

Máster en Psicología del Rendimiento Deportivo



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa  
Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y  
acreditaciones

**4** | By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5** | Metodología  
LXP

**6** | Razones por las  
que elegir Educa  
Business School

**7** | Programa  
Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



# Máster en Psicología del Rendimiento Deportivo



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación de Máster en Psicología del Rendimiento Deportivo con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



### EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con Examen Convulsivo, Categoría Profesional del Consejo Profesional de la UNEDCO (Borr. Resolución 0048)

## Descripción

---

El Máster en Psicología del Rendimiento Deportivo te ofrece la oportunidad de adentrarte en un campo en auge con una creciente demanda laboral. En la actualidad, la psicología del deporte juega un papel crucial en la mejora del rendimiento y bienestar de los atletas, desde amateurs hasta profesionales. Este máster te permitirá adquirir habilidades esenciales en la gestión de emociones, motivación y autoconfianza, así como en la planificación del entrenamiento psicológico. Con un enfoque online, el programa te brinda flexibilidad para desarrollar competencias clave como la intervención psicológica en lesiones y el coaching deportivo. Al finalizar, estarás preparado para aplicar técnicas avanzadas de psicología en el deporte y contribuir significativamente al éxito y desarrollo de deportistas en diversas disciplinas. Conviértete en un referente en el sector y marca la diferencia en el rendimiento deportivo.

## Objetivos

---

- Desarrollar estrategias para gestionar la ansiedad en el deporte competitivo. - Identificar y aplicar técnicas de motivación y autoconfianza en atletas. - Analizar y mejorar la regulación emocional en contextos deportivos. - Aplicar conocimientos neurológicos para optimizar el aprendizaje motor. - Diseñar intervenciones psicológicas para la rehabilitación de lesiones deportivas. - Implementar técnicas de coaching para fomentar el liderazgo en equipos. - Evaluar variables psicológicas que afectan el rendimiento deportivo.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Psicología del Rendimiento Deportivo está dirigido a profesionales y titulados en psicología, ciencias del deporte, educación física y áreas afines. Ideal para aquellos interesados en profundizar en la psicología del deporte, el coaching deportivo y la intervención psicológica en lesiones, sin ser habilitante para el ejercicio profesional.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Psicología del Rendimiento Deportivo te prepara para abordar de manera integral las demandas psicológicas en el deporte, desde la gestión emocional hasta la motivación y el liderazgo. Aprenderás a aplicar técnicas psicológicas en la prevención y rehabilitación de lesiones, potenciarás el rendimiento mediante coaching y planificarás entrenamientos con una visión psicológica profunda. Este máster es una formación complementaria para actualizar conocimientos en el sector.

## Salidas laborales

---

'- Psicólogo del deporte en equipos profesionales - Consultor en rendimiento deportivo - Coach deportivo personal - Especialista en gestión emocional - Asesor en motivación y autoconfianza - Psicólogo clínico para deportistas - Experto en intervención post-lesión - Formador en psicología para entrenadores - Facilitador en procesos de iniciación deportiva - Evaluador psicológico en competiciones deportivas

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. FUNDAMENTOS PSICOBIOLOGICOS DEL DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. 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 3. 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 4. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Características preliminares de la psicomotricidad
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### MÓDULO 2. 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/A DEL DEPORTE

1. El Psicólogo/a 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. 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 4. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1. La motivación
2. La Autoconfianza

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. 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 7. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

1. Cuerpo
2. Mente
3. Equilibrio cuerpo y mente

#### MÓDULO 3. TÉCNICAS DE TRABAJO DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. ESTABLECER OBJETIVOS

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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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

## MÓDULO 4. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIO FÍSICO, PSICOLOGÍA Y SALUD

1. El ejercicio físico y sus fases
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
3. Proceso metabólico durante el desarrollo del ejercicio físico
4. La fatiga
5. Ejercicio físico y bienestar psicológico
6. Mecanismos explicativos de los efectos del ejercicio físico

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PSICOLOGÍA Y LESIONES DEPORTIVAS

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
10. Relación entre factores psicológicos y lesiones deportivas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN

1. El psicólogo del deporte en el alto rendimiento
2. Deportistas de Alto Rendimiento
3. Psicología Clínica aplicada al deporte
4. Plan Psicológico de actuación
5. Actuaciones del Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DE LA COMPETICIÓN

1. Competir y cooperar
2. Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL DEPORTE

1. Características psicológicas de los deportistas
2. Personalidad y deporte
3. Perfiles deportivos

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

1. Autoinformes
2. Entrevistas
3. Observación
4. Registros psicofisiológicos

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

1. Orientación psicológica o “counseling”
2. Entrenamiento psicológico

## MÓDULO 5. PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO Y COACHING DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

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
8. Intervención psicológica en arbitraje
9. Intervención psicológica en deportes individuales y colectivos
10. Psicología y deporte adaptado
11. Detección de talentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PSICOLOGÍA DE LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS

1. Las expectativas y su influencia en el rendimiento
2. Las habilidades sociales y de comunicación (HHSS)
3. El liderazgo del entrenador
4. La modificación de conducta

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DEL COACHING

1. La formación de la identidad personal
2. ¿Qué es el Coaching?
3. Orígenes del término “Coaching”
4. Principales corrientes de influencia
5. El coaching respecto a otras prácticas y herramientas
6. Nuevas tendencias en Coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING DEPORTIVO

1. El Coaching en el entrenamiento deportivo
2. Optimización de la estrategia deportiva
3. La fluencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERFIL DEL ENTRENADOR-COACH

1. Responsabilidad y funciones del entrenador-coach
2. Objetivos, misión y valores
3. Factores clave en el coaching deportivo
4. Roles e interacción

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING PASO A PASO

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA PERSONAL

1. La concentración
2. El estilo atribucional
3. Autoconfianza y Seguridad
4. Prevención de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA GRUPAL

1. Identidad y cohesión grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. Factores individuales, colectivos y ambientales en la consecución de los objetivos del equipo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Los pensamientos positivos
2. La motivación
3. Autovaloración y expectativas
4. Regulación de la tensión y la energía
5. Intención ganadora

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL EQUILIBRIO CUERPO-MENTE

1. Cuidado de la salud física
2. Cuidado de la salud psicológica
3. El equilibrio cuerpo-mente

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL LIDERAZGO

1. El entrenador-coach como líder y mentor
2. Influencia y poder
3. Enfoques centrados en el líder: rasgo y estilos de liderazgo
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

#### MÓDULO 6. PSICOLOGÍA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA Y DEPORTE ESCOLAR

1. La psicología de la educación física
2. Importancia de la educación física en el desarrollo de la personalidad

3. Regulación de acciones motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES PSICOLÓGICAS Y MOTRICIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. Motivación y voluntad
2. Sensaciones propioceptivas
3. Representaciones motoras
4. El trabajo de la atención
5. Tensiones psíquicas
6. Temperamento y carácter

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA FORMACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL DEPORTE

1. Valores personales y sociales
2. Formación deportiva y valores en el deporte
3. La importancia del fair play en el deporte juvenil
4. La influencia de la familia en la formación inicial deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOTIVACIÓN Y DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA

1. Autoconcepto y práctica deportiva
2. Factores sociales y su influencia en la práctica deportiva
3. La actividad físico-deportiva como prevención ante conductas de riesgo en la adolescencia

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICOLOGÍA Y DEPORTE BASE

1. Funciones del psicólogo en la iniciación deportiva
2. Cohesión grupal y estructura social de grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Intervención directa
2. Intervención indirecta

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LESIONES Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA

1. Lesiones deportivas y clasificación
2. Factores psicológicos relacionados con las lesiones deportivas
3. Intervención orientada a la prevención
4. Intervenciones orientadas a la rehabilitación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DETECCIÓN DE TALENTOS

1. El talento deportivo
2. Aproximación tradicional a la detección del talento
3. Nuevas alternativas al proceso de detección de talento deportivo
4. Variables psicológicas e instrumentos de evaluación en la detección del talento

