INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Entrenador de Fútbol Base + Curso de Salud Deportiva (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Entrenador de Fútbol Base + Curso de Salud Deportiva (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

duración total: 250 horas ***horas teleformación:*** 125 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En el campo de la actividad física y el deporte, es necesario conocer los diferentes conceptos del fútbol base, ya que el fútbol es considerado el primer deporte en multitud de países. Así, con el presente Curso de Entrenador de Fútbol Base y de Salud Deportiva se pretende aportar los conocimientos necesarios para conocer las primeras lecciones técnicas y tácticas y los contenidos indispensables sobre la salud deportiva.

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer el concepto y la finalidad del fútbol base, importancia y desarrollo profesional
- Conocer las bases psicopedagógicas de la enseñanza y el entrenamiento deportivo, así como los fundamentos sociológicos del deporte
- Analizar y conocer la teoría y la práctica del entrenamiento deportivo, técnicas y tácticas elementales, dirección de equipos y la metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo
- Conocer la organización y la legislación del deporte aplicables al fútbol base
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.

para qué te prepara

El presente Curso de Entrenador de Fútbol Base y de Salud Deportiva te preparará para poder desempeñar tu actividad profesional correctamente, ampliando o incorporando los conocimientos que se deben conocer en el ámbito profesional del entrenador de fútbol base y salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Este Curso de Entrenador de Fútbol Online, es de carácter no oficial, y de acuerdo a la Disposición Adicional Octava del R.D. 1363/2007 del 24 de Octubre. BOE nº268 del 8 de Noviembre de 2007 no sería objeto de homologación/convalidación automática por la Conserjería de Educación de la Comunidad Autónoma correspondiente o del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

salidas laborales

Desarrolla su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas a realizar actividades físicas, concretamente a aquellas actividades relacionadas con el entrenamiento del fútbol base.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

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

INESEM Instituto Europeo de Estudios Empresariales

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

Centro de Formación Superior de POSTGRADO INESEM

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

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

La direccion General | **Firma del alumno/a**

MARIA MORENO HIDALGO | **Sello** | NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenador de Fútbol Base Vol. II'

- Manual teórico 'Salud Deportiva'

- Manual teórico 'Entrenador de Fútbol Base Vol. I'

profesorado y servicio de tutorías

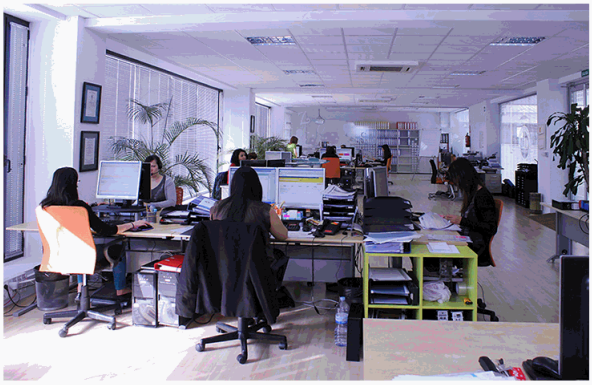
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail**: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono**: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual**: El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

+ Información Gratis

programa formativo

PARTE 1. ENTRENADOR FÚTBOL BASE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL FÚTBOL BASE

1.Definición del fútbol base
2.Categorías del fútbol base
    1.- Prebenjamín y benjamín
    2.- Alevines
    3.- Infantiles
    4.- Cadetes
    5.- Juveniles
3.La sesión de entrenamiento en el fútbol base
    1.- Enfoque pedagógico de una sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y BIOMECÁNICAS DEL DEPORTE

1.Introducción a la anatomía
    1.- Sistema óseo
    2.- Sistema muscular
    3.- Sistema nervioso
    4.- Sistema linfático
2.Fundamentos de la biomecánica deportiva
    1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
    2.- Relación entre biomecánica y actividad física
3.Mecánica del movimiento
4.Elementos anatómicos del movimiento
    1.- Planos, ejes, articulaciones
    2.- Fisiología del movimiento
    3.- Preparación y gasto de energía
5.El ejercicio físico
    1.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
    2.- Fases del ejercicio
6.Cualidades físicas básicas
    1.- Resistencia
    2.- Fuerza
    3.- Velocidad
    4.- Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DEPORTIVAS EN EL FÚTBOL BASE

1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia
    1.- Causas de las lesiones deportivas
    2.- Fases de la lesión deportiva
2.Factores que influyen en la lesión y curación
    1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
    2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
3.Prevención de la lesión deportiva
4.Lesiones graves en el fútbol base
    1.- Lesiones de la pierna y el muslo
    2.- Lesiones en la rodilla
    3.- Lesiones del tobillo
    4.- Problemas en el entrenamiento diario
5.Psicología de la lesión deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL BASE

1.Alimentación para el rendimiento
2.Nutrientes en el deporte
    1.- Hidratos de carbono
    2.- Proteínas
    3.- Grasas
    4.- Vitaminas, minerales y antioxidantes
    5.- Agua
3.La importancia de la alimentación en el fútbol base
4.Necesidades concretas de los jugadores jóvenes
    1.- Estrategias alimenticias
5.Alimentos y suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES PSICOPEDAGÓGICAS Y EDUCACIÓN EN VALORES EN EL FÚTBOL BASE

1.Las emociones en el deporte
    1.- Emociones antes de competir
2.Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol base
    1.- Motivación
    2.- Autoconfianza
    3.- Concentración
3.Metas y objetivos en el fútbol base
    1.- Diseño de un sistema de establecimiento de metas
    2.- Conseguir metas
4.Formación en valores
    1.- Influencia entre los jugadores
    2.- Influencia de los amigos, la familia y el ámbito escolar

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR-EDUCADOR DE FÚTBOL BASE

1.Ética profesional del entrenador
    1.- Relación entrenador - jugador
    2.- El trabajo del entrenador de fútbol base
    3.- La dirección técnica de un partido
2.Claves para el éxito
3.El entrenador como educador en el fútbol base
4.La adaptación del entrenador al equipo
5.El liderazgo en el fútbol base
    1.- Tipos de liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE

1.Métodos de entrenamiento en el futbol base
    1.- Entrenamiento físico
    2.- Entrenamiento técnico
    3.- Táctica y estrategia
2.Calentamiento, movilidad, flexibilidad
3.Estado físico de carrera
4.Entrenamiento pliométrico
    1.- Ejercicios pliométricos específicos del fútbol
5.Ejercicios prácticos en el entrenamiento
6.Recuperación y regeneración en el entrenamiento
    1.- El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REGLAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

1.Introducción: normativa
2.Reglamento FIFA y características fundamentales
    1.- El terreno de juego
    2.- El balón
    3.- El número de jugadores

+ Información Gratis

4.- El equipamiento de los jugadores
5.- El árbitro
6.- La duración del partido
7.- El gol marcado
8.- El fuera de juego
9.- Tiros libres
10.- El penalti
11.- El saque de banda
12.- El saque de esquina

3.Interpretación de las reglas del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1.La técnica
1.- Procedimiento de aprendizaje

2.Técnica individual
1.- El control
2.- Habilidad
3.- La conducción
4.- La cobertura
5.- Golpeo con el pie
6.- Golpeo con la cabeza
7.- La finta
8.- El regate
9.- El tiro

3.Técnica colectiva
1.- El pase
2.- El relevo técnico
3.- Acciones combinativas

4.Técnica del portero
1.- Técnica individual
2.- Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÁCTICA ELEMENTAL EN ETAPAS DE FÚTBOL BASE

1.Táctica y estrategia de juego
1.- Principios ofensivos y defensivos
2.- Táctica de equipo

2.Táctica en ataque y en defensa
1.- Táctica de ataque
2.- Táctica de defensa
3.- Equilibrio entre defensa y ataque

3.Tácticas individuales y grupales
1.- Tácticas individuales
2.- Tácticas grupales

4.Sistemas de juego elementales
1.- Sistemas de juego aconsejables en el fútbol base
2.- Perfilar un sistema de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICOS

1.Introducción a los primeros auxilios
1.- La respiración
2.- El pulso
3.- Actuaciones en primeros auxilios

2.Normas generales para la realización de vendajes

3.Anatomía y desarrollo del paciente pediátrico
1.- Diferencias anatómico-fisiológicas entre el adulto y el niño

+ Información Gratis

4.Urgencias pediátricas
    1.- Crisis asmática
    2.- Insuficiencia cardíaca
    3.- Cefaleas
    4.- Hemorragia gastrointestinal
    5.- Ingestión de cuerpos extraños
    6.- Vómitos
5.Reanimación cardiopulmonar en niños

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. 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

+ Información Gratis

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. Quirogimnasia
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 te la reflexiología podal
    2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
5.Drenaje linfático manual
    1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
6.Crioterapia, criomasaje y criocinética
    1.- Efectos fisiológicos
    2.- Indicaciones y contraindicaciones
    3.- Formas de aplicación
7.Criomasaje y Criocinética
    1.- Aplicación de criomasaje
    2.- Indicaciones del criomasaje
    3.- Contraindicaciones del criomasaje
    4.- Criocinética

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis