



Escuela Europea del Deporte

DOBLE TITULACIÓN

**MÁSTER EN PERSONAL TRAINER + MÁSTER
EN COACHING DEPORTIVO**

**ACREDITADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO**

EED011



DESTINATARIOS

El máster en personal trainer + máster en coaching deportivo está dirigido a trabajadores, emprendedores y empresarios interesados en el sector del deporte y el sector del fitness. Permite conocer la evolución histórica del deporte, la figura del entrenador personal, el sistema óseo y fisiología muscular, los sistemas energéticos, el metabolismo en fisiología del ejercicio, la utilización de nutrientes, el entrenamiento y sus posibles lesiones y primeros auxilios.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: 2380€

IMPORTE 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 PERSONAL TRAINER + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO", de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC).

ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

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.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos Generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

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
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocutación

8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

PARTE II PRÁCTICA. CDROM MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Salud.
4. Evaluación inicial.
5. Componentes del fitness.
6. Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexos.

PARTE III. 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 Coachee?
 - 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 ASESCO (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?

2. 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?

3. Resumen

4. 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