



Curso de Psicología del Deporte

Coordinadores: Lic. Micaela Melone y Lic. Oriana Saccone

1. Fundamentos:

En este curso abordaremos los principales temas de la psicología aplicada al deporte, desde el rol del/la profesional de la psicología del deporte hasta posibles intervenciones en el ámbito.

Dado que los aspectos psicológicos constituyen un factor de gran relevancia para el rendimiento deportivo es importante que los profesionales del campo de las ciencias del deporte tengan conocimiento sobre las características psicológicas asociadas al mismo.

La importancia de formarse en la psicología aplicada al deporte posibilita que haya más especialistas que comprendan cómo la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afectan a la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico del individuo a lo largo de su vida. En el curso se abordarán temáticas ligadas a la salud mental, lo que generalmente genera malestar y dificultades en una o varias áreas importantes en la vida de los deportistas. Es sabido que la presión por el rendimiento, la sobrecarga de entrenamientos, las lesiones, la falta de apoyo y las altas expectativas, entre otras cosas, afectan la salud mental de los atletas. La depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño y el consumo de sustancias son los trastornos de salud mental que mayor prevalencia tienen en el ámbito deportivo. Poder reconocer signos y síntomas de las mismas, posibilita que los profesionales puedan generar un espacio de confianza con quienes más puedan necesitarlo y reducir el estigma que aún existe frente a la necesidad de buscar ayuda psicológica en el ámbito deportivo, reduciendo y/o evitando el agravamiento de los síntomas.

Este curso está orientado a capacitar a los/las diferentes profesionales del ámbito deportivo, brindándoles recursos para reconocer y comprender las variables psicológicas que intervienen en dicho contexto.

2. Objetivos:

- Comprender el papel y la importancia del/la psicólogo/a del deporte en el rendimiento deportivo y cómo puede contribuir en el bienestar general de los deportistas.
- Analizar los principios teóricos fundamentales de la psicología aplicada al deporte y su aplicación práctica en diferentes contextos deportivos, desde lo amateur a lo profesional como de manera grupal e individual.
- Adquirir herramientas y recursos para analizar, planificar e intervenir según los requerimientos del contexto deportivo donde se trabaje.
- Evaluar los fenómenos que se producen en el ámbito deportivo para diseñar intervenciones psicológicas y optimizar y mejorar el rendimiento, así como la participación dentro de un equipo y favorecer el trabajo interdisciplinario.
- Aprender a detectar problemáticas en el rendimiento de los atletas para poder intervenir adecuadamente.
- Identificar y analizar los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo tales como la motivación, la concentración, la autoconfianza, la comunicación y el trabajo en equipo.
- Planificar e intervenir en situación según los requerimientos del contexto y la disciplina.

3. Plan didáctico:

Modalidad

El Curso se brinda en modalidad online por Zoom y Presencial. Ambas modalidades con una frecuencia semanal.

Metodología

El desarrollo de los contenidos será teórico y con aplicación práctica a partir de casos deportivos y ejercicios grupales, role playing y actividad de evaluación.

Duración

4 meses- 40 hs reloj. 8 hs de clases prácticas y 32 hs de clases teóricas.

Evaluación

La aprobación del curso se acreditará mediante una evaluación teórica grupal.

4. Programa:

Unidad I: Psicología del deporte.

- Historia de la psicología del deporte.
- Rol del/la profesional de la psicología del deporte.
- Ámbitos de inserción.
- Diferencias con la psicología clínica.
- Qué es deporte.
- Tipos de deportes.
- Actividad física, ejercicio físico.

Unidad II: Variables psicológicas.

- Atención y concentración
- Motivación
- Comunicación
- Confianza
- Cohesión grupal
- Trabajo en equipo
- Trabajo con el cuerpo técnico
- Liderazgo
- Clima motivacional

Unidad III: Intervenciones.

- Lesiones. Impacto psicológico. Retorno.
- Detección de problemas de salud mental. Factores de riesgo y vulnerabilidad.
- Ansiedad. Depresión. Trastornos de la conducta alimentaria
- Suicidio, detección y prevención.
- Regulación emocional. Cómo influyen las emociones en el deporte.
- Nutrición y deporte.

Unidad IV: Herramientas y recursos.

- Propuestas de intervención
- Instrumentos
- Herramientas tecnológicas
- Desafíos del rol. Recursos tecnológicos
- Entrevista psicodeportológica. Enfoque psicoeducativo.
- Entrenamiento mental. Reestructuración cognitiva.
- Técnicas. Relajación. Visualización.
- Terapias contextuales aplicadas al deporte. Mindfulness. ACT.

5. Dirigido a:

Profesionales y estudiantes del campo de la salud mental, la educación y preparación física, profesionales y estudiantes de ciencias médicas, deportistas profesionales y/o amateurs, directores/as técnicos y/o deportivos.

6. Bibliografía:

Alcoba, A. (2001). Enciclopedia del deporte. Librerías Deportivas.

Cox (2008) Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. Médica Panamericana.

Cox, R. H. (2008). Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones (5ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Escartí, A. & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En Balaguer Solá, I. Entrenamiento psicológico en el deporte (Págs. 61-90). Valencia: Albatros.

García Ferrando, M. (2009). Aspectos sociales del deporte. Alianza Editorial.

García Ucha, F. (2000). Fundamentos de la psicología del deporte. Aspectos históricos, teóricos, metodológicos y aplicativos. Capítulo 1.

Giesenow, C. (2007). Psicología de los equipos deportivos. Buenos Aires: Claridad. Capítulo 7.

Gould, D. & Krane, V. (1992) The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. En T. Horn (ed.) Advances in sport psychology. Champaign: Human Kinetics, pp. 119-141.

Hermoso-García, M., Ordoñez-Marchena, A., & Núñez-Díaz, M. (2024). Salud mental y deportistas de élite

Hernández-Mendo, A. (2005). Psicología del deporte Vol. 1. Fundamentos. Wanceulen.

Izquierdo Redín, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física. Editorial Médica Panamericana, S. A.

La Teoría Tres Necesidades de McClelland. (s/f). Scribd. Recuperado el 1 de septiembre de 2024, de <https://es.scribd.com/document/443313371/La-Teoria-Tres-Necesidades-deMcClelland>

Linton Almaguer, C. E., Lozada Vega, C., & Romero Rodríguez, Y. (2021). Elementos para lograr destreza comunicativa en la comunidad deportiva. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 13(Monográfico especial 1), 50-57.

McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton, Nueva Jersey: Van Nostrand

Morillo, M. (2016). *El deporte como el movimiento cultural más relevante de la humanidad*. Manuscrito no publicado, Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.

Muñoz Soler, A. (2017). *Aspectos psicológicos del deportista lesionado: Fundamentos y modos de intervención para una mejor y más rápida recuperación*. Ediciones Tutor.

Ortín Montero, F. J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Olmedilla Zafra, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.

Palmi Guerrero, J. (2001). *Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1(1), Dirección General de Deportes CARM, Universidad de Murcia.

Palmi Guerrero, J., & Solé Cases, S. (2014). *Psicología y lesión deportiva: estado actual*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centro de Lleida.

Platonov, V. N. (2015). *Modalidades deportivas en los programas de las olimpiadas y los Juegos Olímpicos de invierno*. Universidad del Valle.

Primeros Auxilios Psicológicos: <https://www.paho.org/es/node/44399>

Recuperado el 6 de octubre de 2024, de <http://chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

Recuperado el 6 de octubre de 2024, de <http://chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/05/Roff%C3%A9-La-primera-entrevista-y-el-estudio-de-la-personalidad-del-deportista.pdf>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Médica Panamericana. Capítulo 1.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico (6.^a ed.). Editorial Médica Panamericana