

MÁSTER DEPORTIVO EN MUSCULACIÓN Y FITNESS, NUTRICIÓN Y COACHING

- Presentación
- Datos del curso
- Descripción del curso
- Objetivos del curso
- Materiales Didácticos
- Contenido
- 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.

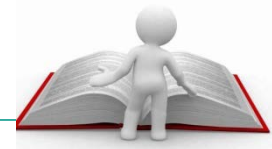
La Guía Didáctica tratará de responder a todas las preguntas que te puedan surgir durante el desarrollo del Curso, de modo que puedas llevar a cabo tu trabajo del modo más autónomo e independiente posible. No obstante las dudas que no pueda resolver este documento las resolverá el equipo de Ges Formación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

Datos del Curso

Denominación: “Máster deportivo en musculación y fitness, nutrición y coaching”

Horas: 1450

Modalidad: Posibilidad de realizarlo Distancia y/u Online



Descripción del curso

Este máster le abrirá las puertas a un mundo laboral fascinante donde pondrá sus conocimientos al servicio de aquellas personas preocupadas por su salud, su estética o que simplemente desean conseguir una mejoría o nuevas alternativas a su entrenamiento físico rutinario.







Este máster de entrenador deportivo surge ante la necesidad que tienen los clubes deportivos, centros de entrenamiento y gimnasios de profesionales cualificados capaces de llevar a cabo una programación completa de entrenamiento que no deje espacios libres a la interpretación.

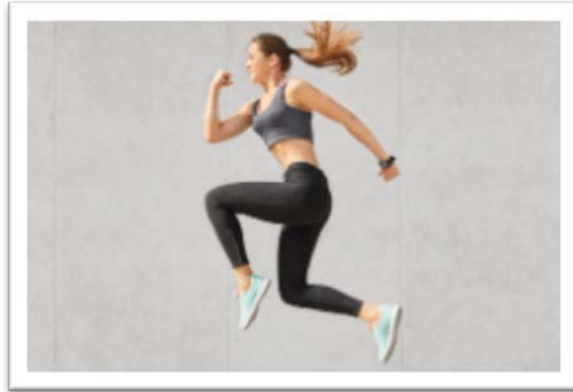
Con este máster se formará para conocer todo lo relacionado con la práctica deportiva: serán capaces de crear un programa de entrenamiento y realizar las funciones de coaching deportivo haciendo un seguimiento y motivando al deportista para la consecución de las metas marcadas.

Objetivos del curso

- Adquirir los conocimientos sobre anatomía y fisiología del cuerpo humano con el fin de aplicarlos al entrenamiento físico o deportivo.
- Dotar al alumno de la capacidad de diseñar y llevar a cabo planes específicos de entrenamiento adaptados a las necesidades de los distintos usuarios.
- Adquirir las competencias profesionales necesarias para aplicarlas a la coordinación de los ejercicios característicos de musculación y Fitness en una sala.
- Capacitar a los alumnos en las competencias necesarias para poder asesorar en el desarrollo, planificación e implantación de programas nutricionales aplicados a la práctica deportiva.
- Obtener los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos del coaching aplicado al ámbito deportivo.
- Aprender a generar un entorno de trabajo adecuado que garantice la seguridad de los usuarios deportivos atendiendo a prevención de riesgos, lesiones deportivas y primeros auxilios.

Materiales Didácticos

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



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: ENTRENADOR 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: MONITOR DE MUSCULACIÓN

1. Los componentes del entrenamiento
2. Introducción a las técnicas de entrenamiento en sala
3. La sala de musculación y equipamiento
4. Principios y metodología del entrenamiento con cargas y resistencia
5. El entrenamiento de la fuerza
6. Periodización, organización y estructura del entrenamiento
7. Prevención de riesgos y primeros auxilios en la sala de musculación

BLOQUE IV: MONITOR DE FITNESS

1. La figura del monitor de fitness
2. La historia del fitness
3. Evaluación de los componentes de fitness
4. Centro de fitness: Instalaciones y equipamiento
5. Diseño de programas de fitness: clases dirigidas
6. Primeros auxilios en fitness

BLOQUE V: NUTRICIÓN DEPORTIVA

Parte I: Nutrición y dietética

Módulo I: Acercamiento a la nutrición y dietética

1. Conceptos e historia de la nutrición y alimentación
2. El nutricionista
3. El sistema digestivo

Módulo II: Aspectos generales de la alimentación

1. Legislación alimentaria
2. Higiene alimentaria y seguridad alimentaria
3. Guía alimentaria
4. Tabla de composición de alimentos y etiquetado nutricional
5. Educación nutricional y dietética

Módulo III: Nutrición

1. Necesidades nutricionales
2. Clasificación de los nutrientes
3. Valor energético de los nutrientes
4. Los grupos alimenticios (I)
5. Los grupos alimenticios (II)
6. Alimentos funcionales
7. Otros alimentos

Módulo IV: Dietética y Dietoterapia

1. Concepto de dietética y dietoterapia
2. Enfermedades relacionadas con la alimentación
3. Dieta y prevención de enfermedades crónicas (I)
4. Dieta y prevención de enfermedades crónicas (II)
5. Trastornos de la conducta alimentaria

Parte II: Nutrición en la práctica deportiva

1. Miología: Estudio de los músculos, desarrollo y mantenimiento
2. Importancia de la alimentación y nutrición del deportista
3. Ejercicio físico y antioxidantes
4. La alimentación del deportista
5. La dieta del deportista. Pautas nutricionales y diseño de dietas
6. La fisiología del deportista
7. El deporte en las distintas etapas de la vida
8. El dopaje y otras ayudas ergogenicas

BLOQUE VI: 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



Metodología

DISTANCIA	ONLINE
<p>Deberá leer el manual teórico y cumplimentar los ejercicios de autoevaluación además de los supuestos prácticos propuestos. Los materiales son monográficos, de fácil lectura y carácter práctico. Esta metodología está ideada para garantizar un aprendizaje real de los contenidos. Además tendrá a su disposición un tutor especializado, al que podrá consultarle cualquier duda.</p>	<p>El aprendizaje se realizará mediante la lectura de las lecciones disponibles en plataforma. Al final de cada tema se realizarán los ejercicios correspondientes, pudiendo comprobar el resultado al finalizar. Esta metodología está diseñada para garantizar un aprendizaje interactivo, contando en todo momento con la supervisión y asesoría de un tutor especializado.</p>

Evaluación

DISTANCIA	ONLINE
<p>Deberá hacernos llegar el cuaderno de evaluación y los supuestos prácticos realizados. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% del total de pruebas evaluables del curso.</p>	<p>Deberá completar la prueba de evaluación y demás tareas propuestas, así como notificar la finalización del curso mediante plataforma. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% de total de pruebas evaluables del curso.</p>

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.