

# Master MBA in Sports Management (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 700 horas. Online

Título:

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN EUROPEA DE FITNESS Y PILATES (PFEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional Europea EUREPS.

Justificación/Resumen:

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN EUROPEA FPEF-. Formación superior dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para la dirección y gestión de eventos deportivos, los distintos elementos que conforman la gestión deportiva, la planificación y diseño de dichas instalaciones, como la dirección para llevar a cabo todo el proceso. Además de desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo, así como en el asesoramiento del entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos.

Objetivos:

- Proporcionar una visión completa y general de todos los aspectos organizativos involucrados en los eventos deportivos. - Iniciar al alumno en el campo del protocolo y la organización de eventos deportivos - Contribuir a la formación integral y multifuncional de los profesionales involucrados en la gestión y organización de eventos deportivos (seguridad, comunicación, ceremoniales, logística, marketing, patrocinios, etc.), favoreciendo con ello tanto su integración en los equipos de trabajo, como la mejora de su capacidad de coordinación de los mismos. -Capacitar al alumno para la consecución de los conocimientos relacionados con las leyes estatales del deporte, al igual que con el decreto sobre piscinas; y en base a la planificación y diseño de las instalaciones deportivas, ya sean a nivel territorial como municipal. - Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida. - Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo. - Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas. - Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada. - Desarrollar la capacidad del alumno para realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.

Para qué te prepara:

Mediante el presente Master se dotará al alumno de una formación completa y general sobre todos los aspectos organizativos involucrados en la dirección y gestión de eventos deportivos. También le prepara para ser responsable de la gestión de los recursos (ya sea de una instalación deportiva, club deportivo, departamento) en función de unos objetivos financieros o de otro tipo establecidos por las autoridades responsables y

dentro de los límites de una dotación de recursos determinada; y el alumno adquirirá una formación completa y profesionalizada en el área del entrenamiento.

A quién va dirigido:

A toda persona capacitada tanto en procesos administrativos como en deportivos, al igual que a profesionales del deporte, como: docente de educación física, entrenador deportivo, técnico de actividad física-salud, técnico de recreación deportiva, y en definitiva, personas capaces de la organización de desarrollo y fomento de servicios relacionados con la educación física, el deporte y la recreación; que ejerzan o puedan ejercer profesionalmente en Gestión de Organizaciones, tanto deportivas como de otra índole (Administraciones Públicas, empresas, asociaciones, etc.) o que deseen encaminarse profesionalmente al Coaching Deportivo y el Entrenamiento Personal.

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. Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo los manuales teóricos así como completando paso a paso todos los contenidos de los CDROMS Multimedia correspondientes al curso, realizando las distintas prácticas que se adjuntan en el Cuaderno de Ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, el Cuaderno de Ejercicios. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (75% de total de las respuestas).

Materiales didácticos Formación A distancia Master MBA in Sports Management (CARNÉ DE FEDERADO)

- Maletín para documentos.
- CDROM: Coaching Deportivo -CDROM 1-
- CDROM: Coaching Deportivo -CDROM 2-
- CDROM: Dirección y Gestión de Instalaciones Deportivas
- Cuaderno de ejercicios: Máster MBA in Sports Management (144 págs.)
- Manual teórico: Entrenador Personal (470 págs.)
- Manual teórico: Dirección y Gestión de Instalaciones Deportivas (344 págs.)
- Manual teórico: Marketing en la Dirección de Instalaciones Deportivas (210 págs.)
- Manual teórico: Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introdutorios del Coaching (388 págs.)
- Manual teórico: Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo (446 págs.)
- Manual teórico: Organización y Gestión de Eventos Deportivos (240 págs.)
- Subcarpeta portafolios.
- Dossier completo Oferta Formativa.
- Carta de presentación.
- Guía del alumno.
- Sobre a franquear en destino.
- Bolígrafos.

## **PARTE 1. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS**

### ***TEMA 1. ORGANIZACIÓN DE REUNIONES***

1. Tipos de reuniones
2. Terminología usada en reuniones, juntas y asambleas
3. Preparación de reuniones
4. Etapas de una reunión

### ***TEMA 2. ORGANIZACIÓN DE EVENTOS***

1. Tipos de eventos
2. Organización del evento
3. Condiciones técnicas y económicas requeridas al servicio contratado
4. Medios de cobro y pago

### ***TEMA 3. RELACIONES PÚBLICAS***

1. Definición y Concepto de Relaciones Públicas
2. Como montar una operación de Relaciones Públicas

### ***TEMA 4. DISEÑO DE UN EVENTO DEPORTIVO***

1. Deporte y Protocolo
2. Esquema general de la organización y gestión de un evento deportivo
3. Estrategia de marketing
4. Elaboración de presupuestos
5. Creación del comité de dirección y coordinación

### ***TEMA 5. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA***

1. Planificación estratégica
2. Fases de la planificación estratégica
3. Planificación deportiva
4. Tipos de planificaciones
5. Proceso planificador
6. La gestión deportiva
7. Punto de encuentro entre oferta y demanda
8. El proyecto deportivo
9. Dirección de proyectos deportivos

### ***TEMA 6. LA INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA***

1. Dirección de Infraestructura deportiva
2. Subdirección de Infraestructura deportiva
3. Departamento de mantenimiento de infraestructura
4. Departamento de seguimiento
5. Subdirección de administración y finanzas
6. Departamento de recursos materiales
7. Departamento de recursos financieros

8. Departamento de Recursos Humanos

### ***TEMA 7. EL PATROCINIO DE LOS EVENTOS DEPORTIVOS***

1. El patrocinio deportivo en España
2. Publicidad en el deporte
3. La preparación de una oferta de patrocinio
4. Intereses de los patrocinadores

### ***TEMA 8. LOS BENEFICIOS DE LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS***

1. Beneficios socioeconómicos fundamentales
2. Beneficios sociopolíticos
3. La repercusión de la imagen de las ciudades y los países y el impacto sobre el turismo de los grandes eventos

## ***ANEXO I. LEY ESTATAL DEL DEPORTE***

### **PARTE 2. LA PLANIFICACIÓN Y DIRECCIÓN DEPORTIVA**

#### **MÓDULO 1. TEÓRICO/PRÁCTICO.**

##### ***TEMA 1: EL DEPORTE EN LA ACTUALIDAD***

1. Introducción
2. Carta verde del deporte
3. Deporte y sociedad
4. Beneficios del deporte y el ejercicio físico

##### ***TEMA 2: LA INSTALACIÓN DEPORTIVA EN BASE AL CENSO NACIONAL***

1. La práctica deportiva I
2. La práctica deportiva II
3. Metodología y terminología utilizada
4. 4. Tipos de instalaciones deportivas. Manual de interpretación del Censo Nacional de instalaciones deportivas.2005
5. La utilización de energías renovables en las instalaciones deportivas
6. Tipologías de espacios deportivos convencionales

##### ***TEMA 3: LEY ESTATAL DEL DEPORTE I***

1. Principios generales
2. El consejo superior de deportes
3. Las asociaciones deportivas
4. De las competiciones
5. El comité olímpico y el comité paralímpico españoles.
6. El deporte de alto nivel
7. Investigaciones y enseñanzas deportivas
8. Control de las sustancias y métodos prohibidos en el deporte y seguridad en la práctica deportiva

#### ***TEMA 4: LEY ESTATAL DEL DEPORTE II***

1. Prevención de la violencia en los espectáculos deportivos
2. Instalaciones deportivas
3. La disciplina deportiva
4. Asamblea general del deporte
5. Conciliación extrajudicial en el deporte
6. Disposiciones generales
7. Disposiciones transitorias
8. Disposiciones finales

#### ***TEMA 5: LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA***

1. Planificación estratégica
2. Fases de la planificación estratégica
3. Planificación deportiva
4. Tipos de planificaciones
5. Proceso planificador
6. La gestión deportiva
7. Punto de encuentro entre oferta y demanda
8. El proyecto deportivo
9. Dirección de proyectos deportivos

#### ***TEMA 6: PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE UNA INSTALACIÓN DEPORTIVA***

1. Introducción
2. La planificación de una instalación deportiva: fases y principios generales
3. Criterios básicos de diseño
4. El proceso de diseño de una instalación deportiva y la organización funcional de los espacios

#### ***TEMA 7: LA INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA***

1. Dirección de infraestructura deportiva
2. Subdirección de infraestructura deportiva
3. Departamento de mantenimiento de infraestructura
4. Subdirección de planeación y proyectos
5. Departamento de seguimiento
6. Subdirección de administración y finanzas
7. Departamento de recursos materiales
8. Departamento de recursos financieros
9. Departamento de recursos humanos

#### ***TEMA 8: PLANIFICACIÓN EN LA GESTIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL***

1. Introducción: El cauce hacia los proyectos deportivos
2. Perspectiva de planificación 1: Empresarial
3. Perspectiva de planificación 2: Administración local
4. Perspectiva de planificación 3: Animación sociocultural
5. Triple perspectiva de planificación para la administración local
6. Plan de deportes municipal

7. Programa deportivo
8. Proyecto deportivo

### ***TEMA 9: PLANIFICACIÓN TERRITORIAL DE INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS***

1. Marco jurídico y planificación urbanística. Una aproximación
2. El plan general municipal de ordenación urbana. Consideraciones generales
3. Documentos que normalizan la ordenación de las infraestructuras deportivas
4. Métodos de planificación de infraestructuras deportivas

### ***TEMA 10: DECRETO DE PISCINAS***

1. Departamento de sanidad y seguridad social
2. Disposición transitoria única
3. Disposición derogativa única
4. Disposición final única

### ***ANEXO 1: GUÍA PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS EDUCATIVOS***

### ***ANEXO 2: GUÍA PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS***

### ***ANEXO 3: FUNCIONES DEL DIRECTOR DE UN CENTRO DEPORTIVO***

### ***ANEXO 4: EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA UNA ENTIDAD LOCAL***

## **MÓDULO 2. CDROM MULTIMEDIA "DOCUMENTACIÓN DE INTERÉS"**

1. El entorno municipal. Un nuevo espacio deportivo.
2. Ministerio de la presidencia.
3. Análisis de los espacios y equipamiento deportivo escolar desde el punto de vista de la seguridad.
4. La actividad física y el deporte como conductas de un estilo de vida saludable.
5. Catálogos deportivos: atletismo.
6. Catálogos deportivos: deporte.
7. Catálogos deportivos: gimnasia.
8. Catálogos deportivos: mobiliario.
9. Catálogos deportivos: parques.
10. Catálogos deportivos: psicomotricidad.

## **PARTE 3. EXPERTO EN MARKETING DEPORTIVO**

### **MÓDULO 1. MARKETING EN LA GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS**

#### ***TEMA 1. MARKETING DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS***

1. Definición
2. Utilidades del marketing para las instalaciones deportivas
3. Proceso de marketing y marketing management
4. Marketing y Deporte, una nueva relación.

5. Planeación estratégica de las instalaciones deportivas.

### ***TEMA 2. MARKETING Y MERCADO DEPORTIVO***

1. El mercado deportivo
2. Investigación de mercado
3. Política de mercado
4. El producto deportivo
5. El consumidor deportivo.

### ***TEMA 3. LA COMUNICACIÓN PUBLICITARIA EN EL ENTORNO DEL MARKETING***

1. Conceptualización en torno a la comunicación publicitaria
2. El proceso de comunicación publicitaria en televisión

### ***TEMA 4. DIRECCIÓN DE MARKETING EN LA INSTALACIONES DEPORTIVAS***

1. Función del marketing en la empresa
2. La dirección de marketing de empresas deportivas
3. El director de marketing como estrategia
4. Objetivos de la gerencia

### ***TEMA 5. EL PLAN DE MARKETING***

1. Definición y ventajas
2. Características del plan
3. La misión y la cultura de la empresa
4. La elaboración del plan
5. Estructura del plan de Marketing en las Instalaciones deportivas
6. Etapas para elaborar un plan de Marketing

### ***TEMA 6. TEORIAS DE LA VENTA***

1. Introducción
2. Asistencia al cliente/a
3. Como conseguir la satisfacción del cliente/a

### ***TEMA 7. LA PLATAFORMA COMERCIAL***

1. La plataforma comercial
2. Influencias en el proceso de compra
3. Tipología humana
4. Motivaciones psicológicas del consumidor/a

## **MÓDULO 3. CD-ROM MULTIMEDIA "TECNICO SUPERIOR EN DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE PLANES DE MARKETING"**

### ***TEMA 1. PARTE PRÁCTICA***

1. Adolfo Domínguez (caso práctico empresa).

2. Bermejo.
3. Telepizza.
4. El plan de marketing.
5. Plan de turismo (caso práctico de plan de marketing).
6. Plan de marketing para una ciudad.
7. Plan de marketing empresa de chocolate.
8. Plan de viabilidad (I).
9. Plan de viabilidad (II).

## ***TEMA 2. APLICACIONES PARA LA GESTIÓN DE DEPARTAMENTOS DE MARKETING.***

1. Combinar correspondencia.
2. Cálculo del umbral de rentabilidad.
3. Curso multimedia de SPSS. Gestión de la aplicación líder en estadística y probabilidad.
4. La función Solver.
5. Presentaciones comerciales de planes de marketing en Powerpoint.
6. Las 22 leyes del marketing.
7. Marketing y ventas. Pasos para una negociación comercial.

## **PARTE 4. COACH DEPORTIVO**

### **MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### ***TEMA 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

#### ***TEMA 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

#### ***TEMA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)***

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

#### ***TEMA 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

### ***TEMA 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 II. EL PROCESO DE COACHING**

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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

### ***TEMA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO***

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

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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 III. COACH Y COACHEE**

### ***TEMA 12. EL COACH***

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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 IV. COACHING Y DEPORTE**

### ***TEMA 16. COACHING Y DEPORTE***

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

### ***TEMA 17. VALORES DEL DEPORTE***

1. El deporte: crisol de valores

2. La sana competitividad
3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

#### ***TEMA 18. EL ENTRENADOR: COACH***

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

#### ***TEMA 19. EL ENTRENAMIENTO***

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

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

#### ***TEMA 20. CONCIENCIA PERSONAL***

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

#### ***TEMA 21. CONCIENCIA GRUPAL***

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

#### ***TEMA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES***

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

#### ***TEMA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE***

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

#### ***TEMA 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 VI. TÉCNICAS**

### ***TEMA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS***

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

### ***TEMA 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 VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

### ***TEMA 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

### ***TEMA 28. ESTABLECER OBJETIVOS***

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

### ***TEMA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META***

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

## **MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS**

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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

### ***TEMA 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

## **PARTE 5. ENTRENADOR PERSONAL**

### ***TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE***

1. Conceptos Generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

### ***TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL***

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

### ***TEMA 3. SISTEMA ÓSEO***

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

### ***TEMA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR***

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular

4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

#### ***TEMA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS***

1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico láctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### ***TEMA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO***

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

#### ***TEMA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO***

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

#### ***TEMA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE***

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

#### ***TEMA 9. EL ENTRENAMIENTO***

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza

11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

### ***TEMA 10. 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 lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### ***TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS***

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocuci3n
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicaci3n
10. Insolaci3n
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

### ***ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS***