

DIPLOMADO EN GESTIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

La singular y rápida evolución que ha tenido el entrenamiento deportivo, con sus diversos métodos, ha supuesto sin lugar a dudas, un avance en los tiempos y formas del entrenamiento y la formación de futuros profesionales.

Un buen preparador de deportistas debe reunir una amplia gama de cualidades, donde es difícil acotarlas todas o pretender determinar en qué grado deben conjuntarse cada una de ellas, ya que cada deportista a entrenar es un caso singular y diferente al resto.

Aunque la tarea más evidente que deben desempeñar es la preparación físico - táctica de sus deportistas, la deriva del deporte actual hace imprescindible que estas se complementen con una adecuada preparación integral.

Éste diplomado está diseñado para los funcionarios de la institución, que posibilitará la actualización profesional y el desarrollo de competencias que permitan incrementar las prácticas, conocimientos y habilidades de los profesionales y que requieren optimizar la calidad de los aprendizajes de los futuros deportistas

OBJETIVO GENERAL

Incrementar las competencias, por medio del desarrollo de un plan de estudio que promueve la articulación del saber con el quehacer actual. Para ello, se desarrollarán módulos que permiten otorgar una visión integral y ser un profesional con mayores competencias en el entrenamiento deportivo en todas sus etapas y ámbitos de desarrollo, dando respuesta a las necesidades de la realidad nacional.

DIRIGIDO A

Preparadores físicos, entrenadores, técnicos y profesionales del área.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

150 horas cronológicas, en modalidad blearning, las clases presenciales se desarrollan en dependencias de la Universidad.

Plan de Estudio		Modalidad	Duración
I	Comunicación efectiva para el Deporte	blearning	18
II	Nutrición Deportiva	blearning	24
III	Habilidades Psicológicas en Contextos Deportivos	blearning	21
IV	Valores y Ética Deportiva	elearning	9
V	Bioestadística Aplicada	blearning	24
VI	Gestionar Cambios en la Organización	presencial	9
VII	Liderazgo, Trabajo en Equipo, Manejo y Resolución de Conflictos	blearning	21
VII	Formación Docente	blearning	24
			150

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

- Clases expositivas e interactivas, donde el alumno realiza y responde preguntas al relator con apoyo de material audiovisual (PowerPoint).
- Discusión y análisis colectivo de los principales tópicos con la ayuda del relator, con análisis de casos emblemáticos y ejemplos reales.
- Talleres, dinámicas de grupos y ejercicios prácticos, a ser desarrollados en grupos o en forma individual, de acuerdo a las materias tratadas.
- Lecturas de apoyo acordes a los tópicos tratados, las cuales serán entregadas en forma oportuna al inicio de cada módulo.

REQUISITOS DE APROBACIÓN

Se realizará una evaluación al término de cada temática tratada y al final del curso cada funcionario responderá en forma individual una pauta de evaluación en la que constatará los conocimientos adquiridos y las habilidades desarrolladas. Se evaluará con una escala de notas del 1 al 7, con nota 4.0 mínimo para aprobar y una asistencia de un 75%.

PLAN DE ESTUDIO

MÓDULO 1: COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA EL DEPORTE

Incorporar las habilidades comunicacionales en los contextos de gestión, como herramienta efectiva en el logro de los objetivos deportivos y grupales

Contenidos

Comunicación 2.0

- ¿Cómo comunicas? Técnicas para desarrollar tus habilidades de comunicación oral y gestual.
- Claves para superar el miedo escénico.
- ¿Por qué unos mensajes llegan y otros no?
- Control de Escena e Interacción a Público
- Trabajo practico

Inteligencia Emocional y Manejo De Crisis

- No es lo que haces, es lo que la gente percibe que haces. ¿Cómo nos puede ayudar la comunicación a ser mejores deportistas?
- Claves para manejar las expectativas con eficacia antes de una competición o reto deportivo.
- Una noticia desfavorable, una mala racha deportiva, un rumor en torno a ti...
- Decálogo para salir fortalecido de una situación de crisis deportivas
- Trabajo practico

Presentación y Charlas, Comunicación En Grupo

- Importancia de las charlas grupales,
- Exposición y Relatoría
- Exposición y Charlas
- Exposición con Apoyo Audiovisual
- Trabajo practico

Comunicación y Liderazgo

- Motivación y Automotivación
- Mentalidad de superación
- Imagen Personal
- Liderazgo y Presencia Escénica
- Trabajo practico

Discurso Deportivo

- Emisión de un mensaje adecuado a la edad del deportista, con objetivos claros.
- Comunicación bidireccional, que permita la doble vía, información y retroalimentación.
- Utilización de habilidades comunicativas
- Congruencia entre el mensaje verbal y no verbal.
- Empatía, técnicas del discurso, tipos de discurso, afianzar Confianza y sentimientos en el deportista
- Trabajo practico

MÓDULO II: NUTRICIÓN DEPORTIVA

La nutrición deportiva contribuye no solo al mantenimiento de la salud sino que además a mejorar el rendimiento deportivo de los atletas. Este módulo brinda a los estudiantes las bases conceptuales y procedimientos antropométricos básicos del proceso de evaluación del estado nutricional de un individuo o una población específica, entregando a su vez herramientas informáticas básicas que permiten al estudiante emitir un diagnóstico nutricional además de entregar información útil sobre la alimentación de los deportistas a cargo. Esto sin duda es un aporte dado que los entrenadores, preparadores físicos y/o técnicos que son el profesional que está en contacto directo con el deportista, por lo que el pesquisar y diagnosticar es un trabajo necesario.

Contenidos

Mediciones antropométricas

Evaluar el estado nutricional en adultos, a través de mediciones antropométricas entregando un diagnóstico nutricional integrado.

- Conceptos básicos: Definición nutrición, salud, estado nutricional, factores condicionantes del estado nutricional, composición corporal, evaluación objetiva, IMC, % masa grasa, Riesgo Cardiovascular (RCV), distribución de la masa grasa, tamizaje nutricional, diagnóstico nutricional.
- Mediciones antropométricas básicas:
 - Peso y estatura.
 - Medición de cintura.
 - Medición de 4 pliegues cutáneos: Bicipital, tricipital subescapular, cresta ilíaca.
 - Referencias para el diagnóstico nutricional integrado.
- Taller práctico de antropometría: Evaluación del estado nutricional de los participantes a través de las mediciones antropométricas básicas.

- Uso práctico de la planilla de manejo de datos y cálculo de resultados (con datos propios) para estimar composición corporal.

Evaluación de la ingesta alimentaria.

Determinar la ingesta alimentaria adultos, a través de la aplicación de encuestas alimentarias para posteriormente entregar el consumo de calorías y macronutrientes.

- Conceptos básicos: Ingesta alimentaria, recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, porciones, intercambio de porciones, calorías, hidratos de carbono, proteínas, lípidos.
- Encuestas alimentarias:
 - Recordatorio de 24 horas.
 - Frecuencia de Tendencia de Consumo.
- Taller práctico de aplicación de encuestas alimentarias: Analizar la ingesta alimentaria de los participantes a través de la aplicación de las encuestas.
- Uso práctico del libro de intercambio de porciones para determinar consumo de calorías y macronutrientes.

MÓDULO III: HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN CONTEXTOS DEPORTIVOS

Distinguir los conocimientos básicos sobre los cuales se sustenta y fundamenta la psicología aplicada a los distintos contextos deportivos.

Contenidos

- Introducción al entrenamiento de habilidades psicológicas.
- Psicología del deporte.
- Personalidad y deporte.
- Motivación en el deporte.
- Concentración y atención.
- Activación, ansiedad y estrés.
- Relaciones padre-entrenador.
- Actividad física y salud.
- Trastornos de alimentación en deporte.

MÓDULO IV: VALORES Y ÉTICA DEPORTIVA

Formar personas capaces de pensar por sí mismas, de actuar por convicción personal, de tener un sentido crítico de asumir responsabilidades, requiere reconocer sus capacidades para asumir los valores, actitudes, normas que le transmiten los diferentes ámbitos de socialización, al tiempo que se reconoce su capacidad de apropiarse activamente de estos contenidos culturales y recrearlos y construir nuevos valores.

Contenidos

- Ética
- Valores deportivos

MÓDULO V: BIOESTADÍSTICA APLICADA

La Bioestadística aplicada cobra importancia por el sustento científico que puede dar a los hallazgos de los profesionales del área deportiva, generando sustento a las nuevas técnicas utilizadas en la práctica de los deportistas del alto rendimiento, tales como necesidades específicas en sus rutinas deportivas, llevando registros de cada uno individualizando los requerimientos de cada deportista según su trabajo en la cancha, potenciando su trabajo y mejorando su desempeño. Este módulo brinda a los estudiantes las bases conceptuales y procedimientos básicos del proceso de recolección de datos, evaluación del estado de un individuo o una población específica, entregando a su vez herramientas informáticas básicas que permiten al estudiante emitir un resumen de la información la cual entregar información útil sobre la disciplina cumplimientos, lesiones nutrición de los deportistas a cargo. Esto sin duda es un aporte dado que los entrenadores, preparadores físicos y/o técnicos que son el profesional que está en contacto directo con el deportista, por lo que el pesquisar y diagnosticar es un trabajo necesario

Contenidos

Estadística Descriptiva

Diseñar informes, con análisis estadístico descriptivo desde la recolección de datos construcción de tablas, a través de uso de hoja de cálculo Microsoft Excel.

- Conceptos básicos: Definición Población, Muestra, variables y clasificación de éstas, medidas de tendencia central, ubicación y dispersión.
- Construcción del instrumento de evaluación, según definición del estudio:
 - Construcción ficha y base de datos.
 - Construcción de tablas de frecuencia.

- Medidas de tendencia central: media, mediana, moda
 - Medidas de ubicación: cuartiles, quintiles, deciles, percentiles
 - Medidas de dispersión: Recorrido, varianza, desviación Estándar.
- Gráficos adecuados, según análisis definido.

Inferencia Estadística

Determinar relación entre variables, comparar grupos y predecir algunos indicadores.

- Conceptos básicos: Regresión, correlación, intervalo de confianza y test de hipótesis.
- Regresión Lineal:
 - Correlacionar variables
 - Generar modelo de regresión lineal
- Intervalos de Confianza:
 - Para una población (media, proporción y varianza)
 - Para dos poblaciones (media, proporción y varianza)
- Test de Hipótesis.
 - Para una población (media, proporción y varianza)
 - Para dos poblaciones (media, proporción y varianza)

MÓDULO VI: GESTIONAR CAMBIOS EN LA ORGANIZACIÓN

Actualmente todas las organizaciones necesitan evolucionar y transformarse si quieren seguir siendo competitivas y eficientes en el futuro. Esta afirmación es la base de este curso y el objetivo es conocer herramientas y recursos útiles para gestionar la evolución de su institución a través de proyectos de mejora de sus procesos.

Contenidos:

- **Introducción:**
- **Necesidad del cambio**
 - gestionar los cambios
 - ventajas de gestionar el cambio con una metodología
 - concepto de cambio.
- **Planificación estratégica:**
 - Ventajas, Conceptos
 - Etapas
 - Cuadro de Mando Integral de Kaplan.

▪ Modelo para gestionar los cambios:

- Fases de la gestión del cambio
- Planificación del cambio
- Elementos de apoyo para la gestión del cambio: Los 8 pasos del modelo de gestión del cambio de KOTTER

MÓDULO VII: LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO Y MANEJO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los profundos cambios que estamos experimentando en la actualidad en el ámbito tecnológico, económico, demográfico y cultural deben ser comprendidos ya que determinarán qué habilidades serán requeridas en este nuevo siglo. Nuevas destrezas y competencias de liderazgo son necesarias para estos nuevos contextos que se producen también en el ámbito laboral. Se trata entonces de reconstruir, de evolucionar en nuevos enfoques, procesos y métodos de trabajo y de entrenar a los líderes en esta perspectiva. Desarrollar las competencias para motivar, dirigir y coordinar sus equipos, trabajando hacia metas comunes, cultivando y entendiendo que el éxito personal de los miembros del equipo depende de la sinergia grupal. Teniendo un enfoque común de que el conocimiento y las habilidades de los miembros del equipo son complementarios, lo que permite el logro de los objetivos. Desarrollando también las competencias para manejar y solucionar conflictos, entendiendo que estos son inherentes a la naturaleza humana.

Contenidos**Liderazgo de la Nueva Era**

Al término del curso los participantes serán capaces de distinguir, desarrollar y aplicar habilidades y técnicas para dirigir en forma efectiva, equipos de trabajo, cultivando ambientes de armonía y de confianza, lo que permitirá alcanzar las metas objetivos organizacionales.

▪ Introducción

- Identificar el rol y la función del líder en el mundo de hoy
- Enfrentando un mundo en constante cambio
- Rompiendo Paradigmas.
- El líder en la empresa y en la sociedad
- La dirección de personas en la nueva economía.
- Coaching: elemento clave en la dirección de competencias
- Directrices para aplicar el modelo de coaching

- Taller aplicado
- ¿Cómo llegar a ser Líder?
 - ¿Quién es un Líder?
 - Competencias personales y Sociales
 - Acciones Lingüísticas Juicios, Afirmaciones y Declaraciones en el liderazgo.
 - Los quiebres y las posibilidades de acción.
 - ¿Cómo hacer peticiones?
 - ¿Cómo establecer compromisos?
 - ¿Cómo ganarse la confianza del equipo?
 - Taller de aplicación.

Manejo y Resolución De Conflictos

Identificar y desarrollar habilidades para manejar situaciones conflictivas, en forma creativa y eficaz, cultivando estados de ánimo positivos y una comunicación efectiva, en sus equipos de trabajo.

- La Naturaleza de los Conflictos.
 - Qué es un Conflicto.
 - Naturaleza del conflicto.
 - Como detectar conflictos.
 - Causas de los conflictos.
 - Manejo constructivo del conflicto.
 - Pasos a seguir en la administración de un conflicto.
 - Estrategias para manejar el conflicto: Evitación, Forzamiento, Acomodación, Compromiso y Colaboración.
 - Pasos y reglas para proceder con éxito ante los conflictos.
 - Buscar el GANAR/GANAR.
- Definiendo las diferencias entre Quejas Reclamos y el manejo de estas.
 - Qué es una queja.
 - Qué es un Reclamo.
 - Diferencia entre ambas.
 - Pasos para manejar quejas.
 - Pasos para manejar reclamos: Cómo re-encantar a las personas, Cuando decir que NO, Juego de Roles, Taller de Aplicación, desarrollo de actividades de entrenamiento.
- Mentalidad positiva y manejo del Estrés

- ¿Qué es el estrés?
- Definiendo el estrés y sus síntomas y causas.
- Estrés positivo y negativo.
- Donde el estrés pega más fuerte.
- Los cinco síntomas más comunes.
- Las siete técnicas de control del estrés.
- Inventario y análisis.
- La mentalización negativa versus la positiva.
- Aplicando empatía y asertividad en la prevención del estrés.
- Ejercicios Antiestrés: Placer, imaginación, bostezo y descarga de cólera.
- Algunas técnicas de relajación.
- Taller de aplicación.

Trabajo en Equipo en Acción

Al final del taller, los participantes aumentarán el grado de confianza, integración, cohesión y conocimiento mutuo, junto con mejorar su disposición, su actitud proactiva, lo que favorece una coordinación eficiente y efectiva entre los miembros del equipo.

Contenido

Coordinación de Equipo

- ¿Qué es ser un equipo?
- Visión Misión y Objetivos.
- La cadena de servicio, equipo enfocado en los clientes.
- ¿Cómo nos Coordinamos?
- ¿Cómo hacer pedidos?
- ¿Cómo comprometerse?
- Cómo Cultivar Estados de ánimo Positivos en el Equipo.
- Actitud positiva una elección.
- Taller de aplicación, desarrollo de actividades de entrenamiento.

El Quiebre y el escuchar efectivo en el Equipo.

- Qué es un quiebre.
- Interpretación del Quiebre.
- Los quiebres y las posibilidades de acción.
- Quiebres y estados de ánimo.

- Reconocimiento y manejo de emociones (Rabia, Miedo, tristeza)
- El poder del diálogo constructivo.
- ¿Cómo establecer compromisos?
- El autocuidado.
- Prácticas de autocuidado.
- Taller de Aplicación, desarrollo de actividades de entrenamiento.

Coordinación del Equipo en Acción.

- Dinámicas de Apertura
- Taller de Integración y Cohesión.
- Dinámicas de Grupo: “La Comunicación”.
- Plenario de Conclusiones.
- Taller de Confianza y Efectividad en la Coordinación.
- Dinámicas Out-Door: Entrenamiento por Aventura.
- Coaching.

MÓDULO VIII: FORMACIÓN DOCENTE

Adquirir nuevas y mejores herramientas y estrategias, pudiendo así optimizar el rendimiento, conocimientos, habilidades y destrezas los estudiantes a través de la ejecución de actividades eminentemente prácticas.

Diseño de Instrumentos Evaluativos

Construir instrumentos de evaluación que permitan conocer, orientar y retroalimentar el proceso educativo de la formación.

- Concepto actualizado de evaluación de aprendizajes y sus implicancias: “Evaluar para Aprender”
- El aprendizaje significativo y la evaluación
- La evaluación auténtica, La evaluación dinámica (mediación de aprendizajes)
- Los tipos y las funciones de la evaluación, las preguntas claves de la evaluación, Evaluación según los tipos de aprendizajes.
- La Planificación de la evaluación:
 - Evaluación de Desempeño, Derivación de contenidos y descriptores a partir de los aprendizajes esperados.

- La matriz de evaluación (o tabla de especificaciones): Las taxonomías de evaluación y su relación con los procedimientos e instrumentos a aplicar.
- Elementos de Calificación:
 - Criterios e indicadores, Puntuación de ítems y calificación - Escalas de calificación
- Análisis Multivariado de Notas
 - Uso de planillas de cálculo, Cálculo de estadígrafos de resumen

Planificación de la enseñanza

Construir itinerarios formativos, considerando la verificación constante del avance para retroalimentar el proceso.

- Planificación del Proceso Educativo: modelos de planificación
- Bases de la Planificación, Marco de la Buena Enseñanza, Planificación de la Clase, Saberes y Contenidos
- Plan de Asignatura, Mapas de Progreso

Metodología de la Enseñanza

Reconocer herramientas metodológicas y didácticas que permitan el adecuado desarrollo de itinerarios formativos.

El ciclo del aprendizaje y el ciclo de la enseñanza, El cambio de paradigma hacia el aprendizaje autónomo; habilidades y estrategias cognitivas y estilos de aprendizaje

- Los principios del aprendizaje y su implicancia en la didáctica (acción del profesor)
- Fases, componentes y características de las estrategias didácticas: orientaciones para su elección, implementación.
- Estrategias versus métodos, Requerimientos de los métodos de acuerdo al ciclo de aprendizaje (inicio, proceso y recuperación de información)
- Los métodos y los tipos de aprendizaje (conceptual o declarativo, procedimental o aplicado y actitudinal o afectivo), Características de métodos de enseñanza aplicados a la educación