



SPANISH SPORTS SCHOOL
Formación Deportiva Online

Yoga

**MONITOR DE YOGA
DIAMOND**

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

1200 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 YOGA DIAMOND

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

Monitor de Yoga Adulto

Monitor de Yoga Infantil

Fundamentos de Motricidad

Coaching deportivo

Nutrición Deportiva

Psicología del deporte

*Este material didáctico se centra en el monitor de yoga
y los tipos de yoga existentes.*

*Por otro lado, en el contenido de esta formación
se desarrolla las técnicas específicas de yoga
y cómo se debe de llevar a cabo la programación
y la metodología de las sesiones de yoga.*



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 YOGA ADULTO

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL YOGA

1. MONITOR DE YOGA: DESCRIPCIÓN Y COMPETENCIAS

- 1.1. Denominación
 - 1.1.1. Perfil profesional
 - 1.1.2. Competencias
- 1.2. Entorno profesional
 - 1.2.1. Ámbito profesional
 - 1.2.2. Sectores productivos
 - 1.2.3. Actividades laborales
- 1.3. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional
- 1.4. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento
- 1.5. Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados

2. EL YOGA: HISTORIA Y EVOLUCIÓN

- 2.1. Definición
 - 2.1.1. Cómo funciona el Yoga
 - 2.1.2. Los ejercicios y su práctica
- 2.2. Historia del Yoga
 - 2.2.1. Yoga Sutras de Patanjali
- 2.3. Evolución del Yoga
- 2.4. Los senderos del Yoga
 - 2.4.1. Yama
 - 2.4.2. Niyama
 - 2.4.3. Asana
 - 2.4.4. Pranayama
 - 2.4.5. Pratyahara
 - 2.4.6. Dharana
 - 2.4.7. Dhyana
 - 2.4.8. Samadhi
- 2.5. Yoga y salud
 - 2.5.1. Yoga y estrés
 - 2.5.2. Los 10 beneficios principales del Yoga

3. TIPOS DE YOGA

- 3.1. Introducción
- 3.2. Ashtanga Yoga
- 3.3. Karma Yoga
- 3.4. Bhakti Yoga
- 3.5. Gñana (G'nana o Jnana) Yoga
- 3.6. Raja (Radja) Yoga
 - 3.6.1. Kundalini Yoga
 - 3.6.2. Kriya Yoga



Temario

- 3.6.2. *Kriya Yoga*
- 3.6.3. *Mantra Yoga o Nada Yoga*
- 3.7. *Hatha Yoga*
- 3.8. *Laya Yoga*
- 3.9. *Yantra Yoga*
- 3.10. *Swasthya Yoga*
- 3.11. *Yoga integral*
- 3.12. *Yoga Nidra*
- 3.13. *Otros tipos de Yoga*

4. FILOSOFÍA ENERGÉTICA

- 4.1. *Las cinco envolturas o Koshas*
 - 4.1.1. *Física-Annamaya kosha*
 - 4.1.2. *De energía-Pranamaya kosha*
 - 4.1.3. *Mental-Manamaya kosha*
 - 4.1.4. *De sabiduría-Vijnanamaya kosha*
 - 4.1.5. *De gozo-Anandamaya kosha*
 - 4.1.6. *Atman-El Ser*
- 4.2. *Los Chakras*
 - 4.2.1. *¿Qué son los chakras?*
 - 4.2.2. *Muladhara chakra o primer chakra*
 - 4.2.3. *Svadhista chakra o segundo chakra*
 - 4.2.4. *Manipura chakra o tercer chakra*
 - 4.2.5. *Anahata chakra o cuarto chakra*
 - 4.2.6. *Vishuddhi chakra o quinto chakra*
 - 4.2.7. *Ajna chakra o sexto chakra*
 - 4.2.8. *Sahasrara chakra o séptimo chakra*
 - 4.2.9. *Relación de las glándulas endocrinas y los chakras*
- 4.3. *Los Nadis*
 - 4.3.1. *¿Qué son los Nadis?*
 - 4.3.2. *Ida*
 - 4.3.3. *Pingala*
 - 4.3.4. *Sushumna*

MÓDULO II. DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL YOGA

5. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- 5.1. *La respiración*
 - 5.1.1. *El diafragma*
 - 5.1.2. *La acción de los músculos intercostales*
 - 5.1.3. *La acción de los abdominales*
- 5.2. *Técnica de respiración: Pranayama*
 - 5.2.1. *¿Qué es pranayama?*
 - 5.2.2. *Pranayama: control del prana*



Temario

- 5.2.3. *Elementos de la práctica de pranayama*
- 5.2.4. *Ritmo del pranayama*
- 5.3. *Respiración Oceánica (Ujjai Pranayama)*
- 5.3.1. *Pasos a seguir en la respiración oceánica*
- 5.3.2. *Cómo enseñar respiración oceánica*
- 5.3.3. *Beneficios de la respiración oceánica*
- 5.4. *Respiración Completa*
- 5.4.1. *¿Cómo se practica la respiración completa?*
- 5.4.2. *Beneficios de la respiración completa*
- 5.5. *Respiración de Fuego (Kapalbhati)*
- 5.5.1. *¿Cómo se practica la respiración de fuego?*
- 5.5.2. *Algunos beneficios de la respiración de fuego*
- 5.6. *Respiración de Fuelle (Bhastrika)*
- 5.6.1. *¿Cómo se practica la respiración de fuele?*
- 5.6.2. *Efectos fisiológicos y beneficios de la respiración de fuele*
- 5.7. *Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)*
- 5.7.1. *Respiración por una sola fosa nasal*
- 5.7.2. *Respiración alterna sin retención respiratoria*
- 5.7.3. *Respiración alterna completa*
- 5.8. *Suspensión de la respiración*

6. LA RELAJACIÓN Y EL YOGA

- 6.1. *¿Qué es la relajación?*
- 6.1.1. *Alteraciones fisiológicas durante la relajación*
- 6.1.2. *Relajación para hacer frente al estrés*
- 6.1.3. *Beneficios de la relajación*
- 6.2. *Entrenamiento en relajación*
- 6.3. *La relajación: prácticas*
- 6.3.1. *La práctica de la relajación*
- 6.3.2. *Ejercicios de relajación*
- 6.4. *Relajación y conciencia*
- 6.4.1. *Ley del movimiento*
- 6.4.2. *Ley del equilibrio*
- 6.4.3. *Ley de los opuestos*
- 6.4.4. *Ley de causalidad*
- 6.4.5. *Ley de complejidad*
- 6.4.6. *Ley de caos*
- 6.4.7. *Ley de afinidad*
- 6.4.8. *Ley del orden*
- 6.4.9. *Ley de relación*
- 6.4.10. *Ley de similitud*
- 6.4.11. *Ley de evolución-inducción*
- 6.4.12. *Ley de adaptación*



Temario

6.5. *Relajación y meditación*

7. MEDITACIÓN

- 7.1. *Introducción*
- 7.2. *Fisiología de la meditación*
- 7.3. *Efectos y beneficios de la meditación*
- 7.4. *Conceptos que surgen con la meditación*
- 7.5. *Posturas de meditación*
- 7.6. *Elementos de la meditación*
- 7.7. *Clases de meditación*
- 7.8. *Tipos de meditación*
- 7.9. *Técnicas y prácticas de meditación*
- 7.10. *Obstáculos a la meditación*

8. KRIYA YOGA: LOS MUDRAS

- 8.1. *Historia del kriya yoga*
 - 8.1.1. *¿Qué es kriya yoga?*
 - 8.1.2. *Beneficios de kriya yoga*
- 8.2. *Las técnicas más importantes del kriya yoga*
- 8.3. *Los mudras: introducción*
 - 8.3.1. *¿Qué es necesario para practicar un mudra?*
 - 8.3.2. *¿Cómo producen sus efectos los mudras?*
- 8.4. *Significado de los Mudras*
 - 8.4.1. *Los 8 gestos de la pureza*
- 8.5. *Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo*

9. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA: EL YOGA NIDRA

- 9.1. *¿Qué es la visualización creativa?*
 - 9.1.1. *¿Cómo visualizar?*
 - 9.1.2. *Los cuatro pasos básicos para una visualización creativa*
 - 9.1.3. *Técnicas de visualización creativa*
 - 9.1.4. *Ejercicios prácticos de la visualización creativa*
 - 9.1.5. *10 beneficios de la visualización creativa*
- 9.2. *Yoga Nidra*
 - 9.2.1. *¿Qué es Yoga Nidra?*
 - 9.2.2. *¿Qué momento es bueno para practicar yoga Nidra?*
 - 9.2.3. *Contraindicaciones en el yoga Nidra*
 - 9.2.4. *¿Cómo se realiza el yoga Nidra?*
 - 9.2.5. *Etapas del yoga Nidra*
 - 9.2.6. *Sesión práctica de yoga Nidra*



Temario

MÓDULO III. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA

10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

10.1. Introducción

10.1.1. Aspectos importantes para la enseñanza del yoga

10.2. El monitor en una clase de yoga

10.2.1. Recomendaciones Iniciales

10.2.2. Demostraciones

10.2.3. Presentación de los Asanas

10.3. Estructura de una clase de yoga

10.3.1. ¿Qué son las secuencias de asanas?

10.3.2. Cómo planificar una clase de yoga

10.3.3. Clase de yoga paso a paso

10.4. Adaptaciones de las sesiones a las necesidades de los participantes

10.4.1. Personas Mayores

10.4.2. Mujeres Embarazadas

10.4.3. Yoga para discapacitados

11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

11.1. Introducción

11.2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga

11.2.1. Distribución del espacio en una clase de yoga

11.2.2. Cómo preparar el espacio para los ejercicios de yoga

11.2.3. Cuándo practicar los ejercicios de yoga

11.3. Materiales necesarios para la práctica del Yoga

11.4. Centros de Yoga

MÓDULO IV. PRIMEROS AUXILIOS

12. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA-RECREATIVA: YOGA

12.1. Introducción

12.2. Definición y objetivos

12.3. Principios Generales

12.3.1. Normas generales para prestar primeros auxilios

12.4. Lesiones deportivas más frecuentes

12.5. Pérdida de conocimiento

12.6. Traumatismos

12.6.1. Roturas musculares

12.6.2. Contusiones

12.6.3. Esguinces

12.6.4. Luxaciones

12.6.5. Fracturas óseas



Temario

- 12.6.5. Fracturas óseas
- 12.6.6. Heridas
- 12.6.7. Traumatismos
- 12.6.8. Politraumatismos
- 12.7. Lesiones por calor
 - 12.7.1. Lesiones por calor: quemaduras
 - 12.7.2. Lesiones por calor generalizadas
 - 12.7.3. Deshidratación o agotamiento por calor
 - 12.7.4. Insolación o golpe de calor
- 12.8. Obstrucción de las vías aéreas
 - 12.8.1. Obstrucción parcial o incompleta
 - 12.8.2. Obstrucción completa o total
- 12.9. Reanimación cardiopulmonar
- 12.10. Planes de actuación

MÓDULO V. ASANAS

13. SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO: INTRODUCCIÓN A LA BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

- 13.1. Introducción
- 13.2. Anatomía
 - 13.2.1. Huesos
 - 13.2.2. Articulaciones
 - 13.2.3. Músculos
- 13.3. Fisiología
 - 13.3.1. Formación y reabsorción del hueso
 - 13.3.2. Metabolismo del calcio y del fósforo
 - 13.3.3. Transmisión del impulso nervioso y contracción del músculo esquelético
- 13.4. Yoga y sistema óseo
- 13.5. Introducción a la biomecánica del movimiento
 - 13.5.1. Orígenes, evolución y aplicaciones de la biomecánica
 - 13.5.2. Descripción de los movimientos anatómicos. Planos y ejes.
Sistema de referencia
 - 13.5.3. Cinemática
 - 13.5.4. Cinética

14. ASANAS: EL SALUDO AL SOL

- 14.1. Introducción
- 14.2. Requisitos en la ejecución de las posturas de yoga
- 14.3. Beneficios sobre el organismo
- 14.4. La ejecución de las posturas del yoga
- 14.5. Clasificación de las Asanas
- 14.6. Recomendaciones



Temario

14.7. El saludo al sol

14.7.1. Técnica

14.7.2. Beneficios

15. ASANAS BÁSICAS

- 15.1. La Montaña-Tadasana
- 15.2. Triángulo extendido-Utthita Trikonasana
- 15.3. Flexión adelante sobre una pierna-Parsvottanasana
- 15.4. Postura del guerrero 2-Virabhadrasana 2
- 15.5. Perro cara arriba-Urdhva Mukha Svanasana
- 15.6. Perro cara abajo-Adho Mukha Svanasana
- 15.7. Postura del ángulo abierto – UPAVISTHA KONASANA
- 15.8. El zapatero o mariposa – BADDHA KONASANA
- 15.9. Bastón – DANDASANA
- 15.10. Cabeza sobre rodilla – JANU SHIRSASANA
- 15.11. Puente sobre los hombros – SETU BANDHA SARVANGASANA
- 15.12. Esfinge o media cobra – ARDHA BHUJANGASANA
- 15.13. Media postura del saltamontes o langosta – ARDHA SALABHASANA
- 15.14. Postura invertida del cadáver – ADVASANA
- 15.15. Postura del niño extendido – UTTHITA BALASANA
- 15.16. Postura del Niño o la Semilla – BALASANA
- 15.17. Pies en alto – URDVHA PRASARITA PADASANA
- 15.18. Rodillas al pecho – APANASANA
- 15.19. Postura eterna – ANANTASANA
- 15.20. Actitud fácil con torsión – PARIVRITTA SUKHASANA
- 15.21. Postura de la sirena – BHARADVAJASANA
- 15.22. Arado – HALASANA
- 15.23. Montaña reclinada – SUPTA TADASANA
- 15.24. Postura Fácil – SUKHASANA
- 15.25. Media vela – SALAMBA SARVANGASANA
- 15.26. Medio Loto – ARDHA PADMASANA
- 15.27. La guirnalda – MALASANA
- 15.28. Postura del cadáver – SAVASANA

16. ASANAS INTERMEDIAS

- 16.1. Piernas separadas-Prasarita Padotanasana
- 16.2. Triángulo girado – PARIVRITTA TRIKONASANA
- 16.3. Flexión cogidos los dedos gordos de los pies – PADANGUSTHASANA
- 16.4. La cigüeña – PADAHASTHASANA
- 16.5. Cerrojo – PARIGHASANA
- 16.6. El camello – USTRASANA



Temario

- 16.7. Héroe reclinado – SUPTA VIRASANA
- 16.8. Sabio Marichi – MARICHIASANA I
- 16.9. La pinza – PASCHIMOTTANASANA
- 16.10. Estiramiento anterior – PURVOTTANASANA
- 16.11. La cobra – BHUJANGASANA
- 16.12. Saltamontes – SALABHASANA
- 16.13. El arco – DHANURASANA
- 16.14. Barca con remos – PARIPURNA NAVASANA
- 16.15. Flexión de cadera – JATHARA PARIVARTTANASANA I
- 16.16. Ardha Matsyendrasana I – ARDHA MATSYENDRASANA I
- 16.17. La vela – SARVANGASANA
- 16.18. Postura perfecta – SIDDHASANA
- 16.19. Postural del Guerrero – VIRABHADRASANA I
- 16.20. Postura de la media rueda – DWI PADA VIPARITA DANDASANA
- 16.21. La silla – UTKATASANA
- 16.22. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana – ARDHA BADHA PADMA PASCHIMOTTANASANA
- 16.23. Postura del árbol. – VRIKSASANA

17. ASANAS AVANZADAS

1. Media Luna – ARDHA CHANDRASANA
2. La postura del bailarín – NATARAJASANA
3. Rueda o arco invertido – URDHVA DHANURASANA
4. Arado con torsión – PARVA HALASANA
5. La postura sobre la cabeza – SIRSASANA
6. Postura del águila – GARUDASANA
- 5.7. Tortuga – KURMASANA
8. Postura de la paloma – EKA PADA RAJAKAPOTASANA
9. Bastón con cuatro apoyos – CHATURANGA DANDASANA
10. Cabeza de vaca – GOMUKHASANA
11. La garza – KROUNCHASANA
12. El puente con pierna extendida – EKA PADA SETU BANDHA SARVANGASANA
13. El cuervo – Kakasana
14. Split – HANUMANASANA
15. Postura de los ocho ángulos – ASTAKRASANA
16. El pino – ADHO MUKHA VRKSANA
17. Camatkarasana – CAMATKARASANA
18. Doble paloma – AGNISTAMBHASANA
19. Eka pada koundiyanasana II – EKA PADA KOUNDIYANASANA II
20. El mono – ANJANEYASANA
21. Cabeza en la rodilla en torsión – PARIVRTTA JANU SIRSASANA
22. Rodillas a las orejas – KARNAPIDASANA
23. Piernas separadas en balasana – SUPTA KONASANA



Temario

BLOQUE II: MONITOR DE YOGA INFANTIL

INTRODUCCIÓN AL YOGA

*El yoga y los niños
Beneficios del yoga en los niños*

METODOLOGÍA CON NIÑOS

Diario de Yoga

ESTRUCTURA DE UNA CLASE CON NIÑOS

Meditación

Respiración

Asanas (Posturas)

Asanas para aliviar tensiones y relajar el cuerpo

Asanas para aliviar tensiones y fortalecer el cuerpo y la mente

Asanas para desarrollar el equilibrio, la concentración y la flexibilidad

Asanas para estirar el cuerpo, tonificarlo y relajarlo

Asanas para tomar una nueva perspectiva del mundo

Asanas para controlar nuestra propia respiración

Otras asanas

Relajación

EL SALUDO AL SOL

LOS RINCONES COMO TÉCNICA EN EL YOGA INFANTIL

El rincón de las posturas

El rincón de la reflexión

El rincón masajista

El rincón de Leo, leo ¿Tú que lees?

El rincón del artista

El rincón de las emociones

El rincón de los personajes

El rincón de la imaginación

El rincón dale al coco

TALLERES

Taller 1: La muñeca Aalehaya

Taller 2 : Sorteamos las posturas

Taller 3: Los saquitos de arroz

Taller 4 : Las cartas de yoga

Taller 5 : Un día en el bosque

Taller 6 : Los árboles y los gatos



Temario

RECURSOS

Cuentos

Disfrutando del paisaje

El viaje de Robin

El secreto mejor guardado

La playa

Vídeos

Música

ANEXO 1: PLANTILLA PARA LA RELAJACION

ANEXO 2: PANEL DE CONTROL PARA TRABAJAR POR RINCONES

ANEXO 3: LAS CARTAS DE YOGA

ANEXO 4: PUBLICIDAD



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 Yoga 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 Yoga 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 Yoga 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 YOGA 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
1200 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

E-mail: info@spanishtrainingschool.com

Teléfono: 665.640.238



SPANISH TRAINING SCHOOL
formación a distancia



SPANISH TRAINING SCHOOL

formación a distancia