

## Diplomatura en Psicología del Deporte y de la Actividad Física · Programa

### Módulo I - Procesos psicológicos involucrados en el deporte

#### Unidad I. La personalidad del deportista y los procesos psicológicos involucrados

- Área Cognitiva: atención, memoria y aprendizaje de las destrezas motrices. Control y aprendizaje motor. Pensamiento y solución de problemas.
- Área Biológica: cronobiología aplicada al deporte (ritmos biológicos). Frecuencias y alteraciones de los ritmos biológicos en el deporte. Fisiología y bioquímica del estrés.
- Área Emocional y Conductual: Ansiedad rasgo, ansiedad estado y ansiedad pre-competitiva. Miedo. Presión. La agresividad como componente de la conducta del deportista. Diferencia entre agresión y agresividad. Evaluación y medición de la personalidad.

#### Unidad II. La motivación en el deporte

- Definición de motivación.
- Diferentes tipos de motivaciones.
- Evaluación de la motivación.
- Técnicas de intervención para mejorar la motivación en los deportistas.
- Devolución del desempeño, refuerzo y motivación intrínseca.

#### Unidad III. Activación, estrés, angustia y sus efectos en el rendimiento.

- Activación y angustia en el deporte.
- Estrés en el deporte.
- Fuentes de estrés y angustia en el deporte.
- Rendimiento en el deporte.
- Influencia del rendimiento, la activación y la angustia.

#### Unidad IV. La psicología evolutiva en el deporte. Diferentes etapas evolutivas del deportista.

- Control y desarrollo motor. Fases en la adquisición motora.
- Etapa de los fundamentos de la disciplina deportiva que se practica (8 – 12 años).
- Primer etapa de ingreso al rendimiento (12 – 14 años).
- Etapa de rendimiento, perfeccionamiento y detección de talentos (14 – 16 años).
- Ingreso al deporte de elite (17 años en adelante).
- Etapa de afianzamiento.
- Retiro del deportista del alto rendimiento.

#### Unidad V. Técnicas de intervención psicológica individuales.

- Importancia del entrenamiento de las habilidades psicológicas.
- Marco teórico de las habilidades psicológicas.
- Fases del entrenamiento de las habilidades psicológicas.
- Desarrollo de un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas.
- Control de la activación. Visualización. Autoconfianza. Establecimiento de metas. Concentración.

### Módulo II - Procesos psicológicos grupales involucrados en el deporte

#### Unidad VI. Conceptos relacionados a lo grupal.

- ¿Qué es un grupo? ¿Qué es un equipo?
- Teorías del desarrollo grupal. Clima de equipo eficaz.
- Cohesión de equipo. Medición de la cohesión. Relación entre cohesión y rendimiento. Mejora de la cohesión.
- Liderazgo. Teorías del liderazgo. Detección de líderes. Liderazgo efectivo.
- Comunicación en el equipo. Técnicas para mejorar la comunicación de equipo.

#### Unidad VII. Técnicas para mejorar el rendimiento grupal

- Técnicas para mejorar la eficacia del rendimiento grupal.
- Técnicas para mejorar la cohesión de equipo.
- Técnicas de detección de líderes, control y trabajo con ellos.
- Técnicas para mejorar la comunicación en el equipo.

### Módulo III - Actividad física, salud y bienestar psicológico en el deporte.

#### Unidad VIII. Actividad física y salud

- Reducción de la ansiedad y de la depresión con el ejercicio. Mejora de la autoconfianza.
- Ámbitos para las intervenciones del ejercicio.
- Mantenimiento de la adherencia al ejercicio físico.
- Edades y programas de actividad física.
- Patologías y su mejora con la actividad física.
- Grupos marginales y actividad física.

#### Unidad IX. Psicología y lesiones en el deporte

- Los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo.
- Cómo se producen las lesiones. Relación entre el estrés y las lesiones.
- Las reacciones psicológicas frente a las lesiones del deporte.
- Técnicas de intervención psicológica para mejorar y acelerar el proceso de recuperación de lesiones.
- Lesiones producidas por el desgaste del deportista y su seguimiento.

### Módulo IV - Introducción a la investigación en la Psicología del Deporte

#### Unidad X. Nociones básicas de metodología de la investigación aplicada a la psicología del deporte

- Conceptos.
- Modelos experimentales.
- Las variables independientes y dependientes.
- La revisión bibliográfica.
- El procesamiento de la investigación.
- Análisis y presentación de los datos obtenidos.
- El informe de investigación.