

# GUÍA DEL MÁSTER



## MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO Y PSICOLOGÍA DE ALTO RENDIMIENTO

VGL019

a  en

 CECAP

**VEIGLER**  
BUSINESS SCHOOL



**A DISTANCIA -  
ONLINE**



**Tutor personal**



**600 Horas**



Posibilidad **Estancias  
Formativas**



**Pago a plazos**



De ~~3120€~~ a **780€**



## Metodología

En Veigler Business School apostamos por un método de estudio alternativo a la metodología tradicional. En nuestra escuela de negocios es el propio alumno el encargado de organizar y establecer su plan de estudio. Este sistema le permitirá conciliar su vida laboral y familiar con la proyección de su carrera profesional.



## Tutor

A lo largo de la titulación, el alumno contará con un tutor que le ofrecerá atención personalizada y un seguimiento constante de sus estudios. El estudiante siempre podrá acudir a su tutor vía correo electrónico para resolver cualquier tipo de duda, ya sea sobre el material formativo, la planificación de los estudios o referente a gestiones y trámites académicos.



## Certificación

Una vez el alumno haya finalizado la formación y superado con éxito las pruebas finales, el estudiante recibirá un diploma expedido por Veigler Business School que certifica que ha cursado el "**MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO Y PSICOLOGÍA DE ALTO RENDIMIENTO**". El título cuenta con firma de notario europeo y está avalado por nuestra condición de socios de la Confederación Española de Empresas de Formación (CECAP) y la Asociación Española de Escuelas de Negocios (AEEN). Además el alumno dispondrá del reconocimiento de **24** créditos ECTS.



## Modalidad de estudio

La titulación puede cursarse en modalidad **ONLINE**. Una vez realizada la matrícula, el alumno recibirá un e-mail de bienvenida de su tutor con las claves de acceso al campus virtual. En él, el estudiante encontrará el material didáctico necesario para realizar la formación y tendrá distintas pruebas de autoevaluación que le ayudarán a prepararse para el examen final. Dentro del plazo de un año desde el momento de su matrícula, el estudiante podrá elegir la fecha para presentarse al examen.

La titulación puede cursarse en modalidad **A DISTANCIA**. Una vez realizada la matrícula, el tutor le enviará un e-mail de bienvenida al alumno, y por otro lado, el estudiante recibirá el material formativo a su domicilio en un plazo de 6-8 días. En él encontrará distintas pruebas de autoevaluación que le ayudarán a prepararse para el examen final. Dentro del plazo de un año desde el momento de su matrícula, el estudiante podrá elegir la fecha para presentarse al examen. El alumno deberá mandar el examen final por correo electrónico a su tutor.

\*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.



# TEMARIO

## PARTE 1. COACHING DEPORTIVO

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*
  - Origen etimológico
  - Definiciones
2. Historia del *coaching*
  - Orígenes filosóficos
  - Influencias de la Edad Moderna
  - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
  - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
  - *Mentoring* vs. *Coaching*
  - Consultoría vs. *Coaching*
  - Tutoría vs. *Coaching*
  - *Feedback* vs. *Coaching*
  - Evaluación vs. *Coaching*
  - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del coach

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el coachee?
  - Características del coachee
2. Aspectos sociales y cognitivos del coachee

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*
  - Según el contenido
    - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
    - *Coaching* ejecutivo o estratégico
    - *Coaching* empresarial
    - *Coaching* nutricional
    - *Coaching* deportivo o *personal training*
    - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
    - *Coaching* familiar y de parejas
  - Según el método
    - *Coaching* sistémico
    - *Coaching* ontológico
    - *Coaching* con inteligencia emocional
    - *Coaching* coercitivo
    - *Coaching* PNL
    - *Coaching* cognitivo
    - *Coaching* Wingwave®
  - Según el modelo
    - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
    - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
    - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
  - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
    - Normas del código deontológico de la ICF

- Juramento de la ética profesional de la ICF
- Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
  - Código ético y deontológico
  - Responsabilidades del coach
  - Ámbito de aplicación
  - Estándares de conducta ética
  - Compromiso ético

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy coach ¿por dónde empiezo?
  - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de coaching
  - Fase I: establecer la relación de coaching
    - Primera sesión de coaching
  - Fase II: planificar la acción
  - Fase III: el ciclo de coaching
  - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del coachee
  - Catalizadores de avances
  - Catalizadores paralizantes
  - Aprendizaje en el coaching
    - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de coaching
  - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

## MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el coaching deportivo?
  - Beneficios
  - Orígenes
2. Perfil del coach deportivo
  - Cualidades y habilidades
    - Liderazgo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación

- Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
  5. Empatía
  6. Deportividad

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
    - Diferencias entre psicólogo del deporte y coach deportivo
  - Similitudes entre la psicología del deporte y el coaching deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
  - ¿Qué son las emociones?
    - Tipos de emociones
  - Regulación emocional
  - Arousal, ansiedad y estrés
    - Estrés deportivo
4. Flow en el deporte
  - Alcanzar la sensación de flujo

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
  - Tipos de visualización
5. Feedback y refuerzo
  - Feedback en el deporte
  - Principio de refuerzo

## SOLUCIONARIO

## BIBLIOGRAFÍA

## **PARTE 2. PSICOLOGÍA DE ALTO RENDIMIENTO**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

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

1. Definición de psicología
  - Psicología básica
  - Psicología aplicada
2. Psicología del deporte
  - Influencia de la psicología en el deporte
  - Influencia del deporte en la psicología

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO HISTÓRICO**

1. Evolución del deporte
2. Evolución de la psicología del deporte
3. Organizaciones profesionales

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

1. Orientación psicofisiológica
2. Orientación sociopsicológica
3. Orientación cognitivo-conductual

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN LA ACTUALIDAD**

1. Psicología cultural del deporte

*Resumen*

*Espacio didáctico*

#### **MÓDULO 2. FIGURA DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE**

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN**

1. Evaluación y diagnóstico
  - Instrumentos de evaluación
2. Planificación y asesoramiento
3. Investigación

4. Formación
5. Intervención

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. Diseño de un programa de entrenamiento psicológico
  - Evaluación inicial
  - Planificación
  - Programación
  - Evaluación continua y/o final

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN**

1. Deporte de rendimiento
2. Deporte de base o iniciación
3. Deporte de ocio, salud y tiempo libre

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÉTICA Y CÓDIGO DEONTOLÓGICO**

1. Deporte y moral
2. Práctica profesional

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICÓLOGO DEPORTIVO VS. COACH DEPORTIVO**

1. Conocimientos
2. Funciones

*Resumen*

*Espacio didáctico*

#### **MÓDULO 3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTISTA**

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERSONALIDAD Y DEPORTE**

1. Definición de personalidad
2. Teorías de la personalidad
  - Teoría psicodinámica
  - Teoría de aprendizaje social
  - Teoría humanista
  - Teoría de los rasgos
3. Personalidad y rendimiento deportivo
  - Deportistas vs. no deportistas
4. Perfiles de personalidad en deportistas
5. Medición de la personalidad
  - Escalas de calificación

- Técnicas proyectivas no estructuradas
- Cuestionarios estructurados

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA**

1. Medición de estados de ánimo
  - Perfil de estados de ánimo (POMS)

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELO INTERRELACIONAL**

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 4. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN EL DEPORTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MOTIVACIÓN**

1. Teorías de la motivación
  - Teoría de los impulsos
  - Teoría de la motivación intrínseca-extrínseca
  - Teoría de la necesidad de logro
  - Teoría de la perspectiva de meta
  - Teoría de la atribución causal
2. Enfoques de la motivación
3. Motivación positiva en cinco pautas
4. Autoconfianza
  - Modelos de autoconfianza
  - Evaluación de la autoconfianza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTIVACIÓN**

1. Medición de la activación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANSIEDAD Y ESTRÉS**

1. Medición de la ansiedad y el estrés
2. Tratamiento de la ansiedad y el estrés
3. Relación de la autoestima con la ansiedad y el estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. AGRESIVIDAD**

1. Teorías de la agresividad
2. Control de la agresividad

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 5. RELACIONES INTERPERSONALES Y DE GRUPO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DINÁMICA DE GRUPO Y EQUIPO**

1. Diferencia entre grupo y equipo
2. Cohesión de grupo
  - Cohesión y rendimiento
  - Medición de la cohesión
  - Estrategias para aumentar la cohesión

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMUNICACIÓN**

1. Proceso comunicativo
2. Comunicación eficaz
  - Envío de mensajes
  - Recepción de mensajes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LIDERAZGO**

1. Modelo multidimensional de liderazgo
2. Componentes del liderazgo eficaz

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 6. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA DEPORTISTAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. REFUERZO Y CASTIGO**

1. Aplicación del refuerzo
2. Aplicación del castigo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

1. Tipos de objetivos
2. Principios básicos del establecimiento de objetivos
3. Programas de establecimiento de objetivos
4. Problemas en el establecimiento de objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCENTRACIÓN**

1. Problemas de concentración
2. Evaluación de la concentración
3. Técnicas para mejorar la concentración
  - Auto-habla

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VISUALIZACIÓN**

1. Teorías de la visualización
2. Usos de la visualización
3. Programas de entrenamiento en visualización
  - Desarrollo de programas de entrenamiento

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **MÓDULO 7. DEPORTE, SALUD Y BIENESTAR**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**

1. Práctica de ejercicio físico
2. Estrategias de adhesión y mantenimiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS**

1. Causas de las lesiones
2. Reacciones psicológicas a las lesiones
3. Técnicas psicológicas en la rehabilitación de lesiones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. AGOTAMIENTO Y SOBREENENTRENAMIENTO**

1. Modelo de agotamiento
  - Fases del agotamiento
  - Tratamiento y prevención del agotamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN**

1. Anorexia nerviosa y bulimia

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSUMO DE SUSTANCIAS**

1. Categorías de drogas y sus efectos
2. Razones para el consumo de drogas en deportistas
3. Técnicas para evitar el consumo de drogas

*Resumen*

*Espacio didáctico*

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**