INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster en Reiki y Reflexología aplicados al Ámbito Deportivo + Titulación Universitaria

+ Información Gratis

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

Máster en Reiki y Reflexología aplicados al Ámbito Deportivo + Titulación Universitaria

duración total: 1.500 horas ***horas teleformación:*** 450 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este Master en Reiki y Reflexología aplicados al Ámbito Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. El Reiki es la energía Universal de la más alta vibración. Dicha vibración es sanadora, portadora de amor y armonía. La naturaleza real del Reiki es la luz pura. La energía de este sistema es la que baña el universo entero. Es un método de sanación natural, basado en la meditación, respiración, ejercicio físico suave y moderado junto a unos hábitos de vida saludables. La reflexología es la técnica que consiste en aplicar presión en las zonas de pies, manos, cara y orejas de forma relajante para poder aliviar estrés y dolor en las zonas del cuerpo. Este Master en Reiki y Reflexología aplicados al Ámbito Deportivo pretende aportar información sobre las diferentes zonas anatómicas elegidas para desarrollar la reflexología, así como las diferentes técnicas que se incluyen para el alivio sintomático del estrés y el dolor. También aporta información sobre los procedimientos a seguir y las precauciones a tener en cuenta a la hora de poner en práctica la reflexología.

a quién va dirigido

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

objetivos

- Determinar las bases anátomicas y fisiológicas del movimiento.
- Entender la historia y los fundamentos del Reiki y su creador.
- Identificar los distintos niveles existentes de Reiki.
- Conocer las prácticas de las técnicas empleadas en el método Reiki.
- Innovar en otras técnicas complementarias para el tratamiento de diversas patologías.
- Conocer la técnica de la reflexología desde su origen e influencias de otras técnicas.
- Describir los conceptos principales que conforman la reflexología como técnica curativa.
- Explicar las zonas anatómicas de interés de la reflexología en las cuales se desarrolla todo su trabajo.
- Desarrollar los procedimientos y las técnicas principales de reflexología, atendiendo a las indicaciones y al tiempo de realización.
- Resaltar la importancia de la formación y las precauciones a seguir en la aplicación de la técnica de Reflexología.
- 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 el ámbito de la Psicología del Deporte.
- Saber las bases neurológicas básicas necesarias para el movimiento.
- Trasmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico.
- Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo.

para qué te prepara

El presente Master en Reiki y Reflexología aplicados al Ámbito Deportivo va a estar dirigido a conocer los niveles en los que se divide el Reiki y la Reflexología, sus funciones, y las diferentes técnicas empleadas, tanto individuales como grupales, todo para aplicarlo en la práctica deportiva.

salidas laborales

Desarrolla su actividad en el ámbito de las terapias alternativas al tratamiento convencional de las patologías tanto físicas como psicológicas, con el fin de conocer, entre otras los principales niveles y técnicas empleadas en este método.

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

-

profesorado y servicio de tutorías

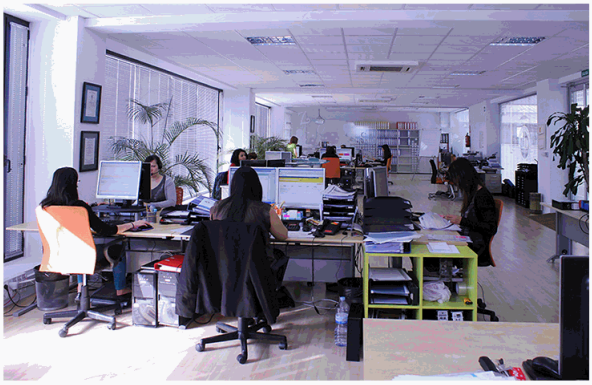
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

PARTE 1. REIKI

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. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REIKI, NIVEL I-SHODHEN I

1.Introducción a Reiki ho
- 1.- ¿Qué es Reiki ho?
- 2.- Fundamentos de Reiki ho
- 3.- ¿Qué es la sanación? Propósito de la sanación
- 4.- Estructura de Reiki ho
- 5.- Síntesis de Gendai Reiki ho. Linaje y política de seminarios y seguimientos
- 6.- Sintonizaciones

2.Historia de Reiki ho
- 1.- Sobre Mikao Usui Sensei, el fundador
- 2.- Historia de la Usui Reiki Ryoho Gakkai
- 3.- Transmisión de Reiki en Japón y fuera de Japón
- 4.- Evolución del Reiki occidental. Sistemas creados en occidente

3.Fundamentos básicos de la sanación Reiki
- 1.- Cómo utilizar las manos
- 2.- Posiciones fijas del Reiki occidental y posiciones de Reiki tradicional japonés

+ Información Gratis

3.- Autotratamiento y tratamiento a los demás
4.- Limpieza del Aura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. REIKI, NIVEL I-SHODHEN II

1.Técnicas de Reiki Tradicional
1.- Shudan Reiki Ho / Renzoku Reiki ho (parrilla y maratón Reiki)
2.- Reiki Mawashi (círculo Reiki)
3.- Nentatsu ho (técnica para tratar hábitos)
4.- Byosen (técnica de escaneo)
5.- Reiji ho (técnica intuitiva)

2.Técnicas para purificar y verter Reiki
1.- Jakikiri Joka ho (técnica para cortar la energía negativa)

3.Sanación a animales y plantas
1.- Sanación a los animales
2.- Sanación a las plantas
3.- Otros usos
4.- Cómo preparar agua con la energía Reiki

4.Técnica de autopurificación y autocrecimiento
1.- Kenyoku ho (autolimpieza energética)
2.- Hikari no Kokyu ho (respiración luminosa)
3.- Respiración Gassho
4.- Ducha Reiki
5.- Chakra Kassei Giho

UNIDAD DIDÁCTICA 6. REIKI, NIVEL II-OKUDEN I

1.Símbolos y Kotodamas
1.- Introducción a los símbolos en Reiki
2.- Formas de los símbolos y sus Kotodamas
3.- Funciones y usos de cada símbolo, y su utilidad en la sanación
4.- Relación entre las personas y los símbolos

2.Sanación trascendiendo el tiempo y el espacio
1.- Sanación a distancia
2.- Sanación al pasado
3.- Purificación de Karma y Traumas
4.- Revivir momentos felices del pasado
5.- Sanación al futuro

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REIKI, NIVEL II-OKUDEN II

1.Técnicas complementarias de Reiki
1.- Caja y cuaderno de Reiki
2.- Reprogramación
3.- Aterrizaje de la energía

2.Técnicas tradicionales de sanación
1.- Tanden Chiryo ho (técnica de desintoxicación)
2.- Koki ho / Gyoshi ho (técnicas de soplo y mirada)
3.- Heso Chiryo ho (tratamiento del ombligo)
4.- Seiheki Chiryo ho (técnica para enviar mensajes al subconsciente)
5.- Otras técnicas
6.- Práctica de sanación general de Reiki Ryoho Tradicional
7.- Técnicas de purificación de la sangre

3.Técnicas de autopurificación y autocrecimiento
1.- Hatsurei ho (técnica de meditación)
2.- Jiko Joka (autosanación)
3.- Jiko no saibo ni hikari wo okuru

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REIKI, NIVEL III-SHINPIDEN I

1.Introducción al Nivel III de Reiki
    1.- El símbolo supremo de Reiki ho, el 4º símbolo (significado, función y usos)
2.Técnicas con el símbolo supremo
    1.- Autopurificación con la Luz
    2.- Recibir guía del Ser Superior
    3.- Cómo conectarnos con la Alta Dimensión
    4.- Meditación Reiki
    5.- Técnicas de afirmaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REIKI, NIVEL III-SHINPIDEN II

1.Desde el uso de los símbolos a la superación
    1.- Conocer la verdad sobre los símbolos
    2.- Pasos para superar los símbolos
2.La esencia de Reiki de Usui Sensei
    1.- Guía para el Satori
3.Técnicas de autopurificación y crecimiento
    1.- Respiración Hado
    2.- Meditación Hado
    3.- Sekizui joka ibuki ho
    4.- Romper bloqueos internos
    5.- Columnas de Luz
4.Técnicas de sanación tradicionales
    1.- Entrenamiento solar
    2.- Tratamiento y respiración hado

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REIKI, NIVEL VI-GOKUIKAIDEN

1.Introducción al nivel IV de Reiki, maestría
2.Puntos a tener en cuenta por los maestros de Reiki
    1.- Simplicidad de Reiki ho
    2.- Los Maestros son para aprender juntos y crecer juntos
    3.- Calificación y el papel de los Maestros de Reiki
    4.- Significado de la palabra Maestro
    5.- Aprender y enseñar
    6.- Condiciones de los Maestros de Reiki
    7.- La manera de pensar en Gendai Reiki ho
    8.- Reconocimiento y comprensión sobre la sanación
    9.- Resumen de Reiki ho y sugerencias para la autorrealización
3.Las sintonizaciones
    1.- Comprensión de las sintonizaciones
    2.- Comprensión de los símbolos y kotodamas
    3.- Cómo sintonizar
    4.- Reiju y autoreiju
4.Mikao Usui Sensei y la esencia de Reiki ho. El camino hacia el Satori
    1.- Cómo Usui Sensei alcanzó Reiki
    2.- Su política de enseñanza
5.Consejos para los maestros de Gendai Reiki ho
    1.- Sobre cómo vivir una vida en Reiki
    2.- Sobre la salud, enfermedad y sanación
    3.- La esencia de la energía Reiki

PARTE 2. REFLEXOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS TEÓRICOS DE LA REFLEXOLOGÍA

1.Concepto de terapias naturales
    1.- Definiciones de diferentes organismos

+ Información Gratis

2.- Beneficios de las terapias naturales
2.Clasificación de las terapias naturales
3.Introducción a la reflexología
4.Historia de la reflexología
5.Efectos contraindicados del masaje reflexológico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONSIDERACIONES GENERALES DE REFLEXOLOGÍA

1.Reflejo y zonas reflejas
1.- La localización de las zonas reflejas
2.El papel del reflexólogo
3.Presiones y movimientos reflexológicos
4.Técnicas y maniobras del masaje en reflexología

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ATENCIÓN AL PACIENTE EN LA CONSULTA DE REFLEXOLOGÍA

1.Atención al paciente
2.Comunicación con el paciente
1.- Dificultades y obstáculos de la comunicación
3.Técnicas para la resolución de quejas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LOS SISTEMAS LINFÁTICO-INMUNITARIO, ÓSEO, MUSCULAR Y UROGENITAL

1.Sistema linfático-inmunitario
1.- Órganos y tejidos linfoides
2.- Componentes del sistema inmunitario
2.Sistema óseo
3.Sistema muscular
4.Sistema urogenital
1.- Anatomía del aparato urinario
2.- Anatomía del aparato reproductor femenino
3.- Anatomía del aparato reproductor masculino

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LOS SISTEMAS DIGESTIVO, RESPIRATORIO, NERVIOSO, ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS Y TEGUMENTARIO

1.Sistema digestivo
1.- Digestión de los alimentos
2.Sistema respiratorio
1.- Fisiología de la respiración
3.Sistema cardiovascular
1.- Fisiología cardiaca
4.Sistema nervioso y órganos de los sentidos
1.- Los órganos de los sentidos
5.Sistema tegumentario

UNIDAD DIDÁCTICA 6. REFLEXOLOGÍA FACIAL

1.Introducción a la reflexología facial
2.Puntos reflejos en el rostro
1.- Puntos -BQC
3.Las herramientas de facioterapia
1.- Técnicas de estimulación
2.- Mantenimiento de las herramientas multireflex

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REFLEXOLOGÍA CORPORAL

1.Mapa anatómico de la espalda, tronco y columna vertebral
1.- Musculatura dorsal
2.Puntos reflejos de la espalda
3.Herramientas utilizadas en la reflexoterapia corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REFLEXOLOGÍA AURICULAR

1.Historia de la auriculoterapia
2.Puntos reflejos en las orejas
    1.- Las fases de Nogier
    2.- Analgesia en auriculoterapia
    3.- Puntos maestros
    4.- Centros modulares del dolor
3.Técnicas de tratamiento de la auriculoterapia
4.Auriculoterapia y acupuntura

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REFLEXOLOGÍA MANUAL

1.Morfología de la mano
2.Reflexología manual
    1.- Funcionamiento de la reflexología en las manos
3.Beneficios de la reflexología en las manos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REFLEXOLOGÍA PODAL

1.Introducción a la reflexología podal
2.Evolución de la reflexología podal
    1.- Importancia de la forma y anatomía de los pies
3.Puntos reflejos en los pies
4.Zonas imprescindibles de la reflexología podal
5.Inicio del tratamiento de reflexología podal
6.Tiempo de duración del masaje podal
7.Precauciones que se deben tener

PARTE 3. 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
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

+ Información Gratis

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
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

+ Información Gratis

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

PARTE 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de Tejido Muscular
3.Características del tejido muscular
4.El Músculo Esquelético
5.Uniones musculares
6.Tono y fuerza muscular
7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1.Utilización de energía por el músculo
2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3.Utilización de la grasa en el ejercicio
4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
5.Vitaminas y ejercicio
6.Minerales y ejercicio
7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1.Introducción a la fisiología del ejercicio
2.Ejercicio físico
3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1.Introducción
2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4.Reposición de líquidos y electrolitos
5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6.Bebidas para deportistas
7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1.Concepto
2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4.Vitaminas y minerales
5.Bicarbonato y otros tampones
6.Otras ayudas ergogénicas
7.Dopaje

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1.Introducción
2.Gasto calórico
3.Hidratos de carbono
4.Grasas
5.Proteínas
6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1.Actividad física en la niñez
2.Actividad física en la adolescencia
3.Actividad física en la edad adulta
4.Actividad física en la tercera edad

PARTE 5. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1.Introducción
2.Psicología del Deporte
3.Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4.Funciones de la Psicología del Deporte
5.La Psicología del Deporte en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

1.El Psicólogo del Deporte
2.Funciones del Psicólogo del Deporte
3.¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4.El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5.El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

1.Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
2.Potencial de Reposo o de Membrana
3.Receptores. Potencial Generador
4.Potencial de Acción
5.Sinapsis
6.Circuitos neuronales
7.Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8.Morfología del Sistema Nervioso Central

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1.Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2.Sistema sensorial. Propiocepción
3.Organización funcional del Sistema Motor
4.Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

1.El aprendizaje motor
2.Principales modelos del aprendizaje motor
3.Teorías del aprendizaje motor
4.El proceso de enseñanza-aprendizaje
5.Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6.Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7.Las habilidades motrices

UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1.Necesidades psicológicas en el deporte

+ Información Gratis

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 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1.El deporte
2.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

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

1.Introducción: las emociones
2.Las emociones en el deporte
3.Emociones provocadas por el entrenamiento
4.Control emocional ante situaciones amenazantes
5.Emociones antes de la competición

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1.La motivación
2.La Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS

1.¿Qué entendemos por meta?
2.Pautas para establecer una buena meta
3.Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4.Plantear las metas
5.Conseguir las metas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS

1.Diferencia entre objetivo y meta
2.Pautas para enunciar objetivos
3.Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

1.Introducción
2.Activación, ansiedad y estrés
3.Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4.Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2.Auto-respeto
3.Como hacer frente a las críticas
4.Responder a las quejas
5.Creatividad y auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

1.Introducción
2.Liderazgo
3.Estilos de liderazgo

+ Información Gratis

4.Enfoques en la teoría del liderazgo
5.Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1.Conceptualización de la comunicación
2.Habilidades sociales comunicativas