

CURSO

CERTIFICACIÓN EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO



RFEP017

- DIPLOMA CONJUNTO DE LA REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE PATINAJE Y ESNECA -



DESTINATARIOS

La **Certificación Experto en Coaching Deportivo** está destinada a todas aquellas personas que pretendan adquirir todos los conocimientos necesarios en este ámbito profesional y poder desarrollarlos de forma eficiente en el mundo laboral.

Permite conocer la teoría y práctica del entrenamiento de alto rendimiento, los principios del entrenamiento deportivo de alto rendimiento, la importancia del entrenamiento mental en el deporte de alto rendimiento, el programa de entrenamiento mental en deportes individuales y de equipo, la programación neurolingüística, la técnica del auto-habla, las técnicas de control de la activación y ansiedad, el manejo del estrés, la gestión de la excelencia y manejo de las críticas, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno encontrará ejercicios de autoevaluación para poder evaluar el nivel y los conocimientos adquiridos en cada apartado, y que él mismo podrá corregir a través del solucionario adjunto.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
200H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR: 520 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "**CERTIFICACIÓN EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO**" de ESNECA RFEP, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

CONTENIDO FORMATIVO

TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 - Entrenamiento de la flexibilidad
 - Entrenamiento muscular
 - Entrenamiento de la fuerza
 - Entrenamiento de la resistencia
 - Entrenamiento de la velocidad
 - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Schultz-Arnoldt
 - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 - Principio de la supercompensación
 - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
 - Definición del entrenamiento deportivo
 - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico

7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
8. Intervención psicológica en deportes individuales y colectivos
 - Aspectos a tener en cuenta en el planteamiento y desarrollo de la intervención psicológica
9. Psicología y deporte adaptado

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. TÉCNICA DEL AUTO-HABLA

1. Introducción. Concepto y objetivos
 - Principios de funcionamiento
2. Elementos básicos de PNL
3. Sistemas representacionales
4. Metamodelos y metaprogramas
 - Metamodelo del lenguaje
 - Metaprogramas
5. Estrategias empleadas en PNL
 - Estrategias de cambio
 - Estrategias de negociación
6. Aplicaciones de PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN Y ANSIEDAD. MANEJO DEL ESTRÉS

1. El estrés
2. Síntomas físicos y psicológicos
3. Tipos de estresores
4. Clasificación del estrés
5. La ansiedad
6. Síntomas
7. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GESTIÓN DE LA EXCELENCIA Y MANEJO DE LAS CRÍTICAS

1. Las emociones en el deporte
2. Emociones provocadas por el entrenamiento
 - Clasificación de las emociones
 - Cargas de entrenamiento y su respuesta emocional
 - Afrontamiento del dolor
 - Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
 - El burnout
3. Control emocional ante situaciones amenazantes
 - Emociones ante ejercicios que provocan miedo
 - Respuesta ante el miedo
 - Manifestaciones neurovegetativas del miedo
 - El valor y el entrenador como mediador
4. Emociones antes de la competición
5. La resiliencia
 - Hábitos que resultan esenciales
 - Herramientas psicológicas
 - Herramientas profesionales
6. La autoestima
 - Causas y efectos
 - Distorsiones cognitivas
 - Autoestima alta y baja
 - Autorrespeto

7. Cómo hacer frente a las críticas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA DEL BIOFEEDBACK

1. Biofeedback
 - Indicaciones del biofeedback
2. Técnicas de biofeedback
3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
 - Sistema nervioso somático
 - Sistema nervioso autónomo
 - Sistema nervioso central
4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. JACOBSON Y SCHULTZ

1. Definición y aplicación de la técnica
2. Postura corporal
3. Técnicas de tensión-relajación
 - Relajación progresiva de Jacobson
4. Técnicas de distracción
5. Técnicas de autocontrol
6. Entrenamiento autógeno o técnica de Schultz

UNIDAD DIDÁCTICA 10. VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN

1. Aprendizaje motor
 - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
2. Proceso de enseñanza-aprendizaje
3. Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje
 - Mecanismos que intervienen en el aprendizaje
 - Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
4. El esquema corporal
 - Elaboración del esquema corporal
 - Organización del esquema corporal
 - El proceso de lateralización
5. Visualización
6. La práctica imaginada

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIPNOSIS EN EL DEPORTE

1. Concepto de hipnosis
2. Teorías de la hipnosis y el estado hipnótico
3. Práctica de la hipnosis
 - La personalidad del sujeto hipnotizado
4. Técnicas de hipnosis
 - Principales técnicas de hipnosis
5. Aplicaciones clínicas de la hipnosis
6. La hipnosis en el deporte de alto rendimiento
 - Hipnosis y ansiedad competitiva
 - Hipnosis y mejora técnico táctica