



Cuaderno de trabajo de World Rugby y coachup: Módulo 1

Introducción al Coaching Deportivo de Alto Rendimiento

INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

Programa de hoy.

- **Prueba mental:** Verdades y mitos sobre el desarrollo del coaching.
- **Introducción a coachup:** ¿Qué hace que un equipo sea de alto rendimiento?



ANTES DE EMPEZAR ¿CÓMO SER UN ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO?

- ¿Cuál sería para usted el **mejor resultado** de esta capacitación?
- ¿Cuál sería el **mejor resultado** de esta capacitación **para su equipo**?
- ¿Qué hábitos de coaching está dispuesto a **empezar, dejar o adaptar**?

Programa de hoy.

- **Verdades y mitos sobre el desarrollo de los entrenadores**
- ¿Cómo se hace un equipo de alto rendimiento?



TEST: ¿MITO O REALIDAD?

- El talento y la aptitud son genéticos. Nacemos con un potencial predeterminado para aprender.

- Pensar (e imaginar) una destreza física (tackle, pase, puntapié) y ejecutarla en la práctica producen ganancias de aprendizaje similares.



ESTADOS CEREBRALES PARA EL DESARROLLO DEL JUGADOR:

ESTADO DEL CEREBRO DEL JUGADOR PARA EL APRENDIZAJE	¿QUÉ PASA?	¿PARA QUÉ?
Curiosidad	Agitación, anticipación, a veces confusión	Crea atención y activa la recompensa
Energía alta	Liberación de noradrenalina	Crea señales y asociaciones emocionales que facilitan el recuerdo
Preocupación saludable	Liberación de noradrenalina (nociva si la exposición es prolongada)	Crea un interés personal y aumenta la motivación
Confianza entusiasta	Liberación de dopamina	Aprendizaje cerebral a partir de resultados inesperados, multiplicados en un Equipo
Repetición Enfocada	Conectividad sináptica	Convierte las habilidades en hábitos
Reflexión y Calma	Disminuye el cortisol, se reduce la actividad de la corteza prefrontal (CPF)	Oportunidad para que el cerebro tenga momentos de ¡ajá! cuando se centra en el interior

MITOS Y REALIDADES Y ESTADOS DE APRENDIZAJE

Mis notas más importantes sobre mitos y realidades + estados cerebrales en el **coaching y desarrollo de jugadores:**

Programa de hoy.

- Verdades y mitos sobre el desarrollo de los entrenadores
- **¿Qué hace que un equipo sea de alto rendimiento?**



EL MODELO COACHUP DE EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO:

Las 6 dimensiones del alto rendimiento:

NOSOTROS

1. Arquitectos de la Identidad - sentido del propósito e identidad compartida

2. Curadores de Relaciones - sentido de confianza y seguridad psicológica

EQUIPO

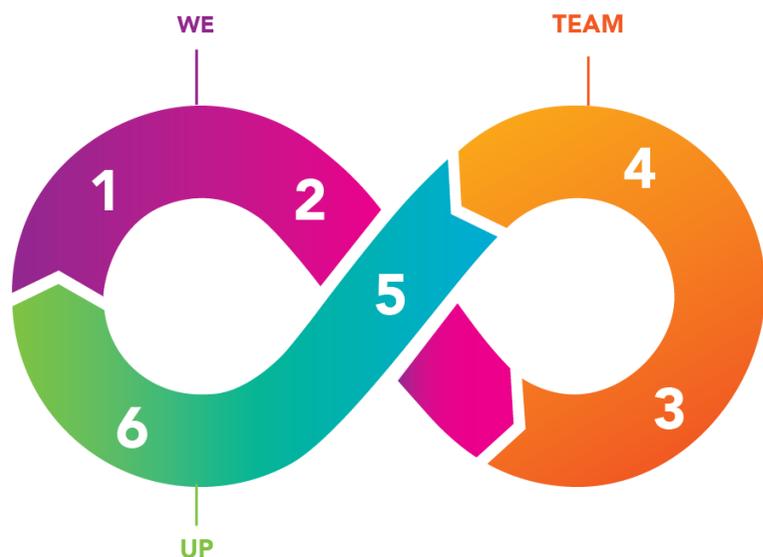
3. Creadores de Claridad - creación de claridad y reducción de la incertidumbre

4. Médicos del Riesgo - mitigación de sesgos y mejora de la toma de decisiones

ARRIBA

5. Cuidadores de la Motivación - elevación de la motivación del equipo y crecimiento

6. Entrenadores Contagiosos - creación de una cultura de retroalimentación y experimentación



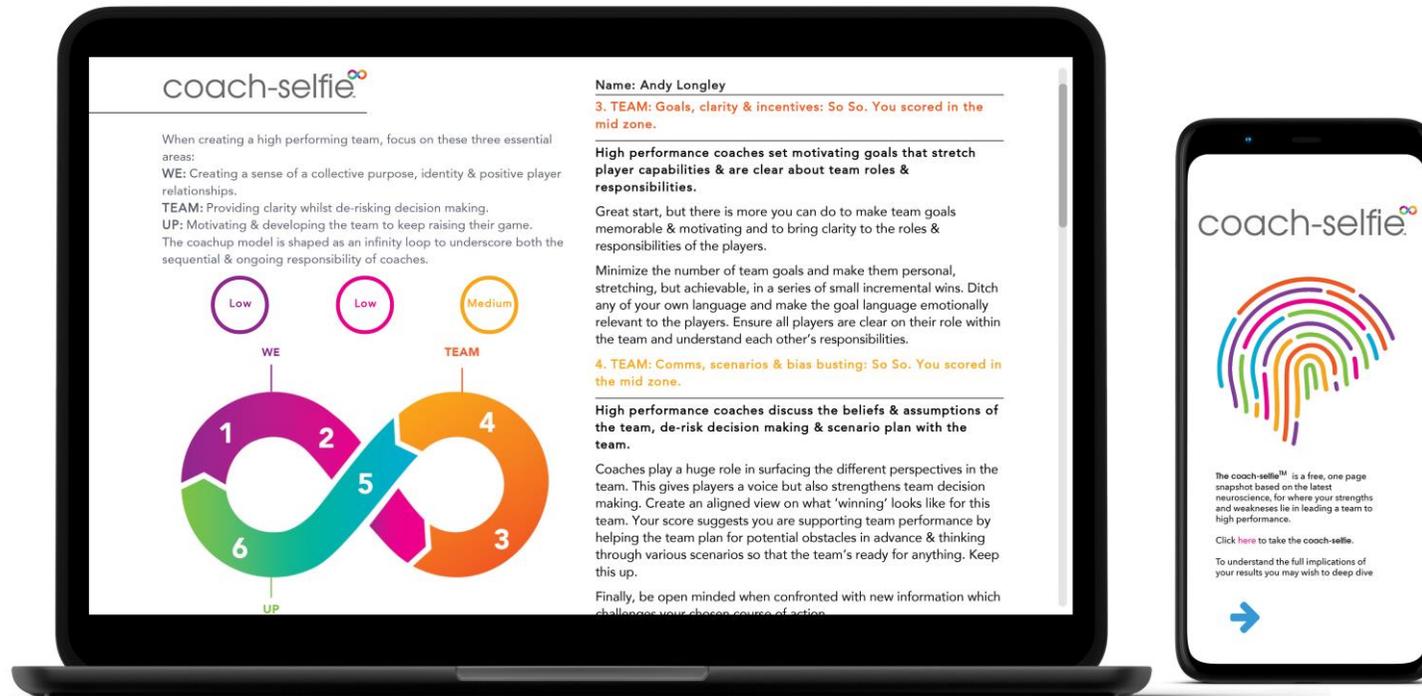
EL MODELO COACHUP DE EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO.

Mis notas más importantes sobre **las 6 dimensiones del equipo de alto rendimiento:**

Su programa de talleres World Rugby y coachup:

- 6 x ~30min talleres de vídeo online
- La evaluación *selfie del entrenador*
- Listados de control y cuadernos de trabajo
- Plan de Desarrollo del Entrenador
- A su ritmo
- Video con lineamientos sobre cómo interpretar su selfie del entrenador y cómo implementar su plan de desarrollo del entrenador

LA SELFIE DEL ENTRENADOR.



coach-selfie

EL PLAN DE DESARROLLO DEL ENTRENADOR

coachup **PLAN DE DESARROLLO DEL ENTRENADOR** www.coachup.academy

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

 ENTRENADOR <ul style="list-style-type: none"> Planifique su propia carrera profesional Foco tanto en mejorar fortalezas como necesidades de desarrollo Reflexione y haga seguimiento del progreso 	 TUTOR (SI CORRESPONDE) <ul style="list-style-type: none"> Hace aportes y retroalimentación al entrenador (objetivos y nuevos puntos de vista) Brinda sugerencias y oportunidades de desarrollo Proporciona orientación, asesoramiento y coaching
--	--

En base a su informe de la selfie del entrenador, sus reflexiones y las acciones identificadas durante los talleres coachup anote a continuación las acciones de desarrollo en las que desea poner el foco

COMPORTAMIENTOS A DESARROLLAR	ACCIÓN(ES) ESPECÍFICA	FECHA DE REVISIÓN	¿NECESITA APOYO/TUTOR?	PROGRESO (INDIQUE AÑO O EL PROGRESO)
ARQUITECTO DE IDENTIDAD:			<input type="checkbox"/>	Finalizada En curso No iniciada
CURADOR DE RELACIONES:			<input type="checkbox"/>	Finalizada En curso No iniciada
CREADOR DE CLARIDAD:			<input type="checkbox"/>	Finalizada En curso No iniciada
MÉDICO DEL RIESGO:			<input type="checkbox"/>	Finalizada En curso No iniciada
CUIDADOR DE LA MOTIVACIÓN:			<input type="checkbox"/>	Finalizada En curso No iniciada
ENTRENADOR CONTAGIOSO:			<input type="checkbox"/>	Finalizada En curso No iniciada

APOYOS Y RECURSOS PARA CONTRIBUIR A MI DESARROLLO

NOSOTROS: ARQUITECTOS DE LA IDENTIDAD

Antes del Taller N° 2, preste atención a:

- ¿Qué **símbolos** ya está utilizando su equipo?

- ¿Qué **uniforme, canciones, gestos o rituales** utiliza el equipo?

LECTURAS Y RECURSOS ADICIONALES.



www.coachup.academy website



[coachup.academy](#) Memberships