

# DOBLE TITULACIÓN

---

MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y COACHING  
DEPORTIVO



FSU013

- Doble titulación con carné de Federado de la Federación  
Española de Fitness y Pilates -



## DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer los fundamentos de la psicología del deporte, la figura del psicólogo del deporte, la psicología del deportista, los procesos psicológicos básicos en el deporte, las relaciones interpersonales y de grupo, las técnicas psicológicas para deportistas, el deporte, la salud y el bienestar, el coaching deportivo, los fundamentos del coaching, la figura del coach, la figura del coachee, el proceso y las sesiones de coaching, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

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, entre otros. 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 

TUTORÍAS  
PERSONALIZADAS 

IDIOMA  
ESPAÑOL 

DURACIÓN  
HASTA UN AÑO   
\*Prorrogable

### IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1980 €~~  
VALOR ACTUAL: 495 €

## 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 Y COACHING DEPORTIVO**”, de Sports Universitas.

Doble titulación con carné de Federado de la Federación Española de Fitness y Pilates.

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1

### PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

#### 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
  - Perfiles de personalidad en deportistas
4. Medición de la personalidad
  - Escala 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

#### INTRODUCCIÓN

#### BASES DEL COACHING

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del *coaching*
  - Época clásica
  - Edad Media
  - Edad Moderna
2. *Coaching* en la actualidad

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consultoría vs. *coaching*
3. Asesoría vs. *coaching*
4. Terapia vs. *coaching*

Resumen

Autoevaluación

#### MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o *life coaching*
2. Ámbito organizacional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: *coaching* pragmático
2. Corriente sudamericana: *coaching* ontológico
3. Corriente europea: *coaching* humanista

Resumen

Autoevaluación

#### MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del *coach*
2. Errores del *coach*

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
  - Normativa del código deontológico
  - Compromiso ético
2. Asociación Española de *coaching*
  - Filosofía del coaching
  - Estándares de conducta ética
  - Compromiso ético

Resumen

Autoevaluación

## MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

Resumen

Autoevaluación

## MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de *coaching*
  - Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de *coaching*
  - Análisis de la situación actual
  - Selección de objetivos
  - Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de *coaching*
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de *coaching*

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de *coaching*

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un *coachee* a psicoterapia

Resumen

Autoevaluación

## MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

1. Observación
2. *Rapport*
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

*Resumen*

*Autoevaluación*

## COACHING DEPORTIVO

### MÓDULO 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

1. Beneficios
2. Orígenes

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

1. Cualidades y habilidades
  - Liderazgo

*Resumen*

*Autoevaluación*

### MÓDULO 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMUNICACIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. GRUPO, EQUIPO Y COHESIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN

1. Motivación del logro y competitividad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOCONFIANZA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPATÍA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DEPORTIVIDAD

*Resumen*

*Autoevaluación*

### MÓDULO 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

1. Funciones del psicólogo deportivo
  - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
2. Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

1. ¿Cómo se forma la personalidad?
2. Personalidad y deporte

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

1. ¿Qué son las emociones?
  - Tipos de emociones
2. Regulación emocional
3. Arousal, ansiedad y estrés
  - Estrés deportivo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLOW EN EL DEPORTE**

1. Alcanzar la sensación de flujo

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **MÓDULO 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?**

1. PNL y deporte

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODO WINGWAVE®**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VISUALIZACIÓN**

1. Tipos de visualización

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. FEEDBACK Y REFUERZO**

1. *Feedback* en el deporte
2. Principio del refuerzo

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**