

Diplomatura Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico.

Programa

Módulo 1: Introducción a la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico

Definición de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Conceptualización del deporte y el ejercicio. Rol del psicólogo del deporte: evaluación, intervención y asesoramiento. Psicología del deporte y salud. Objetivos de la psicología del deporte.

El enfoque científico de la psicología del deporte. Aproximación teórica de la disciplina. La conducta como unidad de análisis. Definición de conducta. Principios de aprendizaje. Descripción de las principales intervenciones aplicadas a la mejora del rendimiento.

Módulo 2: La Evaluación en Psicología del Deporte

Funciones de la evaluación en psicología del deporte. Descripción de las principales herramientas para evaluar las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo.

Módulo 3: Estrategias para la mejora de eficacia de entrenamientos y Aprendizaje de Habilidades Psicológicas. El Trabajo con Equipos Deportivos

Aprendizaje de habilidades psicológicas. Definición de habilidad psicológica y principales habilidades en el deporte.

Motivar para la práctica del deporte y el ejercicio físico. Descripción de las intervenciones para aumentar la adhesión y el compromiso a los entrenamientos. Establecimiento de metas.

El pensamiento y el rendimiento deportivo: usos del autodiálogo y las imágenes mentales para la mejora del rendimiento en entrenamientos y competencias.

La relación entre la Activación y el Rendimiento. ¿Cómo pueden los deportistas y entrenadores regular la activación en competencia?

Emociones y rendimiento. Definición de emociones. Los tres componentes de una emoción.

Mejora de la calidad del entrenamiento: habilidades de enseñanza para entrenadores. Autoconfianza, concentración y rendimiento. Descripción de intervenciones para mejorar la confianza y la concentración para un óptimo rendimiento.

La importancia de la preparación psicológica para la competencia: plan de precompetencia. Rutinas de pre ejecución y planes de refocalización. Entrenamiento de toma de decisiones en el deporte.

Modelos Contextuales aplicados a contextos deportivos. Modelos basados en ACT y Mindfulness. Resultados de investigación.

Conceptualización de equipo deportivo. El rol del psicólogo del deporte en los equipos. Trabajo con el entrenador. El valor de la alianza de trabajo con entrenadores y deportistas

Modelos de liderazgo. Mejora de la comunicación. ¿Cómo mejorar el rendimiento a través de los roles y las normas?

Módulo 4: Salud, Deporte y Ejercicio Físico

Psicología del Ejercicio Físico. Efectos del ejercicio físico en el bienestar psicológico: resultados de investigación y principales modelos. Intervenciones para promover la práctica de ejercicio físico como estrategia para la mejora de la salud en las personas.

Enfoque clínico de la psicología del deporte. Conductas problemáticas: doping, consumo de sustancias

Presencia y factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

Detección y prevención de situaciones de riesgo clínico: depresión, conducta suicida y abuso sexual en el deporte.

Psicología de las lesiones deportivas. Causas de las lesiones deportivas.

Relación entre el estrés y las lesiones: principales modelos. El rol del psicólogo del deporte en la prevención y la rehabilitación de las lesiones.

Salud y bienestar del deportista y entrenador: Promoción del autocuidado en deportistas y entrenadores: hábitos de sueño y descanso, planificación del tiempo, desarrollo del bienestar, y pautas para el uso de redes sociales virtuales. Burnout y sobre entrenamiento.

Estrés y bienestar del deporte y del entrenador.

La preparación para el retiro deportivo

Avances en la investigación sobre género y deporte. Rol del psicólogo del deporte.

Módulo 5: Investigación en psicología aplicada al deporte y el ejercicio físico

El papel de la investigación. Lectura crítica de artículos científicos.

Pautas y recomendaciones para investigar en psicología del deporte y del ejercicio físico

Aspectos éticos de la investigación en psicología del deporte.