



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Máster Europeo en Alto Rendimiento Deportivo

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso, avalada por ENFES.](#)

OBJETIVOS

Preparar a Deportista Profesionales para Alto Rendimiento. Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo. Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo. Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista. Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes. Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios. Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico. Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo.

CONTENIDOS

PARTE 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

MÓDULO 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. - Planos, ejes y articulaciones
5. - Fisiología del movimiento
6. - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
6. - Clasificación
7. - Efectos fisiológicos del ejercicio
8. - Fases del ejercicio
9. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
10. - Adaptaciones metabólicas
11. - Adaptaciones circulatorias
12. - Adaptaciones cardíacas
13. - Adaptaciones respiratorias

14. - Adaptaciones en sangre
15. - Adaptaciones en el medio interno
16. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
17. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
3. - Higiene individual y colectiva
4. - Ejercicio físico
5. - Dieta equilibrada
6. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
7. - Tabaco, alcohol y drogas
8. - Sedentarismo
9. Relación trabajo/descanso
10. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. - Paro respiratorio
6. - Paro cardíaco
7. Crisis convulsiva
8. Hemorragias
9. - Hemorragia externa
10. - Hemorragia interna
11. Heridas
12. Fracturas y luxaciones
13. - Inmovilización de fracturas

14. - Esguinces
15. - Rotura de ligamentos
16. - Contusión
17. - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
2. - Lesiones en los tendones
3. - Lesiones articulares
4. - Lesiones óseas
5. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
6. - Modalidades
7. Bases biológicas de la recuperación
8. Clasificación de medios y métodos de recuperación
9. Clasificación de medios y métodos de recuperación
10. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
11. - Recuperación del oxígeno
12. - Recuperación de mioglobina
13. - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina
14. - Eliminación del lactato muscular
15. - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
16. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
17. - Físicos
18. - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
2. - Coaching deportivo
3. Estrategia deportiva

4. - El proceso estratégico
5. El deporte: crisol de valores
6. La sana competitividad
7. - Problemas morales
8. Beneficios del deporte
9. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. - El papel de las atribuciones
4. Autoestima y autoconfianza
5. Prevención de lesiones
6. Sinergia grupal
7. Grupo vs equipo
8. - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
3. - Elaboración y programación
4. - Instrucción y adquisición
5. - Implementación y supervisión
6. Plantear metas
7. Conseguir metas
8. Pautas para enunciar objetivos
9. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
2. - Funciones del mentor
3. - Los beneficios del mentoring

4. - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
5. Principios y técnicas del mentoring
6. - Herramientas y técnicas del mentoring
7. Inteligencia emocional
8. - Componentes de la inteligencia emocional
9. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
10. Programación neurolingüística
11. - Objetivos de la PNL
12. - Principios de la PNL
13. Los sistemas representacionales

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
2. - Recomendaciones dietéticas según el deporte
3. - Necesidades de nutrientes
4. - Tipos de dietas
5. Tendencias nutricionales de los deportistas
6. - Dieta de entrenamiento
7. - Dieta en torno a la competición
8. - Dietas vegetarianas. Ovolacteovegetarianos
9. Ayudas ergogénicas

10. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
11. Sustancias que influyen en el uso de combustible
12. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
2. - Recomendaciones dietéticas
3. - Deporte y riesgos cardíacos
4. Síndrome plurimetabólico
5. Sobrepeso y obesidad
6. - Causas
7. - Patologías frecuentes
8. - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
9. Diabetes
10. - Cambios durante el ejercicio físico
11. Patologías del aparato locomotor
12. Trastornos de la conducta alimentaria
13. Trastornos renales
14. - Enfermedades
15. - Causas

MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. - Lateralidad
3. - Actitud
4. - Respiración
5. - Relajación
6. - Orientación espacial
7. - Estructuración y organización espacial

8. - Orientación temporal
9. - Ritmo
10. - Estructuración temporal
11. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test
12. - Pruebas de habilidades acuáticas básicas
13. - Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
2. - Protocolos
3. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
4. - Aplicación autónoma
5. - Colaboración con técnicos especialistas
6. - Instrumentos y aparatos de medida
7. Modelos de composición corporal
8. - Modelo bicompartimental (tradicional)
9. - Modelo tricompartmental
10. Composición corporal y salud
11. - Índice de masa corporal
12. - Determinación del % de grasa corporal
13. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
14. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
15. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
16. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
17. - Pliegues a medir
18. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
19. - Colaboración con técnicos especialistas
20. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
21. - Protocolo de cada test
22. - Aplicación autónoma
23. - Colaboración con técnicos especialistas

24. - Instrumentos de medida
25. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia
26. - Protocolo de cada test
27. - Aplicación autónoma
28. - Colaboración con técnicos especialistas
29. - Instrumentos y aparatos de medida
30. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
31. - Protocolo de cada test
32. - Aplicación autónoma
33. - Colaboración con técnicos especializados
34. - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
2. - Sobrecarga progresiva
3. - Variación
4. - Impacto del aumento inicial de fuerza
5. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
6. - Sesión de entrenamiento
7. - Fases de una sesión de entrenamiento
8. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
9. - Tipos de sesiones de entrenamiento
10. Valoración y eliminación de factores de riesgo
11. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
12. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
2. - Ética profesional

3. - Calidad del servicio al cliente
4. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
5. - Principios metodológicos fundamentales
6. - Introducción y desarrollo de sesión
7. - Sistema de instrucción
8. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
9. - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
10. - Habilidades sociales
11. - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
12. - Empatía y establecimiento de metas
13. - Métodos para motivar a un cliente
14. - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
15. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
2. - Resistencia
3. - Velocidad
4. - Flexibilidad
5. Esquema corporal
6. - Elaboración del esquema corporal
7. - Organización del esquema corporal
8. Proceso de lateralización
9. Coordinación
10. - Tipos de coordinación
11. - Factores condicionantes de la coordinación
12. - La evolución de la coordinación
13. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
14. Equilibrio
15. - Tipos de equilibrio

16. - Factores condicionantes del equilibrio
17. - Evolución del equilibrio
18. - Orientaciones educativas para el equilibrio
19. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
20. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
2. - Entrenamiento de la flexibilidad
3. - Entrenamiento muscular
4. - Entrenamiento de la fuerza
5. - Entrenamiento de la resistencia
6. - Entrenamiento de la velocidad
7. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. El desentrenamiento
9. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
10. - Ley del umbral
11. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
12. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
13. - Principio de la supercompensación
14. - Principios del entrenamiento de la condición física
15. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
2. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
3. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
4. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
5. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. - La estructura funcional de los deportes de equipo
4. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
5. - Técnicas
6. - Táctica
7. Tipos de juegos
8. El juego como método de enseñanza
9. - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
10. - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
11. Iniciación deportiva
12. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. - Las carreras
3. - Salto
4. - Lanzamiento
5. Natación
6. - Estilo crol
7. - Estilo espalda

8. - Estilo Braza
9. - Mariposa
10. - Virajes
11. - Salida
12. Bádminton
13. - Pista y equipamiento
14. - Volante y raqueta
15. - Reglamento
16. - Técnicas de juego
17. Judo
18. - Judogi y Tatami
19. - Fundamentos Judo Pie
20. - Fundamentos Judo Suelo
21. - Pista o cancha
22. - La pelota y la raqueta
23. - Puntuación en juego y en un set
24. - Técnicas de juegos
25. Gimnasia rítmica
26. - Pista y puntuación
27. - Aparatos
28. - Técnica del ejercicio
29. Gimnasia artística
30. - Los aparatos
31. - Gimnasia artística masculina
32. - Gimnasia artística femenina
33. Aeróbic
34. - Modalidades
35. - Puntuación
36. Voleibol
37. - Terreno de juego
38. - La red y los postes
39. - El balón
40. - Reglamento
41. - Técnicas de golpes

42. Baloncesto
43. - El campo, tablero y canasta
44. - Posiciones de los jugadores
45. - Principales reglas del juego
46. - Técnicas de juego
47. Fútbol
48. - Superficie de juego y balón
49. - Reglamento del juego
50. - Técnicas del fútbol
51. Balonmano
52. - El campo y el balón
53. - Los jugadores
54. - Reglas del juego
55. - Técnicas de juego

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores

3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición ?meta?
6. Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

MÓDULO 2. EL PROCESO DE COACHING MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

1. La superación de los bloqueos

2. El deseo de avanzar
3. Coaching y aprendizaje
4. Factores que afectan al proceso de aprendizaje
5. Niveles de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía
4. Mayéutica e influencia
5. La capacidad diagnóstica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)

1. El final de la evaluación
2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

MÓDULO 3. COACH Y COACHEE MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach

3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente

MÓDULO 4. COACHING Y DEPORTE MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE

1. El deporte: crisol de valores
2. La sana competitividad
3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH

1. Descripción del buen entrenador
2. Objetivos, misión y valores del entrenador
3. Claves del entrenador-coach
4. Gestionar deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO

1. ¿Qué significa entrenar?
2. Claves para un buen entrenamiento
3. Tipos de entrenamiento
4. Parámetros para alcanzar la excelencia

MÓDULO 5. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

1. El deportista: concentración
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

1. El equipo: sinergia grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. El éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

1. Cuerpo
2. Mente

3. Equilibrio cuerpo y mente

UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

1. El líder
2. Liderazgo
3. Enfoques centrados en el líder
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

MÓDULO 6. TÉCNICAS MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte

PARTE 3. TEAM BUILDING, GESTIÓN DEL LIDERAZGO Y TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN EN RECURSOS HUMANOS

MÓDULO 1. TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO EN RECURSOS HUMANOS TEMA MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MODELOS ORGANIZATIVOS: LA HUMANIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

1. La importancia de las organizaciones
2. Aproximación conceptual a la organización
3. Tipos de organizaciones
4. La estructura
5. Cambio y desarrollo en la organización
6. El coach como agente de cambio
7. Impactos derivados de la introducción de una cultura de coaching
8. Profesionales con vocación de persona

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL

1. La importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2. Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3. Composición de equipos, recursos y tareas
4. Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO

1. Liderazgo
2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE DINÁMICA DE GRUPOS EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. Perspectiva del conflicto
2. Conflicto versus violencia

3. Prevención
4. Análisis y negociación
5. Búsqueda de soluciones
6. Procedimientos para enseñar a resolver conflictos

MÓDULO 2. LA NEGOCIACIÓN EN RECURSOS HUMANOS MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIRECCIÓN DE REUNIONES, DESARROLLO Y CIERRE DE LA REUNIÓN

1. Realizar la presentación
2. El arte de preguntar y responder
3. Intervención de los participantes
4. Utilización de medios técnicos y audiovisuales
5. Cierre de la reunión
6. Elaboración del acta de reunión

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE REUNIONES I

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE REUNIONES II

1. La empatía
2. La escucha activa
3. La autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA NEGOCIACIÓN

1. Concepto de negociación
2. Estilos de negociación
3. Los caminos de la negociación

4. Fases de la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN

1. Estrategias de negociación
2. Tácticas de negociación
3. Cuestiones prácticas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LAS TÉCNICAS GRUPALES EN LA ORGANIZACIÓN

1. Técnicas de grupo grande
2. Técnicas de grupo mediano
3. Técnicas de grupo pequeño
4. Técnicas de trabajo o producción grupal
5. Técnicas de dinamización grupal
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de evaluación grupal

PARTE 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Introducción
2. Psicología del Deporte
3. Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4. Funciones de la Psicología del Deporte
5. La Psicología del Deporte en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

1. El Psicólogo del Deporte

2. Funciones del Psicólogo del Deporte
3. ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4. El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5. El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos del aprendizaje motor
3. Teorías del aprendizaje motor
4. El proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. Las habilidades motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. 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

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1. La motivación
2. La Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas
5. Conseguir las metas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. Habilidades sociales comunicativas

PARTE 5. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS

ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS MASTER EUROPEO ALTO

RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 11. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 13. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 15. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos

2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 16. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA MASTER EUROPEO ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 17. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 18. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio

5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 19. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 20. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 21. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 22. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico

3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 23. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es