ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Guía del Curso
Especialista en Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento

---

Modalidad de realización del curso: Online

Titulación: Diploma acreditativo con las horas del curso

OBJETIVOS

Si se dedica al ámbito del deporte y quiere conocer los aspectos esenciales sobre el entrenamiento menar para deportistas este es su momento, con el Curso de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función de la mejor manera posible. En el deporte es muy importante tener una mentalidad positiva, saber sobreponerse a los obstáculos que se interponen en la consecución de objetivos. Realizando este Curso de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento conocerá todo lo referente sobre este entorno para desenvolverse de manera experta.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
2. - Entrenamiento de la flexibilidad
3. - Entrenamiento muscular
4. - Entrenamiento de la fuerza

5. - Entrenamiento de la resistencia
6. - Entrenamiento de la velocidad
7. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. El desentrenamiento
9. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Schultz-Arnodt
10. - Ley del umbral
11. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
12. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
13. - Principio de la supercompensación
14. - Principios del entrenamiento de la condición física
15. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
2. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
3. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
4. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
5. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN

DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. - Definición del entrenamiento deportivo
4. - Características del entrenamiento deportivo
5. El rendimiento deportivo
6. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
7. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
8. Planificación del entrenamiento psicológico
9. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
10. Intervención psicológica en deportes individuales y colectivos
11. - Aspectos a tener en cuenta en el planteamiento y desarrollo de la intervención psicológica
12. Psicología y deporte adaptado

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. TÉCNICA DEL AUTO-HABLA

1. Introducción. Concepto y objetivos
2. - Principios de funcionamiento
3. Elementos básicos de PNL
4. Sistemas representacionales
5. Metamodelos y metaprogramas
6. - Metamodelo del lenguaje
7. - Metaprogramas
8. Estrategias empleadas en PNL
9. - Estrategias de cambio
10. - Estrategias de negociación
11. Aplicaciones de PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN Y ANSIEDAD. MANEJO DEL ESTRÉS

1. El estrés
2. Síntomas físicos y psicológicos
3. Tipos de estresores
4. Clasificación del estrés
5. La ansiedad
6. Síntomas
7. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GESTIÓN DE LA EXCELENCIA Y MANEJO DE LAS CRÍTICAS

1. Las emociones en el deporte
2. Emociones provocadas por el entrenamiento
3. - Clasificación de las emociones
4. - Cargas de entrenamiento y su respuesta emocional
5. - Afrontamiento del dolor
6. - Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
7. - El burnout
8. Control emocional ante situaciones amenazantes
9. - Emociones ante ejercicios que provocan miedo
10. - Respuesta ante el miedo
11. - Manifestaciones neurovegetativas del miedo
12. - El valor y el entrenador como mediador
13. Emociones antes de la competición
14. La resiliencia
15. - Hábitos que resultan esenciales
16. - Herramientas psicológicas
17. - Herramientas profesionales
18. La autoestima
19. - Causas y efectos

20. - Distorsiones cognitivas
21. - Autoestima alta y baja
22. - Autorrespeto
23. Cómo hacer frente a las críticas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA DEL BIOFEEDBACK

1. Biofeedback
2. - Indicaciones del biofeedback
3. Técnicas de biofeedback
4. Biofeedback en función del sistema fisiológico
5. - Sistema nervioso somático
6. - Sistema nervioso autónomo
7. - Sistema nervioso central
8. Cómo practicar la técnica del biofeedback

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. JACOBSON Y SCHULTZ

1. Definición y aplicación de la técnica
2. Postura corporal
3. Técnicas de tensión-relajación
4. - Relajación progresiva de Jacobson
5. Técnicas de distracción
6. Técnicas de autocontrol
7. Entrenamiento autógeno o técnica de Schultz

UNIDAD DIDÁCTICA 10. VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN

1. Aprendizaje motor
2. - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
3. Proceso de enseñanza-aprendizaje
4. Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje
5. - Mecanismos que intervienen en el aprendizaje

6. - Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. El esquema corporal
8. - Elaboración del esquema corporal
9. - Organización del esquema corporal
10. - El proceso de lateralización
11. Visualización
12. La práctica imaginada

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIPNOSIS EN EL DEPORTE

1. Concepto de hipnosis
2. Teorías de la hipnosis y el estado hipnótico
3. Práctica de la hipnosis
4. - La personalidad del sujeto hipnotizado
5. Técnicas de hipnosis
6. - Principales técnicas de hipnosis
7. Aplicaciones clínicas de la hipnosis
8. La hipnosis en el deporte de alto rendimiento
9. - Hipnosis y ansiedad competitiva
10. - Hipnosis y mejora técnico táctica

C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga

Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941

www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS