

# DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EXPERTO EN FIT-BOX

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
DEPORTIVO

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYM019SEMI

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

El monitor de fit-box es un profesional que debe adaptar las clases y los esfuerzos requeridos, en las mismas, a las necesidades del alumnado, evitando en todo momento poner en riesgo la salud de los participantes en la actividad.

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias profesionales con las debidas garantías y con la calidad suficiente. Revisará las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, los sistemas energéticos, e incluso el metabolismo en fisiología del ejercicio. También aprenderá sobre el coaching deportivo, conociendo su concepto y origen, el coach y coachee, y las disciplinas existentes, entre otros.

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  
600H



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: 2380€  
VALOR ACTUAL: 595€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EXPERTO EN FIT-BOX + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO**”, de INSTITUTO DYN, 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

---

- |   |  |
|---|--|
|  <a href="http://www.facebook.com/institutoDYN">www.facebook.com/institutoDYN</a> |  <a href="http://linkedin.com/school/institutodyn">linkedin.com/school/institutodyn</a> |
|  <a href="https://www.instagram.com/instituto_dyn">@instituto_dyn</a>             |  <a href="http://www.institutodyn.com">www.institutodyn.com</a>                         |
|  <a href="http://www.twitter.com/institutodyn">www.twitter.com/institutodyn</a>   |  <a href="http://www.institutodyn.com/blog">www.institutodyn.com/blog</a>               |

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. MONITOR DE FIT BOX

### 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 la 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. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE FIT BOX**

1. Concepto y origen del Fit Box
  - Características principales del Fit box
  - Materiales empleados en Fit Box
2. Sesión de Fit Box
  - Duración de la sesión
3. Beneficios y contraindicaciones de la práctica
4. Recomendaciones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PERFIL DEL MONITOR DE FIT BOX**

1. El monitor de Fit Box
  - Habilidades y características personales
2. Imagen del instructor
  - Comunicación y motivación
3. Capacidades del monitor de Fit Box
  - Capacidades funcionales
  - Capacidades personales
4. Claves para el éxito del monitor de Fit Box

- Motivación
- Autoestima
- Autoconfianza
- Actitud positiva

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN**

1. Boxeo
2. Karate
3. Taekwondo
4. Capoeira
5. Coreografía marcial

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
  - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
  - La respiración.
  - El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios.
  - Ahogamiento.
  - Las pérdidas de consciencia.
  - Las crisis cardíacas.
  - Hemorragias.
  - Las heridas.
  - Las fracturas y luxaciones.
  - Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
  - Ventilación manual.
  - Masaje cardíaco externo.

## **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**

