

Psicología del Deporte y de la Actividad Física

MICROMASTER- ESPECIALIDAD

Metodología:	<p>Estudio de casos, trabajo en equipo, ejercicios prácticos, recursos multimedia, plataforma digital de aprendizaje.</p>
Perfil de Salida:	<p>Capacidad de comprensión de aspectos psicológicos y emocionales del rendimiento deportivo y el trabajo en equipo para maximizar el potencial de los atletas y equipos. Complementación del rendimiento deportivo y salud mental de los atletas. Aplicación de estrategias psicológicas que promuevan la salud, el bienestar y la adherencia del ejercicio. Comprensión sólida de los conceptos claves de la psicología del Deporte y la Actividad Física. Desarrollo de habilidades prácticas para trabajar con atletas y equipos en áreas de comunicación, motivación, concentración y la gestión del estrés.</p>
Requisitos de Matricula:	<ul style="list-style-type: none"> • Título Bachillerato en Educación Media • Cedula de identidad en perfecto estado y vigente • Formulario de matrícula emitido por la universidad • Título Bachillerato Profesional Universitario (mínimo) en las siguientes áreas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Profesionales en Psicología ▪ Profesionales en Ciencias del Deporte.
Valor de Inversión:	<p>\$1.500</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Descuento con Financiamiento 20%: \$1.200^{oo} (pago mínimo \$100 + 3 cuotas) ✓ Descuento de contado 30%: \$1.050^{oo}

Duración

108 horas (considerando de 4 de clase y 4 horas investigativas por curso)

Aproximada:



Programa de Estudios

Módulo 1 - Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física

- Curso 1: Introducción a la psicología**
- Curso 2: Fundamentos en ciencias del movimiento humano**
- Curso 3: Introducción a la psicología del deporte y la actividad física
- Curso 4: Factores psicológicos en el rendimiento deportivo
- Curso 5: Teorías y modelos en psicología del deporte

Módulo 2 -Psicología del Rendimiento Deportivo

- Curso 6: Perfil de personalidad del deportista de alto rendimiento
- Curso 7: Preparación mental para la competición deportiva
- Curso 8: **Factor mental en las lesiones y readaptación del deportista profesional**
- Curso 9: **Factor mental en las lesiones y readaptación del deportista profesional**

Módulo 3- Aplicaciones de la Neuropsicología en el Deporte

- Curso 10: Fundamentos de las neurociencias en el deporte
- Curso 11: Desarrollo de las capacidades cognitivas en el deporte de rendimiento
- Curso 12: Metodologías de entrenamiento mental deportivo
- Curso 13: Aplicación de neuro tecnologías en entrenamientos deportivos

Módulo 4 - Factores Psicológicos de los Equipos Deportivos

- Curso 14: El ser humano y los equipos deportivos
- Curso 15: Construcción de la cohesión en equipos deportivos
- Curso 16: Principios del liderazgo deportivo
- Curso 17: Fundamentos de la comunicación en el deporte

Módulo 5 - Aportes Psicológicos de la Actividad Física

- Curso 18: Fundamentos del entrenamiento deportivo
- Curso 19: Psicología de la actividad física en poblaciones especiales
- Curso 20: La actividad física y la salud mental
- Curso 21: Psicología de la iniciación deportiva

Módulo 6 - Aplicaciones Prácticas y Competencias Profesionales

- Curso 22: Perfil del profesional en psicología del deporte y la actividad física
- Curso 23: Estudio de casos de psicología del deporte (Deportes colectivos)
- Curso 24: Evaluación y estrategias psicológicas en el deporte
- Curso 25: Estudios de casos de la psicología del deporte (Deportes Individuales)
- Curso 26: Psicología clínica del deporte de competición
- Curso 27: Agotamiento y retirada deportiva

PARA MAS INFORMACION:

✉ info@unam.ac.cr

☎ 2459-0360

📞 7018-4508