



## TÉCNICAS PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

microcredencial

autodirigido

11 horas

## COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Identifica y aplica el manejo y la combinación de elementos para estimular la variable motivacional en deportistas.



## OBJETIVOS:

- Conocer los dos componentes fundamentales la intensidad y la dirección del esfuerzo
- Reconocer que existen síntomas del estrés de tipo fisiológico, psicológico y social.
- Comprender que la confianza es una variable psicológica que puede mejorar con ejercicios y clima adecuados.

## BENEFICIOS:

En esta microcredencial el participante aprenderá las variables que impactan positiva o negativamente a los deportistas, analizará de qué manera el estrés pueden afectar su condición, y comprenderá que el deportista pueda desarrollar más confianza y mejorar su condición.



## DIRIGIDO A:

- Profesionistas del área deportiva que estén interesados en desarrollar sus habilidades en la psicología del deporte.

**DURACIÓN Y  
FORMATO:**

11 horas  
Autodirigido

# TEMARIO:

- 1 Habilidades para el control del estrés
- 2 Técnicas de imaginería
- 3 Aumento de la confianza
- 4 Entrenamiento de la concentración
- 5 Técnicas para mejorar la motivación



Ingresa a

**SKILLINGCENTER.COM**