

# POSTGRADO

---

## POSTGRADO EXPERTO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

**esneca**  
BUSINESS SCHOOL

PG013

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



**aen**  
asociación española  
de escuelas de negocios



## DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en psicología del deporte, aprendizaje motriz y liderazgo.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles el alumno obtendrá una visión general del concepto de psicología del deporte, así como de su relación con el deporte y las funciones que realiza. También conocerá las bases neurológicas bases y aquellas que están relacionadas con el movimiento, además de los principales modelos del aprendizaje motor y los mecanismos que intervienen en el mismo. Incluso tendrá a su disposición diversos ejercicios de autoevaluación que le ayudarán a comprobar como está evolucionando.

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  
300H



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: 1520€  
VALOR ACTUAL: 380€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**POSTGRADO EXPERTO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas 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

---

 [www.facebook.com/esnecaschool](http://www.facebook.com/esnecaschool)

 [@esneca.business.school](https://www.instagram.com/esneca.business.school)

 [www.twitter.com/ESNECA](https://www.twitter.com/ESNECA)

 [linkedin.com/school/esneca-business-school](https://www.linkedin.com/school/esneca-business-school)

 [www.esneca.com](http://www.esneca.com)

 [www.esneca.com/blog](http://www.esneca.com/blog)

# **CONTENIDO FORMATIVO**

---

## **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**