ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Preparación Psicológica para la Competición: Rutinas Precompetitivas, Activación y Concentración

6 ECTS | 150 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 Preparación Psicológica para la Competición: Rutinas Precompetitivas, Activación y Concentración de ICUFOR. En el ámbito deportivo actual, el rendimiento no depende exclusivamente del entrenamiento físico o técnico; la preparación mental se ha convertido en un factor diferencial que marca la frontera entre alcanzar el máximo potencial o quedarse por debajo de las expectativas. Este programa responde a la creciente demanda de profesionales capaces de intervenir en los procesos psicológicos que determinan el éxito en competición.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos de la psicología del deporte aplicada al rendimiento competitivo identificando las variables psicológicas determinantes y los paradigmas teóricos que sustentan la intervención.

Analizar los mecanismos del estrés, la ansiedad y la presión competitiva diferenciando sus dimensiones, modelos explicativos y efectos sobre el rendimiento del deportista.

Comprender las bases psicofisiológicas de la activación y el arousal describiendo sus indicadores de medición, mecanismos neurofisiológicos y niveles óptimos individuales para la competición.

Dominar las técnicas de regulación de la activación aplicando estrategias de activación y desactivación personalizadas según el perfil del deportista y las demandas de la modalidad deportiva.

Identificar los procesos atencionales implicados en la competición distinguiendo los modelos teóricos, los factores que deterioran la concentración y las estrategias para su entrenamiento sistemático.

Diseñar rutinas precompetitivas individualizadas integrando componentes conductuales, cognitivos, emocionales y fisiológicos adaptados a cada deportista y contexto competitivo.

Aplicar procedimientos de evaluación y monitorización psicológica utilizando instrumentos estandarizados, cualitativos y psicofisiológicos para el seguimiento del estado competitivo del deportista.

Elaborar programas de intervención psicológica integrada planificando su periodización, implementación y revisión postcompetitiva dentro del ciclo competitivo del deportista.

Temario

01 Fundamentos de la psicología del deporte aplicada al rendimiento competitivo

1.1. Evolución histórica de la psicología del deporte y su consolidación como disciplina científica aplicada
1.2. Marco epistemológico y paradigmas teóricos en la psicología del rendimiento deportivo
1.3. Variables psicológicas determinantes del rendimiento en competición
1.4. El modelo de preparación psicológica integral para la competición deportiva y el rol profesional del psicólogo del deporte

02 Estrés, ansiedad y presión competitiva: comprensión y análisis de sus mecanismos

2.1. Conceptualización del estrés competitivo: modelos teóricos y evidencia empírica
2.2. Ansiedad competitiva: dimensiones, tipología y manifestaciones en el deportista
2.3. Presión competitiva y su impacto en el rendimiento deportivo
2.4. Modelos explicativos de la relación entre ansiedad, activación y rendimiento deportivo
2.5. Perfiles de respuesta al estrés competitivo: diferencias individuales y contextuales
2.6. Procesos de valoración cognitiva y estrategias de afrontamiento en el contexto competitivo

Temario

03 Bases psicofisiológicas de la activación y el arousal en el contexto deportivo

3.1. Conceptualización del arousal y la activación: delimitación terminológica y diferencias funcionales
3.2. Mecanismos neurofisiológicos implicados en la regulación de la activación deportiva
3.3. Indicadores psicofisiológicos de la activación y su medición en contextos deportivos
3.4. El concepto de nivel óptimo de activación individual para la competición
3.5. Ciclos de activación-recuperación y su gestión en periodos competitivos prolongados

Temario

04 Técnicas de regulación de la activación: estrategias de activación y desactivación para la competición

4.1. Principios generales de la autorregulación psicofisiológica aplicada al deporte competitivo
4.2. Técnicas de reducción de la activación y relajación precompetitiva
4.3. Técnicas de incremento de la activación y energización precompetitiva
4.4. Visualización e imaginería como herramientas de regulación de la activación
4.5. Biofeedback y neurofeedback como herramientas de entrenamiento en regulación de la activación
4.6. Autodiálogo y estrategias cognitivas para la modulación del estado de activación
4.7. Diseño de programas individualizados de regulación de la activación para la competición

Temario

05 Atención y concentración en el deporte de competición: modelos teóricos y procesos implicados

5.1. Delimitación conceptual de la atención y la concentración en el rendimiento deportivo competitivo
5.2. Modelos teóricos de la atención aplicados al contexto deportivo
5.3. Procesos atencionales clave durante la competición deportiva
5.4. Factores que deterioran la concentración en competición: distractores internos y externos
5.5. Relación entre activación, ansiedad y focalización atencional durante la competición

06 Técnicas y estrategias de entrenamiento de la concentración para la competición

6.1. Principios del entrenamiento atencional sistemático en el deporte de competición
6.2. Técnicas de focalización y refocalización atencional en contextos competitivos
6.3. Visualización e imaginería como herramientas para el entrenamiento de la atención competitiva
6.4. Mindfulness y entrenamiento de la atención plena aplicados al deporte de competición
6.5. Entrenamiento atencional mediante simulación de distractores en entrenamiento
6.6. Herramientas tecnológicas para la evaluación y el entrenamiento de la concentración deportiva

Temario

07 Rutinas precompetitivas: fundamentos, tipología y principios de diseño

7.1. Conceptualización de las rutinas precompetitivas en el deporte de competición
7.2. Tipología de rutinas precompetitivas según su temporalidad y contenido
7.3. Evidencia científica sobre la eficacia de las rutinas precompetitivas en el rendimiento deportivo
7.4. Componentes fundamentales de una rutina precompetitiva eficaz
7.5. Principios de diseño de rutinas precompetitivas individualizadas
7.6. Adaptación de las rutinas precompetitivas según la modalidad deportiva y sus demandas específicas
7.7. Integración de las rutinas precompetitivas con la planificación deportiva general

Temario

08 Diseño, implementación y consolidación de programas de rutinas precompetitivas

8.1. Proceso de exploración y análisis de las experiencias competitivas previas del deportista
8.2. Diseño colaborativo y co-construcción de la rutina precompetitiva personalizada
8.3. Estructura temporal y secuenciación de la rutina precompetitiva completa
8.4. Entrenamiento de la rutina precompetitiva: ensayo, simulación y automatización progresiva
8.5. Gestión de imprevistos y adaptación de la rutina ante contingencias competitivas
8.6. Consolidación, mantenimiento y evolución de la rutina a lo largo de la carrera deportiva
8.7. Rutinas precompetitivas en deportes de equipo: coordinación entre preparación individual y colectiva
8.8. Errores frecuentes en el diseño e implementación de rutinas precompetitivas

Temario

09 Evaluación y monitorización psicológica en la preparación para la competición

9.1. Principios de la evaluación psicológica aplicada al contexto competitivo deportivo
9.2. Instrumentos estandarizados para la evaluación de variables psicológicas competitivas
9.3. Técnicas de evaluación cualitativa y contextual en la preparación competitiva
9.4. Evaluación psicofisiológica del estado de activación precompetitivo
9.5. Sistemas de monitorización continua y toma de decisiones para el ajuste de la intervención psicológica

10 Intervención psicológica integrada en la preparación competitiva: planificación y periodización

10.1. Modelo de intervención psicológica integrada en el ciclo competitivo del deportista
10.2. Planificación de la preparación psicológica precompetitiva a corto, medio y largo plazo
10.3. Integración de la regulación de la activación, la concentración y las rutinas en un programa cohesivo
10.4. Preparación psicológica para escenarios competitivos especiales
10.5. Trabajo psicológico con el entrenador como agente clave en la preparación competitiva
10.6. Revisión postcompetitiva y retroalimentación para la mejora continua del programa de preparación

Temario

11 Casos prácticos y aplicación profesional de la preparación psicológica para la competición

11.1. Metodología del estudio de caso en la preparación psicológica competitiva
11.2. Casos prácticos en deportes individuales
11.3. Casos prácticos en deportes de equipo y deportes de resistencia
11.4. Análisis transversal de los casos y desarrollo profesional del psicólogo del deporte especializado en preparación competitiva

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 6 créditos ECTS y 150 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

