



## MONITOR DE CARDIO BOX

(certificado de la FEF + carné de federado)

+ COACH DEPORTIVO

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Introducción.
2. - Mecánica del movimiento.
3. Fundamentos anatómicos del movimiento.
4. - Planos, ejes y articulaciones.
5. - Fisiología del movimiento.
6. - Preparación y gasto de energía.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
6. - Columna vertebral.
7. - Tronco.
8. - Extremidades.
9. - Cartílagos.
10. - Esqueleto apendicular.
11. Articulaciones y movimiento.
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral.
15. - Articulación escapulo humeral.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR**

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

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

6. Sistema aeróbico u oxidativo.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

1. El ejercicio físico.
2. - Clasificación.
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
5. - Fases del ejercicio.
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
7. - Adaptaciones metabólicas.
8. - Adaptaciones circulatorias.
9. - Adaptaciones cardíacas.
10. - Adaptaciones respiratorias.
11. - Adaptaciones de la sangre.
12. - Adaptaciones del medio interno.
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
15. - La fatiga.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO**

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt).
5. - Principio de supercompensación.
6. - Principios del entrenamiento de la condición física.
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico.
8. Medición y evaluación de la condición física.
9. Calentamiento y enfriamiento.
10. Técnicas de relajación y respiración.
11. - Respiración.
12. - Relajación.
13. Entrenamiento de la flexibilidad.
14. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico.
15. Entrenamiento muscular.
16. Entrenamiento de la fuerza.
17. El desentrenamiento.
18. Conducta de higiene en el entrenamiento.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICA DE BRAZOS Y PIERNAS**

1. Introducción.
2. Imagen del instructor.
3. Brazos.
4. - Guardias.
5. - Golpeos.
6. Piernas.
7. Práctica.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN**

1. Boxeo.
2. Karate.
3. Taekwondo.
4. Capoeira.
5. Coreografía marcial.

## **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.
6. - Introducción.
7. - Lesiones deportivas más frecuentes.
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
3. - La respiración.
4. - El pulso.
5. Actuaciones en primeros auxilios.
6. - Ahogamiento.
7. - Las pérdidas de consciencia.
8. - Las crisis cardíacas.
9. - Hemorragias.
10. - Las heridas.
11. - Las fracturas y luxaciones.

12. - Las quemaduras.
13. Normas generales para la realización de vendajes.
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
15. - Ventilación manual.
16. - Masaje cardíaco externo.

## **Tema 2: Coaching Deportivo**

### **1. MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **TEMA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?**

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

#### **TEMA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING**

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

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

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

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

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición “ meta”
6. Duelo y cambio

#### **TEMA 5. ÉTICA Y COACHING**

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach

4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético
6. MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

## **TEMA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE**

1. La superación de los bloqueos
2. El deseo de avanzar
3. Coaching y aprendizaje
4. Factores que afectan al proceso de aprendizaje
5. Niveles de aprendizaje

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

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

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

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía
4. Mayéutica e influencia
5. La capacidad diagnóstica

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

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

## **TEMA 10. EVALUACIÓN (I)**

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

## **TEMA 11. EVALUACIÓN (II)**

1. El final de la evaluación
2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

## 6. MÓDULO III. COACH Y COACHEE

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

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

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

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

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

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach
3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

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

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente
5. MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE

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

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

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

1. El deporte: crisol de valores
2. La sana competitividad
3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

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

1. Descripción del buen entrenador
2. Objetivos, misión y valores del entrenador
3. Claves del entrenador-coach
4. Gestionar deportistas

## **TEMA 19. EL ENTRENAMIENTO**

1. ¿Qué significa entrenar?
2. Claves para un buen entrenamiento
3. Tipos de entrenamiento
4. Parámetros para alcanzar la excelencia
5. MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

## **TEMA 20. CONCIENCIA PERSONAL**

1. El deportista: concentración
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones

## **TEMA 21. CONCIENCIA GRUPAL**

1. El equipo: sinergia grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. El éxito colectivo

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

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

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

1. Cuerpo
2. Mente
3. Equilibrio cuerpo y mente

## **TEMA 24. LÍDER Y LIDERAZGO**

1. El líder
2. Liderazgo
3. Enfoques centrados en el líder
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo
6. MÓDULO VI. TÉCNICAS

## **TEMA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS**

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación



4. Concentración

**TEMA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO**

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo
7. MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS

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

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

**TEMA 28. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

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

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas
3. MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

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

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

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

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

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

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional

4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

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

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte