



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Tenis de Mesa + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Monitor de Tenis de Mesa + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

duración total: 325 horas

horas teleformación: 163 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Es por ello que, el presente Curso de Monitor de Tenis de Mesa + Salud Deportiva ofrece una formación en las capacidades y funciones para entrenamiento de tenis de mesa, además de unos conocimientos necesarios sobre la salud de los deportistas.



+ 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

- Aprender el reglamento de Tenis de Mesa.
- Conocer el aprendizaje del entrenamiento con multibolas.
- Aprender los aspectos metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje en tenis de mesa.
- Llevar a cabo ejercicios de calentamiento.
- Realizar una evaluación física en los jugadores de tenis de mesa.
- Asesorar psicológicamente a los jugadores de tenis de mesa.
- Identificar las lesiones más frecuente del tenis de mesa y su intervención y prevención.
- 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 de Monitor de Tenis de Mesa + Salud Deportiva te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias y funciones que debe de tener un entrenador de tenis de mesa, asimismo aprenderás los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo hincapié en las actuaciones sobre las lesiones producidas por las prácticas deportivas.

salidas laborales

Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física, Monitor de Tenis de Mesa.

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 'Monitor de Tenis de Mesa'



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



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

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE TENIS DE MESA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 - 1.- Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - 1.- Planos, ejes y articulaciones
 - 2.- Fisiología del movimiento
 - 3.- Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 - 1.- Columna vertebral
 - 2.- Tronco
 - 3.- Extremidades
 - 4.- Cartílagos
 - 5.- Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - 2.- Articulación de la rodilla
 - 3.- Articulación coxo-femoral
 - 4.- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - 4.- Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

- 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones de la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
- 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. 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 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
 - 1.- Características del 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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TENIS DE MESA. EL JUEGO

1. Evolución del tenis de mesa
2. Conceptos básicos en el juego
 - 1.- Material de juego
 - 2.- Tipos de técnicas y jugadores
 - 3.- Consejos para la realización de un buen juego
3. Beneficios de jugar al tenis de mesa

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE TENIS DE MESA

1. Tenis de mesa
 - 1.- Normativa técnica de competición
 - 2.- Estilos de agarres
 - 3.- Técnica de golpes

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CALENTAMIENTO EN TENIS DE MESA

1. Lesiones más frecuentes en tenis de mesa
 - 1.- Estiramientos

- 2.Introducción al calentamiento
 - 1.- Protocolo de calentamiento en el tenis de mesa
- 3.Entrenamiento y tipos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EJERCICIOS DE TENIS DE MESA

- 1.Aspectos generales del ejercicio físico
- 2.Ejercicios de desplazamientos atravesando las pistas a lo ancho
 - 1.- Ejercicios con la raqueta o pala
 - 2.- Juegos divertidos en pista
- 3.Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
 - 1.- Introducción
 - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 14.PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
 - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - 2.- La respiración
 - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
 - 1.- Ahogamiento
 - 2.- Las pérdidas de consciencia
 - 3.- Las crisis cardíacas
 - 4.- Hemorragias
 - 5.- Las heridas
 - 6.- Las fracturas y luxaciones
 - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo

PARTE 2. 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.Tejiidos 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 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