



CURSO FORMATIVO

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Fecha de inicio
16 de mayo

Clases en vivo
Vía Zoom

100 Horas
Académicas

INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte, a menudo subestimada, es crucial para el rendimiento atlético óptimo. Si bien la condición física es fundamental, la mente juega un papel igualmente importante, determinando la capacidad de un atleta para gestionar el estrés, la ansiedad y la presión competitiva.

Un atleta con una sólida base psicológica puede mantener la concentración, la motivación y la resiliencia incluso ante adversidades. El entrenamiento mental, que incluye técnicas como la visualización, la auto instrucción y la regulación emocional, puede mejorar significativamente el rendimiento.

La psicología deportiva no solo se centra en la competición; también aborda aspectos como la prevención de lesiones, la recuperación de las mismas y el desarrollo de hábitos saludables.

En resumen, **la integración de la psicología en el entrenamiento deportivo no es una opción, sino una necesidad para alcanzar el máximo potencial y bienestar del atleta. Su omisión representa un obstáculo significativo para el éxito, tanto a nivel individual como colectivo.**

CRONOGRAMA

Módulo	Tema	Fecha	Horario
1	¿Cómo lograr el equilibrio entre los estudios y la práctica deportiva en alumnos de secundaria?	Vie. 16 de mayo	08:00 pm 10:00 pm
2	Perfeccionismo, ansiedad y depresión en el deporte.	Vie. 23 de mayo	08:00 pm 10:00 pm
3	Aspectos psicológicos en lesiones y retiro del deporte.	Vie. 30 de mayo	08:00 pm 10:00 pm
4	Perfil psicológico del deportista de alto rendimiento.	Vie. 06 de junio	08:00 pm 10:00 pm

MÓDULO I

Psic. Jorge Moreno

Lic. en Psicología por la Universidad Ramón Llull de Barcelona. Máster en psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Barcelona. Codirector del centro psicológico M&R Psicólogos. Ex coordinador del Servicio de Psicología del Instituto Peruano del Deporte. Docente en la Universidad de Lima y en la Universidad San Ignacio de Loyola. Psicólogo del deporte en la Asociación Nacional Paralímpica del Perú.

Tema : ¿Cómo lograr el equilibrio entre los estudios y la práctica deportiva en alumnos de secundaria?

- La carrera dual : equilibrio entre el deporte de alto rendimiento y los estudios.
- El rol de los padres en el desarrollo deportivo integral del hijo/a.
- Herramientas de comunicación efectiva entre padres y deportistas.
- Gestión del tiempo en deportistas : Optimización del rendimiento deportivo y la vida personal.

MÓDULO II



Psic. Rafaela Pacheco

Psicóloga deportiva peruana con una destacada trayectoria. Posee una licenciatura en Psicología y un postgrado en Psicología Aplicada al Rendimiento Deportivo. Su experiencia profesional abarca diversos niveles: ha trabajado con equipos de alto rendimiento como el FBC Melgar, colaborado con el Instituto Peruano del Deporte, y participado en eventos internacionales como los Juegos Suramericanos. Además de su labor en instituciones y clubes deportivos, es la fundadora de Psicotraining.

Tema : Perfeccionismo, ansiedad y depresión en el deporte.

- Rol de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo.
- Identificación y evaluación de los trastornos.
- Intervención y tratamiento.
- Prevención y promoción de la salud mental en el deporte.

MÓDULO III

Psic. Edu Salvatierra

Con más de siete años de experiencia, es psicólogo deportivo especializado en alto rendimiento, deporte formativo y juvenil. Su trayectoria incluye el apoyo a deportistas convencionales y paralímpicos en la mejora del rendimiento y el bienestar. Es egresado de la Universidad San Martín de Porres (Psicología) y especialista en Psicología del Deporte y Actividad Física por la Universidad de Buenos Aires y la Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Actualmente, es cofundador de ProAtlet Psicología del Deporte y psicólogo deportivo del equipo femenino de fútbol de Alianza Lima.

Tema : Aspectos psicológicos en lesiones y retiro del deporte.

- Conceptos clave.
- Modelo psicológico de la lesión.
- Enfoque y relevancia del abordaje interdisciplinario de la lesión.
- Metodología de abordaje psicológico deportivo.
- Perspectiva de la retirada deportiva : Pocesó.
- Evaluación e intervención del deportista.

MÓDULO IV

Psic. Yamil Capcha

Capcha es un psicólogo deportivo con una sólida formación académica y amplia experiencia. Es licenciado en Psicología por la Universidad San Martín de Porres y cuenta con especializaciones en Psicología de Alto Rendimiento Deportivo (Barca Innovation Hub - Universitas) y Psicología Deportiva (UCV+, UNAM, TEDE, entre otras instituciones nacionales e internacionales). Su experiencia incluye trabajo con clubes de fútbol formativo de menores (Sporting Cristal, Atlético Ancash Carabayllo, Benjamins F.C., etc.), donde ha aplicado sus conocimientos en motivación, liderazgo, trabajo en equipo y gestión del estrés en jóvenes atletas.

Tema : Perfil psicológico del deportista de alto rendimiento.

- Definición de deportista de alto rendimiento.
- Características del perfil psicológico (cognitivos, emocionales y conductuales).
- Evaluación del perfil psicológico.
- Intervención psicológica.

