



CURSO
PSICOLOGÍA
DEPORTIVA

ALTORENDIMIENTO.COM



CURSO DE

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

ALTORENDIMIENTO.COM

Profesor: Ricardo Segura Falcó

Tutor: Ricardo Segura Falcó

Tipo: Curso online

Plazo máx.: 4 meses

Horas: Lectivas: 100 horas

DESCRIPCIÓN DEL CURSO DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA

La profesionalización y tecnificación del deporte y el deportista en todos los niveles (iniciación, ocio, amateur, alto rendimiento y profesional) está empezando a generar cada vez más extendida demanda de profesionales que puedan dar solución a la necesidad del propio deporte en sí. Concretamente, los profesionales de la Psicología, disciplina que ha dotado de un conocimiento científico en las últimas décadas y bien consolidado en favor del deporte y de todos sus agentes, que están siendo requeridos para facetas cada vez más variadas dentro del campo de la actividad física y el deporte. Como por ejemplo es el del deporte de competición, donde muy a menudo los entrenamientos y el perfeccionamiento vienen de la mano de la preparación técnica, táctica y física. Nos olvidamos que el deportista es un ser humano. El deportista siente, piensa y en consecuencia actúa. Por lo tanto su desempeño en el deporte viene marcado por todo ello.

Pero también en el deporte de iniciación y en el deporte amateur y con especial atención a los

núcleos con necesidades especiales, o a los aspectos de la gestión del propio deporte (directivos, entrenadores, técnicos, por ejemplo). De estas premisas nace esta formación, donde enfocamos el entrenamiento mental como parte indispensable del trabajo con el deportista.

El objetivo fundamental del programa es el de formar especialistas cualificados que puedan intervenir eficazmente en el ámbito deportivo.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO?

Deportistas que deseen entrenar y optimizar sus habilidades mentales.

Entrenadores que deseen incorporar el entrenamiento psicológico a su trabajo.

Psicólogos que quieran aprender a diseñar un programa de entrenamiento mental.

Cualquier otro profesional relacionado con el deporte (médicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, etc) que desee ampliar sus conocimientos.

OBJETIVOS DEL CURSO

Tomar conciencia de las necesidades psicológicas en el deporte.

Conocer las variables psicológicas que influyen en el rendimiento.

Diseñar un plan anual de entrenamiento mental.

Integrar en el entrenamiento deportivo las diferentes estrategias existentes para mejorar el componente psicológico del deportista.

Obtener herramientas para superar con éxito las condiciones adversas de una competición.

TEMARIO DEL CURSO

Unidad 1. Factores Psicológicos que influyen en el deporte

El pentágono deportivo

Deportistas

Padres

Entrenadores

Directivos

Árbitros

Modelo charla con padres (ejemplo real)

1. Sobre mí:

2. Comentar cuales son los valores del club:

3. Objetivos deportivos, ejemplos, serán:

Reglas de entrenamiento:

Estilo de entrenamiento:

Como ganarse el puesto:

Rol de los padres esta temporada:

Recomendaciones:

Relación del entrenador con padres.

Cierre de sesión: dudas y preguntas

MODELO QUE PROPONEMOS

Bienvenida y presentación del cuerpo técnico:

1. Código de valores del Club
2. Entrenamiento (objetivos físicos, tácticos, técnicos y mentales que se trabajarán a lo largo de la temporada)
3. Partidos (en qué te basas para hacer la alineación, recuerda que los padres se quejan de que sus hijos no juegan).
4. Comportamiento de los padres (qué se espera de ellos).

Bibliografía:

Unidad 2. Valores en el deporte

Objetivo del trabajo de valores

Lectura obligatoria i

Lo educativo del deporte

Los valores que el deporte aporta a la sociedad

Los valores educativos del deporte

Valores intrínsecos a la práctica deportiva

Valores extrínsecos a la práctica deportiva

Conclusiones

Bibliografía

Unidad 3. Cohesión de equipo y liderazgo (el caso del fútbol)

Importancia de la cohesión en un equipo de fútbol

El vestuario

1. Las primeras impresiones
2. El estilo de conducir el grupo
3. Buscar apoyos para realizar bien el trabajo
4. Dónde quiere llegar y como. Objetivos y normas

Tipos de liderazgo

- Autoritario
- Democrático
- Laissez fair o dejar hacer

Trabajo con líderes

Ejemplo de sociograma

Ejercicios prácticos de cohesión de equipo

Ejercicio 1: El trenecito con globos

Ejercicio 2: El cuadrado

Ejercicio 3: Pasa la cuerda

Ejercicio 4: Valora a tu compañero

Ejercicio 5: Enredados

Ejemplo análisis sociograma a equipo de segunda división de fútbol

Ejercicios prácticos de cohesión de tarea

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

Ejercicio 4

Ejercicio 5

Ejercicio 6

Ejercicio 7

Ejercicio 8

Ejercicio 9

Ejercicio 10

Ejercicio 11

Bibliografía

Unidad 4. Establecimiento de objetivos

Definición de un objetivo

Clasificación de objetivos

Características de los objetivos

Tipos de objetivos

Problemas frecuentes

Casos reales

Bibliografía

Unidad 5. Estrategias de Comunicación

¿Qué es la comunicación?

El lenguaje verbal y no verbal

El lenguaje no verbal

El lenguaje verbal

La comunicación entrenador-deportista

Trabajar las habilidades comunicativas

Trabajo con el entrenador:

Estrategias de entrenamiento para mejorar la comunicación de los entrenadores

Trabajo con el deportista:

LECTURA OBLIGATORIA I

Desarrollo

Qué es la Escucha activa o empática.

Qué ventajas o beneficios proporciona a los entrenadores el saber escuchar

Referencias bibliográficas

LECTURA OBLIGATORIA II

1. Comportamiento del grupo y de las organizaciones
 1. El criterio de identidad (o perceptivo cognitivo)
 2. El criterio de estructura social:
 3. El criterio de interdependencia

La conducta organizativa se debe aprender a través de

2. La toma de decisiones
 - 2.1. Modelos históricos básicos de toma de decisión
 - 2.2. El modelo racional
 - 2.3. El modelo normativo de Simon
 - 2.4. El modelo del cubo de basura
 - 2.5. Estrategia para la toma de decisión
 - 2.6. Toma de decisiones de grupo
3. Intensificación del compromiso
4. Entrenador director de equipos de fútbol
 - 4.1. Perfil del entrenador
 - 4.2. Confección del cuerpo técnico
 - 4.3. Modelo de interacción del entrenador con los miembros del cuerpo técnico
 - 4.4. Planificación del trabajo entrenador con el cuerpo técnico
 - 4.5. Interacción entrenador con los jugadores
 - 4.5.1. Selección de jugadores
 - 4.5.2. Tipos de interacción entrenador con los jugadores
5. Entrenador: Liderazgo en la dirección de equipo
 - 5.1. Concepto de liderazgo
 - 5.2. Tipos de liderazgo
 - 5.3. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos
 - 5.3.1. Rasgos universales de liderazgo para el deporte
 - 5.3.2. Conductas universales de liderazgo en el deporte
 - 5.3.3. La aproximación de rasgos situacionales al liderazgo
 - 5.3.4. La aproximación de la conducta situacional al liderazgo
 - 5.4. Otros enfoques sobre liderazgo en el deporte
 - 5.4.1. Liderazgo del deportista
 - 5.5. Estilos de dirección del entrenador en los equipos de fútbol

6. Código deontológico del entrenador

Referencias bibliográficas

Lectura obligatoria III

1. Consideramos que la motivación, el liderazgo y la comunicación son tres partes de una misma pieza.
2. Sabemos que al aumentar las presiones disminuye la concentración de la atención.
3. La auto-confianza es una variable decisiva a la hora de medir la calidad y cantidad de las decisiones tomadas en el juego.
4. "En el fútbol el que se calienta pierde". Esta frase tan utilizada va al núcleo de la cuestión: aquel futbolista tontamente expulsado perjudica al DT, al equipo y a sí mismo.

Bibliografía

Unidad 6. La Motivación

Definición de motivación
Tipos de motivación
Motivos de la práctica del fútbol
Motivos del abandono del fútbol
Estrategias para mantener la motivación
El Refuerzo como estrategia de motivación
BIBLIOGRAFÍA

Unidad 7. Atención y Concentración

Clases diferentes de concentración
Atención selectiva
Evaluación de la Atención y Concentración
 A. Informes verbales del propio deportista:
 B. Informes verbales de otros
Ejercicios para la mejora de la atención y la concentración (el caso del fútbol)
Bibliografía

Unidad 8. La Activación

Nivel de Activación Alto.
Nivel Óptimo de Activación.
Medida de los Niveles de Activación.
 A) MEDIDAS FISIOLÓGICAS:
 B) MEDIDAS BIOQUÍMICAS
 C) CUESTIONARIOS
Características de los estímulos
Problemas más comunes
Técnicas para el control de la activación
Ejercicios de Respiración:
 Ejercicio 1: Inspiración abdominal
 Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral
 Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal
 Ejercicio 4: Espiración
 Ejercicio 5: Ritmo inspiración – espiración
 Ejercicio 6: Sobregeneralización
Cómo eliminar la ansiedad:
Cómo practicarla:
Ejercicio completo de relajación
Ejercicios prácticos en situaciones reales de competición: (el caso del fútbol).
 Ejercicio 1. Control de la Activación Pre-Competición
 Ejercicio 2. Control de la Activación durante el descanso
 Ejercicio 3. Control de la Activación durante un penalti o jugadas a balón parado
Bibliografía

Unidad 9. La Visualización

Definición y tipos

Programas de entrenamiento de la visualización

Entrenamiento básico en visualización

Aplicación de la visualización en el fútbol

Lectura obligatoria I

1. Entrenamiento subvocal
2. Entrenamiento de la percepción
3. Entrenamiento ideomotor

Requisitos básicos para el entrenamiento mental

La secuencia lógica del entrenamiento mental

Ventajas e inconvenientes de la representación y la repetición mental

La observación de los demás

La observación de uno mismo

Bibliografía

Lectura Obligatoria II

La imaginación y la concentración mental

La capacidad de imaginar

La imaginación y la práctica deportiva

Etapas de la práctica imaginada y aplicaciones de ésta

La eficacia de la repetición mental

1. Ventajas de su utilización
2. Inconvenientes

Bibliografía

Lectura obligatoria III

1. Evaluación de la imaginación
2. Demostración de la importancia de entrenar la imaginación

Conclusiones

Bibliografía

Cuestionario de percepción de imágenes en el deporte

Nos encontrarás en:

C/ Els Alzamora, 15 - 2A
03802 Alcoy (Alicante) España
Tlf: +34 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970
(Sólo para España)

Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online,

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto

universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaria. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA



AVALA



CURSO
PSICOLOGÍA
DEPORTIVA