



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Curso de Masaje Deportivo + 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 Masaje Deportivo + 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

Este Curso de Masaje Deportivo y de Salud Deportiva ofrece una formación básica sobre la materia. En este curso se abordan todos los aspectos sobre el masaje deportivo, desde los fundamentos del masaje y la descripción de las técnicas más importantes desarrolladas para una buena recuperación del deportista, hasta otros factores complementarios que facilitan la aplicación del masaje. Además ofrece una formación sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

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

objetivos

- Conocer los tipos de fibras musculares que existen
- Aprender los ejercicios de calentamiento que se dan para una sesión de masaje
- Aprender los tipos de masaje que hay y las indicaciones que se deben seguir al realizarlos
- Conocer según la clasificación los tipos de masaje que hay
- Aprender a realizar masajes en la columna cervical
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- 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

Este curso en Masaje Deportivo y en Salud Deportiva le prepara para formarse y ser un especialista en evaluación de programas de educación física profundizando en aspectos muy concretos sobre las bases del Entrenamiento Táctico de Fisioterapeuta. Por tanto, le prepara para conocer y poder aplicar las diferentes técnicas de quiromasaje deportivo que se pueden emplear a la hora de tratar a algún paciente que las requiera en este ámbito y haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas.

salidas laborales

Fisioterapeuta deportivo/ Deporte/ Quiromasajista deportivo/ Salud Deportiva

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).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

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 dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

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 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Masaje Deportivo Vol. 1'
- Manual teórico 'Masaje Deportivo Vol. 2'



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 ineseem 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

programa formativo

PARTE 1. MASAJE DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Concepto de masaje
2. Origen y evolución del masaje a lo largo de la historia
 - 1.- Origen
 - 2.- Evolución
3. Importancia del masaje deportivo
 - 1.- Claves para el masaje deportivo
 - 2.- Beneficios del masaje deportivo
4. Efectos generales del masaje
 - 1.- Efectos del masaje sobre el rendimiento del deportista
 - 2.- Efectos del masaje sobre la recuperación del deportista
 - 3.- Efectos del masaje en la prevención de lesiones deportivas
5. Indicaciones generales del masaje
6. Contraindicaciones del masaje deportivo
 - 1.- Inflamación aguda
 - 2.- Infección
 - 3.- Enfermedades de la piel
 - 4.- Hemorragias
 - 5.- Heridas
 - 6.- Úlceras
 - 7.- Quemaduras
 - 8.- Embarazo
 - 9.- Fracturas y fisuras

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DEL MASAJE

1. Tipos de masajes
 - 1.- Masaje terapéutico
 - 2.- Masaje higiénico
 - 3.- Masaje deportivo
2. Tipos de masajes deportivos
 - 1.- Masaje de entrenamiento
 - 2.- Masaje de preparación o pre competición
 - 3.- Masaje de recuperación o post competición
3. Masaje clásico
4. Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
5. Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
6. Masaje de acupuntura
7. Masaje ruso
8. Shiatsu. Masaje japonés
 - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu
9. Aplicación práctica del masaje a diferentes modalidades deportivas
10. Automasaje en el deportista

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. IMPORTANCIA DE SU

CONOCIMIENTO EN EL MASAJE DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Concepto de fisioterapia
2. El fisioterapeuta
3. El proceso fisioterapéutico
4. Fisiología del masaje
5. Influencia fisiológica del masaje sobre el organismo
 - 1.- La influencia del masaje en el sistema nervioso
 - 2.- La influencia del masaje en la piel
 - 3.- La influencia del masaje en el sistema vascular
 - 4.- La influencia del masaje en las articulaciones y ligamentos
 - 5.- La influencia del masaje en el sistema muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
 - 1.- Según el tipo de fibra
 - 2.- Según la ubicación
 - 3.- Según la función
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
 - 1.- Huesos largos
 - 2.- Huesos cortos
 - 3.- Huesos planos
 - 4.- Huesos irregulares
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 - 1.- Columna vertebral
 - 2.- Tronco
 - 3.- Extremidades
 - 4.- Cartílagos
 - 5.- Esqueleto apendicular

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. MAPA CONCEPTUAL
4. Articulaciones y movimiento
 - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - 2.- Articulación de la rodilla
 - 3.- Articulación coxo-femoral
 - 4.- Articulación escapulo humeral
5. Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
 - 1.- Tipos de flexibilidad
6. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
 - 1.- Sistemas dinámicos

- 2.- Sistemas estáticos
- 7.Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
- 8.Componentes y factores de la flexibilidad
- 9.Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
 - 1.- Estiramiento de aductores de pie y sentado
 - 2.- Estiramiento de tibial anterior de rodillas y de cuchillas
 - 3.- Estiramiento para solea y pies
 - 4.- Estiramiento de psoas
 - 5.- Estiramiento de cuádriceps
 - 6.- Estiramiento del piramidal
- 10.Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
 - 1.- Estiramiento de antebrazos
 - 2.- Estiramiento de tríceps
 - 3.- Estiramiento de bíceps
- 11.Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
 - 1.- Estiramiento de abdominales el tronco en extensión
 - 2.- Estiramiento de abdominales oblicuos de pie
 - 3.- Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza
 - 4.- Estiramiento de abdominales oblicuos y espalda
 - 5.- Estiramiento de abdominales tumbado sobre una pelota de Pilates
- 12.Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
 - 1.- Estiramiento de la musculatura espinal
 - 2.- Estiramiento vertebral dorsal y lumbar
 - 3.- Estiramiento paravertebrales y dorsales
- 13.Estiramientos miofasciales en el deporte
 - 1.- Técnicas y estrategias a considerar en estiramientos miofasciales

MÓDULO 3. PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO

- 1.Medidas de higiene y desinfección aplicadas en la práctica del masaje deportivo
- 2.Condiciones ambientales de la consulta
 - 1.- Condiciones generales: música, aroma, iluminación, mobiliario y equipo
 - 2.- Musicoterapia
 - 3.- Cromoterapia
- 3.Preparación del profesional
 - 1.- Imagen
 - 2.- Higiene: cuerpo, cabello, manos
 - 3.- Cuidado de las manos
 - 4.- Vestuario
 - 5.- Accesorios
- 4.Ergonomía
 - 1.- Posiciones anatómicas adecuadas para el masaje
- 5.El cuidado de las manos del profesional
 - 1.- Aspecto e higiene
 - 2.- Estiramientos y ejercicios de manos
- 6.Acomodación del cliente
 - 1.- Higiene del deportista/paciente
- 7.Estudio de las necesidades del cliente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. UTILIZACIÓN DE ACEITES, CREMAS, UNGÜENTOS Y OTROS PRODUCTOS PARA EL MASAJE DEPORTIVO

- 1.Aceites de masaje empleados en el ámbito deportivo
 - 1.- Composición de los aceites esenciales

- 2.- Efectos de los aceites esenciales
- 3.- Principales aceites esenciales y propiedades
- 2.Cremas
 - 1.- Cremas empleadas en el masaje deportivo
- 3.Ungüentos
- 4.Arcilla
 - 1.- Clases y características de las arcillas
- 5.Peloides
 - 1.- Características de los peloides
 - 2.- Uso de los peloides
- 6.Algas
 - 1.- Clasificación de las algas
 - 2.- Características de las algas
 - 3.- Los efectos de las algas
 - 4.- Uso de las algas

MÓDULO 4. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

- 1.Parámetros generales
- 2.Pases sedantes
- 3.Amasamientos
- 4.Percusiones
- 5.Pellizqueos
- 6.Vibraciones
- 7.Otras maniobras
 - 1.- Roces digitales
 - 2.- Movilizaciones
 - 3.- Afloraciones o frotaciones
 - 4.- Fricciones o remociones
 - 5.- Presiones
- 8.Utilización de equipos en el masaje
 - 1.- Vibradores
 - 2.- Presoterapia
 - 3.- Vacunterapia
 - 4.- Otros equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EMPLEO DE TÉCNICAS Y TRATAMIENTOS: HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

- 1.Hidroterapia
 - 1.- Indicaciones y contraindicaciones de la hidroterapia
 - 2.- Técnicas de hidroterapia
- 2.Termoterapia
 - 1.- Efectos fisiológicos del calor
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Técnicas de termoterapia
- 3.Crioterapia
 - 1.- Efectos fisiológicos
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Formas de aplicación
 - 4.- El masaje con hielo o criomasaje

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL PIE

1. Composición del pie
 - 1.- Tarso
 - 2.- Metatarso
 - 3.- Falanges
2. Musculatura del pie
3. Reflexología podal
 - 1.- Manipulaciones preparatorias y recuperatorias del pie
 - 2.- Puntos y zonas reflejas
4. Aplicación práctica del masaje deportivo en el pie

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LOS MIEMBROS INFERIORES

1. Miembros inferiores del cuerpo humano
 - 1.- Huesos
 - 2.- Articulaciones
 - 3.- Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
 - 1.- Músculos del muslo
 - 2.- Músculos de la pierna
3. Aplicación práctica del masaje deportivo en los miembros inferiores
 - 1.- Tipos de masaje de piernas
 - 2.- Pasos generales para la aplicación de un masaje de piernas

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LOS MIEMBROS SUPERIORES

1. Miembros superiores del cuerpo humano
 - 1.- Huesos
 - 2.- Articulaciones
 - 3.- Estructura subcutánea del brazo
2. Musculatura del miembro superior
 - 1.- Hombro
 - 2.- Zona superior del brazo
 - 3.- Antebrazo
 - 4.- Nervios del brazo
3. Aplicación práctica del masaje deportivo en los miembros superiores
 - 1.- Pasos generales para la aplicación de un masaje de brazos

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL ABDOMEN

1. El abdomen
 - 1.- Anatomía superficial
 - 2.- Músculos abdominales
 - 3.- Disposición general de los órganos abdominales
2. Aplicación práctica del masaje deportivo de abdomen

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LA ESPALDA

1. La espalda
2. Musculatura de la espalda
 - 1.- Músculos superficiales
 - 2.- Músculos profundos
3. Aplicación práctica del masaje deportivo en la espalda
 - 1.- Pasos generales para la aplicación de un masaje en la espalda

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LA COLUMNA VERTEBRAL: MANIPULACIONES VERTEBRALES

1. La columna cervical: anatomía, biomecánica y manipulaciones
 - 1.- Anatomía de la columna cervical
 - 2.- Biomecánica de la columna cervical
 - 3.- Maniobra manipulativa en latero-flexión izquierda del raquis cervical

- 4.- Maniobra manipulativa del raquis cervical en rotación
 - 5.- Movilizaciones en flexión, flexión lateral y lateralización
 - 6.- Maniobra de presa reforzada
- 2.La columna dorsal y tórax: anatomía, biomecánica y manipulaciones
- 1.- Anatomía de la columna dorsal y tórax
 - 2.- Biomecánica de columna dorsal y tórax
 - 3.- Manipulación sobre el raquis dorsal alto
 - 4.- Manipulación sobre el raquis dorsal medio en flexión
 - 5.- Manipulación sobre el raquis dorsal medio-alto en extensión
 - 6.- Manipulaciones sobre el raquis dorso-lumbar
 - 7.- Movilización del raquis en extensión
- 3.La columna lumbar: anatomía, biomecánica y manipulaciones
- 1.- Anatomía de la columna lumbar
 - 2.- Biomecánica de columna lumbar
 - 3.- Maniobra manipulativa del raquis lumbar en decúbito supino y en flexión
 - 4.- Maniobra manipulativa sobre el raquis lumbar en flexión, rotación y aducción
 - 5.- Maniobra manipulativa sobre el raquis lumbar en lateroflexión
 - 6.- Maniobra manipulativa sobre la región lumbosacra

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIAGNÓSTICO FISIOTERÁPICO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- 1.Importancia de la realización de un diagnóstico fisioterápico de la columna vertebral
- 2.Diagnóstico fisioterápico en columna cervical. Palpación y pruebas funcionales
 - 1.- Palpación
 - 2.- Prueba de la compresión de Jackson
 - 3.- Prueba de la distracción
 - 4.- Maniobra de Spurling
 - 5.- Maniobra de Valsalva
 - 6.- Prueba de Adson
 - 7.- Prueba de Naffziger-Jones I
 - 8.- Prueba de Naffziger-Jones II
 - 9.- Prueba de Soto-Hall
 - 10.- Prueba de tracción de la columna vertebral cervical
 - 11.- Prueba de Maigne
 - 12.- Prueba de Hautant
 - 13.- Prueba de deglución
 - 14.- Signo de Bakody
 - 15.- Prueba de Lhermitte
 - 16.- Prueba de inestabilidad lateral atlantoaxial
 - 17.- Prueba de la arteria vertebral
 - 18.- Prueba de compresión del plexo braquial
- 3.Diagnóstico fisioterápico en columna dorsal y tórax. Inspección, palpación y pruebas funcionales
 - 1.- Inspección y palpación
 - 2.- Prueba del escaleno
 - 3.- Prueba de aproximación escapular
 - 4.- Prueba de la caída
 - 5.- Prueba de compresión costal bilateral
 - 6.- Prueba de OTT
 - 7.- Signo de Adam
 - 8.- Prueba de compresión del esternón
 - 9.- Prueba de Schepelmann
 - 10.- Prueba de Johnson
 - 11.- Prueba de la amplitud torácica
- 4.Diagnóstico fisioterápico en columna lumbar. Inspección, palpación y pruebas funcionales

- 1.- Inspección
- 2.- Palpación
- 3.- Pruebas funcionales de la columna vertebral lumbar
- 4.- Pruebas funcionales de la articulación sacroilíaca

MÓDULO 15. LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 18. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
 - 1.- Lesiones deportivas más frecuentes
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
 - 1.- Fase primera inflamatoria
 - 2.- Fase proliferativa o de reparación
 - 3.- Fase de remodelación y maduración
4. 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
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
 - 2.- Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

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 cardíaco
 - 1.- Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
 - 1.- Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
 - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto

- 5.Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
 - 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- 1.El masaje
 - 1.- Masaje de calentamiento
 - 2.- Masaje de intracompetición
 - 3.- Masaje de restauración o postcompetición
 - 4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones

2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
5. Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
 - 1.- Efectos fisiológicos
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Formas de aplicación
7. Criomasaje y Criocinética
 - 1.- Aplicación de criomasaje
 - 2.- Indicaciones del criomasaje
 - 3.- Contraindicaciones del criomasaje
 - 4.- Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés
 - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
 - 1.- Técnicas del vendaje funcional
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 - 3.- Propiedades del vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
 - 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
 - 2.- Vendajes funcionales: muñeca
 - 3.- Vendajes funcionales: tronco
 - 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 - 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
3. Otros vendajes
 - 1.- Vendajes neuromuscular
 - 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Condición física
2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad

2.- Efectos sobre la diabetes

3.- Efectos sobre la hipertensión arterial

4.Cineantropometría

1.- La antropometría

5.Ayudas ergogénicas

1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1.Reanimación cardiopulmonar

2.Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)

1.- Congelación

2.- Hipotermia

3.Calambre, agotamiento y golpe de calor

1.- Calambres por el calor

2.- Agotamiento por el calor

3.- Golpe de calor