



DIPLOMATURA

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Construcción de herramientas psicológicas aplicadas al deporte



Director: Lic. Sabina Rodríguez. Profesores invitados

CURSADO 100% VIRTUAL SINCRÓNICO. ZOOM. CUPOS LIMITADOS

Destinatarios: Estudiantes y graduados de Cs del deporte, Psicología, deportistas y personas interesadas

Información: extension@ucongreso.edu.ar

Cursado: Quincenal. Martes de 17 a 19 hs. 17 encuentros sincrónicos y 8 encuentros asincrónicos. 2 hs por encuentro.

Jornada final de intercambio.

Fecha de Inicio: Martes 11 de abril de 17 a 19 hs. (horario arg.)

Duración de abril a noviembre 2023

Valores: Matrícula: \$5.000

Cuota Mensual: \$8.000 (8 cuotas de abril a noviembre).

Alumnos UC: \$ 20% descuento.

Objetivos:

- Contextualizar la disciplina de la Psicología del Deporte.
- Reconocer al atleta como un deportista integral.
- Comprender la relevancia de los aportes de la Psicología del Deporte en la búsqueda de un deportista mentalmente fuerte.
- Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: autoconfianza, motivación, control cognitivo y emocional, atención, concentración y nivel de activación.
- Identificar y aprender a emplear diversas estrategias de evaluación e intervención psicológicas para los deportistas.
- Aprender a construir un perfil psicodeportológico en conjunto con el atleta y su entrenador.





- Identificar los diversos ámbitos de intervención de la Psicología del Deporte.
- Reconocer las diversas modalidades deportivas (individuales y colectivas), como las demandas psicológicas específicas en cada deporte.
- Diferenciar las etapas del desarrollo en el deporte.
- Construir diversas intervenciones, acorde el contexto que acompaña al deportista.

Programa de contenidos:

Bloques temáticos

BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N°1: INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE: Origen y definición.

Diferenciación con la Psicología Clínica. La Psicología del deporte en el mundo y en Argentina.

Necesidad del trabajo psicológico en el deporte. Ámbitos y alcances de la Psicología aplicada al deporte. Técnicas de exploración y evaluación. El papel de la observación como técnica de registro conductual. Técnicas de intervención: niveles de asesoramiento al deportista.

Bibliografía obligatoria:

ANGUERRA ARGUILAGA, M. (2002). Evaluación en Psicología del deporte. En J. Dosil (Ed.), El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill.

Cap.3: El psicólogo del deporte: formación y funciones, Cap. 12 punto 2 y 3. Niveles de asesoramiento psicológico.

EZQUERRO, M. (2002). Psicología clínica del deporte. En J. Dosil (Ed.), El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.

Bibliografía complementaria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill.

Cap.2: Historia de la Psicología del Deporte.

GIESENOW, C.; ROFFÉ, M. (2008): La psicología del deporte en argentina: pasado, presente y futuro, en Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. Vol. 4, n°1, pp. 123 - 134. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.

Unidad N° 2: EL DEPORTISTA INTEGRAL Y SU FORTALEZA MENTAL: El deportista

integral y el entrenamiento invisible. La fortaleza mental. Presentación de las habilidades psicológicas básicas. La relevancia del autoconocimiento para el atleta. Construcción del perfil psicodeportológico. La famosa pregunta: ¿Qué deportista quiero ser?

El post pandemia cómo oportunidad o crisis.

Bibliografía obligatoria:

RODRIGUEZ, S. (2021). ¿Qué deportista quieres ser post confinamiento?, en BRANDAO, R.;

DOSIL, J.; VIÑOLAS, A.; DOMINGUEZ, R. (2021). Píldoras Solidarias: Estrategias psicológicas en el deporte para afrontar momentos de crisis. España: Xunta de Galicia, SIPD.

GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina:

Claridad. Introducción y Cap. 1: Autoconocimiento y Cap.6: Establecimiento de objetivos.

MARÍ CORTES, P. (2011). Aprender de los campeones. España: Plataforma.

Bibliografía complementaria:

ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap.3: La primera entrevista, Cap. 8: CPRD y Cap.11: Cuestionarios para evaluar sueño y descanso.



