

CERTIFICADO DE ESTUDIOS

Albert Piñol, en calidad de Director de **Escuela Europea del Deporte** (escuela de negocios perteneciente a ESNECA FIC GROUP S.L. con CIF B25776428 e inscrita en el Registro Estatal de Entidades de Formación con el código 99000078),

CERTIFICA

que el alumno/a **Rafael Guillermo Gallego Ruiz** con DNI **72134688H** ha finalizado con éxito la formación **MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS + MÁSTER COACHING DEPORTIVO - ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS + CARNÉ FEDERADO** - con la siguiente calificación:

DESCRIPCIÓN	HORAS	CALIFICACIÓN
MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS	300h	8.5
MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO	300h	8

El alumno recibirá el diploma según condiciones establecidas en la matrícula.

Lleida, **Lunes, 23 de Junio de 2025.**



Albert Piñol
Director de Escuela Europea del Deporte

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

MUSCULACIÓN Y FITNESS I

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEFINICIÓN, CONCEPTO Y FILOSOFÍA DEL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO PERSONAL O PERSONAL TRAINING

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 2. FIGURA DEL MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERFIL PROFESIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FORMACIÓN

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 3. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MECÁNICA DE LOS MÚSCULOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 4. SISTEMA ESQUELÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 6. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 7. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

*RESUMEN Espacio Didáctico***SOLUCIONARIO**

MUSCULACIÓN Y FITNESS II

MÓDULO 8. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERIODIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES ORGÁNICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESENTRENAMIENTO

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 9. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 10. FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 11. FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 12. RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 13. VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE VELOCIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 14. LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN

RESUMEN Espacio Didáctico

MÓDULO 15. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCIDENTES MÁS FRECUENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PARADA CARDIORRESPIRATORIA (PCR)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VENDAJES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BOTIQUÍN

RESUMEN Espacio Didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 2

COACHING DEPORTIVO

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH DEPORTIVO

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GRUPO, EQUIPO Y COHESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOCONFIANZA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPATÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DEPORTIVIDAD

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLOW EN EL DEPORTE

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODO WINGWAVE®

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VISUALIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FEEDBACK Y REFUERZO

RESUMENÂ AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA