



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Culturismo + Titulación Universitaria***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Culturismo + Titulación Universitaria

**duración total:** 500 horas

**horas teleformación:** 150 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Hoy en día, es habitual ver gimnasios con mucha gente, sobre todo jóvenes, que comienzan a ir al gimnasio para fortalecer su musculatura, pero con el paso del tiempo, algunos empiezan a entrar en el mundo de la musculación. El culturismo es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistente la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia. Su finalidad es la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma.

Formación dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo. El Curso en Coach Deportivo para Monitores de Culturismo da formación específica en la materia.



+ Información Gratis

## a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención, así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista.
- Definir la nutrición deportiva, analizando cada uno de los elementos que forman parte de la nutrición, así como los suplementos o ayudas ergogénicas que se puede tomar el deportista.
- Explicar el dopaje, así como las sustancias y métodos de dopaje, la organización de los controles y las recogidas de muestras.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz.
- Estudiar la fuerza, definiendo los diferentes conceptos que puede tener en función del tipo, así como identificar y analizar las manifestaciones y factores determinantes de la fuerza.
- Determinar los diferentes ejercicios que existen para el acondicionamiento del culturista, describiendo el equipo básico y la terminología de la musculación.
- Identificar las diferentes técnicas y métodos básicos para el entrenamiento de la musculación.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.
- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.
- Conocer el ámbito de la Psicología del Deporte.
- Saber las bases neurológicas básicas necesarias para el movimiento.
- Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico.
- Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo.

## *para qué te prepara*

Con la realización del curso en Coach Deportivo para Monitores de Culturismo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del culturismo, la musculación, combinando una buena nutrición y planificación deportiva para cumplir con los objetivos de los deportistas.

Con el Curso en Coach Deportivo para Monitores de Culturismo prepárese y adquiera una titulación de Técnico en Coach Deportivo. Adquiera una formación completa profesionalizada en el área de entrenamiento. Desarrolle, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos.

## *salidas laborales*

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de culturismo, Monitor de Musculación, Monitor de gimnasio.

Coach Deportivo, Directivo Coach, Coach Personal, Life Coach.

Las salidas laborales son para titulados en psicología del deporte, psicología, entrenadores y titulados en educación física.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

**programa formativo**

# **PARTE 1. MONITOR DE CULTURISMO**

## **MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO**

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
  - 1.- Los huesos
  - 2.- Cráneo y la cara
  - 3.- Columna vertebral
  - 4.- Tronco
  - 5.- Extremidades
  - 6.- Esqueleto apendicular
  - 7.- Cartílagos
  - 8.- Articulaciones y movimiento
  - 9.- Los ligamentos
3. El sistema muscular
  - 1.- Tejido muscular
  - 2.- Características del tejido muscular
  - 3.- Clasificación muscular
  - 4.- Principales grupos musculares, localización y función
  - 5.- Acciones musculares
4. El Músculo Esquelético
  - 1.- Vascularización del músculo esquelético
  - 2.- Inervación del músculo esquelético
  - 3.- Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA, SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO**

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
  - 1.- Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
  - 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
  - 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
  - 3.- Sistema aeróbico
3. Sistemas y aparatos del cuerpo humano
  - 1.- Sistema respiratorio
  - 2.- Sistema cardiovascular
  - 3.- Sistema digestivo
  - 4.- Aparato renal
  - 5.- Sistema endocrino
  - 6.- Sistema nervioso
4. La contracción muscular
  - 1.- Características de la unidad motora
  - 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
  - 3.- Mecanismo de contracción muscular
  - 4.- Relajación muscular
  - 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular

2.- La fatiga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO**

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica
- 8.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 9.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 10.Planificación del entrenamiento psicológico
- 11.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL CULTURISMO**

- 1.Nutrición deportiva
- 2.Hidratos de carbono
  - 1.- Monosacáridos
  - 2.- Oligosacáridos
  - 3.- Polisacáridos
- 3.Lípidos o grasas
- 4.Proteínas
  - 1.- Clasificación de las proteínas
  - 2.- Funciones de las proteínas
  - 3.- Aminoácidos
- 5.Hidratación
  - 1.- Deshidratación
- 6.Minerales
- 7.Vitaminas
  - 1.- Vitaminas hidrosolubles
  - 2.- Vitaminas liposolubles
- 8.Suplementos deportivos
  - 1.- Suplementos de proteínas
  - 2.- Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
  - 3.- Glutamina
  - 4.- Arginina
  - 5.- Carnitina
  - 6.- HMB:  $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -metilbutirato
  - 7.- Creatina
  - 8.- Otros
- 9.Consideraciones generales de las dietas hiperproteicas
- 10.Nutrición pre y post entrenamiento
  - 1.- Nutrición pre entrenamiento
  - 2.- Nutrición post entrenamiento
- 11.Ejemplos de dietas para culturistas
  - 1.- Ejemplo de una dieta para volumen
  - 2.- Ejemplo de una dieta para definición

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL DOPAJE EN EL DEPORTE**

- 1.Dopaje
  - 1.- Definición
  - 2.- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
  - 3.- Motivos de la lucha antidopaje
  - 4.- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias

2.Sustancias y métodos de dopaje

- 1.- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- 2.- Los métodos de dopaje

3.Organización de los controles de dopaje

4.Recogida y extracción de muestras

- 1.- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje: Notificación a los deportistas
- 2.- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
- 3.- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
- 4.- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
- 5.- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de

muestras

5.Laboratorio de control de dopaje del CSD

6.Procedimientos disciplinarios

- 1.- Sanciones

7.Normativa antidopaje internacional

- 1.- La Agencia Mundial Antidopaje
- 2.- El Comité Olímpico Internacional
- 3.- Las federaciones deportivas internacionales
- 4.- El código mundial antidopaje

## **MÓDULO 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1.Introducción al entrenamiento deportivo

2.Objetivos del entrenamiento deportivo

3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento

- 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
- 2.- Principio de la supercompensación
- 3.- Teoría del estrés de Selye

4.Carga de entrenamiento y sus variables

- 1.- Magnitud de la carga
- 2.- Tendencia de la carga
- 3.- Naturaleza de la carga
- 4.- Complejidad de la carga
- 5.- Organización de la carga

5.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo

- 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
- 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
- 4.- Principios de proporcionalización

6.Capacidades físicas básicas

- 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
- 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
- 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
- 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria

7.Efecto del entrenamiento

8.Efecto residual de entrenamiento

9.El desentrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FUERZA**

1.Introducción a la fuerza

- 1.- Concepto de fuerza

2.Manifestaciones de la fuerza

- 1.- Manifestación activa

- 2.- Manifestación reactiva
- 3.- Resistencia a la fuerza
- 3. Tipos de contracción muscular
- 4. Factores determinantes de la fuerza muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACONDICIONAMIENTO Y EJERCICIOS PARA EL CULTURISTA**

- 1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
  - 1.- Barras
  - 2.- Mancuernas
  - 3.- Soportes y jaulas
  - 4.- Máquinas
  - 5.- Bancos
- 2. Terminología de la musculación
  - 1.- Horario óptimo
  - 2.- La importancia de la respiración
- 3. Ejercicios de musculación
  - 1.- Pectorales
  - 2.- Dorsales
  - 3.- Oblicuos
  - 4.- Hombros
  - 5.- Bíceps
  - 6.- Tríceps
  - 7.- Abdominales
  - 8.- Antebrazos
  - 9.- Piernas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO**

- 1. Ejercicios de musculación
- 2. Técnicas y métodos de entrenamiento en culturismo
  - 1.- Técnicas básicas de entrenamiento
  - 2.- Métodos de entrenamiento en culturismo
  - 3.- Adaptaciones al entrenamiento con cargas
- 3. Programación del entrenamiento
- 4. Kinesiología
- 5. Intensidad. Conceptos culturistas
  - 1.- Principios del entrenamiento de intensidad
- 6. Entrenamiento para mujeres

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN**

- 1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
- 2. Lesiones deportivas más frecuentes
  - 1.- Lesiones musculares
  - 2.- Lesiones en los tendones
  - 3.- Lesiones articulares
  - 4.- Lesiones óseas
- 3. Causas de las lesiones deportivas
- 4. Fases de la lesión deportiva
- 5. Factores que influyen en la lesión y curación
  - 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  - 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
- 6. Prevención de la lesión deportiva
- 7. Reconocimiento médico previo
- 8. Psicología de la lesión deportiva
- 9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  - 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

2.- Fases de la Reeducción Funcional del Deportista

10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios

1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios

2.- La respiración

3.- El pulso

2. Actuaciones en primeros auxilios

1.- Ahogamiento

2.- Las pérdidas de consciencia

3.- Las crisis cardíacas

4.- Hemorragias

5.- Las heridas

6.- Las fracturas y luxaciones

7.- Las quemaduras

3. Normas generales para la realización de vendajes

4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

1.- Ventilación manual

2.- Masaje cardíaco externo

## **PARTE 2. COACHING DEPORTIVO**

### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?**

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad

2. Concepto de coaching

3. Etimología del coaching

4. Influencias del coaching

5. Diferencias del coaching con otras prácticas

6. Corrientes actuales de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING**

1. ¿Por qué es importante el coaching?

2. Principios y valores

3. Tipos de coaching

4. Beneficios de un coaching eficaz

5. Mitos sobre coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)**

1. Introducción: los elementos claves para el éxito

2. Motivación

3. Autoestima

4. Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)**

1. Responsabilidad y compromiso

2. Acción

3. Creatividad

4. Contenido y proceso

5. Posición "meta"

6. Duelo y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

1. Liderazgo, poder y ética

2. Confidencialidad del Proceso

3. Ética y Deontología del coach

**+ Información Gratis**

- 4.Código Deontológico del Coach
- 5.Código Ético

## **MÓDULO 2. EL PROCESO DE COACHING**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE**

- 1.La superación de los bloqueos
- 2.El deseo de avanzar
- 3.Coaching y aprendizaje
- 4.Factores que afectan al proceso de aprendizaje
- 5.Niveles de aprendizaje

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES**

- 1.Coaching ¿herramienta o proceso?
- 2.Motivación en el proceso
- 3.La voluntad como requisito del inicio del proceso
- 4.Riesgos del proceso de coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

- 1.Introducción
- 2.Escucha
- 3.Empatía
- 4.Mayéutica e influencia
- 5.La capacidad diagnóstica

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**

- 1.Primera fase: establecer la relación de coaching
- 2.Segunda fase: planificación de la acción
- 3.Tercera fase: ciclo de coaching
- 4.Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
- 5.Una sesión inicial de coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)**

- 1.¿Por qué es necesaria la evaluación?
- 2.Beneficios de los programas de evaluación de coaching
- 3.Factores que pueden interferir en la evaluación
- 4.¿Cómo evaluar?
- 5.Herramientas de medida para la evaluación de resultados

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)**

- 1.El final de la evaluación
- 2.Evaluación externa
- 3.Sesiones de evaluación continua
- 4.Tipos de perfiles
- 5.Cuestionario para evaluar a un coach

## **MÓDULO 3. COACH Y COACHEE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH**

- 1.La figura del coach
- 2.Tipos de coach
- 3.Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH**

- 1.Competencias clave y actuación del coach
- 2.Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
- 3.Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH**

- 1.Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
- 2.Errores más comunes del coach

3.Capacitación para conducir las sesiones de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE**

