







***Entrenador de Fútbol  
Deportiva (Doble Titulac***



# INESEM

---

## SINISS SCHOOL

***Sala Avanzado + Salud  
ción con 5 Créditos ECTS)***

**+ Información Gratis**

**titulación de formación continua bonificada  
empresarial**

# ***Entrenador de Fútbol Deportiva (Doble Titulac***

***duración total:*** 425 horas

***horas telefo***

***precio:*** 0 € \*

***modalidad:*** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

**+ Información Gratis**

## *descripción*

Si le interesa el entorno del deporte y quiere conocer la función de entrenador de fútbol sala este es su momento. Este curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) es el necesario para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. Es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los aspectos necesarios para tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean teóricas o prácticas. El fútbol sala es un deporte que ha sufrido una evolución constante en la cantidad de personas que se han aficionado a él. Por ello, es necesario que este deporte realicen un trabajo de calidad. Realizando este curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud Deportiva conocerá los aspectos fundamentales de este deporte de manera profesional en el entorno.

**+ Información Gratis**



**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y





## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q  
conocimientos técnicos en este área.

**+ Información Gratis**

## *objetivos*

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en fútbol sala
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en el fútbol sala
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos
- Conocer las características del juego.
- Adquirir los aspectos metodológicos generales.
- Realizar las cualidades determinadas para el entrenamiento
- Impartir un ejercicio preventivo y terapéutico en fútbol sala
- Aplicación de las nuevas tecnologías y análisis del juego

**+ Información Gratis**

## *para qué te prepara*

El presente Curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud D proporciona los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva hacia el fútbol sala que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas en este deporte. El alumno podrá conocer a fondo este deporte tan solicitado en la actualidad y será más oportuno para desempeñar la función de entrenador de fútbol sala profesional de la materia. Este Curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud D de acuerdo a la Disposición Adicional Octava del R.D. 1363/2007 de Noviembre de 2007 no sería objeto de homologación por parte del Ministerio de Educación de la Comunidad Autónoma correspondiente. **Deporte.**

**+ Información Gratis**

*salidas laborales*

Salud deportiva / Deportes / Fútbol Sala / Entrenador de

**+ Información Gratis**

## *titulación*

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas la el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

**+ Información Gratis**



## INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im  
EXPIDE LA SIGUIENTE

**NOMBRE DEL A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

**Nombre de la Acc**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre  
Granada, a (día) de (m)

La direccion General

MARIA MORENO HIDALGO

Sellc



*forma de bonificación*

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y

## ESTUDIOS EMPRESARIALES

participación a nivel nacional de formación  
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

## Formación Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX  
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

presente TITULACIÓN en  
mes) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A





- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los s  
mes a la Seguridad Social.

**+ Información Gratis**

## *metodología*

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

**+ Información Gratis**

## *materiales didácticos*

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Entrenador Avanzado de Fútbol Sala
- Manual teórico 'Entrenador Avanzado de Fútbol Sala

**+ Información Gratis**



**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y

# Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

*profesorado y servicio de tutorías*

**+ Información Gratis**

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el cu nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email un documento denominado “Guía del Alumno” entregad Contamos con una extensa plantilla de profesores espe con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y form como solicitar información complementaria, fuentes bibli Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y co respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías tel hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede c del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizan

+ Información Gratis

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y





**+ Información Gratis**

# Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

**+ Información Gratis**

ra la finalización del curso, que dependerá de la  
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual  
y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

**+ Información Gratis**

Este sistema comunica al alumno directamente con nue de matriculación, envío de documentación y solución de

Además, a través de nuestro gestor documental, el alur sus documentos, controlar las fechas de envío, finalizac lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

*programa formativo*

# MÓDULO 1. ENTRENADOR FÚTBOL

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Miología

2. Tejidos musculares: liso, esquelético y cardiaco

+ Información Gratis

- 1.- Movimientos musculares
- 3.Características del tejido muscular
  - 1.- Regeneración del tejido muscular
- 4.El músculo esquelético
  - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos
  - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5.Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
  - 1.- Tono muscular

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA ÓSEO**

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto
- 4.Desarrollo óseo
  - 1.- Crecimiento óseo
- 5.Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos

**+ Información Gratis**

- 5.- Esqueleto apendicular
- 6. Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación tibio-tarsiana
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE**

- 1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
  - 1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
- 2. Cinesiología y biomecánica
  - 1.- Concepto y principios de la cinesiología
- 3. Relación entre biomecánica y actividad física
- 4. Mecánica del movimiento
- 5. Elementos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de energía
- 6. Biomecánica de la marcha humana normal
  - 1.- Fase de Apoyo
  - 2.- Fase de oscilación

+ Información Gratis



- 3.- Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
- 4.- Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
- 5.- Cadenas musculares implicadas en la marcha, prevención y mejora
7. Biomecánica de columna cervical
8. Biomecánica de columna dorsal y tórax
9. Biomecánica de columna lumbar
10. Biomecánica de extremidad superior
  - 1.- Biomecánica del hombro
  - 2.- Biomecánica del codo
  - 3.- Biomecánica de la muñeca
  - 4.- Biomecánica de la mano
11. Biomecánica de extremidad inferior
  - 1.- Biomecánica de cadera
  - 2.- Biomecánica de rodilla

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN EL MIEMBRO INFERIOR**

1. Lesiones más comunes en los jugadores de fútbol
2. Osteología del miembro inferior
  - 1.- Huesos
  - 2.- Articulaciones

**+ Información Gratis**

- 3.- Estructuras subcutáneas
- 3.Musculatura del miembro inferior
  - 1.- Músculos del muslo
  - 2.- Músculos de la pierna
  - 3.- Músculos del pie
- 4.Lesiones de la pierna y el muslo
  - 1.- Fractura de tibia y peroné
  - 2.- Fractura de estrés
  - 3.- Rotura del gemelo
  - 4.- Rotura del tendón de Aquiles
  - 5.- Tendinitis aquilea
  - 6.- Bursitis aquilea
- 5.Lesiones de la rodilla
  - 1.- Esguince de rodilla
  - 2.- Lesiones de menisco
  - 3.- Rodilla inestable
  - 4.- Luxación de rótula
  - 5.- Lesión del cartílago de la rodilla
  - 6.- Bursitis
  - 7.- Rodilla del saltador

**+ Información Gratis**

## 6. Lesiones del tobillo

- 1.- Fractura de los huesos del tobillo
- 2.- Fracturas por sobrecarga o estrés
- 3.- Esguince de tobillo
- 4.- Tobillo inestable
- 5.- Tobillo de futbolista

## 7. Lesiones del pie

- 1.- Talalgia
- 2.- Fascitis plantar
- 3.- Fractura del calcáneo
- 4.- Pie plano
- 5.- Pie cavo
- 6.- Metatarsalgia
- 7.- Hallux valgus
- 8.- Fractura de los dedos de los pies
- 9.- Uña negra
- 10.- Uña encarnada
- 11.- Tiña podal. Pie de atleta

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE LESIONES E**

### 1. Introducción a las lesiones deportivas

+ Información Gratis

2. Definición

3. La prevención

4. Tratamiento

5. Lesiones graves en el fútbol

1.- Roturas ligamentosas

2.- Tráda

6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?

7. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Alimentación para el rendimiento

2. Energía para entrenar y disputar partidos

1.- Necesidad de energía

3. La dieta del futbolista

4. Alimentos y suplementos deportivos

1.- Suplementos y dopaje

5. Otras sustancias para aumentar el rendimiento depe

1.- Hormona de crecimiento humano

2.- Eritropoyetina (EPO)

3.- Efedrina y citrus aurantium

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO FÍSICO. EL**

+ Información Gratis

1. Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
  - 1.- Entrenamiento físico
  - 2.- Entrenamiento técnico
  - 3.- Táctica y estrategia
2. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
3. Estado físico de carrera
4. Entrenamiento para aumentar la fuerza
  - 1.- Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos
5. Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza
6. Entrenamiento pliométrico
  - 1.- Fisiología del entrenamiento pliométrico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. La psicología y el deporte
  - 1.- El papel del entrenador y la psicología
  - 2.- Definición de la psicología del deporte
2. Entrenamiento deportivo
  - 1.- Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento

**+ Información Gratis**

6. Planificación del entrenamiento psicológico

7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LIDERAZGO, COMUNICACIÓN**

1. El liderazgo en el fútbol

1.- Tipos de liderazgo

2.- Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos

2. La comunicación en el equipo

1.- Elementos constitutivos de la comunicación

2.- La comunicación y el entrenador de fútbol sala

3.- Habilidades conversacionales

4.- La escucha

5.- La empatía

3. La clave para el éxito: jugadores motivados

1.- Teorías que explican la motivación

2.- La motivación en el fútbol

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COL**

1. El fútbol sala

2. Normativa

3. Posiciones de los jugadores en el terreno de juego

4. Técnica individual en fútbol sala

**+ Información Gratis**

5. Técnica colectiva

- 1.- El pase
- 2.- El relevo
- 3.- Acciones combinativas

6. Técnica del portero

7. Acciones tácticas ofensivas en fútbol sala

- 1.- Principios defensivos en fútbol sala
- 2.- Principios ofensivos en fútbol sala

8. Ejercicios para trabajar la técnica y táctica en fútbol sala

**UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTRATEGIAS Y SISTEMAS**

1. Fundamentos del sistema de juego

- 1.- Características de un sistema de juego
- 2.- Elementos que componen un sistema de juego

2. Clasificación de los sistemas de juego

- 1.- Sistemas de juego basados en la amplitud de juego
- 2.- Sistemas de juego basados en la ocupación racional del terreno de juego
- 3.- Perfilar un sistema de juego

3. Estrategias y sistemas de juego utilizados en fútbol sala

- 1.- Sistemas defensivos
- 2.- Sistemas ofensivos

+ Información Gratis

4.Ejercicios para trabajar las estrategias y sistemas de

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS PA FÚTBOL SALA**

1.Reglamento (FIFA) y características

- 1.- La superficie de juego
- 2.- El balón
- 3.- El número de jugadores y sustituciones
- 4.- El equipamiento de los jugadores
- 5.- Los árbitros
- 6.- La duración del partido
- 7.- El inicio y la reanudación del juego
- 8.- Tiros libres
- 9.- El tiro penal
- 10.- El saque de banda
- 11.- El saque de meta
- 12.- El saque de esquina

2.Proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol sala

- 1.- Roles a observar por el entrenador en las sesiones

3.El entrenador: la tarea a realizar

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS**

+ Información Gratis



- 1.Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros au
  - 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

## **MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES**

- 1.Anatomía
  - 1.- Posición anatómica

**+ Información Gratis**

- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, s
- 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.Teidos 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 segú

**+ Información Gratis**

- 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5.Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
  - 1.- Tono muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPOF**

- 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 I**

- 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

+ Información Gratis

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 depoi

3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas d

4.- Hidrología médica y terapias naturales comple

### **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 real

3.Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

1.- Claves para el masaje deportivo

**+ Información Gratis**

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
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

**+ Información Gratis**

## 6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética

- 1.- Efectos fisiológicos
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones
- 3.- Formas de aplicación

## 7. Criomasaaje y Criocinética

- 1.- Aplicación de criomasaaje
- 2.- Indicaciones del criomasaaje
- 3.- Contraindicaciones del criomasaaje
- 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 fu
- 3.- Propiedades del vendaje funcional

### 2. Tipos de vendajes funcionales

- 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
- 2.- Vendajes funcionales: muñeca
- 3.- Vendajes funcionales: tronco

+ Información Gratis

- 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
  - 1.- Actividad física
  - 2.- Ejercicio físico

**+ Información Gratis**

- 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



**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y