



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD011



Federación Española de Fitness



MÁSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

METODOLOGÍA

Este **Máster En Entrenamiento Deportivo De Alto Rendimiento + Máster En Coaching Deportivo** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a una persona formada para preparar a deportistas profesionales. En la actualidad es imprescindible tener un preparador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. A través del presente máster se aportarán los conocimientos necesarios para llevar a cabo un adecuado entrenamiento funcional de alto rendimiento.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
19200€ 480€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, 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.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 24 ECTS.



PLAN DE ESTUDIOS

PARTE 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio
 - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones en sangre
 - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
 - Higiene individual y colectiva
 - Ejercicio físico
 - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
 - Tabaco, alcohol y drogas
 - Sedentarismo
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
 - Paro respiratorio
 - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
 - Hemorragia externa
 - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
 - Inmovilización de fracturas
 - Esguinces
 - Rotura de ligamentos
 - Contusión
 - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
 - Lesiones en los tendones
 - Lesiones articulares
 - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
 - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 - Recuperación del oxígeno
 - Recuperación de mioglobina
 - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina

- Eliminación del lactato muscular
 - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
- Físicos
 - Fisioterapéuticos

PARTE 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
 - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
 - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
 - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
 - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
 - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 - Elaboración y programación
 - Instrucción y adquisición
 - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
 - Funciones del mentor
 - Los beneficios del mentoring
 - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
2. Principios y técnicas del mentoring
 - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional

- Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
 5. Programación neurolingüística
 - Objetivos de la PNL
 - Principios de la PNL
 6. Los sistemas representacionales

PARTE 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
 - Recomendaciones dietéticas según el deporte
 - Necesidades de nutrientes
 - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
 - Dieta de entrenamiento
 - Dieta en torno a la competición
 - Dietas vegetarianas. Ovolactovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
 - Recomendaciones dietéticas
 - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
 - Causas
 - Patologías frecuentes
 - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
 - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor
6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
 - Enfermedades

- Causas

PARTE 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal

- Lateralidad
- Actitud
- Respiración
- Relajación
- Orientación espacial
- Estructuración y organización espacial
- Orientación temporal
- Ritmo
- Estructuración temporal

2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test

- Pruebas de habilidades acuáticas básicas
- Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

- Protocolos
- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

2. Modelos de composición corporal

- Modelo bicompartimental (tradicional)
- Modelo tricompartmental

3. Composición corporal y salud

- Índice de masa corporal
- Determinación del % de grasa corporal
- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios

4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

- Pliegues a medir
- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
- Colaboración con técnicos especialistas

5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica

- Protocolo de cada test
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos de medida

6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia

- Protocolo de cada test
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
- Protocolo de cada test
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especializados
 - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 - Sobrecarga progresiva
 - Variación
 - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 - Sesión de entrenamiento
 - Fases de una sesión de entrenamiento
 - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
 - Ética profesional
 - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 - Principios metodológicos fundamentales
 - Introducción y desarrollo de sesión
 - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 - Habilidades sociales
 - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 - Empatía y establecimiento de metas
 - Métodos para motivar a un cliente
 - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

PARTE 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
2. Esquema corporal
 - Elaboración del esquema corporal
 - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
 - Tipos de coordinación
 - Factores condicionantes de la coordinación
 - La evolución de la coordinación
 - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 - Tipos de equilibrio
 - Factores condicionantes del equilibrio
 - Evolución del equilibrio
 - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 - Entrenamiento de la flexibilidad
 - Entrenamiento muscular
 - Entrenamiento de la fuerza
 - Entrenamiento de la resistencia
 - Entrenamiento de la velocidad
 - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Ley del umbral
5. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
6. Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
7. Principio de la supercompensación
8. Principios del entrenamiento de la condición física
9. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
 - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
 - Técnicas
 - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
 - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
 - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
 - Las carreras
 - Salto
 - Lanzamiento
2. Natación
 - Estilo crol
 - Estilo espalda
 - Estilo Braza
 - Mariposa
 - Virajes
 - Salida
3. Bádminton
 - Pista y equipamiento
 - Volante y raqueta
 - Reglamento
 - Técnicas de juego
4. Judo
 - Judogi y Tatami
 - Fundamentos Judo Pie
 - Fundamentos Judo Suelo
 - Pista o cancha
 - La pelota y la raqueta
 - Puntuación en juego y en un set
 - Técnicas de juegos

5. Gimnasia rítmica
 - Pista y puntuación
 - Aparatos
 - Técnica del ejercicio
6. Gimnasia artística
 - Los aparatos
 - Gimnasia artística masculina
 - Gimnasia artística femenina
7. Aeróbic
 - Modalidades
 - Puntuación
8. Voleibol
 - Terreno de juego
 - La red y los postes
 - El balón
 - Reglamento
 - Técnicas de golpes
9. Baloncesto
 - El campo, tablero y canasta
 - Posiciones de los jugadores
 - Principales reglas del juego
 - Técnicas de juego
10. Fútbol
 - Superficie de juego y balón
 - Reglamento del juego
 - Técnicas del fútbol
11. Balonmano
 - El campo y el balón
 - Los jugadores
 - Reglas del juego
 - Técnicas de juego