

criteria

Psicología deportiva



Área: SANIDAD
Duración: 30h
Metodología: online

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 y estructura del curso

Unidad 1: Conceptos fundamentales de la psicología deportiva.

¿Qué es la psicología deportiva?

Personalidad y motivación.

Emociones, competición y cooperación.

Interacción y dinámicas.

Preparación mental y lesiones.

¿Cómo se trabaja con los deportistas?

Perfil del deportista.

Creación de registros mentales.

Rutinas del deportista.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01: 30 minutos

Actividad de Evaluación UA 01: 90 minutos

Tiempo total de la unidad: 10 horas

Unidad 2: La importancia del sueño en un deportista.

Conceptos básicos del sueño.
Ritmo circadiano.
Reloj biológico interno.
Fases del sueño.
¿Qué aspectos del sueño pueden perjudicar al deportista?
Estímulos que pueden perjudicar al sueño del deportista.
¿Qué ventajas tiene la calidad del sueño en un deportista?
Beneficios de un buen descanso y control de calidad del sueño.
¿Cómo ayudar a un deportista?
Recomendaciones al deportista.
Relajación de Jacobson.
Cuestionario de Autoevaluación UA 02: 30 minutos
Actividad de Evaluación UA 02: 90 minutos
Tiempo total de la unidad: 10 horas

Unidad 3: Ansiedad y mindfulness.

Ansiedad y tipos.
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.
¿Qué sistemas cerebrales y neuronales están relacionados con el flujo o la zona?
Aplicación de mindfulness en lesiones deportivas.
Cuestionario de Autoevaluación UA 03: 30 minutos
Actividad de Evaluación UA 03: 90 minutos
Tiempo total de la unidad: 10 horas
Total: 3 unidades – 30 horas

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

