

A blurred background image of a person's hand using a computer mouse. A decorative graphic of seven white circles of varying sizes is arranged in a vertical line on the right side of the page. A semi-transparent grey rounded rectangle is positioned in the upper left quadrant, containing the text 'Psicología deportiva'.

## 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><b>Unidad 1:</b> Conceptos fundamentales de la psicología deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la psicología deportiva?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Personalidad y motivación.</li> <li>○ Emociones, competición y cooperación.</li> <li>○ Interacción y dinámicas.</li> <li>○ Preparación mental y lesiones.</li> </ul> </li> <li>• ¿Cómo se trabaja con los deportistas?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Perfil del deportista.</li> </ul> </li> <li>• Creación de registros mentales.</li> <li>• Rutinas del deportista.</li> </ul>	<b>8 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 01	<b>90 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>10 horas</b>
<p><b>Unidad 2:</b> La importancia del sueño en un deportista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos del sueño.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ritmo circadiano.</li> <li>○ Reloj biológico interno.</li> <li>○ Fases del sueño.</li> </ul> </li> <li>• ¿Qué aspectos del sueño pueden perjudicar al deportista?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estímulos que pueden perjudicar al sueño del deportista.</li> </ul> </li> <li>• ¿Qué ventajas tiene la calidad del sueño en un deportista?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beneficios de un buen descanso y control de calidad del sueño.</li> </ul> </li> <li>• ¿Cómo ayudar a un deportista?</li> <li>• Recomendaciones al deportista.</li> <li>• Relajación de Jacobson.</li> </ul>	<b>8 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 02	<b>90 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>10 horas</b>

<p><b>Unidad 3:</b> Ansiedad y mindfulness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad y tipos. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tipos de síntomas de ansiedad.</li> <li>○ Síntomas fisiológicos de ansiedad.</li> <li>○ Síntomas cognitivos de la ansiedad.</li> <li>○ Síntomas conductuales de la ansiedad.</li> </ul> </li> <li>• Ansiedad y rendimiento deportivo.</li> <li>• ¿Qué es mindfulness?</li> <li>• Mindfulness en psicología deportiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué sistemas cerebrales y neuronales están relacionadas con el flow o la zona?</li> </ul> </li> <li>• Aplicación de mindfulness en lesiones deportivas.</li> </ul>	<b>8 horas</b>
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	<b>30 minutos</b>
Actividad de Evaluación UA 03	<b>90 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>10 horas</b>
<b>3 unidades</b>	<b>30 horas</b>