresa."

CONTENIDOS

UD1: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1.1. CONTEXTO Y DEFINICIÓN

1.1.1. Contexto

1.1.2. Definición

1.2. OBJETO DE ESTUDIO Y ÁREAS DE INTERÉS

1.2.1. Objeto de estudio

1.2.2. Áreas de interés

1.3. ORIGEN

1.4. PERIODOS

1.4.1. Periodo 1. 1879-1920. Los primeros años

1.4.2. Periodo 2. 1921-1938. Antecedentes inmediatos. La era Griffith

1.4.3. Periodo 3. 1939-1965. Preparación para el mundo

1.4.4. Periodo 4. 1966-1977. Consolidación

1.4.5. Periodo 5. 1978-2000. Reconocimiento oficial

1.4.6. Periodo 6. Psicología del deporte contemporánea

1.4.7. Antecedentes y evolución de la psicología del deporte en España

1.5. ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

1.5.1. Rol del psicólogo deportivo vs. rol del entrenador aplicando la psicología del deporte

UD2: PSICOLOGÍA DE LA PERFORMANCE Y DEL RENDIMIENTO.

UD2. PSICOLOGÍA DE LA PERFORMANCE Y DEL RENDIMIENTO

2.1. PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO

2.1.1. Contextualización del rendimiento

2.1.2. Psicología del deporte y rendimiento deportivo.

2.1.3. Rendimiento vs resultados

2.2. VARIABLES DE RENDIMIENTO

2.2.1. Variables de rendimiento físico

2.2.2. Variables de rendimiento técnico-táctico

2.2.3. Variables de rendimiento psicológico

2.3. EFICACIA, EFECTIVIDAD Y EFICIENCIA

2.3.1. Eficacia

2.3.2. Efectividad

2.3.3. Eficiencia

2.4. OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS Y ESTABILIZACIÓN DEL RENDIMIENTO

2.4.1 Estabilización del rendimiento

UD3: RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

3. RELACION ENTRE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

3.1 ANSIEDAD

3.2. ESTRÉS

3.3. ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE

3.4. CÓMO TRATAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DEPORTISTA

3.4.1. TÉCNICAS GENERALES

3.4.2. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO

3.4.3. TÉCNICAS FISIOLÓGICAS

3.7. REFUERZO POSITIVOS

UD4: PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO LABORAL

4. PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO LABORAL

4.1. Rendimiento laboral

4.1.1. Alto rendimiento laboral

- 4.1.2. Evaluación del desempeño
- 4.1.3. Equipos de alto rendimiento laboral
- 4.2. Bajo rendimiento laboral
 - 4.2.1. Burnout
 - 4.2.2. Clima organizacional
 - 4.2.3. Profecía autocumplida
 - 4.2.4. Estrés y ansiedad en el trabajo
- 4.3. Estrategias de control del estrés laboral
 - 4.3.1. Estrategias individuales
 - 4.3.2. Estrategias grupales
 - 4.3.3. Estrategias organizacionales
- 4.4. Coaching empresarial
 - 4.4.1. Coaching en entorno laboral
- 4.5. Mentoring