

.....CURSO  
9GD97 =5@=GH5  
9B '7 C57 < =B;  
''89DCF H=J C'



By Marc Bolufer

# OBJETIVOS

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.

El curso de Coaching Deportivo está estructurado en 4 unidades, dónde A conocerás 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...



## **Unidad 1 – Coaching**

- Introducción y toma de contacto con los conceptos, la terminología, la filosofía y la fundamentación del coaching
- Elementos y características principales del coaching
- Tipologías de coaching: Aplicaciones y beneficios
- Cualidades de un coach excelente
- Metodología del coaching
- Herramientas de coaching

## **Unidad 2 - Coaching aplicado al Deporte de Alto Rendimiento**

- Coaching deportivo: Antecedentes y variables diferenciales
- Variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo
- Aportaciones de la Psicología Deportiva al Coaching Deportivo
- Zonas de entrenamiento
- Creencias y valores
- Coaching individual Vrs. coaching de equipo.
- El proceso de Coaching Deportivo

## **Unidad 3 - Competencias del deportista**

- Liderazgo y trabajo en equipo
- Inteligencia Emocional: Intrapersonal Vrs. Interpersonal
- Comunicación efectiva
- Motivación
- Comunicación interna: Pensamiento Positivo
- Gestión del estrés

## **Unidad 4. Herramientas del Coaching Deportivo**

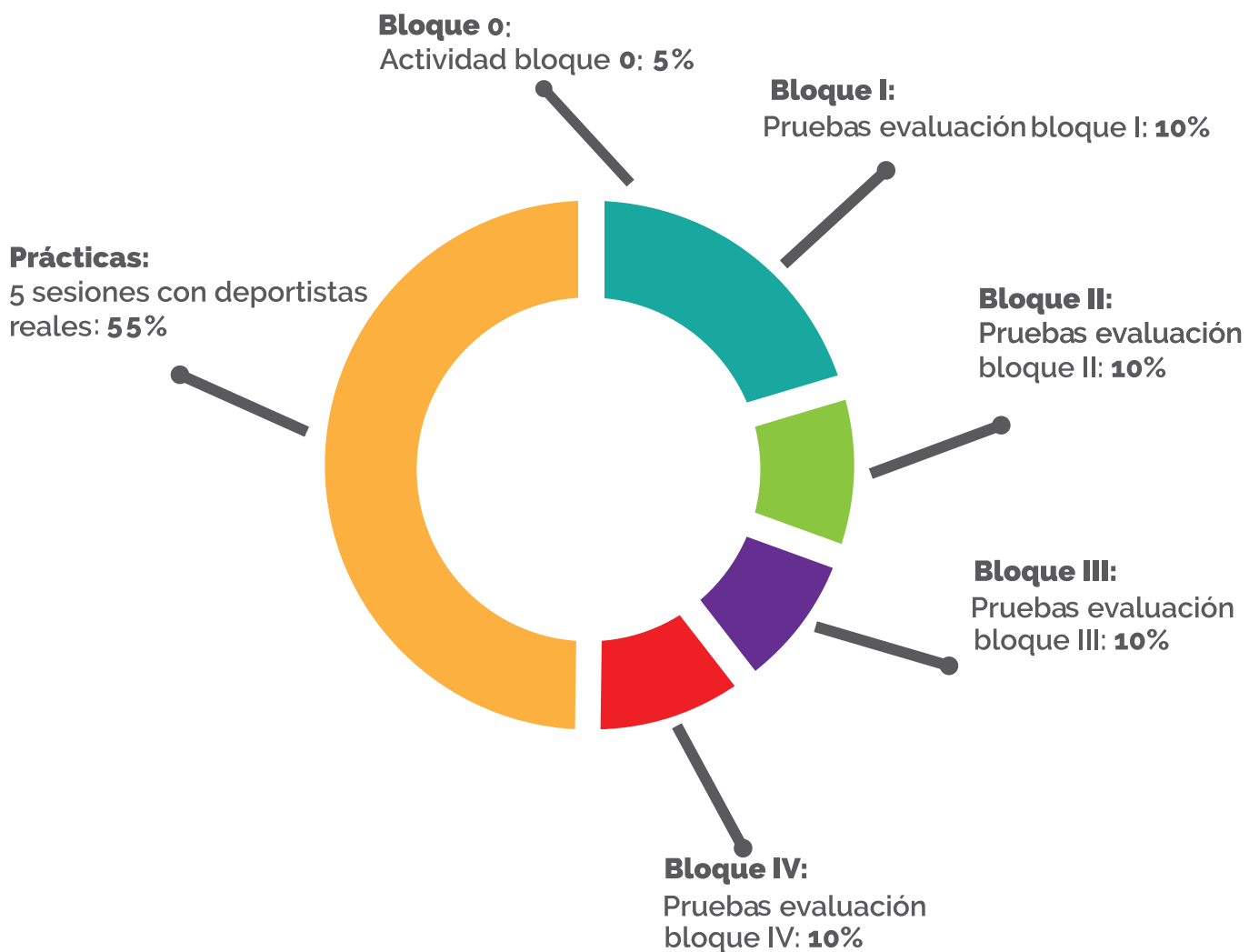
- Entrenamiento de la Concentración-Atención
- Herramientas para la gestión del nivel de Activación
- Entrenamiento en técnicas de Visualización y Relajación
- Herramientas de la PNL aplicadas al Coaching deportivo



# SISTEMA DE EVALUACIÓN

**NOTA FINAL : 100%**

Para la obtener al menos el aprobado del curso, es requisito indispensable la realización y superación de TODOS los ejercicios detallados a continuación.



# CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## III Actividad Bloque 0: 5%

### Pruebas de evaluación: 40%

- Prueba/s de evaluación bloque I: (10%)
- Prueba/s de evaluación bloque II: (10%)
- Prueba/s de evaluación bloque III: (10%)
- Prueba/s de evaluación bloque IV: (10%)

### Prácticas (5 sesiones con deportistas reales): 55%

a) **Actividad bloque 0**, en el bloque 0 hay una actividad de realización obligatoria. Es necesario aprobar con un 6 sobre 10 como mínimo, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para realizarla.

b) **Pruebas de evaluación bloques I, II, III y IV**, al finalizar cada módulo el alumno, realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del mismo. Es necesario aprobar con un 6 sobre 10 como mínimo, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

c) **Prácticas (5 sesiones con deportistas reales)**, al finalizar la parte teórica del curso, el alumno dispondrá de 3 meses para realizar 5 sesiones con deportistas reales, sobre las que deberá aportar informes debidamente cumplimentados. Es necesario aprobar con un 6 sobre 10 como mínimo.



# .....8C7 9BH9

MARC BOLUFER GIL



Marc Bolufer es Licenciado en Psicología, Master en Dirección de RR.HH. y Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Coach Profesional Certificado por ASESCO (Asociación Española de Coaching), miembro de IAC (International Association of Coaching) y de la Red Mundial de Conferencistas. Profesional de la Consultoría, formador y conferenciante experto en Dirección Estratégica, Formación de Equipos de Alto Rendimiento, Desarrollo Personal y Directivo, además de Psicólogo Deportivo con más de 12 años de experiencia profesional con deportistas de élite y pre-élite.

Radicado en Valencia (España), es natural de Dénia, la preciosa localidad alicantina (a dónde se "escapa" siempre que puede), y es padre de una hija preciosa. Le apasionan el deporte, el desarrollo personal, los retos y la búsqueda de la Felicidad. Se autodefine como Optimista convencido.

