

Máster en Psicología del Deporte + 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 Psicología del Deporte + Titulación universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Psicología del Deporte 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 - Título Propio de Psicología del Deporte expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



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/XXXXXXX-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 el aval de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la Junta de Andalucía y el aval de la UNED (Plan Propio de Grado)



Descripción

El Máster en Psicología del Deporte se presenta como una oportunidad única para adentrarte en un campo en constante crecimiento, donde la demanda de profesionales capacitados es cada vez mayor. En un entorno deportivo que valora la salud mental y el bienestar emocional, adquirir habilidades en psicología del deporte y coaching te permitirá potenciar el rendimiento de atletas y equipos, abordando aspectos como la motivación, el manejo del estrés y el liderazgo. Este máster te ofrece un enfoque integral, desde las bases neurológicas del movimiento hasta técnicas avanzadas de coaching, permitiéndote adquirir competencias clave para influir positivamente en el desarrollo personal y deportivo de los atletas. Serás capaz de establecer metas efectivas y fomentar un entorno de confianza y comunicación, habilidades indispensables para triunfar en el ámbito deportivo actual. Al optar por este máster, estarás eligiendo formarte con un enfoque innovador y práctico, preparándote para enfrentar los desafíos y oportunidades del futuro en el deporte.

Objetivos

'- Desarrollar habilidades para planificar el entrenamiento psicológico en deportistas. - Identificar bases neurológicas del movimiento para optimizar el rendimiento deportivo. - Aplicar técnicas de motivación y autoconfianza en el ámbito deportivo. - Evaluar el impacto de las emociones en el rendimiento deportivo. - Establecer metas deportivas efectivas mediante técnicas avanzadas de coaching. - Integrar principios de liderazgo para mejorar la dinámica de equipos deportivos. - Analizar datos de pruebas para mejorar la condición física y motivacional.

Para qué te prepara

Este máster está dirigido a profesionales y titulados en psicología, ciencias del deporte o áreas afines que deseen profundizar en la aplicación de la psicología y el coaching en el ámbito deportivo. Ideal para quienes buscan desarrollar habilidades en motivación, liderazgo y gestión emocional. Cabe destacar que este máster no habilita para el ejercicio profesional.

A quién va dirigido

El Máster en Psicología del Deporte te prepara para aplicar conocimientos avanzados de psicología y coaching deportivo, mejorando el rendimiento de atletas mediante técnicas de motivación, gestión emocional y planificación psicológica del entrenamiento. Aprenderás a liderar equipos, establecer metas efectivas y evaluar la condición física y motivacional. Esta formación complementaria te permitirá enriquecer tus habilidades, aunque no habilita para el ejercicio profesional.

Salidas laborales

'- Psicólogo del deporte en equipos profesionales y amateurs - Consultor en motivación y rendimiento deportivo - Especialista en gestión del estrés y ansiedad en atletas - Coach deportivo para desarrollo personal y profesional - Formador en técnicas de liderazgo y comunicación en el deporte - Evaluador de la condición física y motivacional en el ámbito del fitness

TEMARIO

PARTE 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

MÓDULO 1. LA 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 nocicepción
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 2. COACHING 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

PARTE 3. 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. Atletismo
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 4. APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal:
 1. - Lateralidad
 2. - Actitud

3. - Respiracion
 4. - Relajacion
 5. - Orientacion espacial
 6. - Estructuracion y organizacion espacial
 7. - Orientacion temporal
 8. - Ritmo
 9. - Estructuracion temporal
2. Pruebas de medicion de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicacion autonoma de los distintos tests:
1. - Tests de orientacion
 2. - Tests de lateralidad
 3. - Tests de esquema corporal
 4. - Tests de percepcion
 5. - Tests de organizacion temporal
 6. - Pruebas de coordinacion oculo-segmentaria
 7. - Pruebas de coordinacion dinamico-general
 8. - Pruebas de equilibrio estatico y dinamico
 9. - Pruebas de habilidades acuaticas basicas: respiracion, flotacion, estabilidad y movimiento en el medio acuatico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos y valoracion en el ambito del Fitness:
 1. - Analisis funcional del Fitness como base del trabajo psicologico
 2. - Comprension de la logica interna del Fitness. Dimension temporal y fisiologica
2. Bases de la personalidad:
 1. - Teorias de la personalidad
 2. - Personalidad y actividad fisica y deporte
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales:
 1. - Relacion
 2. - Valores y actitudes
 3. - Valor sociopedagogico de la actividad fisica
 4. - Prevencion de conductas disruptivas en la sociedad
 5. - Necesidades personales y sociales
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a traves del Fitness:
 1. - Capacidades afectivas
 2. - Capacidades cognitivas
 3. - Capacidades socializadoras
 4. - Capacidades cognitivas
7. Habilidades psicologicas susceptibles de desarrollo en el ambito del Fitness:
 1. - Motivacion
 2. - Concentracion
 3. - Nivel de activacion
 4. - Estado emocional
 5. - Autoconfianza
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales:
 1. - Grupos de edad
 2. - Grupos deportivos
 3. - Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva
 4. - Discapacitados
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social:
 1. - Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los tests de la evaluación de la condición física:
 1. - Validez
 2. - Fiabilidad
 3. - Precisión
 4. - Especificidad
 5. - Interpretación: facilidad y objetividad
 6. - Confidencialidad
6. Los tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones:
 1. - Kretschmer
 2. - Sheldon
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
 1. - Protocolos
 2. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 3. - Aplicación autónoma
 4. - Colaboración con técnicos especialistas
 5. - Instrumentos y aparatos de medida
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal:
 1. - Modelo bicompartimental (tradicional)
 2. - Modelo tricompartmental
6. Composición corporal y salud:
 1. - Índice de masa corporal: Talla . peso . circunferencias - pliegues cutáneos
 2. - Determinación del % de grasa corporal
 3. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 4. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 5. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
 1. - Pliegues a medir

2. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtencion de datos
3. - Colaboracion con tecnicos especialistas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
3. Evaluacion de la resistencia aerobica:
 1. - Determinacion de la potencia maxima aerobica
 2. - Procedimientos para medir el VO₂max
 3. - Instrumentos necesarios para hacer los test: los ergometros
 4. - Requisitos que deben reunir los tests para medir la resistencia aerobica
 5. - Protocolos para las distintas pruebas
4. Evaluacion de la capacidad y la potencia anaerobica:
 1. - Determinacion del umbral anaerobico
 2. - Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado
 3. - Instrumentos necesarios para hacer pruebas
 4. - Requisitos que deben reunir las pruebas para medir la resistencia anaerobica
 5. - Protocolos para las distintas pruebas
5. Evaluacion de la velocidad:
 1. - Evaluacion del Tiempo de reaccion
 2. - Evaluacion de la rapidez segmentaria
 3. - Evaluacion de la capacidad de aceleracion
 4. - Evaluacion de otras capacidades de la velocidad. Protocolos
6. Evaluacion de la Fuerza:
 1. - Evaluacion de la Fuerza Explosiva
 2. - Evaluacion de la Fuerza Explosivo-Elastica
 3. - Evaluacion de la Fuerza Explosivo-Elastico-Refleja
 4. - Valoracion funcional de la Fuerza en condiciones inespecificas (laboratorio)
7. Evaluacion de la movilidad articular:
 1. - Pruebas y Protocolos
8. Evaluacion de la elasticidad muscular
 1. - Pruebas y protocolos
 2. - Aplicacion autonoma
 3. - Colaboracion con tecnicos especialistas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
3. Tests de campo para la determinacion de la Resistencia aerobica:
 1. - Protocolos
 2. - Aplicacion autonoma
 3. - Colaboracion con tecnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
4. Tests de campo para la determinacion de la Fuerza Resistencia:
 1. - Protocolos
 2. - Aplicacion autonoma

3. - Colaboracion con tecnicos especialistas
4. - Instrumentos y aparatos de medida
5. Tests de campo para la determinacion de la Flexibilidad . Elasticidad Muscular:
 1. - Protocolos
 2. - Aplicacion autonoma
 3. - Colaboracion con tecnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
6. Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
2. Alteraciones posturales mas frecuentes:
 1. - Recuperables - actitud postural incorrecta
 2. - Patologicas - alteraciones morfo-funcionales de la estructura osteoarticular
3. Pruebas de analisis postural en el ambito del Fitness:
 1. - Protocolos
 2. - Aplicacion autonoma
 3. - Colaboracion con tecnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
4. Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Cuestionarios de entrevista para la valoracion inicial en Fitness:
 1. - Ambito de aplicacion
 2. - Modelos
 3. - Fichas de registro
2. Historial del cliente/usuario . Integracion de datos anteriores:
 1. - Historial medico
 2. - Historial deportivo
3. Dinamica relacional entrevistador- entrevistado: Tecnicas de entrevista personal:
 1. - Habilidades sociales y empatia
 2. - El proceso de comunicacion: Caracteristicas
 3. - Elementos: emisor, mensaje, receptor y canal
 4. - Estrategias para facilitar y potenciar la comunicacion
4. Análisis de datos obtenidos
5. La observacion como tecnica basica de evaluacion:
 1. - Medidas fundamentales del proceso de observacion
 2. - Formas de realizar la observacion
 3. - Criterios que deber reunir la observacion
 4. - El registro de datos
6. Normativa vigente de protección de datos
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

PARTE 5. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
2. Aparato respiratorio
3. Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
4. Sistema nervioso
5. Metabolismo energético:
 1. - Concepto y utilización de la energía
 2. - Sistemas de producción de energía
6. Concepto de fatiga
7. Clasificaciones de la fatiga
8. Lugares de aparición de la fatiga
9. Mecanismos de fatiga:
10. . Aspectos hormonales de la fatiga
11. . Aspectos inmunitarios de la fatiga
12. . Aspectos patológicos de la fatiga
13. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
14. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
15. Bases biológicas de la recuperación
16. Medios y métodos de recuperación
17. El equilibrio hídrico
18. Suplementos y fármacos
19. Termorregulación y ejercicio físico:
 1. - Mecanismos de regulación
 2. - Vasodilatación y sudoración
 3. - Consecuencias secundarias de la sudoración
 4. - Otros mecanismos de pérdida de calor
20. Diferencias de género
21. El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

1. Aplicación del análisis de datos
2. Modelos de análisis
3. La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios:
 1. - Evaluación de factores de riesgo
 2. - Coordinación con otros especialistas. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas
 3. - Evaluación del estilo de vida del usuario
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento:
 1. - Elaboración del informe específico
 2. - Metodología
 3. - Prescripción de ejercicio en función de datos obtenidos
 4. - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness:
 1. - Nociones generales

2. - Ordenacion de datos
3. - Representacion grafica
4. - Normalizacion de datos
2. Recursos informaticos aplicados a la valoracion y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ambito del Fitness:
 1. - Software y hardware generico y especifico de valoracion y . registro de test, pruebas y cuestionarios en el ambito del Fitness
 2. - Ofimatica adaptada
3. Integracion y tratamiento de la informacion obtenida:
4. . Modelos de documentos
5. . Registro fisico
6. . Soportes y recursos informaticos
7. . Flujo de la informacion: ubicacion y comunicacion de los datos elaborados.

