

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN MONITOR DEPORTIVO EN
BALONCESTO

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING
DEPORTIVO

DYN040

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -

INSTITUTO DYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD



DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir las competencias básicas profesionales necesarias para el dominio de las técnicas específicas del monitor deportivo especializado en baloncesto así como las técnicas de coaching deportivo.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno estudiará las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, los primeros auxilios, las lesiones deportivas, las metodologías de la enseñanza y del entrenamiento del baloncesto, las reglas del juego y el proceso de coaching. Además dispondrá de autoevaluaciones que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas de estudio.

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
A DISTANCIA / 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 DEPORTIVO EN BALONCESTO + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española 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 |  linkedin.com/school/institutodyn |
|  @instituto_dyn |  www.institutodyn.com |
|  www.twitter.com/institutodyn |  www.institutodyn.com/blog |

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MONITOR DE BALONCESTO

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

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
 - Columna vertebral.
 - Tronco.
 - Extremidades.
 - Cartílagos.
 - Esqueleto apendicular.
6. Articulaciones y movimiento.
 - Articulación Tibio Tarsiana o Tibio Peroneo Astragalina.
 - Articulación de la rodilla.
 - Articulación coxo femoral.
 - Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción.
2. Tejido muscular.
3. Clasificación muscular.
4. Acciones musculares.
5. Ligamentos.
6. Musculatura dorsal.
7. Tendones.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico.
 - Clasificación.

- Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
 - Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
 - Adaptaciones metabólicas.
 - Adaptaciones circulatorias.
 - Adaptaciones cardíacas.
 - Adaptaciones respiratorias.
 - Adaptaciones de la sangre.
 - Adaptaciones del medio interno.
 3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
 - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
 - La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica.
2. Gasto calórico.
3. Nutrientes en el deporte.
 - Hidratos de carbono.
 - Grasas.
 - Proteínas.
 - Agua y electrolitos.
 - Micronutrientes.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte.
2. La finalidad de la intervención psicológica.
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas.
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas.
5. Tipos de intervención psicológica.
6. El papel de la Psicología.
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte.
2. Entrenamiento deportivo.
 - Características del entrenamiento deportivo.
3. El rendimiento deportivo.
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica.
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico.
6. Planificación del entrenamiento psicológico.
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO

1. Introducción. ¿Qué es el baloncesto?
2. Proceso enseñanza aprendizaje.
 - Factores del proceso.
3. Enseñanza aprendizaje: fases.
4. Principios metodológicos.

5. Modelos de enseñanza.
 - Enfoques tradicionales.
 - Enfoques alternativos.
6. Retroalimentación y resultados.
7. El juego: características y construcción.
 - Planteamientos iniciales.
 - Uno contra uno.
 - Dos contra dos.
 - Tres contra tres.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

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

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes.
 - Introducción.
 - Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios.
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
 - La respiración.
 - El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios.
 - Ahogamiento.
 - Las pérdidas de consciencia.

- Las crisis cardíacas.
 - Hemorragias.
 - Las heridas.
 - Las fracturas y luxaciones.
 - Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
 4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
 - Ventilación manual.
 - Masaje cardíaco externo.

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*
 - Origen etimológico
 - Definiciones
2. Historia del *coaching*
 - Orígenes filosóficos
 - Influencias de la Edad Moderna
 - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
 - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
 - *Mentoring* vs. *Coaching*
 - Consultoría vs. *Coaching*
 - Tutoría vs. *Coaching*
 - *Feedback* vs. *Coaching*
 - Evaluación vs. *Coaching*
 - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
 - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*
 - Según el contenido
 - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
 - *Coaching* ejecutivo o estratégico
 - *Coaching* empresarial
 - *Coaching* nutricional
 - *Coaching* deportivo o *personal training*
 - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
 - *Coaching* familiar y de parejas
 - Según el método

- *Coaching* sistémico
- *Coaching* ontológico
- *Coaching* con inteligencia emocional
- *Coaching* coercitivo
- *Coaching* PNL
- *Coaching* cognitivo
- *Coaching Wingwave*®
- Según el modelo
 - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
 - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
 - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
 - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF
 - Juramento de la ética profesional de la ICF
 - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del *coach*
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
 - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*
 - Fase I: establecer la relación de *coaching*
 - Primera sesión de *coaching*
 - Fase II: planificar la acción
 - Fase III: el ciclo de *coaching*
 - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
 - Catalizadores de avances
 - Catalizadores paralizantes
 - Aprendizaje en el *coaching*
 - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de *coaching*
 - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
 - Beneficios
 - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
 - Cualidades y habilidades
 - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
 - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
 - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Tipos de emociones
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
 - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
 - Alcanzar la sensación de flujo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
 - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
 - *Feedback* en el deporte
 - Principio de refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA