



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Curso de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento + Especialización en Psicología del Deporte (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos  
Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
Euroinnova

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento + Especialización en Psicología del Deporte (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento con 200 horas expedida por EDUSPORT - Titulación Propia de Psicología del Deporte con 200 horas expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



- Realizar simulacros.
- Adquirir un espíritu de equipo

## A quién va dirigido

---

El Curso de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento + Especialización en Psicología del Deporte está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno del deporte profesional que deseen seguir formándose en la materia gracias a la adquisición de técnicas y conocimientos sobre el entrenamiento mental, así como a personas que estén interesadas en aumentar sus conocimientos en el ámbito de la Psicología del Deporte.

## Para qué te prepara

---

Este Curso de Técnicas de Entrenamiento Mental para Deportistas de Alto Rendimiento + Especialización en Psicología del Deporte nos prepara para conocer en profundidad el ámbito de la Psicología del Deporte, además de la intervención que debe realizar el Psicólogo Deportivo. Además el Curso le prepara para tener una visión amplia y precisa del ámbito del deporte en relación con las técnicas de entrenamiento mental enfocado a deportistas del alto rendimiento, adquiriendo conocimientos que le ayudarán a desenvolverse profesionalmente en este entorno.

## Salidas laborales

---

Psicología / Actividad física / Deporte / Deportes de alto rendimiento / Monitores / Entrenadores

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Introducción
2. Psicología del Deporte
3. Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4. Funciones de la Psicología del Deporte
5. La Psicología del Deporte en la actualidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

1. El Psicólogo del Deporte
2. Funciones del Psicólogo del Deporte
3. ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4. El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5. El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos del aprendizaje motor
3. Teorías del aprendizaje motor
4. El proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. Las habilidades motrices

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1. La motivación
2. La Autoconfianza

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas
5. Conseguir las metas

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. Habilidades sociales comunicativas

### PARTE 2. ENTRENAMIENTO MENTAL PARA DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
  1. - Entrenamiento de la flexibilidad
  2. - Entrenamiento muscular
  3. - Entrenamiento de la fuerza
  4. - Entrenamiento de la resistencia
  5. - Entrenamiento de la velocidad
  6. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Schultz-Arnoldt
  1. - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
  1. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
  2. - Principio de la supercompensación
  3. - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
  1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación

2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
4. - Principios de proporcionalización

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
  1. - Definición del entrenamiento deportivo
  2. - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
8. Intervención psicológica en deportes individuales y colectivos
  1. - Aspectos a tener en cuenta en el planteamiento y desarrollo de la intervención psicológica
9. Psicología y deporte adaptado

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. TÉCNICA DEL AUTO-HABLA

1. Introducción. Concepto y objetivos
  1. - Principios de funcionamiento
2. Elementos básicos de PNL
3. Sistemas representacionales
4. Metamodelos y metaprogramas
  1. - Metamodelo del lenguaje
  2. - Metaprogramas
5. Estrategias empleadas en PNL
  1. - Estrategias de cambio
  2. - Estrategias de negociación
6. Aplicaciones de PNL

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN Y ANSIEDAD. MANEJO DEL ESTRÉS

1. El estrés
2. Síntomas físicos y psicológicos
3. Tipos de estresores
4. Clasificación del estrés
5. La ansiedad
6. Síntomas
7. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. GESTIÓN DE LA EXCELENCIA Y MANEJO DE LAS CRÍTICAS

1. Las emociones en el deporte
2. Emociones provocadas por el entrenamiento
  1. - Clasificación de las emociones
  2. - Cargas de entrenamiento y su respuesta emocional
  3. - Afrontamiento del dolor
  4. - Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
  5. - El burnout
3. Control emocional ante situaciones amenazantes
  1. - Emociones ante ejercicios que provocan miedo
  2. - Respuesta ante el miedo
  3. - Manifestaciones neurovegetativas del miedo
  4. - El valor y el entrenador como mediador
4. Emociones antes de la competición
5. La resiliencia
  1. - Hábitos que resultan esenciales
  2. - Herramientas psicológicas
  3. - Herramientas profesionales
6. La autoestima
  1. - Causas y efectos
  2. - Distorsiones cognitivas
  3. - Autoestima alta y baja
  4. - Autorrespeto
7. Cómo hacer frente a las críticas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA DEL BIOFEEDBACK

1. Biofeedback
  1. - Indicaciones del biofeedback
2. Técnicas de biofeedback
3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
  1. - Sistema nervioso somático
  2. - Sistema nervioso autónomo
  3. - Sistema nervioso central
4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. JACOBSON Y SCHULTZ

1. Definición y aplicación de la técnica
2. Postura corporal

3. Técnicas de tensión-relajación
  1. - Relajación progresiva de Jacobson
4. Técnicas de distracción
5. Técnicas de autocontrol
6. Entrenamiento autógeno o técnica de Schultz

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN

1. Aprendizaje motor
  1. - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
2. Proceso de enseñanza-aprendizaje
3. Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje
  1. - Mecanismos que intervienen en el aprendizaje
  2. - Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
4. El esquema corporal
  1. - Elaboración del esquema corporal
  2. - Organización del esquema corporal
  3. - El proceso de lateralización
5. Visualización
6. La práctica imaginada

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIPNOSIS EN EL DEPORTE

1. Concepto de hipnosis
2. Teorías de la hipnosis y el estado hipnótico
3. Práctica de la hipnosis
  1. - La personalidad del sujeto hipnotizado
4. Técnicas de hipnosis
  1. - Principales técnicas de hipnosis
5. Aplicaciones clínicas de la hipnosis
6. La hipnosis en el deporte de alto rendimiento
  1. - Hipnosis y ansiedad competitiva
  2. - Hipnosis y mejora técnico táctica

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group