- 1.La figura del coachee
- 2.Características del destinatario del coaching
- 3.La capacidad para recibir el coaching
- 4.La autoconciencia del cliente

### **MÓDULO 4. COACHING Y DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE**

- 1.El origen del coaching
- 2.La estrategia deportiva
- 3.Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE**

- 1.El deporte: crisol de valores
- 2.La sana competitividad
- 3.Beneficios del deporte
- 4.Coaching deportivo y salud

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH**

- 1.Descripción del buen entrenador
- 2.Objetivos, misión y valores del entrenador
- 3.Claves del entrenador-coach
- 4.Gestionar deportistas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO**

- 1.¿Qué significa entrenar?
- 2.Claves para un buen entrenamiento
- 3.Tipos de entrenamiento
- 4.Parámetros para alcanzar la excelencia

### **MÓDULO 5. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL**

- 1.El deportista: concentración
- 2.Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
- 3.Autoestima y autoconfianza
- 4.Prevenición de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL**

- 1.El equipo: sinergia grupal
- 2.Grupo vs. Equipo
- 3.El éxito colectivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

- 1.Mantener una actitud positiva
- 2.Motivación
- 3.Reconocer las posibilidades: autovaloración
- 4.Energía emocional
- 5.Intención ganadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE**

- 1.Cuerpo
- 2.Mente
- 3.Equilibrio cuerpo y mente

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO**

- 1.El líder
- 2.Liderazgo
- 3.Enfoques centrados en el líder

4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

## **MÓDULO 6. TÉCNICAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS**

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

### **UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO**

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

## **MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE**

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META**

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

## **MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

### **UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE**

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

### **UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

### **UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte

## **PARTE 3 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

# MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Psicología del Deporte
- 3.Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
- 4.Funciones de la Psicología del Deporte
- 5.La Psicología del Deporte en la actualidad

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

- 1.El Psicólogo del Deporte
- 2.Funciones del Psicólogo del Deporte
- 3.¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
- 4.El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
- 5.El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

- 1.Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
- 2.Potencial de Reposo o de Membrana
- 3.Receptores. Potencial Generador
- 4.Potencial de Acción
- 5.Sinapsis
- 6.Circuitos neuronales
- 7.Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
- 8.Morfología del Sistema Nervioso Central

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
- 2.Sistema sensorial. Propiocepción
- 3.Organización funcional del Sistema Motor
- 4.Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

- 1.El aprendizaje motor
- 2.Principales modelos del aprendizaje motor
- 3.Teorías del aprendizaje motor
- 4.El proceso de enseñanza-aprendizaje
- 5.Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
- 6 Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- 7.Las habilidades motrices

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

- 1.El deporte
- 2.Entrenamiento deportivo
- 3.El rendimiento deportivo
- 4.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 5.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 6.Planificación del entrenamiento psicológico
- 7.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## **MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE**

- 1.Introducción: las emociones
- 2.Las emociones en el deporte
- 3.Emociones provocadas por el entrenamiento
- 4.Control emocional ante situaciones amenazantes
- 5.Emociones antes de la competición

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA**

- 1.La motivación
- 2.La Autoconfianza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

- 1.¿Qué entendemos por meta?
- 2.Pautas para establecer una buena meta
- 3.Diseño de un sistema de establecimiento de metas
- 4.Plantear las metas
- 5.Conseguir las metas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS**

- 1.Diferencia entre objetivo y meta
- 2.Pautas para enunciar objetivos
- 3.Fases para establecer objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD**

- 1.Introducción
- 2.Activación, ansiedad y estrés
- 3.Manifestaciones de la ansiedad en la competición
- 4.Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

- 1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
- 2.Auto-respeto
- 3.Como hacer frente a las críticas
- 4.Responder a las quejas
- 5.Creatividad y auto-realización en el trabajo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO**

- 1.Introducción
- 2.Liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 5.Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN**

- 1.Conceptualización de la comunicación
- 2.Habilidades sociales comunicativas