

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

Número total de créditos ECTS	9
Tipología	Obligatoria
Organización temporal	Semestre 1
Modalidad	Presencial y Virtual
Idioma	Castellano
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación psicológica y del coaching en los entrenamientos • Exploración del rendimiento atlético: constructos clave • Técnicas de cohesión de equipo: liderazgo y comunicación • Personalidad y autoconfianza en el deporte • Técnicas en motivación en el deporte • Procesos atencionales: atención y concentración • Técnicas de intervención en Psicología del deporte • Técnicas en manejo de la ansiedad, estrés y nivel de activación • Psicología positiva en el deporte • Hipnosis no clínica y Brainspotting en el deporte • Programación Neurolingüística en el deporte • Asertividad y habilidades de comunicación • Técnicas de aprendizaje motor y deportivo • Técnicas psicológicas de afrontamiento y coping • Creatividad en el deporte • Asimilación de la información en el contexto deportivo • La gestión de objetivos • Técnicas de relajación y sofrología • Habla interna, autoinstrucciones y detención de pensamiento • El papel del psicólogo y el coaching en las concentraciones y competiciones 	
Resultados de Aprendizaje	
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	
	Total	225	
	Sistemas de evaluación		
	Sistema	Ponderación mínima	Ponderación máxima
	Actividades de evaluación continua	20%	40%
	Evaluación final: prueba o examen	30%	60%