



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Máster en Psicología Deportiva + Titulación Universitaria***

**+ Información Gratis**

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

# Máster en Psicología Deportiva + Titulación Universitaria

**duración total:** 800 horas

**horas teleformación:** 300 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Este Master en Psicología Deportiva le ofrece una formación especializada en la materia. El deporte es un fenómeno sociocultural del siglo XX. En la actualidad, ocupa un lugar destacado en la sociedad por lo que es lógico que cada vez más, haya profesionales interesados en esta temática. Tanto para estudiar los procesos psicológicos básicos, como para aplicar nuevas técnicas psicológicas en la conducta deportiva. Por ello, este curso nos ofrece los conocimientos necesarios para poder intervenir como Psicólogos del Deporte, proporcionando información sobre el contexto de la Psicología del Deporte, las funciones que llevan a cabo los psicólogos especialistas en el ámbito deportivo y las bases neurológicas básicas del movimiento. Además, de transmitirnos como se lleva a cabo la planificación del entrenamiento psicológico y dándonos las habilidades necesarias para poder intervenir.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Conocer el ámbito de la Psicología del Deporte.
- Saber las bases neurológicas básicas necesarias para el movimiento.
- Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico.
- Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo.
- 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*

Este Master en Psicología Deportiva nos prepara para conocer en profundidad el ámbito de la Psicología del Deporte, además de la intervención que debe realizar el Psicólogo Deportivo. Para ello, proporciona los conocimientos básicos de neurología para conocer la mente, las características que tiene el aprendizaje motor, la importancia que tiene la psicología en el deporte y como puede influir en la planificación del entrenamiento. Por último, proporciona las habilidades necesarias para intervenir en las múltiples situaciones que el Psicólogo del Deporte se puede encontrar.

## *salidas laborales*

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

## titulación

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

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



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

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

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

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

#### Nombre de la Acción Formativa

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

Con una calificación de SOBRESALIENTE

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

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

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

## *metodología*

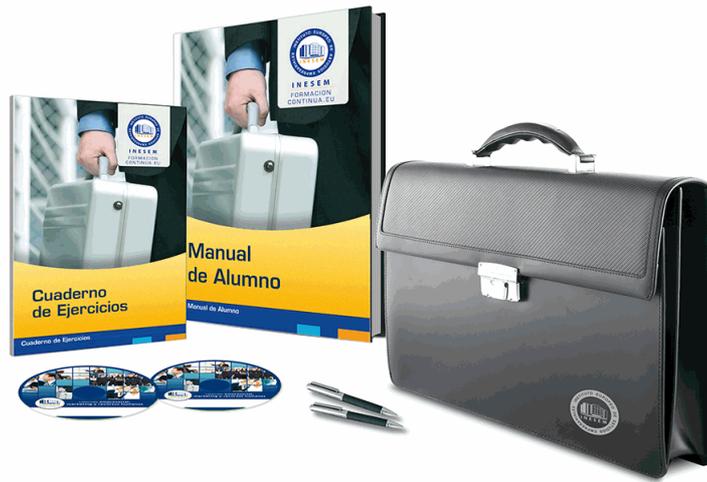
El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el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

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

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

## *materiales didácticos*

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 1'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 2'
- Manual teórico 'Aplicación de Tests, Pruebas y Cuestionarios para la Valoración de la Condición Física, Bio
- Manual teórico 'Tratamiento de Datos de una Batería de Test, Pruebas y Cuestionarios de Valoración de la
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introdutorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'



## profesorado y servicio de tutorías

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

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

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

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

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



## *plazo de finalización*

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

## *campus virtual online*

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

## *comunidad*

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

## *revista digital*

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

## *secretaría*

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

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

**programa formativo**

# **PARTE 1. 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

## **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.Primer 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 3. 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. FISIOLÓGÍA 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-Arnoldt
- 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.Atlletismo
- 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 4. APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN 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:
  - 1.- Lateralidad
  - 2.- Actitud
  - 3.- Respiración
  - 4.- Relajación
  - 5.- Orientación espacial
  - 6.- Estructuración y organización espacial
  - 7.- Orientación temporal
  - 8.- Ritmo
  - 9.- Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests
  - 1.- Tests de orientación
  - 2.- Tests de lateralidad
  - 3.- Tests de esquema corporal
  - 4.- Tests de percepción
  - 5.- Tests de organización temporal
  - 6.- Pruebas de coordinación oculo-segmentaria
  - 7.- Pruebas de coordinación dinámico-general
  - 8.- Pruebas de equilibrio estático y dinámico
  - 9.- Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático

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

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness:
  - 1.- Análisis funcional del Fitness como base del trabajo psicológico
  - 2.- Comprensión de la lógica interna del Fitness. Dimensión temporal y fisiológica
2. Bases de la personalidad:
  - 1.- Teorías de la personalidad
  - 2.- Personalidad y actividad física y deporte
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales:
  - 1.- Relación
  - 2.- Valores y actitudes
  - 3.- Valor sociopedagógico de la actividad física
  - 4.- Prevención de conductas disruptivas en la sociedad
  - 5.- Necesidades personales y sociales

6.Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness:

- 1.- Capacidades afectivas
- 2.- Capacidades cognitivas
- 3.- Capacidades socializadoras
- 4.- Capacidades cognitivas

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

- 1.- Motivación
- 2.- Concentración
- 3.- Nivel de activación
- 4.- Estado emocional
- 5.- Autoconfianza

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:

- 1.- Grupos de edad
- 2.- Grupos deportivos
- 3.- Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva
- 4.- Discapacitados

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

- 1.- Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos

**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 tests de la evaluación de la condición física:

- 1.- Validez
- 2.- Fiabilidad
- 3.- Precisión
- 4.- Especificidad
- 5.- Interpretación: facilidad y objetividad
- 6.- Confidencialidad

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

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

- 1.Biotipología: clasificaciones:
  - 1.- Kretschmer
  - 2.- Sheldon
- 2.Antropometría y cineantropometría
- 3.Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
  - 3.- Aplicación autónoma
  - 4.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 5.- Instrumentos y aparatos de medida
- 4.Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
- 5.Modelos de composición corporal:
  - 1.- Modelo bicompartimental (tradicional)
  - 2.- Modelo tricompartmental
- 6.Composición corporal y salud:
  - 1.- Índice de masa corporal: Talla . peso . circunferencias - pliegues cutáneos
  - 2.- Determinación del % de grasa corporal
  - 3.- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal

- 4.- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- 5.- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
- 7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
  - 1.- Pliegues a medir
  - 2.- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas

#### **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:
  - 1.- Determinación de la potencia máxima aeróbica
  - 2.- Procedimientos para medir el VO<sub>2</sub>max
  - 3.- Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergómetros
  - 4.- Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aeróbica
  - 5.- Protocolos para las distintas pruebas
- 4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica:
  - 1.- Determinación del umbral anaeróbico
  - 2.- Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado
  - 3.- Instrumentos necesarios para hacer pruebas
  - 4.- Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaeróbica
  - 5.- Protocolos para las distintas pruebas
- 5. Evaluación de la velocidad:
  - 1.- Evaluación del Tiempo de reacción
  - 2.- Evaluación de la rapidez segmentaria
  - 3.- Evaluación de la capacidad de aceleración
  - 4.- Evaluación de otras capacidades de la velocidad. Protocolos
- 6. Evaluación de la Fuerza:
  - 1.- Evaluación de la Fuerza Explosiva
  - 2.- Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elastica
  - 3.- Evaluación de la Fuerza Explosivo-Elastico-Refleja
  - 4.- Valoración funcional de la Fuerza en condiciones inespecíficas (laboratorio)
- 7. Evaluación de la movilidad articular:
  - 1.- Pruebas y Protocolos
- 8. Evaluación de la elasticidad muscular
  - 1.- Pruebas y protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas

#### **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:
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 4.- Instrumentos y aparatos de medida
- 4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia:
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 4.- Instrumentos y aparatos de medida
- 5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad . Elasticidad Muscular:
  - 1.- Protocolos

- 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 4.- Instrumentos y aparatos de medida
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:
  - 1.- Recuperables - actitud postural incorrecta
  - 2.- Patológicas - alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteoarticular
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness:
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 4.- Instrumentos y aparatos de medida
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:
  - 1.- Ámbito de aplicación
  - 2.- Modelos
  - 3.- Fichas de registro
2. Historial del cliente/usuario. Integración de datos anteriores:
  - 1.- Historial médico
  - 2.- Historial deportivo
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal:
  - 1.- Habilidades sociales y empatía
  - 2.- El proceso de comunicación: Características
  - 3.- Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal
  - 4.- Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación
4. Análisis de datos obtenidos
5. La observación como técnica básica de evaluación:
  - 1.- Medidas fundamentales del proceso de observación
  - 2.- Formas de realizar la observación
  - 3.- Criterios que debe reunir la observación
  - 4.- El registro de datos
6. Normativa vigente de protección de datos
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

## **PARTE 5. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, 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:
  - 1.- Concepto y utilización de la energía

- 2.- Sistemas de producción de energía
6. Concepto de fatiga
7. Clasificaciones de la fatiga
8. Lugares de aparición de la fatiga
9. Mecanismos de fatiga:
- 10.. Aspectos hormonales de la fatiga
- 11.. Aspectos inmunitarios de la fatiga
- 12.. Aspectos patológicos de la fatiga
13. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
14. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
15. Bases biológicas de la recuperación
16. Medios y métodos de recuperación
17. El equilibrio hídrico
18. Suplementos y fármacos
19. Termorregulación y ejercicio físico:
  - 1.- Mecanismos de regulación
  - 2.- Vasodilatación y sudoración
  - 3.- Consecuencias secundarias de la sudoración
  - 4.- Otros mecanismos de pérdida de calor
20. Diferencias de género
21. 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:
  - 1.- Evaluación de factores de riesgo
  - 2.- Coordinación con otros especialistas. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas
  - 3.- Evaluación del estilo de vida del usuario
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:
  - 1.- Elaboración del informe específico
  - 2.- Metodología
  - 3.- Prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos
  - 4.- Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda

## **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:
  - 1.- Nociones generales
  - 2.- Ordenación de datos
  - 3.- Representación gráfica
  - 4.- Normalización de datos
2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
  - 1.- Software y hardware genérico y específico de valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
  - 2.- Ofimática adaptada
3. Integración y tratamiento de la información obtenida:
- 4.. Modelos de documentos
- 5.. Registro físico
- 6.. Soportes y recursos informáticos
- 7.. Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

**+ Información Gratis**