



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



# PROGRAMA FORMATIVO



Formación  
Permanente del  
Profesorado .es

***MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición,  
Salud y Actividad Física + REGALO:  
Titulación Universitaria en Salud Deportiva***

Más información en: [www.formacionpermanentedelprofesorado.es](http://www.formacionpermanentedelprofesorado.es)

(+34) 958 050 202



## **MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva**

**Duración:** 725 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 Nutrición, Salud y Actividad Física le ofrece una formación especializada en la materia. En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Es por ello que, el presente Master en Nutrición, Salud y Actividad Física establece un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva, nutrición y actividad física.

## A quién va dirigido

Este Master en Nutrición, Salud y Actividad Física se encuentra dirigido a los profesionales del mundo deportivo y al sanitario y, a todas las personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva, la nutrición y la actividad física.

## Salidas laborales

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

## Objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.
- Conocer el ámbito de la Psicología del Deporte.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.

## Para que te prepara

Este Master en Nutrición, Salud y Actividad Física te prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo los ámbitos de la nutrición, actividad física, psicología y coaching deportivo.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master en Nutrición, Salud y Actividad Física con 600 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 Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS y 125 horas

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**

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## **Materiales didácticos**

- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 1'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 2'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- 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'

## 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](http://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. NUTRICIÓN 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
- - 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

### 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

### 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 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

- - Alimentos de origen vegetal
- - Cereales y derivados
- - Verduras y Hortalizas
- - Setas y algas
- - Legumbres
- - Frutas y frutos secos
- - Grasas vegetales
- - Otros alimentos
- - Alimentos estimulantes
- - Condimentos y especias

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

- - Operaciones a temperatura ambiente
- - Operaciones de cocción

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - 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 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO D ALIMENTOS

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

## MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

- - Introducción a la Miología
- - Tipos de Tejido Muscular
- - Características del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - La contracción muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. 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
- - Otras ayudas ergogénicas
- - Dopaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- - Actividad física en la niñez
- - Actividad física en la adolescencia

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

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

### PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- - Anatomía
- - - Posición anatómica
- - - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - - Clasificación de la anatomía
- - Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - - Sistema óseo y funciones
- - - Aparato respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Aparato digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso
- - - La piel

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- - Miología
- - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
- - - Movimientos musculares
- - Características del tejido muscular
- - - Regeneración del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - - Tono muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE



## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - Lesiones deportivas. Concepto
- - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - Lesiones en extremidades inferiores
- - - Lesiones en la pierna
- - - Lesiones en el pie
- - - Lesiones en el muslo
- - - Lesiones en la rodilla
- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños
- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - - Contraindicaciones del criomasaaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- - Vendaje funcional
- - - Técnicas del vendaje funcional
- - - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- - - Propiedades del vendaje funcional
- - Tipos de vendajes funcionales
- - - Vendajes funcionales: hombro y codo
- - - Vendajes funcionales: muñeca
- - - Vendajes funcionales: tronco
- - - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- - - Vendajes funcionales tobillo y pie
- - Otros vendajes
- - - Vendajes neuromuscular
- - - Vendaje en el paciente con linfedema
- - - Vendaje en el paciente amputado

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla
- - - Exploraciones físicas en la rodilla
- - Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- - Lesiones en la rodilla
- - - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- - - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
- - - Osteopatía
- - Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- - Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - - Ayudas ergogénicas
- - - Características

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- - - Reanimación cardiopulmonar
- - - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - - Congelación
- - - Hipotermia
- - - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor
- - - Golpe de calor

### PARTE 3. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

## 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

### 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
- - 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - 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
- - 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 4. ENTRENADOR PERSONAL

### MÓDULO 1. EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

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

- - Conceptos Generales

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Logro y mantenimiento de la salud

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

- - Introducción
- - Funciones básicas del entrenador personal
- - Áreas de desarrollo del entrenador personal
- - Perfiles de los clientes
- - Ética profesional del entrenador personal
- - Claves para el éxito del entrenador personal

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

- - Morfología
- - Fisiología
- - División del esqueleto
- - Desarrollo óseo
- - Sistema óseo
- - Articulaciones y movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

- - Introducción a la Miología
- - Tipos de Tejido Muscular
- - Características del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - La contracción muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético
- - Adenosín Trifosfato (ATP)
- - Tipos de fuentes energéticas
- - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - Sistema aeróbico u oxidativo



## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

- - El ejercicio físico
- - Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

- - Introducción al entrenamiento
- - Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerz
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- - Medición y evaluación de la condición física
- - Calentamiento y enfriamiento
- - Técnicas de relajación y respiración
- - Entrenamiento de la flexibilidad
- - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- - Entrenamiento muscular
- - Entrenamiento de la fuerza
- - El desentrenamiento

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Conducta de higiene en el entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

- - Principios generales de primeros auxilios
- - Asistencias
- - Técnicas de Reanimación. RCP básicas
- - Estado de Shock
- - Heridas y hemorragias
- - Quemaduras
- - Electrocuación
- - Fracturas y contusiones
- - Intoxicación
- - Insolación
- - Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

### ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

## MÓDULO 2. PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

- - Introducción.
- - Funciones.
- - Salud.
- - Evaluación inicial.
- - Componentes del fitness.

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
- - Documentos anexos.

### PARTE 5. COACHING DEPORTIVO

## MÓDULO 1. 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Liderazgo, poder y ética
- - Confidencialidad del Proceso
- - Ética y Deontología del coach
- - Código Deontológico del Coach
- - Código Ético

### MÓDULO 2. 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)

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - ¿Por qué es necesaria la evaluación?
- - Beneficios de los programas de evaluación de coaching
- - Factores que pueden interferir en la evaluación
- - ¿Cómo evaluar?
- - 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 3. 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 4. COACHING Y DEPORTE**

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

- - El origen del coaching
- - La estrategia deportiva
- - 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 5. 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - El éxito colectivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- - Mantener una actitud positiva
- - 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 6. 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

## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - Técnicas según su objetivo

### MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

- - ¿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 8. 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



## MASTER DE NUTRICION: Master en Nutrición, Salud y Actividad Física + REGALO: Titulación Universitaria en Salud Deportiva

- - ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
- - Principios de la PNL
- - Los sistemas representacionales
- - Coaching, PNL y deporte