



Código: 04602
Curso: Coaching Deportivo
Modalidad: DISTANCIA
Duración: 120h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.

El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.

En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



Requisitos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

A través de este pack formativo el alumnado podrá desarrollar las competencias esenciales para el desempeño de funciones profesionales de coach en el ámbito de los deportes. Para ello, aprenderá a emplear las tácticas más eficaces para lograr que el/la deportista adquiera una mejor conciencia personal y grupal, sepa gestionar sus emociones, desarrolle su liderazgo y alcance las metas propuestas en los entrenamientos y en la competición.

Contenidos

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

TEMA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El cambio, la crisis y la construcción de la identidad

Concepto de coaching

Etimología del coaching

Influencias del coaching

Diferencias del coaching con otras prácticas

Corrientes actuales de coaching

TEMA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?

Principios y valores

Tipos de coaching

Beneficios de un coaching eficaz

Mitos sobre coaching

TEMA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

Introducción: los elementos claves para el éxito

Motivación

Autoestima

Autoconfianza

TEMA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

Responsabilidad y compromiso

Acción

Creatividad

Contenido y proceso

Posición ?meta?

Duelo y cambio

TEMA 5. ÉTICA Y COACHING

Liderazgo, poder y ética

Confidencialidad del Proceso

Ética y Deontología del coach

Código Deontológico del Coach

Código Ético

MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

TEMA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

La superación de los bloqueos

El deseo de avanzar

Coaching y aprendizaje

Factores que afectan al proceso de aprendizaje

Niveles de aprendizaje

TEMA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

Coaching ¿herramienta o proceso?

Motivación en el proceso

La voluntad como requisito del inicio del proceso

Riesgos del proceso de coaching

TEMA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

Introducción

Escucha

Empatía

Mayéutica e influencia

La capacidad diagnóstica

TEMA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

Primera fase: establecer la relación de coaching

Segunda fase: planificación de la acción

Tercera fase: ciclo de coaching

Cuarta Fase: evaluación y seguimiento

Una sesión inicial de coaching

TEMA 10. EVALUACIÓN (I)

¿Por qué es necesaria la evaluación?

Beneficios de los programas de evaluación de coaching

Factores que pueden interferir en la evaluación

¿Cómo evaluar?

Herramientas de medida para la evaluación de resultados

TEMA 11. EVALUACIÓN (II)

El final de la evaluación

Evaluación externa

Sesiones de evaluación continua

Tipos de perfiles

Cuestionario para evaluar a un coach

MÓDULO III. COACH Y COACHEE

TEMA 12. EL COACH

La figura del coach

Tipos de coach

Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

TEMA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

Competencias clave y actuación del coach

Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias

Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

TEMA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

Preparación técnica: formación y experiencia empresarial

Errores más comunes del coach

Capacitación para conducir las sesiones de coaching

TEMA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

La figura del coachee

Características del destinatario del coaching

La capacidad para recibir el coaching

La autoconciencia del cliente

MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE

TEMA 16. COACHING Y DEPORTE

El origen del coaching

La estrategia deportiva

Coaching deportivo: aprender a fluir

TEMA 17. VALORES DEL DEPORTE

El deporte: crisol de valores

La sana competitividad

Beneficios del deporte

Coaching deportivo y salud

TEMA 18. EL ENTRENADOR: COACH

Descripción del buen entrenador

Objetivos, misión y valores del entrenador

Claves del entrenador-coach

Gestionar deportistas

TEMA 19. EL ENTRENAMIENTO

¿Qué significa entrenar?

Claves para un buen entrenamiento

Tipos de entrenamiento

Parámetros para alcanzar la excelencia

MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

TEMA 20. CONCIENCIA PERSONAL

El deportista: concentración

Regulación emocional en el deporte y las atribuciones

Autoestima y autoconfianza

Prevención de lesiones

TEMA 21. CONCIENCIA GRUPAL

El equipo: sinergia grupal

Grupo vs. Equipo

El éxito colectivo

TEMA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Mantener una actitud positiva

Motivación

Reconocer las posibilidades: autovaloración

Energía emocional

Intención ganadora

TEMA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

Cuerpo

Mente

Equilibrio cuerpo y mente

TEMA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

El líder

Liderazgo

Enfoques centrados en el líder

Teorías situacionales o de contingencia

Estilos de liderazgo

MÓDULO VI. TÉCNICAS

TEMA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

Introducción a las técnicas de coaching en positivo

Visualización

Relajación

Concentración

TEMA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

Definición y clasificación

Técnicas de grupo grande

Grupo mediano

Técnicas de grupo pequeño

Técnicas que requieren del coach

Técnicas según su objetivo

MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS

TEMA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

¿Qué entendemos por meta?

Pautas para establecer una buena meta

Diseño de un sistema de establecimiento de metas

TEMA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

Diferencia entre objetivo y meta

Pautas para enunciar objetivos

Fases para establecer objetivos

TEMA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

Plantear las metas

Conseguir las metas

MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

TEMA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

¿Qué es la psicología del deporte?

Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte

Aportaciones de la psicología al deporte

TEMA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

¿Qué es el mentoring?

Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring

Principios y leyes del mentoring

Herramientas y técnicas del mentoring

TEMA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Componentes de la inteligencia emocional

Habilidades de inteligencia emocional

Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

TEMA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Principios de la PNL

Los sistemas representacionales

Coaching, PNL y deporte