



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Máster en Personal Trainer y Coach Deportivo +
Titulación Universitaria***

+ Información Gratis

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

Máster en Personal Trainer y Coach Deportivo + Titulación Universitaria

duración total: 1.500 horas

horas teleformación: 450 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En un contexto donde el bienestar y la eficiencia del entrenamiento cobran creciente relevancia, nuestro Master en Personal Trainer y Coach Deportivo surge como una respuesta integral a dicha demanda. La formación combina fundamentos teóricos con herramientas de aplicación directa, abarcando desde la entrenación personalizada hasta la nutrición deportiva, sin olvidar la influencia decisiva del coaching para alcanzar metas. Capacita al profesional para la evaluación física y motivacional, optimizando rendimientos y cultivando un enfoque holístico en sus entrenados. Así, al seleccionarnos, se apuesta por un programa que valora la versatilidad y promueve la excelencia, ofreciendo un camino para destacar en un sector competitivo a través de una formación diversa y actualizada, acorde con las tendencias emergentes del ámbito deportivo y la salud.



a quién va dirigido

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

objetivos

- Dominar teoría del fitness y musculación.
- Comprender recursos de tonificación dirigida.
- Iniciar al coaching deportivo efectivo.
- Aplicar procesos y técnicas de coaching.
- Integrar nutrición en planes de entrenamiento.
- Usar tests para valorar condición física.
- Analizar datos de tests de rendimiento.

para qué te prepara

El curso Master en Personal Trainer y Coach Deportivo te capacita para diseñar programas de entrenamiento individualizados, enfocados en musculación y fitness. Con sólidos cimientos teóricos y recursos prácticos de tonificación dirigida, aprendes a evaluar la condición física y nutricional adaptándote a las necesidades de cada deportista. Además, te adentras en el mundo del coaching deportivo, dominando técnicas de motivación y establecimiento de metas para maximizar el rendimiento atlético. Prepárate para guiar a otros en su viaje saludable y deportivo con conocimiento, ética y eficacia.

salidas laborales

El Master en Personal Trainer y Coach Deportivo abre un amplio abanico de oportunidades laborales. Graduados podrán destacar como Entrenadores Personales, diseñando programas individualizados apoyados en sólidos conocimientos teóricos y prácticos. En Musculación y Fitness, serán aptos para guiar en centros de bienestar. Como Coaches Deportivos, aplicarán técnicas de coaching para maximizar el rendimiento atlético. Además, la especialización en Nutrición Deportiva les permite asesorar en dietas óptimas para cada fase de entrenamiento y competencia. La valoración de la condición física y el uso adecuado de suplementos posicionan a estos profesionales en la vanguardia del sector.

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

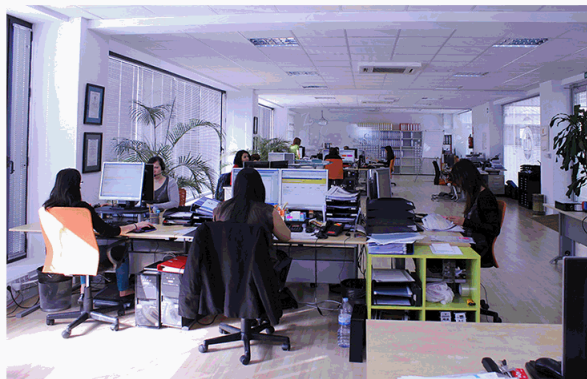
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

MÓDULO 1. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. 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 9. EL ENTRENAMIENTO

- 1.Introducción al entrenamiento
- 2.Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
- 3.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 4.Medición y evaluación de la condición física
- 5.Calentamiento y enfriamiento
- 6.Técnicas de relajación y respiración
- 7.Entrenamiento de la flexibilidad
- 8.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- 9.Entrenamiento muscular
- 10.Entrenamiento de la fuerza
- 11.El desentrenamiento
- 12.Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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 lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Principios generales de primeros auxilios
- 2.Asistencias
- 3.Técnicas de Reanimación. RCP básicas
- 4.Estado de Shock
- 5.Heridas y hemorragias
- 6.Quemaduras
- 7.Electrocución
- 8.Fracturas y contusiones
- 9.Intoxicación
- 10.Insolación
- 11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

MÓDULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

- 1.Introducción.
- 2.Funciones.
- 3.Salud.
- 4.Evaluación inicial.
- 5.Componentes del fitness.
- 6.Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
- 7.Documentos anexos.

PARTE 2. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Introducción a la fisioterapia
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto
- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
- 6.Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

- 1.Introducción
- 2.Tejido muscular
- 3.Clasificación muscular
- 4.Acciones musculares
- 5.Ligamentos
- 6.Musculatura dorsal
- 7.Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- 1.El ejercicio físico
- 2.Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

- 1.Introducción
- 2.Nutrición y salud
- 3.Necesidad de nutrientes
- 4.Hidratación y rendimiento deportivo
- 5.Las ayudas ergogénicas
- 6.Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.

Introducción al entrenamiento

- 1.Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
- 2 Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 3.Medición y evaluación de la condición física
- 4.Calentamiento y enfriamiento
- 5.Técnicas de relajación y respiración
- 6.Entrenamiento de la flexibilidad
- 7.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- 8.Entrenamiento muscular
- 9.Entrenamiento de la fuerza
- 10.El desentrenamiento

11. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 lesionas 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 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MODULO II. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.

PARTE 3. 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 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 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.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 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 4. NUTRICIÓN 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 1. 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 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

- 1.Alimentos de origen vegetal
- 2.Cereales y derivados
- 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 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

- 1.Operaciones a temperatura ambiente
- 2.Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. 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. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

- 1. Definición y generalidades
- 2. Dieta equilibrada
- 3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
- 4. Elaboración de una dieta
- 5. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- 1. Definición y generalidades
- 2. Entrevista con el paciente
- 3. Evaluación dietética
- 4. Evaluación clínica
- 5. Evaluación antropométrica
- 6. Evaluación bioquímica
- 7. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

- 1. Introducción
- 2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
- 3. Necesidades nutricionales en el embarazo
- 4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
- 5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

- 1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
- 2. Necesidades nutricionales en la lactancia
- 3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
- 4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
- 5. Tipos de lactancia
- 6. Posición para la lactancia
- 7. Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

- 1. Cambios fisiológicos
- 2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
- 3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
- 4. Alimentación complementaria o Beikost
- 5. Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

- 1. Cambios fisiológicos
- 2. Hitos del desarrollo del niño
- 3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
- 4. Pirámide nutricional en el niño
- 5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
- 6. Ritmos alimentarios durante el día
- 7. Aprender a comer
- 8. Plan semanal de comidas
- 9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
- 10. Obesidad: estrategia NAOS
- 11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir

- 12.Comedores escolares
- 13.Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA

- 1.Introducción
- 2.Cambios fisiológicos
- 3.Necesidades y recomendaciones nutricionales
- 4.Adolescentes: consejos de una vida saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

- 1.Introducción
- 2.Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
- 3.Necesidades nutricionales en el envejecimiento
- 4.Aspectos culinarios en la dieta del anciano
- 5.Consejos para la planificación de los menús en ancianos
- 6.Alimentación básica adaptada
- 7.Menopausia

MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 taponos

6.Otras ayudas ergogénicas

7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. 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

PARTE 5. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1.Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal

2.Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1.Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness

2.Bases de la personalidad

3.Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas

4.Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud

5.Efectos sociales

6.Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness

7.Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness

8.Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

9.Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales

10.Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1.Conceptos de medida y evaluación

2.Necesidad de evaluar la aptitud física

3.Ámbitos de la evaluación de la aptitud física

4.Dificultades para evaluar la aptitud física

5.Requisitos de los test de la evaluación de la condición física

6.Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1.Biotipología: clasificaciones

2.Antropometría y cineantropometría

3.Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

4.Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física

5.Modelos de composición corporal

6.Composición corporal y salud

7.Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Fundamentos biológicos
- 2.Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
- 3.Evaluación de la resistencia aeróbica
- 4.Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
- 5.Evaluación de la velocidad
- 6.Evaluación de la Fuerza
- 7.Evaluación de la movilidad articular
- 8.Evaluación de la elasticidad muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Fundamentos biológicos
- 2.Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
- 3.Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
- 4.Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
- 5.Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
- 6.Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
- 2.Alteraciones posturales más frecuentes
- 3.Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
- 4.Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
- 2.Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores
- 3.Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal
- 4.Análisis de datos obtenidos
- 5.La observación como técnica básica de evaluación
- 6.Normativa vigente de protección de datos
- 7.Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

PARTE 6. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
- 2.Aparato respiratorio
- 3.Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
- 4.Sistema nervioso
- 5.Metabolismo energético
- 6.Concepto de fatiga
- 7.Clasificaciones de la fatiga
- 8.Lugares de aparición de la fatiga
- 9.Mecanismos de la fatiga
- 10.Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
- 11.Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
- 12.Bases biológicas de la recuperación
- 13.Medios y métodos de recuperación
- 14.El equilibrio hídrico

15. Suplementos y fármacos
16. Termorregulación y ejercicio físico
17. Diferencias de género
18. El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

1. Aplicación del análisis de datos
2. Modelos de análisis
3. La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
3. Integración y tratamiento de la información obtenida

PARTE 7. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AYUDA ERGOGÉNICA EN EL DEPORTE

1. Ayuda ergogénica
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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE CARBOHIDRATOS

1. Concepto de suplementación deportiva y biotipos
2. Carbohidratos
3. Aporte de hidratos de carbono
4. Suplementación de hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

1. Aminoácidos
2. Proteínas
3. Riesgos de la suplementación con aminoácidos/proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

1. El estrés oxidativo
2. Ingesta y suplementos antioxidantes
3. Excesos de ingesta de antioxidantes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BEBIDAS UTILIZADAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN DEPORTIVA

1. Hidratación y ejercicio
2. Bebidas para los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SUPLEMENTOS PARA LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición de lesión
3. Lesiones deportivas frecuentes
4. Suplementos para prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS EN EL DEPORTE

- 1.Introducción a los suplementos deportivos
- 2.Suplementos necesarios en una dieta vegana
- 3.Suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

- 1.Dopaje
- 2.Sustancias y métodos de dopaje
- 3.Organización de los controles de dopaje
- 4.Recogida y extracción de muestras
- 5.Laboratorio de control de dopaje del CSD
- 6.Procedimientos disciplinarios
- 7.Normativa antidopaje internacional