

Máster en Técnicas de Artes Marciales + Titulación universitaria



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 Técnicas de Artes Marciales + Titulación universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
5 ECTS

Titulación

Titulación Múltiple: - Titulación de Máster en Técnicas de Artes Marciales 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 - Titulación Universitaria en Monitor Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS.



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 XXXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

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 el Visto Bueno de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía. Resolución 1007/2015.



Descripción

El Máster en Técnicas de Artes Marciales te ofrece una oportunidad única para sumergirte en el fascinante mundo de las artes marciales, un sector en pleno auge y con creciente demanda laboral. Este programa te permitirá adquirir habilidades fundamentales de disciplinas como Aikido, Taiji Qigong y defensa personal, además de técnicas de combate y entrenamiento. Aprenderás sobre la importancia del equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu, y cómo aplicar estos principios en la práctica deportiva. Con un enfoque integral, el máster también abarca el papel del coaching deportivo, potenciando tus capacidades de liderazgo y gestión emocional, esenciales en el deporte y la vida cotidiana. Al completar este máster, estarás preparado para enfrentar desafíos profesionales, destacando en un ámbito que valora tanto la técnica como el desarrollo personal. Únete a nosotros y transforma tu pasión por las artes marciales en una carrera prometedora.

Objetivos

- Comprender la filosofía del Aikido y su aplicación en técnicas avanzadas.
- Identificar los principios del Yin y Yang en las artes marciales.
- Aplicar estrategias de Hyoho para mejorar la eficacia táctica.
- Evaluar la importancia del Qi en la práctica de Taiji Qigong.
- Desarrollar habilidades en defensa personal y su aplicación práctica.
- Analizar el rol del coach en el desarrollo de habilidades marciales.
- Integrar técnicas de Taiji, Xingyi y Bagua para el combate avanzado.

Para qué te prepara

El Máster en Técnicas de Artes Marciales está dirigido a profesionales y titulados en artes marciales, defensa personal y disciplinas afines, interesados en profundizar en Aikido, Taiji Qigong, técnicas de combate y coaching deportivo. Este programa avanzado es ideal para quienes buscan actualizar y ampliar sus conocimientos sobre técnicas, filosofía y entrenamiento de estas disciplinas.

A quién va dirigido

El Máster en Técnicas de Artes Marciales te prepara para dominar disciplinas como Aikido, Taiji Qigong, y defensa personal, desarrollando habilidades en estrategia, técnicas de caída y control de la distancia. Aprenderás a gestionar el Ki y a aplicar principios de Yin y Yang, potenciando tu equilibrio físico y mental. Además, te capacitará para organizar y liderar sesiones de entrenamiento, integrando técnicas de coaching deportivo y gestión emocional para un desarrollo integral.

Salidas laborales

- Instructor de artes marciales especializadas en Aikido y Taiji Qigong - Consultor de defensa personal para cuerpos de seguridad - Monitor deportivo en gimnasios y centros de bienestar - Coach deportivo enfocado en el desarrollo personal y físico - Especialista en prevención de lesiones deportivas - Asesor en técnicas de respiración y equilibrio energético

TEMARIO

PARTE 1. AIKIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL AIKIDO?

1. El Aikido como defensa personal. El Aikido como deporte. El Aikido como conocimiento y perfeccionamiento de sí mismo.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL EQUIPO

1. La Hakama. Las armas. Los zooris.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA ETIQUETA EN EL BUDO, EL DOJO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS GRADOS

1. Programa de enseñanza y progresión de grados. Los grados DAN.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SHITE Y AITE

1. Los tres niveles de ataque en el cuerpo humano. Keiko (Entrenamiento). Tandoku Dosa. Sotai Dosa. Keko Ho. Ko Geki Ho.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SENSEI (EL MAESTRO)

1. Lealtad al profesor. Metodología.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UKEMIS (ARTE DE CAER)

1. Tipos de Ukemis. Posición del cuerpo en los Ukemis. La actitud mental para el Ukemi.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. SHISEI

1. El cuerpo. El espíritu (La mente). Kamae.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. SHINTAI - HO

1. Tsuru Ashi. Tsugi Ashi. Ayumi Ashi. O Tsugi Ashi. Irimi - Tsugi Ashi. Zigzag. Roppo. Sikko.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TAI SABAKI

1. Formas del Tai Sabaki. Ejercicios de aplicación.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MA - AI (LA DISTANCIA)

1. Ejercicios de aplicación de Ma Ai.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. YIN - YANG

1. Ejercicios prácticos Yin - Yang.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. KIAWASE

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL KI. KOKYU

1. Ejercicio de visualización. La respiración. Kokyu Dosa (Kokyu Ho). Test de Ki. Neutralización del Ki de Uke.

UNIDAD DIDÁCTICA 15. HARA

1. Unificación cuerpo - mente.

UNIDAD DIDÁCTICA 16. HYOHO (LA ESTRATEGIA)

UNIDAD DIDÁCTICA 17. RENRAKU WAZA. EL ARTE DE COMBINAR LAS TÉCNICAS

1. Renzoku Waza (encadenamiento de técnicas). Renzoku Waza (ejemplo de encadenamiento).

UNIDAD DIDÁCTICA 18. KAESHI WAZA. ARTE DE CONTRAATACAR

PARTE 2. TAIJI QIGONG

MÓDULO 1. TEORÍA DEL QI Y EL QIGONG

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿Qué es el Qi?

1. El Qi como concepto universal
2. El Qi como "fuerza vital"
3. El Qi en el Qigong
4. Los Tres Tesoros
5. Más acerca del Jing (Esencia)
6. El Qi original
7. La Puerta de la Vitalidad
8. Más acerca del Shen (Mente)
9. Enriqueciendo y utilizando los Tres Tesoros mediante el Qigong
10. Canales del Qi
11. Canales primarios
12. Vasos extraordinarios
13. Dantian
14. Puntos de energía o "vórtices de Qi" en los canales del Qi

UNIDAD DIDÁCTICA 2. Yin y Yang

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¿Qué significa realmente Qigong?

1. Categorías del Elixir Externo e Interno
2. Métodos pasivos y activos
3. Categorías del Qigong de acuerdo con las aspiraciones personales
4. ¿Dónde encajan las 18 posiciones de Taiji Qigong?

UNIDAD DIDÁCTICA 4. La pequeña circulación

MÓDULO 2. PRINCIPIOS GENERALES DE LA PRÁCTICA DEL QIGONG

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ¿Cuánto deberías practicar?

UNIDAD DIDÁCTICA 6. Condiciones óptimas para la práctica

1. Momento del día para practicar
2. Hacia qué dirección mirar
3. Dónde practicar
4. Qué ropa llevar
5. Menstruación y embarazo
6. Otras consideraciones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. Postura y posición correctas para comenzar

UNIDAD DIDÁCTICA 8. Perfeccionando la postura

UNIDAD DIDÁCTICA 9. Métodos de respiración

1. Respiración natural o clavicular
2. Respiración abdominal normal o diafragmática
3. Respiración abdominal inversa o diafragmática inversa
4. Marcando el tiempo de la respiración
5. ¿Debo mantener la boca abierta o cerrada mientras exhalo?
6. Integrando los "arcos" verticales y horizontales con la respiración
7. Un apunte sobre el enfoque mental
8. Un apunte sobre los efectos internos
9. Un apunte sobre los beneficios
10. Un apunte sobre la motivación
11. Posibles efectos secundarios

UNIDAD DIDÁCTICA 10. El concepto del Qi distorsionado

MÓDULO 3. LOS 18 MOVIMIENTOS DEL TAIJI QIGONG

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MOVIMIENTOS DEL TAIJI QIJONG

1. Comienzo (...del movimiento)
2. Abriendo el pecho
3. Dibujando un arco iris
4. Separando las nubes
5. Ondulando los brazos (...en una postura fija)
6. Remando un bote (...en el medio de un lago)
7. Levantando la bola
8. (Girándose hacia...) mirar la luna
9. (Girando la cintura y...) empujando la palma
10. Manos en la nube (...en la postura del jinete)
11. Recogiendo el mar (...y viendo el cielo)

12. Empujando las olas
13. Paloma que vuela (...despliega sus alas)
14. Cargando los puños (...con los brazos extendidos)
15. Ganso salvaje que vuela
16. Rueda que gira
17. Botando una pelota (...mientras se dan pasos)
18. Calmando el Qi

PARTE 3. DEFENSA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DEFENSA PERSONAL

1. Origen y definición del concepto
2. Tipos de defensa personal
3. Los Siete Componentes de la Defensa Personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMAS DE AGRESIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN ELLA

1. Formas de agresión
2. Factores que influyen en la agresión
3. Factores coyunturales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARMAS NATURALES DEL CUERPO Y PUNTOS VITALES PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Armas naturales del cuerpo
2. La importancia de los puntos vitales en defensa personal

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Habilidades físicas
2. Habilidades de comunicación
3. Habilidades emocionales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL I

1. Posiciones
2. Desplazamientos
3. Caídas
4. Golpeos
5. Bloqueos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL II

1. Luxaciones
2. Estrangulaciones
3. Proyecciones
4. Técnicas de defensa personal en el suelo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DEFENSA DE LAS AGRESIONES I

1. Defensa contra objeto contundente
2. Defensa contra arma blanca
3. Defensa contra armas de fuego (corta y larga)

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DEFENSA DE LAS AGRESIONES II

1. Defensa contra ataques con puño
2. Defensa contra patadas
3. Defensa contra golpes de rodilla
4. Defensa ante un agarre por detrás
5. Defensa contra estrangulaciones

PARTE 4. TÉCNICAS DE COMBATE: TAIJI, XINGYI Y BAGUA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LAS ARTES MARCIALES INTERNAS

1. El desarrollo de las artes marciales chinas
 1. - De las artes marciales externas a las artes marciales internas
 2. - Las diferencias principales entre Waijia y Neijia
2. Xingyi Quan
 1. - Historia y linaje
 2. - Principios básicos y características del Xingyi Quan
 3. - Análisis del método de entrenamiento del Xingyi Quan
3. Taiji Quan
 1. - Historia, linaje y estilos
 2. - Características y principios básicos del Taiji Quan
 3. - Análisis del método de entrenamiento del Taiji Quan
4. Bagua Zhang
 1. - Historia, linaje y estilos
 2. - Características y principios básicos del Bagua Zhang
 3. - Análisis del método de entrenamiento del Bagua Zhang
5. Otros estilos de artes marciales internas
 1. - Tongbei Quan
 2. - Baji Quan

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS FUNDAMENTOS DE LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN LAS APLICACIONES

1. Técnicas de manos
 1. - Quan: puño o pegada
 2. - Zhang: palma o golpe de palma
 3. - Gou: gancho
2. Zhou o codo o golpe de codo
3. Jian u hombro o golpe de hombro
4. Kua o cadera o golpe de cadera
5. Xi o rodilla o técnicas de rodilla
6. Técnicas de pie
7. Cabeza
8. Cuerpo

9. Posición
10. Paso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO BÁSICO DE KUNGFU

1. Zhuang gong o posición de pie como un poste
 1. - Santi Shi o posición de pie de tres puntos
 2. - Posición de pie de las siete estrellas
 3. - Kan-Li Zhuang o posiciones de pie como un poste Kan y Li
 4. - Kan Zhuang o posición de pie como un poste Kan
 5. - Li Zhuang o posición de pie como un poste Li
2. Bu Fa o pasos de aplicación
3. Tui Shou o empuje de manos
4. Fa Jin o emitiendo la fuerza entrenada

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVIMIENTOS Y APLICACIONES DE LA FORMA DE LAS DIECISÉIS POSTURAS

1. Cómo aprender y practicar la forma de las dieciséis posturas
2. Lista de nombres de la forma de las dieciséis posturas
3. Los movimientos y las aplicaciones de la forma de las dieciséis posturas
 1. - Fustigar al caballo
 2. - Los tres inmortales se reúnen
 3. - Er Lang cargando la montaña
 4. - El tigre volador bloquea el camino
 5. - Eliminando el mal con un cortador de heno
 6. - El dragón negro mueve la cola
 7. - Ba Wang sacude su armadura
 8. - El caballo salvaje galopa
 9. - El tigre hambriento se abalanza sobre su presa
 10. - Zhou Cang lleva la gran espada en el hombro
 11. - Plantar una flor y mover un árbol
 12. - Durmiendo la mona debajo del pino
 13. - El tigre feroz salta de su guarida
 14. - La rueda de viento y fuego gira rápido
 15. - El mono salta a su guarida
 16. - El viento frío acaricia el rostro
4. Forma de cierre: Hua Tuo siente el pulso

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA PRÁCTICA DE LAS APLICACIONES

1. Entrenamiento de la aplicación
2. Evaluar al oponente
3. Encontrar la distancia correcta
4. Determinar el tiempo y la dirección
5. Moverse hacia delante, hacia atrás y hacia los lados
6. Proteger el cuerpo
7. Práctica de las aplicaciones
8. ¿Estamos listos para luchar?
9. Sobre el autor y los editores

PARTE 5. MONITOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
 1. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
 1. - Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
 1. - Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
 1. - Resistencia
 2. - Fuerza
 3. - Flexibilidad
 4. - Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
 1. - La asertividad
 2. - La Inteligencia emocional
 3. - Autoconcepto y autoestima
 4. - La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo
 1. - Fisiología
 2. - División del esqueleto
 3. - Desarrollo óseo
 4. - Sistema óseo: composición
 5. - Articulaciones y movimiento
3. Sistema muscular
 1. - Tejido muscular
 2. - Clasificación muscular
 3. - Ligamentos
 4. - Musculatura dorsal
 5. - Tendones
4. Sistema nervioso
5. Sistema linfático

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA 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 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción a las cualidades físicas básicas
2. Resistencia
 1. - Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
 2. - Desarrollo y evolución de la resistencia
3. Fuerza
 1. - Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
 2. - Desarrollo y evolución de la fuerza
4. Velocidad
 1. - Factores que influyen en la velocidad
 2. - Desarrollo y evolución de la velocidad
5. Flexibilidad
 1. - Factores que influyen en la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción a las cualidades psicomotrices
2. El esquema corporal
 1. - Elaboración del esquema corporal
 2. - Organización del esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
 1. - Tipos de coordinación
 2. - Factores condicionantes de la coordinación
 3. - La evolución de la coordinación
 4. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 1. - Tipos de equilibrio
 2. - Factores condicionantes del equilibrio
 3. - Evolución del equilibrio
 4. - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

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

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
 1. - Fases de una sesión de entrenamiento
 2. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 3. - Tipos de sesiones de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Técnica y táctica de los deportes
 1. - La técnica
 2. - La táctica
2. Reglas de juego
3. Didáctica de la iniciación deportiva
 1. - Modelos de iniciación deportiva
 2. - Fases de la iniciación deportiva
 3. - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
 4. - Juegos de iniciación para deportes de equipo
4. Juegos aplicados a la educación física
 1. - Tipos de juegos aplicados a la educación física
5. Aprendizaje y desarrollo motor
 1. - Características del aprendizaje motor
 2. - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
 3. - Factores que intervienen en el aprendizaje motor
 4. - Desarrollo motor
6. Test y baterías de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL

1. La actividad física y el deporte a desarrollar
2. Métodos y técnicas didácticas aplicadas a la educación física. Juegos aplicados a la educación física
 1. - Métodos de enseñanza en educación física
 2. - Técnicas de enseñanza en educación física
3. Reglamentación y normas de juego básicas en cada deporte
 1. - Aerobic
 2. - Fútbol
 3. - Natación
 4. - Baloncesto
 5. - Tenis
 6. - Atletismo
 7. - Artes marciales: Judo
 8. - Voleibol
 9. - Balonmano
 10. - Bádminton

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
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
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
 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 6. COACH DEPORTIVO

MÓDULO I. 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 II. 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 III. 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 IV. 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 V. 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. Prevención 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 VI. 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 VII. 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 VIII. 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

