

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



MÁSTER MONITOR DE FITBOX + MÁSTER COACHING DEPORTIVO

REND023



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

El **MÁSTER MONITOR DE FITBOX + 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 el desarrollo de las técnicas y las tácticas necesarias para la realización de esta actividad deportiva como es el Fit-Box. Además 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.



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 MONITOR DE FITBOX + 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.



CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MONITOR DE FITBOX

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción.
 - Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento.
 - Planos, ejes y articulaciones.
 - Fisiología del movimiento.
 - Preparación y gasto de 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 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. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
 - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
 - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
 - Principio de la supercompensación
 - Principios del entrenamiento de la condición física
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
 - Respiración
 - Relajación
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 7. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE FIT-BOX

1. Concepto y origen del Fit-Box
 - Características principales del Fit-box
 - Materiales empleados en Fit-Box
2. Sesión de Fit-Box
 - Duración de la sesión
3. Beneficios y contraindicaciones de la práctica
4. Recomendaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PERFIL DEL MONITOR DE FIT-BOX

1. El monitor de Fit-Box
 - Habilidades y características personales
2. Imagen del instructor
 - Comunicación y motivación
3. Capacidades del monitor de Fit-Box
 - Capacidades funcionales
 - Capacidades personales
4. Claves para el éxito del monitor de Fit-Box
 - Motivación
 - Autoestima
 - Autoconfianza
 - Actitud positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN

1. Boxeo
2. Karate
3. Taekwondo
4. Capoeira
5. Coreografía marcial

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.
 - 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 11. 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
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 Coachee?
 - 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 ASESCO (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