

# DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA  
+  
MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO



Escuela Europea  
del Deporte

EED013

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

Esta Doble Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en psicología deportiva y en coaching deportivo.

Permite conocer la psicología del deporte, bases neurológicas del movimiento y su aprendizaje, las técnicas y habilidades sociales en psicología del deporte y el coaching deportivo para la practica deportiva con sus elementos necesarios. Además, al finalizar cada unidad didáctica, el alumno dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos.

En ambas modalidades 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 Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H



MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE  
\*Ambas modalidades incluyen  
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO  
\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2380€  
VALOR ACTUAL: 595€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO”**, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## REDES SOCIALES

---



# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

### 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 Y CÓDIGO DEONTOLÓGICO**

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
4. Perfiles de personalidad en deportistas
5. 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**

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **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
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

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **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**

## **PARTE 2. COACHING DEPORTIVO**

### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA**

1. El concepto de *coaching*
  - Origen etimológico
  - Definiciones
2. Historia del *coaching*
  - Orígenes filosóficos
  - Influencias de la Edad Moderna
  - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
  - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
  - *Mentoring* vs. *Coaching*
  - Consultoría vs. *Coaching*
  - Tutoría vs. *Coaching*
  - *Feedback* vs. *Coaching*
  - Evaluación vs. *Coaching*
  - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH**

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO**

1. ¿Quién es el *coachee*?
  - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING**

1. Disciplinas del *coaching*
  - Según el contenido
    - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
    - *Coaching* ejecutivo o estratégico
    - *Coaching* empresarial



- *Coaching* nutricional
- *Coaching* deportivo o *personal training*
- *Coaching* educativo, infantil y adolescente
- *Coaching* familiar y de parejas
- Según el método
  - *Coaching* sistémico
  - *Coaching* ontológico
  - *Coaching* con inteligencia emocional
  - *Coaching* coercitivo
  - *Coaching* PNL
  - *Coaching* cognitivo
  - *Coaching* Wingwave®
- Según el modelo
  - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
  - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
  - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING**

### 1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*

- Código ético y deontológico según la International Coach Federation
  - Normas del código deontológico de la ICF
  - Juramento de la ética profesional de la ICF
- Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
  - Código ético y deontológico
  - Responsabilidades del *coach*
  - Ámbito de aplicación
  - Estándares de conducta ética
  - Compromiso ético

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING**

### 1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?

- Metodología

### 2. Desarrollo de una sesión de *coaching*

- Fase I: establecer la relación de *coaching*
  - Primera sesión de *coaching*
- Fase II: planificar la acción
- Fase III: el ciclo de *coaching*
- Fase IV: evaluación y seguimiento

### 3. Predisposición de avanzar del *coachee*

- Catalizadores de avances
- Catalizadores paralizantes
- Aprendizaje en el *coaching*
  - Niveles de aprendizaje

### 4. Fin del proceso de *coaching*

- ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

## MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
  - Beneficios
  - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
  - Cualidades y habilidades
    - Liderazgo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
  - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
    - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
  - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
  - ¿Qué son las emociones?
    - Tipos de emociones
  - Regulación emocional
  - Arousal, ansiedad y estrés
    - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
  - Alcanzar la sensación de flujo

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
  - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
  - *Feedback* en el deporte
  - Principio de refuerzo

## SOLUCIONARIO - BIBLIOGRAFÍA