

# DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN MONITOR DE ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
DEPORTIVO

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYM024

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

Este pack de materiales capacitan al alumno para realizar entrenamientos funcionales. Debemos saber que el entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles el alumno ampliará sus conocimientos respecto la salud en la practica deportiva, el coaching y psicología del deporte, la nutrición en la práctica deportiva, el entrenamiento funcional y el entrenador deportivo de alto rendimiento.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H



MODALIDAD  
MIXTO / ONLINE

\*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO  
\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2380€

VALOR ACTUAL: 595€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“MÁSTER EN MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO”**, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la AEC y CECAP, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## REDES SOCIALES

---



[www.facebook.com/institutoDYN](http://www.facebook.com/institutoDYN)



[linkedin.com/school/institutodyn](https://www.linkedin.com/school/institutodyn)



[@instituto\\_dyn](https://www.instagram.com/instituto_dyn)



[www.institutodyn.com](http://www.institutodyn.com)



[www.twitter.com/institutodyn](https://www.twitter.com/institutodyn)



[www.institutodyn.com/blog](http://www.institutodyn.com/blog)

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## MÓDULO 1. MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

### UNIDAD FORMATIVA 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
  - Clasificación
  - Efectos fisiológicos del ejercicio
  - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - Adaptaciones metabólicas
  - Adaptaciones circulatorias
  - Adaptaciones cardíacas
  - Adaptaciones respiratorias
  - Adaptaciones en sangre
  - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - La fatiga

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
  - Higiene individual y colectiva
  - Ejercicio físico
  - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
  - Tabaco, alcohol y drogas
  - Sedentarismo
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
  - Paro respiratorio
  - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
  - Hemorragia externa
  - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
  - Inmovilización de fracturas
  - Esguinces
  - Rotura de ligamentos
  - Contusión
  - Luxación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Lesiones deportivas frecuentes
  - Lesiones en los tendones
  - Lesiones articulares
  - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
  - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
  - Recuperación del oxígeno
  - Recuperación de mioglobina
  - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina
  - Eliminación del lactato muscular
  - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión

- Físicos
- Fisioterapéuticos

## UNIDAD FORMATIVA 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
  - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
  - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
  - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
  - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
  - Éxito colectivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
  - Elaboración y programación
  - Instrucción y adquisición
  - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
  - Funciones del mentor
  - Los beneficios del mentoring
  - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
2. Principios y técnicas del mentoring
  - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional
  - Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística
  - Objetivos de la PNL
  - Principios de la PNL
6. Los sistemas representacionales

## UNIDAD FORMATIVA 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
  - Recomendaciones dietéticas según el deporte
  - Necesidades de nutrientes
  - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
  - Dieta de entrenamiento
  - Dieta en torno a la competición
  - Dietas vegetarianas. Ovolacteovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
  - Recomendaciones dietéticas
  - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
  - Causas
  - Patologías frecuentes
  - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
  - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor
6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
  - Enfermedades
  - Causas

## UNIDAD FORMATIVA 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

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

- Actitud
- Respiración
- Relajación
- Orientación espacial
- Estructuración y organización espacial
- Orientación temporal
- Ritmo
- Estructuración temporal

2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test

- Pruebas de habilidades acuáticas básicas
- Flotación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

- Protocolos
- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

2. Modelos de composición corporal

- Modelo bicompartimental (tradicional)
- Modelo tricompartmental

3. Composición corporal y salud

- Índice de masa corporal
- Determinación del % de grasa corporal
- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios

4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

- Pliegues a medir
- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
- Colaboración con técnicos especialistas

5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica

- Protocolo de cada test
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos de medida

6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia

- Protocolo de cada test
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad elasticidad muscular

- Protocolo de cada test
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especializados
- Instrumentos y aparatos de medida

## **UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**



1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
  - Sobrecarga progresiva
  - Variación
  - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
  - Sesión de entrenamiento
  - Fases de una sesión de entrenamiento
  - Objetivos de la sesión de entrenamiento
  - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Componentes del servicio de atención al cliente
  - Ética profesional
  - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
  - Principios metodológicos fundamentales
  - Introducción y desarrollo de sesión
  - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
  - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
  - Habilidades sociales
  - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
  - Empatía y establecimiento de metas
  - Métodos para motivar a un cliente
  - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

## **UNIDAD FORMATIVA 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES**

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
  - Resistencia
  - Velocidad
  - Flexibilidad
2. Esquema corporal
  - Elaboración del esquema corporal
  - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
  - Tipos de coordinación
  - Factores condicionantes de la coordinación
  - La evolución de la coordinación
  - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
  - Tipos de equilibrio
  - Factores condicionantes del equilibrio

- Evolución del equilibrio
  - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
  7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO**

1. El entrenamiento de alto rendimiento
  - Entrenamiento de la flexibilidad
  - Entrenamiento muscular
  - Entrenamiento de la fuerza
  - Entrenamiento de la resistencia
  - Entrenamiento de la velocidad
  - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz Arnodt
  - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
  - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
  - Principio de la supercompensación
  - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
  - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
  - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
  - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
  - Principios de proporcionalización

## **UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS**

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES**

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
  - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
  - Técnicas
  - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
  - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
  - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
6. Iniciación deportiva

## 7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

### **UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE**

#### 1. Atletismo

- Las carreras
- Salto
- Lanzamiento

#### 2. Natación

- Estilo crol
- Estilo espalda
- Estilo Braza
- Mariposa
- Virajes
- Salida

#### 3. Bádminton

- Pista y equipamiento
- Volante y raqueta
- Reglamento
- Técnicas de juego

#### 4. Judo

- Judogi y Tatami
- Fundamentos Judo Pie
- Fundamentos Judo Suelo

#### 5. Tenis

- Pista o cancha
- La pelota y la raqueta
- Puntuación en juego y en un set
- Técnicas de juegos

#### 6. Gimnasia rítmica

- Pista y puntuación
- Aparatos
- Técnica del ejercicio

#### 7. Gimnasia artística

- Los aparatos
- Gimnasia artística masculina
- Gimnasia artística femenina

#### 8. Aeróbic

- Modalidades
- Puntuación

#### 9. Voleibol

- Terreno de juego
- La red y los postes
- El balón
- Reglamento
- Técnicas de golpes

#### 10. Baloncesto

- El campo, tablero y canasta
- Posiciones de los jugadores
- Principales reglas del juego
- Técnicas de juego

#### 11. Fútbol

- Superficie de juego y balón

- Reglamento del juego
  - Técnicas del fútbol
12. Balonmano
- El campo y el balón
  - Los jugadores
  - Reglas del juego
  - Técnicas de juego

## **MÓDULO 2. COACHING DEPORTIVO**

### **UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA**

1. El concepto de coaching
  - El origen etimológico de “coaching”
  - ¿Qué quiere decir Coaching?
  - Historia del Coaching
  - Diferencias entre el Coaching y otras disciplinas
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACH Y SU PAPEL**

1. ¿Qué es un Coach?
  - Aptitudes y conceptos básicos para un Coach
  - Los errores más comunes del Coach
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL COACHEE, EL PROTAGONISTA DEL PROCESO**

1. ¿Quién es el Coach?
  - Características del Coachee
  - Aspectos sociales y cognitivos del Coachee
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING**

1. Disciplinas del Coaching
  - Según el Contenido
  - Según el Método
  - Según el Modelo
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING**

1. Código deontológico y ético del Coaching
  - Código ético y deontológico, según la ICF (International Coach Federation)
  - Código ético y deontológico, según la ASESICO (Asociación Española de Coaching)
2. Resumen
3. Espacio didáctico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LAS SESIONES DEL COACHING**

1. Soy Coach ¿Por dónde empiezo?
  - Metodología
  - ¿Cómo es una sesión de Coaching?
  - Fase uno: establecer la relación de coaching
  - Fase dos: planificar la acción
  - Fase tres: el ciclo del Coaching
  - Fase cuatro: evaluación y seguimiento
  - Avanzar y aprender
  - Fin de la terapia, ¿cuándo? ¿cómo? ¿por qué?
2. Resumen
3. Espacio didáctico

## **UNIDAD FORMATIVA 2. EL COACHING DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es el Coaching Deportivo?
2. Orígenes del Coaching Deportivo
3. Resumen
4. Espacio didáctico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL “COACH” DEPORTIVO**

1. Descripción de un buen “Coach”
2. Cualidades y habilidades de un buen “coach” deportivo
3. Líder y liderazgo
4. Resumen
5. Espacio didáctico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES**

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
  - ¿Qué es la motivación?
  - Motivación del logro y la competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad
7. Resumen
8. Espacio didáctico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de emociones
  - ¿Qué son las emociones?
  - Regulación emocional

- Arousal, ansiedad y estrés
4. “Flow” en el deporte
  5. Resumen
  6. Espacio didáctico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - Aplicación de PNL en el deporte
2. El sistema rerepresentacional (VAK)
3. Coaching y Wingwave
4. La visualización
  - Tipos de visualización
5. “Feedback” y Refuerzo
6. Resumen
7. Espacio didáctico

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**