

Diplomatura en 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

- 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.

Módulo 4: Rendimiento en Entrenamientos y Competencias

- 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.

Módulo 5: El Trabajo con Equipos Deportivos

- 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 6: 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 y trastornos de la conducta alimentaria.
- Detección y prevención de situaciones de riesgo: 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. La preparación para el retiro.

Módulo 7: Género y Deporte

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

Módulo 8: Nuevos avances en la psicología aplicada al deporte

- Modelos Contextuales. Modelos basados en ACT y Mindfulness.
- Resultados de investigación.

Módulo 9: Investigación en psicología aplicada al deporte y el ejercicio físico

- El papel de la investigación.
- Lectura crítica de artículos científicos.
- Aspectos éticos de la investigación en psicología del deporte.