

CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR PERSONAL Y COACHING DEPORTIVO

- Presentación
- Datos del curso
- Descripción del curso
- Objetivos del curso
- Contenido
- Materiales Didácticos
- Metodología
- Evaluación
- Cómo contactar
- Calidad



Presentación

Este documento te servirá como orientación a lo largo de todo el Curso. Aquí podrás obtener toda la información que necesitas para el correcto seguimiento del mismo.

La Guía Didáctica tratará de responder a todas las preguntas que te puedan surgir durante el desarrollo del Curso, de modo que puedas llevar a cabo tu trabajo del modo más autónomo e independiente posible. No obstante las dudas que no pueda resolver este documento las resolverá el equipo de Ges Formación que te acompañarán en todo momento en tu proceso de aprendizaje.

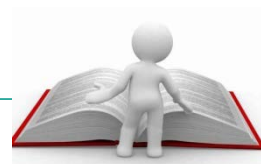
Datos del Curso

Denominación: “CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR PERSONAL Y COACHING DEPORTIVO”

Horas: 740

Modalidad: Posibilidad de realizarlo Distancia y/u Online

Descripción del curso



Este curso forma a profesionales altamente cualificados y especializados, que aprenderán a coordinar un proceso integral de entrenamiento personal, adaptándolo a los objetivos y características específicas del usuario deportivo, atendiendo siempre a sus emociones para obtener el máximo potencial de sí mismos. Para ello el alumno contará con una educación completa en todos los ámbitos relacionados con el entrenamiento deportivo, enmarcados dentro de un contexto de motivación y adaptación a las características propias de nuestros usuarios.

Objetivos del curso

- Diseñar planes específicos de entrenamiento, con rigor y profesionalidad, a diferentes clientes aplicándolos a sus necesidades (tonificación, aumento de masa muscular, disminución del porcentaje graso...) pero siempre orientados a la salud y al bienestar de la persona a la que vaya dirigido ese entrenamiento.
- Saber aplicar métodos de evaluación variados para valorar el estado previo y los progresos de sus clientes antes, durante y después de un programa de entrenamiento diseñado, especialmente, para sus necesidades.
- 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.
- Gestionar de forma efectiva las emociones y los sentimientos que genera el deporte.
- Reconocer situaciones que puedan facilitar u obstaculizar el rendimiento.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes.

Contenido

BLOQUE I: FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD

1. El aparato locomotor. Sistema óseo y articular
2. El aparato locomotor. Sistema muscular
3. El aparato locomotor. Sistema muscular (II): Músculos hipopresivos
4. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio
5. Anatomía y fisiología del sistema circulatorio y nervioso
6. Biomecánica deportiva
7. Metabolismo en fisiología del ejercicio
8. Psicología humana y deportiva
9. Ergonomía y deporte

BLOQUE II: ENTENAODR PERSONAL

MÓDULO I. EL ENTRENADOR PERSONAL

1. La figura del entrenador personal: marketing y comunicación
2. Coaching deportivo: liderazgo y motivación

MÓDULO II. EL ENTRENAMIENTO

1. Evolución histórica-social de la actividad físico-deportiva: diferentes usos del deporte
2. Procedimiento legal de la práctica deportiva
3. Teorías y técnicas de entrenamiento
4. Programación y planificación del entrenamiento: diseño de un plan de trabajo
5. Planificación de una sesión de entrenamiento individual
6. Consideraciones para el diseño de programas de entrenamiento con grupos de población especial

MÓDULO III. LESIONES DEPORTIVAS Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL

1. Lesiones en la práctica deportiva
2. Aplicación del entrenamiento personal a la recuperación funcional

BLOQUE III: COACHING DEPORTIVO

1. Coaching deportivo: antecedentes y variables diferenciales
2. Generar una cultura de coaching deportivo
3. Variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo
4. Las creencias en el deporte
5. Fluir en el deporte
6. La figura del coach deportivo
7. Otros elementos del coaching deportivo
8. Técnicas de coaching deportivo
9. Herramientas del coaching deportivo
10. Comunicación efectiva en el deporte
11. Las metas y los objetivos del deporte
12. Coaching individual VS coaching de equipo
13. Brandcoaching: marketing personal y profesional
14. Otras disciplinas afines al coaching deportivo
15. Coaching y lesiones deportivas



Materiales Didácticos

-  Carta de presentación
-  Guía del alumno
-  6 manuales teóricos
-  Maletín porta documentos
-  Bolígrafo
-  Alta en plataforma

Metodología

DISTANCIA	ONLINE
La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico e ir cumplimentando los ejercicios de autoevaluación y en su caso los supuestos prácticos. Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. Esta metodología está ideada para garantizar un aprendizaje real de los contenidos. Además tendrá a su disposición un tutor personal especializado, al que podrá consultarle cualquier duda relacionada con el curso.	La metodología de aprendizaje consiste en la lectura de las lecciones disponibles en la plataforma virtual. Al final de cada tema se realizará el examen correspondiente y se podrá comprobar el resultado al finalizarlo. Esta metodología está diseñada para garantizar un aprendizaje interactivo por parte del alumnado, que en todo momento contará con la supervisión y la asesoría de un tutor especializado.

Evaluación

DISTANCIA	ONLINE
Para la evaluación deberá hacernos llegar los cuadernos de ejercicios y los supuestos y/o tareas prácticas realizadas. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% del total de pruebas evaluables del curso.	Para proceder a la evaluación deberá completar los exámenes de evaluación y las demás tareas propuestas así como notificar la finalización del curso a través de la plataforma virtual. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% de total de pruebas evaluables del curso.

Para superar el curso

El alumn@ tiene que haber realizado todo el itinerario formativo, así como tener una calificación positiva en las distintas evaluaciones que contempla el Curso.



Cómo contactar

Mensajería de la plataforma

Correo electrónico: tutorias@gesformacion.es



Llamando por teléfono al **958 40 20 95**:

En horario laboral

De lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 y de 17:00 a 20:00



Calidad

La impartición, el/los tutores, contenidos y organización general serán evaluados por los propios alumnos/as mediante un cuestionario preparado para tal fin.

