ESCUELA DE
RENDIMIENTO
DEPORTIVO Y PROFESIONAL

MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y FITNESS DE ALTO RENDIMIENTO + COACHING DEPORTIVO

REND002



Escuela asociada a:

CUM LAUDE

CECAP

DESTINATARIOS

El **MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y FITNESS DE ALTO RENDIMIENTO + COACHING DEPORTIVO** está destinado a empresarios, emprendedores, trabajadores o cualquier persona interesada en ampliar sus conocimientos en el ámbito Deportivo, coaching y nutricional.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

• **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.

· **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 900 horas.

IMPORTE

Importe Original: ~~1190€~~

Importe Actual: 595€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "**MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y FITNESS DE ALTO RENDIMIENTO + COACHING DEPORTIVO**", de la ESCUELA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO Y PROFESIONAL 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 de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Alimentación, nutrición y condición física
   - Condición física relacionada con la salud
   - Condición física relacionada con el deporte
2. Clasificación de alimentos
3. Clasificación de nutrientes
   - Hidratos de carbono o glúcidos
   - Grasas o lípidos
   - Proteínas o prótidos
   - Vitaminas
   - Minerales
   - Agua
4. Dieta y grupos de alimentos
   - Pirámide de la alimentación saludable
   - Rueda de los alimentos
   - Plato para Comer Saludable
5. Valoración del estado nutricional y desnutrición
6. Inactividad física y sedentarismo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO DIGESTIVO

1. Definición y generalidades
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Introducción a la bioquímica
   - Enlaces covalentes
   - Clasificación de los enlaces covalentes
   - Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
   - Fuerzas hidrofóbicas
   - Transformaciones celulares de los macronutrientes
   - Hidratos de carbono o azúcares
   - Lípidos o grasas
   - Proteínas
   - ATP o adenosín trifosfato
2. Metabolismo
   - Rutas metabólicas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APORTE DE ENERGÍA

1. Necesidades energéticas
2. Unidades de medida de la energía
3. Metabolismo basal y necesidad de energía
   - Sustratos energéticos
   - Obtención de energía por el organismo
4. Balance energético y disponibilidad de energía
5. Valor calórico de los alimentos
   - Valor nutritivo y valor energético de los alimentos
   - Medición del valor energético/calórico de los alimentos
   - Medición directa
   - Medición indirecta
   - Métodos teóricos
6. Necesidades energéticas de un individuo sano
   - Gasto energético en reposo (GER)
   - Gasto energético total (GET)
   - Consejos para acelerar el metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los hidratos de carbono
   - Monosacáridos
   - Oligosacáridos
   - Polisacáridos
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión de los hidratos de carbono
5. Metabolismo de los hidratos de carbono
   - Glucólisis
   - Vía de las pentosas
   - Ciclo de Krebs
   - Fosforilización oxidativa
   - Gluconeogénesis
   - Ciclo de Cori
   - Metabolismo del glucógeno
6. Fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones lipídicas
3. Ácidos grasos
   - Biosíntesis
   - Catabolismo
4. Clasificación de los lípidos
   - Perspectiva dietética y nutricional
   - Perspectiva química
   - Saponificables
   - Insaponificables
5. Digestión y absorción lipídica

6. Distribución y transporte lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Clasificación de las proteínas
   - Proteínas simples
   - Proteínas conjugadas
   - Proteínas derivadas
4. Digestión y absorción proteica
5. Metabolismo proteico
   - Descarboxilación
   - Desaminación
   - Transaminación
   - Desaminación oxidativa
   - Ciclo de la urea
   - Ciclo de Krebs o ciclo del ácido cítrico
   - Gliconeogénesis
   - Síntesis de los ácidos grasos
   - Síntesis de las proteínas
6. Necesidades proteicas
7. Origen y valor biológico de las proteínas
   - Proteínas de origen animal
   - Proteínas de origen vegetal
8. Enfermedades relacionadas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de las vitaminas
   - Vitaminas liposolubles
   - Vitamina A o retinol
   - Vitamina D o calciferol
   - Vitamina E o tocoferol
   - Vitamina K
   - Vitaminas hidrosolubles
   - Vitamina C o ácido ascórbico
   - Complejo B
3. Enfermedades por ausencia o exceso de vitaminas
   - Avitaminosis e hipovitaminosis
   - Hipervitaminosis

SOLUCIONARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
   - Macrominerales
   - Calcio
   - Fósforo
   - Magnesio
   - Azufre
   - Sodio, potasio y cloro
   - Microminerales
   - Hierro
   - Cobre
   - Yodo
   - Magnesio
   - Cromo
   - Cobalto
   - Zinc
   - Flúor
   - Selenio

UNIDAD DIDÁCTICA 10. AGUA

1. Definición y generalidades
2. Funciones del agua
3. Balance hídrico

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Origen de la nutrición deportiva
2. Fundamentos de la nutrición deportiva
3. Alimentación precompetitiva
4. Alimentación percompetitiva
5. Alimentación postcompetitiva

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la miología
2. Características y tipos de tejido muscular
3. Características morfológicas y funcionales del músculo esquelético
   - Fibra muscular
   - Sarcómero o sarcómera
4. Fuerza muscular
   - Tipos de acción muscular
   - Tipos de fibras musculares
5. Contracción muscular
   - Unión neuromuscular
   - Transmisión del impulso nervioso o neuromuscular
   - Bomba sodio-potasio
   - Potencial de membrana
   - Potencial de acción
   - Proceso de sinapsis
   - Secuencia de la contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEL DEPORTE

1. Principios de la fisiología del ejercicio y del deporte
2. Carga física y adaptaciones orgánicas
   - Adaptaciones en el entrenamiento de fuerza
   - Adaptaciones en el entrenamiento de resistencia
3. Tipos de ejercicio
   - Ejercicios anaeróbicos alactácidos
   - Ejercicios anaeróbicos lactácidos
   - Ejercicios aeróbicos
4. Fatiga
   - Fatiga periférica
   - Fatiga central
   - Fatiga post ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PAUTAS NUTRICIONALES DEPORTIVAS

1. Pautas nutricionales de hidratos de carbono
   - Fase de precompetición
   - Fase previa al entrenamiento de alta densidad
   - Fase de realización del ejercicio
   - Fase post ejercicio
2. Pautas nutricionales de proteínas
   - Deportes de fuerza y/o potencia
   - Deportes de resistencia
3. Pautas nutricionales de grasas
4. Hidratación
   - Reposición de líquidos en el deportista
   - Bebida deportiva
   - Consejos para mantener una buena hidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. USO DE LOS NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
   - Sistemas energéticos
   - Sistema de fosfato de creatina o vía fosfagénica
   - Glucólisis
   - Oxidación de sustratos o vía oxidativa
2. Fuentes de energía
3. Entrenar los sistemas energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 16. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto de ayuda ergogénica y sustancia dopante
2. Tipos de objetivos de la suplementación nutricional
   - Creatina
   - Cafeína
   - Bicarbonato sódico
   - Beta-alanina
   - Vitaminas y minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 17. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Infancia
   - Alimentación
   - Actividad física
2. Adolescencia
   - Alimentación
   - Actividad física
3. Edad adulta
   - Alimentación
   - Actividad física
4. Tercera edad
   - Alimentación
   - Actividad física

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