



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Master Internacional en Psicología del Deporte + Titulación Universitaria



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



# Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

# Master Internacional en Psicología del Deporte + Titulación Universitaria

**DURACIÓN:**

725 horas

**MODALIDAD:**

Online

**PRECIO:**

1.495 €

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.**CRÉDITOS:**

5,00 ECTS

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master Internacional en Psicología del Deporte con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS . Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School 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).





## Educa Business School

como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

## Nombre de la Acción Formativa

de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX

Con una calificación de **NOTABLE**

Y para que consiste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 11 de Noviembre de 2019

La Dirección General  
JESÚS MORENO HIDALGO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO

RESPONSABILIDAD  
SOCIAL  
CORPORATIVA



El presente Título es parte de la Acción Formativa de la Unidad Formativa de 425 horas de duración, inscrita en el plan de estudios de la Escuela de Negocios de Formación de Postgrado, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019. Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX. Y para que consiste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 11 de Noviembre de 2019.

## Descripción

Si se dedica al entorno del deporte y desearía hacerlo y tiene interés en los aspectos de la psicología dentro de este ámbito este es su momento, con el Master Internacional en Psicología del Deporte podrá adquirir los conocimientos y técnicas oportunas para desarrollarse profesionalmente en este sector. Este Master proporciona una información sobre el contexto de la Psicología del Deporte, las funciones que llevan a cabo los psicólogos especialistas en el ámbito deportivo y las bases neurológicas básicas del movimiento.

## Objetivos



- Conocer el ámbito del deporte en relación con la psicología.
- Saber las bases neurológicas básicas necesarias para el movimiento.
- Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico.
- Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo.

## A quién va dirigido

El Master Internacional en Psicología del Deporte está dirigido a profesionales del entorno deportivo que deseen especializarse en psicología deportiva, así como a aquellas personas que estén interesadas en aumentar sus conocimientos en el ámbito de la Psicología del Deporte.

## Para qué te prepara

Este Master Internacional en Psicología del Deporte le prepara para conocer en profundidad el ámbito de la Psicología del Deporte, además de la intervención que debe realizar el Psicólogo Deportivo. Además proporciona las habilidades necesarias para intervenir en las múltiples situaciones que el Psicólogo del Deporte se puede encontrar.

## Salidas Laborales

Deporte / Psicólogo deportivo / Entrenadores.

## Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.





### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede 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, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Psicología del Deporte
- 3.Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
- 4.Funciones de la Psicología del Deporte
- 5.La Psicología del Deporte en la actualidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

- 1.El Psicólogo del Deporte
- 2.Funciones del Psicólogo del Deporte
- 3.¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
- 4.El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
- 5.El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

- 1.Clasificación del Sistema Nervioso. Citología
- 2.Potencial de Reposo o de Membrana
- 3.Receptores. Potencial Generador
- 4.Potencial de Acción
- 5.Sinapsis
- 6.Circuitos neuronales
- 7.Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
- 8.Morfología del Sistema Nervioso Central

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

- 1.Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
- 2.Sistema sensorial. Propiocepción
- 3.Organización funcional del Sistema Motor
- 4.Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ**

- 1.El aprendizaje motor
- 2.Principales modelos del aprendizaje motor
- 3.Teorías del aprendizaje motor
- 4.El proceso de enseñanza-aprendizaje
- 5.Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
- 6.Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- 7.Las habilidades motrices

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

- 1.El deporte
- 2.Entrenamiento deportivo
- 3.El rendimiento deportivo
- 4.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 5.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 6.Planificación del entrenamiento psicológico
- 7.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## **MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE**

- 1.Introducción: las emociones
- 2.Las emociones en el deporte
- 3.Emociones provocadas por el entrenamiento
- 4.Control emocional ante situaciones amenazantes
- 5.Emociones antes de la competición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA**

- 1.La motivación
- 2.La Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

- 1.¿Qué entendemos por meta?
- 2.Pautas para establecer una buena meta
- 3.Diseño de un sistema de establecimiento de metas
- 4.Plantear las metas
- 5.Conseguir las metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD**

- 1.Introducción
- 2.Activación, ansiedad y estrés
- 3.Manifestaciones de la ansiedad en la competición
- 4.Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

- 1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
- 2.Auto-respeto
- 3.Como hacer frente a las críticas
- 4.Responder a las quejas
- 5.Creatividad y auto-realización en el trabajo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO**

- 1.Introducción
- 2.Liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 5.Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN**

- 1.Conceptualización de la comunicación
- 2.Habilidades sociales comunicativas

## **PARTE 2. ENTRENADOR DEPORTIVO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE**

- 1.Conceptos generales
- 2.Logro y mantenimiento de la salud

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- 1.Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento

- 2.El sistema muscular
- 3.Articulaciones y movimiento
- 4.Los tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
- 2.Fisiología cardio-circulatoria
- 3.Fisiología respiratoria
- 4.El sistema nervioso

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

- 1.Resistencia
- 2.Fuerza
- 3.Velocidad
- 4.Flexibilidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO**

- 1.El esquema corporal
- 2.El proceso de lateralización
- 3.Coordinación
- 4.Equilibrio
- 5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- 6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

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

- 1.El entrenamiento y sus tipos
- 2.El desentrenamiento
- 3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- 4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- 5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA**

- 1.Deportes individuales
- 2.Deportes colectivos
- 3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- 4.Tipos de juegos
- 5.El juego como método de enseñanza
- 6.Iniciación deportiva

7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE**

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aerobic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS**

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesiones 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 12. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- 1.Ética profesional
- 2.Claves para el éxito

# PARTE 3. COACHING DEPORTIVO

## MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

## MÓDULO 2. EL PROCESO DE COACHING

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **MÓDULO 3. COACH Y COACHEE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH**

1. La figura del coach



- 2. Tipos de coach
- 3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 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

### **MÓDULO 4. COACHING Y DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO**

- 1. ¿Qué significa entrenar?
- 2. Claves para un buen entrenamiento
- 3. Tipos de entrenamiento
- 4. Parámetros para alcanzar la excelencia

### **MÓDULO 5. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

#### UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### MÓDULO 6. TÉCNICAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 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

## MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

## MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 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