



# Las estrategias del deportista de élite aplicadas al trabajo.

**Sku:** 0740\_R

**Horas:** 15

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- 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.

## CONTENIDOS

**UD1: 59 DEL DEPORTE** 1. 59 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. 59 del deporte contemporánea 1.4.7. Antecedentes y evolución de la 59 del deporte en España 1.5. ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO 1.5.1. Rol del psicólogo deportivo vs. rol del entrenador aplicando la 59 del deporte **UD2: 59 DE LA PERFORMANCE Y DEL RENDIMIENTO.** UD2. 59 DE LA PERFORMANCE Y DEL RENDIMIENTO 2.1. 59 DEL RENDIMIENTO 2.1.1. Contextualización del rendimiento 2.1.2. 59 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: 59 DEL RENDIMIENTO LABORAL** 4. 59 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