INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Entrenador de Fútbol Sala Avanzado + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Curso de Entrenador de Fútbol Sala Avanzado + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

duración total: 425 horas ***horas teleformación:*** 213 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Si le interesa el entorno del deporte y quiere conocer las técnicas necesarias para desempeñar la función de entrenador de fútbol sala este es su momento, con el Curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. 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. El fútbol sala es un deporte que ha sufrido una evolución a mejor en los últimos años debido a la cantidad de personas que se han aficionado a él. Por ello es interesante que los profesionales de este deporte realicen un trabajo de calidad. Realizando este Curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud Deportiva conocerá los aspectos fundamentales sobre esta labor y se desenvolverá de manera profesional en el entorno.

a quién va dirigido

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

objetivos

- 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.
- Conocer las características del juego.
- Adquirir los aspectos metodológicos generales.
- Realizar las cualidades determinadas para el entretenimiento.
- Impartir un ejercicio preventivo y terapéutico en fútbol sala.
- Aplicación de las nuevas tecnologías y análisis del juego.

para qué te prepara

El presente Curso de Entrenador de Fútbol Sala + Salud Deportiva le prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Además podrá conocer a fondo este deporte tan solicitado en la actualidad y a aprender las técnicas oportunas para desempeñar la función de entrenador de fútbol sala, convirtiéndose en un profesional de la materia. 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

Salud deportiva / Deportes / Fútbol Sala / Entrenador de fútbol sala.

+ 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).

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 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 'Salud Deportiva'

- Manual teórico 'Entrenador Avanzado de Fútbol Sala. Nivel 2 Vol. 1'

- Manual teórico 'Entrenador Avanzado de Fútbol Sala. Nivel 2 Vol. 2'

profesorado y servicio de tutorías

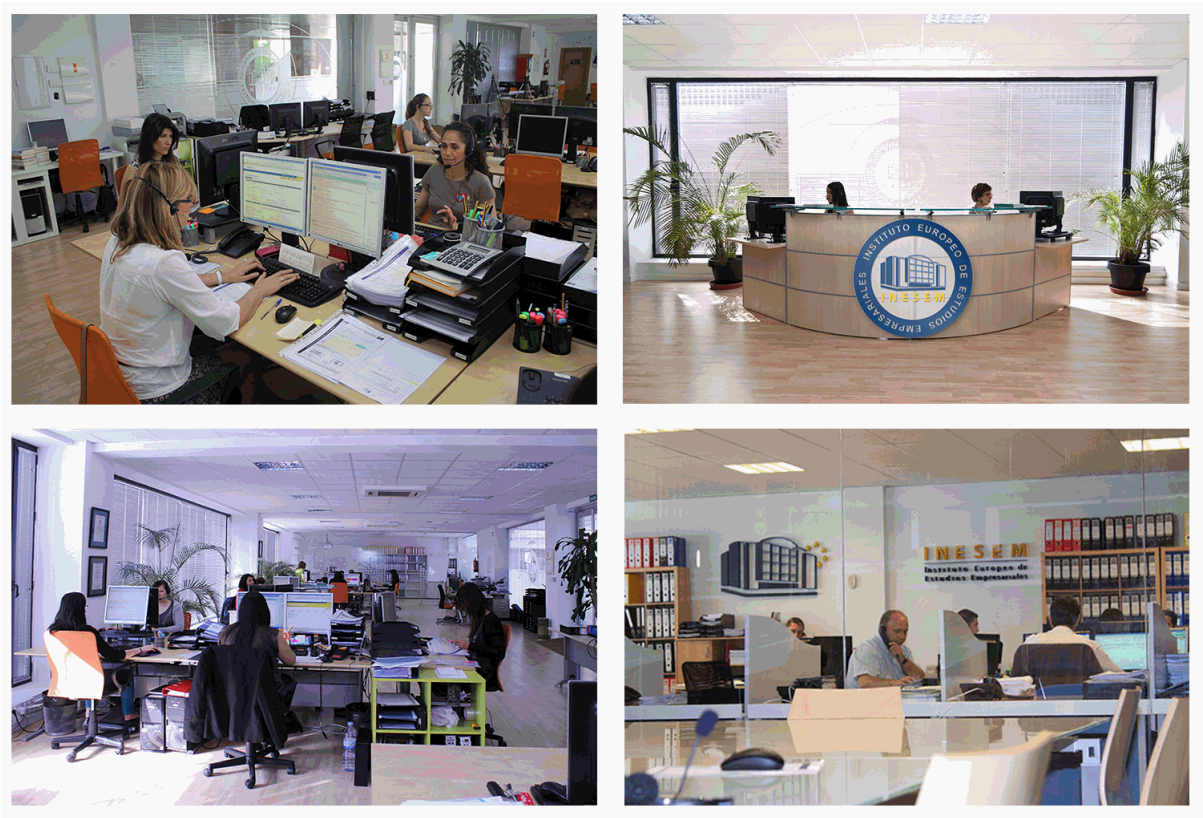
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “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 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

MÓDULO 1. ENTRENADOR FÚTBOL SALA. AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA MUSCULAR

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
    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
    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 BIOMECÁNICA APLICADA AL DEPORTE

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
    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, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de 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
    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
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 encarmada
11.- Tiña podal. Pie de atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE LESIONES EN FÚTBOL SALA

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones graves en el fútbol
1.- Roturas ligamentosas
2.- Tríada
6.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA

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 deportivo
1.- Hormona de crecimiento humano
2.- Eritropoyetina (EPO)
3.- Efedrina y citrus aurantium

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO FÍSICO. EL CALENTAMIENTO

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 y levantar pesas
6.Entrenamiento pliométrico
1.- Fisiología del entrenamiento pliométrico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN DEPORTES COLECTIVOS

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 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. LIDERAZGO, COMUNICACIÓN Y MOTIVACIÓN EN FÚTBOL SALA

1.El liderazgo en el fútbol
1.- Tipos de liderazgo
2.- Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos
2.La comunicación en el equipo

+ Información Gratis

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 COLECTIVA

1.El fútbol sala
2.Normativa
3.Posiciones de los jugadores en el terreno de juego
4.Técnica individual en fútbol sala
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 DE JUEGO

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 espacios
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
4.Ejercicios para trabajar las estrategias y sistemas de juego en fútbol sala

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA DE TÉCNICAS Y TÁCTICAS EN 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 de trabajo
3.El entrenador: la tarea a realizar

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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

MÓDULO 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.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

+ Información Gratis

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. 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

+ Información Gratis

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)

+ Información Gratis

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