DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN PILATES TERAPÉUTICO

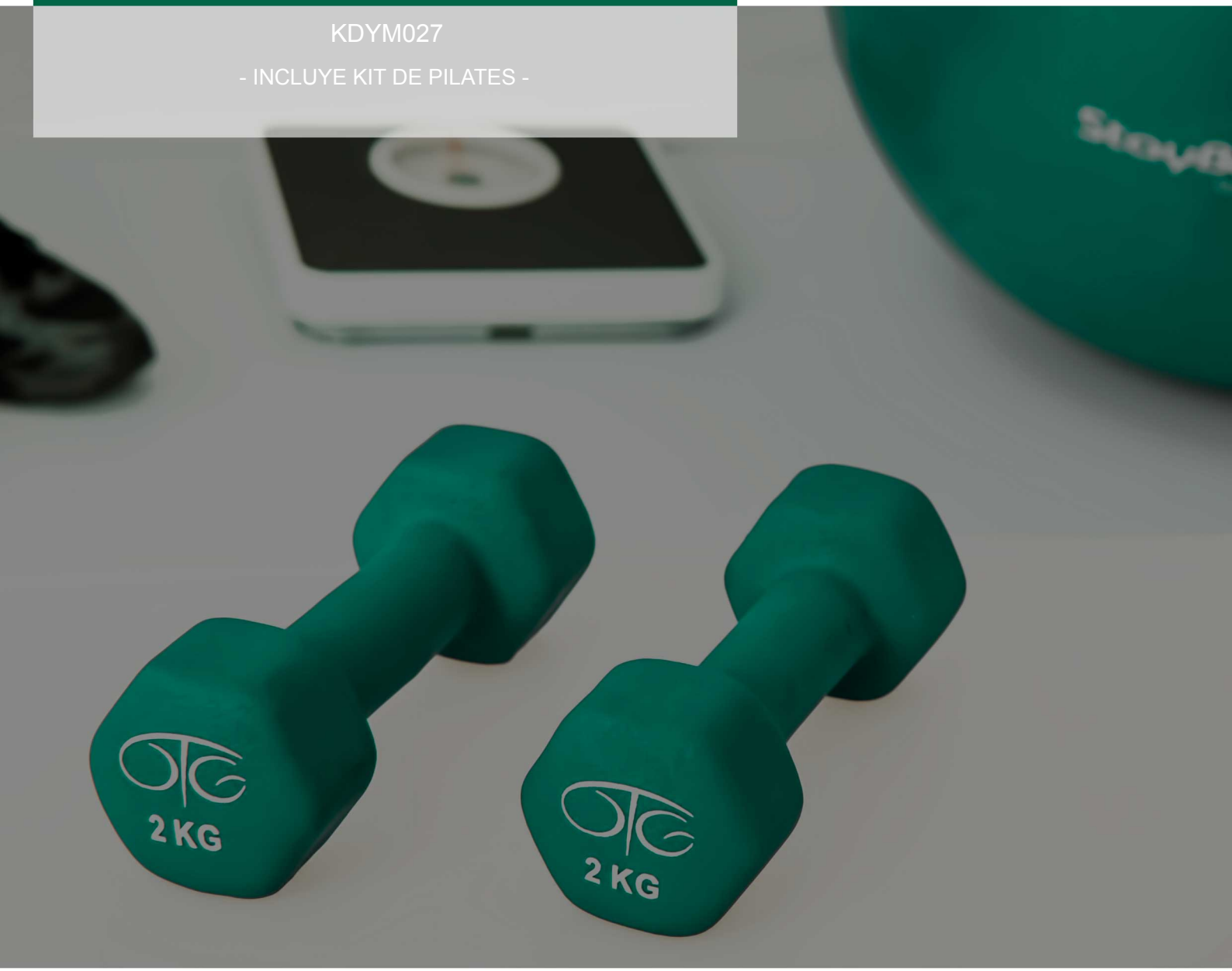
+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

KDYM027

- INCLUYE KIT DE PILATES -



CUM LAUDE

ESPAÑA
NIHIL PRIUS FIDE
NOTARIO

CECAP

DESTINATARIOS

Este pack de materiales de **Monitor de Pilates Terapéutico y Experto en Coaching Terapéutico** capacitan al alumno para conocer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos y dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H

MODALIDAD
MIXTA,ONLINE

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
CASTELLANO

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MÁSTER EN PILATES TERAPÉUTICO + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO**", de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: ~~595€~~

INCLUYE KIT DE PILATES

Esta doble titulación incluye, en ambas modalidades:

- 1 pelota de pilates (25cm)
- 1 teja de pilates
- 1 banda de tensión
- 1 banda elástica
- 1 anillo de resistencia (50*5 cm)
- 3 bandas elásticas de distintas resistencias





CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y MONITOR DE PILATES EN MÁQUINAS

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE PILATES

1. Origen y evolución
2. Joseph Hubertus Pilates
3. Terminología específica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS

1. Precisión o alineación
2. Respiración
3. Concentración
4. Centralización
5. Control o estabilidad
6. Fluidez

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS

1. Movilidad
2. Coordinación
3. Concentración
4. Relajación
5. Resistencia
6. Elasticidad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MODALIDADES

1. Pilates suelo
2. Pilates con aparatos
3. Pilates aéreo
4. Pilates con TRX

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. FIGURA DEL MONITOR DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MONITOR

1. Funciones
2. Habilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMUNICADOR

1. Habilidades personales e interpersonales
2. Inteligencia emocional
3. Empatía y carisma

4. Agenda organizada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METODOLOGÍA

1. Posición del técnico
2. Posición de los alumnos
3. Estilo de enseñanza
4. Pautas específicas para realizar un ejercicio

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. ANATOMÍA HUMANA BÁSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TERMINOLOGÍA ANATÓMICA

1. ¿Qué es la anatomía humana?
2. Posición y planos anatómicos
3. Términos direccionales
    - Términos de relación y comparación
    - Términos de lateralidad
    - Términos de movimiento
4. Variantes anatómicas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS PARA EL ESTUDIO DE LA ANATOMÍA

1. Anatomía regional
2. Anatomía sistémica
3. Anatomía clínica

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
    - Masa
    - Fuerza
    - Leyes de Newton
    - Palanca
    - Movimiento-aceleración
    - Rozamiento
    - Vector
    - Energía
    - Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia

- Planos anatómicos
- Ejes de movimiento

2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico
2. Metabolismo anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
    - Tejido óseo
    - Tejido cartilaginoso
    - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
    - Tejido óseo compacto
    - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
    - Huesos largos
    - Huesos cortos
    - Huesos planos
    - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
    - Huesos de la cabeza
    - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
    - Huesos de la cintura escapular
    - Huesos de los miembros superiores
    - Huesos de la cintura pelviana
    - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
    - Según su función
    - Según su estructura

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. SISTEMA RESPIRATORIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APARATO RESPIRATORIO

1. Componentes
    - Fosas nasales
    - Faringe
    - Laringe
    - Tráquea
    - Pulmones
    - Músculos intercostales
    - Diafragma
    - Cavidad pleural o pleura

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROCESO

1. Inhalación
2. Exhalación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPIRACIÓN EN PILATES

1. Relevancia
2. Evaluación y toma de conciencia del movimiento del tórax

3. Tipos
    - Respiración diafragmática o abdominal
    - Respiración torácica
    - Respiración torácica disociada
    - Respiración posterior
    - Respiración tridimensional
    - Respiración costal
    - Respiración percusiva
    - Respiración laterocostal

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. POSTURA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA POSTURA

1. Importancia de la buena postura
    - Posición neutra
2. Mejora de la postura
    - Fortalecimiento del core
    - Alineación espinal y corporal
    - Flexibilidad y movilidad
    - Estiramiento de los músculos tensos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIAFRAGMA

1. Secciones
    - Porción costal
    - Porción lumbar
    - Porción esternal
2. Cavidades y estructuras
    - Hiato esofágico
    - Hiato aórtico
    - Foramen de la vena cava
    - Triángulo esternocostal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS

1. Esfera de la espalda
2. Elevación de la pelvis
3. Estiramiento del gato-vaca

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. CORE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

1. Relevancia en la práctica de pilates
2. Fortalecimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA

1. Diafragma
2. Abdominales transversales
3. Oblicuos externos e internos
4. Suelo pélvico
5. Recto abdominal
6. Zona dorsal o lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN Y ACTIVACIÓN

1. Beneficios

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. SESIÓN DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

1. Aspectos a considerar
    - Tiempo
    - Condición física e intensidad
    - Búsqueda de resultados
    - Valoración

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS

1. Corrección de las posturas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SELECCIÓN DE ACCESORIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO DE LA SESIÓN

1. Calentamiento
2. Parte principal
3. Vuelta a la calma

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MONITOREO DE RESULTADOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. EQUIPAMIENTO Y ACCESORIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESPACIO

1. Espejos
2. Sistema de sonido
3. Superficie del suelo
4. Iluminación y ventilación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCESORIOS

1. Colchoneta o esterilla
2. Rodillo o foam roller
3. Banda elástica
4. Círculo mágico
5. Pelota o fitball
6. Bloques o ladrillos
7. Tirante con enganche
8. *Bosu*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÁQUINAS

1. Trapecio o cadillac
2. Silla o chair
3. Reformador o reformer
4. Barril o barrel

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. EJERCICIOS CON TRAPECIO O CADILLAC

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL TRAPECIO O CADILLAC

1. Beneficios
2. Componentes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS

1. Posición supina
    - *Rolling back*
    - Torre o tower
    - Trabajo de piernas o footwork
    - *Sari*
    - *Rolling stomach massage*
    - Avión o airplane
    - Puente o bridge
    - *Leg springs*
    - *Lying arm springs*
    - *Breathing*
2. Posición prono
    - *Superman*

3. Posición lateral
    - *Side bend*
    - *Side leg springs*
4. Posición sentada o de rodillas
    - Sirena o mermaid
    - *Ballet stretches*
    - *Rolling in and out*
    - *Roll down*
    - *Roll up*
    - *Push through with no spring*
5. Posición de pie
    - Águila o spread eagle
    - *Standing and kneeling chest expansion*
6. Posición elevada
    - *Hanging pull up*
    - *Cat walker over*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. EJERCICIOS CON SILLA O CHAIR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA SILLA O CHAIR

1. Beneficios
2. Tipos
    - Wunda Chair
    - EXO Chair
    - High Chair
    - Baby Chair

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS

1. Posición supina
    - *The table*
    - *The table with one leg*
    - Puente o bridge
    - *Roll over*
2. Posición prono
    - Cisne o swan dive
    - Cisne desde el suelo
    - Saltamontes o grasshopper
    - *Push up*
    - Gato o cat
3. Posición lateral
    - Estrella o star
    - *Strong spring*
4. Posición sentada o de rodillas
    - *Teaser press down*
    - Sirena o mermaid

- *Mermaid kneeling*
- *Reverse swan*
- *Teaser*
- Rana o frog
- *Frog facing out*
- *Twist and reach*
- Trabajo de pies o footwork
- *Side body twist*

5. Posición de pie
    - *Push down one arm*
    - *Mountain climb*
    - *Leg press on hip*
    - *Pull up side way*
    - Elefante o elephant

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. EJERCICIOS CON REFORMADOR O REFORMER

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL REFORMADOR O REFOMER

1. Beneficios
2. Componentes
    - Sistema de muelles

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS

1. Posición supina
    - Trabajo de pies o footwork
    - Footwork asimétricos
    - Puente o bridge
    - Bicicleta o bicycle
    - Cien o the hundred
    - *Roll down*
    - *Criss cross*
    - Tijeras o scissors
    - Estiramiento de una pierna
    - Doble estiramiento de pierna
    - Círculos con las piernas
    - Rana o frog
    - *Running*
    - *Backstroke*
    - Developé
    - *Long back stretcht*
    - Salto
2. Posición prono
    - Planchas
    - Avión o airplane
    - *Pulling straps*

- *Long stretch*
- *Up stretch*
- *Hamstring curls en long box*
- *Rocking*
- *Swimming*

3. Posición lateral
    - Estrella o star
    - Serpiente o snake
4. Posición sentada o de rodillas
    - Sirena o mermaid
    - Roll up básico
    - *Roll back*
    - Navaja o knife
    - Árbol o tree
    - Aducción y abducción de cadera
    - *Round*
    - *Back hand*
    - *Stomach massage reach up*
    - *Short box flat back*
    - Abdominales en short box
    - Roll down o rodar
5. Posición de pie
    - *Front splits*
    - *Split series*
    - Elefante o the elephant
    - Sacacorchos o corkscrew

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. EJERCICIOS CON BARRIL O BARREL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL BARRIL O BARREL

1. Beneficios
2. Tipos
    - *Ladder barrel*
    - *Spine corrector o step barrel*
    - *Small barrel o arc barrel*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS

1. Posición supina
    - *Spine stretch forward*
    - *Round back*
    - *Backbend*
2. Posición prono
    - Caballito
    - *Swan dive*
    - *Grasshopper*

3. Posición lateral
    - Side bend o flexión lateral
    - *Side sit up*
    - *Side stretch*
    - *Leg stretches*
4. Posición sentada o de rodillas
    - Twist con espalda redondeada
    - Árbol o climb a tree
    - *Roll down*
    - *Horseback*
    - *Flat back*
    - *Twist and reach*
    - *Around the world*
5. Posición elevada sobre las manos
    - Escorpión o scorpion
    - *Jumping stomach*
    - *Handstand*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

1. Beneficios
2. Objetivos
    - Efectuar movimientos sin dolor
    - Rehabilitación de lesiones
    - Evitar recaer en lesiones
    - Prevención del dolor
    - Reducción de la rigidez muscular
3. Diferencias con el pilates tradicional
4. Evaluación
    - Método McKenzie
    - Técnica de Lapierre
    - Escala visual analógica
5. Profesionales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REHABILITACIÓN

1. Fase aguda
2. Fase subaguda
3. Fase de rehabilitación activa
4. Fase posterior a la rehabilitación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOLENCIAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. ALTERACIONES PRINCIPALES EN PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CAUSAS FRECUENTES

1. Crecimiento y evolución
2. Paciente infantil
3. Paciente de la tercera edad
4. Paciente sedentario
5. Paciente deportista
6. Paciente con dolencias o enfermedades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DOLENCIAS EN LA COLUMNA VERTEBRAL

1. Patología discal
2. Patología articular
3. Patología muscular
4. Patología de la columna cervical
5. Patología de la columna dorsal
6. Patología de la columna lumbar
7. Patología sacroilíaca

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOLENCIAS EN EL MIEMBRO SUPERIOR

1. Patología del hombro
    - Hombro doloroso
    - Hombro congelado
    - Hombro hipomóvil
2. Patología del codo
    - Patología articular
    - Patología músculo-tendinosa
    - Patología postraumática o posquirúrgica
3. Patología de la muñeca
4. Patología de la mano

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DOLENCIAS EN EL MIEMBRO INFERIOR

1. Patología de la cadera
    - Patología articular
    - Patología músculo-tendinosa
    - Patología postraumática o posquirúrgica
2. Patología de la rodilla
    - Patología articular
    - Patología músculo-tendinosa
    - Patología postraumática o posquirúrgica
3. Patología del tobillo
    - Patología articular
    - Patología músculo-tendinosa
    - Patología postraumática o posquirúrgica
4. Patología del pie
    - Patología articular y fascial
    - Patología músculo-tendinosa

- Patología postraumática o posquirúrgica

UNIDAD DIDÁCTICA 5. OTRAS PATOLOGÍAS

1. Esclerosis múltiple
2. Accidente cerebrovascular
3. Parkinson
4. Parálisis cerebral
5. Osteoporosis
6. Fibromialgia
7. Fibrosis quística
8. Artrosis, osteoartritis y artritis degenerativa
9. Escoliosis
10. Síndrome de pinzamiento
11. Problemas oncológicos
12. Asma
13. Problemas en el suelo pélvico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. CASOS ESPECIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PILATES DURANTE EL EMBARAZO

1. Evolución
    - Primer trimestre
    - Segundo trimestre
    - Tercer trimestre
2. Precauciones
3. Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES POSPARTO

1. Tiempo de recuperación
2. Molestias y dolores
3. Mejora del suelo pélvico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PILATES INFANTIL

1. Edades y desarrollo evolutivo
2. Reeducación postural

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PILATES EN LA TERCERA EDAD

1. Prevención de patologías
2. Mejora de los dolores crónicos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PILATES EN DEPORTISTAS

1. Compensación y equilibrio
2. Recuperación después de la competición
3. Prevención de lesiones

4. Mejora del rendimiento

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del coaching
    - Época clásica
    - Edad Media
    - Edad Moderna
2. Coaching en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring vs. Coaching
2. Consultoría vs. Coaching
3. Asesoría vs. Coaching
4. Terapia vs. Coaching

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o life coaching
2. Ámbito organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: coaching pragmático
2. Corriente sudamericana: coaching ontológico
3. Corriente europea: coaching humanista

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del coach
2. Errores del coach

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
    - Normativa del código deontológico
    - Compromiso ético
2. Asociación Española de Coaching
    - Filosofía del coaching
    - Estándares de conducta ética
    - Compromiso ético

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del coachee
2. Aspectos sociales y cognitivos del coachee

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de coaching
    - Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de coaching
    - Análisis de la situación actual
    - Selección de objetivos
    - Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de coaching
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un coachee a psicoterapia

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

1. Observación
2. Rapport
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

Resumen
Autoevaluación

COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

1. Beneficios
2. Orígenes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH DEPORTIVO

1. Cualidades y habilidades

- Liderazgo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GRUPO, EQUIPO Y COHESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN

1. Motivación del logro y competitividad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOCONFIANZA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPATÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DEPORTIVIDAD

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

1. Funciones del psicólogo deportivo
    - Diferencias entre psicólogo del deporte y coach deportivo
2. Similitudes entre la psicología del deporte y el coaching deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

1. ¿Cómo se forma la personalidad?
2. Personalidad y deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. ¿Qué son las emociones?
    - Tipos de emociones
2. Regulación emocional
3. Arousal, ansiedad y estrés
    - Estrés deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLOW EN EL DEPORTE

1. Alcanzar la sensación de flujo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

1. PNL y deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODO WINGWAVE®

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VISUALIZACIÓN

1. Tipos de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FEEDBACK Y REFUERZO

1. Feedback en el deporte
2. Principio del refuerzo

Resumen
Autoevaluación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA