

# PSICOLOGIA Y DEPORTE

*CURSO 10h.*

## **1h.- PRESENTACIÓN**

- DEPORTE PROFESIONAL
- DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO
- DEPORTE A OTROS NIVELES DE RENDIMIENTO
  - o EL DEPORTE ESCOLAR Y UNIVERSITARIO.
  - o DEPORTE COMUNITARIO.
  - o DEPORTE COMO JUEGO, OCIO Y/O ENTRETENIMIENTO.
  - o DEPORTE EN EDAD MADURA Y AVANZADA.

## **2h.- FUNCIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO**

- ELECCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
- DEPORTE DE BASE E INICIACIÓN
- DESDE EL SEDENTARISMO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA

## **3h.- MOTIVACIÓN, ACTITUDES Y OBJETIVOS**

- ANÁLISIS DE LA PERSONALIDAD DE LOS PRACTICANTES
- REFUERZO Y/O MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS
- VALORES, ACTITUDES POSITIVAS, REFUERZO Y CASTIGO

## **4h.- METODOLOGIA Y PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS**

- ATENCIÓN, EMOCIÓN, MOTIVACIÓN, APRENDIZAJE, ETC.

## **5h.- BIOTIPOS, ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS MÉDICOS.**

- MORFOBIOLOGIA DEL PRACTICANTE
- NUTRICIÓN Y ADECUACIÓN A LA PRÁCTICA.
- SALUD Y PREVENCIÓN. A LA BÚSQUEDA DE NUESTROS LÍMITES

## **6h.- RELACIONES INTERPERSONALES Y DE GRUPO**

- LIDERAZGO
- COHESIÓN
- SOCIALIZACIÓN
- COMUNICACIÓN

#### **7h.- TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN**

- PROCESOS INDIVIDUALES
- PROCESOS INTRAGRUPALES
- PROCESOS ORGANIZACIONALES

#### **8h.- ASPECTOS DIFERENCIALES EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE**

- MUJER Y COMPETICIÓN
- DEPORTE EN EDADES AVANZADAS
- DEPORTE EN NIÑOS
- DEPORTE EN PERSONAS CON DIFICULTADES FÍSICAS Y/O PSÍQUICAS

#### **9h.- PRÁCTICAS DEPORTIVAS, ASPECTOS DIFERENCIALES**

- DEPORTES INDIVIDUALES Y DEPORTES COLECTIVOS
- DEPORTES DE RIESGO
- DEPORTES DE CONTACTO
- OTRAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS

#### **10h.- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN APLICADAS AL DEPORTE**

- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN, YOGA,...
- TÉCNICAS PROYECTIVAS
- MÚSICOTERAPIA, PLANIFICACIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES
- EL DIFÍCIL MOMENTO DE LA RETIRADA

- CONCLUSIÓN, DEBATE Y EVALUACIÓN DEL CURSO