







***Postgrado Deportivo en
Entrenador Personal y***



INESEM

SINESS SCHOOL

***n Musculación y Fitness:
y Coaching Deportivo +***

Titulación (

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada
empre

Postgrado Deportivo en Entrenador Personal Titulación

duración total: 620 horas ***horas telefo***

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

El Postgrado Deportivo en Musculación y Fitness: Entre trata de formación de carácter práctico que capacita ofi como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Pre Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación

+ Información Gratis



+ Información Gratis

s: Entrenador Personal y Coaching Deportivo + Universitaria



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q
conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento y los tipos de entrenamiento característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización del entrenamiento
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación
- Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención de lesiones
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en caso de lesión
- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el comportamiento ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades prácticas de los principios básicos de coaching aplicados al entrenamiento
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo con las metas deportivas.

+ Información Gratis

para qué te prepara

El presente Postgrado Deportivo en Musculación y Fitness Deportivo dotará al alumno de los conocimientos necesarios para satisfacer las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de musculación y fitness, entrenador personal o coach deportivo.

salidas laborales

Trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas, entrenador personal, coach deportivo, etc.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis

Postgrado Deportivo en Musculación y Fitness

Titulación



INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acc

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre
Granada, a (día) de (m)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sello



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

s: Entrenador Personal y Coaching Deportivo + Universitaria

UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)

Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los meses a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su actividad en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspecto'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coachin'

+ Información Gratis

Postgrado Deportivo en Musculación y Fitness

Titulación



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

s: Entrenador Personal y Coaching Deportivo + Universitaria



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o un documento denominado “Guía del Alumno” entregado. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formar como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y conseguir respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas para hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede acceder al curso del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando

+ Información Gratis

+ Información Gratis

Postgrado Deportivo en Musculación y Fitness

Titulación



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

s: Entrenador Personal y Coaching Deportivo + Universitaria



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en el curso de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis

ra la finalización del curso, que dependerá de la
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual
y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestro equipo de matriculación, envío de documentación y solución de dudas.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede consultar sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, así como el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM.

programa formativo

PARTE 1. MUSCULACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS

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

+ Información Gratis

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. FISIOLOGÍA 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

+ Información Gratis

- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA

- 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

- 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

Introducción al entrenamiento

- 1.Teorías que explican los fenómenos de adaptación
- 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

+ Información Gratis

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. PRE

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?
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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS

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

+ Información Gratis

4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PARTE 2. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENCIAS

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

+ Información Gratis

6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA 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 FISIOLÓGÍA

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

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES

- 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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

- 1.Introducción al entrenamiento
- 2.Teorías que explican los fenómenos de adaptación
- 3.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 4.Medición y evaluación de la condición física

+ Información Gratis

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. PR

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?
7. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias

+ Información Gratis

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

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

PARTE 3. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. 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

+ Información Gratis

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

- 1.Introducción: los elementos claves para el éxito
- 2.Motivación
- 3.Autoestima
- 4.Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES

- 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

+ Información Gratis

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:

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

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía

+ Información Gratis

4. Mayéutica e influencia
5. La capacidad diagnóstica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE C

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 coach
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resul

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

+ Información Gratis

MÓDULO 3. 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
- 3.Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa

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 4. COACHING Y DEPORTE

+ Información Gratis

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 5. ELEMENTOS NECESARIOS

+ Información Gratis

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

- 1.Cuerpo
- 2.Mente
- 3.Equilibrio cuerpo y mente

UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

+ Información Gratis

- 1.El líder
- 2.Liderazgo
- 3.Enfoques centrados en el líder
- 4.Teorías situacionales o de contingencia
- 5.Estilos de liderazgo

MÓDULO 6. 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 7. ESTABLECIMIENTO DI

+ Información Gratis

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 LAS METAS

- 1.Plantear las metas
- 2.Conseguir las metas

MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DE

- 1.¿Qué es la psicología del deporte?
- 2.Herramientas, ejercicios y principios de la psicología
- 3.Aportaciones de la psicología al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y

- 1.¿Qué es el mentoring?
- 2.Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
- 3.Principios y leyes del mentoring

+ Información Gratis

4.Herramientas y técnicas del mentoring

UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA E

- 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

+ Información Gratis