

Programa

Clase 1: Rol y Funciones del psicólogo deportivo, principales demandas, desafíos y posibilidades de trabajo.

Breve reseña de la psicología deportiva. Rol del psicólogo deportivo. Posibles funciones. Necesidades actuales de los agentes deportivos. Desafíos del psicólogo del deporte. Comunicación del psicólogo deportivo ante la eventual demanda.

Clase 2: Teorías sobre la Confianza, Motivación y Atención y concentración en el deporte

Variables psicológicas en el deporte: atención/concentración, motivación, activación.

Clase 3: Ansiedad, activación y estrés

Variables psicológicas en el deporte: teorías sobre la ansiedad, activación y estrés en el deporte

Clase 4: Liderazgo en equipos deportivos

Teorías sobre el liderazgo deportivo. Teoría multidimensional de Chelladurai. Qué es ser líder. Pensar el liderazgo en el deporte. Aplicaciones prácticas

Clase 5: Construcción de equipos deportivos

Cohesión en el deporte. Roles y normas. Evolución psicológica de un equipo deportivo.

Clase 6: Trabajo de pensamientos con deportistas: Teoría cognitivo conductual de Beck y Ellis aplicada al deporte

Aplicaciones de la teoría cognitivo conductual en el deporte: reestructuración de pensamientos, distorsiones cognitivas, gestión del error y emocional en el deportista.

Clase 7: Recursos psicológicos para trabajar con un deportista I

Intervenciones con deportistas individuales. Establecimiento de objetivos. Técnicas de relajación y foco atencional

Clase 8: Recursos psicológicos para trabajar con un deportista II

Técnicas para trabajar registros semanales, preparación de competencias, rutinas de competencia y de pre ejecución.