







IN
—
BU

***Monitor de Waterpolo ·
Titulación con 4***



INESEM

SINESS SCHOOL

**+ Salud Deportiva (Doble
5 Créditos ECTS)**

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empresarial**

Monitor de Waterpolo Titulación con

duración total: 325 horas ***horas telefo***

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

En el medio acuático existen muchos nadadores, que también tienen la necesidad de practicar algo más dinámico y lúdico. El waterpolo es un deporte de equipo que se juega en el agua. Los equipos se enfrentan y gana el que más goles meta dentro del tiempo establecido. Por lo tanto, para poder practicar waterpolo, motivadamente hablando, tiene una gran transferencia de conocimientos necesario tener unos conocimientos básicos sobre los deportes acuáticos. Es por ello que, el presente curso de Monitor de Waterpolo se acerca al acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva.

+ Información Gratis



+ Información Gratis



a quién va dirigido

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

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y el aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en los aspectos energéticos y la contracción muscular.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento.
- Definir la biomecánica y la biomecánica deportiva para el análisis de los movimientos.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce los cambios de factores que están implicados en la condición física y morfológica.
- Identificar los tipos de actividades acuáticas, así como las categorías y el waterpolo adaptado (mini waterpolo).
- Analizar todos los estilos de nado existentes para postularlos en natación al waterpolo, especialmente para los desplazamientos.
- Estudiar las acciones técnicas por las que se lleva a cabo el juego.
- Ejemplificar situaciones tácticas para el desarrollo del juego.
- Identificar las reglas por las que se rige el deporte del waterpolo.

+ Información Gratis

RFEN.

- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.
- 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 función
- Reconocer la importancia de una buena alimentación e
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos

para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Waterpolo + Salud Deportiva se adquieren los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de enseñanza de los distintos estilos de natación, como de las acciones técnico-tácticas del juego. El presente curso de Monitor de Waterpolo + Salud Deportiva proporciona los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo hincapié en cómo se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas

+ Información Gratis

salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar el rol de Monitor de waterpolo, Monitor de natación.

El presente curso permite ampliar el conocimiento tanto sanitario, por lo que permite el desarrollo de la actividad junto con otros profesionales.

+ Información Gratis

titulación

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del curso, el nombre del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno ha superado, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros emisoras (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

información y

UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión Formativa

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

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)

Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los 3 meses 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 'Monitor de Waterpolo Vol. 1'
- Manual teórico 'Monitor de Waterpolo Vol. 2'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

ra (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 todo el contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podemos contactar con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o WhatsApp. Hemos elaborado un documento denominado “Guía del Alumno” entregado en formato PDF. Contamos con una extensa plantilla de profesores especialistas en Waterpolo con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formadores para poder como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas, etc. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

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

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

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar con el personal del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizaciones, etc.

+ Información Gratis

+ Información Gratis

Monitor de Waterpolo + Salud Deportiv



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

a (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 una comunidad que disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y programas para aprender idiomas...

revista digital

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

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestro equipo de matriculación, envío de documentación y solución de dudas.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede consultar sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM.

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE WATERPOLO + SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

+ Información Gratis

- 1.El aparato locomotor
- 2.Sistema osteoarticular
 - 1.- Los huesos
 - 2.- Funciones de los huesos
 - 3.- División del esqueleto humano
 - 4.- Columna vertebral
 - 5.- Tronco
 - 6.- Extremidades
 - 7.- Cartílagos
 - 8.- Articulaciones y movimiento
 - 9.- Los ligamentos
- 3.Sistema muscular
 - 1.- Funciones del sistema muscular
 - 2.- Inervación de los músculos
 - 3.- Clasificación muscular
 - 4.- Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
 - 1.- Sistema energético: ATP
- 2.Tipos de fuentes energéticas

+ Información Gratis

- 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágenos
- 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 3.- Sistema aeróbico

3. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio

- 1.- Adaptaciones metabólicas
- 2.- Adaptaciones circulatorias
- 3.- Adaptaciones cardíacas
- 4.- Adaptaciones respiratorias
- 5.- Adaptaciones de la sangre
- 6.- Adaptaciones del medio interno

4. La contracción muscular

- 1.- Características de la unidad motora
- 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso
- 3.- Mecanismo de contracción muscular
- 4.- Relajación muscular
- 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

5. Efectos fisiológicos del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica

+ Información Gratis

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 ps
8. Componentes generales de un programa de prepara
9. Principios significativos para la planificación del entr
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIOMECÁNICA

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 - 1.- Historia y evolución de la biomecánica
 - 2.- Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del mov
 - 1.- Planos
 - 2.- Ejes
 - 3.- Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
 - 1.- Descripción de la postura correcta
 - 2.- Factores que influyen en la postura

+ Información Gratis

4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica
6. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 - 1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
7. Cinesiología y biomecánica
 - 1.- Concepto y principios de la cinesiología
8. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
 - 2.- Principio de la supercompensación
 - 3.- Teoría del estrés de Selye
4. Carga de entrenamiento y sus variables
 - 1.- Magnitud de la carga
 - 2.- Tendencia de la carga
 - 3.- Naturaleza de la carga
 - 4.- Complejidad de la carga
 - 5.- Organización de la carga

+ Información Gratis

5. Fundamentos generales referidos a los principios de:
 - 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la recuperación
 - 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - 4.- Principios de proporcionalización
6. Capacidades físicas básicas
 - 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
 - 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia
 - 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular
 - 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad de reacción
7. Efecto del entrenamiento
8. Efecto residual de entrenamiento
9. El desentrenamiento

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACTIVIDADES ACUÁTICAS: WATERPOLO

1. Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
2. Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3. Diferencias del agua y la tierra
4. Principios físicos del medio acuático
 - 1.- Hidrostática

+ Información Gratis

5. Historia del waterpolo

- 1.- Evolución del waterpolo en España

6. Categorías en waterpolo

- 1.- Tritones (8-12 años)
- 2.- Infantiles (12-14 años)
- 3.- Juveniles (15-17 años)
- 4.- Junior (18-20 años)
- 5.- Mayores (20 años en adelante)

7. Equipamiento de waterpolo

- 1.- La pelota
- 2.- Gorros
- 3.- Las porterías

8. El mini waterpolo

- 1.- Reglamento mini waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NATACIÓN: TÉCNICAS Y ESTILOS

1. Estilo crol

- 1.- Entrada de la mano en el agua
- 2.- Fase de empuje
- 3.- Salida de la mano y el recobro
- 4.- Las piernas de crol

+ Información Gratis

- 5.- La cabeza y sus movimientos
- 6.- El tronco
- 2.Estilo de espalda
 - 1.- Entrada de la mano en el agua (contacto de la r
 - 2.- Entrada de la mano en el agua (preparación pa
 - 3.- Primera curva (movimiento abajo-fuera o primer
 - 4.- Segunda curva (primer barrido hacia arriba, mo
 - 5.- Tercera curva (segundo descenso o barrido fina
 - 6.- La acción de piernas
 - 7.- Posición del cuerpo
- 3.Estilo braza
 - 1.- La patada de braza
 - 2.- La brazada
 - 3.- La respiración
 - 4.- Coordinación en el estilo braza
- 4.Estilo mariposa
 - 1.- Entrada de las manos en el agua
 - 2.- Fase de agarre I (primera curva o barrido hacia
 - 3.- Fase de agarre II (segunda curva o barrido haci
 - 4.- Fase de tirón (barrido hacia dentro o tercera cur

+ Información Gratis

- 5.- Fase de empuje (cuarta curva o barrido hacia adelante)
- 6.- El recobro o reciclaje de los brazos en el estilo mariposa
- 7.- La acción de piernas
- 8.- El acoplamiento o coordinación del estilo mariposa
- 9.- Movimientos de la cadera en el estilo mariposa
- 10.- La respiración y los movimientos de cabeza en el estilo mariposa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA BÁSICA DEL WATERPOLO

1. Introducción a la técnica en waterpolo
2. La técnica en waterpolo
 - 1.- El nado en waterpolo
 - 2.- Nado específico
 - 3.- Movimientos específicos
3. Fundamentos técnicos
 - 1.- El equilibrio del cuerpo
 - 2.- Formas de agarre del balón
 - 3.- Recepciones
 - 4.- Pases
 - 5.- Desplazamientos
 - 6.- Tiros
 - 7.- Fintas

+ Información Gratis

4. Técnica de juego del portero

- 1.- Posiciones básicas del portero
- 2.- Acciones defensivas específicas del portero
- 3.- Situaciones específicas del portero

5. Habilidades defensivas individuales

- 1.- Posición corporal - jugador a jugador, defensa c
- 2.- Defensa delantera
- 3.- Presionar el balón
- 4.- Defendiendo al jugador de dos metros
- 5.- Otros movimientos defensivos individuales

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA BÁSICA DEL WATER

1. Táctica

2. Táctica en ataque y en defensa

- 1.- Ataque
- 2.- Defensa

3. Posiciones en waterpolo

- 1.- El cubreboya o central (posición 3)
- 2.- El boya (posición 6)
- 3.- Los laterales (posición 2 y 4)
- 4.- Los extremos (posiciones 1 y 5)

+ Información Gratis

4. Táctica y dinámica de juego en waterpolo
 - 1.- En ataque
 - 2.- En defensa
5. Contraataques
 - 1.- Creación del contraataque sin tener opción clara
6. Ejercicios de ataque y defensa posicional
 - 1.- En grupo
 - 2.- En grupos cortos de trabajo 3x3, 4x4
 - 3.- Grupo de ataque sin defensa
 - 4.- Todo el grupo de ataque y defensa
 - 5.- Ejercicios para el contraataque

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO

1. Reglamento de waterpolo
 - 1.- Campo de juego y equipamiento
 - 2.- Porterías
 - 3.- La pelota
 - 4.- Gorros
 - 5.- Equipos y sustitutos
 - 6.- Equipo arbitral
 - 7.- Árbitros

+ Información Gratis

- 8.- Jueces de gol
 - 9.- Cronometradores
 - 10.- Secretarios
 - 11.- Duración del partido
 - 12.- Tiempos muertos
 - 13.- Inicio del juego
 - 14.- Goles
 - 15.- Reanudación después de un gol
 - 16.- Saque de portería
 - 17.- Córner
 - 18.- Saque neutral
 - 19.- Tiro libre
 - 20.- Faltas ordinarias
 - 21.- Expulsiones
 - 22.- Penalti
 - 23.- Lanzamiento de penalti
 - 24.- Faltas personales
 - 25.- Accidente, lesión o indisposición
2. Apéndices del reglamento de la RFEN
- 1.- Apéndice A - Instrucciones para el doble arbitraje

+ Información Gratis

- 2.- Apéndice B - Señales utilizadas por los árbitros
- 3.- Apéndice C - Reglas F.I.N.A. de instalaciones
- 4.- Apéndice D - Código de conducta en waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN

- 1. Programación del proceso de entrenamiento
- 2. Planificación del entrenamiento
- 3. Sesión de entrenamiento
 - 1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento
 - 2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
 - 3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
- 4. Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. BLOQUE SEGURIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS: REVISIÓN

- 1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
- 2. Lesiones deportivas más frecuentes
 - 1.- Lesiones musculares
 - 2.- Lesiones en los tendones
 - 3.- Lesiones articulares
 - 4.- Lesiones óseas
- 3. Causas de las lesiones deportivas

+ Información Gratis

- 1.- Lesiones comunes en el waterpolo
- 4.Fases de la lesión deportiva
- 5.Factores que influyen en la lesión y curación
 - 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión
 - 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
- 6.Prevenición de la lesión deportiva
- 7.Reconocimiento médico previo
- 8.Psicología de la lesión deportiva
- 9.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
- 10.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

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

+ Información Gratis

- 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. Técnicas de reanimación

- 1.- RCP básica

5. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

- 1.- Ventilación manual
- 2.- Masaje cardíaco externo
- 3.- Maniobra de Heimlich

6. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de

UNIDAD DIDÁCTICA 14. MÉTODOS DE RESCATE. SA

1. Introducción al salvamento acuático

2. Material utilizado en salvamento acuático

3. Entrada al agua

- 1.- Sin material
- 2.- Con material

4. Técnicas de aproximación al accidentado

+ Información Gratis

- 1.- Los estilos de nado adaptados al salvamento
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de
 - 1.- Tipos de zafaduras de una víctima consciente
 - 2.- Inconsciente
6. Técnicas de traslado de accidentados
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
7. Técnicas de extracción del accidentado
 - 1.- Sin material
 - 2.- Con material
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. El salvamento acuático en piscinas
 - 1.- Tareas del socorrista acuático en piscinas
 - 2.- Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. 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. 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

+ 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 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

+ 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 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 realidad

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 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

+ 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 rodill
- 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