



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Máster Europeo en Entrenamiento Personal y Fitness

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

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

OBJETIVOS

- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada. - Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles. - Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes. - Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva. - Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness - Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular - Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness - Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte - Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.

CONTENIDOS

PARTE 1. ENTRENADOR PERSONAL

MÓDULO 1. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL MASTER EUROPEO

ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos Generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. 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 9. EL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocuación
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

MÓDULO II PRÁCTICA. RECURSOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL MASTER EUROPEO ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

1. Introducción
2. Funciones
3. Salud
4. Evaluación inicial
5. Componentes del fitness
6. Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexos

PARTE 2. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS MASTER EUROPEO

ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA 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. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular

9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MÓDULO 2. PARTE PRÁCTICA TONIFICACIÓN DIRIGIDA MASTER EUROPEO ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

1. Introducción

2. Calentamiento
3. Cuádriceps
4. Pectorales
5. Espalda
6. Bíceps
7. Langes
8. Hombros
9. Abdominales
10. Estiramientos

PARTE 3. INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS MASTER EUROPEO ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Huesos
2. Generalidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina
2. Articulación de la rodilla
3. Articulación coxo-femoral
4. Articulación espacio humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Teoría psicocinética
2. El movimiento
3. Las articulaciones

4. El esqueleto humano
5. Los músculos
6. Las acciones musculares más usuales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía
2. Historia
3. Investigación y manipulación
4. Biomoléculas principales
5. Catabolismo
6. Anabolismo
7. Xenobióticos y metabolismo reductor
8. Homeostasis: regulación y control
9. Termodinámica de los organismos vivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

1. Consideraciones generales
2. El instructor
3. La bicicleta
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1. Conceptos generales
2. Necesidad de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas
7. La cocina y el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-

INDOOR

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Paro cardiorrespiratorio
3. Hemorragias
4. Heridas
5. Quemaduras
6. Cuerpos Extraños
7. Intoxicaciones

PARTE 2. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VÍDEOS INTERACTIVOS)

1. Introducción
2. La bicicleta
3. El instructor
4. Análisis motor
5. Estructura de la clase

PARTE 4. MONITOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA EDUCACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, EVALUACIÓN Y BASES LEGALES

1. Concepto de Educación Física
2. Evolución y desarrollo de la Educación Física
3. La educación física en el Sistema Educativo: objetivos y contenidos
4. Evolución y desarrollo de las funciones atribuidas al movimiento como elemento formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y PATOLOGÍAS

1. Anatomía implicada en la actividad física
2. Fisiología implicada en la actividad física
3. Patologías relacionadas con el aparato motor
4. Evaluación y tratamiento en el proceso educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES BIOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS

1. El crecimiento y el desarrollo aeromotor, óseo y muscular
2. Factores endógenos y exógenos que repercuten en el desarrollo y crecimiento
3. Patologías relacionadas con el crecimiento y la evolución de la capacidad del movimiento
4. Evaluación y tratamiento en el proceso educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Capacidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad

5. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

1. Coordinación
2. Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. APRENDIZAJE MOTOR

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
3. El proceso de enseñanza-aprendizaje
4. Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

1. Habilidades, destrezas y tareas motrices
2. Análisis y clasificación
3. Actividades para su desarrollo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y EVOLUCIÓN MOTRIZ

1. Evolución de las capacidades motrices en relación con el desarrollo evolutivo general
2. Educación sensomotriz y psicomotriz en las primeras etapas de la infancia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización

3. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
4. La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física
5. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, JUEGOS POPULARES Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

1. Los deportes. Concepto y clasificaciones
2. El deporte como actividad educativa
3. Los deportes individuales y colectivos en la escuela; técnica, táctica y su metodología
4. El juego como actividad de enseñanza y aprendizaje en el área de educación física
5. Adaptaciones metodológicas basadas en las características de los juegos, en el área de educación física
6. La educación física y el deporte como elemento sociocultural
7. Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales
8. Las actividades físicas organizadas en el medio natural

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LAS HABILIDADES BÁSICAS

1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar
2. Factores entrenables y no entrenables
3. Adaptación al esfuerzo físico en niños
4. El desarrollo de las habilidades
5. Principios fundamentales del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 12. SALUD, AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

1. La salud y la calidad de vida
2. Hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física
3. El cuidado del cuerpo
4. Autonomía y autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. ORGANIZACIÓN DE GRUPOS Y TAREAS

1. Organización de grupos y tareas
2. La planificación de e.-a. en el área de Educación Física
3. Alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE)

UNIDAD DIDÁCTICA 14. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1. Métodos de enseñanza en educación física
2. Los estilos de enseñanza
3. La evaluación de la educación física en la educación primaria
4. El proceso evaluador, clases y tipos de evaluación
5. Instrumentos y mecanismos de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

PARTE 5. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. El sistema muscular
4. Articulaciones y movimiento
5. Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos

2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aeróbic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol

12. Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

PARTE 6. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING MASTER EUROPEO ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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 ENTRENAMIENTO PERSONAL FITNESS

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



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