DOBLE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN EXPERTO EN PERSONAL TRAINER

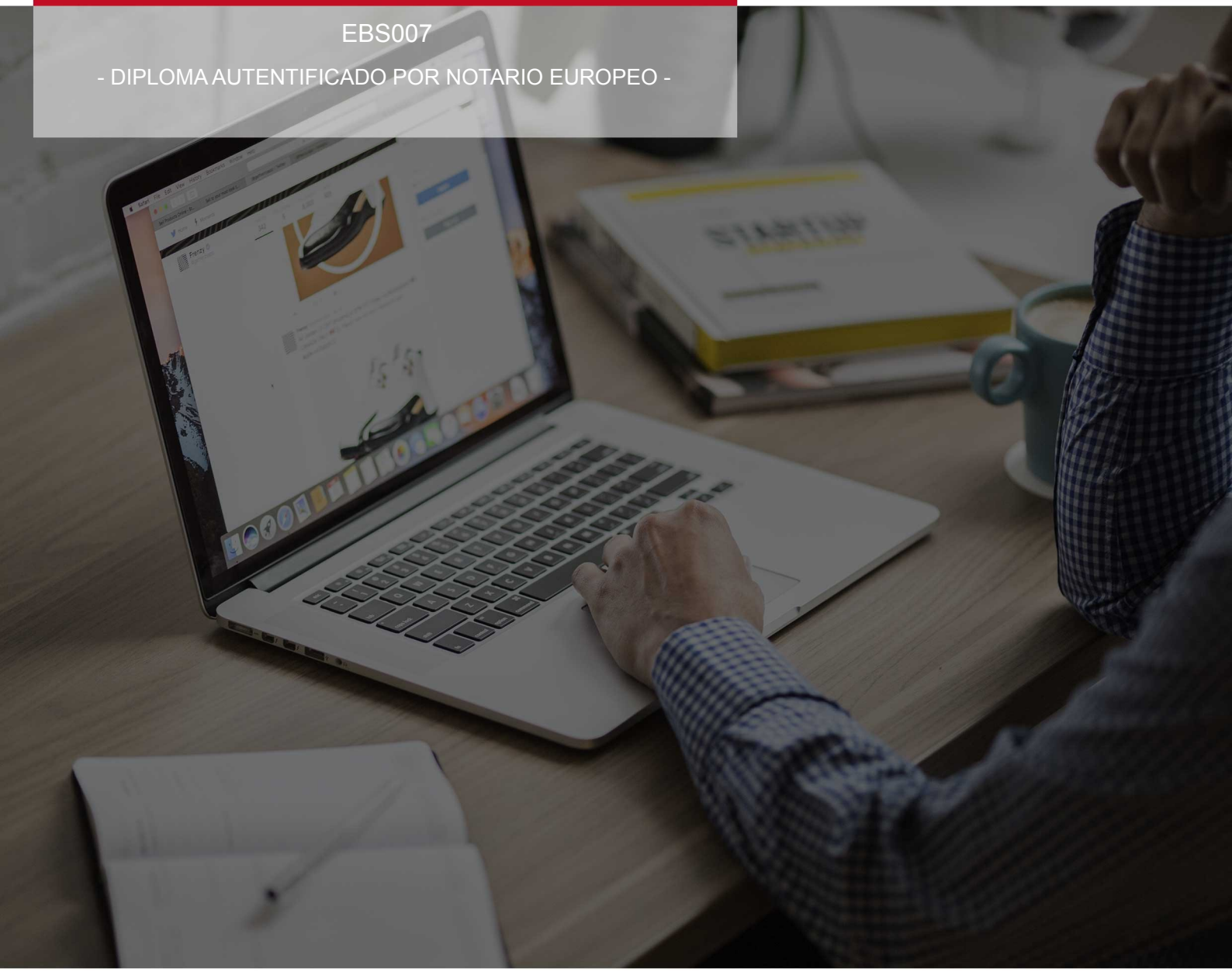
+

COACH DEPORTIVO

ELBS
ESCUELA DE LIDERAZGO

EBS007

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



CUM LAUDE

ESPAÑA
NIHIL PRIUS FIDE
NOTARIO

CECAP

DESTINATARIOS

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

Permite conocer las competencias profesionales para enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada, dotar al alumno de pautas para la prevención y el tratamiento de lesiones, así como conocimientos de primeros auxilios. Además, el alumno podrá adquirir conocimientos en relación con el coaching, su proceso, las habilidades relacionadas con el proceso, el coach y el coachee, el coaching y el deporte, los valores del deporte, los elementos necesarios para la práctica deportiva, las técnicas, el establecimiento de metas y el coaching deportivo y otras disciplinas.

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
300H

MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
CASTELLANO

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1580€~~
VALOR ACTUAL: 395€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**CERTIFICACIÓN EXPERTO EN PERSONAL TRAINER + COACH DEPORTIVO**", de ELBS ESCUELA DE LIDERAZGO, 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.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

REDES SOCIALES

www.facebook.com/escuelaelbs

www.linkedin.com/company/elbs-escueladeliderazgo

@escuela_elbs_formacion

www.escuelaelbs.com

@ELBS_School

www.escuelaelbs.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. PERSONAL TRAINER

INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL PERSONAL TRAINING

1. Conceptos y definiciones
2. *Fitness*
    - Evolución del *fitness*
3. Entrenamiento personalizado
    - Servicio personalizado vs. Entrenamiento personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL PERSONAL TRAINER

1. Definición del *personal trainer*
    - Legislación
        - Cataluña
        - Comunidad de Madrid
    - Código ético
2. Habilidades y funciones del *personal trainer*
3. Requisitos técnicos del *personal trainer*
4. Áreas de desarrollo
5. Progreso del *personal trainer*
    - Evolución de la técnica
    - Entrenadores cualificados
6. Salidas profesionales
    - Servicio *online*
        - Ventajas del servicio *online*
        - Inconvenientes del servicio *online*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL CLIENTE

1. Demandas
2. Tipos de usuarios
    - Estética
    - Obligación
    - Competitividad
    - Mantenimiento
    - Salud
3. Factores clave del cliente
4. Grupos de trabajo con los clientes
5. Complicaciones en la relación laboral
6. Comunicación con el cliente
7. Plan de *marketing*
    - Definición
    - Imagen
    - Comunicación e información
    - Resultados
    - Control y evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN DEL ESTADO FÍSICO DEL CLIENTE

1. Primer contacto
2. Punto de partida y objetivos
    - Composición corporal
        - Calcular el porcentaje de grasa corporal
    - Fuerza muscular
        - Flexiones
        - Abdominales
        - Fuerza máxima
    - Resistencia cardiovascular
        - Andar o correr 1.5 km
        - Escalón
    - Postura y flexibilidad
3. Valoración activa
    - *Fitness* cardiovascular
    - *Fitness* muscular
    - *Fitness* anatómico
4. Factores de riesgo
    - Antecedentes familiares
    - Tabaquismo
    - Hipertensión
    - Hipercolesterolemia
    - Alteración de los niveles de glucemia
    - Obesidad
    - Vida sedentaria
5. Resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE UN PROGRAMA

1. Estructuras temporales
2. Planificación, programación y periodización del plan de entrenamiento
    - Periodización
        - Tipos de periodización
3. Aspectos esenciales del programa
4. Objetivos más demandados
    - Reducción de la grasa corporal
    - Aumento del tono muscular
5. Fases del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EQUIPAMIENTO Y ENTORNO

1. Características del material necesario
2. Factores ambientales
    - Clima
    - Altitud
    - Instalaciones
3. Factores de medición
4. Equipamiento en el aire libre o a domicilio
5. Equipamiento en el gimnasio
    - Mantenimiento del material

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADAPTACIONES ORGÁNICAS DEL ENTRENAMIENTO

1. Características de la adaptación
    - Síndrome General de Adaptación
    - Ley del Umbral

- Sobrecompensación

2. Factores ambientales
   - Tipo de entrenamiento
   - Genética
   - Nivel de rendimiento deportivo
3. Adaptaciones del entrenamiento aeróbico
   - Metabólicas
   - Musculares
   - Cardiovasculares
   - Respiratorias
   - Esqueléticas
   - Composición corporal
4. Adaptaciones del entrenamiento anaeróbico
   - Neurológicas
   - Musculares
   - Metabólicas
   - Esqueléticas
   - Composición corporal
5. Sobreentrenamiento
6. Desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Características del entrenamiento de fuerza
   - Levantamiento de pesos
2. Beneficios del entrenamiento de fuerza
3. Planificación del programa de fuerza
   - Cantidad de peso o resistencia
   - Número de repeticiones
   - Número de series
   - Frecuencia de los entrenamientos de fuerza
   - Cantidad de ejercicios
   - Duración de la sesión
   - Organización de los ejercicios
   - Descanso entre las series
   - Recuperación entre los entrenamientos
   - Incremento del peso utilizado

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

1. Características del entrenamiento de resistencia
2. Componentes del entrenamiento de resistencia
   - Tipo de ejercicio
   - Intensidad
   - Frecuencia
   - Duración
   - Progresión
   - Calentamiento y enfriamiento
3. Tipos de entrenamiento de resistencia
   - Entrenamiento LSD
   - Entrenamiento de ritmo/tempo
   - Entrenamiento interválico
   - Entrenamiento en circuito
   - Ejercicios de brazos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CRUZADO

1. Características del entrenamiento cruzado
2. Diseño del entrenamiento cruzado
3. Ventajas del entrenamiento cruzado

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ASPECTOS NUTRITIVOS

1. Nutrición en el *personal training*
2. Alimentación y nutrición
    - Alimentos
    - Raciones
    - Nutrientes
    - Relación entre alimentación y nutrición
3. Pirámide de la alimentación saludable
4. Necesidades energéticas
    - Unidades de medida de la energía
    - Metabolismo basal
    - Balance energético y disponibilidad de energía
5. Clasificación de los nutrientes
    - Macronutrientes
        - Hidratos de carbono o glúcidos
        - Lípidos o grasas
        - Proteínas
        - Agua
    - Micronutrientes
        - Vitaminas
        - Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CONTROL DE LA EVOLUCIÓN DEL CLIENTE

1. Herramientas de control del progreso
    - Gráficos de rendimiento
    - Diario de entrenamiento
2. Comparación del estado previo y del estado actual
3. Previsión futura

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ENTRENAMIENTO EN POBLACIONES ESPECIALES

1. Ejercicio físico y grupos de población concretos
    - Mujeres embarazadas
        - Beneficios de la actividad física durante el embarazo
        - Inconvenientes de la actividad física durante el embarazo
        - Definición del programa de entrenamiento personal
    - Niños y adolescentes
    - Tercera
        - Adecuación del entrenamiento personal
        - Objetivos del entrenamiento personal
2. Ejercicio físico y discapacidades
    - Discapacidad intelectual
        - Definición del programa de entrenamiento personal
    - Discapacidad física
        - Definición del programa de entrenamiento personal
3. Ejercicio físico y patologías
    - Problemas cardiovasculares

        - Definición del programa de entrenamiento personal
    - Problemas respiratorios
        - Definición del programa de entrenamiento personal
4. Ejercicio físico y enfermedades
    - Obesidad
    - Osteoporosis
        - Definición del programa de entrenamiento personal
    - Cáncer
        - Definición del programa de entrenamiento personal

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS

1. Psicología del deporte
2. Repaso histórico
3. Áreas de desarrollo
    - Motivación
    - Ansiedad
    - Atención y concentración
    - Personalidad
4. Psicólogo deportivo vs. *Personal trainer*
5. Psicología en las lesiones deportivas
    - Factores psicológicos propensos a la lesión
    - Historial de lesiones
    - Intervención psicológica para la prevención de lesiones
    - Estrés y vulnerabilidad a las lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LESIONES DEPORTIVAS

1. Características de las lesiones deportivas
    - Componentes del sistema musculoesquelético
        - Músculos
        - Huesos
        - Articulaciones y sus componentes
2. Tipos de lesión
3. Causas y prevención
    - Fases del programa de prevención de lesiones
    - Fase previa al entrenamiento: el calentamiento
        - Calentamiento general
        - Estiramientos estáticos
        - Calentamiento específico
        - Estiramientos dinámicos
4. Tratamiento
    - Lesiones agudas
        - *Protection* (protección)
        - *Rest* (reposo)
        - *Ice* (tratamiento frío)
        - *Compression* (compresión)
        - *Elevation* (elevación)
    - Lesiones por uso excesivo
        - Factores intrínsecos
        - Factores extrínsecos
    - Métodos de apoyo
5. Rehabilitación
    - Periodo agudo

- Periodo de rehabilitación
- Periodo de entrenamiento

6. Lesiones frecuentes
   - Esguinces y torceduras
   - Desgarros musculares
   - Lesiones de rodilla
   - Tendón de Aquiles
   - Fracturas y dislocaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS

1. Situaciones de urgencia
   - Regla de las 4 “E” y PAS
2. Accidentes frecuentes
   - Heridas
   - Hemorragias
   - Traumatismos
     - Inmovilización de roturas
   - Accidentes eléctricos
   - Picaduras y mordeduras de animales
3. Transporte de la persona afectada
4. Prácticas de reanimación cardiopulmonar (RCP)
5. Botiquín
   - Mantenimiento del botiquín

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

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. Coaching
3. Asesoría vs. Coaching
4. Terapia vs. Coaching

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