



**EUROINNOVA.ES**  
Líder en Formación a distancia

# ***Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo***

# Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo

**Duración:** 420 horas

**Precio:** 600 € \*

**Modalidad:** A distancia

\* Materiales didácticos, titulación oficial y gastos de envío incluidos.

## Descripción

Formación superior dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo, así como en el asesoramiento del entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios.



## A quién va dirigido

Dirigido a Entrenadores de equipos deportivos, Monitores Deportivos, Responsables de Recursos Humanos, Gestores de grupos y, en general, a todos aquellos profesionales, estudiantes e interesados que deseen encaminarse profesionalmente al Coaching Deportivo y el Entrenamiento Personal.

## Objetivos

- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.
- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Desarrollar la capacidad del alumno para realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.

## Para que te prepara

Mediante este el curso, el alumno podrá adquirir una formación completa y profesionalizada en el área del entrenamiento.

Podrá desarrollar, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos, así como preparar al alumno para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados.

## Salidas laborales

Coach Deportivo, Directivo Coach, Coach Personal, Life Coach. EL curso permite trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal.

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo los manuales teóricos así como completando paso a paso todos los contenidos de los CDROMS Multimedia correspondientes al curso, realizando las distintas prácticas que se adjuntan en el Cuaderno de Ejercicios.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, el Cuaderno de Ejercicios. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

## Materiales didácticos

- Cuaderno de ejercicios
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- CDROM 'CDROM 1. La Biomecánica. Conocimiento y Análisis del Movimiento a partir de sus Principios Físicos'
- CDROM 'CDROM 2. El Entrenamiento. Elección de Métodos y Selección de Instrumentos para una eficaz programación'
- CDROM 'CDROM 3. El Motor Humano. Mejora del Funcionamiento del Motor que produce el Movimiento: El Entrenamiento'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introductorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'
- CDROM 'Coaching Deportivo -CDROM 1-'
- CDROM 'Coaching Deportivo -CDROM 2-'
- Cuaderno de ejercicios



+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



## Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

## Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

### PARTE TEÓRICA. COACHING DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO PERSONAL

## MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

### TEMA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El cambio, la crisis y la construcción de la identidad

Concepto de coaching

Etimología del coaching

Influencias del coaching

Diferencias del coaching con otras prácticas

Corrientes actuales de coaching

### TEMA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?

Principios y valores

Tipos de coaching

Beneficios de un coaching eficaz

Mitos sobre coaching

### TEMA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

Introducción: los elementos claves para el éxito

Motivación

Autoestima

Autoconfianza

### TEMA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

Responsabilidad y compromiso

Acción

Creatividad

Contenido y proceso

Posición "meta"

Duelo y cambio

### TEMA 5. ÉTICA Y COACHING

Liderazgo, poder y ética

Confidencialidad del Proceso

Ética y Deontología del coach

Código Deontológico del Coach

Código Ético

## MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

### TEMA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

La superación de los bloqueos

El deseo de avanzar

Coaching y aprendizaje

Factores que afectan al proceso de aprendizaje

Niveles de aprendizaje

### TEMA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

Coaching ¿herramienta o proceso?

+ Información Gratis

Motivación en el proceso

La voluntad como requisito del inicio del proceso

Riesgos del proceso de coaching

### **TEMA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

Introducción

Escucha

Empatía

Mayéutica e influencia

La capacidad diagnóstica

### **TEMA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**

Primera fase: establecer la relación de coaching

Segunda fase: planificación de la acción

Tercera fase: ciclo de coaching

Cuarta Fase: evaluación y seguimiento

Una sesión inicial de coaching

### **TEMA 10. EVALUACIÓN (I)**

¿Por qué es necesaria la evaluación?

Beneficios de los programas de evaluación de coaching

Factores que pueden interferir en la evaluación

¿Cómo evaluar?

Herramientas de medida para la evaluación de resultados

### **TEMA 11. EVALUACIÓN (II)**

El final de la evaluación

Evaluación externa

Sesiones de evaluación continua

Tipos de perfiles

Cuestionario para evaluar a un coach

## **MÓDULO III. COACH Y COACHEE**

### **TEMA 12. EL COACH**

La figura del coach

Tipos de coach

Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

### **TEMA 13. COMPETENCIAS DEL COACH**

Competencias clave y actuación del coach

Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias

Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

### **TEMA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH**

Preparación técnica: formación y experiencia empresarial

Errores más comunes del coach

Capacitación para conducir las sesiones de coaching

### **TEMA 15. LA FIGURA DEL COACHEE**

La figura del coachee

Características del destinatario del coaching

La capacidad para recibir el coaching

La autoconciencia del cliente

## **MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE**

### **TEMA 16. COACHING Y DEPORTE**

El origen del coaching

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



La estrategia deportiva

Coaching deportivo: aprender a fluir

### **TEMA 17. VALORES DEL DEPORTE**

El deporte: crisol de valores

La sana competitividad

Beneficios del deporte

Coaching deportivo y salud

### **TEMA 18. EL ENTRENADOR: COACH**

Descripción del buen entrenador

Objetivos, misión y valores del entrenador

Claves del entrenador-coach

Gestionar deportistas

### **TEMA 19. EL ENTRENAMIENTO**

¿Qué significa entrenar?

Claves para un buen entrenamiento

Tipos de entrenamiento

Parámetros para alcanzar la excelencia

## **MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

### **TEMA 20. CONCIENCIA PERSONAL**

El deportista: concentración

Regulación emocional en el deporte y las atribuciones

Autoestima y autoconfianza

Prevención de lesiones

### **TEMA 21. CONCIENCIA GRUPAL**

El equipo: sinergia grupal

Grupo vs. Equipo

El éxito colectivo

### **TEMA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

Mantener una actitud positiva

Motivación

Reconocer las posibilidades: autovaloración

Energía emocional

Intención ganadora

### **TEMA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE**

Cuerpo

Mente

Equilibrio cuerpo y mente

### **TEMA 24. LÍDER Y LIDERAZGO**

El líder

Liderazgo

Enfoques centrados en el líder

Teorías situacionales o de contingencia

Estilos de liderazgo

## **MÓDULO VI. TÉCNICAS**

### **TEMA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS**

Introducción a las técnicas de coaching en positivo

Visualización

Relajación

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Concentración

## **TEMA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO**

Definición y clasificación

Técnicas de grupo grande

Grupo mediano

Técnicas de grupo pequeño

Técnicas que requieren del coach

Técnicas según su objetivo

## **MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

### **TEMA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE**

¿Qué entendemos por meta?

Pautas para establecer una buena meta

Diseño de un sistema de establecimiento de metas

### **TEMA 28. ESTABLECER OBJETIVOS**

Diferencia entre objetivo y meta

Pautas para enunciar objetivos

Fases para establecer objetivos

### **TEMA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META**

Plantear las metas

Conseguir las metas

## **MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS**

### **TEMA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE**

¿Qué es la psicología del deporte?

Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte

Aportaciones de la psicología al deporte

### **TEMA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE**

¿Qué es el mentoring?

Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring

Principios y leyes del mentoring

Herramientas y técnicas del mentoring

### **TEMA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE**

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Componentes de la inteligencia emocional

Habilidades de inteligencia emocional

Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

### **TEMA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE**

¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Principios de la PNL

Los sistemas representacionales

Coaching, PNL y deporte

## **MÓDULO IX. ENTRENADOR PERSONAL**

### **TEMA 34. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE**

Conceptos generales

Logro y mantenimiento de la salud

### **TEMA 35. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO**

Huesos

Músculos

Articulaciones

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Tendones

### **TEMA 36. OBJETIVOS MÁS COMUNES DEMANDADOS A LOS ENTRENADORES PERSONALES**

Entrenador personal: funciones y competencias

Pérdida de grasa

Aumento del tono muscular

Aumento de la fuerza y tamaño muscular

### **TEMA 37. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

Introducción

Nutrición y salud

Necesidad de nutrientes

Deshidratación

Las ayudas ergogénicas

Elaboración de dietas

### **TEMA 38. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

El ejercicio físico

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

### **TEMA 39. EL ENTRENAMIENTO**

Introducción al entrenamiento

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física

Calentamiento y enfriamiento.

Técnicas de relajación y respiración

Entrenamiento de la flexibilidad

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

Entrenamiento muscular

Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Conducta de higiene en el entrenamiento

### **TEMA 40. MASAJE DEPORTIVO**

Acupuntura

Quiromasaje

Auto-masaje

Tipos de masaje deportivo

### **TEMA 41. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas frecuentes

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

### **TEMA 42. PRIMEROS AUXILIOS**

Introducción a los primeros auxilios

Ahogamiento

Pérdida de conciencia

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Crisis cardíacas  
Crisis convulsiva  
Hemorragias  
Heridas

Las fracturas y luxaciones

**TEMA 43. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE**

Ética profesional

Claves para el éxito

**PARTE PRÁCTICA. CDROM MULTIMEDIA**

**TEMA 1. LA BIOMECÁNICA. CONOCIMIENTO Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO A PARTIR DE SUS PRINCIPIOS FÍSICOS**

El Estudio del Movimiento Humano

El Aparato Locomotor

Los Principios Físicos del Movimiento

La Carrera

La Natación

El Ciclismo

**TEMA 2. EL ENTRENAMIENTO. ELECCIÓN DE MÉTODOS Y SELECCIÓN DE INSTRUMENTOS PARA UNA EFICAZ PREPARACIÓN**

Parte General

La Fuerza

La Rapidez

La Resistencia

Las Capacidades Coordinativas

La Movilidad

**TEMA 3. EL MOTOR HUMANO. DESCRIPCIÓN Y MEJORA DEL MOTOR QUE PRODUCE EL MOVIMIENTO: EL CUERPO HUMANO**

La Célula y los Tejidos

El Aparato Circulatorio

El Aparato Respiratorio

Las Fuentes de Energía

La Auxología

Los Comportamientos Corporales