ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Establecimiento de Objetivos y Planificación Psicológica de la Temporada Deportiva

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Establecimiento de Objetivos y Planificación Psicológica de la Temporada Deportiva de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean dominar las estrategias psicológicas aplicadas al rendimiento deportivo. En un contexto donde la preparación mental resulta determinante para alcanzar el máximo potencial del deportista, este programa te proporcionará las competencias necesarias para diseñar intervenciones efectivas que optimicen el rendimiento a lo largo de toda la temporada.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el establecimiento de objetivos deportivos identificando las teorías, modelos explicativos y mecanismos psicológicos que sustentan su eficacia en el rendimiento.

Dominar el proceso de evaluación psicológica del deportista aplicando instrumentos estandarizados, técnicas de entrevista y registros conductuales para la elaboración de un perfil psicodeportivo integral.

Aplicar las principales técnicas psicológicas —visualización, autodiálogo, regulación de la activación y estrategias motivacionales— seleccionando e integrando las más adecuadas según los objetivos de cada fase de la temporada.

Clasificar los distintos tipos de objetivos deportivos diferenciando su naturaleza, temporalidad y principios de formulación eficaz según el contexto competitivo.

Diseñar la periodización psicológica de la temporada deportiva distribuyendo macrociclos, mesociclos y microciclos en coherencia con la planificación técnica, táctica y física del equipo multidisciplinar.

Implementar sistemas de seguimiento y monitorización del progreso hacia los objetivos establecidos utilizando indicadores cuantitativos y cualitativos que permitan el ajuste dinámico de las metas ante cambios en el rendimiento, lesiones o circunstancias imprevistas.

Objetivos del curso

Desarrollar planes psicológicos de temporada completos elaborando propuestas diferenciadas para deportes individuales, deportes de equipo, deporte de formación, alto rendimiento y contextos específicos como el deporte adaptado y el deporte femenino.

Justificar las decisiones adoptadas en la planificación psicológica presentando y defendiendo el plan diseñado ante equipos de trabajo multidisciplinares con rigor científico y criterio ético profesional.

Temario

01 Fundamentos teóricos y científicos del establecimiento de objetivos en el contexto deportivo

1.1. Evolución histórica del estudio de la motivación y los objetivos en la psicología del deporte
1.2. Bases psicológicas del establecimiento de objetivos: teorías y modelos explicativos
1.3. Mecanismos psicológicos implicados en la consecución de objetivos deportivos
1.4. Evidencia científica sobre la eficacia del establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo y marco ético de la intervención psicológica en la planificación deportiva

02 Tipología de objetivos deportivos y principios para su formulación eficaz

2.1. Clasificación de los objetivos según su naturaleza: de resultado, de rendimiento y de proceso
2.2. Clasificación de los objetivos según su temporalidad e interrelación jerárquica entre metas a corto, medio y largo plazo
2.3. Principios fundamentales para la formulación efectiva de objetivos
2.4. Errores frecuentes en la formulación de objetivos deportivos y estrategias de prevención
2.5. Adaptación de los objetivos a las características individuales del deportista

Temario

03 Evaluación psicológica del deportista como base para la planificación de la temporada

3.1. El proceso de evaluación psicológica inicial en el contexto deportivo
3.2. Instrumentos y herramientas de evaluación psicológica aplicados al deporte
3.3. Variables psicológicas clave a evaluar para la planificación de objetivos
3.4. Análisis del contexto deportivo y de las demandas específicas de la modalidad
3.5. Elaboración del perfil psicológico del deportista como punto de partida para la planificación
3.6. Devolución de resultados y establecimiento colaborativo de prioridades de intervención

Temario

04 Diseño y periodización de la planificación psicológica de la temporada deportiva

4.1. Concepto y fundamentos de la periodización psicológica en el deporte
4.2. Modelos de periodización psicológica y su relación con la planificación deportiva global
4.3. Fases de la temporada deportiva y objetivos psicológicos específicos de cada periodo
4.4. Diseño del plan psicológico anual: estructura, contenidos y temporalización
4.5. Integración de la planificación psicológica con el trabajo del equipo técnico multidisciplinar
4.6. Establecimiento de objetivos colectivos en deportes de equipo
4.7. Planificación de la preparación psicológica para competiciones clave de la temporada
4.8. Recursos materiales y organizativos necesarios para la implementación del plan psicológico

Temario

05 Estrategias y técnicas psicológicas para la consecución de los objetivos deportivos

5.1. Técnicas de visualización e imaginería orientadas al logro de objetivos
5.2. Estrategias de autodiálogo y reestructuración cognitiva vinculadas al establecimiento de metas
5.3. Focalización atencional y planes de concentración orientados a objetivos de proceso
5.4. Técnicas de regulación de la activación y gestión del estrés en función de los objetivos
5.5. Estrategias motivacionales para el mantenimiento del compromiso con los objetivos a lo largo de la temporada
5.6. Desarrollo de la resiliencia y la tolerancia a la frustración ante objetivos no alcanzados
5.7. Integración de las técnicas psicológicas en el programa de entrenamiento diario

Temario

06 Seguimiento, monitorización y ajuste dinámico de los objetivos durante la temporada

6.1. Sistemas de monitorización continua del progreso hacia los objetivos establecidos
6.2. Herramientas e indicadores para el seguimiento del rendimiento psicológico
6.3. Evaluación periódica del grado de consecución de los objetivos parciales
6.4. Criterios y procedimientos para el ajuste y la reformulación de objetivos
6.5. Evaluación final de la temporada y transferencia de conclusiones a la planificación futura

07 Aplicación práctica y casos de estudio en la planificación psicológica de la temporada deportiva

7.1. Diseño de un plan psicológico de temporada en deportes individuales
7.2. Diseño de un plan psicológico de temporada en deportes de equipo
7.3. Planificación psicológica en deportistas de alto rendimiento y deporte de élite
7.4. Planificación psicológica en deporte de formación y categorías inferiores
7.5. Planificación psicológica en contextos específicos: deporte adaptado y deporte femenino
7.6. Presentación y defensa del plan psicológico ante equipos de trabajo multidisciplinares

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

