

ESCUELA DE
RENDIMIENTO
P R O F E S I O N A L



MÁSTER ALTO RENDIMIENTO DE FISIOCULTURISMO + MÁSTER COACHING DEPORTIVO

REND022



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:



DESTINATARIOS



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

Este máster otorga al alumnado el conocimiento necesario en el ámbito de entreno de fisioculturismo y culturismo.



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: ~~3120€~~

Importe Actual: 780€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “MÁSTER ALTO RENDIMIENTO DE FISIOCULTURISMO + MÁSTER COACHING DEPORTIVO”, de la ESCUELA DE RENDIMIENTO 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. FISIOCULTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tórax
 - Huesos vertebrales
 - Huesos de las extremidades superiores
 - Huesos de las extremidades inferiores
2. Deformaciones de la columna vertebral
3. El músculo
 - Contracción
 - Tensión
 - Fatiga muscular
4. La piel
5. Aparato respiratorio
 - Anatomía
 - Fisiología
6. Sistema cardiovascular
 - El corazón
 - La sangre
7. Aparato digestivo
 - Páncreas
 - Hígado
 - Proceso de la digestión
 - Aparato renal
8. Sistema endocrino y hormonas
 - Sistema endocrino
 - Andrógenos y anabolizantes
9. Sistema nervioso
 - Sistema nervioso central
 - Sistema nervioso periférico
10. Los fármacos en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MILOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
 - Tejido muscular liso
 - Tejido muscular esquelético o estriado
 - Tejido muscular cardiaco
3. Características del tejido muscular
 - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
 - Vascularización del músculo esquelético
 - Inervación del músculo esquelético
 - Clasificación de los músculos esqueléticos
 - Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular

- Tono muscular
 - Fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
 - Conceptos
 - Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
 - Clasificación
 - Factores que influyen en el desgaste físico
 - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
 - Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones en la sangre
 - Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
 - Fatiga muscular aguda
 - Fatiga general
 - Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISIOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
 - Barras
 - Mancuernas
 - Soportes y jaulas
 - Máquinas
 - Bancos
2. Terminología de la musculación
 - Horario óptimo
 - La importancia de la respiración
3. Ejercicios de musculación
 - Pectorales
 - Dorsales
 - Oblicuos
 - Hombros
 - Bíceps
 - Tríceps
 - Abdominales
 - Antebrazos
 - Piernas
4. Principios de entrenamiento
 - Principios de entrenamiento para principiantes

- Principios de entrenamiento para avanzados
- Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
- Suplementos deportivos
 - Proteínas
 - Carbohidratos
 - Aminoácidos
 - Barritas proteicas y/o energéticas
 - Creatina
 - Pre y post entrenamientos
 - Quemadores de grasas
 - Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Ayuda ergogénica
 - Principales características
 - Estudios e investigaciones
- Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- Vitaminas y minerales
- Bicarbonato y otros tampones
- Otras ayudas ergogénicas
 - Cafeína
 - Piruvato
 - Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

- Ejercicios de musculación
- Técnicas básicas de entrenamiento culturista
 - Adaptaciones al entrenamiento con cargas
- Programación entrenamiento
- Kinesiología
- Intensidad. Conceptos culturistas
- Conceptos básicos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

- Dopaje
 - Definición
 - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
 - Motivos de la lucha antidopaje

- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
- Sustancias y métodos de dopaje
 - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
 - Los métodos de dopaje
 - Organización de los controles de dopaje
 - Recogida y extracción de muestras
 - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
 - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
 - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
 - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
 - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
 - Laboratorio de control de dopaje del CSD
 - Procedimientos disciplinarios
 - Sanciones
 - Normativa antidopaje internacional
 - La Agencia Mundial Antidopaje
 - El Comité Olímpico Internacional
 - Las federaciones deportivas internacionales
 - El código mundial antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Introducción a las lesiones deportivas
- Definición
- La prevención
- Tratamiento
 - Lesiones deportivas frecuentes
- Lesiones deportivas más frecuentes
- ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- 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 cardiacas
 - Hemorragias
 - Las heridas
 - Las fracturas y luxaciones
 - Las quemaduras
 3. Normas generales para la realización de vendajes
 - Vendaje para codo o rodilla
 - Vendaje para tobillo y pie
 - Vendaje para mano y muñeca
 4. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
 - Ventilación manual
 - Masaje cardiaco 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
2. Resumen
3. 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
2. Resumen
3. 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
2. Resumen
3. Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del Coaching
 - Según el Contenido
 - Según el Método
 - Según el Modelo
2. Resumen
3. 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 ADESCO (Asociación Española de Coaching)
2. Resumen
3. 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?
2. Resumen
3. 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
3. Resumen
4. 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
4. Resumen
5. 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
7. Resumen
8. 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
5. Resumen
6. 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
6. Resumen
7. Espacio didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA