



HERRAMIENTAS BASICAS DE COACHING DEPORTIVO PARA ENTRENADORES: HERRAMIENTAS PARA INCREMENTAR EL RENDIMIENTO Y OPTIMIZAR NUESTROS ENTRENAMIENTOS.

Curso 2014-2015

Área Temática: Entrenamiento deportivo

Bloque: Coaching Deportivo

Resumen:

El coaching deportivo es una herramienta muy potente que genera un gran impulso en el momento de mejorar el rendimiento de las personas, intentando lograr los objetivos marcados a la vez que viven una vida plena y satisfactoria.

Con el presente curso, se pretende proporcionar herramientas para el desarrollo integral de los entrenadores, jugadores y equipos, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo y mejorar la su calidad de vida.

Con las dichas herramientas, se permite a los entrenadores y jugadores ser conscientes de su aprendizaje y evolución, descubrir cuál es su máximo potencial buscando su mejor rendimiento personal.

Finalmente, se identificaran posibles factores que limiten el rendimiento, con el fin de proporcionar a los entrenadores herramientas efectivas para optimizar la motivación del equipo y poder afrontar con éxito la competición.

Objetivos del curso

- Entender y aprender el funcionamiento de la mente.
- Tener consciencia de las posibilidades de cambio y como el coaching nos ayuda a hacerlo posible.
- Conocer el Coaching y su potencial en el entrenamiento deportivo.
- Conocer la aportación del Coaching y la Inteligencia Emocional en el desarrollo del talento deportivo y la cohesión de equipos.
- Auto conocerse mejor.
- Presentar el Coaching, habilidades y procesos útiles.
- Aplicar herramientas básicas del Coaching en el ámbito del entrenamiento deportivo.
- Aprender a liderar como líder-coach, motivar y gestionar conflictos.

Temario

Introducción al Coaching y la mente del deportista

- El funcionamiento de nuestra mente.
- Las creencias limitadoras y las potenciadoras
- Autoconocimiento y autoestima.
- ¿Qué es el Coaching?



- El Cambio

Herramientas básicas del Coaching deportivo

- La observación
- Escucha activa
- Preguntas potentes
- Feedback
- Otros: establecer “rapport”. Visualización.

El proceso de Coaching

- El tema a tratar
- Objetivo, el reto.
- Estado actual, contexto.
- Exploración, opciones, obstáculos, posibilidades, emociones.
- Plan de acción, el compromiso.
- Tu próximo paso.

El líder-Coach

- Liderazgo de 3ª generación.
- El entrenador como líder. Comunicar, planificar y motivar.
- El papel del entrenador en la construcción de un equipo.
- Visión, misión, valores.
- ¿Cómo superar obstáculos?
- como superarnos día a día.

Calendario y precio

Fecha: Pendiente de confirmación.

Horario: Pendiente de confirmación.

Sede: Pendiente de confirmación.

Precio:

- 10€ Entrenadores afiliados al CTE de la FCF
- 20€ No afiliados al CTE de la FCF

Número de horas del curso: 5h.

Número de plazas: Más de 30.

Metodología y sistema de evaluación

Clase presencial a la que hay que asistir como mínimo un 80% del total del curso.

Requisitos de acceso



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



RESPECTE

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66

info@fcf.cat

- Majors de 16 anys
- No es necessita tenir un títol de la FCF

Datos del profesorado

Pendiente de confirmación.

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL