

CURSO ONLINE DE COACHING DEPORTIVO



CURSO DE
COACHING DEPORTIVO

ALTORENDIMIENTO.COM



altorendimiento.com

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a la oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.



Ricardo Segura Falcó
Director de Alto Rendimiento

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa!!

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Profesor/es: Ricardo Segura Falcó

Tutor: Ricardo Segura Falcó

Tipo: Curso online

Plazo máx: 4 meses

Horas Lectivas: 120 horas

El Coaching en la actualidad despierta un alto interés como herramienta favorecedora del máximo rendimiento individual y grupal.

El término Coaching proviene originariamente del mundo deportivo y en sus orígenes se sitúa en EEUU, donde el coach es el entrenador y el Coaching es la función que desarrolla dicho entrenador para optimizar las posibilidades de rendimiento de los deportistas a los que lidera.

La función del Coaching deportivo es, por tanto, ayudar al líder del equipo, ya sea el entrenador, gerente, técnico... para que ejerza este liderazgo con mayor eficiencia.

En el ámbito del deporte, no se trata simplemente de hacerlo bien, sino de superarse continuamente para poder optar a cotas de excelencia más altas: el objetivo es el alto rendimiento.

A través de este programa, el asistente podrá conocer de primera mano de qué se trata cuando hablamos de Coaching Deportivo; de optimización de recursos, de técnicas orientadas a fomentar la autoconfianza, motivación, detectar como el miedo obstaculiza las metas, la Inteligencia Emocional ante el éxito o la derrota...

Un profesional en la materia con años de experiencia de campo, se encargará de acompañar al alumno en este nuevo desafío hacia la mejora continua.

TEMARIO DEL CURSO

Temario del Curso

- **Tema 1. Introducción al Coaching**
- Introducción
- 1. ¿Qué es el coaching?
 - 1.1 Definición
 - 1.1.1 El por qué del Coaching
 - 1.1.2 Principios del Coaching
 - 1.1.3 Componentes del Coaching
 - 1.2 Historia del Coaching
- 2. Diferencias con otras relaciones de ayuda
- 3. Objetivos del Coaching
- 4. Campos de aplicación
 - 4.1 El entorno del coaching en los deportes
 - 4.2 El entorno del coaching en la empresa

- **Tema 2. Aplicaciones del Coaching**
- Introducción
- 1. Beneficios de un coaching eficaz
- 2. Coach como agente de cambio
- 3. Tipos de Coaching
 - 3.1 Coaching ejecutivo y empresarial
 - 3.2 Coaching deportivo
 - 3.3 Coaching organizacional
 - 3.4 Coaching de equipos

- **Tema 3. Competencias del Coach**
- Introducción
- 1. Establecimiento de confianza. Presencia de entrenamiento
 - 1.1 El contexto
 - 1.2 El rapport
 - 1.2.1 ¿Para qué sirve el rapport?
 - 1.2.2 ¿Cómo conseguir rapport?
 - 1.2.3 ¿Cuáles son las técnicas del rapport?
- 2. Comunicación efectiva
- 3. Facilitador de aprendizaje
- 4. Importancia de la creatividad, motivación y autoestima
 - 4.1 La creatividad en el proceso del Coaching
 - 4.2 La motivación en el proceso del Coaching
 - 4.3 La autoestima en el proceso del Coaching

CURSO ONLINE DE COACHING DEPORTIVO

- **Tema 4. Habilidades del Coach**
- Introducción
- 1. La escucha en el proceso del coaching
- 2. La empatía en el proceso del coaching
- 3. La mayéutica en el proceso del coaching
- 4. La vivacidad en el proceso del coaching
- 5. La responsabilidad y el compromiso en el proceso del coaching

- **Tema 5. Formación en destrezas coach**
- Introducción
- 1. Cambio y aprendizaje. Comunicación efectiva
- 2. Confianza e intuición dentro de un proceso de coaching
- 3. Feedback y feedforward efectivos
 - 3.1 Feedback
 - 3.2 Feedforward
- 4. Generando voluntariedad
- 5. Capacitación para conducir sesiones

- **Tema 6. Coaching, cambio y aprendizaje**
- Introducción
- 1. Superación de bloqueos
- 2. Deseo de avanzar. Voluntariedad en el proceso
- 3. Acción y lenguaje
 - 4. Riesgos del proceso.
 - 4.1 El contacto
 - 4.2 Encuentro preliminar
 - 4.3 Recogida de datos
 - 4.4 El contrato

- **Tema 7. Metodología de sesión**
- Introducción
- 1. Fase I: Generación del contexto
 - 1.1 Condiciones de inicio
 - 1.2 Generación del contexto
- 2. Fase II: Situación actual
 - 2.1 Incluir la emoción
 - 2.2 Los pensamientos
- 3. Fase III: Situación futura
- 4. Fase IV: Feedback- Retroalimentación
- 5. Fase V: Plan de acción
- 6. fase VI: Seguimiento

- **Tema 8. Evaluación del Coachee**
- Introducción

CURSO ONLINE DE COACHING DEPORTIVO

- 1. Por qué evaluar
 - 1.1 Diferencia entre evaluar y supervisar
- 2. Beneficios del programa de evaluación
- 3. Factores intervinientes en la evaluación
- 4. Cómo evaluar proceso metodológico
- 5. Herramientas de medida
 - 5.1 Evaluación previa
 - 5.1.1 D.A.F.O.
 - 5.1.2 Test MBT
 - 5.1.3 Evaluación
- 6. Anexo
 - 6.1 Test MBTI

- **Tema 9. Coaching deportivo**
- Introducción
- 1. El deportista, su funcionalidad y deportividad
- 2. Etapas del desarrollo deportivo
- 3. Competencias de entrenador y deportista
 - 3.1 Entrenador
 - 3.2 Deportista
- 4. Personalidad y estilo de juego
- 5. Equipos de Alto Rendimiento
- 6. Gestión del talento deportivo

- **Tema 10. Introducción a las herramientas de Coaching**
- Introducción
- 1. Técnicas en coaching. Objetivo
 - 1.1 Caja de herramientas esenciales I
 - 1.2 Caja de herramientas esenciales II. Para el desarrollo del proceso del coaching
- 2. Elección de la técnica adecuada

- **Tema 11. Herramientas de uso en coaching**
- Introducción
- 1. Herramientas de aplicación de conciencia
 - 1.1 Coaching apreciativo
 - 1.2 Preguntas poderosas
 - 1.3 Ventana de Johari
 - 1.4 Enunciar la misión
 - 1.5 Toma de conciencia
 - 1.6 Posibilidad, Capacidad, Merecimiento
 - 1.7 posiciones perceptivas
- 2. Herramientas de aplicación de objetivos
 - 2.1 establecer objetivos

CURSO ONLINE DE COACHING DEPORTIVO

- 2.2 Transformar problemas en objetivos
- 2.3 Elección
- 3. Técnicas estructuradas
 - 3.1 I.D.C.O.R.
 - 3.2 G.R.O.W.
- 4. Técnicas exploratorias
 - 4.1 balance de competencias
 - 4.2 State of flow
 - 4.3 Changing beliefs / Cambiando creencias
 - 4.4 Análisis UAU
 - 4.5 Mapa mental
- 5. Herramientas para evaluación, análisis y medición
 - 5.1 Return on Investment / Retorno de la investigación
 - 5.2 Ficha de registro de sesiones coaching

- **Tema 12. Ética y coaching**
- Introducción
- 1. Liderazgo, poder y ética
- 2. Confidencialidad del proceso
- 3. Código ético
- 4. Práctica legal
 - 4.1 Legislación para coaches
 - 4.1.1 Implicaciones legales
 - 4.1.2 Incumplimiento de sus expectativas
 - 4.1.3 Retribución
 - 4.1.4 Facturación

- **Tema 13. Código deontológico**
- Introducción
- 1. Código deontológico según el ICF (International Coaching Federation)
 - 1.1 Código deontológico
 - 1.1.1 Parte I: Definición de coaching
 - 1.1.2 Parte II: Las normas del código deontológico de la ICF.

OBJETIVOS DEL CURSO

Mediante el presente programa se pretende dotar a los alumnos de los conocimientos, herramientas y técnicas del coaching aplicado al deporte, así como darles a conocer las variables y factores relevantes para el alto rendimiento deportivo, de manera que sean capaces de iniciar profesionalmente su actividad en este ámbito.

MÉTODOS DE ENSEÑANZA

El alumno dispondrá de tutorías personalizadas por skype para tratar asuntos académicos siempre que lo solicite al profesor con antelación.

Adicionalmente recibirá textos en formato PDF. Podrá revisar los textos de forma fácil y flexible desde su propio PC, en su casa, en el trabajo, su centro de estudios o una cabina de Internet.

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Para superar con éxito el curso y obtener el certificado acreditativo de la superación del mismo, la evaluación constará de 3 aspectos a valorar:

Asistencia, participación y aprovechamiento en al menos el 80% de las horas de clase en vivo.

Examen final.

Realización e informe de prácticas, al menos 12 sesiones con deportistas reales, como máximo divididas en 2 deportistas/equipos (6 sesiones por deportista ó equipo).

La valoración de los 3 aspectos evaluables (Asistencia, Examen y Prácticas) se hará por separado, en una escala de 0 a 10, habiendo de superar las 3 con una nota superior a 5 para la superación con éxito del curso. La nota final será la puntuación media de las 3 calificaciones obtenidas.

No se podrá aprobar el curso sin haber cursado al menos el 80% de las clases ó haber entregado en el plazo requerido los trabajos de prácticas propuestos, salvo en casos de fuerza mayor.

DURACIÓN DEL CURSO

La duración aproximada de las clases será de 3 meses. Posteriormente el alumno dispondrá de 3 meses como máximo para completar el periodo de prácticas y la entrega de informes para su evaluación y obtención del certificado.

VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Marc Boulufer, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

Además, recibirás toda la colección congresos valorada en 228€ y todos los ejemplares de la revista alto rendimiento valorados en 292€ totalmente gratis.

Incluido en el curso

Colección congresos



Ejemplares revista alto rendimiento



CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de nutrición deportiva y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Certificado: Técnico especialista en Coaching Deportivo

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

SPORT COACHING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN COACHING DEPORTIVO

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

Nombre del Alumno

Date: 15/01/2018 | Study hours: 120 h. | Identity Document/Passport: 12346578X

Ricardo Segura Falco
Managing Director



CURSO ONLINE DE COACHING DEPORTIVO



Nos encontrarás en:

C/ El Camí, 83 -Bajo
03801 Alcoy (Alicante) España
Tlf: +34 96 633 71 35 

secretaria@altorendimiento.com

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.