

ALTO RENDIMIENTO DE ATLETISMO + MÁSTER COACHING DEPORTIVO

REND017



Certificación universitaria internacional



Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

El **ALTO RENDIMIENTO DE ATLETISMO + MÁSTER COACHING DEPORTIVO** está destinado a empresarios, emprendedores, trabajadores o cualquier persona interesada en ampliar sus conocimientos en el ámbito Deportivo.

Este Máster le prepara para tener una visión completa del entorno deportivo tanto de las características de salud como de las técnicas de entrenamiento deportivo, especializándose en el área de atletismo.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.

- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



DURACIÓN

La duración del curso es de 900 horas.



IMPORTE

Importe Original: ~~960€~~

Importe Actual: 480€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “**ALTO RENDIMIENTO DE ATLETISMO + MÁSTER COACHING DEPORTIVO**”, de la ESCUELA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO Y PROFESIONAL avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 36 ECTS.



PARTE 1. MONITOR DE ATLETISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 - Columna vertebral
 - Tronco
 - Extremidades
 - Cartílagos
 - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - Articulación de la rodilla
 - Articulación coxo-femoral
 - Articulación escapulo humeral

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. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones de la sangre
 - Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
 - Hidratos de carbono
 - Grasas
 - Proteínas
 - Agua y electrolitos
 - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
 - Características del 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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FORMACIÓN TÉCNICA DEL ATLETISMO

1. Conceptos generales del entrenamiento
 - Calentamiento y enfriamiento
2. Consideraciones generales sobre la carrera
 - Técnica de la carrera
 - Descripción de la técnica de salida
 - Ejercicios de velocidad de reacción
3. Carreras de velocidad
4. Carreras de medio fondo y fondo
 - Carreras de medio fondo o de media distancia
 - Carreras de fondo o de larga distancia
5. Carreras de relevos
 - Ejercicios de entrenamiento de las carreras de relevos
6. Carreras con vallas
 - Consideraciones técnicas de las carreras con vallas
 - Ejercicios de entrenamiento
7. La marcha atlética
 - Descripción elemental de la técnica
 - Iniciación técnica. Entrenamiento
8. Salto de altura
 - Técnica del salto de altura
 - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
9. El salto de longitud
 - La técnica de salto de longitud
 - Entrenamiento de salto de longitud
10. El salto con pértiga
 - La técnica del salto con pértiga
 - Ejercicios de entrenamiento de salto con pértiga
11. El triple salto
 - Técnica y fases del triple salto
 - Ejercicios de entrenamiento para el aprendizaje del triple salto
12. El lanzamiento de peso
 - Técnica básica del lanzamiento de peso
 - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
13. El lanzamiento de disco
 - La técnica del lanzamiento de disco
 - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
14. El lanzamiento de martillo
 - La técnica del lanzamiento de martillo
 - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

15. El lanzamiento de jabalina
 - La técnica del lanzamiento de jabalina
 - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
16. Las pruebas combinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS

1. Generalidades del reglamento deportivo
2. Reglamento básico
 - Carreras
 - Concursos
 - Pruebas combinadas
 - Pruebas de marcha

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
 - Introducción
 - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - La respiración
 - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 - Ahogamiento
 - Las pérdidas de consciencia
 - Las crisis cardíacas
 - Hemorragias
 - Las heridas
 - Las fracturas y luxaciones
 - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - Ventilación manual
 - Masaje cardíaco externo

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de coaching
 - El origen etimológico de “coaching”
 - ¿Qué quiere decir Coaching?
 - Historia del Coaching
 - Diferencias entre el Coaching y otras disciplinas

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACH Y SU PAPEL

1. ¿Qué es un Coach?
 - Aptitudes y conceptos básicos para un Coach
 - Los errores más comunes del Coach

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL COACHEE, EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el Coach?
 - Características del Coachee
 - Aspectos sociales y cognitivos del Coachee

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del Coaching
 - Según el Contenido
 - Según el Método
 - Según el Modelo

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Código deontológico y ético del Coaching
 - Código ético y deontológico, según la ICF (International Coach Federation)
 - Código ético y deontológico, según la ASESOC (Asociación Española de Coaching)

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LAS SESIONES DEL COACHING

1. Soy Coach ¿Por dónde empiezo?
 - Metodología
 - ¿Cómo es una sesión de Coaching?
 - Fase uno: establecer la relación de coaching
 - Fase dos: planificar la acción
 - Fase tres: el ciclo del Coaching
 - Fase cuatro: evaluación y seguimiento
 - Avanzar y aprender
 - Fin de la terapia, ¿cuándo? ¿cómo? ¿por qué?

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD FORMATIVA 2. EL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el Coaching Deportivo?
2. Orígenes del Coaching Deportivo

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL “COACH” DEPORTIVO

1. Descripción de un buen “Coach”
2. Cualidades y habilidades de un buen “coach” deportivo
3. Líder y liderazgo

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - ¿Qué es la motivación?
 - Motivación del logro y la competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
4. “Flow” en el deporte

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - Aplicación de PNL en el deporte
2. El sistema rerepresentacional (VAK)
3. Coaching y Wingwave
4. La visualización
 - Tipos de visualización
5. “Feedback” y Refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA