



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



PROGRAMA FORMATIVO



Formación
Permanente del
Profesorado .es

***Máster en Alto Rendimiento Deportivo +
Titulación Universitaria***

Más información en: www.formacionpermanentedelprofesorado.es
(+34) 958 050 202



Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

Duración: 1.500 horas

Precio: 1.695 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de
110 horas



0,5 puntos
para el baremo



2 Puntos en
el baremo



0,60 puntos en
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

Descripción

Este Master en Alto Rendimiento Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. 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 un 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 quién va dirigido

Este Master en Alto Rendimiento Deportivo está dirigido a Titulados universitarios, Licenciados en Educación Física y Deportes, Técnicos Deportivos o cualquier otra persona que quier formarse y especializarse en Alto Rendimiento Deportivo.

Salidas laborales

Entrenador Deportivo, Preparador de Deportistas de Alto Rendimiento, Psicólogo del Deporte, titulados en la materia de Educación Física.

Objetivos

- Preparar a Deportista Profesionales para Alto Rendimiento.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.
- 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.

Para que te prepara

El presente Master en Alto Rendimiento Deportivo le prepara y capacita para formar y preparar a Deportistas Profesionales, además de ofrecer una formación integradora, centrada en el ámbito de las ciencias que participan en la evolución de este campo de conocimiento.

Titulación

Titulación Múltiple: - Titulación de Master en Alto Rendimiento Deportivo con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 5 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Este Máster contiene una Metodología Online, se imparte mediante plataforma elearning.

Una vez matriculada la persona, recibirá todos los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo.

La metodología de aprendizaje se basa en ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje marcado en el Campus Virtual, compuesto por una serie de temas y ejercicios. Al final de cada unidad didáctica el alumnado cuenta con una serie de autoevaluaciones, además de un examen final que abarca la totalidad temática y que deberá cumplimentarse de manera obligatoria.

En la Guía del alumno encontrará información más detallada sobre el Campus Online, metodología y sistema de evaluación e-learning.

Las titulaciones serán remitidas al alumno/a por correo una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto.

Todos nuestros contenidos, así como cada uno de los procesos de enseñanza-aprendizaje han sido cuidadosamente diseñados y secuenciados por nuestro Departamento de Metodología Didáctica, teniendo en cuenta criterios cognitivos del aprendizaje, así como variables individuales tales como la motivación, atención e intereses del alumnado.

Requisitos del Sistema

- o Ordenador con conexión a Internet
- o Recomendado el uso de Firefox

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 1'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 2'
- Manual teórico 'Aspectos Dietéticos y Nutricionales en las Distintas Etapas de la Vid
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introdutorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo
- Manual teórico 'Team Building, Gestión del Liderazgo y Técnicas de Negociación en

Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con cualquier problema de la plataforma.



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

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.

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

Programa formativo

PARTE 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR EL DESARROLLO

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- - El entrenamiento y sus tipos

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

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

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTE

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva
- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol
- - Baloncesto
- - Fútbol

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATE INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instala
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesiones 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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamientos
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsivas
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

- - ¿Por qué es importante el coaching?
- - Principios y valores
- - Tipos de coaching
- - Beneficios de un coaching eficaz
- - Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

- - Introducción: los elementos claves para el éxito
- - Motivación
- - Autoestima
- - Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

- - Responsabilidad y compromiso
- - Acción
- - Creatividad
- - Contenido y proceso
- - Posición "meta"
- - Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

- - Coaching ¿herramienta o proceso?
- - Motivación en el proceso
- - La voluntad como requisito del inicio del proceso
- - Riesgos del proceso de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

- - Introducción
- - Escucha
- - Empatía
- - Mayéutica e influencia
- - La capacidad diagnóstica

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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?

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Herramientas de medida para la evaluación de resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH

- - La figura del coach
- - Tipos de coach
- - Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE

- - El origen del coaching
- - La estrategia deportiva

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Coaching deportivo: aprender a fluir

UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE

- - El deporte: crisol de valores
- - La sana competitividad
- - Beneficios del deporte
- - Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH

- - Descripción del buen entrenador
- - Objetivos, misión y valores del entrenador
- - Claves del entrenador-coach
- - Gestionar deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

- - El deportista: concentración
- - Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
- - Autoestima y autoconfianza
- - Prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

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

UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- - Mantener una actitud positiva

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Motivación
- - Reconocer las posibilidades: autovaloración
- - Energía emocional
- - Intención ganadora

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

- - Cuerpo
- - Mente
- - Equilibrio cuerpo y mente

UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

- - El líder
- - Liderazgo
- - Enfoques centrados en el líder
- - Teorías situacionales o de contingencia
- - Estilos de liderazgo

MÓDULO VI. TÉCNICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

- - Introducción a las técnicas de coaching en positivo
- - Visualización
- - Relajación
- - Concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - ¿Qué entendemos por meta?
- - Pautas para establecer una buena meta
- - Diseño de un sistema de establecimiento de metas

UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

- - Diferencia entre objetivo y meta
- - Pautas para enunciar objetivos
- - Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

- - Plantear las metas
- - Conseguir las metas

MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

- - ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
- - Principios de la PNL

- - Los sistemas representacionales
- - Coaching, PNL y deporte

**PARTE 3. TEAM BUILDING, GESTIÓN DEL LIDERAZGO Y TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN
RECURSOS HUMANOS**

**MÓDULO 1. TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO
EN RECURSOS HUMANOS**

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MODELOS ORGANIZATIVOS: LA HUMANIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

- - La importancia de las organizaciones
- - Aproximación conceptual a la organización
- - Tipos de organizaciones
- - La estructura
- - Cambio y desarrollo en la organización
- - El coach como agente de cambio
- - Impactos derivados de la introducción de una cultura de coaching
- - Profesionales con vocación de persona

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL

- - La importancia de los equipos en las organizaciones actuales
- - Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
- - Composición de equipos, recursos y tareas
- - Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO

- - Liderazgo
- - Enfoques en la teoría del liderazgo
- - Estilos de liderazgo
- - El papel del líder

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

- - Programa de entrenamiento
- - Técnicas de desarrollo en equipo

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE DINÁMICA DE GRUPOS EN LA RESOLUCIÓN DE
CONFLICTOS**

- - Perspectiva del conflicto
- - Conflicto versus violencia
- - Prevención
- - Análisis y negociación
- - Búsqueda de soluciones
- - Procedimientos para enseñar a resolver conflictos

MÓDULO 2. LA NEGOCIACIÓN EN RECURSOS HUMANOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIRECCIÓN DE REUNIONES, DESARROLLO Y CIERRE DE LA REUNIÓN

- - Realizar la presentación
- - El arte de preguntar y responder
- - Intervención de los participantes
- - Utilización de medios técnicos y audiovisuales
- - Cierre de la reunión
- - Elaboración del acta de reunión

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE REUNIONES

- - ¿Qué son las habilidades sociales?
- - La asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE REUNIONES

- - La empatía
- - La escucha activa
- - La autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA NEGOCIACIÓN

- - Concepto de negociación
- - Estilos de negociación
- - Los caminos de la negociación
- - Fases de la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN

- - Estrategias de negociación
- - Tácticas de negociación

- - Cuestiones prácticas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LAS TÉCNICAS GRUPALES EN LA ORGANIZACIÓN

- - Técnicas de grupo grande
- - Técnicas de grupo mediano
- - Técnicas de grupo pequeño
- - Técnicas de trabajo o producción grupal
- - Técnicas de dinamización grupal
- - Técnicas para el estudio y trabajo de temas
- - Técnicas de evaluación grupal

PARTE 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- - Introducción
- - Psicología del Deporte
- - Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
- - Funciones de la Psicología del Deporte
- - La Psicología del Deporte en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

- - El Psicólogo del Deporte
- - Funciones del Psicólogo del Deporte
- - ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
- - El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
- - El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

- - Clasificación del Sistema Nervioso. Citología
- - Potencial de Reposo o de Membrana
- - Receptores. Potencial Generador
- - Potencial de Acción
- - Sinapsis
- - Circuitos neuronales

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
- - Morfología del Sistema Nervioso Central

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

- - El aprendizaje motor
- - Principales modelos del aprendizaje motor
- - Teorías del aprendizaje motor
- - El proceso de enseñanza-aprendizaje
- - Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
- - Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- - Las habilidades motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- - Necesidades psicológicas en el deporte
- - La finalidad de la intervención psicológica
- - Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- - Entrenamiento de habilidades psicológicas
- - Tipos de intervención psicológica
- - El papel de la Psicología
- - Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

- - El deporte
- - Entrenamiento deportivo
- - El rendimiento deportivo
- - Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- - Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- - Planificación del entrenamiento psicológico

- - Diseño de programas de entrenamiento psicológico

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

- - Introducción: las emociones
- - Las emociones en el deporte
- - Emociones provocadas por el entrenamiento
- - Control emocional ante situaciones amenazantes
- - Emociones antes de la competición

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

- - La motivación
- - La Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

- - ¿Qué entendemos por meta?
- - Pautas para establecer una buena meta
- - Diseño de un sistema de establecimiento de metas
- - Plantear las metas
- - Conseguir las metas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

- - Diferencia entre objetivo y meta
- - Pautas para enunciar objetivos
- - Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

- - Introducción
- - Activación, ansiedad y estrés
- - Manifestaciones de la ansiedad en la competición
- - Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

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

- - Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Auto-respeto
- - Como hacer frente a las críticas
- - Responder a las quejas
- - Creatividad y auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

- - Introducción
- - Liderazgo
- - Estilos de liderazgo
- - Enfoques en la teoría del liderazgo
- - Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

- - Conceptualización de la comunicación
- - Habilidades sociales comunicativas

PARTE 5. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIOS DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

- - Concepto de bromatología
- - Concepto de alimentación
- - Concepto de nutrición
- - Concepto de alimento
- - Concepto de nutriente
- - Concepto de dietética
- - Concepto de dieta
- - Concepto de ración
- - Concepto de dietista-nutricionista
- - Concepto de salud
- - Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

- - Clasificación de los alimentos

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Clasificación de nutrientes
- - Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

- - Conceptos básicos
- - Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- - Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- - Transformaciones energéticas celulares
- - Unidades de medida de la energía
- - Necesidades energéticas del adulto sano
- - Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- - Definición y generalidades
- - Clasificación
- - Funciones
- - Metabolismo de los hidratos de carbono
- - La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- - Definición y generalidades
- - Funciones
- - Distribución
- - Clasificación
- - Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- - Definición y generalidades
- - Aminoácidos
- - Proteínas
- - Metabolismo de las proteínas
- - Necesidades de proteínas
- - Valor proteico de los alimentos

- - Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

- - Introducción
- - Funciones
- - Clasificación
- - Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

- - Introducción
- - Clasificación
- - Características generales de los minerales
- - Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- - Introducción y características del agua
- - El agua en el cuerpo humano
- - Recomendaciones sobre el consumo de agua
- - Trastornos relacionados con el consumo de agua
- - Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

- - Valor nutritivo de los alimentos
- - Clasificación de los alimentos
- - Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

- - Alimentos de origen vegetal
- - Cereales y derivados
- - Verduras y Hortalizas
- - Setas y algas
- - Legumbres
- - Frutas y frutos secos
- - Grasas vegetales

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Otros alimentos
- - Alimentos estimulantes
- - Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 13. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- - Introducción
- - Higiene de los alimentos
- - Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

- - Operaciones a temperatura ambiente
- - Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 15. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- - Conservación de los alimentos
- - Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
- - Métodos físicos
- - Métodos químicos
- - Tecnologías emergentes
- - Consejos en la adquisición de alimentos
- - Consumo responsable
- - Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 16. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO ALIMENTOS

- - Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
- - Ingestas recomendadas
- - Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 17. MIOLOGÍA APLICADA

- - Introducción a la Miología
- - Tipos de Tejido Muscular
- - Características del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 18. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

- - Utilización de energía por el músculo
- - Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
- - Utilización de la grasa en el ejercicio
- - Utilización de las proteínas en el ejercicio
- - Vitaminas y ejercicio
- - Minerales y ejercicio
- - Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 19. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- - Introducción a la fisiología del ejercicio
- - Ejercicio físico
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 20. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

- - Introducción
- - Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- - Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
- - Reposición de líquidos y electrolitos
- - Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- - Bebidas para deportistas
- - Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 21. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

- - Concepto
- - Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- - Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- - Vitaminas y minerales
- - Bicarbonato y otros tampones

Máster en Alto Rendimiento Deportivo + Titulación Universitaria

- - Otras ayudas ergogénicas
- - Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 22. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- - Introducción
- - Gasto calórico
- - Hidratos de carbono
- - Grasas
- - Proteínas
- - Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 23. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- - Actividad física en la niñez
- - Actividad física en la adolescencia
- - Actividad física en la edad adulta
- - Actividad física en la tercera edad