

**Máster en Enfermería en Ejercicio Físico y Salud Deportiva + Titulación  
universitaria**



# 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.



## Máster en Enfermería en Ejercicio Físico y Salud Deportiva + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
6 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Enfermería en Ejercicio Físico y Salud Deportiva con 1500 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 - Titulación Universitaria en Enfermería Deportiva con 6 Créditos Universitarios ECTS



### 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/XXXXXXX-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 AREA MANAGER



Con el aval de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía y el aval de la UNED (Plan Propio de Grado)



## Descripción

El Máster en Enfermería en Ejercicio Físico y Salud Deportiva te ofrece la oportunidad de especializarte en un sector en auge con alta demanda laboral. La creciente conciencia sobre la importancia del ejercicio físico y la salud deportiva genera una necesidad crítica de profesionales capacitados en este ámbito. Este máster se centra en proporcionar un conocimiento profundo del sistema óseo y muscular, la fisiología del ejercicio, la nutrición deportiva y el tratamiento de lesiones. A través de un enfoque integral, adquirirás habilidades para diseñar programas de rehabilitación, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento deportivo. Además, aprenderás sobre la importancia de la hidratación, la nutrición y las ayudas ergogénicas en el deporte. Al ser impartido online, este máster te permite flexibilidad y accesibilidad, facilitando el aprendizaje desde cualquier lugar. Fórmate con nosotros y conviértete en un experto en la intersección de la enfermería y el deporte.

## Objetivos

'- Comprender la fisiología muscular para optimizar el rendimiento físico. - Evaluar la biomecánica de la marcha para prevenir lesiones. - Identificar y aplicar técnicas de rehabilitación deportiva efectivas. - Analizar las necesidades nutricionales específicas del deportista. - Diseñar estrategias de hidratación adecuadas para diferentes deportes. - Implementar técnicas psicosociales para mejorar el rendimiento deportivo. - Evaluar el impacto de ayudas ergogénicas en el desempeño atlético.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Enfermería en Ejercicio Físico y Salud Deportiva está diseñado para enfermeros y profesionales sanitarios que buscan profundizar en áreas como la fisiología muscular, la biomecánica, la nutrición deportiva y la psicología del deporte. Este programa avanzado ofrece una comprensión integral del tratamiento y prevención de lesiones deportivas. No es habilitante para el ejercicio profesional.

## A quién va dirigido

---

Este máster te capacita para abordar con profundidad el análisis del sistema óseo y la fisiología muscular, permitiéndote prevenir y tratar lesiones deportivas. Adquirirás habilidades en rehabilitación y técnicas de recuperación del deportista, así como conocimientos en nutrición y ayudas ergogénicas para optimizar el rendimiento deportivo. Además, desarrollarás competencias en psicología del deporte para mejorar la motivación y la autoconfianza. Recuerda que esta formación es complementaria y no habilitante.

## Salidas laborales

---

' - Enfermero en centros deportivos - Asesor nutricional para deportistas - Especialista en rehabilitación deportiva - Consultor en prevención de lesiones - Técnico en masaje deportivo - Entrenador personal con enfoque en salud - Investigador en fisiología del ejercicio - Coordinador de programas de bienestar físico - Formador en instituciones educativas deportivas

## TEMARIO

---

### PARTE 1. ENFERMERIA DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

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 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA FATIGA

1. ¿Qué es la fatiga?
2. Clasificación de la fatiga
3. Mecanismos fisiológicos de la fatiga
4. Principales causas y síntomas de la fatiga
5. Fatiga como mecanismo de defensa
6. Factores limitantes a causa de fatiga
7. Estrategias cognitivas para gestionar la fatiga
8. Repercusiones de la fatiga para la planificación y el control del entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA

1. La recuperación del deportista
2. Métodos de recuperación
3. Estrategias de recuperación post-partido
4. Conclusiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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 11. 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 12. 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

#### PARTE 2. ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR Y BIOMECÁNICA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO

1. La morfología y fisiología ósea
  1. - Morfología
  2. - Fisiología
2. Composición del esqueleto
3. El Sistema óseo y su desarrollo
  1. - Crecimiento óseo
4. Sistema óseo: Estructura
  1. - Columna vertebral
  2. - Tronco
  3. - Extremidades
  4. - Cartílagos
  5. - Esqueleto apendicular
5. Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento
  1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  2. - Articulación de la rodilla
  3. - Articulación coxo-femoral
  4. - Articulación escapulo humeral

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  1. - Longitudinal anterior y posterior
  2. - Ligamentos amarillos
  3. - Ligamento supraespinoso y ligamento nugal
  4. - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  1. - Grupo superficial de músculos dorsales
  2. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal

3. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructura subcutánea del brazo
  4. - Los músculos del brazo
  5. - Nervios del brazo
2. Extremidades inferiores
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructuras subcutáneas
  4. - Músculos
  5. - Nervios de la pierna

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
  1. - Funciones del abdomen
  2. - La cavidad abdominal
  3. - Anatomía superficial
  4. - Músculos abdominales
  5. - Disposición general de los órganos abdominales
  6. - Relación del abdomen con otras regiones
2. Tórax
  1. - Funciones del tórax
  2. - Componentes del tórax
3. Cabeza y cuello
  1. - La cabeza
  2. - El cuello

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. Introducción al Sistema Nervioso
2. Anatomía del Sistema Nervioso
  1. - El encéfalo
  2. - La médula espinal
  3. - Neuronas y Neurología
3. Fisiología del Sistema Nervioso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL APARATO RESPIRATORIO

1. El aparato respiratorio
  1. - Fosas nasales
  2. - Faringe
  3. - Laringe

4. - Tráquea
  5. - Pulmones
  6. - Bronquios y bronquiolos
  7. - Diafragma
2. Fisiología de la respiración
    1. - Ventilación pulmonar
    2. - Respiración celular e intercambio gaseoso
    3. - Intercambio de gases

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL APARATO DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
  1. - Boca
  2. - Faringe
  3. - Esófago
  4. - Estómago
  5. - Intestino delgado
  6. - Intestino grueso
  7. - Páncreas
  8. - Hígado
  9. - Vesícula biliar
3. El proceso de digestión
  1. - Hiperpermeabilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. Anatomía del sistema circulatorio y linfático
  1. - El corazón
  2. - Vasos sanguíneos
  3. - Sistema linfático
2. Fisiología cardiaca

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. 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 11. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. COLUMNA VERTEBRAL

1. La columna cervical: anatomía y biomecánica
  1. - Anatomía de la columna cervical
  2. - Biomecánica de columna cervical
2. La columna dorsal y tórax: anatomía y biomecánica
  1. - Anatomía de la columna dorsal y tórax
  2. - Biomecánica de columna dorsal y tórax
3. La columna lumbar: anatomía y biomecánica
  1. - Anatomía de la columna lumbar
  2. - Biomecánica de columna lumbar

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS SUPERIORES

1. Anatomía de la extremidad superior
  1. - Osteología de cingulo o cintura escapular
  2. - Osteología de brazo, antebrazo y mano
  3. - Musculatura del miembro superior
2. Biomecánica de extremidad superior
  1. - Biomecánica del hombro
  2. - Biomecánica del codo
  3. - Biomecánica de la muñeca
  4. - Biomecánica de la mano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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

### PARTE 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA 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 1. 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 2. 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 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. 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 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

### PARTE 4. 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. 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. Hipercifosis
  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 desgarró 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 6. REHABILITACIÓN 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. 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 DEPORTIVO: 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. Osteología del pie
2. Musculatura del pie
3. Reflexología podal
4. Aplicación práctica del masaje deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ABDOMEN

1. Osteología 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. RECEPCIÓN, COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE

1. Atención al cliente
2. Tipos de clientes
3. Tipos de visitas que puede hacer el cliente al centro
4. Necesidades del cliente

MÓDULO 3. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 14. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I

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

UNIDAD DIDÁCTICA 16. 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 17. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. 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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

1. Lesiones de ligamentos
2. Tratamientos para lesiones de ligamentos
3. Lesiones tendinosas
4. Lesiones musculares
5. Tratamientos para lesiones musculares
6. Lesiones óseas
7. Tratamiento de lesiones óseas

