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:

Requistos 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