



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE PÁDEL

+

MÁSTER DE COACHING DEPORTIVO

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD056



Federación Española de Fitness



MONITOR DE PÁDEL + MÁSTER DE COACHING DEPORTIVO

METODOLOGÍA

Este **Monitor de Pádel y el Máster de Coaching Deportivo** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

Permite conocer al monitor de pádel, la estructura y el funcionamiento humano, la reacción del cuerpo humano ante el ejercicio físico, la nutrición deportiva, la planificación de las clases, el reglamento, las recomendaciones generales, los golpes básicos, el análisis de los golpes, el coaching deportivo, el concepto, disciplina e historia, el perfil del coach, las sesiones de coaching, la aplicación del coaching al deporte, los valores y actitudes, y la PNL aplicada al coaching deportivo.

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
ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
1580€ 395€

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 “**MONITOR DE PÁDEL + MÁSTER DE 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 12 ECTS.



PLAN DE ESTUDIOS

PARTE 1. MONITOR DE PÁDEL

MÓDULO 1. TEORÍA. MONITOR PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO

1. Huesos
2. Músculos
3. Articulaciones
4. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN DEL CUERPO HUMANO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción
2. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
3. Hidratos de carbono
4. Lípidos
5. Proteínas
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Deshidratación
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL

1. Preparación física
2. Preparación mental

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PÁDEL

1. ¿Qué es el Pádel?
2. El origen del Pádel
3. Elementos del Pádel
4. Tipos de golpes
5. Otros aspectos técnico-tácticos del Pádel

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE PÁDEL

1. Introducción
2. Organización estructural de la sesión
3. ¿Cómo estructuramos la explicación técnica?
4. Secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los golpes
5. Consideraciones al marco escolar
6. Aspectos a tener en cuenta con respecto a la metodología
7. Sugerencias de enseñanza

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REGLAMENTO

1. Inicio del juego
2. El saque o servicio
3. El resto o devolución
4. La puntuación
5. Durante el juego

MÓDULO 2. MULTIMEDIA - MONITOR DE PADEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECOMENDACIONES GENERALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GOLPES BÁSICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS GOLPES

1. Derecha
2. Revés
3. Pared de fondo de derecha
4. Pared de fondo de revés
5. Pared lateral de derecha
6. Pared lateral de revés
7. Doble pared de derecha
8. Doble pared de revés
9. La contrapared
10. El saque
11. Volea de revés
12. Volea de derecha
13. Remate
14. Bandeja

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*
 - Origen etimológico
 - Definiciones

2. Historia del *coaching*
 - Orígenes filosóficos
 - Influencias de la Edad Moderna
 - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
 - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
 - *Mentoring* vs. *Coaching*
 - Consultoría vs. *Coaching*
 - Tutoría vs. *Coaching*
 - *Feedback* vs. *Coaching*
 - Evaluación vs. *Coaching*
 - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
 - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*
 - Según el contenido
 - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
 - *Coaching* ejecutivo o estratégico
 - *Coaching* empresarial
 - *Coaching* nutricional
 - *Coaching* deportivo o *personal training*
 - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
 - *Coaching* familiar y de parejas
 - Según el método
 - *Coaching* sistémico
 - *Coaching* ontológico
 - *Coaching* con inteligencia emocional
 - *Coaching* coercitivo
 - *Coaching* PNL
 - *Coaching* cognitivo
 - *Coaching* Wingwave®
 - Según el modelo
 - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
 - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
 - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
 - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF

- Juramento de la ética profesional de la ICF
- Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del *coach*
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
 - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*
 - Fase I: establecer la relación de *coaching*
 - Primera sesión de *coaching*
 - Fase II: planificar la acción
 - Fase III: el ciclo de *coaching*
 - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
 - Catalizadores de avances
 - Catalizadores paralizantes
 - Aprendizaje en el *coaching*
 - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de *coaching*
 - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
 - Beneficios
 - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
 - Cualidades y habilidades
 - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
 - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo

- Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
 3. Gestión de las emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Tipos de emociones
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
 - Estrés deportivo
 4. *Flow* en el deporte
 - Alcanzar la sensación de flujo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
 - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
 - *Feedback* en el deporte
 - Principio de refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA