

**Técnicas y metodologías en la planificación psicológica de entrenamientos y competiciones deportivas**

<b>Número total de créditos ECTS</b>	9
<b>Tipología</b>	Obligatoria
<b>Organización temporal</b>	Semestre 1
<b>Modalidad</b>	Presencial y Virtual
<b>Idioma</b>	Castellano
<b>Contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación psicológica y del coaching en los entrenamientos</li> <li>• Exploración del rendimiento atlético: constructos clave</li> <li>• Técnicas de cohesión de equipo: liderazgo y comunicación</li> <li>• Personalidad y autoconfianza en el deporte</li> <li>• Técnicas en motivación en el deporte</li> <li>• Procesos atencionales: atención y concentración</li> <li>• Técnicas de intervención en Psicología del deporte</li> <li>• Técnicas en manejo de la ansiedad, estrés y nivel de activación</li> <li>• Psicología positiva en el deporte</li> <li>• Hipnosis no clínica y Brainspotting en el deporte</li> <li>• Programación Neurolingüística en el deporte</li> <li>• Asertividad y habilidades de comunicación</li> <li>• Técnicas de aprendizaje motor y deportivo</li> <li>• Técnicas psicológicas de afrontamiento y coping</li> <li>• Creatividad en el deporte</li> <li>• Asimilación de la información en el contexto deportivo</li> <li>• La gestión de objetivos</li> <li>• Técnicas de relajación y sofrología</li> <li>• Habla interna, autoinstrucciones y detención de pensamiento</li> <li>• El papel del psicólogo y el coaching en las concentraciones y competiciones</li> </ul>	
<b>Resultados de Aprendizaje</b>	
RA10 Organizar las técnicas y metodologías más avanzadas en psicología del deporte	
RA11 Adaptar herramientas de mejora mental en las actividades en alto rendimiento	

Modalidad Presencial / Online	Actividades formativas	
	Actividades	Horas Modalidad Presencial / Online
Clases expositivas	80	
Clases prácticas	43	
Trabajo autónomo	100	
Prueba objetivo final	2	
<b>Total</b>	<b>225</b>	
Sistemas de evaluación		
Sistema	Ponderación mínima	Ponderación máxima
	20%	40%
Evaluación final: prueba o examen	30%	60%