



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Nutrición Deportiva + Maestría Internacional en Coaching Deportivo



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



## Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL** que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Nutrición Deportiva + Maestría Internacional en Coaching Deportivo



DURACIÓN:

1.200 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.795 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Nutrición Deportiva con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional
- Titulación de Maestría Internacional en Coaching Deportivo con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción

Esta Maestría en Nutrición Deportiva le ofrece una formación especializada en la materia. Debemos saber que hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. A través de Esta Maestría en Nutrición Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.

La Maestría en Coaching Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. El coaching es una herramienta utilizada para incrementar la productividad del trabajo mediante: la motivación del personal, la resolución de problemas, el desarrollo del personal, la creación de equipos, la delegación, el trabajo en equipos, la captación y retención del talento, etc. La formación aportada por Esta Maestría está dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo.

## Objetivos

- Concienciar sobre el carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud. - Poseer un conocimiento razonado de las necesidades energéticas y nutritivas del organismo. - Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel. - Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. - Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte. - Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.
- Entender el concepto de coaching, su utilidad y su ejercicio. - Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida. - Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo. - Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.

## A quién va dirigido

La Maestría en Coaching Deportivo está dirigida a personas que estén a cargo de otros o de equipos de trabajo, que quieran conocer qué y cómo incrementar la eficacia profesional de sus trabajadores y su bienestar personal-profesional. A cualquier persona interesada en aumentar su formación en competencias de coaching deportivo. En general, a cualquier profesional que ejerza funciones de gestión de grupos en el ámbito deportivo o que desee adquirir conocimientos profesionales y personales para mejorar su calidad de vida personal y laboral.

## Para qué te prepara

La Maestría en Nutrición Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella; así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

Con esta maestría en Coaching Deportivo, el/la alumno/a podrá adquirir formación superior de postgrado en coaching deportivo. Desarrolle, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos. Te capacita para saber dirigir a un grupo de personas que trabaja en equipo o individualmente, con objetivos generales e individuales.

## Salidas Laborales

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.  
Coach deportivo, Directivo coach, Coach personal, Life coach.

## Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.





## Reinventamos la Formación Online



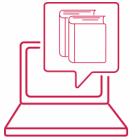
### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



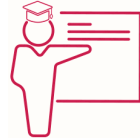
### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

1. CURSO 1: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

### MÓDULO 1. MORFOLOGÍA Y FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMOFISIOLOGÍA DEL SISTEMA ESQUELÉTICO

1. Morfología del sistema óseo
2. Fisiología del sistema óseo
3. Esqueleto Axial y Apendicular
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

1. ¿Qué es la miología?
2. Tejido muscular liso, estriado y cardíaco
3. Características
4. El músculo estriado
5. Uniones musculares: tendones
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Introducción al sistema energético
2. ATP: Adenosín Trifosfato
3. Fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema fosfocreatina (PC)
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. EFECTOS FISIOLÓGICOS Y ADAPTACIONES DEL ORGANISMO

- 1.Introducción
- 2.Adaptaciones orgánicas con el ejercicio
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## MÓDULO 2. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

- 1.Introducción al entrenamiento físico
- 2.Cuestionario Par Q
- 3.Adaptaciones del organismo: teorías explicativas
- 4.Las cargas en el entrenamiento físico
- 5.Medición y evaluación de la condición física
- 6.El desentrenamiento
- 7.La higiene en el entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

- 1.El proceso de entrenamiento
- 2.Estructuración de tiempos y períodos
- 3.La sesión de entrenamiento
- 4.Calentamiento
- 5.Parte principal
- 6.Enfriamiento o vuelta a la calma

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1.Introducción
- 2.Desarrollo de la resistencia
- 3.Desarrollo de la fuerza
- 4.Desarrollo de la velocidad
- 5.Desarrollo de la flexibilidad
- 6.Otras cualidades físicas I: Coordinación
- 7.Otras cualidades físicas II: Equilibrio

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Mitos y factores de prevención
- 3.Lesiones deportivas frecuentes
- 4.Tratamiento de las lesiones
- 5.Medidas básicas de actuación ante lesiones
- 6.Factores precipitantes de la lesión
- 7.Técnicas preventivas y reparadoras

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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.Electrocución
- 8.Fracturas y contusiones
- 9.Intoxicación
- 10.Insolación
- 11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

## MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

- 1.Transformaciones energéticas
- 2.Unidades de medida energéticas
- 3.Necesidades energéticas de un adulto
- 4.Calorías en los alimentos
- 5.Pirámide nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

- 1.El uso de la energía muscular
- 2.Los hidratos de carbono
- 3.Las grasas en el ejercicio físico
- 4.Las proteínas en el ejercicio físico
- 5.Las vitaminas
- 6.Los minerales
- 7.El agua en la práctica física

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1.Equilibrio hídrico
- 2.Ingesta y eliminación de agua
- 3.Las funciones del agua durante la práctica deportiva
- 4.La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
- 5.Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- 6.Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
- 7.La hipertemia y la deshidratación. Efectos

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

- 1.Comienzos de las técnicas ergogénicas
- 2.Los lípidos e hidratos de carbono con elementos de ayuda ergogénica
- 3.Las proteínas, aminoácidos
- 4.Las vitaminas y los minerales como suplemento

- 5.El bicarbonato, el citrato y el fosfato
- 6.Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
- 7.El dopaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

- 1.La educación alimentaria
- 2.Índices de gasto calórico
- 3.Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
- 4.Las grasas
- 5.Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
- 6.El entrenamiento de la hipertrofia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS**

- 1.Dietas
- 2.Necesidades de nutrientes
- 3.Dietas para deportistas
- 4.Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
- 5.Tipos de dietas
- 6.Tendencias nutricionales de los deportistas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA**

- 1.La práctica de la actividad física en la niñez
- 2.La práctica de la actividad física en la adolescencia
- 3.La práctica de la actividad física en la edad adulta
- 4.La práctica de la actividad física en la tercera edad

### **MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

- 1.Actividad física
- 2.Actividad física en la niñez
- 3.Actividad física en la adolescencia
- 4.Actividad física en la tercera edad
- 5.Actividad física y nutrición durante el embarazo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

- 1.El rendimiento deportivo
- 2.Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo
- 3.Nutrición para el entrenamiento
- 4.Nutrición para la recuperación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA**

- 1.Introducción a la resistencia y la fuerza

- 2.La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones
- 4.La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones
- 5.La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales
- 6.La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD**

- 1.Introducción a la velocidad y la flexibilidad
- 2.La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales
- 4.La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales
- 5.La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales
- 6.La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS**

- 1.Concepto de lesión deportiva
- 2.Lesiones deportivas y nutrición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES**

- 1.Situaciones especiales en la práctica deportiva
- 2.La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales
- 4.La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales
- 5.La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE**

- 1.Pasado y presente en el deporte de élite
- 2.La dieta para el deportista de élite
- 3.Los aminoácidos en la dieta del atleta

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

- 1.Aspectos psicológicos: deporte y nutrición
- 2.Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista
- 3.La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias
- 4.Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL**

- 1.Concepto de Coaching
- 2.El origen del coaching deportivo
- 3.Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING PASO A PASO**

- 1.El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación

2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

## MÓDULO 5. COACHING DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL COACHING

1. La formación de la identidad personal
2. ¿Qué es el Coaching?
3. Orígenes del término "Coaching"
4. Principales corrientes de influencia
5. Nuevas tendencias en Coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHING DEPORTIVO

1. El Coaching en el entrenamiento deportivo
2. Optimización de la estrategia deportiva
3. La fluencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL ENTRENADOR-COACH

1. Responsabilidad y funciones del entrenador-coach
2. Objetivos, misión y valores
3. Factores clave en el coaching deportivo
4. Roles e interacción

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING PASO A PASO

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA PERSONAL

1. La concentración
2. El estilo atribucional
3. Autoconfianza y Seguridad
4. Prevención de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA

1. Lesiones deportivas y clasificación
2. Factores psicológicos relacionados con las lesiones deportivas
3. Intervención orientada a la prevención
4. Intervenciones orientadas a la rehabilitación

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA GRUPAL

1. Identidad y cohesión grupal



2.Grupo vs Equipo

3.Factores individuales, colectivos y ambientales en la consecución de los objetivos del equipo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

1.Los pensamientos positivos

2.La motivación

3.Autovaloración y expectativas

4.Regulación de la tensión y la energía

5.Intención ganadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL EQUILIBRIO CUERPO-MENTE**

1.Cuidado de la salud física

2.Cuidado de la salud psicológica

3.El equilibrio cuerpo-mente

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL LIDERAZGO**

1.El entrenador-coach como líder y mentor

2.Influencia y poder

3.Enfoques centrados en el líder: rasgo y estilos de liderazgo

4.Teorías situacionales o de contingencia

5.Estilos de liderazgo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. DETECCIÓN DE TALENTOS**

1.El talentos deportivo

2.Aproximación tradicional a la detección del talento

3.Nuevas alternativas al proceso de detección de talento deportivo

4.VARIABLES psicológicas e instrumentos de evaluación en la detección del talento

5.Pasado y presente en el deporte de élite

6.La dieta para el deportista de élite

7.Los aminoácidos en la dieta del atleta

### **MÓDULO 6. NUTRICIÓN DEPORTIVA VEGANA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN VEGANA EN EL DEPORTE**

1.Dietética y nutrición

2.Características de una dieta vegana

3.Pirámide de alimentación vegana

4.Consejos de alimentación sana para los veganos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1.Definición y generalidades

2.Entrevista con el paciente

3.Evaluación dietética

4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS PERMITIDOS EN EL DEPORTE

1. Introducción a los suplementos deportivos
2. Suplementos necesarios en una dieta vegana
3. Suplementos deportivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

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 6. NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

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 7. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Grasas
2. Proteínas
3. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO ENERGÉTICO

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

7.CURSO 2: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO

## PARTE 1. COACHING DEPORTIVO

### MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

#### 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 II. EL PROCESO DE COACHING

#### 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.Primer 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 III. COACH Y COACHEE

#### 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 IV. COACHING Y DEPORTE

#### 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 V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

1. El deportista: concentración

- 2.Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
- 3.Autoestima y autoconfianza
- 4.Prevenición 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 VI. TÉCNICAS**

#### **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 VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

#### **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 VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

#### 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 2. COACHING PERSONAL, TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO

### MÓDULO 1. APLICACIÓN DEL COACHING EN EL ÁMBITO PERSONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. USTED ES SU MEJOR COACH

1. El coaching y las metáforas
2. Interiorización

3.Comportamientos limitantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS CREENCIAS**

- 1.Creencias y creencias limitantes
- 2.Coaching y creencias autolimitadoras
- 3.Teorías de reestructuración cognitiva
- 4.Soluciones para abordar las creencias limitantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS EMOCIONES**

- 1.Introducción: ¿qué es una emoción?
- 2.Emociones y coaching
- 3.Trabajar con emociones limitantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL PROCESO DE CAMBIO**

- 1.Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
- 2.Cambio y coaching
- 3.El proceso de cambio: establecer objetivos
- 4.El coach como agente de cambio personal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA I**

- 1.Dificultades con el proceso de coaching
- 2.¿Qué es la resistencia?
- 3.La resistencia del coach
- 4.Manifestaciones de la resistencia del coachee
- 5.Cómo evitar la resistencia al cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA II**

- 1.Técnicas para afrontar la resistencia
- 2.Causas de resistencia al cambio en las organizaciones
- 3.¿Qué factores ayudan o impulsan al cambio?
- 4.El modelo de los ocho factores
- 5.La pirámide de la resistencia

## **MÓDULO 2. COMUNICACIÓN**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL DIÁLOGO**

- 1.Los orígenes del diálogo: la comunicación
- 2.El diálogo
- 3.Tipos de diálogos: el diálogo abierto
- 4.Barreras de la comunicación
- 5.Habilidades conversacionales
- 6.El uso de la metáfora y su analogía en el diálogo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ESCUCHA**

- 1.La escucha
- 2.La escucha activa



3. Técnicas de escucha
4. La comunicación no verbal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA FORMULACIÓN DE PREGUNTAS DURANTE LA COMUNICACIÓN

1. Introducción
2. Re-encuadre
3. Retroalimentación
4. Cómo formular preguntas en coaching
5. Preguntas internas que guían

### MÓDULO 3. TEAM BUILDING

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL

1. La importancia de los equipos en las organizaciones actuales.
2. La efectividad de los equipos.
3. Grupo vs Equipo.
4. Composición de equipos, recursos y tareas.
5. Los procesos en los equipos.
6. Recursos humanos y coaching.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO

1. Team building.
2. Técnicas para mejorar el funcionamiento de un equipo.

### MÓDULO 4. GESTIÓN DEL LIDERAZGO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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 13. COACHING Y LIDERAZGO EN LA EMPRESA

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo.
2. El coaching como estilo de liderazgo.
3. El coach como líder y formador de líderes.
4. El líder como coach.

## PARTE 3. HABILIDADES DIRECTIVAS

### MÓDULO 1. LA FIGURA DEL DIRECTOR EN LA EMPRESA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DIRECTIVO

1. El proceso directivo
2. Liderazgo
3. Motivación

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS FUNCIONES DE LA DIRECCIÓN

- 1.Introducción
- 2.El contenido de los procesos de dirección
- 3.La dimensión estratégica de la dirección
- 4.Dimensión ejecutiva de la dirección
- 5.El desarrollo de la autoridad

## MÓDULO 2. LA NEGOCIACIÓN EN EL ÁMBITO DIRECTIVO EMPRESARIAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA NEGOCIACIÓN

- 1.Concepto de negociación
- 2.Estilos de negociación
- 3.Los caminos de la negociación
- 4.Fases de la negociación

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FIGURA DEL SUJETO NEGOCIADOR

- 1.La personalidad del negociador
- 2.Habilidades del negociador
- 3.Características del sujeto negociador
- 4.Clases de negociadores
- 5.La psicología en la negociación

## MÓDULO 3. GESTIÓN DE LIDERAZGO DE GRUPOS EN LAS EMPRESAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS RELACIONES GRUPALES

- 1.El funcionamiento del grupo
- 2.El rol en el grupo
- 3.El liderazgo en el grupo
- 4.La comunicación en el grupo

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA DINÁMICA DE GRUPOS

- 1.¿Qué es la dinámica de grupos?
- 2.¿Qué son las técnicas grupales?
- 3.Clasificación de las técnicas grupales
- 4.Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE GRUPOS (I)**

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad
3. La empatía
4. La escucha activa
5. La autoestima

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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 12 . COACHING Y LIDERAZGO DE EMPRESA**

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo
2. El coaching como estilo de liderazgo
3. El coach como líder y formador de líderes
4. El líder como coach

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO**

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

### **MÓDULO 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MOTIVACIÓN EN EL PUESTO DE TRABAJO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. PREVENIR, AFRONTAR Y RESOLVER CONFLICTOS**

1. Introducción al conflicto
2. Perspectivas y definición del conflicto
3. Elementos básicos y tipos de conflictos
4. Niveles del conflicto

- 5. Estrategias para prevenir el conflicto
  - 1.- Como denegar peticiones
  - 2.- Cómo realizar críticas de modo constructivo
- 6. La gestión de conflictos: principios básicos
- 7. Estrategias para resolver conflictos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. ESTRÉS LABORAL. CONSECUENCIAS Y MANEJO

- 1. Definición de estrés
- 2. Factores condicionantes de estrés: la cuerda floja
- 3. Síntomas de estrés
- 4. Consecuencias del estrés a corto y a largo plazo
- 5. Características individuales del Estrés
- 6. Consecuencias del estrés sobre la salud
- 7. Efectos del estrés
- 8. Estrés en el puesto de trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. MOTIVACIÓN LABORAL

- 1. La motivación en el entorno laboral
- 2. Teorías sobre la motivación laboral
- 3. El líder motivador
- 4. La satisfacción laboral

## MÓDULO 5. LA COMUNICACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LA EMPRESA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. LA COMUNICACIÓN

- 1. El proceso de comunicación
- 2. Tipos de comunicación
- 3. Barreras de la comunicación
- 4. La comunicación efectiva
- 5. Aspectos importantes en la interacción con el interlocutor

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA

- 1. Las relaciones en la empresa: humanas y laborales
- 2. Tratamiento y flujo de la información en la empresa
- 3. La comunicación interna de la empresa
- 4. La imagen corporativa e institucional en los procesos de información y comunicación en las organizaciones
- 5. La comunicación externa de la empresa
- 6. La relación entre organización y comunicación en la empresa: centralización o descentralización
- 7. Herramientas de comunicación interna y externa

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. COMUNICACIÓN NO VERBAL

- 1. El lenguaje no verbal
- 2. Relaciones entre la conducta verbal y no verbal
- 3. Entablar relaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 20. RELACIONES INTERPERSONALES

1. La comunicación interpersonal
2. Filtros y Barreras de la Comunicación
3. El conflicto interpersonal
4. Cómo expresar críticas y tipos de escucha activa
5. Obstáculos que se pueden presentar
6. Técnicas para mejorar esta habilidad Social

# PARTE 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

## 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

#### 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