

Diplomado en:

## Psicología de la actividad física y del deporte



Duración:  
**100 Hrs.**

### Dirigido a:

Psicólogos, médicos, nutriólogos, entrenadores, profesores de educación física, danza, deportistas de alto rendimiento, directivos de clubes deportivos.

### Perfil de egreso:

El egresado aplicará conocimientos científicos del ramo en los contextos donde el ser humano compete o realiza actividad física, para mejorar su rendimiento psicológico y emocional.

### Objetivo general:

Distinguir y usar estrategias psicológicas que apoyen a quienes realizan actividad física y/o deportes, según los niveles que practican, y diseñar planes de enfrentamiento mental e intervención psicológica para mejorar el rendimiento deportivo.

☎ 01 (33) 3134 0800, Ext. 1523 y 1610

✉ educacontinua.gdl@univa.mx



[www.univa.mx](http://www.univa.mx)

Diplomado en:

## Psicología de la actividad física y del deporte

### Contenido Temático:

#### Módulo 1: Introducción a la psicología de la actividad física y del deporte

- Psicología de la actividad física y del deporte en México
- La psicología del deporte y su interacción con las ciencias aplicadas al deporte
- El desempeño del psicólogo del deporte en iniciación, alto rendimiento, gimnasios, etc.
- La ética del psicólogo del deporte

#### Módulo 2: Personalidad, procesos cognitivos y emociones en la actividad física y el deporte

- Factores de personalidad involucrados en la actividad física y el deporte
- Procesos cognitivos y variables psicológicas vinculadas al desempeño físico y competitivo
- Desarrollo de la motivación y control de las emociones en contextos de iniciación y alto rendimiento

#### Módulo 3: Conceptualización y delimitación de actividad física, deporte de iniciación, alto rendimiento y recuperación de la salud

- Estructura del deporte en relación al Comité Olímpico Internacional
- Definición conceptualización del entrenamiento deportivo
- Grupos de deportes y variables psicológicas
- Actividad física y su repercusión en la salud física y mental
- Procesos psicológicos en la recuperación de la salud por patologías (diabetes, cancer, dislipidemias, infartos al miocardio, etc.)
- Práctica de actividad física

#### Módulo 4: Evaluación de destrezas psicológicas y diseño de planes de entrenamiento mental

- Inserción del proceso psicológico en los planes de entrenamiento deportivo
- Instrumentos de medición de destrezas psicológicas
- Diseño de planes de entrenamiento mental

#### Módulo 5: Procesos psicológicos en entrenadores, padres de familia y organizaciones deportivas

- Psicología del deporte para entrenadores
- Tipos de padres de hijos deportistas, manejo de emociones y cambio en la estructura familiar en relación con el deporte de alto rendimiento
- Psicología del deporte en organizaciones deportivas

#### Módulo 6: Biofeedback e intervención psicológica para la mejora del rendimiento deportivo

- Práctica en el laboratorio de Biofeedback
- Estrategias de intervención para el desarrollo de la visualización, concentración, control de la activación y diseño de objetivos