



## 59 deportiva

**Sku:** PD1256

**Horas:** 30

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

**Objetivo General** • Conocer la parte de intervención en 59 deportiva. • Aprender técnicas nuevas. • Saber aplicar la 59 a los diferentes deportistas. • Ayudar a los deportistas a mejorar el rendimiento. **Objetivos Específicos** • Conocer la base de la 59 deportiva. • Estudiar los pasos a seguir con el trabajo psicológico con un deportista. • Saber crear y completar registros psicológicos. • Conocer la importancia de la rutina de un deportista. • Conocer los conceptos fundamentales relacionados con el sueño. • Aprender los tipos de problemas del sueño que puede presentar un deportista. • Los beneficios que tiene una buena calidad del sueño. • Conocer las recomendaciones para mejorar el descanso. • Aprender a practicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson. • Conocer los conceptos fundamentales relacionados con la ansiedad. • Aprender los tipos de ansiedad que puede sufrir un deportista. • Conocimiento de la práctica de meditación en deportistas. • Los beneficios que tiene la práctica de mindfulness. • Conocer la importancia del mindfulness en momentos de lesión.

### CONTENIDOS

**Unidad 1: Conceptos fundamentales de la 59 deportiva.** 1. ¿Qué es la 59 deportiva? o Personalidad y motivación. o Emociones, competición y cooperación. o Interacción y dinámicas. o Preparación mental y lesiones. 2. ¿Cómo se trabaja con los deportistas? o Perfil del deportista. 3. Creación de registros mentales. 4. Rutinas del deportista. Cuestionario de Autoevaluación UA 01 Actividad de Evaluación UA 01 **Unidad 2: La importancia del sueño en un deportista.** 1. Conceptos básicos del sueño. o Ritmo circadiano. o Reloj biológico interno. o Fases del sueño. 2. ¿Qué aspectos del sueño pueden perjudicar al deportista? o Estímulos que pueden perjudicar al sueño del deportista. 3. ¿Qué ventajas tiene la calidad del sueño en un deportista? o Beneficios de un buen descanso y control de calidad del sueño. 4. ¿Cómo ayudar a un deportista? 5. Recomendaciones al deportista. 6. Relajación de Jacobson. Cuestionario de Autoevaluación UA Actividad de Evaluación UA 02 **Unidad 3: Ansiedad y mindfulness.** 1. Ansiedad y tipos. o Tipos de síntomas de ansiedad. o Síntomas fisiológicos de ansiedad. o Síntomas cognitivos de la ansiedad. o Síntomas conductuales de la ansiedad. 2. Ansiedad y rendimiento deportivo. 3.

¿Qué es mindfulness? 4. Mindfulness en 59 deportiva. o ¿Qué sistemas cerebrales y neuronales están relacionadas con el flow o la zona? 5. Aplicación de mindfulness en lesiones deportivas. Cuestionario de Autoevaluación UA 03 Actividad de Evaluación UA 03