



MARE NOSTRUM  
BUSINESS SCHOOL

## ESPECIALIZACIÓN

---

# ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

LSPMNBS015



## METODOLOGÍA

Esta **Especialización en Psicología del Deporte** está dirigida a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

Permite conocer la psicología y el deporte, el desarrollo histórico, los modelos de intervención psicológica, la psicología deportiva en la actualidad, el concepto y la definición, el entrenamiento psicológico, los ámbitos de actuación, la ética y el código deontológico, la personalidad y deporte, el estado de ánimo del deportista, la motivación, la activación, la ansiedad y el estrés, la agresividad, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el/la alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre la Escuela Mare Nostrum. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA  
DE 300H



MODALIDAD  
ONLINE



DURACIÓN DE  
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



IDIOMA  
CASTELLANO





## IMPORTE TOTAL

---

VALOR ACTUAL:  
4580\$ 395\$

PAGO  
FRACCIONADO  
DISPONIBLE

DIFERENTES  
MÉTODOS DE  
PAGO

ENVÍO DEL  
DIPLOMA  
INCLUIDO

## RECONOCIMIENTO

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “**ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**”, de la ESCUELA MARE NOSTRUM, avalada por nuestra condición de socios de la AEEN, asociación española de escuelas de negocios y CECAP.



aeen  
asociación española  
de escuelas de negocios



# PLAN DE ESTUDIOS

---

## INTRODUCCIÓN

### MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA Y DEPORTE

1. Definición de psicología
  - Psicología básica
  - Psicología aplicada
2. Psicología del deporte
  - Influencia de la psicología en el deporte
  - Influencia del deporte en la psicología

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO HISTÓRICO

1. Evolución del deporte
2. Evolución de la psicología del deporte
3. Organizaciones profesionales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

1. Orientación psicofisiológica
2. Orientación sociopsicológica
3. Orientación cognitivo-conductual

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN LA ACTUALIDAD

1. Psicología cultural del deporte

*Resumen*

*Espacio didáctico*

### MÓDULO 2. FIGURA DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

1. Evaluación y diagnóstico
  - Instrumentos de evaluación
2. Planificación y asesoramiento
3. Investigación
4. Formación
5. Intervención

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. Diseño de un programa de entrenamiento psicológico
  - Evaluación inicial
  - Planificación
  - Programación
  - Evaluación continua y/o final

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN**

1. Deporte de rendimiento
2. Deporte de base o iniciación
3. Deporte de ocio, salud y tiempo libre

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÉTICA PROFESIONAL**

1. Deporte y moral
2. Práctica profesional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICÓLOGO DEPORTIVO VS. COACH DEPORTIVO**

1. Conocimientos
2. Funciones

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTISTA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERSONALIDAD Y DEPORTE**

1. Definición de personalidad
2. Teorías de la personalidad
  - Teoría psicodinámica
  - Teoría de aprendizaje social
  - Teoría humanista
  - Teoría de los rasgos
3. Personalidad y rendimiento deportivo
  - Deportistas vs. no deportistas
  - Perfiles de personalidad en deportistas
4. Medición de la personalidad
  - Escalas de calificación
  - Técnicas proyectivas no estructuradas
  - Cuestionarios estructurados

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA**

1. Medición de estados de ánimo
  - Perfil de estados de ánimo (POMS)

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELO INTERRELACIONAL**

## **MÓDULO 4. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN EL DEPORTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MOTIVACIÓN**

1. Teorías de la motivación
  - Teoría de los impulsos
  - Teoría de la motivación intrínseca-extrínseca
  - Teoría de la necesidad de logro
  - Teoría de la perspectiva de meta
  - Teoría de la atribución causal
2. Enfoques de la motivación
3. Motivación positiva en cinco pautas
4. Autoconfianza
  - Modelos de autoconfianza
  - Evaluación de la autoconfianza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTIVACIÓN**

1. Medición de la activación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANSIEDAD Y ESTRÉS**

1. Medición de la ansiedad y el estrés
2. Tratamiento de la ansiedad y el estrés
  - Relación progresiva
  - Extinción
  - Contracondicionamiento
  - Entrenamiento por inoculación
3. Relación de la autoestima con la ansiedad y el estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. AGRESIVIDAD**

1. Teorías de la agresividad
2. Control de la agresividad

## **MÓDULO 5. RELACIONES INTERPERSONALES Y DE GRUPO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DINÁMICA DE GRUPO Y EQUIPO**

1. Diferencia entre grupo y equipo
2. Cohesión de grupo
  - Cohesión y rendimiento
  - Medición de la cohesión
  - Estrategias para aumentar la cohesión

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMUNICACIÓN**

1. Proceso comunicativo
2. Comunicación eficaz
  - Envío de mensajes
  - Recepción de mensajes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LIDERAZGO**

1. Modelo multidimensional de liderazgo
2. Componentes del liderazgo eficaz

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 6. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA DEPORTISTAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. REFUERZO Y CASTIGO**

1. Aplicación del refuerzo
2. Aplicación del castigo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

1. Tipos de objetivos
2. Principios básicos del establecimiento de objetivos
3. Programas de establecimiento de objetivos
4. Problemas en el establecimiento de objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCENTRACIÓN**

1. Problemas de concentración
2. Evaluación de la concentración
3. Técnicas para mejorar la concentración
  - Auto-habla

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VISUALIZACIÓN**

1. Teorías de la visualización
2. Usos de la visualización
3. Programas de entrenamiento en visualización
  - Desarrollo de programas de entrenamiento

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 7. DEPORTE, SALUD Y BIENESTAR**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**

1. Práctica de ejercicio físico
2. Estrategias de adhesión y mantenimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS**

1. Causas de las lesiones
2. Reacciones psicológicas a las lesiones
3. Técnicas psicológicas en la rehabilitación de lesiones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. AGOTAMIENTO Y SOBREENTRENAMIENTO**

1. Modelo de agotamiento
  - Fases del agotamiento
  - Tratamiento y prevención del agotamiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN**

1. Anorexia nerviosa y bulimia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSUMO DE SUSTANCIAS**

1. Categorías de drogas y sus efectos
2. Razones para el consumo de drogas en deportistas
3. Técnicas para evitar el consumo de drogas

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**