Facultad de Psicología

UM UNIVERSIDAD DE MONTEVIDEO



Curso de **Psicología en el Alto Rendimiento Deportivo**

TU CAMINO ES #IRaMÁS



Transformá el bienestar y el rendimiento de los deportistas

Adquirí las herramientas clave para trabajar con deportistas de alto rendimiento. Aprendé técnicas de entrenamiento mental y estrategias **concretas para potenciar el rendimiento deportivo,** incorporando tecnologías innovadoras como el biofeedback y la realidad virtual.

Conocé cómo influye el entorno del deportista: entrenadores, equipo técnico, familia, representantes y redes sociales, en cada etapa de su carrera, desde la iniciación hasta su **máximo desarrollo.**

En solo dos meses, obtené una **formación integral** para comprender, acompañar y potenciar al deportista a lo largo de todo su recorrido.

¿A quién está dirigido?

Psicólogos, estudiantes avanzados de la Licenciatura en Psicología y profesionales de las ciencias del deporte: docentes de Educación Física, entrenadores, preparadores físicos y profesionales de áreas afines.



Objetivos del programa

Los participantes de este curso estarán en condiciones de desarrollar las siguientes competencias:

- Conocer la psicología del deporte y la actividad física como disciplina científica.
- Conocer el rol del psicólogo del deporte y cómo interactúa con otras ciencias del deporte.
- Enriquecer su perfil profesional (alumno) integrando nuevos aportes desde esta disciplina.

Duración y modalidad de cursado

Inicio:
abril de 2027

Duración:
2 meses

Modalidad:
online, con 2 encuentros presenciales

Inversión:
$ 28.300 o 4 cuotas de $ 7.075

20 % de descuento inscribiéndote antes del 31 de diciembre de 2026



Prof.
Marco Gentini



Contenidos del curso

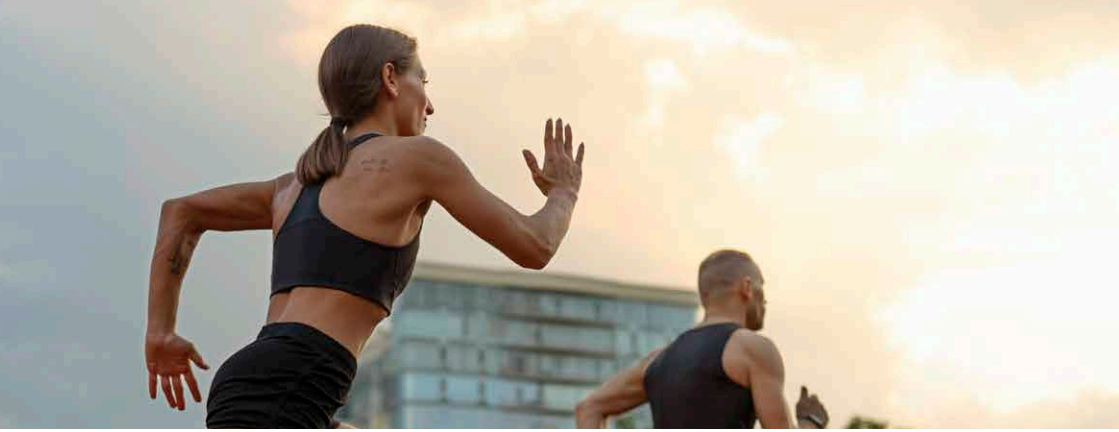
1 **Psicología del deporte y la actividad física.**
Funciones y rol del psicólogo deportivo. Habilidades Psicológicas para el rendimiento deportivo. Trabajo Multidisciplinario e Interdisciplinario. Importancia de una mayor y mejor interacción entre las distintas ciencias del deporte.

2 **Iniciación deportiva: etapa clave para el desarrollo deportivo.**
Impacto del entorno en el desarrollo humano y deportivo.



3 **Liderazgo y comunicación.**
La importancia del vínculo deportista-entrenador. Liderazgo en el deporte. El efecto Pigmalión y manejo de las expectativas: cómo influye en el rendimiento. El proceso comunicacional y sus complejidades. La asertividad como herramienta.

4 **Motivación y activación: su impacto en el rendimiento.**
El proceso motivacional. La Activación y incidencia directa en el rendimiento. El establecimiento de objetivos como herramienta clave para una buena gestión de la motivación.



5 **Gestión de la ansiedad en el deporte.**
Estrategias de prevención. Incidencia de la ansiedad en el rendimiento, en las lesiones y en los procesos de rehabilitación de los deportistas. Técnicas implementadas en el ámbito deportivo para la gestión emocional.

6 **Proceso atencional, concentración y toma de decisiones.**
La atención y la concentración como factores claves para el rendimiento deportivo. Principios de entrenamiento en el control atencional. Implementación del Mindfulness como herramienta para trabajar sobre el proceso atencional.

7 **Cómo lograr que un grupo funcione como equipo**
Características a considerar para trabajar con un grupo y hacerlo funcionar como equipo. Cooperación y confianza. Objetivos comunes. Identidad y pertenencia. Normas de convivencia. Fases de desarrollo de los grupos. Roles y funciones.

8 **Apps para trabajar habilidades cognitivas, relajación y meditación.**
EmWave II (Biofeedback), Vincha MUSE (NeuroBiofeedback), lentes de realidad virtual MetaQuest2 (toma de decisiones, velocidad de reacción, atención y concentración, control inhibitorio, simulación de juego, etc.). Aplicaciones para trabajar habilidades cognitivas, relajación y meditación.

UM
UNIVERSIDAD DE MONTEVIDEO

Contáctanos para más información

097 901 510
um.edu.uy