

Introducción a la Psicología Deportiva

Certificada por la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)

Avalada por ALAMOC integrante de la Confederación Mundial WCCBT

Diplomatura # 1025

Inicio: **15 de noviembre**. Extensión: 3 clases.

Modalidad: **"A distancia"**. Certifica: **30 hs.**

Certifica: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (**UCES**) y **Fundación CATREC**.

Certificación Internacional de **ALAMOC**, Asociación Latinoamericana integrante de la Confederación Mundial (**WCCBT**)

Docente Titular: **Mg. Nicolas Arancibia Levit**

- **Requisito para inscribirse:** Licenciado en psicología (**psicólogo**), licenciado en psicopedagogía, médico, profesionales universitarios en área de la psicología y estudiantes del último año de la licenciatura en psicología (con certificado comprobante) o finalizado esperando el diploma.
- **Objetivos:** que los participantes salgan con una visión clara de qué es la psicología deportiva, dónde se aplica, una o dos herramientas básicas para evaluar/observar necesidades, y una brújula para seguir aprendiendo.
- **Enfoque:** psicología del atleta (más individual), con menciones a lo colectivo y los momentos clave (precompetitivo, postcompetitivo).
- **Valor transversal:** el deporte como instrumento para una vida mejor, no solo para el rendimiento.

- **Modalidad:**

La modalidad "a distancia" consiste en lo siguiente:

Todos los sábados se muestra una nueva clase en nuestro sitio.

Habitualmente cada semana contiene: (a) Un texto para estudiar. (b) Ejercicios (prácticas) para realizar. (c) Un Foro y/o un grupo de whatsapp para preguntas, respuestas y comentarios entre alumnos y con el profesor. (d) Material optativo para leer. (e) Algunas clases dictadas "en vivo" (sincrónicas) con el recurso **zoom** y algunas grabadas (asincrónicas).

(f) Un correo interno para comunicarse con el profesor y con los compañeros.

Nota: Las sesiones sincrónicas (zoom) quedan grabadas para poder ser vistas y escuchadas también en otros momentos posteriores. Por lo tanto, no hay horarios obligatorios para los alumnos. Se estima que el estudio en este plan demandará a los alumnos entre unas 8 horas semanales que pueden distribuir a su conveniencia.

- **BIBLIOTECA VIRTUAL:**

Desde el año 2015, los alumnos de nuestras diplomaturas tienen ingreso libre y gratuito a nuestra **Biblioteca Virtual** para poder acceder a todos los textos necesarios para su formación y muchos más.

- **CONTENIDOS:**

Clase 1

Panorama General y Áreas de Aplicación (3 horas)

Qué es la psicología deportiva y cómo se diferencia de otras ramas de la psicología.

Áreas de aplicación:

Psicología del atleta individual.

Psicología del equipo cohesión, comunicación.

Momentos clave: precompetitivo, competitivo, postcompetitivo.

Herramienta práctica 1:

Mapa de necesidades: cómo observar indicadores psicológicos básicos (ansiedad, motivación, concentración, regulación emocional).

Clase 2

Procesos Psicológicos y Regulación Emocional (3 horas)

Aspectos específicos de la psicología del atleta:

Regulación emocional.

Motivación.

Ansiedad competitiva y concentración.

Introducción a la flexibilidad psicológica aplicada al deporte (ACT):

Aceptación vs control de emociones.

Defusión cognitiva aplicada a pensamientos automáticos.

Conexión con valores en el deporte.

Herramienta práctica 2:

Ejercicios breves de defusión y valores aplicados al contexto deportivo.

Clase 3

Del Conocimiento a la Intervención (3 horas)

Del análisis a la práctica: cómo pasar de la identificación de necesidades a la idea de una intervención.

Ejemplos de estrategias aplicadas.

Cómo seguir formándose y dónde buscar más detalles:

Lecturas clave en español y en inglés.

Experiencias de campo y supervisión.

En caso de **dudas o problemas** varios de tipo **administrativos** o del sistema,
se ruega escribir directamente a nuestra secretaria general

Lic. Luján Pagano catrecsecretaria@gmail.com