Tu puente al mundo



BLOQUE 2: HABILIDADES A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA:

Unidad N°3: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA I: La fortaleza mental, presentación de las habilidades psicológicas básicas: autoconfianza y motivación, modalidades de evaluación y abordaje. Definición de motivación. Tipos de motivación. ¿Cómo nos motivamos? Teorías de la motivación. La adherencia al entrenamiento. Importancia de la autoconfianza. Fuentes de la autoconfianza. ¿La autoconfianza se hereda o se construye? La autoconfianza como variable transversal a todas las habilidades psicológicas a entrenar.

Bibliografía obligatoria:

GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Cap.2: Motivación y 4: Autoconfianza.
BUCETA, J. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. España: Editorial Dykinson. Cap. 3: Adherencia al entrenamiento.

Bibliografía complementaria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 5: Motivación y 8: Autoconfianza.
GALLWEY, T. (2010). El juego interior del tenis. Argentina: Sirio. Cap. 1,2,3,4.
ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 4: La motivación.

Unidad N°4: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA II: La fortaleza mental, presentación de las habilidades psicológicas básicas: control mental, modalidades de evaluación y abordaje. Gestión de pensamientos: Definición. Tipos de pensamientos. Las emociones básicas en el deporte. El papel de los pensamientos y las emociones en nuestra conducta deportiva.

Bibliografía obligatoria:

BACHRACH, E. (2015). ÁgilMente. Argentina: Sudamericana. Cap. 6.
DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap.13 punto 6.
GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Cap.3: Control cognitivo y emocional.

Bibliografía complementaria:

HAYES, S. (2011). Sal de tu mente y entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso. España: Desclée de Brower. Cap. 5: El problema con los pensamientos, 7: Si no soy mis pensamientos entonces quien soy.
HAYES, S. (2020). Una mente liberada. España: Paidós. 2da Parte.
REYNOSO, D. (2009) ¿Quién dijo miedo? Estrategias psicológicas en escalada deportiva y bulder. Cap. 1
MC CLUGGAGE, D. (2009). El esquiador centrado. Hacia la conquista del chi. Cuatro Chile: Vientos. Cap. 6.

Unidad N°5: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA III:

La fortaleza mental, presentación de las habilidades psicológicas básicas: atención, concentración y nivel de activación. Definición y diferenciación entre atención y concentración. ¿De qué se trata una mente focalizada?. El arousal y su nivel. Teorías sobre la activación. La zona de óptimo funcionamiento. Ansiedad, estrés y activación.

Bibliografía obligatoria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill.
Cap.6: Ansiedad, estrés y activación y Cap.7 Atención y concentración.
GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Cap.5: Concentración.
ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap.5: Evaluación de la concentración y atención.

Bibliografía complementaria:

REYNOSO, D. (2009) ¿Quién dijo miedo? Estrategias psicológicas en escalada deportiva y bulder. Cap. 2

BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECIFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS:

Unidad N°6: MODALIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS Y DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS I: Características diferenciales entre modalidades deportivas individuales y colectivas. Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo. Modalidades deportivas colectivas: fútbol, basquetbol, vóley, rugby, hockey.



Bibliografía obligatoria:

- DOSIL, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis. Cap 5 a 7.
- DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 9: Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo.
- ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 12

Bibliografía complementaria:

- GISCAFRÉ, N.; WIGHTMAN, P. (2005): Preparación psicológica de equipos olímpicos
- ROFFE, M.; UCHA, G. (2005): Alto rendimiento: Psicología y deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- PONCE HERNANDEZ, A. (2017). Habilidades psicológicas en el fútbol. Santiago de Chile: Instituto Nacional de Fútbol.
- SACCONE, F. (2016). Rugby mental. Buenos Aires: Club House Coach. Cap1, 3, 5, y 7

Unidad N°7: MODALIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS Y DEMANDAS

PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS II: Modalidades deportivas colectivas: deportes de motor, E-Sports. Estrategias de evaluación e intervención.

Bibliografía obligatoria:

- DOSIL, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis. Cap 8 y 18.
- DOSIL, J., GARCÉS DE LOS FAYOS, E., VIVES BENEDICTO, L. (2006) Psicología aplicada a los deportes de motor. España: Wanceulen.
- GARCIA LANZO, S. (2021) Psicología deportiva aplicada a los E-Sport. Cap.1 Punto3 y 4. Cap.2 y Cap.3.

Bibliografía complementaria:

- DOSIL, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis. Cap 13.
- LIFSCHITZ, T. (2020). Game on. Entrena tu mente y mejora tu rendimiento en los esports. Buenos Aires: planeta. Cap.6 y 21.

Unidad N°8: MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y DEMANDAS

PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS I: Modalidades deportivas individuales: atletismo, ciclismo, natación, triatlón.

Bibliografía obligatoria:

- DOSIL, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis. Cap 9, 16 y 17.
- MC CLUGGAGE, D. (2009). El esquiador centrado. Hacia la conquista del chi. Cuatro Chile: Vientos. Cap. 1 a 5.

Bibliografía complementaria:

- CSIKSZENTMIHALI, C.; LATTE, P.; DURANSO, C. (2018). Fluir (Flow) en los corredores. España: Tutor. Cap. 1, 2 y 9.
- MEOLANS, J. (2016). Nadar. Porqué la natación nos ayuda a vivir mejor. Buenos Aires: Sudamericana.

Unidad N°9: MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y DEMANDAS

PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS II: Modalidades deportivas individuales: tenis, golf, tiro con arco, escalada, gimnasia rítmica, judo.

Bibliografía obligatoria:

- DOSIL, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis. Cap 10, 11, 12, 14 y 15.
- NITTINGER, N. (2006) Entrenamiento en tenis con orientación psicológica. España: Neuer Sportvelag.

Bibliografía complementaria:

- DOSIL, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis. Cap 10.
- GALLWEY, T. (2010). El juego interior del tenis. Argentina: Sirio. Cap. 2,3,4 y 7.
- REYNOSO, D. (2009). ¿Quién dijo miedo? Estrategias psicológicas para la escalada deportiva. Ed.

BLOQUE 4: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA





Unidad N°10: LA PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR: La función del entrenador para la mente del deportista. La ética y los valores en el deporte. Liderazgo y comunicación. El entrenador y su función en las diversas etapas del desarrollo deportivo. Los estilos de entrenador. Habilidades a entrenar con el entrenador. Planificación psicológica de la temporada deportiva.

Bibliografía obligatoria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 9 Punto: Comunicación.

GARCIA- NAVEIRA VAAMONDE, A.; LOCATELLI DALIMIER, L. (2015). Avances en Psicología del deporte. España: Paidotribo. Cap. 15.

MARTENS, R. (2002). El entrenador del éxito. Barcelona, España: Paidotribo.

MARI, P. (2017). Liderar equipos comprometidos. España: Plataforma Empresa.

ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 13.

Bibliografía complementaria:

BRANDAO, R.; VALDÉ, H. (2005): La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: un aporte de la Psicología del deporte, en ROFFE, M.; UCHA, G. (2005): Alto rendimiento: Psicología y deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar.

HAYES, S. (2011). Sal de tu mente y entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso. España: Desclee de Brower. Cap. 11.

LORENZO CALVO, A. (2001) La planificación a largo plazo del deportista dentro del proceso de detección y selección de talentos. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 38

Unidad N°11: LA PSICOLOGÍA DE LOS PADRES: El pentágono deportivo. Beneficios del deporte en la infancia. Función de los padres para la mente del deportista. El pentágono de la iniciación deportiva. Asesoramiento y formación a los padres. Programa de asesoramiento psicológico, fases del mismo.

Bibliografía obligatoria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 11: El pentágono de la iniciación deportiva.

GIMENO, F. (2006) Asesoramiento y Formación con entrenadores y Padres de deportistas jóvenes. En E. J. Garcés de los Fayos (Ed.) Psicología y Deporte (pp. 601-617), Diego Marín Librero Editor: Murcia.

Bibliografía complementaria:

ORTÍN, F. (2009) Los padres y el deporte de sus hijos. Ediciones Pirámide: Madrid.

Unidad N°12: EL CONTEXTO Y LA PRESION EN EL DEPORTISTA: La presión en el deportista, fuentes y consecuencias. El estrés y la ansiedad en el deporte. Modelo de transición y retirada deportiva: La carrera dual del deportista. Planificación previa al retiro, el acompañamiento durante este proceso.

Bibliografía obligatoria:

ROFFE, M. (2019). ¿Y después del retiro qué? Salud mental y resiliencia en el deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Introducción "Re- tirados".

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 6 y 15

GISCAFRÉ, N.; FENILLI, A.; ROFFE, M. (2016). "Mi hijo el campeón". Las presiones de los padres y del entorno. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 1, 3 y 7.

Bibliografía complementaria:

GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Cap.11

ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 6 y 7.

BLOQUE N°5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N° 13: LA REESTRUCTURACION COGNITIVA: creencias comunes y distorsiones cognitivas habituales en deportistas. Pensamientos, emociones y conductas. Control de pensamientos y autohabla. Regulación emocional. Neurociencias y deporte.



Tu puente al mundo



Bibliografía obligatoria:

BECK, J. (2000). Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización. Barcelona: Gedisa. Cap.1 y 2.

BUNKER, L., WILLIAMS, J. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. En J. Williams (Ed.), Psicología aplicada al deporte (2o Ed., pp. 343-371). Mountview, CA: Mayfield.

TAMORRI, S. (2000). Neurociencias y deporte. Psicología deportiva, procesos mentales del atleta. España: Paidotribo. Cap. 1, pp. 8-19; Cap. 10 y 11.

Bibliografía complementaria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap.13 punto 6.

HAYES, S. (2020). Una mente liberada. España: Paidós. 2da Parte.

GUALLAR, A. & BALAGUER, I. (1994). Percepción e interpretación del éxito y del fracaso. En I. Balaguer (Ed.), Entrenamiento psicológico en el deporte (pp. 91-108). Valencia: Albatros.

Unidad N°14: LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN: La respiración y su función. Los diversos tipos de relajación: Enfoque cognitivo y somático. La visualización: definición. Usos y aplicaciones. Regulación emocional. El mindfulness aplicado al deporte: Estar presentes en el momento presente, atención plena.

Bibliografía obligatoria:

GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Cap. 7 y 8

GONZÁLEZ, J. (1992). Psicología y deporte. Madrid: Biblioteca Nueva. Cap.4 Las técnicas de relajación.

MORA MERIDA, J. A., GARCÍA RODRÍGUEZ, J., TORO BUENO, S., ZARCO RESA, J. A. (2000). Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva. Madrid: Pirámide. Cap.8: Entrenamiento en visualización.

Bibliografía complementaria:

GERMER, C.; SIEGEL, R.; FULTON, P. (2015): Mindfulness y Psicoterapia. España. Editorial: Desclée de Brower. Cap.1 y 15.

HAYES, S. (2011). Sal de tu mente y entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso. España: Desclée de Brower. Cap. 8.

Unidad N°15: LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN DIVERSOS ESCENARIOS DEPORTIVOS: Intervención en los procesos de recuperación de lesiones: desensibilización sistemática, técnicas de visualización. Estrés y Ansiedad: construcción de estrategias de afrontamiento, técnicas de respiración y relajación. Planificación del entrenamiento y la competencia: técnicas de activación. Adherencia al entrenamiento. Evaluación del entrenamiento.

Establecimiento de objetivos. Construcción del perfil psicodeportológico.

Bibliografía obligatoria:

DOSIL, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. España: Editorial Mc Graw Hill. Cap. 12, 13 y 14

BUCETA, J. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Cap. 2,3, 8, 10, 11 y 12.

GIESENOW, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires, Argentina: Claridad. Cap.6 y 9

Bibliografía complementaria:

GARCIA- NAVEIRA VAAMONDE, A.; LOCATELLI DALIMIER, L. (2015). Avances en Psicología del deporte. España: Paidotribo. Cap. 1.

ROFFE, M. (2008). Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires, Argentina: Lugar. Cap. 8.

1er encuentro SINCRÓNICO 11 de ABRIL 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N°1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:

Objetivos:

Contextualizar los inicios la disciplina de la Psicología del deporte en el mundo y en Argentina

Precisar la relevancia del trabajo psicológico en el deporte, sus ámbitos y alcances.



Tu puente al mundo



Identificar las diversas técnicas de exploración y evaluación, como los niveles de asesoramiento al deportista en el ámbito de la Psicología del Deporte.

Conferencista invitado.

2° encuentro ASINCRONICO Semana del 18 de ABRIL 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL: Unidad N° 2: EL DEPORTISTA INTEGRAL Y SU FORTALEZA MENTAL:

Objetivos:

Definir al deportista desde una visión integral y al entrenamiento invisible en la búsqueda de un deportista mentalmente fuerte.

Reconocer la fortaleza mental del deportista y sus principales habilidades psicológicas.

Material audiovisual de autogestión.

3° encuentro SINCRONICO 25 de ABRIL 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL: Unidad N° 2: EL DEPORTISTA INTEGRAL Y SU FORTALEZA MENTAL:

Objetivos:

Diferenciar los efectos de la pandemia como oportunidad o crisis.

Comprender la importancia de la construcción de un perfil psicodepotológico.

Actividades experienciales

4° encuentro SINCRÓNICO 9 de MAYO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: HABILIDADES A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA: Unidad N°3: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA I:

Objetivos:

Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: autoconfianza y motivación.

Reconocer la importancia de la autoconfianza como variable transversal a todas las habilidades psicológicas a entrenar, sus fuentes y origen.

Definir a la motivación y aprender a fomentarla en sus diversos tipos.

Abordaje de casos de deportistas.

5° encuentro ASINCRÓNICO Semana del 16 de MAYO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: HABILIDADES A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA: Unidad N°4: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA II:

Objetivos:

Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: control cognitivo y emocional.

Material audiovisual de autogestión.

6° encuentro SINCRÓNICO 23 de MAYO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: HABILIDADES A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA: Unidad N°4: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA II:

Objetivos:

Reconocer los diversos tipos de pensamientos, cómo identificarlos y gestionarlos.

Identificar las emociones básicas en el deporte y cómo gestionarlas.

Conferencista invitado



Tu puente al mundo



7° encuentro SINCRÓNICO 06 de JUNIO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: HABILIDADES A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA: Unidad N°5: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA III

Objetivos:

Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: atención, concentración y nivel de activación.

Lograr diferenciar atención de concentración.

Testimonio de deportista en primera persona

8° encuentro ASINCRÓNICO 13 de JUNIO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: HABILIDADES A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA: Unidad N°5: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR CON EL DEPORTISTA III

Objetivos:

Comprender la importancia de identificar la zona de óptima activación para el deportista.

Definir la ansiedad y el estrés en el deporte.

Material audiovisual de autogestión.

9° encuentro SINCRÓNICO Semana del 20 de JUNIO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECIFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS: Unidad N°6: MODALIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS Y DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS I

Objetivos:

Diferenciar las características de las modalidades deportivas individuales y colectivas.

Comprender la importancia de las habilidades mentales a entrenar en las modalidades deportivas colectivas: Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo.

Reconocer las demandas psicológicas específicas en los deportes colectivos: fútbol, basquetbol, vóley, rugby, hockey.

Conferencista invitado.

10° encuentro SINCRÓNICO 4 de JULIO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECIFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS: Unidad N°6: MODALIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS Y DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS I

Objetivos:

Reconocer las demandas psicológicas específicas en los deportes colectivos: deportes de motor, E-Sports.

Presentación de un caso.

11° encuentro ASINCRÓNICO Semana del 11 de JULIO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECIFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS: Unidad N°7: MODALIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS Y DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS II:

Objetivos:

Reconocer las demandas psicológicas específicas en los deportes colectivos: vóley, rugby, hockey.

Aprender estrategias de intervención en las dinámicas grupales.

Actividades experienciales.





12° encuentro SINCRÓNICO 8 de AGOSTO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS: Unidad N°8: MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS I:

Objetivos:

Caracterizar las modalidades deportivas individuales.

Reconocer e intervenir sobre las demandas psicológicas específicas de los deportes individuales: atletismo, ciclismo, natación, triatlón.

Testimonio de deportista en primera persona.

13° encuentro ASINCRÓNICO 15 de AGOSTO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS: Unidad N°9: MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS II:

Objetivos:

Reconocer e intervenir sobre las demandas psicológicas específicas de los deportes individuales: tenis, golf, tiro con arco.

Material audiovisual de autogestión

14° encuentro SINCRÓNICO 22 de AGOSTO 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 3: DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS ACORDE A LAS MODALIDADES DEPORTIVAS: Unidad N°9: MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS II:

Objetivos:

Reconocer e intervenir sobre las demandas psicológicas específicas de los deportes individuales: escalada, gimnasia rítmica, judo.

Conferencista invitado.

15° encuentro SINCRÓNICO 5 de SEPTIEMBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 4: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA: Unidad N°10: LA PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR

Objetivos:

Comprender la relevancia del entrenador para la mente del deportista.

Visibilizar la importancia de la ética y la educación en valores.

Reconocer las características de un adecuado liderazgo y estilos comunicacionales para el deportista.

Conferencista invitado.

16° encuentro ASINCRÓNICO 12 de SEPTIEMBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 4: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA: Unidad N°10: LA PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR

Objetivos:

Identificar los diversos estilos de entrenador.

Aprender a planificar psicológicamente la temporada deportiva.

Material audiovisual de autogestión

17° encuentro SINCRÓNICO 19 de SEPTIEMBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 4: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA: Unidad N°11: LA PSICOLOGÍA DE LOS PADRES:

Objetivos:

Identificar los diferentes actores del pentágono deportivo.

Reconocer los beneficios del deporte en la infancia y la importancia de los padres para la mente del deportista.

Construir herramientas de asesoramiento y formación para padres.



Tu puente al mundo



Identificar las diversas fases de un programa de asesoramiento para padres.

Material audiovisual de autogestión.

18° encuentro SINCRÓNICO 3 de OCTUBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE 4: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA: Unidad N°12: EL CONTEXTO Y LA PRESION EN EL DEPORTISTA

Objetivos:

Identificar la presión en el deportista, sus fuentes y consecuencias.

Comprender los procesos de estrés y la ansiedad en el deporte.

Presentación de casos.

19° encuentro ASINCRÓNICO 17 de OCTUBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE N°5: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE: Unidad N° 13: LA REESTRUCTURACION COGNITIVA

Objetivos:

Identificar las creencias comunes y distorsiones cognitivas habituales en deportistas.

Reconocer el circuito pensamientos, emociones, conductas en su complejidad.

Aprender a gestionar e integrar los propios pensamientos y emociones.

Material audiovisual de autogestión.

20° encuentro SINCRÓNICO 24 de OCTUBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE N°5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE: Unidad N°14: LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACION:

Objetivos:

Comprender la relevancia de la respiración y su función en el deportista.

Conocer la visualización, sus usos y aplicaciones.

Actividades experienciales.

21° encuentro SINCRÓNICO 7 de NOVIEMBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE N°5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE: Unidad N°14: LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACION:

Objetivos:

Aprender estrategias de atención plena.

Actividades experienciales.

22° encuentro ASINCRÓNICO 14 de NOVIEMBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE N°5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE: Unidad N°15: LAS TECNICAS DE INTERVENCION EN DIVERSOS ESCENARIOS DEPORTIVOS:

Objetivos:

Identificar y aprender a emplear diversas estrategias de intervención psicológicas para los deportistas.

Comprender la relevancia del acompañamiento psicológico en los procesosde lesión.

Reconocer la importancia de la existencia de un modelo de transición y retirada deportiva.

Material audiovisual de autogestión.



Tu puente al mundo



22° encuentro SINCRÓNICO 21 de NOVIEMBRE 2023

Tema a desarrollar: BLOQUE N°5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE: Unidad N°15: LAS TECNICAS DE INTERVENCION EN DIVERSOS ESCENARIOS DEPORTIVOS:

Objetivos:

Experimentar las técnicas de relajación, activación y de imaginería en primera persona.

Construir un perfil psicodeportológico.

ESPACIO DE REVISIÓN DE PRESENTACIONES PARA LA JORNADA FINAL

Actividades experienciales.

JORNADA FINAL DE INTERCAMBIOS VIERNES 1 o SABADO 2 de DICIEMBRE 2023 (horario a confirmar)

Exposición de los trabajos finales. Invitados especiales.

