

Entrenamiento de habilidades mentales

1. Objetivo principal de la unidad didáctica

El módulo contribuye al cumplimiento de los objetivos educativos del proyecto Euromental, proporcionando los conocimientos y las competencias en el entrenamiento de habilidades mentales en relación con el rendimiento. Se presentará el marco teórico y las técnicas de habilidades mentales. Al finalizar la clase, el estudiante deberá demostrar la adquisición de:

- 1) Conocimiento sobre el marco teórico del entrenamiento de habilidades mentales.
- 2) Conocimiento y comprensión de diferentes conceptos de habilidades mentales: teoría y práctica.
- 3) Conocimiento sobre instrumentos para medir habilidades mentales.
- 4) Capacidad para analizar críticamente teorías en el área de la psicología del rendimiento relativas al entrenamiento de habilidades mentales.

2. Contenidos:

El curso proporciona marcos teóricos, metodológicos y aplicados relacionados con el entrenamiento de habilidades mentales. Se discutirán diferentes estrategias mentales como la regulación de la excitación, la concentración (atención), la visualización, el diálogo interno y la confianza en uno mismo. Se presentarán medidas e instrumentos para evaluar la eficacia de los programas de entrenamiento dirigidos a habilidades y estrategias psicológicas en el deporte.

3. Bibliografía recomendada

Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

Taylor J. (Eds.) (2018). *Assessment in applied sport psychology*. Human Kinetics.

4. Métodos de enseñanza

La enseñanza se realiza en forma de conferencias, trabajo en grupo, seminarios y demostraciones de métodos de entrenamiento mental.

4. Métodos de evaluación

El examen se compone de dos partes: 1) Examen escrito sobre el entrenamiento de habilidades mentales en relación al rendimiento. 2) Presentación oral y discusión con compañeros sobre cómo se puede implementar el entrenamiento de habilidades mentales. El peso de cada parte será el siguiente: 70% examen escrito; 30% presentación oral.