

# Las estrategias del deportista de élite aplicadas al trabajo.

Horas

15

## Acerca de este curso

**Cod: 0740\_R**

### **UD1: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

#### 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

##### 1.1. CONTEXTO Y DEFINICIÓN

###### 1.1.1. Contexto

###### 1.1.2. Definición

##### 1.2. OBJETO DE ESTUDIO Y ÁREAS DE INTERÉS

###### 1.2.1. Objeto de estudio

###### 1.2.2. Áreas de interés

##### 1.3. ORIGEN

##### 1.4. PERIODOS

###### 1.4.1. Periodo 1. 1879-1920. Los primeros años

###### 1.4.2. Periodo 2. 1921-1938. Antecedentes inmediatos. La era Griffith

###### 1.4.3. Periodo 3. 1939-1965. Preparación para el mundo

###### 1.4.4. Periodo 4. 1966-1977. Consolidación

###### 1.4.5. Periodo 5. 1978-2000. Reconocimiento oficial

###### 1.4.6. Periodo 6. Psicología del deporte contemporánea

###### 1.4.7. Antecedentes y evolución de la psicología del deporte en España

##### 1.5. ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

###### 1.5.1. Rol del psicólogo deportivo vs. rol del entrenador aplicando la psicología del deporte

### **UD2: PSICOLOGÍA DE LA PERFORMANCE Y DEL RENDIMIENTO.**

#### UD2. PSICOLOGÍA DE LA PERFORMANCE Y DEL RENDIMIENTO

##### 2.1. PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO

###### 2.1.1. Contextualización del rendimiento

###### 2.1.2. Psicología del deporte y rendimiento deportivo.

###### 2.1.3. Rendimiento vs resultados

##### 2.2. VARIABLES DE RENDIMIENTO

###### 2.2.1. Variables de rendimiento físico

###### 2.2.2. Variables de rendimiento técnico-táctico

###### 2.2.3. Variables de rendimiento psicológico

## 2.3. EFICACIA, EFECTIVIDAD Y EFICIENCIA

### 2.3.1. Eficacia

### 2.3.2. Efectividad

### 2.3.3. Eficiencia

## 2.4. OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS Y ESTABILIZACIÓN DEL RENDIMIENTO

### 2.4.1 Estabilización del rendimiento

## **UD3: RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

### 3. RELACION ENTRE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

#### 3.1 ANSIEDAD

#### 3.2. ESTRÉS

#### 3.3. ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE

#### 3.4. CÓMO TRATAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DEPORTISTA

##### 3.4.1. TÉCNICAS GENERALES

##### 3.4.2. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO

##### 3.4.3. TÉCNICAS FISIOLÓGICAS

#### 3.7. REFUERZO POSITIVOS

## **UD4: PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO LABORAL**

### 4. PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO LABORAL

#### 4.1. Rendimiento laboral

##### 4.1.1. Alto rendimiento laboral

##### 4.1.2. Evaluación del desempeño

##### 4.1.3. Equipos de alto rendimiento laboral

#### 4.2. Bajo rendimiento laboral

##### 4.2.1. Burnout

##### 4.2.2. Clima organizacional

##### 4.2.3. Profecía autocumplida

##### 4.2.4. Estrés y ansiedad en el trabajo

#### 4.3. Estrategias de control del estrés laboral

##### 4.3.1. Estrategias individuales

##### 4.3.2. Estrategias grupales

##### 4.3.3. Estrategias organizacionales

#### 4.4. Coaching empresarial

##### 4.4.1. Coaching en entorno laboral

#### 4.5. Mentoring

## **¿Qué aprenderás?**

- Conocer las aportaciones de la psicología del deporte e identificar sus principales etapas.
- Diferenciar el rol del psicólogo deportivo y respecto al rol del entrenador.
- Comprender en qué consiste la psicología de la performance o del rendimiento.
- Entender la relación entre el rendimiento deportivo y el estado psicológico del deportista.
- Aprender cómo se optimizan los recursos en la psicología del rendimiento.
- Diferenciar entre eficacia, eficiencia y efectividad.

- Conocer cómo afecta el estrés y ansiedad al rendimiento deportivo.
- Diferenciar entre estrés y ansiedad y cómo tratarlos.
- Comprender cómo podemos ayudar al deportista a controlar el estrés y la ansiedad.
- Reconocer los principales problemas de exigir un alto rendimiento en el ámbito laboral.
- Aprender a aplicar diferentes estrategias deportivas en el ámbito empresarial.
- Cómo actúan el mentoring y el coaching en la empresa.