



# **Psicología del Deporte y de la Actividad Física: entrenamiento de habilidades psicológicas, ejercicio y salud mental**

## **INFORMACIÓN PREVIA**

Se trata de un curso que consta de 4 clases asincrónicas y un total de 10 horas de duración. Inscribiéndote tendrás acceso al curso y a todo el material del mismo (PowerPoint, foro, bibliografía y examen) durante la cantidad de días que hayas seleccionado. Para inscribirte deberás ingresar a <https://psicopsimple.com.ar/cursos>, seleccionar el curso y abonar pulsando el botón “inscribirme”, en donde encontrarás su precio actual

## **PROPÓSITO**

El presente curso se propone transmitir una perspectiva global e introductoria sobre las principales habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, modelos teóricos y recursos para su entrenamiento. Por otra parte, se explorará la relación entre ejercicio físico y salud mental y los modelos y estrategias para la inclusión y aumento de ejercicio.

## **PLATAFORMA**

Al registrarte como usuario y abonar el curso tendrás acceso al Campus Virtual de PsicoPsimple. Allí podrás utilizar todos los recursos de la plataforma, acceder a los materiales del curso e interactuar con los/as docentes.

## **CERTIFICADO**

Para acceder al diploma deberás aprobar el examen del curso y realizar una encuesta anónima. En caso de no aprobar el examen, se te otorgará un certificado de asistencia. Una vez realizados ambos pasos (examen y encuesta) se desbloqueará la opción para descargar el certificado correspondiente.

## **EXAMEN**

Deberás responder un cuestionario multiple choice de 40 preguntas. Se requiere de un 60% de respuestas correctas para aprobar el examen.

## **DICTADO POR**

Prof. Lic. Ezequiel Ignacio Katz



## **REQUERIMIENTOS DE INTERNET**

Para tener una buena experiencia en el campus y reproducir las clases sin inconvenientes, te sugerimos una conexión de al menos **10MB**. Para verificar que los tengas, te recomendamos correr una prueba en <https://www.speedtest.net/>. Si el resultado arroja un número mayor que 10 en "**DOWNLOAD Mbps**", podrás cursar sin inconvenientes

# **PROGRAMA DEL CURSO**

## **Primer encuentro:**

Conceptualización de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física. Fundamentos científicos y principales objetivos.

Especificidades y dificultades del rol profesional. Consideraciones éticas. Habilidades de asesoría con atletas.

Introducción al entrenamiento de habilidades psicológicas para el rendimiento deportivo.

Aumento del autoconocimiento para el rendimiento deportivo y estrategias para su desarrollo.

Establecimiento de metas, guía estrategias para el uso estratégico y eficaz de metas.

## **Segundo encuentro:**

Entrenamiento en el uso del autodiálogo. Usos del autodiálogo y relación con el rendimiento. Principales estrategias y principios para su entrenamiento.

Fortalecimiento de la autoconfianza. Estrategias para desarrollo y fortalecimiento de la autoconfianza. Niveles de autoconfianza. Estilos atribucionales. Estrategias cognitivas conductuales para la construcción de autoconfianza.

Regulación de la activación. Principales modelos que relacionan activación y rendimiento. Estrategias para reducir niveles de activación: respiración, relajación y mindfulness.

## **Tercer encuentro:**

Regulación de la activación y rendimiento deportivo. Estrategias para el aumento de la activación.

Entrenamiento en el uso de la Visualización. Usos y beneficios de su desarrollo. Modelo y principios de entrenamiento.

<https://academia.psicopsimple.com.ar/>  
<https://psicopsimple.com.ar/>  
psicopsimple@gmail.com  
@PsicoPsimple



Entrenamiento de la Concentración. Modelo de atención en el deporte. Desarrollo de rutinas de preejecución y de refocalización. Empleo de la imaginación/visualización: teorías, beneficios y pautas para su uso. Atención y Concentración: principios para el entrenamiento de la concentración, estrategias para minimizar distractores externos y distractores internos.

#### **Cuarto encuentro:**

Ejercicio físico y Salud Mental. Relación entre ejercicio, ansiedad, depresión, estado anímico, funcionamiento cognitivo y calidad de vida.

Teorías y modelos del cambio conductual del ejercicio: Modelo de creencias de Salud, Teoría de la Conducta Planificada, Teoría Social Cognitiva, Modelo Ecológico y Modelo Transteórico.

Modelos y guías de inclusión de ejercicio físico en psicoterapia. Prescripción de ejercicio en función de los principales tipos de trastornos de salud mental. Estrategias y guías para incluir ejercicio en psicoterapia y en la vida cotidiana.