



**SPANISH SPORTS SCHOOL**  
*Formación Deportiva Online*

***Natación***  
**MONITOR DE NATACIÓN**  
**DIAMOND**

***Incluye: Monitor de Natación Adulto e Infantil,  
Fundamentos de Motricidad, Coaching Deportivo,  
Nutrición Deportiva y Psicología del Deporte***

**1100 H. LECTIVAS**

**300 H. PRÁCTICAS**



*Desde Spanish Training School,  
queremos ayudarte a alcanzar tus metas,  
a que avances y no te quedes atrás.*

*Te presentamos nuestra formación técnica privada,  
una formación amplia y de calidad,  
y un sistema de aprendizaje a tu medida.*

*Vas a tener libros físicos y aula virtual, con el temario,  
ejercicios y con los tutores pendientes de ti,  
para resolverte cualquier duda que te pueda surgir  
y para ayudarte en tu proceso formativo.*

*Nuestra formación técnica privada,  
está totalmente actualizada por nuestro equipo docente y  
de expertos, y te permitirá alcanzar  
un grado de especialización importante.*

*Nuestro centro,  
te prepara para acceder a una titulación oficial  
a través de las pruebas libres o  
para conseguir un empleo público a través de las oposiciones,  
pero además, impartimos formación técnica,  
para ayudarte en el mercado laboral.*

***Es una formación pensada para ti.  
¡tu éxito es el nuestro!***



# ***Monitor de NATACIÓN DIAMOND***

*El pack formativo de monitor de Natación,  
se encuentra dividido en 6 Bloque.*

***Monitor de Natación Adulto***

***Monitor de natación Infantil***

***fundamentos de la motricidad***

***Coaching deportivo***

***Nutrición Deportiva***

***Psicología del deporte***

*Este material didáctico se centra en la natación.*

*Por otro lado,  
en el contenido de esta formación se desarrolla el aprendizaje  
de la natación, donde se incluye técnicas pedagógicas.*



# **Metodología**

*En nuestros cursos online de formación Técnica dispondrás de un aula de presencia-virtual con...*

**Temario en formato electrónico,**  
*permanentemente actualizado y que responde a todas y cada una de las cuestiones objeto de estudio.*

**Contenido Interactivo,**  
*que te facilitará la lectura y comprensión del tema de una forma más pedagógica.*

**Esquemas, resúmenes y presentaciones**  
*que te ayudarán a estructurar todos los conocimientos adquiridos.*

**Correo electrónico,**  
*para comunicarte con tu orientador y los profesores especialistas en cada una de las materias, permitiendo la resolución de cualquier duda en un plazo máximo de 48 horas.*

*Y algo muy importante... un **apoyo constante de tu tutor**, para que nunca te olvides de tus objetivos.*

*Porque, una mala preparación un temario desactualizado, el no entender un tema o un NO seguimiento por parte del tutor, son sinónimo de fracaso.*

*Y desde Spanish Training School, no lo vamos a permitir.*

**¡Caminamos juntos hacia tu éxito personal!**



# Temario

## **BLOQUE I. MONITOR DE NATACIÓN ADULTO**

### **1. INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN**

- 1.1. *Introducción*
- 1.2. *Origen de la natación*
- 1.3. *Historia moderna de la natación*
- 1.4. *Concepto de natación*
  - 1.4.1. *Beneficios de la natación*
- 1.5. *Normas de higiene y seguridad*

### **2. FACTORES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

- 2.1. *Variables y condicionantes: Tipos de vaso*
- 2.2. *Variables y condicionantes: Temperatura*
- 2.3. *Variables y condicionantes: Instalaciones*
- 2.4. *Variables y condicionantes: Materiales*
- 2.5. *Variables y condicionantes didácticos*
  - 2.5.1. *La figura del profesor*
  - 2.5.2. *El grupo de trabajo*
- 2.6. *Aprender a nadar: Métodos de enseñanza en natación*

### **3. EL DESCUBRIMIENTO DEL MEDIO ACUÁTICO (I)**

- 3.1. *Familiarización con el medio acuático*
  - 3.1.1. *Aprendizaje respiratorio: la apnea*
  - 3.1.2. *Aprendizaje postural: la flotación*
  - 3.1.3. *Aprendizaje de desplazamiento en el medio acuático: la propulsión*
- 3.2. *Evaluación de la familiarización con el medio acuático*

### **4. EL DESCUBRIMIENTO DEL MEDIO ACUÁTICO (II)**

- 4.1. *Dominio del medio acuático. Las habilidades acuáticas*
  - 4.1.1. *Equilibrio*
  - 4.1.2. *Ritmo y coordinación*
  - 4.1.3. *Desplazamiento*
  - 4.1.4. *Giros*
  - 4.1.5. *Salto*
  - 4.1.6. *Manipulaciones*
- 4.2. *Evaluación del dominio del medio acuático*

### **5. LA ENSEÑANZA ACUÁTICA**

- 5.1. *Metodología de las actividades acuáticas*
- 5.2. *Estilos*
  - 5.2.1. *Estilo libre (o crol)*



# Temario

- 5.2.2. Estilo de espalda
- 5.2.3. Estilo de pecho (o braza)
- 5.2.4. Estilo de mariposa
- 5.2.5. Técnica de salidas-virajes-llegadas
- 5.3. Observación y corrección de la técnica
- 5.4. Otros deportes relacionados con la natación
- 5.5. Etapas de la enseñanza en natación
- 5.5.1. Las 5 reglas de la enseñanza y el entrenamiento de la natación

## **6. DIDACTICA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

- 6.1. Consideraciones metodológicas generales
  - 6.1.1. Enfoques metodológicos
  - 6.1.2. Adaptaciones generales
- 6.2. Planteamientos pedagógicos
  - 6.2.1. Principios para el aprendizaje de las habilidades acuáticas
  - 6.2.2. Principios en relación con el profesor
- 6.3. El esquema corporal
- 6.4. El juego como aprendizaje

## **7. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA (CLASES Y TALLERES)**

- 7.1. La programación didáctica en el medio acuático
- 7.2. Objetivos de las clases de natación
  - 7.2.1. Otros objetivos
- 7.3. Programación didáctica a través de una metodología creativa
  - 7.3.1. La construcción de ejercicios
  - 7.3.2. Recursos frente a casos difíciles
- 7.4. Ejemplo de programación didáctica
  - 7.4.1. Actividades en fase inicial de adaptación al medio acuático
  - 7.4.2. Actividades en fase de dominio de las habilidades acuáticas
  - 7.4.3. Actividades de la fase de perfeccionamiento en los estilos de natación
- 7.5. Evaluación

## **8. BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

- 8.1. Natación para embarazadas
  - 8.1.1. Beneficios de la natación para embarazadas
  - 8.1.2. Contraindicaciones
- 8.2. Natación infantil
  - 8.2.1. Matronatación
  - 8.2.2. Natación en niños



# Temario

- 8.3. Natación para adultos
- 8.4. Natación en mayores
- 8.5. Natación terapéutica
- 8.5.1. Natación en personas con discapacidad

## **9. MÉTODO DE SALVACIÓN DE RESCATE (PRIMEROS AUXILIOS)**

- 9.1. Prevención de accidentes en el medio acuático
  - 9.1.1. La prevención: principio fundamental
  - 9.1.2. La vigilancia y otros principios generales
- 9.2. El rescate acuático: métodos de rescate
  - 9.2.1. Aproximación al accidentado
  - 9.2.2. Martillo arriba
  - 9.2.3. Martillo abajo
  - 9.2.4. Rescate de frente o por atrás en zambullida
- 9.3. Técnicas de utilización del material de rescate
- 9.4. Primeros auxilios
- 9.5. El salvamento acuático en piscinas
  - 9.5.1. Tareas del socorrista acuático en piscinas



# Temario

## **BLOQUE II. NATACIÓN INFANTIL**

### **1. INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN INFANTIL**

*Introducción*

- 1.1. *La natación a lo largo del tiempo*
- 1.2. *Concepto de natación*
  - 1.2.1. *definición*
  - 1.2.2. *Beneficios de la natación*
- 1.3 *normas de higiene y seguridad*

### **2. SEGURIDAD EN EL DEPORTE**

*Introducción*

- 2.1. *Plan de acción de emergencia*
  - 2.1.1. *Prevención de lesiones*
- 2.2. *Patología derivada de la inmersión en el agua*
- 2.3. *Actuación del entrenador*
- 2.4. *Salvamento acuático. Cómo llevarlo a cabo*
- 2.5. *Situaciones de emergencia. Ejecución de acciones*
  - 2.5.1. *Paro cardiorrespiratorio*
  - 2.5.2. *Resucitación cardio - pulmonar*
- 2.6. *Prevención de lesiones deportivas*
  - 2.6.1. *Importancia del calentamiento*
  - 2.6.2. *Fases o componentes del calentamiento*

### **3. EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN. TÉCNICAS BÁSICAS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN**

*Introducción*

- 3.1. *perspectivas de la actividad acuática*
- 3.2. *planificación de las actividades acuáticas*
- 3.3. *actuación del entrenador*
- 3.4. *natación en etapas*
- 3.5. *dominio de la actividad acuática*
- 3.6. *estilos de natación*

### **4. PEDAGOGÍA BÁSICA PARA LOS MONITORES DE NATACIÓN INFANTIL**

*Introducción. Las diferentes perspectivas de la actividad acuática*

- 4.1. *didáctica de la actividad acuática*
  - 4.1.1. *etapas en el deporte acuático*
  - 4.1.2. *objetivos didácticos*
  - 4.1.3. *contenidos didácticos*
  - 4.1.4. *metodología*





# Temario

4.1.5. temporalización

4.1.6. evaluación

4.2. El núcleo familiar y su importancia en natación

4.3. Pautas de actuación para la mejora de la enseñanza de las actividades acuáticas.

**GLOSARIO**  
**ANEXOS**



# Temario

## **BLOQUE III: FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD**

### **1. EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA ÓSEO Y ARTICULAR**

- 1.1. *Introducción*
- 1.2. *Generalidades del sistema locomotor*
- 1.3. *Partes del sistema óseo*
  - 1.3.1. *El tronco*
  - 1.3.2. *Las extremidades*
- 1.4. *Estructura y características del sistema óseo*
- 1.5. *La columna vertebral y el esqueleto*
- 1.6. *Fisiología y morfología*
- 1.7. *El sistema articular*
- 1.8. *Sistema óseo y deporte*
- 1.9. *Sistema articular y deporte*

### **2. EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA MUSCULAR**

- 2.1. *Introducción*
- 2.2. *Los músculos*
- 2.3. *Estructura general del músculo*
- 2.4. *El tejido muscular*
- 2.5. *Tipos de músculos y acciones musculares*
- 2.6. *Ligamentos y tendones*
- 2.7. *La musculatura dorsal*
- 2.8. *Capacidad de los músculos*
- 2.9. *Los músculos y el deporte*
  - 2.9.1. *Beneficios del deporte en los músculos*

### **3. EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA MUSCULAR (II): MÚSCULOS HIPOPRESIVOS**

- 3.1. *Introducción*
- 3.2. *Aspectos generales*
- 3.3. *Tabla de abdominales hipopresivos*
- 3.4. *Pautas para la realización*
- 3.5. *Core y fascias*

### **4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO RESPIRATORIO**

- 4.1. *Introducción*
- 4.2. *Aspectos básicos del sistema respiratorio*
- 4.3. *Tracto respiratorio superior e inferior*
  - 4.3.1. *Tracto respiratorio superior*
  - 4.3.2. *Tracto respiratorio inferior*
- 4.4. *Volúmenes y capacidades pulmonares*
- 4.5. *Mecanismos de respiración*



# Temario

- 4.6. *Circulación pulmonar e intercambios de gases*
- 4.7. *Control y regulación de la respiración*
- 4.8. *Actividad física y respiración*
- 4.9. *Beneficios del deporte en el sistema respiratorio*

## **5. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL SISTEMA CIRCULATORIO Y NERVIOSO**

- 5.1. *Introducción*
- 5.2. *Aspectos generales*
- 5.3. *El corazón, los vasos sanguíneos y el sistema linfático*
- 5.4. *Fisiología del corazón y la circulación sanguínea*
- 5.5. *Sistema nervioso central y periférico*
  - 5.5.1. *Sistema nervioso central*
  - 5.5.2. *Sistema nervioso periférico*
- 5.6. *Fisiología del sistema nervioso*
- 5.7. *El sistema circulatorio y el deporte*
- 5.8. *El sistema nervioso y el deporte*

## **6. BIOMECÁNICA DEPORTIVA**

- 6.1. *Introducción*
- 6.2. *Conceptualización de la biomecánica deportiva*
- 6.3. *Fundamentos del movimiento*
- 6.4. *Fisiología del movimiento*
- 6.5. *El equilibrio*
- 6.6. *La resistencia*
- 6.7. *Lesiones deportivas y prevención*

## **7. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

- 7.1. *El ejercicio físico*
  - 7.1.1. *Según el volumen de la masa muscular*
  - 7.1.2. *Según tipo de contracción*
  - 7.1.3. *Según la fuerza y potencia*
  - 7.1.4. *Según la intensidad*
- 7.2. *Efectos fisiológicos del ejercicio físico*
  - 7.2.1. *Sistema cardio-respiratorio*
  - 7.2.2. *Procesos metabólicos*
  - 7.2.3. *Nuestros músculos y huesos*
  - 7.2.4. *Procesos psicológicos*
  - 7.2.5. *Contra el envejecimiento*
- 7.3. *Beneficios del ejercicio físico*
- 7.4. *Efectos fisiológicos en niños y adolescentes*
  - 7.4.1. *Efectos negativos del ejercicio*



# Temario

- 7.5. Fases del ejercicio físico
- 7.6. Flujo sanguíneo en los músculos de actividad
  - 7.6.1. Frecuencia cardiaca (FC)
- 7.7. Deshidratación durante el ejercicio

## **8. PSICOLOGÍA HUMANA Y DEPORTIVA**

- 8.1. Introducción
- 8.2. Antecedentes de la psicología humana
- 8.3. Aspectos generales de la psicología humana
- 8.4. El comportamiento humano
- 8.5. Psicología del deporte
- 8.6. Habilidades a mejorar con la psicología del deporte
- 8.7. Ámbitos de actuación de la psicología deportiva
- 8.8. Aplicaciones de la psicología del deporte

## **9. ERGONOMÍA Y DEPORTE**

- 9.1. Introducción
- 9.2. Aspectos generales
- 9.3. La ergonomía en el ámbito deportivo
  - 9.4. Esfuerzo físico y postural
  - 9.5. La fatiga física
- 9.6. Prevención de riesgos en el deporte
- 9.7. Ergonomía del ambiente físico



# Temario

## **BLOQUE IV: COACHING DEPORTIVO**

### **ANTECEDENTES Y VARIABLES DIFERENCIALES**

*Origen del coaching deportivo  
Definiendo el coaching deportivo  
La estrategia deportiva  
Coaching deportivo: aprende a fluir  
Beneficios de la práctica del coaching deportivo*

### **GENERAR UNA CULTURA DE COACHING DEPORTIVO**

*Modelos básicos de coaching deportivo  
Inner Game de Timothy Gallwey  
Modelo Grow  
Educar el talento deportivo  
y personal mediante la inteligencia emocional*

### **VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

*La gestión de emociones  
La conciencia personal  
Concentración  
Regulación emocional  
Autoestima y autoconfianza  
Prevención de lesiones  
El liderazgo como factor clave en el equipo*

### **LAS CREENCIAS EN EL DEPORTE**

*Introducción a las creencias en el deporte  
Pirámide neurológica de R. Dilts  
Mecanismos de formación de creencias  
Identificación y transformación de las creencias limitantes  
Desarrollo de creencias para el alto rendimiento en el deporte*

### **FLUIR EN EL DEPORTE**

*¿Qué es la zona de fluencia?  
La zona de confort y la zona de aprendizaje  
Componentes para fluir en el deporte*

### **LA FIGURA DEL COACH DEPORTIVO**

*El papel del coach deportivo  
Funciones del coach deportivo  
El entrenador como coach*



# Temario

## **OTROS ELEMENTOS DEL COACHING DEPORTIVO**

*El entrenamiento  
El deportista como coachee  
El deportista en equipo*

## **TÉCNICAS DE COACHING DEPORTIVO**

*Técnicas de coaching en positivo  
Técnicas agrupadas según el tamaño del grupo  
Técnicas agrupadas según su objetivo  
Otras técnicas: El coaching deportivo como técnica de liderazgo del entrenador*

## **HERRAMIENTAS DEL COACHING DEPORTIVO**

*Entrenamiento de la concentración-atención  
Visualización y relajación  
PNL aplicada al coaching deportivo*

## **COMUNICACIÓN EFECTIVA EN EL DEPORTE**

*Introducción a las técnicas de comunicación  
Escucha Activa  
Asertividad*

## **LAS METAS Y LOS OBJETIVOS DEL DEPORTE**

*Concepto de meta  
Reglas y fases para establecer una meta  
Concepto de objetivo. El éxito a través del coaching  
Reglas y fases para establecer un objetivo*

## **COACHING INDIVIDUAL VS COACHING DE EQUIPO**

*Coaching individual  
Coaching de equipo*

## **BRANDCOACHING: MARKETING PERSONAL Y PROFESIONAL**

*¿Qué es el Brandcoaching?  
¿Cómo crear tu propia marca personal?  
Valor de mercado: El valor de una Marca*

## **OTRAS DISCIPLINAS AFINES AL COACHING DEPORTIVO**

*Psicología del deporte  
Mentoring  
Inteligencia emocional  
Programación neurolingüística*



# Temario

## **COACHING Y LESIONES DEPORTIVAS**

*Introducción*

*¿Qué es una lesión?*

*Tipos de lesiones*

*Prevención y tratamiento de lesiones*

*Lesiones y Coaching*

*Factores psico-sociales en la lesión*

*Intervención del Coach deportivo*

*Apoyo social: papel del coach deportivo*



# Temario

## **BLOQUE V: NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### **MIOLOGÍA: ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS, DESARROLLO Y MANTENIMIENTO.**

*Concepto de miología.  
Clasificación del tejido muscular.  
Características del tejido muscular.*

### **IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA.**

*Necesidades energéticas.  
Macronutrientes y micronutrientes en el ejercicio.*

### **EJERCICIO FÍSICO Y ANTIOXIDANTES.**

*¿Qué es el ejercicio físico?  
Clasificación del ejercicio físico.  
Etapas del ejercicio físico.  
Definición de antioxidantes.  
Tipos y funciones de los antioxidantes.*

### **LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA.**

*Ritmo de las comidas.  
Alimentación y competición.  
Importancia de la hidratación.*

### **LA DIETA DEL DEPORTISTA. PAUTAS NUTRICIONALES Y DISEÑO DE DIETAS.**

*La dieta del deportista.  
Pautas nutricionales del deportista.  
Diseños de dietas para el deportista.*

### **LA FISIOLÓGÍA DEL DEPORTISTA.**

*¿Qué es la fisiología?  
Factores del desgaste físico ocasionados por el ejercicio.  
Efectos fisiológicos que se producen mediante el ejercicio.  
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.*





# Temario

## **EL DEPORTE 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.*

## **EL DOPAJE Y OTRAS AYUDAS ERGOGENICAS.**

*Ayudas ergogénicas.  
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.*



# Temario

## **BLOQUE VI: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE** **CONCEPTOS INTRODUCTORIOS A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

*Introducción*

*Deporte vs psicología*

*Origen e historia de la psicología del deporte*

*Etapas de los precursores*

*Etapas de la formación*

*Etapas de crecimiento*

*Etapas de consolidación: 1965-actualidad*

*Psicología del deporte en España*

## **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

*Introducción*

*Vinculación de la psicología dentro de la actividad física y del deporte*

*Funciones de la psicología del deporte*

*Utilidad de la psicología del deporte*

*Práctica de la psicología del deporte*

*Tendencias en la práctica de la psicología del deporte*

*La psicología del deporte en la actualidad*

## **RELEVANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

*Importancia de la psicología en el deporte*

*La psicología deportiva como ciencia aplicada*

*La utilidad de la psicología del deporte*

*Influencia de la psicología en la actividad física*

*¿Cuáles son las necesidades psicológicas en el deporte?*

*Objetivos de la psicología del deporte*

*Ámbitos de actuación*

*Aplicaciones de la psicología del deporte*

*Papel de la psicología social en el deporte*

## **LA FIGURA DEL PSICÓLOGO EN EL DEPORTE**

*El papel del psicólogo dentro del deporte*

*Funciones del psicólogo/a del deporte*



# Temario

*Función clínica*  
*Función educativa*  
*Función investigadora*  
*Acciones del psicólogo deportivo*  
*Actuación del psicólogo del deporte dentro de una organización deportiva*

## **APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES MOTRICES**

*Concepto de aprendizaje motor*  
*Aspectos clave del aprendizaje motor*  
*Modelos explicativos del aprendizaje motor*  
*Modelos físicos*  
*Modelos biológicos*  
*Modelo psicológico*  
*Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor*  
*Teorías del aprendizaje motor*  
*Habilidades motrices*  
*Dominios de aprendizaje motor*  
*Otros aspectos de interés respecto al aprendizaje motor*

## **PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

*Introducción*  
*Estructura y planificación del entrenamiento deportivo*  
*Variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo*  
*Organización básica del entrenamiento*  
*Metodología del entrenamiento*

## **DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN DEPORTE**

*Intervención psicológica en deporte*  
*¿Dónde debe centrarse la intervención Psicológica, en el rendimiento deportivo o en el deportista como persona?*  
*Proceso de intervención psicológica en la psicología del deporte*



# Temario

*Entrenamiento en habilidades psicológicas*  
*Entrenamiento deportivo y psicología*  
*Definición de entrenamiento deportivo*  
*Características del entrenamiento deportivo*  
*Deporte y rendimiento deportivo*  
*Aspectos relevantes de la preparación de los deportistas*  
*Factores psicológicos del deporte*  
*Papel del psicólogo/a en un equipo deportivo*  
*Principios a tener en cuenta para la planificación del entrenamiento psicológico*  
*Principios generales*  
*Principios específicos*  
*Introducción y planificación del entrenamiento psicológico en el deportista*  
*Fases en el diseño de un programa de entrenamiento psicológico en el deporte*

## **VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (PARTE I)**

*Principales habilidades psicológicas en el deporte*  
*Gestión de las emociones en el contexto deportivo*  
*Funciones de las emociones*  
*Emociones básicas*  
*Las emociones en el deportista*  
*Relación entre emociones y entrenamiento deportivo*  
*Gestión y afrontamiento del fracaso deportivo*  
*Autocontrol y rendimiento deportivo*  
*El entrenador como mediador*  
*Algunas consideraciones sobre los estados emocionales y su influencia en el rendimiento deportivo*



# Temario

## **VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (PARTE II)**

*Proceso de motivación deportiva*  
*Aspectos relevantes de la motivación*  
*La motivación humana*  
*Autoconfianza en el deportista*  
*Técnicas de intervención para la autoeficacia en el rendimiento deportivo.*  
*La adhesión en el grupo*  
*Autoestima y comunicación en el deporte*  
*¿Qué es la autoestima?*  
*La comunicación en el deporte*

## **LAS METAS Y LOS OBJETIVOS EN EL DEPORTE**

*Concepto de meta*  
*Reglas y fases para establecer una meta*  
*Concepto de objetivo*  
*Reglas y fases para establecer un objetivo*

## **OTRAS DISCIPLINAS AFINES A LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

*Coaching deportivo*  
*Mentoring*  
*Inteligencia emocional*  
*Programación neurolingüística*

## **PSICOLOGÍA Y LESIONES DEPORTIVAS**

*Introducción*  
*¿Qué es una lesión?*  
*Tipos de lesiones*  
*Prevención y tratamiento de lesiones*  
*Lesiones y psicología*  
*Factores psico-sociales en la lesión*  
*Intervención del psicólogo deportivo*  
*Apoyo asocial: papel del psicólogo deportivo*



# Plan de Estudios

## Al matricularte

Vas a recibir el primer módulo formativo en papel y acceso al Campus de:

**Fundamentos de Motricidad**

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

**3 meses** (máximo para hacer el módulo)

---

Una vez superado el primer módulo, vas a recibir el segundo\* y acceso al Campus de:

**Monitor de Natación Adulta**

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

**3 meses** (máximo para hacer el módulo)

---

Una vez superado el segundo módulo, vas a recibir el tercero\* y acceso al Campus

**Monitor de Natación Infantil**

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

**3 meses** (máximo para hacer el módulo)

---

Una vez superado el tercer módulo, vas a recibir el cuarto\* y acceso al Campus de:

**Coaching Deportivo**

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

**3 meses** (máximo para hacer el módulo)

---

Una vez superado el cuarto módulo, vas a recibir el quinto\* y acceso al Campus de:

**Nutrición Deportiva**

Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado

**3 meses** (máximo para hacer el módulo)



# Plan de Estudios

*Una vez superado el quinto módulo, vas a recibir el sexto\* y acceso al Campus de:*

***Psicología del Deporte***

*Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado*

***3 meses*** (máximo para hacer el módulo)

---

*Una vez superados los seis módulos, vas a recibir el:*

***Diploma Acreditativo de:***

***Monitor de Natación Diamond***

***Titulación Máxima de la Escuela de Deportes***

***Spanish Sports School***

*Se pondrá en contacto contigo: El Departamento de Prácticas.*

***300 Horas*** (máximo y no obligatorias)

***\*Antes de mandar el segundo Módulo hay que tener cubiertas mínimo 2 cuotas.***

***\*Antes de mandar el tercer Módulo hay que tener cubiertas mínimo 5 cuotas.***

***\*Antes de mandar el cuarto Módulo hay que tener cubiertas mínimo 8 cuotas.***

***\*Antes de mandar el quinto Módulo hay que tener cubiertas mínimo 11 cuotas.***

***\*Antes de mandar el sexto Módulo,  
hay que tener cubiertas la totalidad de cuotas.***

***Si quieres avanzar más rápido y terminar el curso antes, puedes avanzar cuotas o pagar la totalidad a través de Transferencia Bancaria***



## *Actividades Físicas y Deportivas*

# MONITOR DE NATACIÓN DIAMOND

*Orientador Académico*  
*Aula Virtual*  
*Contenido Interactivo Multimedia*  
*Temario Digital Actualizado*  
*Temario Papel Actualizado*  
*Seguimiento y apoyo al alumno*  
*Esquemas, resúmenes, presentaciones y ejercicios supuestos*  
*Resolución de dudas*  
*Tutor y profesores*  
*1100 horas de formación.*  
*300 horas de prácticas*  
*Diploma Certificativo*

**Precio Total de la Preparación 1.595€**

*La formación tiene una duración de 24 meses.*

*Formas de pago:*

*Al contado mediante tarjeta- o transferencia (BECA 100€)*

***Precio: 1.495€***

*Fraccionado en 13 pagos.*

***Primer pago en el momento de la matriculación: 395€***  
*(mediante transferencia bancaria, ingreso o tarjeta)*

***12 pagos de 100€***  
*(mediante domiciliación bancaria)*







***Para más información:***

***Web: [www.spanishtrainingschool.com](http://www.spanishtrainingschool.com)***

***E-mail: [info@spanishtrainingschool.com](mailto:info@spanishtrainingschool.com)***

***Teléfono: 665.640.238***



**SPANISH TRAINING SCHOOL**  
*formación a distancia*



**SPANISH TRAINING SCHOOL**

*formación a distancia*