



Nombre del Estudio: Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Universidades Participantes: Universidad Autónoma de Madrid

Centro responsable del Programa: Centro de Psicología Aplicada, Centro de Psicología Aplicada al Deporte

Dirección Académica: Javier Horcajo

Secretaría Académica: Víctor Rubio Franco

Coordinación de Prácticas: Gema Martín

Comisión Responsable:

Javier Horcajo	Profesor Titular - Dpto. Psicología Social y Metodología
Víctor Rubio	Catedrático - Dpto. Psicología Biológica y de la Salud
Gema Martín	Coordinadora del CPAd

Objetivos del Programa: El objetivo fundamental del programa es formar especialistas cualificados que puedan intervenir eficazmente en el ámbito deportivo como psicólogos en diferentes contextos (deporte de formación, deporte para todos, alto rendimiento, deporte en poblaciones con necesidades especiales).

Módulo 1:

Fundamentos de la práctica aplicada de la psicología de la actividad física y del deporte.

1.1. Bases anatómico - estructurales, fisiológicas y mecánicas de la actividad física y el deporte (Vicente Martínez de Haro)		1.2.1 Procesos psicológicos básicos implicados en la actividad física y el deporte: percepción, atención y memoria. (Margarita Limón)	
1	Introducción. Conceptos básicos. Nomenclatura anatómica.	1	Introducción. Preguntas clave.
2	Sistema óseo y articular.	2	Conceptos básicos en relación con los procesos de percepción, atención y memoria.
3	Sistema muscular. Sistemas neuromusculares. Palancas y acción de la gravedad.	3	Diferencias profanos-expertos en los procesos de percepción, atención y memoria en contextos deportivos.
4	Sistema cardiovascular.	4	La influencia de la presión (competitiva y otras) en los procesos de percepción, atención y memoria en contextos deportivos.
5	Metabolismo.	5	Ejemplos de investigación sobre percepción, atención y memoria en contextos deportivos.
6	Órganos de los sentidos y Sistema nervioso.	6	Tareas de aplicación y autoevaluación de los contenidos del módulo.
7	Otros sistemas implicados en el		

	movimiento.	
8	Síndrome general de adaptación.	

1.2.2 Procesos psicológicos básicos implicados en la actividad física y el deporte: Motivación (Alejandro García Mas)		1.3 Fundamentos del Aprendizaje e Instrucción (Óscar García Leal)	
1	Marcos Teóricos de Motivación aplicada a la Actividad Física y el Deporte.	1	Definición: habilidad, aptitud, competencia y capacidad.
2	Elementos diferenciales de los distintos marcos teóricos.	2	Habilidades, aptitudes y competencias del deportista.
3	La Motivación y la situación deportiva específica.	3	Procesos de aprendizaje.
4	Criterios de análisis de la motivación deportiva.		
5	La motivación deportiva y su relación con otros procesos básicos aplicados a la A.F. y el deporte.		

1.4 Deontología de la Psicología del Deporte (Víctor Rubio Franco)		1.5 Introducción a la práctica aplicada en la psicología del deporte y la actividad física (Gema Martín García)	
1	La responsabilidad profesional en el ejercicio de la profesión	1	Historia de la Psicología del Deporte. Hitos más relevantes. Historia de la Psicología del Deporte en España.
2	Los principios éticos que deben regir la práctica profesional.	2	Definiciones de Psicología Deportiva. Funciones del psicólogo del deporte. Ámbitos de trabajo. Competencia y habilidades que debe desarrollar el psicólogo del deporte para buscar su excelencia como profesional. ¿En qué situación se encuentra la Psicología Deportiva en España?
3	Aspectos específicos de la práctica profesional de la psicología del deporte en relación con la deontología profesional .	3	Análisis del deportista con éxito. Habilidades psicológicas básicas para trabajar con el deportista y estrategias para conseguirlas. Su planificación.
4	Dilemas éticos en psicología del deporte.	4	Programas para clubes y otras entidades vinculadas al deporte.
		5	Casos prácticos con deportistas.

1.6 Análisis del deporte y sus estructuras (Ignacio Garoz)		1.7 Fundamentos del Aprendizaje Motor (Óscar García Leal)	
1	Concepto de deporte.	1	Definición de Aprendizaje Motor.
2	Clasificación de los deportes.	2	Motivación y aprendizaje motor.
3	Perspectivas de análisis de los deportes.	3	Historia del estudio del aprendizaje motor.
4	Análisis estructural - funcional y lógica interna.	4	Tipos de habilidades y tareas motrices.
5	Relación entre la técnica deportiva, la táctica y la estrategia en los deportes: la inteligencia motriz en la competición deportiva	5	La práctica en el aprendizaje motor.
6	Estudio de un caso práctico: análisis estructural – funcional de una o varias modalidades deportivas.	6	El programa motor.
		7	Procesos de automatización.
		8	Retroalimentación.
		9	Transferencia en el Aprendizaje motor.

1.8 Fundamentos Psicológicos de la Práctica del Arbitraje

(Margarita Limón)

1	Características psicológicas del árbitro.
2	Juicio y toma de decisiones en el árbitro
3	El árbitro como líder del equipo arbitral y gestor del partido o la competición deportiva.
4	Autorregulación emocional y autocontrol en el árbitro.
5	Evaluación psicológica del árbitro.

Módulo 2:

Psicología Social del Deporte y la Actividad Física: Gestión de Equipos, Comunicación y Liderazgo

2.1. Teoría de grupos aplicada a la actividad física y el deporte (Jesús de Miguel)		2.2 Comunicación y Relaciones Interpersonales. (Javier Horcajo)	
1	¿De verdad necesitamos los equipos?	1	Comunicación, influencia y persuasión.
2	Modelo de comportamiento grupal: procesos y dinámicas grupales que afectan al rendimiento y la satisfacción de los equipos de trabajo.	2	Modelos de comunicación y persuasión.
3	Ser capaces de comprometerse con un objetivo común: establecimiento de misiones y objetivos.	3	Elementos, variables, procesos y consecuencias de la comunicación y la persuasión.
4	Cohesión y confianza grupal.	4	El emisor persuasivo.
5	Complementariedad de roles y sinergia en el trabajo en equipo.	5	El mensaje persuasivo.
6	Comunicación y eficacia colectiva.	6	Receptor, canal y contexto de la persuasión.
7	Creación y dirección de equipos: reflexiones para el atleta y el entrenador.	7	Comunicación interpersonal eficaz.
		8	La comunicación como herramienta para la mejora de las relaciones interpersonales.

Módulo 3:

Entrenamiento Psicológico en el Deporte

3.1. Organización, planificación y programación del entrenamiento deportivo.

(Óscar Lorenzo)

3.2 Psicología aplicada al entrenamiento y a los entrenadores deportivos.

(Ricardo de la Vega)

1	Entrenamiento deportivo, metodología del entrenamiento, ciencia del entrenamiento	1	La evaluación e intervención psicológica a partir de la lógica interna de cada deporte.
2	Las cualidades físicas básicas.	2	Intervención directa sobre el deportista.
3	Bases fundamentales de la planificación del entrenamiento.	3	Intervención en el propio campo de entrenamiento.
4	Planificación del entrenamiento.	4	Habilidades sociales y de comunicación adaptadas a la búsqueda del rendimiento deportivo.
5	Periodización del entrenamiento deportivo.	5	El liderazgo eficaz.
6	Evaluación del entrenamiento deportivo.	6	Estrategias básicas de modificación de conducta.
7	Aspectos a tener en cuenta en un programa de entrenamiento.	7	Intervención indirecta sobre los entrenadores.
8	Planificación psicológica de una temporada.		

3.3.1 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso del atletismo (Pablo Jodra)		3.3.2 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de los deportes de motor (Joaquín Dosil)	
1	Concepto del Atletismo	1	La aplicación y el rol del psicólogo en los deportes de motor.
2	La intervención del psicólogo en pruebas de pista	2	Perfil competencial del psicólogo del deporte en los deportes de motor.
3	La intervención del psicólogo en pruebas de campo		
4	La intervención del psicólogo en pruebas combinadas		
5	Conocer el deporte: Terminología		

3.3.3 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso del tenis (Maite Iriarte)		3.3.4 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de la natación (Sandra Tabasco)	
1	Técnicas de entrenamiento psicológico en el tenis.	1	Introducción al trabajo psicológico en deportes de agua
2	Entrenamiento psicológico de la técnica, táctica y del partido.	2	Variables psicológicas importantes a trabajar en deportes de agua.
3	Aplicación de las técnicas psicológicas en pista.	3	Evaluación psicológica en deportes de agua.
4	La primera entrevista: qué, dónde, cómo, con quién, cuánto.	4	Maneras de intervenir
5	Contrato: Los requisitos del contrato.	5	Casos prácticos
6	Remuneración: ¿Cuánto vale mi trabajo?		

3.3.5 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de los deportes de combate (Roberto Ruiz)		3.3.6 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de los deportes con armas (Pablo Jodra)	
1	Principales variables de rendimiento a considerar en el ARD. Variables psicológicas y deportivas	1	Esgrima y Tiro con arco: Definición de la modalidad deportiva.
2	Estrategias de preparación mental e Intervención Psicológica.	2	Datos sobre la historia del esgrima y Tiro con arco.
3	Principales fuentes de estrés y ansiedad competitiva.	3	Reglamento del Esgrima.
4	Personalidad.	4	El ritmo de tiro.
5	Cualidades psicológicas del deportista con éxito.	5	La independencia de las flechas y de las distancias.
6	Consideraciones especiales con jóvenes deportistas.	6	Control de la tensión de la mano de suelta.
7	Liderazgo de los entrenadores de combate.	7	Intervención psicológica para el entrenamiento.
8	Casos prácticos.	8	Intervención psicológica para la competición.

3.3.7 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de la gimnasia (Pilar Jerez)		3.3.8 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso del golf (Vicente Navarro)	
1	Gimnasia Artística, Rítmica y Estética.	1	El juego del golf
2	Rol del entrenador/a y del psicólogo del deporte en gimnasia.	2	El juego mental
3	Principales variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo en gimnasia.	3	Trabajando con el golfista
4	Problemas psicológicos asociados a la práctica de la gimnasia.	4	Psicología del deporte: una cuestión de creatividad

3.3.9 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso del baloncesto (Luis González)		3.3.10 Trabajo de campo en entrenamiento psicológico. Casos prácticos (Pablo del Río)	
1	Intervención psicológica durante la pretemporada.	1	La vida del deportista en 100 palabras.
2	Intervención psicológica al inicio de la competición.	2	Herramientas psicológicas para entrenadores.
3	Intervención psicológica en la competición regular.	3	Entrevista personal deportiva.
4	Intervención psicológica en los momentos importantes - playoffs.	4	Habilidades psicológicas.
5	Intervención psicológica en la postemporada.	5	Programa de Intervención.
		6	Errores y Recomendaciones Psicólogo Deportes.

3.3.11 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de los deportes de riesgo y de montaña (Miguel Santaolaya)		3.3.11 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento: El caso de los espors (Alejo García)	
1	Deportes de riesgo vs riesgo sin deporte	1	El psicólogo del deporte en la RFEA
2	Clasificación de los deportes de riesgo	2	El jugador de alto rendimiento y su contexto
3	Psicología en las competiciones y perfil de los deportistas de riesgo	3	El trabajo psicológico con el jugador
4	Características de los deportistas extremos	4	El trabajo con el entrenador
5	Principios de los deportes de montaña	5	El trabajo con los padres
6	Modalidades y perfil psicológico de los deportistas de montaña		
7	Psicología en las competiciones en deportes de montaña		

Módulo 4:

Técnicas de evaluación, intervención y coaching deportivo aplicadas a la mejora del rendimiento.

4.1.1 El proceso de evaluación en Psicología del Deporte. (Juan del Campo)		4.1.2 El proceso de Evaluación en Psicología del Deporte. (Víctor Rubio)	
1	Características del deporte y el deportista de rendimiento.	1	¿Qué es evaluar?
2	Características del entrenamiento deportivo.	2	¿Para qué evaluar?
3	Clasificación de los deportes en función de su factor principal de rendimiento.	3	¿Con qué evaluar?
4	Objetivo y función de la evaluación del rendimiento deportivo.	4	Inicio del proceso de evaluación.
5	Función del psicólogo deportivo en el proceso de evaluación.	5	Protocolo de entrevista inicial.
6	Características de la evaluación.		
7	Métodos de evaluación del rendimiento deportivo.		
8	Pruebas de control y evaluación del rendimiento deportivo.		
9	Cómo evaluar la táctica y la técnica deportiva.		

4.2 Técnicas para el control de la ansiedad y el estrés. (Francisco Miguel Tobal)		4.3 Técnicas de sugestión e hipnosis aplicadas a la Psicología del Deporte. (Héctor González Ordi)	
1	Ansiedad - Estrés y rendimiento deportivo.	1	¿Qué es y qué no es hipnosis?
1.1	Conceptos.	2	¿Es todo el mundo igualmente hipnotizable?
1.2	Bases Neurofisiológicas del proceso de activación.	3	¿Qué es la hipnosis clínica?
1.3	Variables de personalidad que inciden en el rendimiento deportivo.	4	Aplicaciones a la actividad deportiva.
1.4	Factores que inciden en el rendimiento.		
1.5	Relación entre Nivel de Activación y Rendimiento.		
1.6	Síntomas de la Ansiedad.		
1.7	Trastornos de la Ansiedad y el Estrés.		
1.8	Evaluación de la Ansiedad.		
2	Manejo de test para la evaluación de la Ansiedad.		
3	Ejemplos prácticos sobre el manejo y control de los niveles de activación en el deporte.		

4.4 Factores psicológicos y lesiones en deportistas. (Aurelio Olmedilla)		Talleres de Casos (Gema Martín)
1	El Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas (MGPsLD).	
2	Protocolo del Semáforo Psicológico de Lesiones Deportivas (PSYCHOLIGHT).	
3	Intervención psicológica: prevención y rehabilitación.	
3.1	Interdisciplinariedad profesional.	
3.2	Programas psicológicos de prevención de lesiones.	
3.3	Programas psicológicos en la rehabilitación del deportista lesionado.	
3.4	Intervención y estrategias psicológicas en el proceso de rehabilitación de lesiones.	

Módulo 5:

Técnicas de evaluación, intervención y coaching deportivo aplicadas a la mejora del rendimiento.

5.1 El deporte como medio educativo. (Moisés Gosálvez)		5.2 El ocio y la actividad físico - deportiva en personas con discapacidad. (Eugenio Sánchez)	
1.1	El deporte como elemento integrante de la actividad escolar.	1	Evolución de las concepciones de la discapacidad y de su atención.
1.2	El entrenamiento en la edad escolar.	2	Lenguaje inclusivo en el deporte.
1.3	El entorno deportivo del niño en la edad escolar.	3	Actividad física adaptada.
1.4	El entrenamiento con los niños.	4	Calidad de vida.
1.5	La iniciación deportiva.	5	Discapacidades del desarrollo.
1.6	La formación deportiva.	6	Deportes específicos.
1.7	Las Fases sensibles del entrenamiento.	7	Modalidades y categorías de competición en el deporte adaptado.
1.8	Pruebas de control y evaluación del rendimiento deportivo.	8	Escuelas de promoción deportiva.
1.9	Cómo evaluar la táctica y la técnica deportiva.	9	Discapacidad auditiva
2.1	Consideraciones en el desarrollo de las cualidades físicas en las edades escolares.	5.3 Deporte Adaptado. (Javier Pérez)	

2.2	El desarrollo de la Fuerza.	1	Introducción a la Actividad Física y el Deporte Adaptado.
2.3	El desarrollo de la Velocidad.	2	Deporte Inclusivo: generando contextos, generando conocimiento.
2.4	El desarrollo de la Resistencia.	3	El baloncesto para personas con discapacidad: investigación y aplicaciones.
2.5	La coordinación.		
2.6	La movilidad o flexibilidad.		
2.7	La entrenabilidad en la edad escolar.		
3.1	La competición deportiva en las etapas básicas.		
3.2	Implicaciones psicológicas de la competición en niños.		

Módulo 6:

Psicología del deporte, actividad física y salud.

6.1 Psicología del ejercicio físico y salud.

(Víctor Rubio)

- 1 Tipos de actividad física.
- 2 Beneficios de la práctica de la actividad física.
- 3 ¿Cuánta actividad física practican las personas?
- 4 ¿Qué hace que (no) se practique actividad física?

6.2 Deporte para todos.

(Miguel Santaolaya y Luis González)

- 1 ¿Qué es el deporte para todos?
- 2 Funciones básicas del psicólogo del deporte: No todo es alto rendimiento.
- 3 Ámbitos de aplicación de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- 4 Práctica aplicada.
- 5 Ejemplos prácticos de elaboración de programas.

6.3 Rehabilitación de Personas con Enfermedad Crónica

(Pablo Gasque)

- 1 Introducción.
- 2 Bases de la Prescripción de ejercicio.
- 3 Prescripción de ejercicio en enfermedad crónica: evidencias.
- 4 El psicólogo en la actividad física destinada a la salud.

Módulo 7:

Elaboración y gestión de proyectos en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Modelo de negocio y Marca personal

7.1 Cómo elaborar un proyecto empresarial (Salustiano Méndez)		7.2 Las entidades Deportivas Transnacionales. (Enrique Sánchez Guijo)	
1	La idea de negocio.	1.1	Movimiento Deportivo Internacional.
2	Promotores y equipo humano.	1.2	Las Federaciones Deportivas Internacionales. El caso de la FIFA.
3	Estudio de mercado y competencia.	1.3	El Movimiento Olímpico. El caso del COI.
4	Estrategia de marketing.	1.4	La Agencia Mundial Antidopaje.
5	Análisis DAFO.	1.5	El movimiento deportivo de las personas con discapacidad. El caso del IPC
6	Información económica.	2.1	Proyecto "Paralympic School Day"
7	Resumen ejecutivo.	2.2	Desarrollo estratégico de organizaciones.

Módulo 8:

Trabajo Fin de Título