



CENTRO DE
ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA

MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

PSIC002

www.cepsicologia.com



Certificación universitaria internacional



Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

La doble titulación **Máster en Psicología del Deporte + Máster en Coaching Deportivo** se dirige a todas aquellas personas interesadas en formarse profesionalmente en el ámbito de la psicología deportiva y en las técnicas del coaching. El contenido formativo está dividido en dos Másteres para que el estudiante pueda tratar en profundidad ambos ámbitos. Durante la primera parte, el alumno estudiará la figura del psicólogo deportivo y qué función desempeña dentro de una organización deportiva. También profundizará en las bases neurológicas del movimiento, el aprendizaje psicomotriz y en cómo planificar un entrenamiento psicológico acorde con las necesidades del paciente. La segunda parte de la titulación está centrada en el aprendizaje del coaching deportivo. Antes de adentrarse en el temario, el alumno estudiará las bases del coaching y aprenderá a desarrollar las competencias y habilidades esenciales que debe tener un coach para ser un buen profesional. Una vez adquiridos estos conocimientos, el estudiante se formará para poder realizar un seguimiento y una evaluación completa de la evolución del usuario.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

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 Inenka Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.



DURACIÓN

La duración del curso es de 1500h, reconocidas con 60 ECTS.



IMPORTE

Importe Original: ~~1240€~~

Importe Actual: 620€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO", 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 de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.*



PARTE 1. MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA Y DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO HISTÓRICO

- Evolución del deporte
- Evolución de la psicología del deporte
- Organizaciones profesionales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

- Orientación psicofisiológica
- Orientación sociopsicológica
- Orientación cognitivo-conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN LA ACTUALIDAD

- Psicología cultural del deporte

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 2. FIGURA DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

- Evaluación y diagnóstico
 - Instrumentos de evaluación
- Planificación y asesoramiento
- Investigación
- Formación
- Intervención

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

- Deporte de rendimiento
- Deporte de base o iniciación
- Deporte de ocio, salud y tiempo libre

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÉTICA Y CÓDIGO DEONTOLÓGICO

- Deporte y moral
- Práctica profesional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICÓLOGO DEPORTIVO VS. COACH DEPORTIVO

- Conocimientos
- Funciones

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERSONALIDAD Y DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA

- 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. MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz

5. Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición meta
6. Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

MÓDULO 2. EL PROCESO DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

1. La superación de los bloqueos
2. El deseo de avanzar
3. Coaching y aprendizaje
4. Factores que afectan al proceso de aprendizaje
5. Niveles de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía
4. Mayéutica e influencia

5. La capacidad diagnóstica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)

1. El final de la evaluación
2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

MÓDULO 3. COACH Y COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach
3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente

MÓDULO 4. COACHING Y DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE

1. El deporte: crisol de valores
2. La sana competitividad
3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH

1. Descripción del buen entrenador
2. Objetivos, misión y valores del entrenador
3. Claves del entrenador-coach
4. Gestionar deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO

1. ¿Qué significa entrenar?
2. Claves para un buen entrenamiento
3. Tipos de entrenamiento
4. Parámetros para alcanzar la excelencia

MÓDULO 5. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

1. El deportista: concentración
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

1. El equipo: sinergia grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. El éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

1. Cuerpo
2. Mente
3. Equilibrio cuerpo y mente

UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

1. El líder
2. Liderazgo
3. Enfoques centrados en el líder
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

MÓDULO 6. TÉCNICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS

UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte