**COACHING DESPORTIVO**

****

**Apresentação**

O Coaching Desportivo perfila-se, cada vez mais, como uma actividade complementar ao desenvolvimento de competências pessoais e desportivas, cuja prática se assume como fundamental nos atletas e equipas de alto desempenho. A acelerada competitividade de qualquer modalidade desportiva exige, por parte dos técnicos e desportistas em geral, um conjunto de habilidades, atitudes e modelos de treino que terão de ir muito para além da componente meramente técnica. Talvez por isso, atletas como Tiger Woods, Lewis Hamilton, e Técnicos como José Mourinho ou Tomaz Morais tenham vindo a integrar nos seus formatos de trabalho uma atitude de coaching como factor diferenciador, motivador e facilitador para o Sucesso. Por outro lado, o Coaching Desportivo é também uma forma de desenvolvimento eficaz de Liderança, já que explora competências relacionais fundamentais no acompanhamento individual e colectivo, com vista à mobilização e compromisso de atletas e equipas, com a alta performance.

**Modelo**

O curso de Coaching Desportivo e Treino Mental (Nível I), insere-se no modelo de Certificação Internacional em Coaching Desportivo, homologado pelo IICD–International Institute of Coaching and Development - da qual fazem parte as seguintes etapas: Certificação Internacional em Coaching Desportivo

Destinatários:

•Treinadores, Técnicos Desportivos e Atletas que se preocupam com o impacto dos aspectos psicológicos e comportamentais no Alto Rendimento;

 •Directores Desportivos e Dirigentes Desportivos que pretendam adquirir competências e conhecimentos de Coaching;

•Todos os Agentes Desportivos que pretendam desenvolver ou melhorar a Liderança junto de atletas e/ou equipas.

Depois deste Curso conseguirá…

- Desenvolver um estilo de Coaching no trabalho com o atleta/equipa - Desenvolver estratégias de comunicação que estimulam a Performance e a Motivação - Aumentar o nível de Liderança e empatia com os atletas

- Aplicar estratégias de desbloqueio de crenças que limitam a performance

- Aplicar algumas técnicas de treino mental

Conteúdos Programáticos

•A relação do Coaching com o Desporto

•Pressupostos do Coaching •Os 3 níveis do Coaching Desportivo

•O Coach é um Treinador?

•As competências-chave do Coaching

•Programação Neuro-Linguística e Neuroestratégia

•O estilo de Comunicação do Líder

•Padrões Linguísticos que aumentam o desempenho

 •Rendimento e Performance

•Motivação do Atleta

•Modelo KISS – Keep it Simple and Start

 •Definição de Objectivos no Desporto

•Foco, Controlo e Resultado

•Plano de Acção: Dor, Prazer e zona de Conforto

•Crenças, Hábitos e Valores do Atleta

•Ressignificação: converter derrotas em sucessos futuros

•Treino Mental e Visualização

 Duração 50 horas | Modo-E-learning