

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN MONITOR DEPORTIVO DE FÚTBOL
+
MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYM022SEMI

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, el sistema muscular, los sistemas energéticos y metabolismo en el ejercicio, las cualidades físicas y psicomotrices básicas, las reglas básicas del fútbol, la estructura de la competición deportiva, la planificación deportiva, las bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento, la alimentación y nutrición, la psicología y coaching deportivo, la medicina deportiva, los primeros auxilios, el fútbol base, coaching deportivo, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

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
MIXTA, ONLINE 
*Incluye módulos con clases en directo

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORIAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACION
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 EN MONITOR DEPORTIVO DE FÚTBOL + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO”**, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de 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.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

MONITOR DEPORTIVO DE FÚTBOL

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento

- Masa
- Fuerza
- Leyes de Newton
- Palanca
- Movimiento
- Rozamiento
- Vector
- Energía
- Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia

- Planos anatómicos
- Ejes de movimiento

2. 3.2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto

- Tejido óseo
- Tejido cartilaginoso
- Tejido fibroso

2. Constitución de los huesos
 - Tejido óseo compacto
 - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos
 - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Huesos de la cintura escapular
 - Huesos de los miembros superiores
 - Huesos de la cintura pelviana
 - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
 - Según su función
 - Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO

1. Adenosín trifosfato (ATP)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema de fosfágenos o anaeróbico aláctico
2. Sistema anaeróbico láctico o glucógeno
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES ORGÁNICAS EN EL EJERCICIO

1. Características de la adaptación
 - Síndrome general de adaptación
 - Ley del umbral
 - Sobrecompensación
2. Factores determinantes
 - Tipo de entrenamiento
 - Genética
 - Nivel de rendimiento deportivo
3. Tipos de adaptaciones
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones de la sangre
 - Adaptaciones del medio interno

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FATIGA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. CUALIDADES FÍSICAS Y PSICOMOTRICES BÁSICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LAS CUALIDADES PSICOMOTRICES BÁSICAS

1. Coordinación
2. Equilibrio
3. Lateralidad
4. Capacidades perceptivo-motoras

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. REGLAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA NORMATIVA

1. Historia y evolución del fútbol

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERRENO DE JUEGO

1. Superficie de juego
2. Marcación del terreno
3. Dimensiones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BALÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. JUGADORES

1. Número de jugadores
2. Equipamiento de jugadores
3. Guardameta

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÁRBITRO

1. Árbitros asistentes
2. Cuarto árbitro y árbitro asistente de reserva

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DURACIÓN DEL PARTIDO

1. Inicio y reanudación del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GOL

1. Fuera de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FALTAS E INCORRECCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TIROS

1. Tiros libres
2. Tiro penal

UNIDAD DIDÁCTICA 10. SAQUES

1. Saque de salida
2. Saque de banda
3. Saque de meta
4. Saque de esquina

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TARJETAS

1. Tarjeta amarilla
2. Tarjeta roja

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. ESTRUCTURA DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LEGISLACIÓN DEL FÚTBOL

1. Historia y evolución del fútbol

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORGANIZACIONES

1. Organizaciones en España

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVENTOS

1. Copa del Mundo
2. Copa América
3. Copa Africana de Naciones (CAN)
4. Copa Oro de la CONCACAF
5. Eurocopa
6. Champions League
7. Liga Europea de la UEFA
8. Copa Libertadores
9. Copa Internacional de Campeones (ICC)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA COMPETITIVA DE LAS LIGAS ESPAÑOLAS

1. Fútbol masculino
2. Fútbol femenino
3. Fútbol base

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DOCUMENTACIÓN BÁSICA EN LAS COMPETICIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

1. Definición de objetivos
 - Estructura del equipo
2. Preparación física
 - Fórmula de Karvonen
3. Planificación anual
 - Periodo preparatorio: pretemporada
 - Periodo de competición
 - Periodo transitorio
4. Sesión de entrenamiento

5. Evaluación
 - Evaluación diagnóstica
 - Evaluación formativa
 - Evaluación sumativa

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MATERIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA

1. Técnica individual
 - Control
 - Habilidad
 - Conducción
 - Cobertura
 - Golpeo con el pie
 - Golpeo con la cabeza
 - Finta
 - Regate
 - Tiro
 - Ejercicios relacionados con las cualidades físicas y psicomotrices
2. Técnica colectiva
 - Pase
 - Relevo técnico
 - Acciones combinativas
3. Técnica del portero
 - Técnica individual
 - Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÁCTICA

1. Fútbol proactivo
2. Fútbol reactivo
3. Táctica ofensiva vs. defensiva
4. Contraataque

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIDÁCTICAS DE JUEGO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ANÁLISIS DE PARTIDOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. BASES PSICOPEDAGÓGICAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FIGURA DEL MONITOR DEPORTIVO

1. Habilidades y competencias
 - Modelo de conducta
 - Comunicador
2. Dirección y gestión del grupo
 - Feedback* de los jugadores
 - Enseñanza de valores
 - Resolución de conflictos

3. Figura del líder
 - Dirección vs. liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZAS

1. Proceso de enseñanza y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS SOCIOLÓGICOS DEL FÚTBOL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Grasas o lípidos
2. Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales
3. Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

1. Unidades de medida de energía
2. Metabolismo basal
3. Balance energético

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN EN FÚTBOL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Tipos de intervención psicológica
2. Técnicas psicológicas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁREAS DE DESARROLLO

1. Motivación
2. Ansiedad
3. Autoconfianza
4. Atención y concentración
5. Control del estrés
6. Personalidad

7. Rendimiento deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING DEPORTIVO

1. Proceso de *coaching*
2. *Coaching* individual y colectivo
3. Tipos de *coaching*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. MEDICINA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Fases del programa de prevención de lesiones
2. Fase previa al entrenamiento: el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS FRECUENTES

1. Esguince de tobillo
2. Lesiones de rodilla
3. Desgarros musculares
4. Fracturas
5. Tendinitis
6. Lesiones en la ingle
7. Lesiones en el hombro
8. Conmociones cerebrales
9. Contusiones o hematomas
10. Fascitis plantar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO DE LESIONES

1. Hidroterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REHABILITACIÓN

1. Periodo agudo
2. Periodo de rehabilitación
3. Periodo de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SEGURIDAD DEPORTIVA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SITUACIONES DE URGENCIA

1. Regla de las 4E y PAS
2. Respiración
3. Pulso

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCIDENTES FRECUENTES

1. Heridas
2. Hemorragias
3. Luxaciones
4. Traumatismos
 - Inmovilización de roturas
5. Crisis cardíacas
6. Pérdida de conciencia
7. Golpes de calor o deshidratación
8. Asfixia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRANSPORTE DE LA PERSONA AFECTADA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PRÁCTICAS DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BOTIQUÍN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. FÚTBOL BASE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENSEÑAR, EDUCAR Y FORMAR

1. Etapas de desarrollo de los niños
 - Edades de preescolar y escolar (de los 4 a los 12 años)
 - Primera fase puberal (de los 12 a los 14 años)
 - Segunda fase puberal (de los 14 a los 16 años)
 - Adolescencia (de los 16 a los 18 años)
2. Formación continua
3. Gestión emocional
4. Ética y valores

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DEL EQUIPO

1. Relación con los jugadores
2. Relación con los padres
3. Relación con la directiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO DE LESIONES Y SEGURIDAD

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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