



UNIVERSIDAD FERNANDO PSSOA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Propuesta de Experto en Psicología Deportiva: “Optimización del
Rendimiento y el Bienestar de los deportistas”**

Patricia Soriano Falcón

Psicóloga General Sanitaria especializada en Psicología Deportiva



Tabla de contenido

Introducción	3
Justificación.....	5
Destinatarios.....	8
Modalidad.....	9
Objetivos Generales.....	9
Objetivos específicos	10
Contenido	11
Metodología de aprendizaje significativo	15
Cronograma	16
Número aconsejable de alumnos	19
Materiales y recursos.....	19
Equipo docente.....	22
Bibliografía	24



Introducción

En un contexto deportivo cada vez más competitivo, donde los márgenes de diferencia en el rendimiento se vuelven más estrechos, la dimensión psicológica adquiere una relevancia aún mayor. Los deportistas buscan optimizar su rendimiento, superar obstáculos mentales y emocionales, y alcanzar su máximo potencial. Es en este contexto que surge la necesidad de una formación rigurosa en psicología deportiva, que brinde a los profesionales las herramientas y conocimientos necesarios para abordar de manera efectiva los aspectos mentales y emocionales que influyen en el rendimiento de los deportistas.

En Canarias, el auge del turismo deportivo ha posicionado a la región como un destino privilegiado para la práctica de diversas disciplinas deportivas. Los deportistas y equipos eligen las islas Canarias por su clima favorable durante todo el año, sus instalaciones deportivas de calidad y la diversidad de paisajes que ofrecen.

Esta creciente demanda de deportistas que buscan entrenar, competir o simplemente disfrutar del deporte en un entorno idílico ha generado una necesidad creciente de profesionales capacitados en psicología deportiva que puedan ofrecer un apoyo especializado y adaptado a las particularidades del contexto canario.

Canarias se ha convertido en un destino de referencia para la práctica de diversas disciplinas deportivas, atrayendo a deportistas y equipos de todo el mundo. Ejemplos de la demanda deportiva en la región incluyen el surf y windsurf en las playas de Fuerteventura, donde se celebran competiciones internacionales y se congregan amantes de estos deportes acuáticos. En Tenerife, el ciclismo de montaña ha ganado popularidad gracias a sus espectaculares senderos y el desafiante ascenso al Teide, el pico más alto de España. Además, el golf ha encontrado su lugar en campos de renombre en Gran Canaria, donde se celebran torneos de alto nivel. Estos son solo algunos ejemplos que ilustran la diversidad y el atractivo de la oferta deportiva en Canarias, generando una demanda constante de servicios especializados en psicología deportiva para optimizar el rendimiento y el bienestar de los deportistas en este entorno único.



En respuesta a esta demanda, presento una propuesta de un experto formativo en psicología deportiva en Canarias para optimizar el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Este programa brinda una formación práctica y especializada en los aspectos fundamentales de la psicología deportiva, proporcionando a los profesionales las herramientas necesarias para trabajar de manera efectiva con los deportistas. Con la combinación de conocimientos teóricos y aplicados, nuestro programa busca formar profesionales altamente capacitados y preparados para enfrentar los desafíos específicos de la psicología deportiva.



Justificación

1. **Psicología deportiva en España.** En España, la psicología deportiva está adquiriendo una relevancia cada vez mayor, tanto en el ámbito profesional como en el deporte de base. Para brindar un apoyo efectivo a los deportistas, es fundamental contar con profesionales altamente capacitados y rigurosos en su enfoque. La rigurosidad y formación en psicología deportiva permiten al experto comprender en profundidad las particularidades y desafíos del contexto deportivo en España, así como aplicar técnicas y estrategias adaptadas a las necesidades específicas de los deportistas. En un contexto donde la competencia es cada vez mayor, contar con una formación sólida y una metodología rigurosa en psicología deportiva permite al psicólogo destacarse y ofrecer un servicio de calidad. (Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. , 2009; Cardenal, V., & Guillén, F. , 2012; García-Mas, A., & Pérez-Llantada, M. C. , 2016)
2. **Demanda laboral creciente:** Existe una creciente demanda de profesionales de la psicología deportiva en diferentes ámbitos laborales, como equipos deportivos, centros de rendimiento, federaciones deportivas, programas de desarrollo deportivo y centros de rehabilitación. Los profesionales capacitados en psicología deportiva tienen la capacidad de trabajar con atletas de alto rendimiento, entrenadores y otros profesionales para optimizar el rendimiento y el bienestar en el ámbito deportivo (Anderson et al., 2020).
3. **Mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental en el deporte:** En los últimos años, ha habido un aumento significativo en la conciencia y comprensión de la importancia de la salud mental en el deporte. Los deportistas y las organizaciones deportivas reconocen cada vez más que el bienestar psicológico es fundamental para el rendimiento óptimo y la calidad de vida de los atletas. Esta mayor conciencia ha llevado a un aumento en la demanda de profesionales de la psicología deportiva para apoyar a los deportistas en su salud mental y bienestar (Reardon et al., 2019).



4. **La psicología como clave fundamental en el rendimiento deportivo** La psicología deportiva desempeña un papel fundamental en el desarrollo y el mejoramiento del rendimiento deportivo. Investigaciones han demostrado que las intervenciones psicológicas adecuadas pueden aumentar la motivación, la concentración, la resiliencia y la confianza en los atletas, lo que se traduce en un mejor desempeño en la competición (Weinberg y Williams, 2019).
5. **Promoción de estilo de salud mental y bienestar en el deportista:** El bienestar psicológico del deportista es de vital importancia; tiene un impacto significativo en el rendimiento deportivo y en la calidad de vida del deportista. Numerosas investigaciones han demostrado consistentemente la estrecha relación entre la salud mental y el éxito deportivo (Reardon et al., 2019; Fletcher & Sarkar, 2012). Los deportistas que cuidan su bienestar psicológico experimentan mejoras en la concentración, la toma de decisiones, la resistencia y la ejecución de habilidades técnicas (Weinberg & Williams, 2019). Además, el bienestar psicológico favorece la capacidad de manejar eficazmente el estrés y la presión asociados con la competición de alto nivel (Stambulova et al., 2020). Los deportistas que poseen una salud mental equilibrada están mejor preparados para enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos inherentes al deporte, lo que a su vez les permite alcanzar su máximo potencial, obtener mejores resultados y lograr una salud integral (Lavalley et al., 2017). Asimismo, la promoción del bienestar en el deportista tiene efectos a largo plazo, los atletas que adquieren habilidades de afrontamiento y estrategias de cuidado personal están mejor equipados para enfrentar los desafíos no solo dentro del ámbito deportivo, sino también en su vida cotidiana (Mellalieu et al., 2004). Los profesionales de la psicología deportiva pueden y deben intervenir en la promoción de la salud en el entorno deportivo, así como mejorar el bienestar emocional y la adopción de hábitos saludables, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida de los deportistas (Biddle et al., 2019)
6. **Prevención y manejo de lesiones:** La salud mental y el bienestar también desempeñan un papel importante en la prevención y el manejo de lesiones en los deportistas. La investigación ha demostrado que los factores psicológicos, como el apoyo social, la resiliencia y la adherencia a los programas de rehabilitación,



pueden influir en el proceso de recuperación y en la prevención de futuras lesiones (Arvinen-Barrow y Walker, 2013). El cuidado de la salud mental puede contribuir a una actitud positiva hacia la recuperación y a una mejor adhesión a los tratamientos. (Brewer, B. W., & Andersen, M. B 2015; Ivarsson, A., Andersen, M. B., & Johnson, U. , 2017; Scott, M. R., & Scott, M. M. , 2017).

7. **Equilibrio vida deportiva-vida personal:** Los deportistas a menudo enfrentan desafíos para equilibrar su vida deportiva con su vida personal. La presión competitiva, las demandas de entrenamiento y las expectativas externas pueden tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar. La psicología deportiva trabaja para promover un equilibrio saludable, ayudando a los atletas a establecer límites, mantener relaciones significativas y desarrollar habilidades de afrontamiento para enfrentar los desafíos personales y deportivos (Stambulova et al., 2020).
8. **Bienestar a largo plazo y prevención de patologías:** El cuidado de la salud mental y el bienestar en los deportistas no solo tiene beneficios a corto plazo, sino también a largo plazo. Promover el bienestar emocional y psicológico en los deportistas puede tener un impacto positivo en su calidad de vida en general, incluso después de su carrera deportiva. Los atletas que adquieren habilidades de afrontamiento y estrategias de cuidado personal están mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida y mantener una salud mental positiva a lo largo del tiempo, lo que lograría prevenir patologías recurrentes en los deportistas como la ansiedad o la depresión (Lavalley et al., 2017).
9. **Desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo:** La psicología deportiva también se centra en el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo. Investigaciones han demostrado que el liderazgo efectivo y las dinámicas positivas de equipo son cruciales para el éxito de los atletas y los equipos deportivos. Los profesionales de la psicología deportiva pueden intervenir para mejorar la comunicación, fortalecer la cohesión del equipo y fomentar un ambiente de apoyo mutuo (Mallett y Hanrahan, 2004).
10. **Investigación e innovación en la psicología deportiva:** La psicología deportiva es un campo en constante evolución y requiere una base científica sólida. El curso



formativo proporcionará a los estudiantes las herramientas y el conocimiento necesarios para comprender y aplicar la investigación científica en el ámbito de la psicología deportiva. Necesitamos que se fomente la capacidad de los estudiantes para realizar investigaciones, hacerse preguntas y contribuir al avance del campo mediante la generación de nuevos conocimientos y prácticas innovadoras (Morris et al., 2019).

Destinatarios

Tal y como se especificaba en la introducción, el perfil de ingreso se puede adaptar en función de la misión y de los objetivos de la universidad en este campo. En este caso se ha optado un perfil de psicólogo licenciado, abriendo las puertas a diferentes especialidades de la psicología (educativa, social, clínica y deportiva).

Sin embargo, me gustaría resaltar que, a nivel profesional la psicología clínica y la psicología deportiva están completamente ligadas; dada la necesidad de evaluación y tratamiento en la mayoría de los casos, la intervención temprana y el número de casos de presencia de trastornos en el ámbito deportivo, la formación clínica se sucede como fundamental. Actualmente, no se considera indispensable la formación clínica para ser psicólogo deportivo, es por ello que propongo estar sujetos al marco legal y ofrecer unas bases clínicas mínimas dentro del experto.

- Título universitario en Psicología.
- Si extranjero: Necesitarás al menos un nivel B2 en español.
- Se valorará positivamente la experiencia previa en el ámbito psicológico (haber tenido prácticas, experiencia laboral u otros contactos con pacientes o clientes deportivos...).
- Carta de motivación y currículum vitae.
- Entrevista de selección (para evaluar la idoneidad y el compromiso del participante).

Certificación: Al finalizar el programa y cumplir con los requisitos establecidos, se otorgará un certificado de "Experto en Psicología Deportiva" a los alumnos. Este



certificado reconocerá la adquisición de conocimientos y habilidades necesarios para trabajar como especialista en psicología deportiva.

Modalidad

El formato más adecuado para la formación del experto en psicología deportiva, basado en el mercado actual y considerando la demanda de este tipo de programas, es el formato en línea con opciones de formación presencial complementaria, como seminarios, prácticas o masterclasses.

Esta modalidad permite que la mayor parte de la formación se realice en línea, lo que facilita el acceso a psicólogos que ya están trabajando o estudiando, así como a aquellos que residen fuera de Las Palmas de Canarias. Además, se ofrecerá la oportunidad de complementar esta formación en la universidad a través de seminarios, lo que puede brindar visibilidad y cohesión tanto a la institución educativa como a sus alumnos.

Objetivos Generales

El programa de formación "Experto en Psicología Deportiva" tiene como objetivo proporcionar a los alumnos los conocimientos teóricos y prácticos básicos para comprender, evaluar y mejorar el rendimiento mental de los deportistas. Los alumnos desarrollarán habilidades y estrategias específicas para trabajar con atletas de alto rendimiento, equipos deportivos y entrenadores, maximizando así su rendimiento y bienestar en el ámbito deportivo.

- Formar a profesionales especializados en psicología deportiva capaces de trabajar con deportistas de alto rendimiento, equipos y deportistas amateurs, brindando apoyo y estrategias para mejorar el rendimiento mental y el bienestar en el ámbito deportivo.
- Examinar los pilares básicos sobre los que se sustenta la Psicología Deportiva



- Comprender la labor del psicólogo como facilitador en el contexto del deporte y potenciador del rendimiento y el bienestar del deportista.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos teóricos y prácticos básicos para evaluar, diseñar e implementar intervenciones psicológicas eficaces en el deporte.
- Comprender, aplicar y evaluar las técnicas y metodologías fundamentales en el Coaching Deportivo y en la Psicología Deportiva.

Objetivos específicos

- Comprender los fundamentos teóricos de la psicología del deporte y su aplicación práctica en diferentes contextos deportivos.
- Evaluar de manera adecuada las necesidades y demandas psicológicas de los deportistas y equipos deportivos.
- Estudiar las diferentes herramientas interdisciplinarias del psicólogo deportivo.
- Desarrollar habilidades de comunicación y relación efectiva con los deportistas, entrenadores y otros profesionales del ámbito deportivo.
- Aplicar estrategias de motivación, autoconfianza, concentración, control emocional y gestión del estrés adaptadas a cada deportista y situación.
- Diseñar e implementar programas de intervención psicológica personalizado, evaluando la eficacia y adaptándolo a las necesidades individuales de cada deportista.
- Fomentar la ética y la responsabilidad profesional en el ámbito de la psicología deportiva.



Contenido

Módulo 1. Fundamentos básicos de la Psicología Deportiva

Descripción: Introducción a los conceptos y principios básicos de la psicología deportiva, así como a los roles y responsabilidades del psicólogo deportivo. Se explorarán los fundamentos teóricos y se establecerán las bases para los módulos siguientes.

- 1.1 Definición y objetivos de la psicología deportiva.
- 1.2 La evolución de la psicología del deporte
- 1.3 Importancia de la psicología deportiva en el rendimiento y el bienestar.
- 1.4. Bases neurológicas fundamentales en el deporte
- 1.5 El perfil de los deportistas y sus necesidades.
- 1. 6 El perfil de entrenador y sus necesidades

Módulo 2: Evaluación Psicológica en el Deporte

Descripción: Exploración de las herramientas y técnicas utilizadas para evaluar el rendimiento mental y las necesidades psicológicas de los deportistas. Se abordará la evaluación inicial, el seguimiento y la medición del progreso a lo largo del tiempo.

- 2.1 Métodos de evaluación psicológica en el deporte: observación, entrevistas, cuestionarios, pruebas psicométricas.
- 2.2 Selección de herramientas de evaluación adecuadas para diferentes situaciones y objetivos.
- 2.3 Técnicas de entrevista en la evaluación psicológica: enfoques estructurados y no estructurados, entrevistas clínicas.
- 2.4 Cuestionarios y escalas de evaluación psicológica utilizados en el deporte.
- 2.5 Análisis e interpretación de los resultados de la evaluación: integración de datos, diagnóstico y formulación de recomendaciones.



Módulo 3: Planificación e implementación de un proyecto de intervención en Psicología Deportiva

Descripción: A través de este módulo, los estudiantes aprenderán a desarrollar un enfoque sistemático y basado en evidencia para abordar los desafíos psicológicos y promover el rendimiento óptimo de los deportistas y equipos. Este módulo tiene como objetivo brindar a los estudiantes las habilidades y conocimientos necesarios para diseñar, ejecutar y evaluar proyectos de intervención psicológica en el ámbito deportivo.

- 3.1 Análisis de Necesidades y Establecimiento de Objetivos
- 3.2 Consideraciones psicológicas en deportes individuales
- 3.3 Consideraciones psicológicas en deportes de equipo
- 3.4 Diseño del Programa de Intervención
- 3.5 Implementación del Programa de Intervención
- 3.6 Evaluación de los Resultados y Efectividad de la Intervención
- 3.7 Adaptación y Transferencia de la Intervención
- 3.8 Comunicación y Presentación de Resultados

Módulo 4: Variables intrapersonales fundamentales en el rendimiento deportivo

Descripción: Este módulo se enfoca en la exploración y aplicación de los conceptos clave de la psicología deportiva, centrándose en las variables intrapersonales fundamentales que influyen en el rendimiento deportivo desde una perspectiva científica.

El objetivo principal de este módulo es proporcionar a los estudiantes una comprensión profunda de las variables psicológicas intrapersonales que desempeñan un papel crítico en el logro de un rendimiento deportivo óptimo. Los estudiantes aprenderán a identificar, evaluar y entrenar estas variables con el fin de potenciar el rendimiento de los deportistas.



4.1 La motivación. Exploración y optimización de las diferentes teorías y enfoques de la motivación, así como estrategias prácticas para promover la motivación intrínseca y extrínseca en los deportistas.

4.2 La autoconfianza. Desarrollo de la confianza en las propias habilidades y capacidades para enfrentar situaciones deportivas exigentes.

4.3 El autocontrol y la gestión del estrés. Adquisición de técnicas para regular emociones, manejar la presión y mantener la calma en momentos críticos.

4.4 La activación. Entrenamiento para encontrar el nivel óptimo de activación psicológica que maximice el desempeño deportivo.

4.5 La atención y la concentración. Mejora de la capacidad de focalizar la atención en la tarea relevante y mantener la concentración durante la práctica y la competición.

Módulo 5: Variables interpersonales fundamentales en el rendimiento deportivo

Descripción: Este módulo se centra en la exploración y aplicación de las variables interpersonales clave en el contexto del rendimiento deportivo. Los estudiantes adquirirán conocimientos fundamentales sobre las dinámicas de grupo, la comunicación efectiva, el liderazgo y la cohesión del equipo, desde una perspectiva científica respaldada por la investigación en psicología deportiva.

El objetivo principal de este módulo es proporcionar a los estudiantes una comprensión sólida de cómo las variables interpersonales pueden influir en el rendimiento deportivo, y cómo pueden ser aprovechadas de manera efectiva para optimizar el desempeño de los equipos deportivos. Los estudiantes aprenderán a identificar, evaluar y desarrollar estas variables con el fin de promover un entorno de equipo saludable y mejorar el rendimiento general.

5.1 Habilidades de comunicación efectiva en el deporte: escucha activa, empatía, retroalimentación constructiva.



5.2 Promoción del trabajo en equipo y la cohesión grupal: establecimiento de metas compartidas, roles y responsabilidades.

5.3 Resolución de conflictos en el deporte: estrategias de negociación, manejo de la diversidad.

5.4 Liderazgo en el deporte: estilos de liderazgo, motivación y dirección de equipos.

5.1 La motivación colectiva. Comprender e identificar los factores que influyen en la motivación colectiva dentro de un equipo deportivo.

Módulo 6: Técnicas y Herramientas aplicadas a la psicología deportiva

El módulo de Herramientas y Competencias para el Psicólogo Deportivo está diseñado para proporcionar a los alumnos las habilidades y conocimientos prácticos necesarios para desempeñarse de manera efectiva en el campo de la psicología deportiva. A través de unidades teóricas y actividades prácticas, los estudiantes adquirirán las herramientas necesarias para evaluar, intervenir y apoyar a deportistas y equipos en el desarrollo de su rendimiento y bienestar mental.

6.1 Técnicas operantes y respondientes

6.2 Técnicas cognitivas

6.3 Técnicas Físicas

6.4 Técnicas en imaginación y visualización

6.5 Ejercicios prácticos para el entrenamiento en habilidades psicológicas

Módulo 7: Psicología Deportiva Aplicada a Infancia y Adolescencia

Descripción: En respuesta a la creciente demanda de profesionales de la psicología deportiva en el ámbito deportivo infanto-juvenil, este módulo se ha diseñado con el objetivo de brindar a los estudiantes una comprensión profunda de los aspectos psicológicos relevantes en el desarrollo y rendimiento deportivo de niños y adolescentes.



El objetivo principal es capacitar a los alumnos para comprender y adaptar el entrenamiento en variables psicológicas fundamentales a las particularidades de esta etapa de la vida, mediante el uso de estrategias y técnicas de intervención prácticas

7.1 Psicología del desarrollo en la infancia y adolescencia: Características del desarrollo cognitivo, social y emocional en la infancia y adolescencia.

7.2 Evaluación e intervención psicológica con niños y adolescentes deportistas

7.3 Motivación y compromiso deportivo en niños y adolescentes

7.4 Desarrollo de habilidades psicológicas en la infancia y adolescencia

7.5 Promoción del bienestar psicológico en niños y adolescentes deportistas

7.6 Psicoeducación familiar.

Metodología de aprendizaje significativo

La metodología del programa combinará diferentes enfoques para garantizar una experiencia de aprendizaje integral y práctica:

Contenido multimedia interactivo: Utilizar una variedad de recursos multimedia, como videos, pdf, libros y formaciones online. Estos recursos permiten a los estudiantes visualizar y experimentar conceptos clave de manera dinámica y atractiva, facilitando la comprensión y la aplicación práctica de los conocimientos.

Estudios de caso y análisis de situaciones reales: Proporcionar a los estudiantes casos prácticos de situaciones deportivas reales para que los analicen y resuelvan. Esto les permite aplicar los conceptos teóricos en contextos concretos y desarrollar habilidades de resolución de problemas.

Webinars y conferencias virtuales/presenciales: Organizar sesiones en vivo con expertos en Psicología Deportiva, donde los estudiantes puedan interactuar, realizar



preguntas y ampliar su comprensión de temas específicos. Estas sesiones fomentan la participación activa y el aprendizaje directo de profesionales en el campo.

Actividades prácticas y autoreflexión: Diseñar actividades prácticas que los estudiantes puedan realizar de forma individual, como análisis de vídeos deportivos, elaboración de planes de intervención psicológica o registro de diarios reflexivos. Estas actividades les permiten aplicar los conceptos aprendidos y reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje.

Foros de discusión y colaboración en línea: Establecer espacios virtuales para que los estudiantes puedan participar en discusiones temáticas, intercambiar ideas y compartir experiencias. Estos foros promueven la colaboración entre los participantes y permiten la construcción conjunta del conocimiento.

Evaluación basada en proyectos: Implementaremos evaluaciones basadas en proyectos que requieran la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Por ejemplo, los estudiantes podrían diseñar y presentar un programa de entrenamiento psicológico para un equipo deportivo específico. Esto les brinda la oportunidad de demostrar su comprensión y habilidades prácticas en un contexto relevante.

Tutorías y retroalimentación personalizada: Ofrecer sesiones de tutoría individual o en grupos pequeños, donde los estudiantes puedan recibir retroalimentación personalizada sobre su progreso y desempeño en el curso. Esto les brinda orientación específica para mejorar su aprendizaje y aplicar eficazmente los conceptos en el campo de la Psicología Deportiva.

Cronograma

Se propone un cronograma de un período de 9 meses, con una duración total de 45 semanas y 180 horas lectivas (entendidas como horas de trabajo individual). Este cronograma es sólo una sugerencia y se podrá ajustar en cualquier momento, según se plantee el experto o según la disponibilidad del alumno.



Módulo 1: Fundamentos básicos de la Psicología Deportiva Duración: 4 semanas (16 horas lectivas)

- ⇒ Semana 1: Definición y objetivos de la psicología deportiva (4 horas)
- ⇒ Semana 2: La evolución de la psicología del deporte (4 horas)
- ⇒ Semana 3: Importancia de la psicología deportiva en el rendimiento y el bienestar (4 horas)
- ⇒ Semana 4: Bases neurológicas fundamentales en el deporte (2 horas) + El perfil de los deportistas y sus necesidades (2 horas) + El perfil de entrenador y sus necesidades (2 horas)

Módulo 2: Evaluación Psicológica en el Deporte Duración: 4 semanas (16 horas lectivas)

- ⇒ Semana 5: Métodos de evaluación psicológica en el deporte (4 horas)
- ⇒ Semana 6: Selección de herramientas de evaluación adecuadas (4 horas)
- ⇒ Semana 7: Técnicas de entrevista en la evaluación psicológica (4 horas)
- ⇒ Semana 8: Cuestionarios y escalas de evaluación psicológica utilizados en el deporte (2 horas) + Análisis e interpretación de los resultados de la evaluación (2 horas) + Diagnóstico y recomendaciones (2 horas)

Módulo 3: Planificación e implementación de un proyecto de intervención en Psicología Deportiva Duración: 5 semanas (20 horas lectivas)

- ⇒ Semana 9-10: Análisis de Necesidades y Establecimiento de Objetivos (8 horas)
- ⇒ Semana 11-12: Consideraciones psicológicas en deportes individuales (8 horas)
- ⇒ Semana 13-14: Consideraciones psicológicas en deportes de equipo (8 horas)
- ⇒ Semana 15-16: Diseño del Programa de Intervención (8 horas)
- ⇒ Semana 17: Implementación del Programa de Intervención (2 horas) + Evaluación de los Resultados y Efectividad de la Intervención (2 horas) + Adaptación y Transferencia de la Intervención (2 horas) + Comunicación y Presentación de Resultados (2 horas)



Módulo 4: Variables intrapersonales fundamentales en el rendimiento deportivo

Duración: 5 semanas (20 horas lectivas)

- ⇒ Semana 18-19: La motivación (8 horas)
- ⇒ Semana 20-21: La autoconfianza (8 horas)
- ⇒ Semana 22-23: El autocontrol y la gestión del estrés (8 horas)
- ⇒ Semana 24-25: La activación (8 horas)
- ⇒ Semana 26-27: La atención y la concentración (8 horas)

Módulo 5: Variables interpersonales fundamentales en el rendimiento deportivo

Duración: 4 semanas (16 horas lectivas)

- ⇒ Semana 28: Habilidades de comunicación efectiva en el deporte (4 horas)
- ⇒ Semana 29: Promoción del trabajo en equipo y la cohesión grupal (4 horas)
- ⇒ Semana 30: Resolución de conflictos en el deporte
- ⇒ Semana 30: Resolución de conflictos en el deporte (4 horas)
- ⇒ Semana 31: Liderazgo en el deporte (4 horas)
- ⇒ Semana 32: La motivación colectiva (4 horas)

Módulo 6: Técnicas y Herramientas aplicadas a la psicología deportiva Duración: 3 semanas (12 horas lectivas)

- ⇒ Semana 33: Técnicas operantes y respondientes (4 horas)
- ⇒ Semana 34: Técnicas cognitivas (4 horas)
- ⇒ Semana 35: Técnicas físicas (2 horas) + Técnicas en imaginación y visualización (2 horas)

Módulo 7: Psicología Deportiva Aplicada a Infancia y Adolescencia Duración: 4 semanas (16 horas lectivas)

- ⇒ Semana 36: Psicología del desarrollo en la infancia y adolescencia (4 horas)
- ⇒ Semana 37: Evaluación e intervención psicológica con niños y adolescentes deportistas(4 horas)
- ⇒ Semana 38: Motivación y compromiso deportivo en niños y adolescentes (4 horas)



⇒ Semana 39: Desarrollo de habilidades psicológicas en la infancia y adolescencia (4 horas)

Número aconsejable de alumnos

Un número reducido de alumnos en un experto en psicología deportiva en línea ofrece varias ventajas. Permite una mayor interacción y participación individualizada, facilitando un ambiente personalizado donde los estudiantes pueden plantear preguntas, compartir experiencias y recibir retroalimentación directa. Además, promueve la creación de vínculos estrechos y un sentido de comunidad. **En la psicología deportiva, es crucial la práctica y aplicación de los conceptos**, y un grupo reducido permite una mejor supervisión y seguimiento de los estudiantes, brindando retroalimentación individualizada y adaptando las intervenciones a las necesidades específicas de cada alumno. Por lo tanto, **se propone tener un número óptimo de alumnos en torno a 25-35 para garantizar una experiencia de aprendizaje efectiva y personalizada.**

Materiales y recursos

Plataforma de aprendizaje en línea: Una plataforma de aprendizaje en línea robusta y fácil de usar, que permita a los estudiantes acceder a los materiales del curso, participar en foros de discusión, realizar cuestionarios y entregar trabajos. La plataforma debe ofrecer funcionalidades para el seguimiento del progreso de los estudiantes y para la interacción entre el equipo docente y los alumnos.

Material de estudio: Se deben proporcionar materiales de estudio en formato digital, como libros electrónicos, artículos académicos, videos, presentaciones y otros recursos relevantes. Estos materiales deben ser accesibles a través de la plataforma de aprendizaje en línea y estar organizados de manera clara por módulos y unidades.

Herramientas de comunicación en línea: Se deben utilizar herramientas de comunicación en línea, como chats, videoconferencias y correos electrónicos, para



facilitar la interacción entre el equipo docente y los alumnos. Estas herramientas permitirán a los alumnos plantear preguntas, recibir orientación y participar en discusiones en tiempo real o asincrónico.

Estudios de caso y situaciones reales: Se deben proporcionar casos de estudio y situaciones reales relacionadas con el ámbito deportivo para que los alumnos puedan aplicar los conocimientos teóricos adquiridos. Estos materiales pueden incluir videos, transcripciones de entrevistas, grabaciones de sesiones de asesoramiento, entre otros.

Recursos de evaluación en línea: Se deben utilizar herramientas y recursos en línea para llevar a cabo las evaluaciones de los proyectos, donde se pueda ofrecer retroalimentación y feedback.

Fuentes actuales de recursos complementarios

Libros y manuales:

- "Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental" de Alberto Coto García.
- "Psicología del deporte" de Roberto Hernández Sampieri, José Martín-Albo Lucas y otros autores.
- "Psicología deportiva" de José María Buceta y otros autores.
- "Psicología aplicada al deporte y al ejercicio" de Ana María Gimeno y Carlos Martínez.
- "La preparación psicológica en el deporte: una perspectiva aplicada" de Carmelo Paniagua y otros autores.
- "Flow: The Psychology of Optimal Experience" de Mihaly Csikszentmihalyi.
- "The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal" de Jim Loehr y Tony Schwartz.
- "The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive" de Jim Afremow.



- "Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence" de Gary Mack y David Casstevens.
- "The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance" de W. Timothy Gallwey.
- "Sports Psychology for Dummies" de Leif H. Smith y Todd M. Kays.

Organizaciones y asociaciones profesionales:

- Sociedad Española de Psicología del Deporte (SEPD): Visita su sitio web (psicologiadeporte.org) para acceder a recursos, eventos y publicaciones relacionadas con la psicología del deporte en España.
- Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECD): Explora su sitio web (aecdeporte.es) para acceder a investigaciones, congresos y recursos en el campo de la psicología del deporte en España.
- Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD): Brinda información sobre formación, congresos y publicaciones en psicología del deporte en España.
- La Association for Applied Sport Psychology (AASP): Visita su sitio web (appliedsportpsych.org) para acceder a publicaciones, conferencias y recursos valiosos en el campo de la psicología del deporte.
- La International Society of Sport Psychology (ISSP): Explora su sitio web (issponline.org) para acceder a investigaciones, conferencias y publicaciones relevantes.
- European Federation of Sport Psychology (FEPSAC): Visita su sitio web (fepsac.com) para acceder a recursos, conferencias y publicaciones relacionadas con la psicología del deporte en Europa.
- British Association of Sport and Exercise Sciences (BASES): Explora su sitio web (bases.org.uk) para acceder a revistas, eventos y recursos enfocados en la psicología del deporte en el Reino Unido.



Recursos en línea:

- Sitio web de la Sociedad Española de Psicología del Deporte (psicologiadeporte.org): Ofrece artículos, noticias y recursos en línea relacionados con la psicología del deporte en España.
- Revista de Psicología del Deporte (journal homepage: rpd-online.com): Proporciona acceso a investigaciones y publicaciones académicas en español en el campo de la psicología del deporte.
- Psicoactiva.com: Ofrece recursos en línea, artículos y materiales prácticos relacionados con la psicología del deporte y el rendimiento mental en el ámbito deportivo.
- Sitio web de la Association for Applied Sport Psychology (appliedsportpsych.org): Ofrece artículos, videos y recursos prácticos en el campo de la psicología del deporte.
- Sitio web de la International Society of Sport Psychology (issponline.org): Proporciona acceso a publicaciones, congresos y recursos en línea relacionados con la psicología del deporte.
- Sitio web de Sports Psychology Today (sportspsychologytoday.com): Ofrece una amplia gama de artículos, entrevistas y recursos en línea

Equipo docente

El programa contará con un cuerpo docente especializado y con experiencia en el campo de la psicología deportiva. Estará compuesto por psicólogos deportivos certificados, y académicos especializados en el ámbito específico que se requiera.

1. Director del curso: Un profesional con experiencia en psicología deportiva que se encargará de la planificación, organización y coordinación general del curso. Será responsable de supervisar al equipo docente, diseñar el programa formativo y asegurarse de que se cumplan los objetivos del curso.



2. Profesores: Expertos en psicología deportiva con conocimientos y experiencia en el campo. Serán responsables de impartir las clases o grabar las clases, guiar brindar orientación a los alumnos y evaluar su desempeño. Los instructores deben tener habilidades de enseñanza efectivas y ser capaces de comunicar de manera clara y concisa los conceptos y técnicas de la psicología deportiva.
3. Opcional y con calidad de invitados: Especialistas en deportes específicos y profesionales del sector como fisioterapeutas, deportistas, entrenadores o nutricionistas. Estos especialistas aportarán conocimientos adicionales sobre las demandas psicológicas y podrán ofrecer perspectivas y ejemplos prácticos relevantes para los estudiantes.



Bibliografía

- Anderson, C., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2020). Sports psychology and the changing sport landscape. *Current Opinion in Psychology*, 35, 78-82.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Psicología deportiva en España: una revisión histórica y perspectivas futuras. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 283-307.
- Brewer, B. W., & Andersen, M. B. (2015). Psychological aspects of sport injury rehabilitation: A case for early intervention. In N. Brewer, A. M. Britton, & M. J. Neary (Eds.), *Recovery from sport-related injury: An international perspective* (pp. 165-175). Routledge.
- Cardenal, V., & Guillén, F. (2012). La formación del psicólogo del deporte en España: desarrollo académico y ocupacional. *Apuntes de Psicología*, 30(1), 71-86.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- García-Mas, A., & Pérez-Llantada, M. C. (2016). La psicología del deporte en España: un análisis desde la perspectiva de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 83-90.
- Ivarsson, A., Andersen, M. B., & Johnson, U. (2017). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(6), 674-684.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A., & Williams, M. (2017). *Sport psychology: Contemporary themes*. Macmillan International Higher Education.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5



- Morris, R. L., Tod, D., & Eubank, M. R. (2019). Establishing a career as a sport psychology practitioner: A perceptual mapping of future roles. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101560.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Currie, A. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Scott, M. R., & Scott, M. M. (2017). The role of psychology in athletic injury rehabilitation: Moving the field forward. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(4), 298-309.
- Stambulova, N. B., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2020). ISSP position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 341-358.
- Weinberg, R., & Williams, J. M. (2019). *Psicología del deporte y el ejercicio*. McGraw