



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Karate + Titulación Universitaria

+ Información Gratis

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

Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Karate + Titulación Universitaria

duración total: 500 horas

horas teleformación: 150 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El interés en las artes marciales ha ido creciendo desde su entrada en Occidente, llenando los gimnasios de practicantes de este arte marcial, el karate. Con este Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Karate se estudiará todos los fundamentos relacionados con estas artes marciales y esta filosofía, así como la preparación física y mental, y la estructuración y preparación de clases de karate.

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.



a quién va dirigido

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

objetivos

- Definir el arte del karate a través de su historia, su lugar de práctica y el maestro, así como los diferentes estilos que reconoce la RFEK.
- Conocer las diferentes posiciones (Dachi) que se realizan en la práctica del karate a través de sus características y colocación del cuerpo.
- Identificar las técnicas defensivas sobre las paradas y bloqueos (Uke), así como sus características y la colocación de los miembros que realizan el bloqueo.
- Describir las características de los golpes que se realizan con el puño o nudillos de los dedos (Tsuki) en karate, así como los golpes que se realizan con los miembros superiores (Uchi), y con los miembros inferiores o patadas (Geri).
- Definir las diferentes formas que existen en karate para inmovilizar, someter y/o reducir al adversario a través de las técnicas de proyecciones, luxaciones y estrangulaciones.
- Analizar las formas en las que se ponen en prácticas los fundamentos técnicos del karate para su puesta en marcha en combate, ya sea en práctica imaginaria (kata), o en combate real (kumite).
- Definir los fundamentos del karate que se refieren al calentamiento, al saludo, a la estrategia y táctica que puede adoptar el practicante de karate, así como las técnicas de enseñanza en karate.
- Conocer la teoría del entrenamiento, así como los principios del entrenamiento y mecanismos de adaptación, junto a las capacidades físicas básicas y coordinativas.
- Analizar el reglamento de Kumite, Kata y sus apéndices, tal como reconoce la Real Federación Española de Karate.
- 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.

para qué te prepara

Con la realización del Postgrado en Coach Deportivo para Monitores de Karate se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento de las técnicas necesarias para el desarrollo del karate, de modo que se puedan cumplir con los objetivos de este arte marcial.

salidas laborales

Deporte / Karate

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

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

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



profesorado y servicio de tutorías

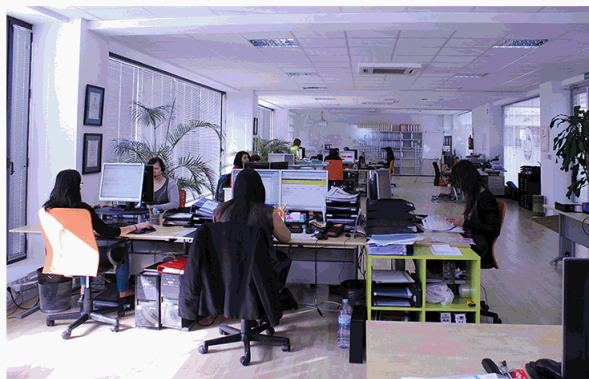
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL KARATE

1. Historia del karate
 - 1.- Origen del karate
 - 2.- El karate en España
2. El karate-do
 - 1.- El karategi
 - 2.- Cinturones
3. El dojo y el sensei
4. Estilos de karate reconocidos por la F. E. K.
 - 1.- Gensei Ryu
 - 2.- Goku Ryu
 - 3.- Kyokushin Kai
 - 4.- Renbu Kai
 - 5.- Shito Ryu
 - 6.- Shoto Kai
 - 7.- Shotokan
 - 8.- Wado Ryu
5. Kihon

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS POSICIONES EN KARATE: DACHI

1. Dachi (posiciones)
 - 1.- Heisoku Dachi
 - 2.- Musubi Dachi
 - 3.- Heiko Dachi
 - 4.- Hachiji Dachi
 - 5.- Uchi Hachi Ji Dachi
 - 6.- Sanchin Dachi
 - 7.- Reno Ji Dachi
 - 8.- Tei Ji Dachi
 - 9.- Kosha Dachi
 - 10.- Kake Dachi
 - 11.- Migi Ashi Dachi
 - 12.- Kiba Dachi
 - 13.- Shiko Dachi
 - 14.- Neko Ashi Dachi
 - 15.- Tsuru Ashi Dachi
 - 16.- Naifanchin Dachi
 - 17.- Zenkutsu Dachi
 - 18.- Kokutsu Dachi
 - 19.- Fudo Dachi (Sochin Dachi)
 - 20.- Hangetsu Dachi

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS PARADAS O BLOQUEOS: UKE

1. Uke (paradas)
 - 1.- Gedan Barai (Gedan Uke)
 - 2.- Age Uke
 - 3.- Age Uke Fumikomi
 - 4.- Uchi Uke (Uchi Ude Uke)
 - 5.- Shuto Uke

- 6.- Soto Uke (Soto Ude Uke)
- 7.- Morote Uke
- 8.- Sho Morote Uke
- 9.- Jiuji Uke
- 10.- Tekubi Kake Uke
- 11.- Kakuto Uke
- 12.- Sho Nagashi Uke
- 13.- Sho Osae Uke
- 14.- Teisho Uke
- 15.- Ryo Sho Tsukami Uke
- 16.- Tsukami Uke
- 17.- Gedan Kake Uke
- 18.- Haito Uke
- 19.- Kakiwake Uke
- 20.- Sukui Uke
- 21.- Haisu Uke
- 22.- Otoshi Uke
- 23.- Kake Te Uke
- 24.- Shuto Age Uke
- 25.- Enpi Uke
- 26.- Uraken Uke
- 27.- Aiwan Nagashi Uke
- 28.- Tsuki Uke
- 29.- Ashibo Kake Uke
- 30.- Deai Osae Uke
- 31.- Fukishuto Uke
- 32.- Nami Gaeshi Barai

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GOLPES DE PUÑO: TSUKI

1. Tsuki (golpe de puño)
 - 1.- Oi Tsuki
 - 2.- Gyako Tsuki
 - 3.- Ura Tsuki
 - 4.- Tate Tsuki
 - 5.- Mawashi Tsuki
 - 6.- Kizami Tsuki
 - 7.- Yama Tsuki
 - 8.- Awase Tsuki
 - 9.- Hasami Tsuki
 - 10.- Kage Tsuki (Mizu Nagashi No Kamae)
 - 11.- Age Tsuki
 - 12.- Yoko Tsuki
 - 13.- Ushiro Tsuki
 - 14.- Heiko Tsuki
 - 15.- Otros Tsukis

UNIDAD DIDÁCTICA 5. GOLPES DE LOS MIEMBROS SUPERIORES: UCHI

1. Uchi (golpes)
 - 1.- Shuto Uchi
 - 2.- Haisu Uchi
 - 3.- Haito Uchi
 - 4.- Tetsui Uchi (Kentsui Uchi)
 - 5.- Nukite Uchi
 - 6.- Uraken Uchi

- 7.- Kakuto Uchi
- 8.- Ippon Nukite Uchi
- 9.- Mae Enpi Uchi
- 10.- Mawashi Enpi Uchi
- 11.- Otoshi Enpi Uchi
- 12.- Ushiro Enpi Uchi
- 13.- Yoko Enpi Uchi
- 14.- Watside Uchi
- 15.- Seryuto Uchi
- 16.- Nihon Nukite Uchi
- 17.- Teisho Uchi
- 18.- Hasami Shuto Uchi/Hasami Tetsui Uchi
- 19.- Atama Uchi
- 20.- Sho Uchi
- 21.- Hasami Haito Uchi
- 22.- Barate Uchi
- 23.- Hasami Sho Uchi

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS PATADAS EN KARATE: GERI

1. Geri (Patadas)

- 1.- Mae Geri Kekomi
- 2.- Mawashi Geri
- 3.- Yoko Geri Kekomi
- 4.- Ura Mawashi Geri
- 5.- Mawashi Tobi Geri
- 6.- Mikazuki Geri
- 7.- Ura Mikazuki Geri
- 8.- Gyako Mawashi Geri
- 9.- Yoko Geri Keage
- 10.- Ushiro Geri Kekomi
- 11.- Ushiro Geri Keage
- 12.- Kakato Geri
- 13.- Mawashi Hiza Geri
- 14.- Oi Geri
- 15.- Yoko Geri Fumikomi
- 16.- Mae Geri Fumikomi
- 17.- Mae Geri Keage
- 18.- Yoko Geri Fumikiri
- 19.- Mae Tobi Geri

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROYECCIONES, LUXACIONES Y ESTRANGULACIONES

1. Nage Waza (proyecciones)

2. Kansetsu Waza (luxaciones)

- 1.- Luxaciones básicas
- 2.- Luxaciones avanzadas
- 3.- Luxaciones restringidas/peligrosas

3. Shime Waza (estrangulaciones)

- 1.- Estrangulaciones sanguíneas
- 2.- Estrangulaciones respiratorias
- 3.- Estrangulaciones nerviosas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL KATA Y EL KUMITE

1. Katas

- 1.- Kata de iniciación
- 2.- Katas básicos

3.- Katas superiores

2.Kumite

1.- Kihon Kumite (combate de entrenamiento)

2.- Shiai Kumite (combate de competición)

3.- Jyu Kumite (combate libre)

UNIDAD DIDÁCTICA 9. OTROS FUNDAMENTOS DEL KARATE

1.Junbi Undo

2.REI (Saludo)

1.- OSS

3.La enseñanza del karate

4.La estrategia (Hyoho) y la táctica (Key)

1.- La estrategia (Hyoho)

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

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.Capacidades coordinativas

1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación

8.Efecto del entrenamiento

9.Efecto residual de entrenamiento

10.El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 11. REGLAMENTO DE KUMITE

1.Reglamentos de competición de kumite

2.Reglamento de kumite

1.- Artículo 1: El área de competición de kumite

2.- Artículo 2: Uniforme oficial

3.- Artículo 3: Organización de las competiciones de kumite

4.- Artículo 4: El panel del arbitraje

5.- Artículo 5: Duración de los encuentros

6.- Artículo 6: Puntuación

7.- Artículo 7: Criterios para la decisión

8.- Artículo 8: Comportamiento prohibido

9.- Artículo 9: Advertencias y penalizaciones

- 10.- Artículo 10: Lesiones y accidentes en la competición
- 11.- Artículo 11: Reclamación oficial
- 12.- Artículo 12: Atribuciones y funciones
- 13.- Artículo 13: Comienzo, suspensión y final de los encuentros
- 14.- Artículo 14: Normas y procedimientos del panel arbitral
- 15.- Artículo 15: Modificaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. REGLAMENTO DE KATA Y APÉNDICES

- 1.Reglamento de Kata
 - 1.- Artículo 1: Área de competición de kata
 - 2.- Artículo 2: Uniforme oficial
 - 3.- Artículo 3: Organización de la competición de kata
 - 4.- Artículo 4: El panel de jueces
 - 5.- Artículo 5: Criterios para la evaluación
 - 6.- Artículo 6: Operación de los encuentros
 - 7.- Artículo 7: Modificaciones
- 2.Apéndice 1: La terminología
- 3.Apéndice 2: Gestos y señales del panel arbitral
- 4.Apéndice 3: Signos de los anotadores
- 5.Apéndice 4: Disposición del área de competición de kumite
- 6.Apéndice 5: Disposición del área de competición de kata
- 7.Apéndice 6: El karate-gi
- 8.Anexos de los reglamentos de competición de kumite y kata en categorías inferiores
 - 1.- Normativa para los campeonatos de España
- 9.Kumite en categorías alevín/infantil: masculino y femenino
- 10.Kumite en categoría juvenil masculino y femenino
- 11.Katas en categorías benjamín, alevín, infantil y juvenil
- 12.Lista oficial Katas en categorías inferiores
 - 1.- Lista oficial katas en categorías cadete y sénior: Pruebas técnicas

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

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

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

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 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
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

+ Información Gratis