

Formación en competencias psicológicas en entrenadores deportivos

Equipo docente:

Dra. Regina Brandão (Brasil)
Mag. Mario Reyes-Bossio (Perú)
Mag. Rodrigo Cauas (Chile)
Mag. Lorena de León
Dr. Alex García-Más (España)
Dra. Verónica Tutte
Lic. Nicolás Bava (coordinador)

Coordinadores: Dra. Verónica Tutte, Lic. Nicolás Bava.

Unidad académica: Departamento de Bienestar y Salud.

Referente académico: Dra. Verónica Tutte – Directora de Maestría en Psicología de la Salud y Deporte.

Dirigido a: Entrenadores deportivos, Licenciados en Educación Física, psicólogos, estudiantes de psicología y educación física.

Fundamentación:

La formación de los entrenadores deportivos en el Uruguay carece del manejo de competencias psicológicas básicas y necesarias para un desempeño adecuado de la actividad. Esto representa un problema importante, ya que el entrenador se ve permanentemente desafiado por la complejidad de su trabajo, y es ahí donde estas competencias aportan un valor agregado y sustantivo a la tarea que realizan.

El rol del entrenador a su vez tiene habitualmente un fuerte carácter formativo, por lo cual es imperioso que éste se nutra de diversas herramientas que necesariamente impactarán en la adherencia deportiva y en la carrera profesional de un sinnúmero de deportistas.

La dimensión social del deporte en nuestro país hace que el abordaje de la cuestión ética y cívica y sujeta a derecho, aporte elementos muy interesantes dentro de la propuesta de este diplomado.

Objetivo:

Desarrollar y potenciar en los entrenadores deportivos, determinadas competencias psicológicas que les permitan abordar las distintas problemáticas que se plantean en su quehacer cotidiano con una gama de recursos más amplia y efectiva.

Competencias:

1. Conocer y aprehender las competencias psicológicas básicas de entrenador deportivo
2. Integrar las herramientas de coaching y Mindfulness para el trabajo diario
3. Manejo de la jurisprudencia que rige los aspectos medulares de la actividad formativa en el Uruguay y desarrollar un pensamiento crítico al respecto
4. Desarrollo de las habilidades de liderazgo y dirección de equipos

Contenido:**Módulo I: Habilidades psicológicas básicas del entrenador**

- Establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo
- Regulación emocional
- Motivación
- Comunicación
- Herramientas para una Comunicación asertiva
- Manejo de herramientas de liderazgo
- Toma de decisiones

(21,3hs Dra. Regina Brandao, Mag. Mario Reyes)

Módulo 2: Coaching y Mindfulness en la salud y el deporte

- Concepto de conciencia plena: habilidad para estar en el aquí y ahora
- Lidar con el estrés
- Reducir la ansiedad
- Entrenar la atención
- Desarrollar la inteligencia emocional
- Herramientas para conciliar el sueño
- Desarrollar la creatividad

(21,3hs Mag. Rodrigo Cauas)

Módulo 3: Civismo y ética en los formadores deportivos

- Jurisprudencia nacional en relación a la formación de deportistas en Uruguay
- Análisis de la situación actual
- Debate en torno a la ética vinculada a los procesos formativos
- Derechos y obligaciones de los entrenadores

- Responsabilidad legal

(21,3 hs Mag. Lorena de León)

Módulo 4: Liderazgo y dirección de equipos

- Diseño de un equipo de trabajo
- Organización interna
- Planificación
- Establecimiento de roles
- Canales y estilos de comunicación
- Estilos de liderazgo
- Habilidades blandas
- Pedagogía

(21,3 hs Dr. Alex García-Más)

Módulo 5: Cierre con trabajo de campo

Trabajo práctico aplicando los conceptos abordados en todo el proceso.

(5 hs Dra. Verónica Tutte, Lic. Nicolás Bava)

Evaluación:

- Cada módulo contará con una evaluación específica propuesta por cada docente.
- Al finalizar el módulo 5 se realizará una evaluación global del diplomado.

CRONOGRAMA DE CLASES:

Módulo 1:

Clase 1: miércoles 09/08 de 18 a 22 hs (**presencial**)

Temario de clase:

- Establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo
- Regulación emocional

- Motivación
- Climas Motivacionales

Clase 2: jueves 10/08 de 18 a 22 hs **(presencial)**

Temario de clase:

- Herramientas para una comunicación asertiva
- Manejo de herramientas de liderazgo
- Comunicación

Módulo 2:

Clase 3: miércoles 30/08 de 18:30 a 21:30hs **(virtual)**

Temario de clase:

- Habilidad para estar en el aquí y ahora
- Lidiar con el estrés

Clase 4: miércoles 06/09 de 18:30 a 21:30 hs **(virtual)**

Temario de clase:

- Reducir la ansiedad
- Entrenar la atención

Clase 5: miércoles 13/09 de 18:30 a 21:30 hs **(virtual)**

Temario de clase:

- Desarrollar la inteligencia emocional
- Herramientas para conciliar el sueño

Clase 6: miércoles 20/09 de 18:30 a 21:30 hs **(virtual)**

Temario de clase:

- Desarrollar la creatividad

Módulo 3:

Clase 7: miércoles 04/10 de 18:30 a 20:30hs. **(presencial)**

Temario en clase:

- Jurisprudencia nacional en relación a la formación de deportistas en Uruguay
- Análisis de la situación actual

Clase 8: miércoles 11/10 de 18:30 a 20:30hs **(presencial)**

Temario de clase:

- Debate en torno a la ética vinculada a los procesos formativos
- Derechos y obligaciones de los entrenadores

Clase 9: miércoles 18/10 de 18:30 a 20:30hs **(presencial)**

Temario de clase:

- Responsabilidad legal

Módulo 4:

Clase 10: miércoles 08/11 de 18:00 a 21:00 hs. **(virtual)**

Temario de clase:

- Diseño de un equipo de trabajo
- Organización interna
- Planificación

Clase 11: miércoles 15/11 de 18:00 a 21:00 hs. **(virtual)**

Temario de clase:

- Establecimiento de roles
- Canales y estilos de comunicación
- Estilos de liderazgo

Clase 12: miércoles 22/11 de 18:00 a 21:00 hs. **(virtual)**

Temario de clase:

- Habilidades blandas
- Pedagogía

Módulo 5:

Clase final: sábado 02/12 **(presencial)**

Puesta en práctica de todos los conceptos trabajados en el diplomado

Modalidad: semipresencial, encuentros virtuales y presenciales. Modalidad teórica y práctica.

Posibilidad de cursar sólo en forma virtual para personas que se encuentren en el interior o exterior

Carga horaria total: 90hs (Encuentros sincrónicos (presenciales y virtuales) de tres y cuatro horas por sesión, y trabajo asincrónico por parte del alumno).

Fecha de inicio: 9 de agosto de 2023.

Fecha de finalización: 2 de diciembre de 2023.

Costo total:

\$12.000 pesos uruguayos (4 cuotas mensuales de \$3.000 a través de redes de cobranza o transferencia bancaria y hasta 6 cuotas sin interés financiadas en tarjeta de crédito) - Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%

Contacto

Centro de Educación Continua

educacioncontinua@ucu.edu.uy

2487 2717 int. 6010/6011