



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo

Duración: 420 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

Formación superior 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, así como en el asesoramiento del entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios.



A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

- 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.
- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Desarrollar la capacidad del alumno para 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.

Para que te prepara

Mediante este el curso, el alumno podrá adquirir una formación completa y profesionalizada en el área del entrenamiento.

Podrá desarrollar, 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, así como preparar al alumno para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados.

Salidas laborales

Coach Deportivo, Directivo Coach, Coach Personal, Life Coach. EL curso permite trabajar en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial 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 (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo los manuales teóricos así como completando paso a paso todos los contenidos de los CDROMS Multimedia correspondientes al curso, realizando las distintas prácticas que se adjuntan en el Cuaderno de Ejercicios.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, el Cuaderno de Ejercicios. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Cuaderno de ejercicios
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- CDROM 'CDROM 1. La Biomecánica. Conocimiento y Análisis del Movimiento a partir de sus Principios Físicos'
- CDROM 'CDROM 2. El Entrenamiento. Elección de Métodos y Selección de Instrumentos para una eficaz preparación'
- CDROM 'CDROM 3. El Motor Humano. Mejora del Funcionamiento del Motor que produce el Movimiento: El Entrenamiento'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introductorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'
- CDROM 'Coaching Deportivo -CDROM 1-'
- CDROM 'Coaching Deportivo -CDROM 2-'
- Cuaderno de ejercicios



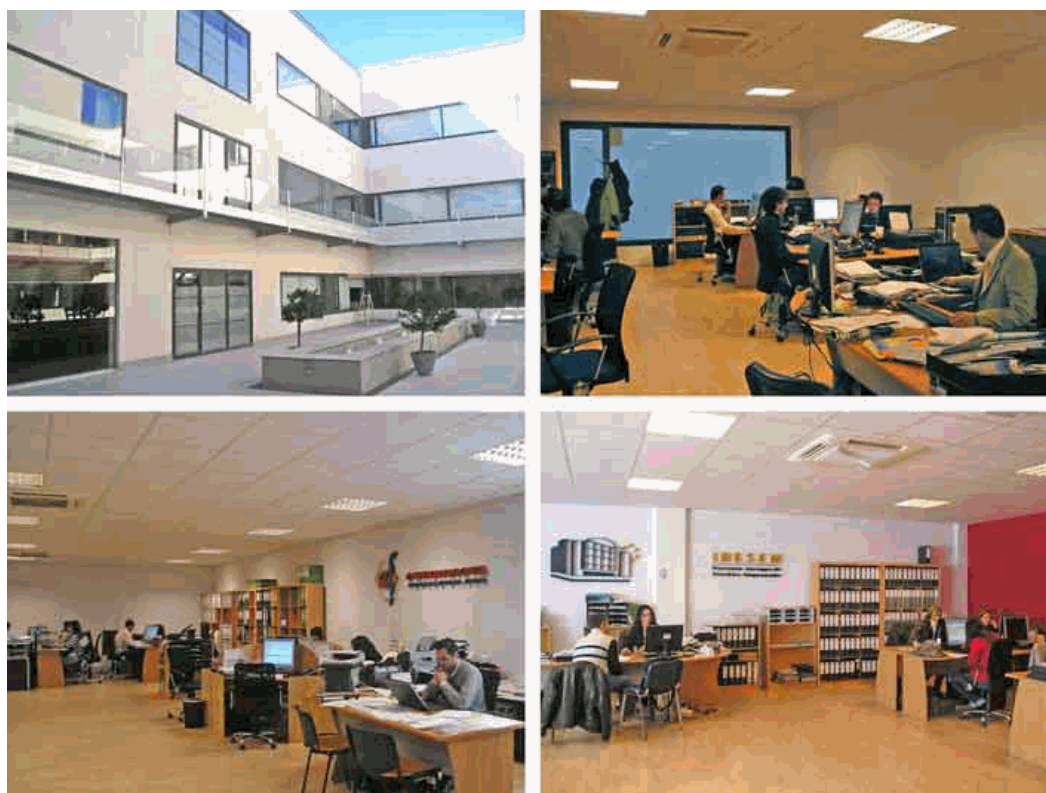
Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá 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, etc.

Programa formativo

PARTE TEÓRICA. COACHING DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO PERSONAL

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

TEMA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El cambio, la crisis y la construcción de la identidad

Concepto de coaching

Etimología del coaching

Influencias del coaching

Diferencias del coaching con otras prácticas

Corrientes actuales de coaching

TEMA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?

Principios y valores

Tipos de coaching

Beneficios de un coaching eficaz

Mitos sobre coaching

TEMA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

Introducción: los elementos claves para el éxito

Motivación

Autoestima

Autoconfianza

TEMA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

Responsabilidad y compromiso

Acción

Creatividad

Contenido y proceso

Posición "meta"

Duelo y cambio

TEMA 5. ÉTICA Y COACHING

Liderazgo, poder y ética

Confidencialidad del Proceso

Ética y Deontología del coach

Código Deontológico del Coach

Código Ético

MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

TEMA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

La superación de los bloqueos

El deseo de avanzar

Coaching y aprendizaje

Factores que afectan al proceso de aprendizaje

Niveles de aprendizaje

TEMA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

Coaching ¿herramienta o proceso?

Motivación en el proceso

La voluntad como requisito del inicio del proceso

Riesgos del proceso de coaching

TEMA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

Introducción

Escucha

+ Información Gratis

Empatía

Mayéutica e influencia

La capacidad diagnóstica

TEMA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

Primera fase: establecer la relación de coaching

Segunda fase: planificación de la acción

Tercera fase: ciclo de coaching

Cuarta Fase: evaluación y seguimiento

Una sesión inicial de coaching

TEMA 10. EVALUACIÓN (I)

¿Por qué es necesaria la evaluación?

Beneficios de los programas de evaluación de coaching

Factores que pueden interferir en la evaluación

¿Cómo evaluar?

Herramientas de medida para la evaluación de resultados

TEMA 11. EVALUACIÓN (II)

El final de la evaluación

Evaluación externa

Sesiones de evaluación continua

Tipos de perfiles

Cuestionario para evaluar a un coach

MÓDULO III. COACH Y COACHEE

TEMA 12. EL COACH

La figura del coach

Tipos de coach

Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

TEMA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

Competencias clave y actuación del coach

Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias

Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

TEMA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

Preparación técnica: formación y experiencia empresarial

Errores más comunes del coach

Capacitación para conducir las sesiones de coaching

TEMA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

La figura del coachee

Características del destinatario del coaching

La capacidad para recibir el coaching

La autoconciencia del cliente

MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE

TEMA 16. COACHING Y DEPORTE

El origen del coaching

La estrategia deportiva

Coaching deportivo: aprender a fluir

TEMA 17. VALORES DEL DEPORTE

El deporte: crisol de valores

La sana competitividad

Beneficios del deporte

Coaching deportivo y salud

TEMA 18. EL ENTRENADOR: COACH

+ Información Gratis

Descripción del buen entrenador
Objetivos, misión y valores del entrenador
Claves del entrenador-coach
Gestionar deportistas

TEMA 19. EL ENTRENAMIENTO

¿Qué significa entrenar?
Claves para un buen entrenamiento
Tipos de entrenamiento
Parámetros para alcanzar la excelencia

MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

TEMA 20. CONCIENCIA PERSONAL

El deportista: concentración
Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
Autoestima y autoconfianza
Prevención de lesiones

TEMA 21. CONCIENCIA GRUPAL

El equipo: sinergia grupal
Grupo vs. Equipo
El éxito colectivo

TEMA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Mantener una actitud positiva
Motivación
Reconocer las posibilidades: autovaloración
Energía emocional
Intención ganadora

TEMA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

Cuerpo
Mente
Equilibrio cuerpo y mente

TEMA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

El líder
Liderazgo
Enfoques centrados en el líder
Teorías situacionales o de contingencia
Estilos de liderazgo

MÓDULO VI. TÉCNICAS

TEMA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

Introducción a las técnicas de coaching en positivo
Visualización
Relajación
Concentración

TEMA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

Definición y clasificación
Técnicas de grupo grande
Grupo mediano
Técnicas de grupo pequeño
Técnicas que requieren del coach
Técnicas según su objetivo

MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS

TEMA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

+ Información Gratis

¿Qué entendemos por meta?

Pautas para establecer una buena meta

Diseño de un sistema de establecimiento de metas

TEMA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

Diferencia entre objetivo y meta

Pautas para enunciar objetivos

Fases para establecer objetivos

TEMA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

Plantear las metas

Conseguir las metas

MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

TEMA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

¿Qué es la psicología del deporte?

Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte

Aportaciones de la psicología al deporte

TEMA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

¿Qué es el mentoring?

Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring

Principios y leyes del mentoring

Herramientas y técnicas del mentoring

TEMA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Componentes de la inteligencia emocional

Habilidades de inteligencia emocional

Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

TEMA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Principios de la PNL

Los sistemas representacionales

Coaching, PNL y deporte

MÓDULO IX. ENTRENADOR PERSONAL

TEMA 34. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

Conceptos generales

Logro y mantenimiento de la salud

TEMA 35. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

Huesos

Músculos

Articulaciones

Tendones

TEMA 36. OBJETIVOS MÁS COMUNES DEMANDADOS A LOS ENTRENADORES PERSONALES

Entrenador personal: funciones y competencias

Pérdida de grasa

Aumento del tono muscular

Aumento de la fuerza y tamaño muscular

TEMA 37. NUTRICIÓN DEPORTIVA

Introducción

Nutrición y salud

Necesidad de nutrientes

Deshidratación

Las ayudas ergogénicas

Elaboración de dietas

TEMA 38. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

TEMA 39. EL ENTRENAMIENTO

Introducción al entrenamiento

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física

Calentamiento y enfriamiento.

Técnicas de relajación y respiración

Entrenamiento de la flexibilidad

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

Entrenamiento muscular

Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 40. MASAJE DEPORTIVO

Acupuntura

Quiromasaje

Auto-masaje

Tipos de masaje deportivo

TEMA 41. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas 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.

TEMA 42. PRIMEROS AUXILIOS

Introducción a los primeros auxilios

Ahogamiento

Pérdida de conciencia

Crisis cardíacas

Crisis convulsiva

Hemorragias

Heridas

Las fracturas y luxaciones

TEMA 43. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

Ética profesional

Claves para el éxito

PARTE PRÁCTICA. CDROM MULTIMEDIA

TEMA 1. LA BIOMECÁNICA. CONOCIMIENTO Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO A PARTIR DE SUS PRINCIPIOS FÍSICOS

El Estudio del Movimiento Humano

El Aparato Locomotor

Los Principios Físicos del Movimiento

+ Información Gratis

La Carrera
La Natación
El Ciclismo

TEMA 2. EL ENTRENAMIENTO. ELECCIÓN DE MÉTODOS Y SELECCIÓN DE INSTRUMENTOS PARA UNA EFICAZ PREPARACIÓN

Parte General

La Fuerza
La Rapidez
La Resistencia
Las Capacidades Coordinativas
La Movilidad

TEMA 3. EL MOTOR HUMANO. DESCRIPCIÓN Y MEJORA DEL MOTOR QUE PRODUCE EL MOVIMIENTO: EL CUERPO HUMANO

La Célula y los Tejidos
El Aparato Circulatorio
El Aparato Respiratorio
Las Fuentes de Energía
La Auxología
Los Comportamientos Corporales