

CURSO

Esports: Entrenamiento y Coaching Deportivo



Módulo 1: Entrenamiento Técnico en esports

Tema 1: Introducción a la competición

- Introducción a los esports
- Agentes dentro del ecosistema

Tema 2: Formación de equipos competitivos

- Formación de equipos competitivos
- Búsqueda de talento
- Reconocimiento de talento
- Relaciones contractuales e intereses

Tema 3: Integración y desarrollo

- Filosofía de los esports
- Pasos de desarrollo, conflictos y resolución

Tema 4: Entrenamiento y optimización

- Tipo de entrenamiento
- Rutinas de entrenamiento
- Entrenamiento integral

Tema 5: Rendimiento

- Variables que afectan al rendimiento
- Medición del rendimiento individual
- Medición del rendimiento colectivo

Módulo 2: Habilidades Psicológicas para ser un buen Entrenador

Tema 1: Liderazgo del entrenador en el equipo

- Estilos de liderazgo
- Pautas para desarrollar tu propio estilo de liderazgo
- Líder vs jefe

Tema 2: Toma de decisiones

- Aspectos para tomar en cuenta para tomar decisiones
- Recursos y herramientas
- Decisiones individuales, con el staff y con el equipo

Tema 3: Adaptación al equipo

- Diversidad e inclusión dentro del equipo
- Gestión de las habilidades sociales
- Autogestión emocional y de pensamientos
- Gestión de la victoria y la derrota

Módulo 3: Condicionantes del Rendimiento y la Salud en base al Estilo de Vida de los Jugadores

Tema 1: Distribución de horarios en esports

- Rutina diaria de un jugador profesional
- Riesgos asociados al horario en esports
- Diferencias entre dedicación profesional y amateur

Tema 2: Elementos de mayor importancia en el entrenamiento según los jugadores

- Elementos relacionados con el juego
- Entrenamiento de capacidades externas al juego

Tema 3: Principales patologías asociadas a los videojuegos profesionales

- Lesiones físicas
- Patologías de carácter psicológico
- Sedentarismo y obesidad
- Gambling y apuestas

Tema 4: Condicionantes generales del rendimiento

- Aspectos estratégicos in-game
- Diferencias físicas

- Claves psicológicas
- Diferencias en función del videojuego
 - MOBA
 - Individuales
 - Shooter

Tema 5: Aspectos diferenciales entre jugadores expertos y amateurs

- Capacidad neuronal y desarrollo
- Aspectos físicos y psicológicos
- Diferencias en comportamiento diario

Módulo 4: Métodos de Intervención en el Rendimiento de los Jugadores de esports

Tema 1: ¿Nutrición específica en esports?

- Principales sustancias de interés (activación, concentración, descaso)
- Estudios de aplicación de suplementos
- Condicionantes de la dieta
- Mitos y productos "gamers"

Tema 2: Ejercicio Físico, Fisioterapia y Nuevas Tecnologías

- Tecnologías de desarrollo in-game
- Ayudas al entrenamiento específico
- Fisioterapia y Ejercicio Físico como herramientas de potenciación

Tema 3: Intervención específica grupal e individual

- Herramientas de gestión psicológica en esports
- Diseño de sesiones de entrenamiento
- Gestión avanzada de problemas frecuentes en los esports
- Mindfulness aplicado a los esports

Tema 4: Intervención ante situaciones especiales

- Gestión de lesiones
- Duelo ante pérdidas
- Acompañamiento ante situaciones inesperadas

Tema 5: Prevención psicológica en los esports

- Promoción de la salud mental en los esports
- Detección de problemas de salud mental. Protocolo de actuación
- Relación con el entorno familiar del jugador
- Gestión emocional en el ámbito competitivo

Módulo 5: Entrenamiento Físico aplicado a los esports

Tema 1: Métodos de prevención de lesiones específicas en esports

- Patologías más comunes y sus métodos de prevención y tratamiento
- Terapia física preventiva
- Terapia psicológica con ejercicio

Tema 2: Metodologías de prevención de fatiga

- Ejemplos y demostración de la fatiga experimentada por los jugadores
- Control del comportamiento del jugador
- Ejercicio físico y prevención de fatiga

Tema 3: Entrenamiento de la velocidad de reacción y la atención

- Ejemplos de metodologías de potenciación

Tema 4: Los métodos de entrenamiento más demandados por los jugadores

- Hipertrofia y su relación con el autoconcepto
- Pérdida de peso y su importancia en los videojuegos
- Aumento de la movilidad, asociado a la prevención y la mejora de las capacidades de los jugadores

Módulo 6: Rendimiento Psicológico en los esports

Tema 1: Aprendizaje en los esports

- Enfoque conductista del aprendizaje
- Enfoque cognitivo del aprendizaje
- El enfoque constructivista
- La convivencia de los enfoques conductista, cognitivista y constructivista
- Etapas en el aprendizaje de habilidades
- Procedimientos de enseñanza

Tema 2: Entrenamiento de la inteligencia emocional

- La inteligencia emocional
- Las emociones

Tema 3: Entrenamiento de variables psicológicas de los jugadores I

- Ansiedad
- Técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad

Tema 4: Entrenamiento de variables psicológicas de los jugadores II

- Autoconfianza
- Cohesión Grupal
- Tolerancia a la frustración

Módulo 7: Uso Saludable de los Videojuegos y de los esports

Tema 1: Mitos y realidades sobre los videojuegos y los esports

Tema 2: Beneficios del buen uso de los videojuegos y los esports

Tema 3: Prevención de la adicción en los esports

- Evaluación
- Tratamiento

