

# DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN MONITOR DEPORTIVO EN  
BALONCESTO

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
DEPORTIVO

DYN040

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -

**INSTITUTO****DYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD



## DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir las competencias básicas profesionales necesarias para el dominio de las técnicas específicas del monitor deportivo especializado en baloncesto así como las técnicas de coaching deportivo.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno estudiará las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, los primeros auxilios, las lesiones deportivas, las metodologías de la enseñanza y del entrenamiento del baloncesto, las reglas del juego y el proceso de coaching. Además dispondrá de autoevaluaciones que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas de estudio.

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 EN MONITOR DEPORTIVO EN BALONCESTO + 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.

## 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 BALONCESTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia.
  - Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento.
  - Planos, ejes y articulaciones.
  - Fisiología del movimiento.
  - Preparación y gasto de la 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 de fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA 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. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

1. Fundamentación teórica.
2. Gasto calórico.
3. Nutrientes en el deporte.
  - Hidratos de carbono.
  - Grasas.
  - Proteínas.
  - Agua y electrolitos.
  - Micronutrientes.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

1. Necesidades psicológicas en el deporte.
2. La finalidad de la intervención psicológica.
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas.
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas.
5. Tipos de intervención psicológica.
6. El papel de la Psicología.
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. El deporte.
2. Entrenamiento deportivo.
  - Características del entrenamiento deportivo.
3. El rendimiento deportivo.
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica.
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico.
6. Planificación del entrenamiento psicológico.
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO**

1. Introducción. ¿Qué es el baloncesto?
2. Proceso enseñanza aprendizaje.
  - Factores del proceso.
3. Enseñanza aprendizaje: fases.
4. Principios metodológicos.
5. Modelos de enseñanza.
  - Enfoques tradicionales.
  - Enfoques alternativos.
6. Retroalimentación y resultados.
7. El juego: características y construcción.
  - Planteamientos iniciales.
  - Uno contra uno.
  - Dos contra dos.
  - Tres contra tres.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO**

1. El juego: pista y equipamientos.
2. Los equipos.
3. Reglamento de juego.
4. Violaciones.
5. Faltas.
6. Árbitros y señalización.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DEL JUEGO**

1. Introducción a la técnica y táctica.
2. Fundamentos técnicos.
  - Bote.
  - El pase.
  - Tiro.
  - Dribbling.
3. Fundamentos tácticos.
  - En ataque.
  - En defensa.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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 13. 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**