

# DOBLE TITULACIÓN

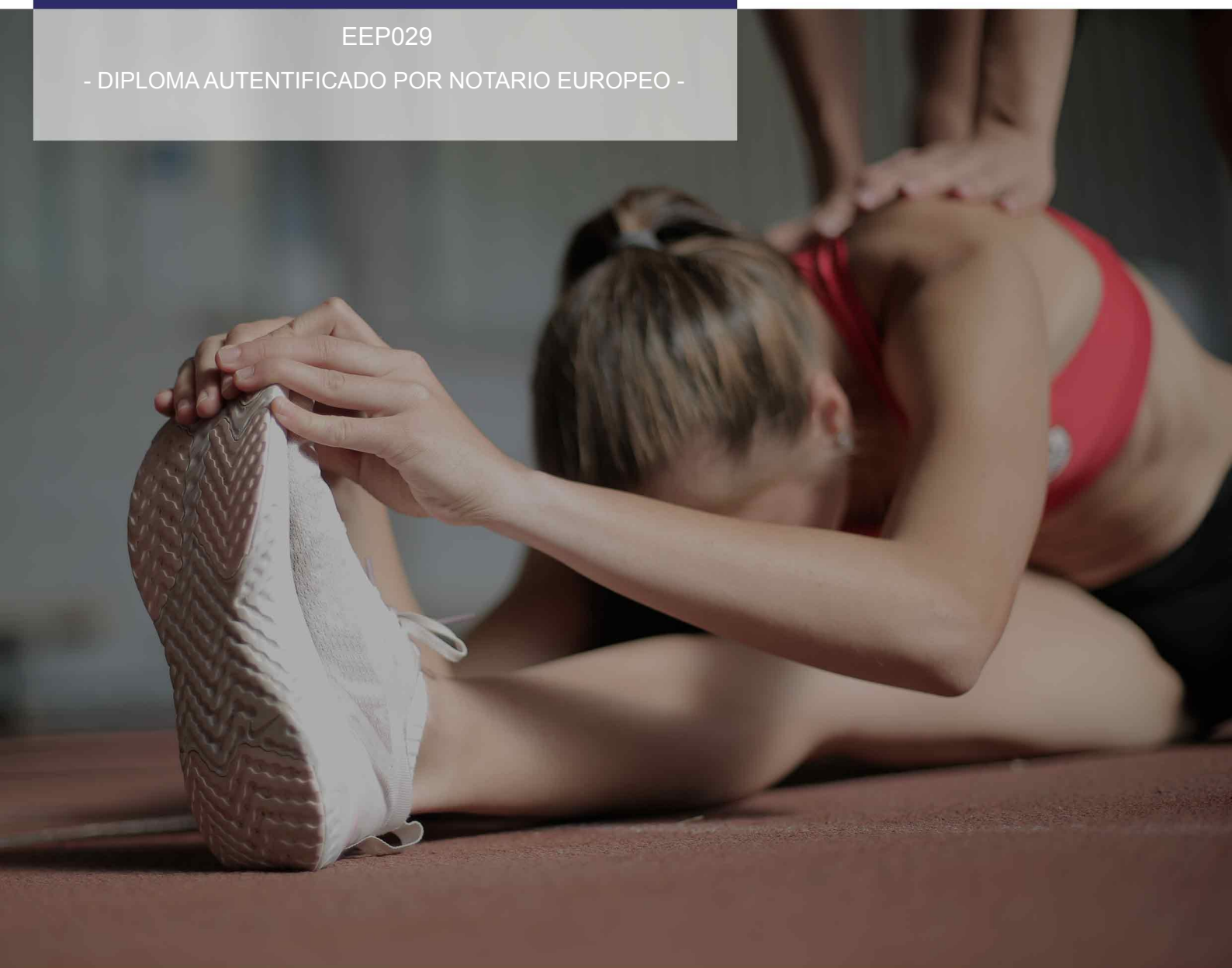
MONITOR Y GUIA DE SENDERISMO  
+  
MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

EEP029

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



Escuela Europea  
del Deporte



## 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 la normativa de espacios y recursos en las actividades de conducción baja y media montaña, la orientación, el material deportivo necesario, la elaboración de itinerarios y los protocolos de seguridad. Además adquieres conocimientos de el proceso de coaching deportivo.

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 Y GUIA DE SENDERISMO + 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. MONITOR Y GUIA DE SENDERISMO

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NORMATIVA DE ESPACIOS Y RECURSOS EN LAS ACTIVIDADES DE CONDUCCIÓN EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA.**

1. Tipología y rango de la normativa específica de entornos naturales, ámbito de regulación
2. Normativa específica de acceso, tránsito, permanencia, pernoctación y acampada en entornos naturales.
3. Normativa de fabricación, uso, seguridad y prevención de riesgos
4. Reconocimiento de espacios geográfico específicos para el desarrollo de actividades de conducción en baja y media montaña
5. Organización y estructura de las entidades que ofertan actividades deportivo-recreativas y de turismo de aventura en espacios naturales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORIENTACIÓN EN ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS.**

1. Cartografía específica.
2. El mapa topográfico
3. Ángulos en el terreno y en el plano
4. Azimut.
5. Técnicas de orientación con Brújula
6. Técnicas de orientación con GPS
7. Aparatos complementarios que ayudan a la orientación - uso y aplicaciones: altímetro, podómetro, inclinómetro y curvímetro.
8. Técnicas de orientación sin instrumentos auxiliares
9. Estrategias de orientación en las actividades deportivo recreativas en el medio natural

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EQUIPO Y MATERIAL DEPORTIVO PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA, Y TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO.**

1. Criterios de selección de materiales deportivos sostenibles desde un punto de vista medioambiental.
2. Indumentaria
3. Calzado
4. Recursos de transporte del equipo personal
5. Accesorios y materiales para el autocuidado y la protección personal
6. Accesorios y materiales complementarios
7. Materiales y recursos de acampada y pernoctación
8. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo de equipos y materiales deportivo específicos de actividades deportivas en baja y media montaña, y terreno nevado de tipo nórdico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO Y DE MANTENIMIENTO PARA DESPLAZARSE CON EFICACIA POR BAJA Y MEDIA MONTAÑA Y POR TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO:**

1. Fundamentos del acondicionamiento físico
2. Capacidades condicionales y coordinativas específicas para la progresión con eficacia y seguridad por baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico
3. Desarrollo de la condición física genérica y específica para actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico
4. Técnicas de manejo de cuerdas, progresión y de autorrescate
5. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en la guía de baja y media montaña
6. Nutrición, hidratación y técnicas de recuperación
7. Medidas de prevención y tratamiento básico de lesiones articulares y musculares habituales en el entrenamiento y práctica de actividades deportivas en entornos de baja y media montaña

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ELABORACIÓN DE ITINERARIOS POR BAJA Y MEDIA MONTAÑA.**

1. Interpretación del análisis diagnóstico previo de la actividad
2. Selección del tipo de itinerario a realizar
3. Representación gráfica de itinerarios
4. Simbología internacional de señalización de senderos
5. Factores a tener en cuenta en el diseño de itinerarios por baja y media montaña
6. Interpretación cartográfica y reconocimiento del terreno a partir de fuentes gráficas
7. Perfil de un recorrido
8. Fases del itinerario
9. Fuentes de información
10. Actividades complementarias
11. Elaboración de informes, fichas y cuadernos de ruta de itinerarios
12. Evaluación del itinerario: Instrumentos y criterios

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y PROTOCOLOS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE CONDUCCIÓN POR BAJA Y MEDIA Y MONTAÑA.**

1. Identificación de las funciones preventivas del técnico
2. Criterios de supervisión y comprobación
3. Equipamiento personal y de seguridad: selección y mantenimiento
4. Identificación de peligros objetivos en montaña
5. Anticipación de conductas y comportamientos predecibles
6. Determinación de protocolos de actuación en situaciones de peligro

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN EN ACTIVIDADES DE CONDUCCIÓN POR BAJA Y MEDIA MONTAÑA.**

1. Estructura funcional y logística en actividades deportivas en el medio natural
2. Secuencia y naturaleza de las gestiones tipo en actividades de conducción por baja y media montaña
3. Gestión de compras en actividades deportivas en el medio natural
4. Elaboración de informes logísticos de gestión en actividades deportivas en el medio natural
5. Elaboración de presupuestos en actividades deportivas en el medio natural: anticipación y desglose de ingresos y gastos
6. Gestión contable en actividades deportivas en el medio natural

7. Desviaciones finales del presupuesto de referencia en actividades deportivas en el medio natural: análisis y justificación.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. INTERACCIÓN, SERVICIO Y COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO DE LAS ACTIVIDADES DE CONDUCCIÓN EN EL MEDIO NATURAL.**

1. Imagen personal del técnico e imagen corporativa de la entidad
2. Aptitudes básicas en el servicio de atención al cliente: cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad.
3. Empatía y establecimiento de metas.
4. Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación.
5. Estrategias de atención y servicio específicas en las actividades comerciales de conducción en el medio natural
6. Estrategias de resolución de conflictos y atención de reclamaciones.
7. Identificación de los diferentes tipos de comunicación y de las etapas del proceso de comunicación.
8. Contexto comunicativo y estrategias de comunicación: comunicación verbal y no verbal (gestual, kinésica).
9. Determinación de los diferentes tipos de lenguaje a utilizar con los usuarios para conseguir una mejor comprensión del mensaje
10. Selección de las técnicas de comunicación a utilizar con los usuarios: verbales, gestuales y asertivas.
11. Técnicas de escucha en función de las características y necesidades de los usuarios
12. Identificación de barreras y dificultades en la comunicación con el usuario
13. Uso y manejo de la voz: entonación, dicción y claridad.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. CONDUCCIÓN DE GRUPOS POR ITINERARIOS DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA.**

1. Distribución, organización y control del grupo en función de la actividad y de los usuarios
2. Caracterización de procedimientos y estrategias de conducción de grupos
3. Adaptación del itinerario a las características del grupo de participantes
4. Elección del tipo de comunicación a utilizar en situaciones comprometidas e identificación de las pautas de comportamiento a transmitir a los miembros del grupo
5. Reconocimiento de los medios y aparatos de comunicación más adecuados para utilizar durante el itinerario
6. Identificación de las posibles circunstancias que pueden desencadenar situaciones de emergencia durante el recorrido

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DINAMIZACIÓN DEL GRUPO DE USUARIOS Y ELABORACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS PARA EL ITINERARIO.**

1. Caracterización del grupo y de las etapas de su evolución:
2. Descripción y aplicación de los procesos y las técnicas de dinamización del grupo
3. Determinación y aplicación de los estilos de resolución de conflictos
4. Identificación del marco de la Recreación
5. Descripción de la metodología recreativa
6. Determinación de actividades lúdicas recreativas y juegos
7. Intervención del guía como animador.
8. Dirección práctica de las actividades
9. Intervención en la realización de la actividad

10. Finalización de la actividad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN TERRENO VARIADO DE MONTAÑA.**

1. Biomecánica de la locomoción humana
2. Técnicas generales de marcha, por terreno variado sin dificultad, poca inclinación y terreno uniforme.
3. Técnicas específicas de marcha
4. Cabuyería y manejo básico de la cuerda para aseguramiento de fortuna.
5. Estrategias de avituallamiento, alimentación, hidratación y obtención de recursos energéticos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO.**

1. Estructura de la nieve: Nieve en la aire, hielo escarcha, verglás, granizo, nieve en el suelo
2. Técnicas invernales básicas: técnicas de marcha en nieve, ascenso y descenso.
3. Caminar sobre nieve reciente. Caminar en diagonal.
4. Manejo básico crampones no técnicos: ajuste y transporte.
5. Técnicas de marcha con raquetas de nieve en ascenso y descenso
6. Avalanchas: tipos básicos, evaluación del riesgo, supervivencia y rescate.
7. Equipo. Modo de transporte.
8. Equipo de prevención y socorro.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS Y MATERIALES EMPLEADOS EN LAS MANIOBRAS DE RESCATE EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA.**

1. Criterios de selección del material de socorro y rescate en función de las actividades.
2. Cuerdas
3. Mosquetones
4. Poleas
5. Bloqueadores mecánicos
6. Determinación del método correcto de trabajo
7. Aplicación de técnicas de elaboración de anclajes con medios naturales.
8. Reconocimiento y aplicación de técnicas básicas y avanzadas de cabuyería y su aplicación en los procedimientos de rescate en baja y media montaña
9. Identificación, elección y ejecución del protocolo de actuación ante emergencias en media y baja montaña.
10. Identificación, elección y ejecución de técnicas de recuperación con cuerdas
11. Identificación, elección y ejecución de técnicas de transporte de accidentados.
12. Aplicación de procedimientos y técnicas específicas de rescate en terreno nevado
13. Búsqueda organizada en una avalancha de nieve

## PARTE 2. 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**