

Máster en Coaching Deportivo



ÍNDICE

1 | Somos Educa Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Educa Business School

7 | Programa Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Máster en Coaching Deportivo



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación de Máster en Coaching Deportivo con 1500 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



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con Examen Convulsivo, Categoría Profesional del Consejo Profesional y Social de la INECCO (Bom. Resolución 6046)

Descripción

El Máster en Coaching Deportivo responde a la creciente demanda de profesionales capaces de optimizar el rendimiento deportivo y el bienestar integral de los atletas. En un momento en que el deporte se ha vuelto una parte fundamental de la vida de muchas personas, el coaching deportivo se erige como una herramienta esencial para alcanzar el éxito. Este máster te ofrece un enfoque integral, abarcando desde la anatomofisiología del sistema esquelético hasta la regulación emocional y el liderazgo. Aprenderás a elaborar dietas personalizadas, planificar entrenamientos efectivos y aplicar técnicas avanzadas de coaching para potenciar el talento y la conciencia grupal. Al unirse a este programa online, adquirirás habilidades clave para destacar en un sector en auge, convirtiéndote en un coach deportivo capaz de influir positivamente en la vida de los deportistas y en el entorno competitivo del deporte.

Objetivos

'- Desarrollar estrategias de coaching para mejorar el rendimiento deportivo. - Integrar la fisiología del ejercicio en la planificación deportiva. - Elaborar dietas personalizadas basadas en necesidades nutricionales. - Diseñar programas de entrenamiento físico adecuados a cada deporte. - Aplicar técnicas de regulación emocional en el contexto deportivo. - Implementar métodos de detección y desarrollo de talentos deportivos. - Evaluar el impacto del dopaje en la salud y el rendimiento deportivo.

Para qué te prepara

El Máster en Coaching Deportivo está dirigido a entrenadores, preparadores físicos y nutricionistas que buscan profundizar en la anatomofisiología, optimizar el rendimiento a través de la nutrición deportiva y aplicar técnicas avanzadas de coaching. Ideal para quienes desean liderar equipos deportivos, promover la regulación emocional y fomentar el equilibrio cuerpo-mente en el ámbito deportivo.

A quién va dirigido

El Máster en Coaching Deportivo te capacita para integrar conocimientos avanzados en anatomía, fisiología y nutrición deportiva, permitiéndote reconocer y optimizar el rendimiento físico de los deportistas. Aprenderás a planificar entrenamientos efectivos, gestionar la prevención y tratamiento de lesiones, y aplicar técnicas de coaching para fomentar el desarrollo personal y grupal. Desarrollarás habilidades para identificar talentos, liderar equipos y promover un equilibrio cuerpo-mente.

Salidas laborales

'- Entrenador personal especializado en fitness y nuevas tendencias - Coach deportivo en equipos profesionales y amateurs - Asesor nutricional para deportistas de alto rendimiento - Especialista en rehabilitación psicológica post-lesión - Consultor en planificación y programación de entrenamientos - Instructor de deportes individuales y colectivos - Líder en detección y gestión de talentos deportivos

TEMARIO

MÓDULO 1. MORFOLOGÍA Y FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMOFISIOLOGÍA DEL SISTEMA ESQUELÉTICO

1. Morfología del sistema óseo
2. Fisiología del sistema óseo
3. Esqueleto Axial y Apendicular
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

1. ¿Qué es la miología?
2. Tejido muscular liso, estriado y cardíaco
3. Características
4. El músculo estriado
5. Uniones musculares: tendones
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Introducción al sistema energético
2. ATP: Adenosín Trifosfato
3. Fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema fosfocreatina (PC)
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EFECTOS FISIOLÓGICOS Y ADAPTACIONES DEL ORGANISMO

1. Introducción
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

1. Transformaciones energéticas
2. Unidades de medida energéticas
3. Necesidades energéticas de un adulto
4. Calorías en los alimentos
5. Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

1. El uso de la energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasas en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico
5. , Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertemia y la deshidratación Efectos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono como elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
7. El dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de la hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

1. Dietas
2. Necesidades de nutrientes
3. Dietas para deportistas
4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
5. Tipos de dietas
6. Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de la actividad física en la niñez
2. La práctica de la actividad física en la adolescencia
3. La práctica de la actividad física en la edad adulta
4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

MÓDULO 3. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1. Introducción al entrenamiento físico
2. El cuestionario Par Q
3. Adaptaciones del organismo: teorías explicativas
4. Las cargas en el entrenamiento físico
5. Medición y evaluación de la condición física
6. El desentrenamiento
7. La higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1. El proceso de entrenamiento
2. Estructuración de tiempos y períodos
3. La sesión de entrenamiento
4. Calentamiento
5. Parte principal
6. Enfriamiento o vuelta a la calma

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción
2. Desarrollo de la resistencia
3. Desarrollo de la fuerza
4. Desarrollo de la velocidad
5. Desarrollo de la flexibilidad
6. Otras cualidades físicas I: Coordinación
7. Otras cualidades físicas II: Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Mitos y factores de prevención
3. Lesiones deportivas frecuentes
4. Tratamiento de las lesiones
5. Medidas básicas de actuación ante lesiones
6. Factores precipitantes de la lesión
7. Técnicas preventivas y reparadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias

3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocuci3n
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicaci3n
10. Insolaci3n
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

M3DULO 4. DEPORTES Y FITNESS

UNIDAD DID3CTICA 1. DEPORTES INDIVIALES: ATLETISMO Y NATACI3N

1. Atletismo
2. Nataci3n

UNIDAD DID3CTICA 2. DEPORTES INDIVIDUALES: P3DEL Y TENIS DE MESA

1. P3del
2. Tenis de mesa

UNIDAD DID3CTICA 3. DEPORTES COLECTIVOS I: F3TBOL Y BALONCESTO

1. F3tbol
2. Baloncesto

UNIDAD DID3CTICA 4. DEPORTES COLECTIVOS II: VOLEIBOL Y BALONMANO

1. Voleibol
2. Balonmano

UNIDAD DID3CTICA 5. NUEVOS DEPORTES

1. Kimball
2. Kronum
3. Bossaball

UNIDAD DID3CTICA 6. FITNESS

1. Aerobic
2. Spinning
3. Yoga
4. Pilates
5. Musculaci3n

UNIDAD DID3CTICA 7. NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS

1. Entrenamiento en suspensi3n (TRX)
2. Fly Yoga

3. Crosstraining
4. Pole Dance
5. Performance Max Program
6. Electroestimulación

MÓDULO 5. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL COACHING

1. La formación de la identidad personal
2. ¿Qué es el Coaching?
3. Orígenes del término "Coaching"
4. Principales corrientes de influencia
5. Nuevas tendencias en Coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHING DEPORTIVO

1. El Coaching en el entrenamiento deportivo
2. Optimización de la estrategia deportiva
3. La fluencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL ENTRENADOR-COACH

1. Responsabilidad y funciones del entrenador-coach
2. Objetivos, misión y valores
3. Factores clave en el coaching deportivo
4. Roles e interacción

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING PASO A PASO

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA PERSONAL

1. La concentración
2. El estilo atribucional
3. Autoconfianza y Seguridad
4. Prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA

1. Lesiones deportivas y clasificación
2. Factores psicológicos relacionados con las lesiones deportivas
3. Intervención orientada a la prevención
4. Intervenciones orientadas a la rehabilitación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA GRUPAL

1. Identidad y cohesión grupal
2. Grupo vs Equipo
3. Factores individuales, colectivos y ambientales en la consecución de los objetivos del equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Los pensamientos positivos
2. La motivación
3. Autovaloración y expectativas
4. Regulación de la tensión y la energía
5. Intención ganadora

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL EQUILIBRIO CUERPO-MENTE

1. Cuidado de la salud física
2. Cuidado de la salud psicológica
3. El equilibrio cuerpo-mente

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL LIDERAZGO

1. El entrenador-coach como líder y mentor
2. Influencia y poder
3. Enfoques centrados en el líder: rasgo y estilos de liderazgo
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. DETECCIÓN DE TALENTOS

1. El talentos deportivo
2. Aproximación tradicional a la detección del talento
3. Nuevas alternativas al proceso de detección de talento deportivo
4. Variables psicológicas e instrumentos de evaluación en la detección del talento

