



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



Master en Monitor Deportivo en Baloncesto



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



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 formativas. 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

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.

Master en Monitor Deportivo en Baloncesto



DURACIÓN:
600 horas



MODALIDAD:
Online



PRECIO:
1.495 €

Incluye materiales didácticos, titulación
y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:
Educa Business School



Titulación

Titulación de Master en Monitor Deportivo en Baloncesto 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 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).



Educa Business School

como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX

Con una calificación de **NOTABLE**

Y para que consta expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 11 de Noviembre de 2019

La Dirección General
JESÚS MORENO HIDALGO

Sello

Firma del Alumno/a
NOMBRE DEL ALUMNO

RESPONSABILIDAD
SOCIAL
CORPORATIVA



El presente Título es parte de la Acción Formativa de la Unidad Formativa de 425 horas de duración, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019. Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX. Y para que consta expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 11 de Noviembre de 2019.

Descripción

Si le interesa el entorno del deporte y desea especializarse en un deporte específico como es el baloncesto este es su momento, con el Master en Monitor Deportivo en Baloncesto podrá adquirir los conocimientos esenciales para desempeñar funciones de manera profesional dentro de este ámbito. El baloncesto es uno de los deportes más importante del mundo, por lo que es esencial conocer a fondo esta actividad para poder ser un profesional en su enseñanza y entrenamiento. Además es interesante conocer otros aspectos del deporte, como el coaching deportivo, la fisiología del deporte etc. Gracias a la realización de este Master en Baloncesto conocerá todo lo que engloba esta actividad tan practicada en la actualidad.



Objetivos

- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Aprender las bases fisiológicas de la biomecánica.
- Realizar adaptaciones cardiovasculares relacionadas con el ejercicio físico.
- Conocer la genética en el deporte.
- Adquirir técnicas de primeros auxilios e higiene en el deporte.
- Realizar tácticas individuales y colectivas.
- Planificar y evaluar un entrenamiento de baloncesto.
- Saber las bases neurológicas básicas necesarias para el movimiento.
- Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.

A quién va dirigido

El Master en Monitor Deportivo en Baloncesto está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno del deporte que deseen especializarse en baloncesto, así como cualquier persona interesada en formar parte de este ámbito que quiera adquirir conocimientos sobre baloncesto y todo lo que engloba este deporte.

Para qué te prepara

El Master en Monitor Deportivo en Baloncesto le prepara para conocer a fondo el entorno del deporte en relación con el baloncesto, adquiriendo las técnicas oportunas que le ayudarán a desenvolverse de manera profesional en este deporte. Con este Master el alumno aprenderá las bases teóricas y prácticas de la actividad física y deporte, adquiriendo conocimientos sobre fisiología que le ayudarán a ser un experto en la materia.

Salidas Laborales

Coach Deportivo / Entrenador deportivo / Deporte / Actividad Física / Monitor en baloncesto.

Formas de Pago

- Contrareembolso
- 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**



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

PARTE 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

- 1.El esquema corporal
- 2.El proceso de lateralización
- 3.Coordinación
- 4.Equilibrio
- 5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- 6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- 1.El entrenamiento y sus tipos
- 2.El desentrenamiento
- 3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- 4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- 5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

- 1.Deportes individuales
- 2.Deportes colectivos
- 3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- 4.Tipos de juegos
- 5.El juego como método de enseñanza
- 6.Iniciación deportiva
- 7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- 8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- 1.Atlletismo
- 2.Natación
- 3.Bádminton
- 4.Judo
- 5.Tenis
- 6.Gimnasia rítmica
- 7.Gimnasia artística
- 8.Aerobic
- 9.Voleibol
- 10.Baloncesto

- 11. Fútbol
- 12. Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- 1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
- 2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- 3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

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
- 6. ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
- 7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Introducción a los primeros auxilios
- 2. Ahogamientos
- 3. Pérdida de conciencia
- 4. Crisis cardíacas
- 5. Crisis convulsivas
- 6. Hemorragias
- 7. Heridas
- 8. Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- 1. Ética profesional
- 2. Claves para el éxito

PARTE 2. BALONCESTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

3.- 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
 - 1.- Columna vertebral
 - 2.- Tronco
 - 3.- Extremidades
 - 4.- Cartílagos
 - 5.- Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - 2.- Articulación de la rodilla
 - 3.- Articulación coxo-femoral
 - 4.- 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
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes

- 4.- Fases del ejercicio
- 2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones de la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1.Fundamentación teórica
- 2.Gasto calórico
- 3.Nutrientes en el deporte
 - 1.- Hidratos de carbono
 - 2.- Grasas
 - 3.- Proteínas
 - 4.- Agua y electrolitos
 - 5.- 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
 - 1.- 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. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO

- 1.Introducción. ¿Qué es el baloncesto?
- 2.Proceso enseñanza-aprendizaje
 - 1.- Factores del proceso
- 3.Enseñanza-aprendizaje: fases
- 4.Principios metodológicos
- 5.Modelos de enseñanza
 - 1.- Enfoques tradicionales
 - 2.- Enfoques alternativos
- 6.Retroalimentación y resultados
- 7.El juego: características y construcción
 - 1.- Planteamientos iniciales
 - 2.- Uno contra uno
 - 3.- Dos contra dos
 - 4.- Tres contra tres

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

- 1.El juego: pista y equipamientos
- 2.Los equipos
- 3.Reglamento de juego
- 4.Violaciones
- 5.Faltas
- 6.Árbitros y señalización

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DEL JUEGO

- 1.Introducción a la técnica y táctica
- 2.Fundamentos técnicos
 - 1.- Bote
 - 2.- El pase
 - 3.- Tiro
 - 4.- Dribling
- 3.Fundamentos tácticos
 - 1.- En ataque
 - 2.- En defensa

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención

- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
 - 1.- Introducción
 - 2.- 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 13. PRIMEROS AUXILIOS

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

PARTE 3. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

MÓDULO 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

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

PARTE 4. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. 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 2. 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. Primera 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 5. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- 1.Anatomía
 - 1.- Posición anatómica
 - 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 - 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
 - 4.- Clasificación de la anatomía
- 2.Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 - 1.- Sistema óseo y funciones
 - 2.- Aparato respiratorio
 - 3.- Sistema cardiovascular
 - 4.- Aparato digestivo
 - 5.- Aparato renal
 - 6.- Sistema endocrino
 - 7.- Sistema nervioso
 - 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- 1.Miología
- 2.Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
 - 1.- Movimientos musculares
- 3.Características del tejido muscular
 - 1.- Regeneración del tejido muscular
- 4.El Músculo Esquelético
 - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5.Uniones musculares

6.Tono y fuerza muscular

1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1.Fundamentación teórica

2.Gasto calórico

3.Nutrientes en el deporte

1.- Hidratos de carbono

2.- Grasas

3.- Proteínas

4.- Agua y electrolitos

5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1.Lesiones deportivas. Concepto

2.-Prevención de las lesiones deportivas

1.- Tratamiento de las lesiones deportivas

3.Lesiones en extremidades inferiores

1.- Lesiones en la pierna

2.- Lesiones en el pie

3.- Lesiones en el muslo

4.- Lesiones en la rodilla

4.Lesiones en extremidades superiores y tronco

1.- Lesiones en extremidad superior

2.- Lesiones en hombro

5.Lesiones en los niños

1.- Lesiones más frecuente en los niños/as

6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones

2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas

3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas

4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1.Introducción a la historia del masaje

1.- De Egipto al Islam

2.- Desde la Edad Media al Siglo XX

2.Introducción al masaje deportivo

1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes

3.Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

- 1.- Claves para el masaje deportivo
- 4.Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- 5.Efectos fisiológicos del masaje
 - 1.- Estiramientos miofasciales en el deporte
- 6.Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 - 1.- Indicaciones del masaje
 - 2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- 1.El masaje
 - 1.- Masaje de calentamiento
 - 2.- Masaje de intracompetición
 - 3.- Masaje de restauración o postcompetición
 - 4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- 2.Automasaje en el deportista
- 3.Masaje ruso
- 4.Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
- 5.Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
- 6.Crioterapia, criomasaje y criocinética
 - 1.- Efectos fisiológicos
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Formas de aplicación
- 7.Criomasaje y Criocinética
 - 1.- Aplicación de criomasaje
 - 2.- Indicaciones del criomasaje
 - 3.- Contraindicaciones del criomasaje
 - 4.- Criocinética
- 8.Shiatsu. Masaje japonés
 - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- 1.Vendaje funcional
 - 1.- Técnicas del vendaje funcional
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 - 3.- Propiedades del vendaje funcional

2. Tipos de vendajes funcionales

- 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
- 2.- Vendajes funcionales: muñeca
- 3.- Vendajes funcionales: tronco
- 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie

3. Otros vendajes

- 1.- Vendajes neuromuscular
- 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
- 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1.- Exploraciones físicas en la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
 - 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3.- Osteopatía
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Condición física
2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad
 - 2.- Efectos sobre la diabetes
 - 3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
4. Cineantropometría
 - 1.- La antropometría
5. Ayudas ergogénicas
 - 1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar

2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)

1.- Congelación

2.- Hipotermia

3. Calambre, agotamiento y golpe de calor

1.- Calambres por el calor

2.- Agotamiento por el calor

3.- Golpe de calor