



Curso

# Integración del entrenamiento psicológico al entrenamiento deportivo



UNIVERSIDAD  
**EL BOSQUE**  
Vigilada Mineducación



## Conoce más sobre el curso

En el deporte uno de los mayores retos es la optimización del tiempo y procesos de entrenamiento de entrenamiento y los metodólogos y entrenadores son por lo tanto quienes tienen la capacidad para lograrlo. Esto incluye el entrenamiento psicológico de los deportistas, sin embargo este entrenamiento continuo y especializado implica altos costos, por ende capacitar a los entrenadores para el trabajo interdisciplinario con los psicólogos del deporte con el fin de integrar e identificar momentos y oportunidades para el entrenamiento de habilidades psicológicas en las actividades deportivas y de entrenamiento diario representará para ellos una oportunidad de optimización del entrenamiento de manera integral e interdisciplinar.





## Dirigido a

- Entrenadores deportivos y Psicólogos deportivos



### Horario:

Miércoles y viernes de  
6:00 p. m. a 9:00 p. m.

- **Inicio de clases:**  
julio 22, 2026
- **Finaliza:**  
agosto 28, 2026

## Módulo

## Temas

# 01

Introducción a la psicología del deporte

- Definición y objetivos de la psicología del deporte
- Habilidades psicológicas básicas en deporte

# 02

Planificación del entrenamiento deportivo

- Etapas de la planificación del entrenamiento
- Estrategias para la programación del entrenamiento atendiendo a la interconexión de las cargas

# 03

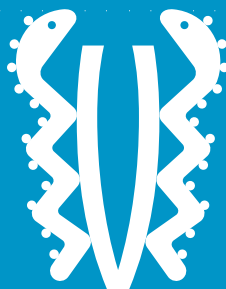
Fatiga psicológica

- Periodización cognitiva y carga mental
- Fatiga y recuperación mental

# 04

Integración de la planificación del entrenamiento psicológico al deportivo

- Diagnóstico y caracterización psicológica
- Planificación del Entrenamiento psicológico



UNIVERSIDAD  
**EL BOSQUE**

División de Educación  
Continuada



**Inscríbete al programa aquí**

**División de Educación Continua**

Teléfono móvil: 317 399 08 43

E-mail: [educacion.continuada@unbosque.edu.co](mailto:educacion.continuada@unbosque.edu.co)

Cr. 7 B bis # 132 - 28 Edificio Hub iEX  
Bogotá, Colombia