



Escuela Europea del Deporte

DOBLE TITULACIÓN

**MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA +
MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO**

**ACREDITADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO**

EED013



DESTINATARIOS

El máster en psicología deportiva + máster en coaching deportivo está dirigido a trabajadores, emprendedores y empresarios en sector de deporte y el sector de fitness. Permite conocer la psicología del deporte, bases neurológicas del movimiento y su aprendizaje, las técnicas y habilidades sociales en psicología del deporte y el coaching deportivo para la práctica deportiva con sus elementos necesarios.

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.

DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: 2380€

IMPORTE ACTUAL: 595€

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 + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO", de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC).

ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

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.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

UNIDAD FORMATIVA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Introducción
2. Psicología del Deporte
3. Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4. Funciones de la Psicología del Deporte
5. La Psicología del Deporte en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

1. El Psicólogo del Deporte
2. Funciones del Psicólogo del Deporte
3. ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4. El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5. El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos del aprendizaje motor
3. Teorías del aprendizaje motor
4. El proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. Las habilidades motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica

3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD FORMATIVA 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1. La motivación
2. La Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. Habilidades sociales comunicativas

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de coaching
 - El origen etimológico de "coaching"
 - ¿Qué quiere decir Coaching?
 - Historia del Coaching

Diferencias entre el Coaching y otras disciplinas

2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACH Y SU PAPEL

1. ¿Qué es un Coach?
 - Aptitudes y conceptos básicos para un Coach
 - Los errores más comunes del Coach
2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL COACHEE, EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el Coachee?
 - Características del Coachee
 - Aspectos sociales y cognitivos del Coachee
2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del Coaching
 - Según el Contenido
 - Según el Método
 - Según el Modelo
2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Código deontológico y ético del Coaching
 - Código ético y deontológico, según la ICF (International Coach Federation)
 - Código ético y deontológico, según la ASESCO (Asociación Española de Coaching)
2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LAS SESIONES DEL COACHING

1. Soy Coach ¿Por dónde empiezo?
 - Metodología
 - ¿Cómo es una sesión de Coaching?
 - Fase uno: establecer la relación de coaching
 - Fase dos: planificar la acción
 - Fase tres: el ciclo del Coaching
 - Fase cuatro: evaluación y seguimiento
 - Avanzar y aprender
 - Fin de la terapia, ¿cuándo? ¿cómo? ¿por qué?
2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el Coaching Deportivo?
2. Orígenes del Coaching Deportivo
3. Resumen
4. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL “COACH” DEPORTIVO

1. Descripción de un buen “Coach”
2. Cualidades y habilidades de un buen “coach” deportivo
3. Líder y liderazgo
4. Resumen
5. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - ¿Qué es la motivación?

- Motivación del logro y la competitividad
4. Autoconfianza
 5. Empatía
 6. Deportividad
 7. Resumen
 8. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
4. "Flow" en el deporte
5. Resumen
6. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - Aplicación de PNL en el deporte
2. El sistema rerepresentacional (VAK)
3. Coaching y Wingwave
 - La visualización
 - Tipos de visualización
4. "Feedback" y Refuerzo
5. Resumen
6. Espacio didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA