



Escuela Europea del Deporte

# DOBLE TITULACIÓN

**MONITOR DE FISIOCULTURISMO + MÁSTER  
EN COACHING DEPORTIVO**

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

EEP014



## DESTINATARIOS

El curso de monitor en fisioculturismo + máster en coaching deportivo está dirigido a trabajadores, emprendedores y empresarios en el sector del deporte y el sector del fitness. Permite conocer la fisiología y anatomía, la miología, el ejercicio y acondicionamiento fisiculturista, la suplantación deportiva y las ayudas ergogénicas, el dopaje y los primeros auxilios. Además adquieres conocimientos de coaching deportivo para realizar las 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 FISIOCULTURISMO + 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.

## PARTE 1. FISIOCULTURISMO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo
  - Huesos de la cabeza
  - Huesos del tórax
  - Huesos vertebrales
  - Huesos de las extremidades superiores
  - Huesos de las extremidades inferiores
2. Deformaciones de la columna vertebral
3. El músculo
  - Contracción
  - Tensión
  - Fatiga muscular
4. La piel
5. Aparato respiratorio
  - Anatomía
  - Fisiología
6. Sistema cardiovascular
  - El corazón
  - La sangre
7. Aparato digestivo
  - Páncreas
  - Hígado
  - Proceso de la digestión
  - Aparato renal
8. Sistema endocrino y hormonas
  - Sistema endocrino
  - Andrógenos y anabolizantes
9. Sistema nervioso
  - Sistema nervioso central
  - Sistema nervioso periférico
10. Los fármacos en el deporte

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
  - Tejido muscular liso
  - Tejido muscular esquelético o estriado
  - Tejido muscular cardiaco
3. Características del tejido muscular
  - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
  - Vascularización del músculo esquelético
  - Inervación del músculo esquelético
  - Clasificación de los músculos esqueléticos

- Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares
  6. Tono y fuerza muscular
    - Tono muscular
    - Fuerza muscular
  7. La contracción muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
  - Conceptos
  - Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
  - Clasificación
  - Factores que influyen en el desgaste físico
  - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
  - Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - Adaptaciones metabólicas
  - Adaptaciones circulatorias
  - Adaptaciones cardíacas
  - Adaptaciones respiratorias
  - Adaptaciones en la sangre
  - Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
  - Fatiga muscular aguda
  - Fatiga general
  - Fatiga crónica

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA**

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
  - Barras
  - Mancuernas
  - Soportes y jaulas
  - Máquinas
  - Bancos
2. Terminología de la musculación
  - Horario óptimo
  - La importancia de la respiración
3. Ejercicios de musculación
  - Pectorales
  - Dorsales
  - Oblicuos
  - Hombros
  - Bíceps
  - Tríceps
  - Abdominales
  - Antebrazos
  - Piernas
4. Principios de entrenamiento
  - Principios de entrenamiento para principiantes

- Principios de entrenamiento para avanzados

## 5. Entrenamiento para mujeres

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA**

#### 1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos

#### 2. Suplementos deportivos

- Proteínas
- Carbohidratos
- Aminoácidos
- Barritas proteicas y/o energéticas
- Creatina
- Pre y post entrenamientos
- Quemadores de grasas
- Energéticos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS**

#### 1. Ayuda ergogénica

- Principales características
- Estudios e investigaciones

#### 2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas

#### 3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas

#### 4. Vitaminas y minerales

#### 5. Bicarbonato y otros tampones

#### 6. Otras ayudas ergogénicas

- Cafeína
- Piruvato
- Gingenósidos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO**

#### 1. Ejercicios de musculación

#### 2. Técnicas básicas de entrenamiento culturista

- Adaptaciones al entrenamiento con cargas

#### 3. Programación entrenamiento

#### 4. Kinesiología

#### 5. Intensidad. Conceptos culturistas

#### 6. Conceptos básicos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE**

#### 1. Dopaje

- Definición
- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
- Motivos de la lucha antidopaje
- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias

#### 2. Sustancias y métodos de dopaje

- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- Los métodos de dopaje

#### 3. Organización de los controles de dopaje

#### 4. Recogida y extracción de muestras

- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras

- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
  - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
  - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
  6. Procedimientos disciplinarios
    - Sanciones
  7. Normativa antidopaje internacional
    - La Agencia Mundial Antidopaje
    - El Comité Olímpico Internacional
    - Las federaciones deportivas internacionales
  8. El código mundial antidopaje

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  - 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. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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
  - Vendaje para codo o rodilla
  - Vendaje para tobillo y pie
  - Vendaje para mano y muñeca
4. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
  - Ventilación manual
  - Masaje cardíaco externo

## **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

## 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**