



Escuela Europea del Deporte

# DOBLE TITULACIÓN

**MONITOR DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN  
EL MEDIO AMBIENTE + MÁSTER EN  
COACHING DEPORTIVO**

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

**EEP003**



## DESTINATARIOS

El curso de monitor de actividades deportivas en medio ambiente + máster en coaching deportivo está dirigido a trabajadores, emprendedores y empresarios en el sector del deporte y el sector del fitness. Permite conocer la orientación del medio ambiente, posicionamiento y transmisión en el medio, el establecimiento de una ruta, conducción de grupo, riesgos y responsabilidades. Además adquieres conocimientos de coaching deportivo para realizar la técnicas adecuadas.

## 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: ~~1520€~~

**IMPORTE ACTUAL: 380€**

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MONITOR DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO AMBIENTE +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 1. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y DESENVOLVIMIENTO EN EL MEDIO

### UNIDAD FORMATIVA 1. ORIENTACIÓN Y TRAZADO DE RECORRIDOS EN EL MEDIO NATURAL O URBANO

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORIENTACIÓN EN EL MEDIO.**

1. Técnicas de orientación en el medio natural
2. Posición y ubicación en una carta topográfica (área, línea, punto)
3. Métodos naturales de orientación
4. Técnicas de orientación en el medio urbano
5. Técnicas de orientación con visibilidad reducida

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. INSTRUMENTACIÓN E INTERPRETACIÓN CARTOGRÁFICA PARA LA ORIENTACIÓN EN EL MEDIO.**

1. Cartografía
2. Características y tipos de instrumentos de orientación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSICIONAMIENTO Y TRANSMISIÓN EN EL MEDIO**

1. Determinación clásica de posición con mapa y brújula.
2. Establecimiento de distancias, itinerarios y rutas sobre la carta topográfica, mapas o planos urbanos.
3. Manejo del GPS
4. Manejo y mantenimiento de los medios de orientación.
5. Medios de transmisión
6. Predeterminación de limitaciones potenciales en el uso del territorio
7. Aplicación de normas de seguridad y salud y protección medioambiental en la orientación y trazado de recorridos en el medio natural o urbano

### UNIDAD FORMATIVA 2. PLANIFICACIÓN DE ITINERARIOS Y CONDUCCIÓN DEL GRUPO EN EL MEDIO NATURAL O URBANO

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTABLECIMIENTO DEL ITINERARIO O RUTA.**

1. Recopilación de documentación inicial
2. Planificación del itinerario o ruta
3. Programación de visitas
4. Tipología de itinerarios
5. Determinación del trayecto (punto de partida, de encuentro y llegada, duración)
6. Previsión de alternativas para solucionar imprevistos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECONOCIMIENTO DEL DESTINATARIO Y EQUIPAMIENTO BÁSICO.**

1. Identificación de destinatarios
2. Características de grupo
3. Equipo personal para el medio natural y urbano

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONDUCCIÓN DEL GRUPO POR EL MEDIO NATURAL O URBANO**

1. Protocolo de actuación inicial
2. Desplazamiento colectivo hasta el punto de salida (colectivo e individual)
3. Recomendaciones específicas para los participantes sobre el itinerario
4. Directrices de salida
5. Papel del guía en el grupo
6. Directrices de finalización
7. Aplicación de normas de seguridad y salud y protección medioambiental en la planificación de itinerarios y conducción del grupo en el medio natural o urbano

## **UNIDAD FORMATIVA 3. PROTECCIÓN Y SOCORRO DURANTE LA CONDUCCIÓN DEL GRUPO EN EL MEDIO NATURAL O URBANO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. RECONOCIMIENTO DE RIESGOS Y RESPONSABILIDAD LEGAL EN LA CONDUCCIÓN DE GRUPOS.**

1. Riesgos en la conducción de grupos
2. Responsabilidad legal del guía o monitor
3. Establecimiento de medidas de prevención colectivas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS**

1. Información de Protocolos
2. Técnicas básicas de supervivencia ante contingencias

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN BÁSICA DE LOS PRIMEROS AUXILIOS**

1. Valoración inicial del accidente
2. Asistencia sanitaria inicial

## **PARTE 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 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?
  - 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

## **SEGUNDA PARTE**

### **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**