

En Instinto contamos con un gran número de opciones de capacitación en psicología del deporte y de la actividad física. Nuestra estructura y experiencia nos permiten diseñar cualquier tipo de conferencia, curso o taller. A continuación te presentamos algunos ejemplos de las actividades de capacitación más solicitadas en el último año.

CURSO 1

¿Cómo incorporar metodologías de motivación a programas de entrenamiento deportivo?

Tipo de capacitación: Curso
Modalidad: Presencial
Duración: 10 Horas
Impartición: Individual o grupal
Dirigido a: Profesionales del deporte.

Objetivos:

- ▶ Que el participante conozca el marco de referencia teórico que sustenta el proceso de la motivación en el deporte.
- ▶ Que el participante sea capaz de diseñar un programa motivacional para un deportista o un equipo deportivo.

Contenidos:

- ▶ Teorías sobre la motivación en el deporte.
- ▶ Caracterización del deporte infantil y juvenil.
- ▶ Caracterización del deporte de alto rendimiento.
- ▶ Cómo entender y crear los motivos en el deportista.
- ▶ Cómo diseñar un programa de motivación en el deporte.

Beneficios esperados:

- ▶ Al terminar el curso el alumno será capaz de generar acciones para aumentar los niveles de motivación en deportistas.
- ▶ Esta propuesta de curso puede ser modificada según necesidades específicas, acércate a nosotros y adaptaremos la propuesta de capacitación que mejor se acomode a tus requerimientos.

Contáctanos para conocer costos y formas de impartición.

CURSO 2

Técnicas de relajación para situaciones pre-competitivas y competitivas

Tipo de capacitación: Curso
Modalidad: Presencial
Duración: 10 Horas
Impartición: Individual o grupal
Dirigido a: Profesionales del deporte

Objetivos:

- ▶ Que el participante identifique claramente la diferencia entre los procesos de estrés y ansiedad en el deporte.
- ▶ Conocer la aplicación correcta de técnicas para generar relajación en deportistas.

Contenidos:

- ▶ Teorías sobre el estrés en el deporte.
- ▶ Teorías sobre la ansiedad en el deporte.
- ▶ Evaluación del estrés y la ansiedad en el deporte.
- ▶ Técnicas de relajación en el deporte.
- ▶ Táctica para aplicar las técnicas de relajación en el deporte.

Beneficios esperados:

- ▶ Que el participante comprenda y descifre el estado psicofisiológico del deportista previo a su competencia y sea capaz de generar alternativas útiles para su control.
- ▶ Esta propuesta de curso puede ser modificada según necesidades específicas, acércate a nosotros y adaptaremos la propuesta de capacitación que mejor se acomode a tus requerimientos.

Contáctanos para conocer costos y formas de impartición.

CURSO 3

¿Cómo orientar los programas deportivos para favorecer que el deporte sea formativo?

Tipo de capacitación: Curso
Modalidad: Presencial
Duración: 10 Horas
Impartición: Individual o grupal
Dirigido a: Profesionales del deporte

Objetivos:

- ▶ Que los participantes identifiquen el sentido educativo del deporte.
- ▶ Que los participantes conozcan metodologías para orientar el deporte hacia fines educativos.

Contenidos:

- ▶ Beneficios del deporte en el desarrollo psicológico de niños y jóvenes.
- ▶ Etapas del desarrollo psicológico de niños y jóvenes.
- ▶ Evaluación tendencias en programas deportivos.
- ▶ Diseño de programas educativos a través del deporte.

Beneficios esperados:

- ▶ Que los participantes sean capaces de generar propuestas para orientar los programas deportivos hacia la educación y formación de los participantes.
- ▶ Esta propuesta de curso puede ser modificada según necesidades específicas, acércate a nosotros y adaptaremos la propuesta de capacitación que mejor se acomode a tus requerimientos.

Contáctanos para conocer costos y formas de impartición.

CURSO 4

¿Cómo dominar el esquema básico de la preparación mental de un deportista?

Tipo de capacitación: Curso
Modalidad: Presencial
Duración: 10 Horas
Impartición: Individual o grupal
Dirigido a: Profesionales del deporte

Objetivos:

- ▶ Que los participantes identifiquen los componentes teóricos básicos de la preparación mental del deportista.
- ▶ Que los participantes conozcan las técnicas principales para el desarrollo de habilidades psicológicas en el deporte.

Contenidos:

- ▶ Teoría del entrenamiento mental en el deporte.
- ▶ Variables psicológicas del esquema básico de preparación mental.
- ▶ Técnicas de entrenamiento mental.

Beneficios esperados:

- ▶ El participante será capaz de diseñar un programa de entrenamiento mental para el deporte usando los contenidos del esquema básico de entrenamiento mental.
- ▶ Esta propuesta de curso puede ser modificada según necesidades específicas, acércate a nosotros y adaptaremos la propuesta de capacitación que mejor se acomode a tus requerimientos.

Contáctanos para conocer costos y formas de impartición.

CURSO 5

¿Cómo desarrollar procesos de atención y concentración en deportistas?

Tipo de capacitación: Curso
Modalidad: Presencial
Duración: 10 Horas
Impartición: Individual o grupal
Dirigido a: Profesionales del deporte

Objetivos:

- ▶ Que el participante conozca las teorías que diferencian los procesos de la atención y la concentración en el deporte.
- ▶ Que el participante conozca las principales técnicas para el entrenamiento de la atención y la concentración en el deporte.

Contenidos:

- ▶ Teorías de la atención en el deporte.
- ▶ Teorías de la concentración en el deporte.
- ▶ Técnicas de entrenamiento para desarrollar la atención y la concentración.
- ▶ Táctica de aplicación de estas técnicas según la disciplina deportiva.

Beneficios esperados:

- ▶ Que el participante se capaz de diseñar estrategias para desarrollar la atención y la concentración en deportistas.
- ▶ Esta propuesta de curso puede ser modificada según necesidades específicas, acércate a nosotros y adaptaremos la propuesta de capacitación que mejor se acomode a tus requerimientos.

Contáctanos para conocer costos y formas de impartición.

CURSO 6

Técnicas específicas de entrenamiento mental para deportistas*

***Se elige un deporte**
Tipo de capacitación: Curso
Modalidad: Presencial
Duración: 10 Horas
Impartición: Individual o grupal
Dirigido a: Psicólogos deportivos

Objetivos:

- ▶ Que los participantes conozcan técnicas de entrenamiento mental para deportistas.
- ▶ Que los participantes conozcan el cuando y como de las técnicas más utilizadas para el entrenamiento mental en el deporte.

Contenidos:

- ▶ Revisión de las variables psicológicas más significativas en el deporte.
- ▶ Descripción detallada de las técnicas de entrenamiento mental más utilizadas en el deporte.
- ▶ Tips de aplicación de estas técnicas en tiempos y formas para obtener mejores resultados.

Beneficios esperados:

- ▶ Que el participante cuente con habilidades más eficientes para la aplicación de técnicas de entrenamiento mental en el deporte.
- ▶ Esta propuesta de curso puede ser modificada según necesidades específicas, acércate a nosotros y adaptaremos la propuesta de capacitación que mejor se acomode a tus requerimientos.

Contáctanos para conocer costos y formas de impartición.