

# DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN PILATES TERAPÉUTICO

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
DEPORTIVO

**INSTITUTO DYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

KDYM027

- INCLUYE KIT DE PILATES -



## DESTINATARIOS

Este pack de materiales de Monitor de Pilates Terapéutico capacitan al alumno para conocer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos y dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.

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**.

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN PILATES TERAPÉUTICO + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEC, 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.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H



MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO  
\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380€~~

VALOR ACTUAL: 595€

## INCLUYE KIT DE PILATES

Esta doble titulación incluye, en ambas modalidades:

- 1 pelota de pilates (25cm)
- 1 teja de pilates
- 1 banda de tensión
- 1 banda elástica
- 1 anillo de resistencia (50\*5 cm)
- 3 bandas elásticas de distintas resistencias



## 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. PILATES TERAPÉUTICO

### UNIDAD FORMATIVA 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  - Longitudinal anterior y posterior
  - Ligamentos amarillos
  - Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
  - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  - Grupo superficial de músculos dorsales
  - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
  - Fosas nasales
  - Faringe, laringe y tráquea
  - Tracto respiratorio inferior
  - El diafragma
2. Fisiología de la respiración
  - Ventilación pulmonar

- Respiración celular
- Intercambio gaseoso

## **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. EL SISTEMA NERVIOSO**

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central
  - Encéfalo
  - Médula espinal
3. El sistema nervioso periférico
  - Sistema Nervioso Somático
  - Sistema Nervioso Autónomo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

1. El sistema vascular
2. El corazón
3. Vasos sanguíneos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO**

1. Introducción al tratamiento de lesiones
  - Mecánica del movimiento
  - Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  - Planos, ejes y articulaciones
  - Fisiología del movimiento
  - Preparación y gasto de la energía

## **UNIDAD FORMATIVA 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES**

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
  - Pilates Mat Work
  - Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
  - Calentamiento
  - Estiramientos
  - Respiración
  - Relajación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES**

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
  - Hiperlordosis cervical
  - Hiperlordosis lumbar
  - Hipercifosis
  - Escoliosis
6. Diabetes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN**

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 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

1. El monitor de Pilates
  - Habilidades y características personales
  - Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
  - Capacidades funcionales
  - Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
  - Motivación
  - Autoestima y autoconcepto
  - Autoconfianza
  - Actitud positiva

## **UNIDAD FORMATIVA 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
  - Según su composición
  - Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
  - Metabolismo basal
  - La actividad física
  - Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
  - Correcciones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
  - Energía
  - Proteínas
  - Lípidos
  - Vitaminas
  - Minerales
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia
3. Necesidades nutricionales en el lactante
4. Necesidades nutricionales en la infancia
  - Niños de 1 a 3 años
  - Niños de 4 a 6 años
  - Niños de 7 a 12 años
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
  - Estructura del agua
  - Propiedades del agua
  - Funciones del agua
2. El agua en el cuerpo humano
  - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
  - Balance hídrico
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
  - Agua, hidratación y salud: La Declaración de Zaragoza
  - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
  - Deshidratación
  - Hiperhidratación
  - Potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

## UNIDAD FORMATIVA 4. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Stretch (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Stretch (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick ( Serie de patadas laterales)

## UNIDAD FORMATIVA 5. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan



12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups

## **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**