

EDUSPORT SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas expide

el presente título propio a

JUAN CARLOS CAINZOS GOMEZ

con número de documento 53162709A habiendo superado los estudios correspondientes de

Curso de Entrenador Personal

con una duración de 200 horas, perteneciente al Plan de Formación de Edusport School.

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EDUS/2025-12623-2402-2183043.

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 1 de Agosto de 2025.

JUAN CARLOS CAINZOS GOMEZ

Firma del Alumno/a

EDU SPORT MARIA NAZARET BARRIO VEGA
01/08/2025 12:10:16+0200

La Dirección Académica



PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

PARTE II PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL



Formando profesionales



desde 2002

El Centro de Formación Universitario y Profesional CARPE DIEM, como Escuela Profesional registrada para la impartición de formación a nivel nacional, y como entidad certificada por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM), expide el presente TÍTULO y CERTIFICA,

que D/Dña: **JUAN CARLOS CAINZOS GOMEZ** con DNI 53162709A

ha realizado y superado con aprovechamiento los estudios del curso:

Experto en coaching deportivo

Con una duración de 580 horas lectivas, la calificación de APTO y la adquisición de los contenidos que se citan al dorso del presente documento acreditativo. Cuya convocatoria de celebración comprende del 16 de Abril de 2025 al 07 de Julio de 2025.

Y para que conste se expide la siguiente titulación en Cádiz a 07 de Julio de 2025

52926445H
SONIA PATRICIA
LUNA (R:
B11546264)

Firmado digitalmente

Digitally signed by 52926445H SONIA PATRICIA LUNA (R: B11546264)
DN: description=Reg:11016 /Hoja:CA-22120 /Tomo: 1508 /Folio:72 /Fecha:15/07/2002 /Inscripción:2, serialnumber=IDCES-52926445H, gn=SONIA PATRICIA, sn=LUNA ARTEAGA, cn=52926445H SONIA PATRICIA LUNA (R: B11546264), organizationidentifier=VATES-B11546264, o=CENTRO DE FORMACION UNIVERSITARIO Y PROFESIONAL CARPE DIEM SL, c=ES
Date: 07.07.2025 12:41:37 +0200



D^a Sonia Luna Arteaga
Directora Formación Carpe Diem



Verifica la validez del título

Temario

MÓDULO I. COACHING

Módulo 1: Introducción al coaching
Módulo 2: Orígenes, evolución y futuro del coaching
Módulo 3: Herramientas y técnicas de otras disciplinas aplicadas al coaching
Módulo 4: Coaching ejecutivo y organizacional
Módulo 5: Coaching personal y su impacto transformador
Módulo 6: Coaching de equipos y dinámicas grupales
Módulo 7: Comunicación efectiva y escucha activa: las herramientas fundamentales del coach
Módulo 8: Competencias y cualidades de un coach profesional
Módulo 9: Proceso de coaching y metodología de intervención
Módulo 10: Errores comunes, buenas prácticas y aplicación del coaching en la vida real
Módulo 11: Casos prácticos completamente desarrollados.
Módulo 12. Glosario especializado.

MÓDULO II. COACHING DEPORTIVO

Módulo 1: Introducción al coaching deportivo
Módulo 2: Principios psicológicos del coaching deportivo
Módulo 3: Habilidades y competencias del coach deportivo
Módulo 4: Proceso del coaching deportivo
Módulo 5: Técnicas y herramientas del coaching deportivo
Módulo 6: El coaching en diferentes etapas del deportista
Módulo 7: Coaching para equipos y dinámica grupal
Módulo 8: Casos prácticos en coaching deportivo
Módulo 9: Glosario

MÓDULO III. COACHING NUTRICIONAL

Módulo 1: Los cimientos del coaching como disciplina
módulo 2: Introducción al coaching nutricional
módulo 3: Psicología y motivación en el coaching nutricional
módulo 4: Herramientas y estrategias del coaching nutricional
módulo 5: Bases de nutrición para el coach nutricional
módulo 6: Mindset y creencias en la relación con la comida
módulo 7: El papel del coach nutricional y sus competencias
Módulo 8: Ética, autoreflexión y crecimiento del coach nutricional
Módulo 9: Casos prácticos y aplicaciones del coaching nutricional
Glosario

MÓDULO IV. COACHING EMOCIONAL

Módulo 1: Introducción al coaching emocional
Módulo 2: Bases psicológicas y neurociencia de las emociones
Módulo 3: Inteligencia emocional y su impacto en el coaching
Módulo 4: El proceso de coaching emocional: metodología y herramientas
Módulo 5: Autoconfianza y gestión del miedo en el coaching emocional
Módulo 6: Comunicación emocional y lenguaje no verbal
Módulo 7: Gestión del estrés y las emociones negativas en coaching

Módulo 8: Coaching emocional aplicado a diferentes áreas de la vida
Módulo 9: Casos prácticos de coaching emocional
Módulo 10: Glosario especializado en coaching emocional

Formando profesionales desde 2002



El Centro de Formación Universitario y Profesional CARPE DIEM, como Escuela Profesional registrada para la impartición de formación a nivel nacional, y entidad organizadora de los Cursos de Formación Continua, expide este TÍTULO y CERTIFICA,

que D/Dña: **JUAN CARLOS CAINZOS GOMEZ** con DNI 53162709A

ha superado con aprovechamiento los estudios del curso:

Monitor de fitness y musculación

Con una duración de 30 horas lectivas, realizado desde el 29 de Enero de 2025 al 02 de Febrero de 2025, obteniendo la calificación de APTO y la adquisición de los contenidos que se citan al dorso del presente documento acreditativo.

Y para que conste se expide la siguiente titulación en Cádiz a 02 de Febrero de 2025



D^a Sonia Luna Arteaga
Directora Formación Carpe Diem



**PREMIOS EXCELENCIA
EDUCATIVA**



CALIDAD FORMATIVA

Juan Carlos Cainzos Gomez
El/la alumno/a

52926445H SONIA
PATRICIA LUNA
(R: B11546264)

Digitally signed by 52926445H SONIA PATRICIA LUNA (R: B11546264)
DN: description=Reg:11016 /Hoja:CA-22120 /Tomo:1508 /Folio:72 /Fecha:15/07/2002 /Inscripción:2, serialnumber=IDCES-52926445H, gn=SONIA PATRICIA, sn=LUNA ARTEAGA, cn=52926445H SONIA PATRICIA LUNA (R: B11546264), organizationidentifier=VATES-B11546264, o=CENTRO DE FORMACION UNIVERSITARIO Y PROFESIONAL CARPE DIEM SL, c=ES
Date: 02.02.2025 03:21:40 +0100

Firmado digitalmente



Verifica la validez del título

Temario

Tema 1. Introducción al fitness y la musculación.

- Definición de fitness y musculación.
- Beneficios del fitness y la musculación.
- Poblaciones diana para el fitness y la musculación.
- Papel del monitor de fitness y musculación.

Tema 2. Anatomía y fisiología del aparato locomotor.

- Sistema óseo.
- Sistema articular.
- Sistema muscular.
- Sistema cardiovascular.
- Sistema respiratorio.
- Nociones básicas de fisiología del ejercicio.

Tema 3. Entrenamiento de la fuerza y la musculación.

- Principios básicos del entrenamiento de la fuerza.
- Metodología del entrenamiento de la fuerza.
- Ejercicios de musculación para diferentes grupos musculares.
- Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza.

Tema 4. Entrenamiento cardiovascular.

- Tipos de entrenamiento cardiovascular.
- Intensidad, duración y frecuencia del entrenamiento cardiovascular.
- Diseño de programas de entrenamiento cardiovascular.

Tema 5. Nutrición y suplementación deportiva.

- Principios básicos de la nutrición deportiva.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Suplementación deportiva.

Tema 6. Prevención de lesiones.

- Causas de las lesiones deportivas.
- Prevención de lesiones en el entrenamiento de la fuerza y la musculación.

Formando profesionales desde 2002



El Centro de Formación Universitario y Profesional CARPE DIEM, como Escuela Profesional registrada para la impartición de formación a nivel nacional, y entidad organizadora de los Cursos de Formación Continua, expide este TÍTULO y CERTIFICA,

que D/Dña: **JUAN CARLOS CAINZOS GOMEZ** con DNI 53162709A

ha superado con aprovechamiento los estudios del curso:

Gestión de instalaciones deportivas

Con una duración de 90 horas lectivas, realizado desde el 09 de Marzo de 2025 al 16 de Abril de 2025, obteniendo la calificación de APTO y la adquisición de los contenidos que se citan al dorso del presente documento acreditativo.

Y para que conste se expide la siguiente titulación en Cádiz a 16 de Abril de 2025



D^a Sonia Luna Arteaga
Directora Formación Carpe Diem



**PREMIOS EXCELENCIA
EDUCATIVA**



CALIDAD FORMATIVA

Juan Carlos Cainzos Gomez
El/la alumno/a

**52926445H SONIA
PATRICIA LUNA
(R: B11546264)**

Digitally signed by 52926445H SONIA PATRICIA LUNA (R: B11546264)
DN: description=Reg:11016 /Hoja:CA-22120 /Tom:1508 /Folio:72 /Fecha:15/07/2002 /Inscripción:2, serialnumber=IDCES-52926445H, gn=SONIA PATRICIA, sn=LUNA ARTEAGA, cn=52926445H SONIA PATRICIA LUNA (R: B11546264), organizationidentifier=VATES-B11546264, o=CENTRO DE FORMACION UNIVERSITARIO Y PROFESIONAL CARPE DIEM SL, c=ES
Date: 17.04.2025 02:48:09 +0200

Firmado digitalmente



Verifica la validez del título

Temario

Situación actual del deporte

El deporte en la actualidad:

- Nuevas tendencias.

- Características y progreso del deporte en la actualidad.

- Las vías del deporte.

- Conexión entre las vías del deporte.

- El interés ciudadano por el deporte:

- Encuesta de Hábitos Deportivos en España de 2015.

- Anuario de Estadísticas Deportivas de 2018.

- Tiempo de ocio y tiempo de deporte.

- La Carta Verde del Deporte.

La instalación deportiva en base al censo nacional:

- Censo de instalaciones deportivas en diferentes comunidades autónomas.

- Principales conceptos.

- Datos y resultados del censo.

Legislación en materia deportiva

Ley Estatal del Deporte:

- Introducción.

- Principios generales.

- El Consejo Superior de Deportes.

- Las asociaciones deportivas:

- Los clubes deportivos.

- Federaciones deportivas españolas.

- Ligas profesionales.

- Entes de promoción deportiva.

- Las competiciones.

- El Comité Olímpico y el Comité Paralímpico españoles.

- El deporte de alto nivel.

- Investigación y enseñanzas deportivas.

- Control de las sustancias y métodos prohibidos en el deporte.

- Prevención de la violencia en los espectáculos deportivos.

- Instalaciones deportivas.

- La disciplina deportiva.

- Asamblea General del Deporte.

- Conciliación extrajudicial en el deporte.

Nueva ley del deporte.

Gestión deportiva

La planificación deportiva.

Planificación y diseño de una instalación deportiva:

- Proceso de planificación de los equipamientos.

- Correcto diseño de los equipamientos.

- Principios rectores en la gestión deportiva.

La infraestructura deportiva.

Planificación en la gestión deportiva municipal.

Decreto de piscinas.