

DOBLE TITULACIÓN

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO
RENDIMIENTO

+

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING
DEPORTIVO

Instituto Europeo de
NUTRICIÓN Y SALUD

LIENS018

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento y Coaching Deportivo** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer el entrenamiento de alto rendimiento, la salud en la práctica deportiva, el sistema óseo y fisiología muscular, el sistema energética y metabolismo, el coaching y la psicología del deporte, las metas y objetivos en el deporte, la nutrición en la práctica deportiva, el entrenamiento funcional, el entrenador deportivo de alto rendimiento, el coaching deportivo y la aplicación del coaching al deporte. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento del curso de forma autónoma en función de los resultados obtenidos en el ejercicio.

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
ONLINE

*La modalidad incluye módulos
con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 3500\$

VALOR ACTUAL: 1750\$

*Importe expresado en Dólares Americanos

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO**”, del INSTITUTO EUROPEO DE NUTRICIÓN Y SALUD.

Los diplomas llevan el sello de **Notario Europeo** que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional. Además, dispone del reconocimiento **Cum Laude**. Este distintivo lo otorga Emagister a los centros educativos y escuelas de negocios, que hayan recibido la mejor valoración de los servicios formativos prestados por los estudiantes.

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. ENTRENAMIENTO ALTO RENDIMIENTO

MÓDULO 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio
 - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones en sangre
 - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud

- Higiene individual y colectiva
 - Ejercicio físico
 - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
 - Tabaco, alcohol y drogas
 - Sedentarismo
 4. Relación trabajo/descanso
 5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
 - Paro respiratorio
 - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
 - Hemorragia externa
 - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
 - Inmovilización de fracturas
 - Esguinces
 - Rotura de ligamentos
 - Contusión
 - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
 - Lesiones en los tendones
 - Lesiones articulares
 - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
 - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 - Recuperación del oxígeno
 - Recuperación de mioglobina
 - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina
 - Eliminación del lactato muscular
 - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
 - Físicos
 - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
 - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
 - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
 - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
 - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
 - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 - Elaboración y programación
 - Instrucción y adquisición
 - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
 - Funciones del mentor
 - Los beneficios del mentoring
 - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
2. Principios y técnicas del mentoring
 - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional
 - Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística
 - Objetivos de la PNL
 - Principios de la PNL
6. Los sistemas representacionales

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
 - Recomendaciones dietéticas según el deporte
 - Necesidades de nutrientes
 - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
 - Dieta de entrenamiento
 - Dieta en torno a la competición
 - Dietas vegetarianas. Ovolacteovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
 - Recomendaciones dietéticas
 - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
 - Causas
 - Patologías frecuentes
 - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
 - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor
6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
 - Enfermedades
 - Causas

MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 - Lateralidad
 - Actitud

- Respiración
- Relajación
- Orientación espacial
- Estructuración y organización espacial
- Orientación temporal
- Ritmo
- Estructuración temporal

2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test

- Pruebas de habilidades acuáticas básicas
- Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

- Protocolos
- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

2. Modelos de composición corporal

- Modelo bicompartimental (tradicional)
- Modelo tricompartimental

3. Composición corporal y salud

- Índice de masa corporal
- Determinación del % de grasa corporal
- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios

4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

- Pliegues a medir
- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
- Colaboración con técnicos especialistas

5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica

- Protocolo de cada test
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos de medida

6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia

- Protocolo de cada test
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular

8. Protocolo de cada test

- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especializados
- Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 - Sobrecarga progresiva
 - Variación
 - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 - Sesión de entrenamiento
 - Fases de una sesión de entrenamiento
 - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
 - Ética profesional
 - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 - Principios metodológicos fundamentales
 - Introducción y desarrollo de sesión
 - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 - Habilidades sociales
 - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 - Empatía y establecimiento de metas
 - Métodos para motivar a un cliente
 - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
2. Esquema corporal
 - Elaboración del esquema corporal
 - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
 - Tipos de coordinación
 - Factores condicionantes de la coordinación
 - La evolución de la coordinación
 - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación

5. Equilibrio
 - Tipos de equilibrio
 - Factores condicionantes del equilibrio
 - Evolución del equilibrio
 - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 - Entrenamiento de la flexibilidad
 - Entrenamiento muscular
 - Entrenamiento de la fuerza
 - Entrenamiento de la resistencia
 - Entrenamiento de la velocidad
 - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
 - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 - Principio de la supercompensación
 - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
 - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
 - Técnicas
 - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza

- Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
- Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego

6. Iniciación deportiva

7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo

- Las carreras
- Salto
- Lanzamiento

2. Natación

- Estilo crol
- Estilo espalda
- Estilo Braza
- Mariposa
- Virajes
- Salida

3. Bádminton

- Pista y equipamiento
- Volante y raqueta
- Reglamento
- Técnicas de juego

4. Judo

- Judogi y Tatami
- Fundamentos Judo Pie
- Fundamentos Judo Suelo
- Pista o cancha
- La pelota y la raqueta
- Puntuación en juego y en un set
- Técnicas de juegos

5. Gimnasia rítmica

- Pista y puntuación
- Aparatos
- Técnica del ejercicio

6. Gimnasia artística

- Los aparatos
- Gimnasia artística masculina
- Gimnasia artística femenina

7. Aeróbic

- Modalidades
- Puntuación

8. Voleibol

- Terreno de juego
- La red y los postes
- El balón
- Reglamento
- Técnicas de golpes

9. Baloncesto

- El campo, tablero y canasta
- Posiciones de los jugadores
- Principales reglas del juego
- Técnicas de juego

10. Fútbol

- Superficie de juego y balón
- Reglamento del juego
- Técnicas del fútbol

11. Balonmano

- El campo y el balón
- Los jugadores
- Reglas del juego
- Técnicas de juego

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*

- Origen etimológico
- Definiciones

2. Historia del *coaching*

- Orígenes filosóficos
- Influencias de la Edad Moderna
- Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
- Corrientes del siglo XX

3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas

- *Mentoring* vs. *Coaching*
- Consultoría vs. *Coaching*
- Tutoría vs. *Coaching*
- *Feedback* vs. *Coaching*
- Evaluación vs. *Coaching*
- Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes

2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?

- Características del *coachee*

2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*

- Según el contenido
 - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
 - *Coaching* ejecutivo o estratégico
 - *Coaching* empresarial
 - *Coaching* nutricional
 - *Coaching* deportivo o *personal training*
 - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
 - *Coaching* familiar y de parejas
- Según el método

- *Coaching* sistémico
- *Coaching* ontológico
- *Coaching* con inteligencia emocional
- *Coaching* coercitivo
- *Coaching* PNL
- *Coaching* cognitivo
- *Coaching* Wingwave®
- Según el modelo
 - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
 - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
 - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
 - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF
 - Juramento de la ética profesional de la ICF
 - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del *coach*
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
 - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*
 - Fase I: establecer la relación de *coaching*
 - Primera sesión de *coaching*
 - Fase II: planificar la acción
 - Fase III: el ciclo de *coaching*
 - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
 - Catalizadores de avances
 - Catalizadores paralizantes
 - Aprendizaje en el *coaching*
 - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de *coaching*
 - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
 - Beneficios
 - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
 - Cualidades y habilidades
 - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
 - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
 - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Tipos de emociones
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
 - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
 - Alcanzar la sensación de flujo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
 - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
 - *Feedback* en el deporte
 - Principio de refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA