DOBLE TITULACIÓN

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

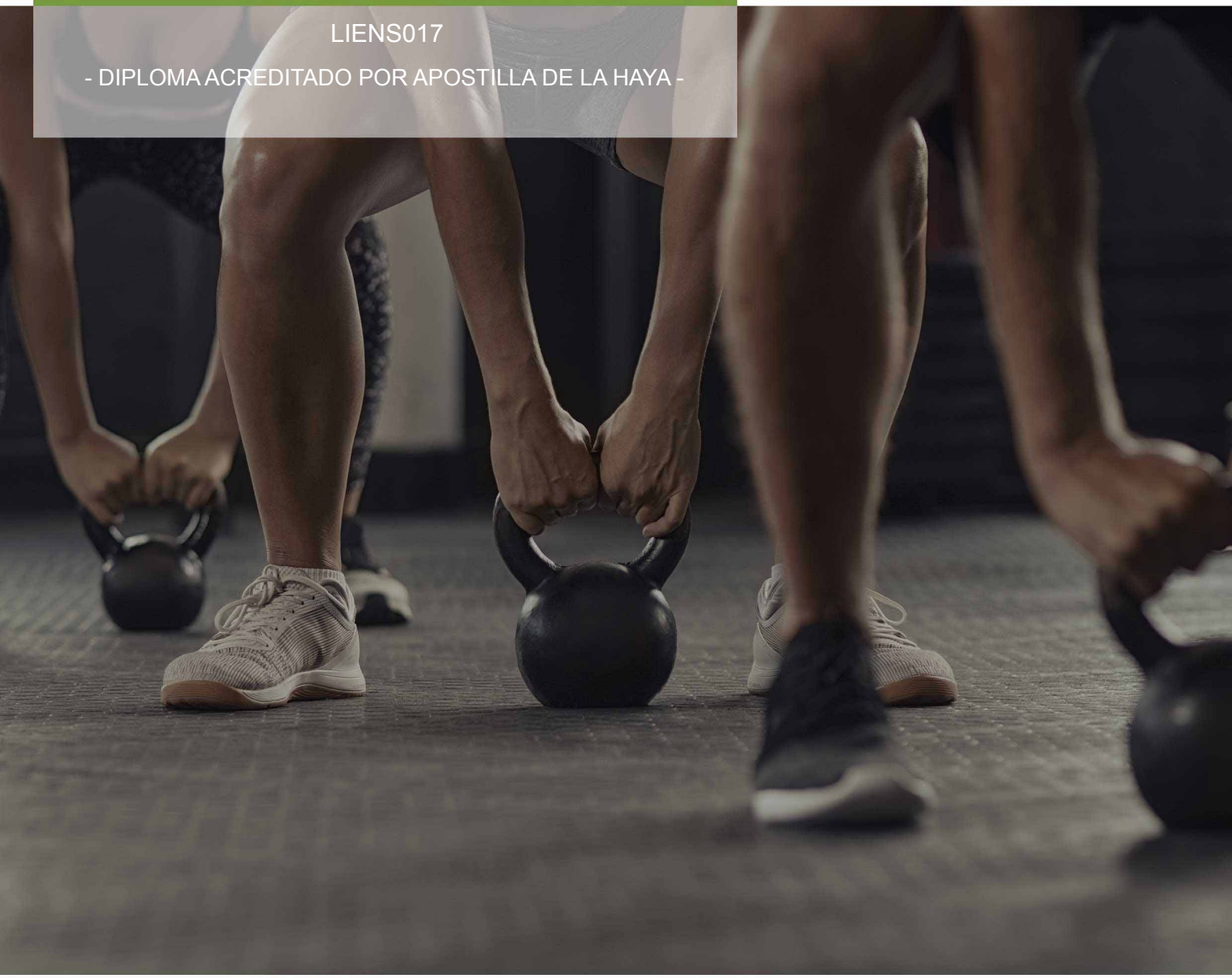
+

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO

Instituto Europeo de NUTRICIÓN Y SALUD

LIENS017

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



CUM LAUDE

ESPAÑA

NIHIL PRIUS FIDE

NOTARIO

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO

Instituto Europeo de NUTRICIÓN Y SALUD

DESTINATARIOS

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

Permite conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, los sistemas energéticos, el metabolismo en fisiología del ejercicio, la teoría del entrenamiento, el entrenamiento en suspensión, la técnica, las lesiones deportivas, la prevención y tratamiento, los primeros auxilios y el coaching deportivo, entre otros conceptos relacionados con el tema. 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 EN SUSPENSIÓN + 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 EN SUSPENSIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
    - Columna vertebral.
    - Tronco.
    - Extremidades.
    - Cartílagos.
    - Esqueleto apendicular.
6. Articulaciones y movimiento.
    - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
    - Articulación de la rodilla
    - Articulación coxo-femoral.
    - Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico.
    - Clasificación.
    - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
    - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
    - Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
    - Adaptaciones metabólicas.
    - Adaptaciones circulatorias.
    - Adaptaciones cardíacas.
    - Adaptaciones respiratorias.
    - Adaptaciones de la sangre.
    - Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
    - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
    - La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
    - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.
    - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt).
    - Principio de supercompensación.
    - Principios del entrenamiento de la condición física.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico.
4. Medición y evaluación de la condición física.
5. Calentamiento y enfriamiento.
6. Técnicas de relajación y respiración.
    - Respiración.
    - Relajación.
7. Entrenamiento de la flexibilidad.
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico.
9. Entrenamiento muscular.
10. Entrenamiento de la fuerza.
11. El desentrenamiento.
12. Conducta de higiene en el entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

1. Introducción.
2. Beneficios del entrenamiento en suspensión.
3. Instalación y uso del material.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA TÉCNICA

1. Agarre, posiciones y ángulos de trabajo.
2. Ejercicios básicos. Técnicas de ejecución.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.

4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes.
    - Introducción.
6. Lesiones deportivas más frecuentes.
7. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
8. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
3. La respiración.
4. El pulso.
5. Actuaciones en primeros auxilios.
6. Ahogamiento.
7. Las pérdidas de consciencia.
8. Las crisis cardíacas.
9. Hemorragias.
10. Las heridas.
11. Las fracturas y luxaciones.
12. Las quemaduras.
13. Normas generales para la realización de vendajes.
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
15. Ventilación manual.
16. Masaje cardíaco externo.

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 Nietzche
    - 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