INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

+ Información Gratis

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

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

duración total: 725 horas ***horas teleformación:*** 300 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este Master en Alto Rendimiento Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un persona formada para preparar a deportistas profesionales. En la actualidad es imprescindible tener un preparador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación.

a quién va dirigido

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

objetivos

- Preparar a Deportista Profesionales para Alto Rendimiento.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.
- 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

El presente Master en Alto Rendimiento Deportivo le prepara y capacita para formar y preparar a Deportistas Profesionales, además de ofrecer una formación integradora, centrada en el ámbito de las ciencias que participan en la evolución de este campo de conocimiento.

salidas laborales

Entrenador Deportivo, Preparador de Deportistas de Alto Rendimiento,Psicólogo del Deporte, titulados en la materia de 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 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 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 1'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 2'
- Manual teórico 'Aspectos Dietéticos y Nutricionales en las Distintas Etapas de la Vida'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introductorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'
- Manual teórico 'Team Building, Gestión del Liderazgo y Técnicas de Negociación en Recursos Humanos'

Cuaderno
de Ejercicios
Manual
de Alumno
INESEM
FORMACIÓN
CONTINUA.EU

profesorado y servicio de tutorías

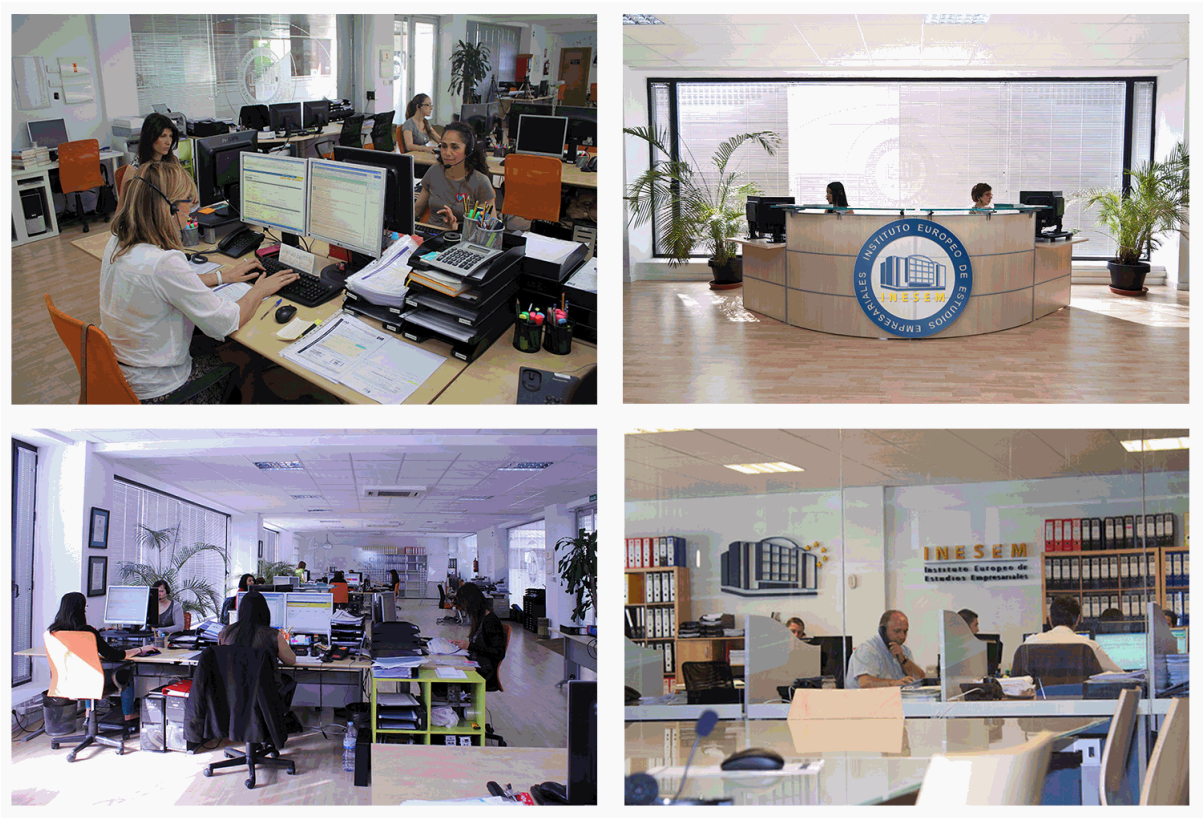
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1.Conceptos generales
2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2.El sistema muscular
3.Articulaciones y movimiento
4.Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
2.Fisiología cardio-circulatoria
3.Fisiología respiratoria
4.El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.Resistencia
2.Fuerza
3.Velocidad
4.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1.El esquema corporal
2.El proceso de lateralización
3.Coordinación
4.Equilibrio
5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1.El entrenamiento y sus tipos
2.El desentrenamiento
3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnodt
4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1.Programación del proceso de entrenamiento
2.Planificación del entrenamiento
3.Sesión de entrenamiento
4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1.Deportes individuales
2.Deportes colectivos
3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4.Tipos de juegos
5.El juego como método de enseñanza
6.Iniciación deportiva
7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1.Atletismo

2.Natación
3.Bádminton
4.Judo
5.Tenis
6.Gimnasia rítmica
7.Gimnasia artística
8.Aeróbic
9.Voleibol
10.Baloncesto
11.Fútbol
12.Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones deportivas frecuentes
6.¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios
2.Ahogamientos
3.Pérdida de conciencia
4.Crisis cardíacas
5.Crisis convulsivas
6.Hemorragias
7.Heridas
8.Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1.Ética profesional
2.Claves para el éxito

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

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis

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. TEAM BUILDING, GESTIÓN DEL LIDERAZGO Y TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN EN RECURSOS HUMANOS

MÓDULO 1. TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO EN RECURSOS HUMANOSTEMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MODELOS ORGANIZATIVOS: LA HUMANIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

1.La importancia de las organizaciones
2.Aproximación conceptual a la organización
3.Tipos de organizaciones
4.La estructura
5.Cambio y desarrollo en la organización
6.El coach como agente de cambio
7.Impactos derivados de la introducción de una cultura de coaching
8.Profesionales con vocación de persona

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL

1.La importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2.Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3.Composición de equipos, recursos y tareas
4.Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO

1.Liderazgo
2.Enfoques en la teoría del liderazgo
3.Estilos de liderazgo
4.El papel del líder

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1.Programa de entrenamiento
2.Técnicas de desarrollo en equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE DINÁMICA DE GRUPOS EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1.Perspectiva del conflicto
2.Conflicto versus violencia
3.Prevención
4.Análisis y negociación

+ Información Gratis

5.Búsqueda de soluciones
6.Procedimientos para enseñar a resolver conflictos

MÓDULO 2. LA NEGOCIACIÓN EN RECURSOS HUMANOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIRECCIÓN DE REUNIONES, DESARROLLO Y CIERRE DE LA REUNIÓN

1.Realizar la presentación
2.El arte de preguntar y responder
3.Intervención de los participantes
4.Utilización de medios técnicos y audiovisuales
5.Cierre de la reunión
6.Elaboración del acta de reunión

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE REUNIONES I

1.¿Qué son las habilidades sociales?
2.La asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE REUNIONES II

1.La empatía
2.La escucha activa
3.La autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA NEGOCIACIÓN

1.Concepto de negociación
2.Estilos de negociación
3.Los caminos de la negociación
4.Fases de la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN

1.Estrategias de negociación
2.Tácticas de negociación
3.Cuestiones prácticas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LAS TÉCNICAS GRUPALES EN LA ORGANIZACIÓN

1.Técnicas de grupo grande
2.Técnicas de grupo mediano
3.Técnicas de grupo pequeño
4.Técnicas de trabajo o producción grupal
5.Técnicas de dinamización grupal
6.Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7.Técnicas de evaluación grupal

PARTE 4. 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

+ Información Gratis

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?

+ Información Gratis

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

PARTE 5. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1.Concepto de bromatología
2.Concepto de alimentación
3.Concepto de nutrición
4.Concepto de alimento
5.Concepto de nutriente
6.Concepto de dietética
7.Concepto de dieta
8.Concepto de ración
9.Concepto de dietista-nutricionista
10.Concepto de salud
11.Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1.Clasificación de los alimentos
2.Clasificación de nutrientes
3.Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1.Conceptos básicos

2.Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3.Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1.Transformaciones energéticas celulares
2.Unidades de medida de la energía
3.Necesidades energéticas del adulto sano
4.Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1.Definición y generalidades
2.Clasificación
3.Funciones
4.Metabolismo de los hidratos de carbono
5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1.Definición y generalidades
2.Funciones
3.Distribución
4.Clasificación
5.Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1.Definición y generalidades
2.Aminoácidos
3.Proteínas
4.Metabolismo de las proteínas
5.Necesidades de proteínas
6.Valor proteico de los alimentos
7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1.Introducción
2.Funciones
3.Clasificación
4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1.Introducción
2.Clasificación
3.Características generales de los minerales
4.Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1.Introducción y características del agua
2.El agua en el cuerpo humano
3.Recomendaciones sobre el consumo de agua
4.Trastornos relacionados con el consumo de agua
5.Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1.Valor nutritivo de los alimentos
2.Clasificación de los alimentos
3.Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1.Alimentos de origen vegetal
2.Cereales y derivados

+ Información Gratis

3.Verduras y Hortalizas
4.Setas y algas
5.Legumbres
6.Frutas y frutos secos
7.Grasas vegetales
8.Otros alimentos
9.Alimentos estimulantes
10.Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 13. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Introducción
2.Higiene de los alimentos
3.Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1.Operaciones a temperatura ambiente
2.Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 15. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Conservación de los alimentos
2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3.Métodos físicos
4.Métodos químicos
5.Tecnologías emergentes
6.Consejos en la adquisición de alimentos
7.Consumo responsable
8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 16. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1.Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2.Ingestas recomendadas
3.Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 17. MIOLOGÍA APLICADA

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de Tejido Muscular
3.Características del tejido muscular
4.El Músculo Esquelético
5.Uniones musculares
6.Tono y fuerza muscular
7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 18. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1.Utilización de energía por el músculo
2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3.Utilización de la grasa en el ejercicio
4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
5.Vitaminas y ejercicio
6.Minerales y ejercicio
7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 19. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1.Introducción a la fisiología del ejercicio
2.Ejercicio físico
3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 20. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1.Introducción
2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4.Reposición de líquidos y electrolitos
5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6.Bebidas para deportistas
7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 21. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1.Concepto
2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4.Vitaminas y minerales
5.Bicarbonato y otros tampones
6.Otras ayudas ergogénicas
7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 22. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1.Introducción
2.Gasto calórico
3.Hidratos de carbono
4.Grasas
5.Proteínas
6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 23. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1.Actividad física en la niñez
2.Actividad física en la adolescencia
3.Actividad física en la edad adulta
4.Actividad física en la tercera edad

+ Información Gratis