

Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 1	<p>Módulo 1. Coaching y Psicología</p> <p>Tema 1. Bases del coaching deportivo</p> <p>1.1. Introducción y objetivos 1.2. Bases del coaching 1.3. Psicología y coaching 1.4. Mentoring, consultoría y coaching 1.5. Referencias bibliográficas</p>	<p>Asiste a 2 sesiones de coaching con <i>feedback</i> a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,5 puntos cada una)</p> <p>Diario de prácticas (3 puntos)</p>	<p>Presentación del curso, clase del tema 1 y Diario de prácticas</p>
Semana 2	<p>Tema 2. Psicología deportiva aplicada al deporte y desarrollo</p> <p>2.1. Introducción y objetivos 2.2. ¿Qué es la psicología deportiva? 2.3. Orientaciones en psicología del deporte 2.4. Referencias bibliográficas</p>		<p>Clase del tema 2</p>
Semana 3	<p>Tema 3. Psicología deportiva y neurociencia</p> <p>3.1. Introducción y objetivos 3.2. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico, deporte, sedentarismo y salud mental 3.3. Psicología deportiva y neurociencia 3.4. Sistema nervioso central y periférico 3.5. Tejido nervioso, potencial de acción y neurotransmisores 3.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Test módulo 1 (1 punto)</p>	<p>Clase del tema 3</p>
Semana 4	<p>Módulo 2. Liderazgo, coaching y desarrollo deportivo</p> <p>Tema 4. Visión, propósito y valores del deporte</p> <p>4.1. Introducción y objetivos 4.2. Visión, propósito y valores del deporte 4.3. Referencias bibliográficas</p>	<p>Práctica de coaching 1: Establecer la alianza en el coaching deportivo</p>	<p>Clase del tema 4</p> <p>Clase de explicación de prácticas y resolución de dudas</p>
Semana 5	<p>Tema 5. Liderazgo y coaching deportivo</p> <p>5.1. Introducción y objetivos 5.2. Tipos de liderazgo</p>		<p>Clase del tema 5</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 6	Tema 5. Liderazgo y coaching deportivo (continuación) 5.3. Características fundamentales de un líder 5.4. Cómo liderar equipos 5.5. Referencias bibliográficas	Taller grupal 1: Liderazgo: persona influyente Deporte y Vida	Clase del tema 5
Semana 7	Semana de repaso	Actividad grupal 1 Tus valores personales y deportivos (0,5 puntos)	
Semana 8	Módulo 3. Competencias, habilidades y aplicación al deporte Tema 6. Competencias de la EMCC 6.1. Introducción y objetivos 6.2. Las ocho categorías de competencias de mentoring/coaching 6.3. Referencias bibliográficas	Práctica de coaching 2: Competencias EMCC	Clase del tema 6
Semana 9	Semana de repaso	Práctica de coaching 3: Competencias EMCC: la empatía y el <i>insight</i>	
Semana 10	Tema 7. Competencias complementarias 7.1. Introducción y objetivos 7.2. Competencias complementarias 7.3. Referencias bibliográficas	Actividad grupal 2: La escucha y <i>feedback</i> grupal (0,5 puntos)	Clase del tema 7
Semana 11	Semana de repaso		Sesión de coaching con <i>feedback</i> 1: Sesión de coaching basada en las competencias EMCC Clase magistral

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 12	<p>Módulo 4. Herramientas y técnicas para el rendimiento deportivo</p> <p>Tema 8. Educación emocional</p> <p>8.1. Introducción y objetivos 8.2. Las raíces de las emociones 8.3. Tipos de emociones 8.4. Las emociones y el rendimiento deportivo 8.5. La influencia del entorno en el deportista 8.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Taller grupal 2: Identificar emociones</p>	<p>Clase del tema 8</p>
Semana 13	<p>Semana de repaso</p>	<p>Práctica de coaching 4: Cualidades del coach deportivo</p>	<p>Clase de explicación de prácticas y resolución de dudas</p>
Semana 14	<p>Tema 9. Gestión emocional</p> <p>9.1. Introducción y objetivos 9.2. Gestión emocional grupal 9.3. Gestión emocional individual 9.4. Como afectan las lesiones mentalmente 9.5. Técnicas para el cambio de emociones 9.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Observación 1: Gestión emocional de un deportista (1 punto)</p>	<p>Clase del tema 9</p>
Semana 15	<p>Tema 10. Introducción a la PNL</p> <p>10.1. Introducción y objetivos 10.2. ¿Qué es la PNL? 10.3. Presuposiciones de la PNL 10.4. Fundamentos básicos 10.5. Modelo conductual 10.6. Modelo cibernético de aprendizaje 10.7. Introducción al estudio de la estructura de la experiencia subjetiva 10.8. Referencias bibliográficas</p>	<p>Práctica de coaching 5: Gestión emocional con submodalidades</p>	<p>Clase del tema 10</p>
Semana 16	<p>Semana de repaso</p>	<p>Práctica de coaching 6: Sistemas representacionales</p>	
Semana 17	<p>Tema 11. Aplicación y técnicas de PNL en el coaching deportivo</p> <p>11.1. Introducción y objetivos 11.2. Modelo básico sobre la estructura de la experiencia subjetiva 11.3. Niveles neurológicos 11.4. Técnicas aplicadas en el deporte</p>		<p>Clase del tema 11</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 18	Semana de repaso	Observación 2: Gestión de estado y anclaje (1 punto)	Clase magistral
Semana 19	Tema 12. Gestión de estrés y resiliencia, coherencia cardíaca 12.1. Introducción y objetivos 12.2. ¿Por qué coherencia cardíaca? 12.3. Conceptos clave 12.4. Fisiología 12.5. Beneficios de la coherencia cardíaca 12.6. Técnicas y su aplicación en el deporte 12.7. Referencias bibliográficas	Práctica de coaching 7: Gestión de estrés	Clase del tema 12
Semana 20	Tema 13. Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo (percepción, atención y concentración) 13.1. Introducción y objetivos 13.2. Rendimiento deportivo y entrenamiento 13.3. Características personales del deportista 13.4. Variables psicológicas y rendimiento deportivo 13.5. Capacidad atencional (percepción, atención y concentración) 13.6. Referencias bibliográficas	Taller grupal 3: Identificar variables psicológicas del rendimiento deportivo	Clase del tema 13
Semana 21	Tema 14. Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo: motivación 14.1. Introducción y objetivos 14.2. Motivación 14.3. Referencias bibliográficas		Clase del tema 14 Sesión de coaching con feedback 2: Relajación en el deporte
Semana 22		Actividad grupal 3: Atención y concentración en el deporte (0,5 puntos)	Clase de explicación de actividades

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 23	<p>Módulo 5. Equipos, gestión y comunicación</p> <p>Tema 15. Equipos y equipos de alto rendimiento en la competición deportiva</p> <p>15.1. Introducción y objetivos 15.2. Diferencias entre equipo y equipo de alto rendimiento 15.3. Etapas de desarrollo de un equipo (5C) 15.4. Claves de los equipos de alto rendimiento 15.5. Obstáculos para la eficacia del trabajo en equipo y para el alto rendimiento 15.6. Coaching individual vs coaching de equipo 15.7. Referencias bibliográficas</p>	<p>Práctica de coaching 8: Roles en un equipo deportivo</p>	<p>Clase del tema 15</p>
Semana 24	<p>Tema 16. Marca personal e imagen en el deporte</p> <p>16.1. Introducción y objetivos 16.2. Qué es y qué no una marca personal 16.3. Cómo se construye una marca personal 16.4. Coherencia entre marca personal e imagen 16.5. Desarrollo de la comunicación de la marca personal 16.6. Referencias bibliográficas</p>	<p>Práctica de coaching 9: <i>Elevator pitch</i> coach deportivo</p>	<p>Clase del tema 16</p>
Semana 25	<p>Tema 17. Comunicación, relación y emociones en el equipo</p> <p>17.1. Introducción y objetivos 17.2. La tabla de las emociones, identificarlas, nombrarlas, transitarlas 17.3. La comunicación: postura V.A.S.E., los tres tipos de lenguaje, el contacto visual, la estructura del mensaje, la comunicación en grupo... 17.4. Las relaciones <i>one to one</i> y las relaciones grupales. Escucha activa, identificación de roles y/o arquetipos</p>		<p>Clase del tema 17</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 26	<p>Tema 18. Comunicación y gestión en el club, equipo, familia. Resolución de conflicto</p> <p>18.1. Introducción y objetivos</p> <p>18.2. Comunicación asertiva (CNV) y comunicación empática (sistema triple A)</p> <p>18.3. Las expectativas y su gestión</p> <p>18.4. Resolución de conflictos: perder-perder, perder-ganar, ganar-ganar</p>	<p>Taller grupal 4: Gestión de equipo y valores comunes</p>	<p>Clase del tema 18</p>
Semana 27		<p>Actividad grupal 4: Comunicación no violenta y el sistema triple A (0,5 puntos)</p>	<p>Clase magistral</p>
Semana 28	<p>Módulo 6. Objetivos y metas en el deporte: plan de acción y resultados</p> <p>Tema 19. Definición de objetivos y plan de acción</p> <p>19.1. Introducción y objetivos</p> <p>19.2. Establecer la meta</p> <p>19.3. Formulación de objetivo</p> <p>19.4. Creación de un plan de acción</p> <p>19.5. Referencias bibliográficas</p>	<p>Práctica de coaching 10: Coaching deportivo con objetivos retadores</p>	<p>Clase del tema 20</p>
Semana 29	<p>Tema 20. Proceso completo de coaching deportivo y medición de resultados</p> <p>20.1. Introducción y objetivos</p> <p>20.2. Toma de contacto: proceso, confidencialidad y confianza</p> <p>20.3. Primera sesión: creando la visión</p> <p>20.4. Segunda sesión: objetivos</p> <p>20.5. Tercera sesión: valores, talentos y fortalezas</p> <p>20.6. Miedos y bloqueos</p> <p>20.7. Plan de acción</p> <p>20.8. Seguimiento</p> <p>20.9. Medición de resultados</p>		<p>Clase del tema 20</p> <p>Sesión de Coaching con <i>feedback</i> 3: Proceso de coaching deportivo con plan de acción REMATA</p>
Semana 30		<p>Observación 3: Proceso de coaching deportivo completo (1 punto)</p>	

NOTA

Esta **Programación semanal** puede ser modificada si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.