

PRESENTACIÓN

COACHING DEPORTIVO



ÍNDICE

Módulo I: Rendimiento deportivo I

1. Liderazgo Coaching.
2. Creencias, actitudes y valores.
3. La actitud mental del jugador: El Juego Interior.
4. La emoción y los estados de ánimo.
5. Aprendiendo a dar y recibir feedback.

Módulo II: Rendimiento Deportivo II

6. La Motivación: retos y metas.
7. La Sesión de coaching: el modelo GROW.
8. Las preguntas poderosas.

Módulo III: Rendimiento Deportivo: Técnicas

9. La concentración: técnica de centramiento personal Mindfullnes.
10. Ejercicio de visión y anclajes.

PRESENTACIÓN

El Coaching Deportivo es una disciplina de acompañamiento en la que el Coach mediante conversaciones transformadoras, provoca un proceso de reflexión en el deportista que le ayuda a profundizar en su autoconocimiento para liberar el potencial interno que le lleva a lograr sus propias metas y las del equipo.

Observar que piensa, que siente y como actúa un deportista, son elementos fundamentales para generar los cambios necesarios que permitan alcanzar el máximo rendimiento disfrutando plenamente del juego.

La confianza del deportista en si mismo, la motivación interna, la claridad, el compromiso, la conciencia, la responsabilidad y la acción son aspectos que trabaja el Coaching Deportivo favoreciendo el desarrollo personal y de equipo.

Todos los deportes tienen 4 áreas:

- I. Técnica
- II. Táctica
- III. Física
- IV. Mental

La “Parte Mental” del deporte es usualmente el factor decisivo que determina al ganador en un partido complicado.

En palabras de Gallwey *“El oponente que habita en la cabeza del propio jugador es más formidable que el que está al otro lado del campo”*. Afirmando que el Coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle.

Felicidades por tu decisión de formarte.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL COACHING DEPORTIVO

- Reconocer el enorme valor y potencial del Coaching en el ámbito deportivo.
- Saber usar las preguntas efectivas, en lugar de instrucciones u órdenes, para elevar los niveles de conciencia de jugadores y equipo.
- Desarrollar en los deportistas la “*Consistencia y Fortaleza Mentales*”
- Conseguir hábitos de pensamiento positivo efectivos y eficientes que sirvan para lograr objetivos en el deporte y en la vida.
- Ayudar a encontrar un equilibrio físico, mental y emocional que conecte con lo mejor de la persona para obtener un mayor crecimiento personal y deportivo.
- Aprender a identificar emociones, mejorar actitudes y estados de ánimo.
- Incrementar niveles de conciencia y responsabilidad para liberar el potencial individual y de equipo.
- Eliminar síntomas mentales de estrés y estados de ánimo negativos.
- Plantear retos a los deportistas que les permitan desarrollarse continuamente

METODOLOGÍA

Este curso de veinte horas estructura sus temas sobre una base teórica, que irá acompañada de una propuesta de ejercicios y la realización de éstos por parte del alumno para su posterior evaluación. Junto a la elaboración de algún ejercicio práctico de aprendizaje y autoconocimiento.

Para cualquier aclaración se dispone de una tutoría vía e.mail

Los temas tendrán una mayor o menor parte teórica y práctica en función de sus contenidos. Está estructurado de manera que se conozcan en primer lugar las bases y fundamentos del Coaching Deportivo y posteriormente aprender las habilidades necesarias para convertirse en Coach y poner en práctica el arte del buen entrenamiento y comprender el valor que tiene liberar el potencial de las personas y deportistas y así elevar al máximo su rendimiento si así lo desean.



PROFESORADO

Germán Belda Gil. (Alcoy 1968). Diplomado en Magisterio. Licenciado en Psicología del Trabajo y las Organizaciones por la Universidad de Valencia. Postgrado en Dirección y Gestión de Recursos Humanos por la Universidad Miguel Hernandez de Elche y el Colegio de Psicólogos de Valencia. Con experiencia como Director de R. Humanos en empresas de Nuevas Tecnologías y en Formación del Liderazgo en equipos directivos y entrenadores. Profesor del Instituto Politécnico Escuelas Profesionales San Jose de Valencia de Relaciones en el Entorno de Trabajo y Empresa e Iniciativa Emprendedora

Coach por la Escuela Europea de Coaching acreditado por la ICF International Coach Federation. Miembro del Foro Coaching Valencia.

Coach del Valencia C.F. Femenino.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Básicas.

- W. TIMOTHY GALLWEY Ed. 2010. *El juego Interior del Tenis*. Editorial Sirio
- JOHN WHITMORE 2003. COACHING *El método para Mejorar el Rendimiento de las Personas*. Paidos Empresa.
- XESCO ESPAR 2010. *Jugar con el Corazón. La Excelencia no es Suficiente*. Plataforma Editorial.
- JUAN CARLOS CUBEIRO Y LEONOR GALLARDO.2010 *LIDERAZGO GUARDIOLA Descubre los Secretos de su Éxito*. Alienta Editorial
- LEONARDO WOLK 2003 Coaching. *El Arte de Soplar las Brasas*. Gran Aldea Editores.
- JUAN CARLOS CUBEIRO.2011 *Por qué Necesitas un Coach. Verdades y Mentiras del mundo del coaching*. Alienta Editorial.
- JUAN CARLOS CUBEIRO 2001. *La Sensación de Fluidez. Desarrollo del Liderazgo en todos los sentidos*. Pearson Prentice Hall.
- DR. MARIO ALONSO PUIG. REINVENTARSE. 2010 *Tu Segunda Oportunidad ¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?*
- DANIEL GOLEMAN. *El Cerebro y La Inteligencia Emocional: Nuevos Descubrimientos*. Ediciones B
- JAVIER CARRIL 2008 *.Zen Coaching*. Editorial Díaz de Santos.
- GERARD DOUAT.2000 PNL *Programación Neurolingüística*. Editorial de Vecchi
- ELSA PUNSET. 2012. *Una Mochila Para el Universo. 21 Rutas para vivir con nuestras emociones*. Ediciones Destino
- JOSEPH O´CONNOR 2004. *Coaching con PNL Guía Práctica para Obtener lo Mejor de ti Mismo y de los Demás*. Ediciones URANO.