DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN MONITOR DE BALONMANO

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN038

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



CECAP

CUM LAUDE

ESPAÑA
NOTARIO

INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION

DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir las competencias básicas profesionales necesarias para el dominio de los principales factores y componentes del balonmano así como las técnicas de coaching en el ámbito deportivo.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno estudiará las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la correcta alimentación y la psicología en el deporte, las reglas del juego, primeros auxilios, el coach y su papel y las sesiones de coaching, entre otros. Además dispondrá de autoevaluaciones que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas de estudio.

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
*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
ESPAÑOL

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1520 €~~
VALOR ACTUAL: 380 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el " **MÁSTER EN MONITOR DE BALONMANO + 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.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

MONITOR DE BALONMANO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

1. Conceptos y definiciones
2. Origen y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL MONITOR DEPORTIVO

1. Capacidades profesionales
   -Habilidades
   -Competencias
   -Dirección y gestión del grupo
   -Figura del líder
2. Obligaciones y ámbitos de trabajo
   -Formación
   -Ámbitos de trabajo
   -Funciones y responsabilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZAS

1. Proceso de enseñanza y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Psicología del deporte
2. *Coaching* deportivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Principios biológicos
   -Principio de unidad funcional
   -Principio de multilateralidad
   -Principio de especificidad
   -Principio de individualización
   -Principio de variedad
   -Principio de progresión o carga progresiva
   -Principio de sobrecarga
   -Principio de relación entre carga-descanso
   -Principio de continuidad y repetición

2. Principios pedagógicos
   -Principio de participación activa y consciente
   -Principio de transferencia
   -Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CRONOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SEDENTARISMO COMO FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Modo
2. Intensidad
3. Frecuencia
4. Duración

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Ejercicio y bienestar
2. Perjuicios de la actividad física

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS DE LA ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADAS AL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
   -Planos anatómicos
   -Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico
2. Metabolismo anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardiaco
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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS

1. Corazón
   -Estructura
   -Sistema de conducción
2. Vasos sanguíneos
   -Tipos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Transporte de oxígeno y nutrientes
2. Regulación de la temperatura corporal
3. Eliminación de desechos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. REQUISITOS ENERGÉTICOS EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUENTES ENERGÉTICAS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
2. Sistema anaeróbico aláctico o sistema del fosfágeno
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS DE LA ADAPTACIÓN

1. Síndrome General de Adaptación
2. Homeostasis
3. Ley del Umbral o Ley de Arnold-Shultz

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO

1. Metabólicas
2. Musculares
3. Cardiovasculares
4. Respiratorias
5. Esqueléticas
6. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

1. Neurológicas
2. Musculares
3. Metabólicas
4. Esqueléticas
5. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DESENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FATIGA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. METABOLISMO BÁSICO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Nutrición
2. Metabolismo
   -Metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Lípidos
4. Vitaminas liposolubles
   -Vitamina A
   -Vitamina E
   -Vitamina D
   -Vitamina K
5. Vitaminas hidrosolubles
   -Complejo vitamínico B
   -Vitamina C
6. Minerales
   -Macrominerales
   -Microminerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

1. Creatina
2. Proteínas en polvo
3. Aminoácidos
   -BCAA
   -Glutamina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN

1. Bebidas hidratantes
   -Agua
   -Isotónicas
2. Bebidas energéticas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Clasificación de las energías

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. BASES DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FACTORES CONDICIONANTES

1. Edad y género
2. Condiciones climáticas y equipamiento
3. Estilo de vida y factores psicológicos
4. Historial médico y lesiones previas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREPARACIÓN

1. Genérica
2. Específica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLAN DE ENTRENAMIENTO

1. Definición de los objetivos
2. Unidades de entrenamiento
   -Ciclos cuatrienales
   -Macrociclos
   -Mesociclos
   -Microciclos
   -Sesiones de entrenamiento y ejercicios
3. Selección de pruebas y eventos
   -Elección de habilidades técnicas para cada prueba o evento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

1. Naturales o continuos
2. Fraccionados
3. Mixtos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Calistenia
2. Desarrollo
3. Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANÁLISIS BIOMECÁNICO EN LA PRÁCTICA

DEPORTIVA

1. ¿Qué es la biomecánica?
2. Análisis biomecánico de la carrera

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RESPIRACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Papel de la respiración en la actividad física
2. Técnicas de respiración
   -Abdominal
   -Nasal alterna
   -Cuadrada

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. INTRODUCCIÓN AL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL BALONMANO?

1. Origen y evolución
2. Tipos
   -Balonmano base
   -Balonmano en silla de ruedas
   -Balonmano playa
3. Beneficios de la práctica del balonmano
   -Sobre el metabolismo
   -Sobre el sistema cardiovascular
   -Sobre el sistema respiratorio
   -Sobre el sistema musculoesquelético
   -Sobre el tejido óseo
   -Sobre las estructuras articulares
   -Sobre los aspectos psicológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAS BÁSICAS

1. Posiciones
2. Terreno de juego
3. Balón
4. Jugadores
5. Portero
   -Parada a balón picado o de frente
   -Colocación para cerrar ángulos de tiro desde los extremos
   -Salida del portero para cerrar ángulos de tiro al frente
6. Árbitros
7. Duración del partido
   -Regulación
   -Tiempo añadido
   -Prórroga
   -Tanda de penaltis
8. Gol
9. Formas de jugar el balón
10. Saques
    -Saque de centro
    -Saque de banda
    -Saque de portería

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FORMACIONES DE JUEGO

1. Formaciones defensivas
2. Formaciones ofensivas
3. Formaciones mixtas y especializadas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA

1. Clasificación
   -Movimientos con balón
   -Movimientos sin balón

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS: MOVIMIENTOS CON BALÓN (I)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PASES

1. Condiciones que debe tener un buen pase
   -Oportunidad
   -Precisión
   -*Timing*
   -Velocidad
2. Tipos de pases
   -Pase de frente a la altura del hombro
   -Pase de revés o pronación
   -Pase por detrás de la cadera
   -Pase por encima del hombro del brazo ejecutor
3. Principios fundamentales del pase

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIROS

1. Lanzamiento de apoyo
2. Lanzamiento de vaselina
3. Lanzamiento en suspensión
4. Lanzamiento en salto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESPLAZAMIENTOS

1. En función de su objetivo
   -Defensivos
   -Ofensivos
2. En función de la distancia a recorrer
   -Largos
   -Intermedios
   -Cortos
3. En función de su dirección
   -Hacia adelante
   -Hacia atrás
   -Laterales
4. En función de la forma de ejecución
   -En forma de carreras
   -En forma de marcha

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS: MOVIMIENTOS CON BALÓN (II)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FINTAS

1. Normas técnicas
   -Equilibrio perfecto
   -Decisión y rapidez
   -Imaginación constructiva del jugador
2. Clasificación de las fintas
   -Finta de lanzamiento
   -Finta de pase
   -Finta de desplazamiento
   -Finta de molino
   -Según la trayectoria de salida
3. Errores más comunes
   -Falta de énfasis en la acción inicial
   -Protección insuficiente del balón
   -Subestimar el éxito de una finta
   -Realizar la acción de salida demasiado cerca del defensor

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECEPCIONES

1. Alta
2. Intermedia frontal
3. Intermedia lateral
4. Baja
5. A la bola rodada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. *DRIBLING*

1. Tipos
   -Simple
   -Múltiple
2. Elementos esenciales
   -Control del balón
   -Regate
   -Uso de ambas manos
   -Visión del juego
   -Control del tiempo y la velocidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS: MOVIMIENTOS SIN BALÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MOVIMIENTOS DE ATAQUE

1. Pantalla o bloqueo
2. Desmarques de ruptura
3. Desmarques de recepción del pase
   -Hacia los extremos
   -Hacia la línea de fondo
   -Hacia el área de lanzamiento

4. Corte
   -En línea recta
   -En diagonal
   -En forma de zigzag
5. Movimientos de bloqueo indirecto
6. Cambio de ritmo y dirección
7. Movimientos de apoyo y continuidad
8. Rotación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOVIMIENTOS DE DEFENSA

1. Marcaje y cobertura
2. Defensa en zona
3. Interceptación de pases
4. Bloqueo de lanzamientos
5. Presión y anticipación
6. Movimientos de apoyo
7. Movimientos hacia el pivote
8. Desplazamiento lateral

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. NORMATIVAS Y PENALIZACIONES EN EL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS

1. Sanción disciplinaria
2. Exclusión de 2 minutos
3. Descalificación
4. Descalificación por acción especialmente imprudente, peligrosa, premeditada o malintencionada
5. Golpe franco
6. Lanzamiento de 7 metros o penalti

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SANCIONES DISCIPLINARIAS

1. Amonestación
2. Exclusión
3. Expulsión
4. Descalificación
5. Más de una infracción en la misma situación
6. Infracciones fuera del tiempo de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TARJETA

1. Tarjeta amarilla
2. Tarjeta roja
3. Tarjeta azul

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONDUCTA ANTIDEPORTIVA

1. Conducta antideportiva con sanción progresiva
2. Conducta antideportiva con exclusión inmediata de 2 minutos
3. Conducta antideportiva grave con descalificación
4. Descalificación debida a conducta antideportiva extremadamente grave

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACCIONES PENALIZADAS

1. Pasos
2. Dobles
3. Segundos
4. Juego pasivo
5. Otras acciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. FIGURA DEL MONITOR DE BALONMANO: PLAN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES Y COMPETENCIAS

1. Ética y objetividad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES PRINCIPALES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LIDERAZGO Y DIRECCIÓN DEL EQUIPO

1. Aplicación del liderazgo situacional al grupo
2. *Feedback* de los jugadores
3. Enseñanza de valores
4. Gestión de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Valor social, físico, intelectual, afectivo y relacional de las sesiones
2. Nivel de intervención del monitor según el contexto

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS PARA LA MEJORA TÉCNICA

1. Objetivo pase
   -Posesión de ida y vuelta
   -Coge al jugador sin balón
   -Mejora de las líneas de pase
2. Objetivo tiro
   -Específico pivotes: finalización con oposición
   -Parada en retroceso
   -Velocidad y tiro a portería
3. Objetivo ataque
   -Ataque-defensa individual
   -Apoyo del pivote en 2 contra 1
   -Aprovechamiento de superioridad 6x5
4. Objetivo desmarques
   -Bloqueo dinámico
   -Pases en formación “M”
   -*Slalom* de pivotes
5. Objetivo tácticos
   -Balón-torre
   -Contraataque por parejas
   -Circulaciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RESISTENCIA

1. Tipos
   -Según la musculatura implicada
   -Según la forma de especificidad deportiva
   -Según la forma de trabajo de la musculatura esquelética
   -Según la forma de obtención y consumo de energía
   -Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUERZA

1. Tipos
   -Según la forma de contracción
   -Según la resistencia superada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VELOCIDAD

1. Tipos
   -Velocidad pura
   -Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLEXIBILIDAD

1. Tipos
   -Flexibilidad general
   -Flexibilidad especial
   -Flexibilidad activa
   -Flexibilidad pasiva

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COORDINACIÓN

1. Factores
2. Tipos
   -Generales
   -Específicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EQUILIBRIO

1. Factores
2. Tipos
   -Equilibrio estático
   -Equilibrio dinámico
   -Equilibrio posmovimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas

2. Tipos
   -Sensomotricidad
   -Perceptomotricidad
   -Ideomotricidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MATERIAL BÁSICO

1. Balón
   -Balón de balonmano playa
2. Portería
3. Vestuario
4. Zapatillas deportivas
5. Medias, perneras y calcetines de compresión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MATERIAL COMPLEMENTARIO

1. Rodilleras
2. Coderas
3. Protectores bucales
4. Petos
5. Conos
6. Cuerdas de velocidad
7. Cronómetro
8. Pesas o balones medicinales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTALACIONES

1. Pistas
   -Madera
   -Resinas
   -Moqueta sintética
   -Hormigón poroso
   -Hormigón pulido
2. Ventilación
3. Iluminación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. LESIONES DEPORTIVAS EN EL BALONMANO: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE LESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Calentamiento adecuado
2. Descanso y recuperación
3. Equipamiento correcto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE LESIONES

1. Traumáticas
2. Por uso excesivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN EL BALONMANO

1. Luxaciones articulares
2. Lesiones en los dedos de la mano
3. Tendinopatía rotuliana
4. Bursitis del codo
5. Epicondilitis medial
6. Lesiones en la muñeca
7. Esguince de tobillo
8. Fascitis plantar
9. Lesiones en la ingle
10. Fracturas
11. Tendinitis
12. Desgarros musculares
13. Lesiones en el hombro
14. Conmociones cerebrales
15. Contusiones o hematomas
16. Lesiones en la columna vertebral

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TRATAMIENTO DE LESIONES

1. Hidroterapia
2. Farmacoterapia
3. Fisioterapia
4. Cirugía

UNIDAD DIDÁCTICA 6. REHABILITACIÓN

1. Periodo agudo
2. Periodo de rehabilitación
3. Periodo de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD DEPORTIVA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 20. PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Repaso histórico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁREAS DE DESARROLLO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN

1. Tipos
   -Motivación intrínseca
   -Motivación extrínseca
2. El refuerzo como estrategia de motivación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

1. Tipos de atención
   -Selectiva
   -Sostenida
   -Dividida
2. Distorsiones de la atención
   -Falta de concentración
   -Distracción
   -Ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANEJO DE LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS

1. Tipos de estrés
   -Estrés agudo
   -Estrés crónico
2. Estrategias para manejar la presión y el estrés
   -Respiración profunda
   -Relajación muscular progresiva
   -Visualización
   -Pensamiento positivo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. *COACHING* DEPORTIVO

1. Proceso de *coaching*
2. *Coaching* individual y colectivo
3. Tipos de *coaching*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 21. VALORES Y RESPONSABILIDAD SOCIAL EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALORES DEL DEPORTE Y SU APLICACIÓN

1. *Fair play*
2. Disciplina
3. Honestidad
4. Trabajo en equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPONSABILIDAD SOCIAL DEL DEPORTE

1. Inclusión y diversidad
2. Acción social
3. Sostenibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICAS DEPORTIVAS ÉTICAS Y RESPONSABLES

1. Legislación deportiva
2. Gestión deportiva
   -Federaciones
   -Organizaciones deportivas
   -Clubes
   -Ligas
3. Comités de ética deportiva
4. Agencia Mundial Antidopaje (AMA)

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. c*oaching*
3. Asesoría vs. c*oaching*
4. Terapia vs. c*oaching*

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