INESEM

BUSINESS SCHOOL

Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Aerocicling + Titulación Universitaria

+ Información Gratis

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

Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Aerocicling + Titulación Universitaria

duración total: 500 horas ***horas teleformación:*** 150 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En la actualidad existe una gran variedad de actividades para mejorar la salud a través del ejercicio físico. En los gimnasios y centros deportivos está apareciendo una nueva actividad deportiva, fácil de desarrollar y que es el medio ideal para encontrar un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Esta modalidad deportiva se denomina “aerocicling”.
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 Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Aerocicling ofrece formación específica en la materia.
El deporte es un fenómeno sociocultural del siglo XX. En la actualidad, ocupa un lugar destacado en la sociedad por lo que es lógico que cada vez más, haya profesionales interesados en esta temática. Tanto para estudiar los procesos psicológicos básicos, como para aplicar nuevas técnicas psicológicas en la conducta deportiva. Por ello, este Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Aerocicling nos ofrece los conocimientos necesarios para poder intervenir como Psicólogos del Deporte, proporcionando información sobre el contexto de la Psicología del Deporte, las funciones que llevan a cabo los psicólogos especialistas en el ámbito deportivo y las bases neurológicas básicas del movimiento. Además, de transmitirnos como se lleva a cabo la planificación del entrenamiento psicológico y dándonos las habilidades necesarias para poder intervenir.

+ 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.
- Estudiar la teoría del entrenamiento en cuanto a sus objetivos, mecanismos de adaptación, principios del entrenamiento, las capacidades básicas y coordinativas, y los efectos del entrenamiento.
- Identificar los fundamentos de la psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico.
- Definir el aerocicling junto a sus objetivos, la figura del instructor, la bicicleta, la sala para la práctica de aerocicling, así como las ventajas y desventajas de esta práctica deportiva.
- Describir los aspectos técnicos del aerocicling en cuanto a los ajustes o reglajes de la bicicleta, los fundamentos técnicos sobre pedaleo, posición y agarres, así como los errores más frecuentes y consejos para evitar lesiones en el aerocicling.
- Analizar la metodología y la planificación de sesiones llevada a cabo por el instructor en relación a los métodos de entrenamiento, las cadencias, la intensidad, el trabajo de las capacidades, las sesiones de aerocicling y a los que va destinada.
- Valorar la importancia de la música en el aerocicling como aspecto fundamental, ya que marca el patrón del movimiento y es parte de la motivación de los practicantes.
- 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.
- Trasmitir 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 Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Aerocicling se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento en fitness, más específicamente para clases de aerocicling, spinning o ciclo-indoor, para poder realizar una planificación deportiva para el cliente de forma óptima.

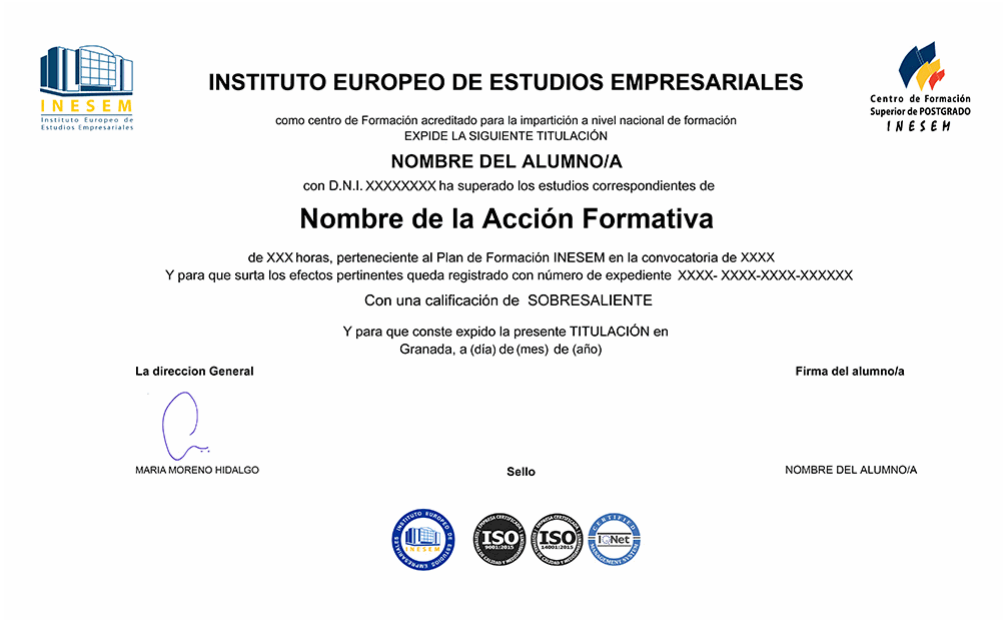
salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de Aerocicling, Monitor de Spinning, Monitor de Ciclo-Indoor.
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).



INESEM Instituto Europeo de Estudios Empresariales

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

Centro de Formación Superior de POSTGRADO INESEM

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 direccion General | **Firma del alumno/a**

MARIA MORENO HIDALGO | **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

- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 1'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 2'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introductorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'
- Manual teórico 'Monitor de Aerocicling'

profesorado y servicio de tutorías

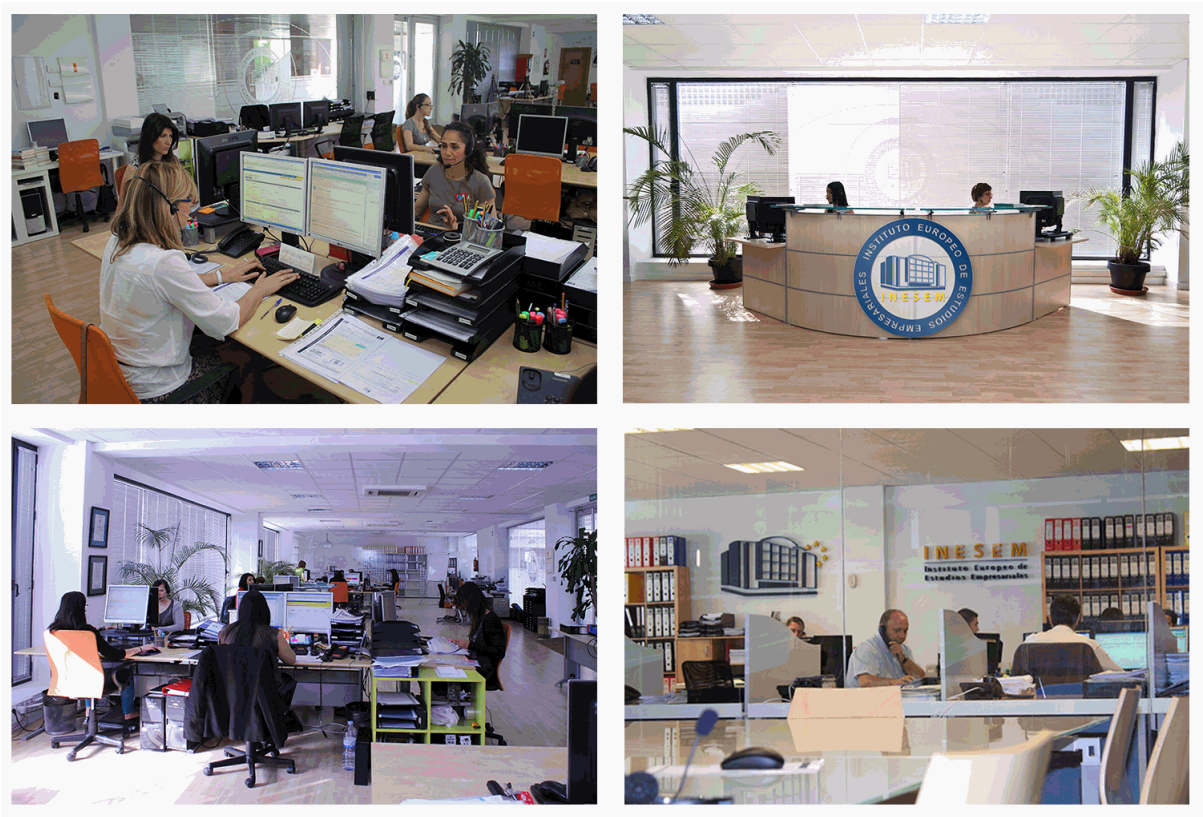
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “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 inesem 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 AEROCICLING

MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1.El aparato locomotor
2.Sistema osteoarticular
- 1.- Los huesos
- 2.- Funciones de los huesos
- 3.- División del esqueleto humano
- 4.- Columna vertebral
- 5.- Tronco
- 6.- Extremidades
- 7.- Cartílagos
- 8.- Articulaciones y movimiento
- 9.- Los ligamentos

3.Sistema muscular
- 1.- Funciones del sistema muscular
- 2.- Inervación de los músculos
- 3.- Clasificación muscular
- 4.- Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

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.Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
- 1.- Adaptaciones metabólicas
- 2.- Adaptaciones circulatorias
- 3.- Adaptaciones cardíacas
- 4.- Adaptaciones respiratorias
- 5.- Adaptaciones de la sangre
- 6.- Adaptaciones del medio interno

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.Efectos fisiológicos del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1.Introducción al entrenamiento deportivo
2.Objetivos del entrenamiento deportivo
3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento
- 1.- Ley de Schultz-Arnodt
- 2.- Principio de la supercompensación
- 3.- Teoría del estrés de Selye

+ Información Gratis

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.Capacidades coordinativas
1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
8.Efecto del entrenamiento
9.Efecto residual de entrenamiento
10.El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.Desarrollo evolutivo
1.- Características de las distintas etapas en relación con la participación
2.- Base de la personalidad
3.- Psicología del grupo
4.- Individuo y grupo
5.- Grupo de pertenencia y grupo de referencia
6.- Calidad de vida y desarrollo personal
7.- Necesidades personales y sociales
8.- Motivación
9.- Actitudes
2.Sociología del ocio y la actividad físico deportiva
1.- Socialización en el ámbito de fitness
2.- Necesidades personales y sociales
3.- La decisión inicial de participar en una actividad de fitness
4.- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
5.- Calidad de vida y desarrollo personal
6.- El fitness como fenómeno sociológico

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AEROCICLING

1.Consideraciones generales
1.- Definición y contextualización del Aerocicling
2.- Datos a tener en cuenta antes de comenzar una sesión
3.- La indumentaria
2.Objetivos en Aerocicling
3.El instructor/a
1.- Características del instructor de Aerocicling
4.La bicicleta
1.- Elementos y características

5.La sala de Aerocicling
1.- Premisas mínimas
2.- Uso de la sala
6.Ventajas y desventajas de la práctica del Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS TÉCNICOS DEL AEROCICLING

1.Ajustes o reglajes de la bicicleta en Aerocicling
1.- Ajustes del sillín
2.- Altura del manillar
2.Fundamentos técnicos del Aerocicling
1.- La acción de pedaleo
2.- Posición del cuerpo
3.- Tipos de agarres
3.Errores más frecuentes
4.Consejos para evitar lesiones en el Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DE SESIONES

1.Métodos de entrenamiento en Aerocicling
1.- Métodos continuos
2.Las cadencias
1.- ¿Por qué se debe pedalear más despacio?
2.- ¿Cuál es la cadencia adecuada?
3.La intensidad
1.- Resistencias de trabajo en Aerocicling
4.Trabajo de las capacidades en Aerocicling
1.- Resistencia aeróbica
2.- Fuerza
3.- Velocidad
4.- Potencia
5.Las sesiones de Aerocicling
1.- El calentamiento en Aerocicling
2.- Descripción de una sesión
3.- Movimientos básicos
4.- Tipos de ejercicios
5.- Otras variantes
6.Los destinatarios
1.- Nivel básico o iniciación
2.- Nivel medio
3.- Nivel alto o avanzado
4.- Poblaciones especiales
7.Ejemplos de sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MÚSICA EN EL AERO-CICLING

1.La música en la sesión de Aerocicling
1.- Interpretación de los beats
2.- La motivación a través de la música
2.Componentes de la música
1.- Frases y series musicales
2.- Adaptaciones del ritmo natural
3.- Lagunas rítmicas
3.La transcripción musical y los tiempos
4.Cómo crear bases para tus canciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1.Programación del proceso de entrenamiento

2.Planificación del entrenamiento
3.Sesión de entrenamiento
1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento
2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
4.Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. HÁBITOS HIGIÉNICOS

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
1.- Lesiones comunes en aero-cicling
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 Reeducación 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.Técnicas de reanimación
1.- RCP básica
5.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
1.- Ventilación manual
2.- Masaje cardíaco externo
3.- Maniobra de Heimlich
6.Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

+ Información Gratis

MÓDULO I. 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
4.Código Deontológico del Coach
5.Código Ético

MÓDULO II. 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

+ Información Gratis

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 III. 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 IV. COACHING Y DEPORTE

TEMA 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

+ Información Gratis

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 V. 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.Prevención 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 VI. 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 VII. 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 VIII. 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

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis