

Master en Medicina Deportiva



ÍNDICE

1 | Somos Educa
Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por las
que elegir Educa
Business School

7 | Programa
Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Master en Medicina Deportiva



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación Expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE ÁREA MANAGER



Con el aval del Consejo Español del Comercio Exterior y Social de la UNED (CECCO) (Plan. Resolución 2005)

Descripción

Este Master en Medicina Deportiva le ofrece una formación especializada en la materia. La actividad deportiva y el ocio están presentes cada día con mayor fuerza en nuestra moderna sociedad. El deporte, cada día tiene mayor auge, tanto a nivel profesional como aficionado. El número de equipos y licencias federativas va creciendo constantemente. Y la consecuencia directa de esto, es el aumento considerable del número de lesiones deportivas y de la gravedad de las mismas. Este Master le ofrece la formación para poder intervenir ante las diferentes lesiones deportivas que se puedan producir en el deportista.

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.
- Conocer los aspectos básicos de la rehabilitación deportiva.
- Tratar las lesiones más frecuentes en los pacientes que acuden para recuperar alguna capacidad física perdida a causa de un accidente, o por enfermedad, o debido a un proceso degenerativo o por lesiones deportivas.
- Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico.
- Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.

Para qué te prepara

Este Master en Medicina Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales de esta rama profesional. Además Licenciados en Educación Física, Fisioterapeutas, Médicos, Monitores, Preparadores Físicos, Dietistas, Entrenadores Personales, Deportistas de Competición, Quiromasajistas, y en general a cualquier persona que desee formarse dentro del Sector de la Actividad Física y la Salud en Medicina Deportiva.

A quién va dirigido

Este Master en Medicina Deportiva le prepara para conseguir una titulación profesional. Este Master le prepara para obtener una formación en Medicina Deportiva, la cual nos servirá para ayudar al cuidado del atleta, al perfeccionamiento físico-psíquico y funcional posible en él y a lograr las mejores

posibilidades de su calidad deportiva.

Salidas laborales

Medicina Deportiva / Psicólogo del Deporte / Rehabilitación Deportiva / Clínicas de Fisioterapia / Rehabilitación / Gimnasios / Centros Especializados de Dietética y Nutrición / Clubes deportivos / Coach Deportivo.

TEMARIO

PARTE 1. INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA DEPORTIVA

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. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aerobic
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. TÉCNICAS BÁSICAS DE MEDICINA DEPORTIVA

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS

1. La exploración
2. Técnicas básicas en Masaje Deportivo
3. Otras técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS

1. Fundamentos de la terapia masajística
2. Tipos de masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

1. Hidroterapia
2. Termoterapia
3. Crioterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVILIZACIONES

1. Movimiento
2. La parada
3. Movimiento y parada

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

MÓDULO 2. EXPERTO EN TÉCNICAS DE MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Parámetros generales
2. Pases sedantes
3. Amasamientos
4. Percusiones
5. Pellizqueos
6. Vibraciones
7. Otras maniobras

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ESPALDA

1. Osteología de la espalda
2. Musculatura de la espalda
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPTIVO: MIEMBROS INFERIORES

1. Osteología del miembro inferior
2. Musculatura del miembro inferior
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS SUPERIORES

1. Osteología del miembro superior
2. Musculatura del miembro superior
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: EL PIE

1. Ostelología del pie
2. Musculatura del pie
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ABDOMEN

1. Musculatura del abdomen
2. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: TÓRAX

1. Osteología del tórax
2. Musculatura del tórax
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 13. HABILIDADES SOCIALES DEL MASAJISTA DEPORTIVO

1. Habilidades sociales

PARTE 3. CERTIFICACIÓN EN REHABILITACIÓN DEPORTIVA

MÓDULO I. PATOLOGÍAS ESPECÍFICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

1. Exploración
2. Tipos de enfermedades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

1. Exploración
2. Tipos de patologías
3. Cirugía del corazón

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES VASCULARES

1. Exploración y anamnesis
2. Tipos de patologías

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

1. Enfermedad de Crohn
2. Colitis ulcerosa
3. Estreñimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS TRAUMATOLÓGICAS I

1. Bases terapéuticas en traumatología
2. Fundamentos del tratamiento de fracturas
3. Fracturas de las extremidades superiores
4. Fracturas en codo y antebrazo
5. Fracturas de brazo y hombro

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS TRAUMÁTICAS II

1. Patologías en la articulación del pie y la pierna
2. Fracturas de pierna y rodilla
3. Muslo y articulación de la cadera
4. Pelvis
5. Columna vertebral
6. El Tórax
7. Pediatría

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y MÉTODOS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS

1. La exploración
2. Técnicas básicas en fisioterapia

3. Otras técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS ESPECIALES I

1. Actividades de la vida diaria
2. Técnica Alexander
3. Biofeedback
4. Concepto Bobath
5. Enfermedades funcionales del aparato motor según Brügger
6. Ejercitación del tronco según Brunkow
7. Terapia craneosacral
8. Cyriax
9. Eutonía según G. Alexander
10. Feldenkrais

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS ESPECIALES II

1. Relajación muscular progresiva de Jacobson
2. Cinemática funcional de Klein Vogelbach
3. Maitland
4. McKenzie
5. Terapia manual ortopédica
6. Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
7. Psicomotricidad
8. Educación de la espalda
9. Terapia resolutive de Schaarschuch - Haase
10. Barra de suspensión o jaula de Rocher
11. Terapia tridimensional de la escoliosis
12. Equitación terapéutica
13. Vojta

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS

1. Fundamentos de la terapia masajística
2. Tipos de masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

1. Hidroterapia
2. Termoterapia
3. Crioterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MOVILIZACIONES

1. Movimiento
2. La parada
3. Movimiento y parada

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

MÓDULO III. KINESIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS EN KINESIOTERAPIA

1. Exploración y exámenes
2. Técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS ESPECIALES EN KINESIOTERAPIA

1. Técnicas de fortalecimiento o desarrollo muscular
2. Técnicas de movilización
3. Técnicas de reeducación propioceptiva
4. Método de Frenkel
5. Técnicas vertebrales
6. Kinesioterapia respiratoria
7. Técnicas especiales de masaje
8. Técnicas de relajación
9. Psicomotricidad o terapia psicomotriz
10. Reeducación mandibulofacial

UNIDAD DIDÁCTICA 16. KINESIOTERAPIA Y TRAUMATISMOS

1. Traumatismos

UNIDAD DIDÁCTICA 17. KINESIOTERAPIA Y REUMATOLOGÍA

1. Reumatología

UNIDAD DIDÁCTICA 18. KINESIOTERAPIA, ORTOPEDIA Y PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES Y RESPIRATORIAS

1. Ortopedia
2. Patología cardiovascular
3. Patología respiratoria

MÓDULO IV. REHABILITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 19. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. La discapacidad
3. Epidemiología de la discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 20. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
3. Ayudas técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 21. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II

1. Medios auxiliares
2. Ortesis
3. Prótesis
4. Cuidado mediante silla de ruedas
5. Iniciación a la autonomía
6. Vendajes

UNIDAD DIDÁCTICA 22. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)

1. Artritis
2. Mano reumática
3. Conservación de la artrosis
4. Osteoporosis
5. Fracturas

UNIDAD DIDÁCTICA 23. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (II)

1. Fibromialgia
2. Dolor cervical
3. Dolor lumbar
4. Dolores en hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos y pies

PARTE 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Introducción
2. Psicología del Deporte
3. Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4. Funciones de la Psicología del Deporte
5. La Psicología del Deporte en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

1. El Psicólogo del Deporte
2. Funciones del Psicólogo del Deporte
3. ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4. El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5. El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos del aprendizaje motor
3. Teorías del aprendizaje motor
4. El proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. Las habilidades motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1. La motivación
2. La Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas
5. Conseguir las metas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. Habilidades sociales comunicativas

PARTE 5. CERTIFICACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados

3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 13. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 15. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 16. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 17. 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 18. 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 19. 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 20. 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 21. 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 22. 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 23. 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

