



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



Master en Running



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



**Educa
Business**
Formación
Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas. Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Master en Running



DURACIÓN:
600 horas



MODALIDAD:
Online



PRECIO:
1.495 €

Incluye materiales didácticos, titulación
y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:
Educa Business School



Titulación

Titulación de Master en Running con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Objetivos

- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Aprender los beneficios de los estiramientos en el Running.
- Aprender y conocer para poder poner en práctica la biomecánica en carrera (postura y rendimiento)
- Aprender los secretos del entrenamiento utilizando el método Hanson.
- Aplicar las diferentes técnicas y estrategias de entrenamiento para corredores de Maratón.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Abordar los conocimientos necesarios para ayudar al paciente a recuperar el máximo nivel posible de funcionalidad a través de la rehabilitación.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

A quién va dirigido

El Master en Running va dirigido a todas aquellas personas que quieran dedicar su futuro al asesoramiento deportivo del running, obtener una formación profesional sobre este deporte y los aspectos a tener en cuenta sobre la salud y la nutrición para la práctica del running.

Para qué te prepara

El presente Master en Running te prepara para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo, para el entrenamiento de running, preparación para maratones y la supervisión de la salud y dieta de los deportistas, además de la prevención y recuperación de lesiones.

Salidas Laborales

Entrenador deportivo, Actividad Física y Deportiva, Monitor de Running, Centros deportivos.

Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono
(+34) 958 050 217 e
infórmate de los pagos a
plazos sin intereses que hay
disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento**



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

PARTE 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización

- 3.Coordinación
- 4.Equilibrio
- 5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- 6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- 1.El entrenamiento y sus tipos
- 2.El desentrenamiento
- 3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- 4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- 5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

- 1.Deportes individuales
- 2.Deportes colectivos
- 3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- 4.Tipos de juegos
- 5.El juego como método de enseñanza
- 6.Iniciación deportiva
- 7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- 8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- 1.Atlletismo
- 2.Natación
- 3.Bádminton
- 4.Judo
- 5.Tenis
- 6.Gimnasia rítmica
- 7.Gimnasia artística
- 8.Aeróbic
- 9.Voleibol
- 10.Baloncesto
- 11.Fútbol
- 12.Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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 lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

PARTE 2 . MONITOR DE RUNNING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 - 1.- Historia y evolución de la biomecánica
 - 2.- Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
 - 1.- Planos
 - 2.- Ejes
 - 3.- Articulaciones

3. Postura estática y dinámica
 - 1.- Descripción de la postura correcta
 - 2.- Factores que influyen en la postura

4. Cinética y cinemática

5. Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva

- 1.- Objetivos de la biomecánica deportiva

2. Cinesiología y biomecánica

- 1.- Concepto y principios de la cinesiología

3. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología

- 1.- Huesos largos
- 2.- Huesos cortos
- 3.- Huesos planos
- 4.- Huesos irregulares

2. Fisiología

3. División del esqueleto

4. Desarrollo óseo

5. Sistema óseo

- 1.- Columna vertebral
- 2.- Tronco
- 3.- Extremidades
- 4.- Cartílagos
- 5.- Esqueleto apendicular

6. Articulaciones y movimiento

- 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
- 2.- Articulación de la rodilla
- 3.- Articulación coxo-femoral
- 4.- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular

2. Tejido muscular

3. Clasificación muscular

- 1.- Según el tipo de fibra
- 2.- Según la ubicación

- 3.- Según la función
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

1. Anatomía de extremidad inferior
 - 1.- Cadera
 - 2.- Pierna
 - 3.- Pie
2. Biomecánica de extremidad inferior
 - 1.- Biomecánica de cadera
 - 2.- Biomecánica de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

1. La marcha humana
2. Ciclo de la marcha
 - 1.- Fase de apoyo
 - 2.- Fase de oscilación
3. Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
4. Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
5. Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
 - 1.- Acortamientos
 - 2.- Prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
 - 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
 - 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 - 3.- Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - 4.- Fases del ejercicio

2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

- 1.- Adaptaciones metabólicas
- 2.- Adaptaciones circulatorias
- 3.- Adaptaciones cardíacas
- 4.- Adaptaciones respiratorias
- 5.- Adaptaciones de la sangre
- 6.- Adaptaciones del medio interno

3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

- 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
- 2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
 - 1.- Hidratos de carbono
 - 2.- Grasas
 - 3.- Proteínas
 - 4.- Agua y electrolitos
 - 5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 11. RUNNING

1. Orígenes del Running
2. Tipología de carreras
3. Eventos “ultra”
4. Running como actividad deportiva saludable
 - 1.- Beneficios de la práctica del running

5.Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS EN EL RUNNING

- 1.Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
 - 1.- Tipos de flexibilidad
- 2.Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
 - 1.- Sistemas dinámicos
 - 2.- Sistemas estáticos
 - 3.- Músculos respiratorios
- 3.Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
- 4.Componentes y factores de la flexibilidad
- 5.Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
- 6.Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
- 7.Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
- 8.Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
- 9.Estiramientos miofasciales en el deporte
- 10.Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios
- 11.Estiramientos en el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ASPECTOS TÉCNICOS DEL RUNNING

- 1.Fases de la carrera
- 2.Aspectos técnicos específicos del running
 - 1.- Organización de las piernas en la zancada
 - 2.- Tipos de apoyos: talonador y antepie
 - 3.- Colocación de la parte superior del cuerpo en la carrera
- 3.Barefoot o amortiguación
- 4.Aspectos técnicos específicos del Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ENTRENAMIENTO DE LA CARRERA

- 1.El deporte
- 2.Entrenamiento deportivo
 - 1.- Características del entrenamiento deportivo
- 3.El rendimiento deportivo
 - 1.- Variables del entrenamiento
- 4.La resistencia en el entrenamiento
 - 1.- Tipos de resistencia
 - 2.- Métodos de entrenamiento de la resistencia
- 5.La velocidad en el entrenamiento
 - 1.- Tipos de velocidad
 - 2.- Métodos de entrenamiento de la resistencia de velocidad

6.La fuerza en el entrenamiento

- 1.- Tipos de fuerza
- 2.- Métodos de entrenamiento de la fuerza

7.Ejercicios específicos con fines posturodinámicos y protocolo de calibrado antes de la carrera

8.Entrenamiento del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES EN RUNNING

1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia

2.Lesiones deportivas más frecuentes

- 1.- Lesiones musculares
- 2.- Lesiones en los tendones
- 3.- Lesiones articulares
- 4.- Lesiones óseas

3.Lesiones deportivas específicas en Running

4.Causas de las lesiones deportivas

5.Fases de la lesión deportiva

6.Factores que influyen en la lesión y curación

- 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
- 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación

7.Prevenición de la lesión deportiva

8.Reconocimiento médico previo

9.Psicología de la lesión deportiva

10.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

- 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
- 2.- Fases de la Reeducción Funcional del Deportista

11.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios

- 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 2.- La respiración
- 3.- El pulso

2.Actuaciones en primeros auxilios

- 1.- Ahogamiento
- 2.- Las pérdidas de consciencia
- 3.- Las crisis cardíacas
- 4.- Hemorragias
- 5.- Las heridas
- 6.- Las fracturas y luxaciones

- 7.- Las quemaduras
- 3. Normas generales para la realización de vendajes
- 4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo

PARTE 3. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- 1. Anatomía
 - 1.- Posición anatómica
 - 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 - 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
 - 4.- Clasificación de la anatomía
- 2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 - 1.- Sistema óseo y funciones
 - 2.- Aparato respiratorio
 - 3.- Sistema cardiovascular
 - 4.- Aparato digestivo
 - 5.- Aparato renal
 - 6.- Sistema endocrino
 - 7.- Sistema nervioso
 - 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- 1. Miología
- 2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
 - 1.- Movimientos musculares
- 3. Características del tejido muscular
 - 1.- Regeneración del tejido muscular
- 4. El Músculo Esquelético
 - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5. Uniones musculares
- 6. Tono y fuerza muscular
 - 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1. Fundamentación teórica
- 2. Gasto calórico

3. Nutrientes en el deporte

- 1.- Hidratos de carbono
- 2.- Grasas
- 3.- Proteínas
- 4.- Agua y electrolitos
- 5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
- 2.- Prevención de las lesiones deportivas
 - 1.- Tratamiento de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
 - 1.- Lesiones en la pierna
 - 2.- Lesiones en el pie
 - 3.- Lesiones en el muslo
 - 4.- Lesiones en la rodilla
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - 1.- Lesiones en extremidad superior
 - 2.- Lesiones en hombro
5. Lesiones en los niños
 - 1.- Lesiones más frecuente en los niños/as
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - 2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
 - 1.- De Egipto al Islam
 - 2.- Desde la Edad Media al Siglo XX
2. Introducción al masaje deportivo
 - 1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 - 1.- Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
 - 1.- Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

- 1.- Indicaciones del masaje
- 2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- 1.El masaje
 - 1.- Masaje de calentamiento
 - 2.- Masaje de intracompetición
 - 3.- Masaje de restauración o postcompetición
 - 4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- 2.Automasaje en el deportista
- 3.Masaje ruso
- 4.Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
- 5.Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
- 6.Crioterapia, criomasaje y criocinética
 - 1.- Efectos fisiológicos
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Formas de aplicación
- 7.Criomasaje y Criocinética
 - 1.- Aplicación de criomasaje
 - 2.- Indicaciones del criomasaje
 - 3.- Contraindicaciones del criomasaje
 - 4.- Criocinética
- 8.Shiatsu. Masaje japonés
 - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- 1.Vendaje funcional
 - 1.- Técnicas del vendaje funcional
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 - 3.- Propiedades del vendaje funcional
- 2.Tipos de vendajes funcionales
 - 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
 - 2.- Vendajes funcionales: muñeca
 - 3.- Vendajes funcionales: tronco
 - 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla

- 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
- 3.Otros vendajes
 - 1.- Vendajes neuromuscular
 - 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1.Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1.- Exploraciones físicas en la rodilla
- 2.Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3.Lesiones en la rodilla
 - 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3.- Osteopatía
- 4.Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- 5.Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 1.Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Condición física
- 2.Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
- 3.Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad
 - 2.- Efectos sobre la diabetes
 - 3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
- 4.Cineantropometría
 - 1.- La antropometría
- 5.Ayudas ergogénicas
 - 1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Reanimación cardiopulmonar
- 2.Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 - 1.- Congelación
 - 2.- Hipotermia
- 3.Calambre, agotamiento y golpe de calor
 - 1.- Calambres por el calor

- 2.- Agotamiento por el calor
- 3.- Golpe de calor

PARTE 4. TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
 - 1.- Huesos
 - 2.- Articulaciones
 - 3.- Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
 - 1.- Músculos del muslo
 - 2.- Músculos de la pierna
 - 3.- Músculos del pie
3. Lesiones de la pierna y el muslo
 - 1.- Fractura de tibia y peroné
 - 2.- Fractura de estrés
 - 3.- Rotura del gemelo
 - 4.- Rotura del tendón de Aquiles
 - 5.- Tendinitis aquilea
 - 6.- Bursitis aquilea
4. Lesiones de la rodilla
 - 1.- Esguince de rodilla
 - 2.- Lesiones de menisco
 - 3.- Rodilla inestable
 - 4.- Luxación de rótula
 - 5.- Lesión del cartílago de la rodilla

- 6.- Bursitis
- 7.- Rodilla del saltador y del corredor
- 5. Lesiones del tobillo
 - 1.- Fractura de los huesos del tobillo
 - 2.- Fracturas por sobrecarga o estrés
 - 3.- Esguince de tobillo
 - 4.- Tobillo inestable (esguince de repetición)
 - 5.- Tobillo de futbolista
- 6. Lesiones del pie
 - 1.- Talalgia
 - 2.- Fascitis plantar
 - 3.- Fractura del calcáneo
 - 4.- Pie plano
 - 5.- Pie cavo
 - 6.- Metatarsalgia
 - 7.- Hallux valgus
 - 8.- Fractura de los dedos de los pies
 - 9.- Uña negra
 - 10.- Uña encarnada
 - 11.- Tiña podal. Pie de atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES EN EL TRONCO

- 1. Revisión anatómica
 - 1.- Tórax
 - 2.- Abdomen
 - 3.- Espalda
- 2. Lesiones torácicas y abdominales
 - 1.- Contusión torácica
 - 2.- Fracturas costales
 - 3.- Tórax inestable
 - 4.- Esguince de los músculos abdominales
 - 5.- Distensión muscular
 - 6.- Traumatismos de genitales externos masculinos
 - 7.- Hernia deportiva
 - 8.- Lesiones de los nervios periféricos
- 3. Lesiones cadera
 - 1.- Rotura de los músculos aductores
 - 2.- Bursitis de la cadera

- 3.- Fractura de pelvis
- 4.- Osteítis del pubis, pubalgia o tendinitis de los aductores
- 5.- Luxación de cadera
- 6.- Distensión inguinal
- 7.- Hematoma pélvico
- 4. Lesiones de la espalda
 - 1.- Cifosis. Hiper cifosis
 - 2.- Lordosis. Hiperlordosis
 - 3.- Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
 - 4.- Dolor de cuello. Cervicalgia
 - 5.- Fracturas vertebrales
 - 6.- Hernia de disco
 - 7.- Espondilolistesis y espondilólisis
 - 8.- Dolor de espalda
 - 9.- Patología de la espalda del nadador
 - 10.- Fractura de estrés (fractura por fatiga del sacro)
 - 11.- Distensión, esguince y desgarro lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR

- 1. Revisión anatómica
 - 1.- Osteología del miembro superior
 - 2.- Musculatura del miembro superior
- 2. Lesiones del hombro
 - 1.- Tendinopatía del supraespinoso
 - 2.- Esguince en la zona del hombro
 - 3.- Contractura de trapecios
 - 4.- Fractura de clavícula
 - 5.- Fractura de omoplato
 - 6.- Hombro del nadador
 - 7.- Hombro congelado
 - 8.- Luxación de hombro
 - 9.- Lesiones de la articulación acromioclavicular
 - 10.- Artrosis de la articulación glenohumeral
 - 11.- Lesiones de la articulación esternoclavicular
- 3. Lesiones de la extremidad superior
 - 1.- Miositis Osificante Traumática (MOT)
 - 2.- Lesiones del tríceps
 - 3.- Fracturas del brazo y codo

- 4.- Tendinitis del bíceps
- 5.- Lesiones del codo
- 6.- Esguince y luxación de codo
- 7.- Contusiones
- 8.- Hematoma en el bíceps
- 4.Lesiones de la muñeca y la mano
 - 1.- Fractura de Colles
 - 2.- Esguince y luxación de muñeca
 - 3.- Síndrome del túnel carpiano
 - 4.- Fractura de Bennett
 - 5.- Pulgar del guardabosques o del esquiador
 - 6.- Dedo en martillo
 - 7.- Dedo de jersey
 - 8.- Luxaciones de los dedos
 - 9.- Fractura de las falanges
 - 10.- Ampollas y callosidades
 - 11.- Tendinitis de Quervain

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE

- 1.Revisión anatómica
 - 1.- Estructura de la piel
 - 2.- Funciones de la piel
- 2.Lesiones en la piel por la práctica deportiva
 - 1.- Lesiones por trauma
 - 2.- Lesiones por infecciones
 - 3.- Lesiones ambientales
 - 4.- Lesiones por alergia de contacto
 - 5.- Agravamiento de otras lesiones cutáneas previas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES

- 1.Síncope y muerte súbita en el deportista
- 2.Epistaxis
- 3.Anemia en el deportista
- 4.Menarquia, dismenorrea y deporte
- 5.Traumatismo craneoencefálico
- 6.Lesiones en párpados y anejos
- 7.Erosiones corneales
- 8.Lesiones de la boca

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

- 1.La rehabilitación como especialidad médica
 - 1.- Áreas de competencia clínica
 - 2.- La práctica profesional de la medicina de rehabilitación
 - 3.- Paradigma de la rehabilitación
- 2.La discapacidad
 - 1.- Modelos y clasificación de discapacidad
 - 2.- Discapacidad en España
- 3.Epidemiología de la discapacidad
 - 1.- Indicadores de discapacidad
 - 2.- La esperanza de vida libre de discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN

- 1.Infiltraciones intraarticulares y musculares
- 2.Terapia ocupacional
 - 1.- Concepto
 - 2.- Terapia ocupacional según patologías

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

- 1.Lesiones de ligamentos
 - 1.- Tratamientos de las lesiones de ligamentos
- 2.Lesiones tendinosas
 - 1.- Tratamiento de lesiones tendinosas
- 3.Lesiones musculares
 - 1.- Tratamientos para lesiones musculares
- 4.Lesiones óseas
 - 1.- Principales lesiones óseas
 - 2.- Tratamiento de lesiones óseas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRATAMIENTO ORTOPÉDICO Y PROTÉSICO DE LAS LESIONES

- 1.Ayudas técnicas
 - 1.- Conceptualización
 - 2.- Características
 - 3.- Clasificación y finalidades
- 2.Medios auxiliares
- 3.Órtesis
 - 1.- Órtesis del miembro superior
 - 2.- Órtesis del tronco
 - 3.- Órtesis del miembro inferior
- 4.Prótesis
 - 1.- Prótesis de la extremidad superior

2.- Prótesis de la extremidad inferior

5.Iniciación a la autonomía

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS

1.La hidrología médica en la actualidad

2.Antecedentes históricos

3.Termoterapia

1.- Efectos fisiológicos del calor

2.- Técnicas de termoterapia

4.Crioterapia

1.- Efectos fisiológicos

5.Hidroterapia

1.- Técnicas de hidroterapia

6.Crenoterapia. Balnearios

1.- Composición de las aguas minero-medicinales

7.Aplicación en patologías determinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. TECNOLOGÍA SANITARIA

1.Laserterapia

2.Electroterapia

1.- Tipos de corrientes

2.- Contraindicaciones

3.Ultrasonido

4.Magnetoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 13. VENDAJE FUNCIONAL Y DISTINTAS APLICACIONES DEPORTIVAS

1.Concepto de vendaje funcional y tipos

2.Materiales

3.Propiedades del vendaje funcional

4.Indicaciones y contraindicaciones

5.Técnica

6.Aplicaciones prácticas en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO

1.El masaje

2.Efectos del quiromasaje

3.Contraindicaciones del quiromasaje

4.Técnicas básicas en Quiromasaje Deportivo

1.- Técnicas activas

2.- Técnicas pasivas

5.Otras técnicas

- 1.- Técnicas de movilización
- 2.- Educación de la marcha

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TRATAMIENTOS NOVEDOSOS EN REHABILITACIÓN Y RECUPERACIÓN DEPORTIVA

- 1.Tratamientos ecoguiados
 - 1.- La electrolisis percutánea
 - 2.- El tratamiento con ondas de choque
- 2.Tratamientos mecánicos
 - 1.- Sistemas de suspensión (RedCord)
 - 2.- Rodillos de masaje o Foam Roller
 - 3.- Masaje mecánico o presoterapia (NormaTec)
- 3.Terapia por resonancia magnética
 - 1.- Resonancia magnética nuclear (RMN)
 - 2.- Resonancia Magnética Nuclear Terapéutica (MBST)
- 4.Oxigenoterapia hiperbárica
 - 1.- Oxigenoterapia
 - 2.- Oxigenoterapia normobárica
 - 3.- Oxigenación hiperbárica
 - 4.- Beneficios de la oxigenación hiperbárica

PARTE 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

- 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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- 1.Introducción a la fisiología del ejercicio
- 2.Ejercicio físico
- 3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- 3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
- 4.Reposición de líquidos y electrolitos
- 5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- 6.Bebidas para deportistas
- 7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

- 1.Concepto
- 2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- 3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- 4.Vitaminas y minerales
- 5.Bicarbonato y otros tampones
- 6.Otras ayudas ergogénicas
- 7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- 1.Actividad física en la niñez
- 2.Actividad física en la adolescencia
- 3.Actividad física en la edad adulta
- 4.Actividad física en la tercera edad