

Máster en Gestión y Entrenamiento de Pádel + 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 Gestión y Entrenamiento de Pádel + Titulación universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Gestión y Entrenamiento de Pádel 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 - Título Propio de Monitor de Pádel expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



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/XXXX/XXXX.

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 Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la URBEOC (Plan Propiedad 100%)

Descripción

El Máster en Gestión y Entrenamiento de Pádel te ofrece la oportunidad de adentrarte en un sector en pleno auge, donde la demanda de profesionales capacitados crece día a día. Este máster está diseñado para proporcionarte una formación completa, desde el conocimiento profundo del cuerpo humano y su reacción al ejercicio físico, hasta la planificación estratégica de clases de pádel. Además, aprenderás sobre nutrición deportiva, un aspecto clave para optimizar el rendimiento en el deporte, y adquirirás habilidades en la prevención y tratamiento de lesiones. La modalidad online te permite acceder a un contenido de calidad desde cualquier lugar, adaptándose a tus necesidades y ritmo de aprendizaje. Participar en este máster te abrirá las puertas a un mundo profesional lleno de oportunidades, donde podrás destacar como un experto en la gestión y entrenamiento de pádel, un deporte que sigue ganando popularidad en todo el mundo.

Objetivos

- Identificar la estructura corporal relevante para el entrenamiento de pádel.
- Analizar la reacción del cuerpo ante el ejercicio físico específico del pádel.
- Diseñar planes de nutrición deportiva adaptados al rendimiento en pádel.
- Desarrollar habilidades para la planificación efectiva de clases de pádel.
- Comprender y aplicar el reglamento oficial del pádel en contextos de entrenamiento.
- Evaluar la técnica de golpes básicos y avanzados en el pádel.
- Aplicar estrategias de prevención y tratamiento de lesiones comunes en pádel.

Para qué te prepara

El Máster en Gestión y Entrenamiento de Pádel está diseñado para profesionales del deporte y titulados que deseen profundizar en la teoría y práctica del pádel, así como en la nutrición y salud deportiva. Este programa se dirige a aquellos interesados en mejorar sus habilidades en la planificación de clases, técnicas de golpeo y optimización del rendimiento físico y mental de los deportistas.

A quién va dirigido

Este máster te prepara para convertirte en un experto en la gestión y entrenamiento del pádel, ampliando tus capacidades en planificación de clases, técnicas de golpeo y nutrición deportiva. Aprenderás a analizar el impacto del ejercicio en el cuerpo, optimizar la preparación física y mental de los jugadores, y aplicar conocimientos avanzados en fisiología y anatomía deportiva. Además, serás capaz de diseñar programas de entrenamiento efectivos y garantizar la seguridad en la práctica deportiva.

Salidas laborales

'- Director de escuelas de pádel - Entrenador especializado en nutrición deportiva - Preparador físico para equipos de pádel - Consultor en planificación de entrenamientos - Asesor en prevención y tratamiento de lesiones - Coordinador de eventos deportivos - Especialista en salud deportiva - Técnico en primeros auxilios en instalaciones deportivas

TEMARIO

PARTE 1. PÁDEL

MÓDULO 1. TEORÍA. MONITOR PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO

1. Huesos
2. Músculos
3. Articulaciones
4. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN DEL CUERPO HUMANO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción
2. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
3. Hidratos de carbono
4. Lípidos
5. Proteínas
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Deshidratación
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL

1. Preparación física
2. Preparación mental

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PÁDEL

1. ¿Qué es el Pádel?
2. El origen del Pádel
3. Elementos del Pádel
4. Tipos de golpes
5. Otros aspectos técnico-tácticos del Pádel

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE PÁDEL

1. Introducción
2. Organización estructural de la sesión

3. ¿Cómo estructuramos la explicación técnica?
4. Secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los golpes
5. Consideraciones al marco escolar
6. Aspectos a tener en cuenta con respecto a la metodología
7. Sugerencias de enseñanza

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REGLAMENTO

1. Inicio del juego
2. El saque o servicio
3. El resto o devolución
4. La puntuación
5. Durante el juego

MÓDULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS. MONITOR DE PADEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECOMENDACIONES GENERALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GOLPES BÁSICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS GOLPES

1. Derecha
2. Revés
3. Pared de fondo de derecha
4. Pared de fondo de revés
5. Pared lateral de derecha
6. Pared lateral de revés
7. Doble pared de derecha
8. Doble pared de revés
9. La contrapared
10. El saque
11. Volea de revés
12. Volea de derecha
13. Remate
14. Bandeja

PARTE 2. NUTRICIÓN DE 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 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 cardiaco
 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 reflexiología 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. 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. FISIOLOGÍA 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 5. ANATOMÍA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LAS CÉLULAS Y LOS TEJIDOS

1. Generalidades de la célula (citología)
 1. - Estructura de la célula
2. Generalidades acerca de los tejidos (histología)
 1. - Tejido epitelial
 2. - Epitelio superficial
 3. - Apéndice: cicatrización
 4. - Epitelio glandular
 5. - Apéndice: actividad de las glándulas sudoríparas
 6. - Epitelio sensorial
 7. - Tejido conectivo y de sostén
 8. - Clasificación del tejido conectivo
 9. - Mesénquima
 10. - Tejido conectivo coloidal
 11. - Tejido conectivo reticular
 12. - Tejido adiposo
 13. - Tejido conectivo propiamente dicho
 14. - Tipos de tejido conectivo propiamente dicho
 15. - Tejido de sostén
 16. - Tejido tendinoso
 17. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga de los tendones
 18. - Tejido cartilaginoso
 19. - Lesiones por sobrecarga en el cartílago hialino: artrosis a causa del deporte
 20. - Tejido óseo
 21. - Apéndice: periostitis
 22. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga y por ausencia de carga en los huesos
 23. - Tejido muscular
 24. - Musculatura lisa
 25. - Musculatura estriada
 26. - Apéndice: contracción muscular

- 27. - Lesiones musculares típicas
- 28. - Tejido nervioso
- 29. - Célula nerviosa (neurona)
- 30. - Estructura de las fibras nerviosas
- 31. - Estructura de un haz de fibras nerviosas
- 32. - Neuroglia
- 33. - Estructura macroscópica del sistema nervioso central

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO LOCOMOTOR PASIVO Y ACTIVO

- 1. Indicaciones de dirección
- 2. Movimientos
- 3. Planos y ejes
- 4. Visión general del aparato locomotor
- 5. Estructuras pasivas del aparato locomotor
 - 1. - Conceptos generales sobre huesos y articulaciones
 - 2. - Función del hueso
 - 3. - Formas óseas
 - 4. - Adaptación del hueso a la carga deportiva
 - 5. - El hueso como componente articular: clasificación de las articulaciones
 - 6. - Sinartrosis
 - 7. - Diartrosis
 - 8. - Estructura de las diartrosis
 - 9. - Clasificación de las diartrosis
 - 10. - Estructuras que limitan la movilidad articular
 - 11. - Visión general de la estructura del esqueleto humano
 - 12. - Columna vertebral
 - 13. - Cintura escapular y extremidad superior
 - 14. - Cintura pélvica y extremidad inferior
- 6. Estructuras activas del aparato locomotor
 - 1. - Generalidades sobre los músculos
 - 2. - Formas y tipos de músculos
 - 3. - Mecánica muscular
 - 4. - Estructuras auxiliares de la musculatura y de los tendones de inserción
 - 5. - Apéndice: inflamación de las bolsas serosas (bursitis)
 - 6. - Apéndice: inflamación de las vainas tendinosas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRESENTACIÓN DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS ARTICULARES

- 1. Tronco
- 2. Estructuras pasivas del aparato locomotor en el tronco
 - 1. - Estructura ósea de la columna vertebral
 - 2. - Cuerpos vertebrales
 - 3. - Discos intervertebrales
 - 4. - Lesiones típicas del disco intervertebral por sobrecarga
 - 5. - Arco vertebral y apófisis
 - 6. - Forma de la columna vertebral
 - 7. - Deformaciones de la columna vertebral
 - 8. - Apéndice: enfermedad de Scheuermann (cifosis del adolescente)

9. - Movilidad de la columna vertebral
 10. - Estructura de las articulaciones vertebrales
 11. - Aparato ligamentario de la columna vertebral
 12. - Resumen de las funciones de la columna vertebral
 13. - Estructura ósea de la cintura pélvica
 14. - Uniones articulares y aparato ligamentario de la cintura pélvica
 15. - Caja torácica (tórax)
 16. - Musculatura de la respiración (incluyendo la musculatura auxiliar)
 17. - Respiración torácica
 18. - Musculatura propia de la respiración
 19. - Respiración abdominal
3. Estructuras activas del aparato locomotor en el tronco
1. - Musculatura abdominal
 2. - Musculatura anterior y lateral de la pared abdominal
 3. - Musculatura posterior de la pared abdominal
 4. - Lesiones agudas de la musculatura abdominal
 5. - Musculatura de la espalda
 6. - Musculatura autóctona de la espalda
 7. - Resumen de la valoración de la función de la musculatura abdominal y de la espalda
 8. - Uniones articulares entre la columna vertebral y la cabeza
 9. - Aparato ligamentario de las articulaciones de la cabeza
 10. - Músculos que actúan sobre la posición de la cabeza
 11. - Lesiones de la columna vertebral
4. Extremidad superior
1. - Cintura escapular
 2. - Articulaciones de la cintura escapular
 3. - Apéndice: luxación acromioclavicular
 4. - Musculatura de la cintura escapular
 5. - Articulación del hombro
 6. - Musculatura de la cintura escapular
 7. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región del hombro
 8. - Lesiones típicas
 9. - Fracturas
 10. - Lesiones articulares
 11. - Lesiones musculares y tendinosas
 12. - Lesiones típicas por sobrecarga
 13. - Articulación del codo
 14. - Huesos y aparato ligamentario de la articulación del codo
 15. - Aparato muscular de la articulación del codo
 16. - Articulaciones trocoides del antebrazo
 17. - Músculos que actúan sobre las articulaciones trocoides del antebrazo
 18. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región del codo y del antebrazo
 19. - Lesiones típicas
 20. - Fracturas
 21. - Lesiones articulares del codo
 22. - Lesiones típicas por sobrecarga en la región del codo
 23. - Articulaciones de la muñeca
 24. - Articulaciones proximal y distal de la muñeca

25. - Músculos que actúan sobre la articulación de la muñeca
 26. - Mano
 27. - Huesos y aparato ligamentario
 28. - Músculos de los dedos
 29. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la mano y en los dedos
 30. - Lesiones típicas
 31. - Fracturas
 32. - Lesiones articulares
 33. - Lesiones típicas por sobrecarga
5. Extremidad inferior
1. - Articulación de la cadera
 2. - Huesos y aparato ligamentario
 3. - Músculos que actúan sobre la articulación de la cadera
 4. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región de la articulación de la cadera y del muslo
 5. - Lesiones típicas
 6. - Lesiones musculares
 7. - Lesiones tendinosas
 8. - Fracturas óseas
 9. - Lesiones típicas por sobrecarga
 10. - Articulación de la rodilla
 11. - Huesos y aparato ligamentario
 12. - Musculatura de la articulación de la rodilla
 13. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región de la articulación de la rodilla
 14. - Lesiones típicas
 15. - Lesiones musculares agudas
 16. - Lesiones agudas de las estructuras óseas, cartilagosas y ligamentarias
 17. - Lesiones por sobrecarga en la región de la rodilla y de la pierna
 18. - Pie y articulaciones del pie
 19. - Estructura del pie
 20. - Funciones del pie
 21. - Articulaciones superior e inferior del tobillo
 22. - Articulación superior del tobillo
 23. - Apéndice: efectos de llevar zapatos de tacón altos
 24. - Articulación inferior del tobillo
 25. - Musculatura del pie
 26. - Apéndice: debilidades y deformidades del pie
 27. - Apéndice: importancia de un calzado adecuado para los corredores
 28. - Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región de la articulación del tobillo y del pie
 29. - Lesiones típicas
 30. - Lesiones musculares y tendinosas
 31. - Fracturas óseas
 32. - Lesiones ligamentarias
 33. - Lesiones típicas por sobrecarga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS SIMPLES DEL TRONCO Y DE LAS EXTREMIDADES

1. Prefacio
2. Análisis de secuencias de movimiento simples
 1. - Movimientos simples del tronco
 2. - Flexión anterior del tronco
 3. - Extensión del tronco
 4. - Inclínación lateral del tronco
 5. - Rotación del tronco
 6. - Movimientos simples de la extremidad superior
 7. - Anteversión
 8. - Elevación
 9. - Fijación del brazo en posición de elevación vertical
 10. - Descenso del brazo desde la posición vertical
 11. - Retroversión del brazo
 12. - Abducción del brazo
 13. - Retroversión desde la posición de abducción horizontal
 14. - Anteversión desde la posición de abducción horizontal
 15. - Aducción del brazo desde la posición de abducción
 16. - Rotación interna del brazo desde la posición anatómica
 17. - Rotación externa del brazo desde la posición anatómica
 18. - Flexión del codo
 19. - Extensión del codo
 20. - Movimientos de prono-supinación del antebrazo
 21. - Flexión de la muñeca
 22. - Extensión de la muñeca
 23. - Abducción de la muñeca
 24. - Movimientos simples de la extremidad inferior
 25. - Flexión de la cadera
 26. - Extensión de la cadera
 27. - Hiperextensión de la cadera
 28. - Abducción del muslo
 29. - Aducción del muslo
 30. - Rotación interna del muslo
 31. - Rotación externa del muslo
 32. - Extensión de la rodilla
 33. - Flexión de la rodilla
 34. - Rotación interna de la pierna
 35. - Rotación externa de la pierna
 36. - Flexión plantar en la articulación superior del tobillo
 37. - Extensión dorsal en la articulación superior del tobillo
 38. - Pronación del antepié en la articulación inferior del tobillo
 39. - Supinación del antepié en la articulación inferior del tobillo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANÁLISIS DE SECUENCIAS DE MOVIMIENTO DEPORTIVAS COMPLEJAS

1. Prefacio
2. Atletismo
 1. - Marcha
 2. - Carrera
 3. - Salida y carrera

4. - Salto de longitud
 5. - Triple salto
 6. - Salto de altura
 7. - Salto de pértiga
 8. - Lanzamiento de jabalina
 9. - Lanzamiento de disco
 10. - Lanzamiento de bola
 11. - Lanzamiento de martillo
3. Natación
1. - Estilo braza
 2. - Apéndice: rodilla del nadador de braza
 3. - Estilo crol
 4. - Estilo mariposa
 5. - Estilo espalda
 6. - Saltos de trampolín y de palanca
 7. - Waterpolo
4. Gimnasia
1. - Gimnasia en la barra fija
 2. - Vueltas alrededor de un punto de apoyo
 3. - Gimnasia en las anillas
 4. - Abducción del brazo a 90° en las anillas, codos extendidos
 5. - Suspensión horizontal en pronación
 6. - Posición de apoyo con las manos en el suelo y piernas extendidas paralelas al suelo en suspensión
 7. - Gimnasia en las paralelas
 8. - Posición de apoyo sobre las manos
 9. - Saltos en el potro
 10. - Gimnasia en el suelo
 11. - Salto (potro longitudinal)
 12. - Paralelas asimétricas
 13. - Barra de equilibrio
5. Halterofilia
6. Deportes de lucha
1. - Boxeo
 2. - Lucha libre
 3. - Judo
 4. - Esgrima
7. Tiro deportivo
1. - Tiro con carabina
 2. - Tiro con arco
8. Deportes acuáticos
1. - Remo
 2. - Kayak
 3. - Vela
9. Ciclismo
10. Equitación
11. Juegos sobre hierba y en pabellones deportivos
1. - Fútbol

2. - Hoquey
3. - Balonmano
4. - Baloncesto
5. - Voleibol
6. - Tenis
7. - Golf
8. - Bolos
9. - Tenis de mesa
12. Deportes de invierno
 1. - Esquí alpino
 2. - Snowboard
 3. - Esquí de fondo
 4. - Patinaje de velocidad sobre hielo
 5. - Patinaje artístico
 6. - Salto de esquí
 7. - Bobsleigh
 8. - Descenso en trineo
13. Baile

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENTRENAMIENTO ANATÓMICO Y FUNCIONAL DE LA FUERZA

1. Prefacio
2. Catálogo de ejercicios para realizar movimientos simples
 1. - Movimientos simples del tronco
 2. - Movimientos simples de la extremidad superior
 3. - Movimientos simples de la extremidad inferior

