

DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

+

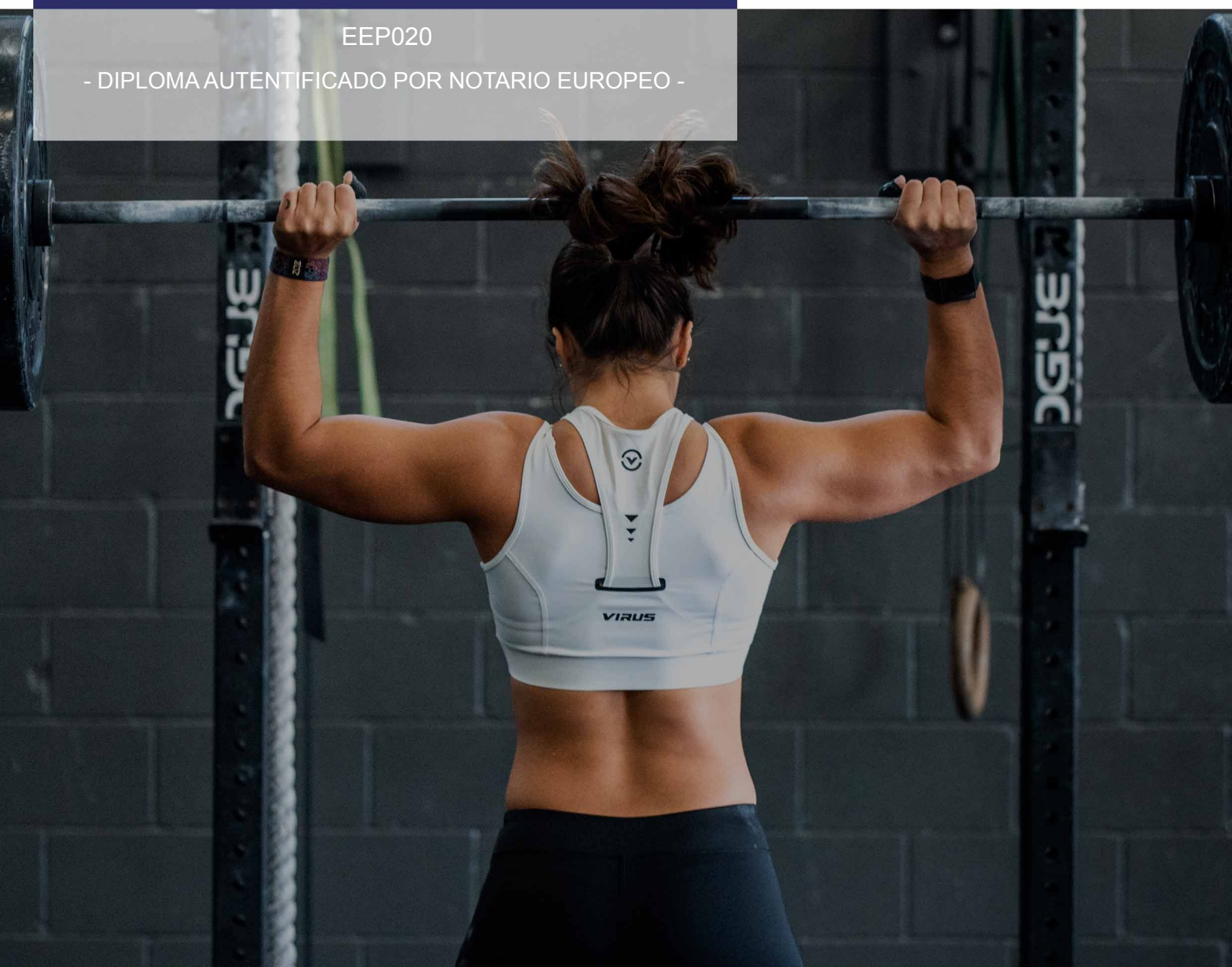
MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO



Escuela Europea
del Deporte

EEP020

- 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 a este ámbito profesional.

Permite conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, los sistemas energéticos, el metabolismo en fisiología del ejercicio, la nutrición aplicada a la musculación, la teoría del entrenamiento, las lesiones deportivas y su prevención y los primeros auxilios. Además, se adquieren conocimientos de coaching deportivo para realizar las técnicas adecuadas.

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: 1520€
VALOR ACTUAL: 380€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO**”, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, 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



CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MUSCULACIÓN Y FITNESS I

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL FITNESS

1. De los gimnasios a los centros de *fitness*
2. Consolidación del fenómeno *fitness*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEFINICIÓN, CONCEPTO Y FILOSOFÍA DEL FITNESS

1. Conceptos relacionados
2. ¿Qué es el *fitness*?
 - Concepto de *wellness*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO PERSONAL O PERSONAL TRAINING

1. Origen y evolución del entrenamiento personal
2. Concepto de entrenamiento personal

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 2. FIGURA DEL MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERFIL PROFESIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Principios para el desempeño del trabajo
2. Cualidades y habilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FORMACIÓN

1. Salidas profesionales

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 3. 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-aceleración
- Rozamiento
- Vector
- Energía
- Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia

- Planos anatómicos
- Ejes de movimiento

2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MECÁNICA DE LOS MÚSCULOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 4. SISTEMA ESQUELÉTICO

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

Espacio Didáctico

MÓDULO 5. 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

Espacio Didáctico

MÓDULO 6. 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 (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. Disminución del pH muscular o acidosis

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 7. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Lípidos o grasas
2. Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

1. Recomendaciones para el entrenamiento
 - Antes del entrenamiento
 - Durante el entrenamiento
 - Después del entrenamiento
2. Alimentación equilibrada
3. Dietas
 - Aumento de peso
 - Pérdida de peso

4. Complemento alimenticio

Resumen

Espacio Didáctico

SOLUCIONARIO

PARTE 2. MUSCULACIÓN Y FITNESS II

MÓDULO 8. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1. Principios biológicos
 - Principio de unidad funcional
 - Principio de multilateralidad
 - Principio de especificidad
 - Principio de individualización
 - Principio de variedad
 - Principio de progresión o carga progresiva
 - Principio de sobrecarga
 - Principio de relación entre carga-descanso
 - Principio de continuidad y repetición
2. Principios pedagógicos
 - Principio de participación activa y consciente
 - Principio de transferencia
 - Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERIODIZACIÓN

1. Sesión
2. Microciclo
3. Mesociclo
4. Macrociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES ORGÁNICAS

1. Leyes para la adaptación orgánica
2. Síndrome General de Adaptación
3. Ley del Umbral
4. Ley de la Sobrecompensación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SOBREENENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESENTRENAMIENTO

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 9. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Valoración preactiva
2. Valoración activa

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento o *warm up*
2. Parte principal
3. Vuelta a la calma o *cool-down*

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 10. FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 11. FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FUERZA

1. Fuerza máxima
2. Fuerza rápida o explosiva
3. Fuerza resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos
 - Generales
 - Especiales

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 12. RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE RESISTENCIA

1. Según la musculatura implicada
2. Según la especificidad deportiva
3. Según el trabajo de la musculatura esquelética
4. Según la obtención y el consumo de energía
5. Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos
 - Entrenamiento LSD o long slow distance
 - Entrenamiento de ritmo/tempo
 - Entrenamiento interválico
 - Entrenamiento en circuito
 - Entrenamiento cruzado

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 13. VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE VELOCIDADES

1. Velocidad pura
2. Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos
 - Tipo de musculatura
 - Fuerza de la musculatura
 - Bioquímica de la musculatura
 - Elasticidad, estiramiento y relajación de la musculatura
 - Medidas antropométricas
 - Factores psicológicos
2. Beneficios y objetivos
3. Métodos
 - Velocidad de desplazamiento
 - Velocidad de reacción
 - Velocidad gestual

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 14. LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE LESIONES

1. Lesiones musculares
2. Lesiones tendinosas
3. Lesiones articulares
4. Raquis o columna vertebral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO

1. Hielo
2. Compresión
3. Elevación
4. Reposo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN

1. Estiramientos
2. Calentamiento
3. Entrenamiento propioceptivo
4. Entrenamiento de estabilidad del tronco y la pelvis
5. Entrenamiento excéntrico
6. Vendajes y ayudas ortopédicas
7. Otras estrategias de prevención

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 15. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1. Conducta PAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCIDENTES MÁS FRECUENTES

1. Caídas y golpes
2. Heridas
3. Hemorragias
4. Quemaduras
5. Accidentes eléctricos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PARADA CARDIORRESPIRATORIA (PCR)

1. Reanimación cardiopulmonar (RCP)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VENDAJES

1. Procedimiento para vendar

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BOTIQUÍN

1. Contenido

Resumen

Espacio Didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 3. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*
 - Origen etimológico
 - Definiciones
2. Historia del *coaching*
 - Orígenes filosóficos
 - Influencias de la Edad Moderna
 - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
 - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
 - *Mentoring* vs. *Coaching*
 - Consultoría vs. *Coaching*
 - Tutoría vs. *Coaching*
 - *Feedback* vs. *Coaching*
 - Evaluación vs. *Coaching*
 - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
 - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*
 - Según el contenido
 - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
 - *Coaching* ejecutivo o estratégico
 - *Coaching* empresarial
 - *Coaching* nutricional
 - *Coaching* deportivo o *personal training*
 - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
 - *Coaching* familiar y de parejas

- Según el método
 - *Coaching* sistémico
 - *Coaching* ontológico
 - *Coaching* con inteligencia emocional
 - *Coaching* coercitivo
 - *Coaching* PNL
 - *Coaching* cognitivo
 - *Coaching Wingwave*®
- Según el modelo
 - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
 - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
 - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*

- Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF
 - Juramento de la ética profesional de la ICF
- Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del *coach*
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?

- Metodología

2. Desarrollo de una sesión de *coaching*

- Fase I: establecer la relación de *coaching*
 - Primera sesión de *coaching*
- Fase II: planificar la acción
- Fase III: el ciclo de *coaching*
- Fase IV: evaluación y seguimiento

3. Predisposición de avanzar del *coachee*

- Catalizadores de avances
- Catalizadores paralizantes
- Aprendizaje en el *coaching*
 - Niveles de aprendizaje

4. Fin del proceso de *coaching*

- ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?

- Beneficios
- Orígenes

2. Perfil del *coach* deportivo

- Cualidades y habilidades
 - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
 - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
 - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Tipos de emociones
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
 - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
 - Alcanzar la sensación de flujo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
 - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
 - *Feedback* en el deporte
 - Principio de refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA