



EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO Y PSICOLOGÍA DEL ALTO RENDIMIENTO

TEMARIO DEL PROGRAMA



UNISPORT
MANAGEMENT
SCHOOL

Avda Ernest Lluch, 32
TCM2 Planta 3 Of 6
08302 Mataró
Barcelona

+34 93 702 19 61
info@unisport.es

www.unisport.es

SALIDAS PROFESIONALES

Coach deportivo

Consultor de desarrollo deportivo

Docente

METODOLOGÍA

- Campus Virtual disponible las 24 horas
- Flexibilidad en el estudio
- Material didáctico 100% actualizado y optimizado para tablet y smartphone
- Seguimiento de coaching individualizadas
- Assessment Center 360
- Acceso a actividades Unisport

OBJETIVOS

- Identificar los errores que llevan a resultados insatisfactorios
- Desarrollar acciones de mejora personalizadas
- Evaluar el rendimiento deportivo dentro y fuera de la competición
- Diseñar programas de coaching para optimizar el perfil del deportista

DESTINATARIOS

- Deportistas que quieran optimizar su perfil como competidor aprendiendo a evaluar los aspectos psicológicos que influyen en su rendimiento
- Entrenadores que quieran mejorar sus habilidades para comunicar, analizar y tomar decisiones clave para el desarrollo deportivo
- Directivos que quieran un abordaje eficaz de su papel como gestor de equipos
- Psicólogos interesados en la psicología del deporte y la aplicación del coaching deportivo en su trabajo
- Personal del staff técnico que desee mejorar sus habilidades de comunicación con deportistas y compañeros introduciendo el factor psicológico en las evaluaciones

INFORMACIÓN

Código del programa: UNI41

Nombre: Experto en Coaching Deportivo
y Psicología del Alto Rendimiento

Duración: 12 meses

Carga lectiva: 375 horas

Equivalencia créditos ECTS: 15

Metodología: online

Importe matrícula: 2.600 €



Tutor personal



100% online

Avda Ernest Lluch, 32
TCM2 Planta 3 Of 6
08302 Mataró
Barcelona

+34 93 702 19 61
info@unisport.es

www.unisport.es

1 MÓDULO B140 COACHING

B140.1 INTRODUCCIÓN AL COACHING

- 1.1 El origen del coaching
- 1.2 Objetivos del coaching
- 1.3 Tipos de coaching

B140.2 CONCEPTOS BÁSICOS DEL COACHING

- 2.1 Definición de conceptos
- 2.2 El coaching y el aprendizaje de adultos
- 2.3 Factores que influyen en el aprendizaje

B140.3 HABILIDADES DEL COACH

- 3.1 Las habilidades del coach
- 3.2 El rol del coach
- 3.3 Competencias del coach
- 3.4 Metacompetencias del coach

2 MÓDULO B144 COACHING DEPORTIVO

B144.1 EL ALTO RENDIMIENTO, LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y EL COACHING

- 1.1 El alto rendimiento, la psicología deportiva y el coaching
- 1.2 El perfil de los deportistas y sus necesidades: el rol del coach
- 1.3 El perfil del entrenador: el rol del coach

B144.2 EL CUÁDRUPLE ENFOQUE DEL COACHING DEPORTIVO

- 2.1 El cuádruple enfoque: existencial, cognitivo, físico y conductual
- 2.2 El diálogo socrático
- 2.3 Objetivos de resultado y objetivos de ejecución o realización

B144.3 PLANIFICACIÓN DE UN PROYECTO DE COACHING DEPORTIVO

- 3.1 Planificación del coaching deportivo
 - 3.1.1 Momento de comienzo del proyecto
 - 3.1.2 Comunicación del proyecto
 - 3.1.3 La función del coach deportivo en el equipo multidisciplinar
 - 3.1.4 La comunicación interna y la confidencialidad
 - 3.1.5 Objetivo de intervención del coaching deportivo
 - 3.1.6 Detección de necesidades
 - 3.1.7 Períodos de intervención en la temporada
 - 3.1.8 Tipos de habilidades psicológicas que deben desarrollarse
 - 3.1.9 Establecimiento de objetivos



3 MÓDULO B145 HERRAMIENTAS Y COMPETENCIAS EN EL COACHING DEPORTIVO

B145.1 HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN PARA EL COACHING DEPORTIVO

- 1.1 Objetivos de la evaluación psicológica
- 1.2 Variables independientes y dependientes
- 1.3 Análisis funcional del rendimiento deportivo
- 1.4 La evaluación en el deporte de competición
- 1.5 El sociograma
- 1.6 El alineamiento de equipo

B145.2 COMPETENCIAS A DESARROLLAR EN EL COACHING DEPORTIVO. VARIABLES INTRAPERSONALES

- 2.1 Competencias a desarrollarse en el coaching deportivo. Variables intrapersonales.
- 2.2 Entrenamiento de las variables intrapersonales

B145.3 COMPETENCIAS A DESARROLLAR EN EL COACHING DEPORTIVO. VARIABLES INTERPERSONALES

- 3.1 Competencias que deben desarrollarse en el coaching deportivo. Variables interpersonales

4 MÓDULO B146 TÉCNICAS Y PRÁCTICAS PARA EL COACHING DEPORTIVO

B146.1 COACHING DEPORTIVO Y ENTRENADORES

- 1.1 Responsabilidades del entrenador
- 1.2 Conductas propias del entrenador
- 1.3 Los dos extremos del comportamiento del entrenador
- 1.4 Modelo multidimensional de liderazgo
- 1.5 La toma de decisiones del entrenador
- 1.6 Preguntas de un diálogo socrático
- 1.7 Modelado de comunicación
- 1.8 La sesión de coaching deportivo con el entrenador

B146.2 TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS AL COACHING DEPORTIVO

- 2.1 Coaching deportivo y psicología
- 2.2 Las técnicas psicológicas aplicadas al coaching deportivo

B146.3 EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL COACHING DEPORTIVO

- 3.1 Test de adaptación a situaciones deportivas
- 3.2 Planteamiento de objetivos de resultados
- 3.3 Cuestionario previo a la competición

- 3.4 Plantilla para el registro y análisis de las sensaciones percibidas en la precompetición
- 3.5 Plantilla para el diseño de un protocolo de competición
- 3.6 Plantilla de análisis post-competición
- 3.7 Autoevaluación del nivel de sufrimiento
- 3.8 Ejemplo de matriz de decisiones en función del sufrimiento en una carrera cross country
- 3.9 Autorregistro de pensamientos negativos
- 3.10 Cuestionario post-competición
- 3.11 Cuestionario tras ejercicio de relajación
- 3.12 Ejercicio de concentración
- 3.13 Ejemplo de una matriz de decisiones en una carrera de 1.500 m
- 3.14 Medir el liderazgo preferente en un entrenador
- 3.15 Registro del entrenador para establecer el grado de destreza del equipo
- 3.16 Plantilla para moldear la comunicación del entrenador





#InspiringFutures



UNISPORT
MANAGEMENT
SCHOOL

Avda Ernest Lluch, 32
TCM2 Planta 3 Of 6
08302 Mataró
Barcelona

+34 93 702 19 61
info@unisport.es

www.unisport.es