

MÁSTER

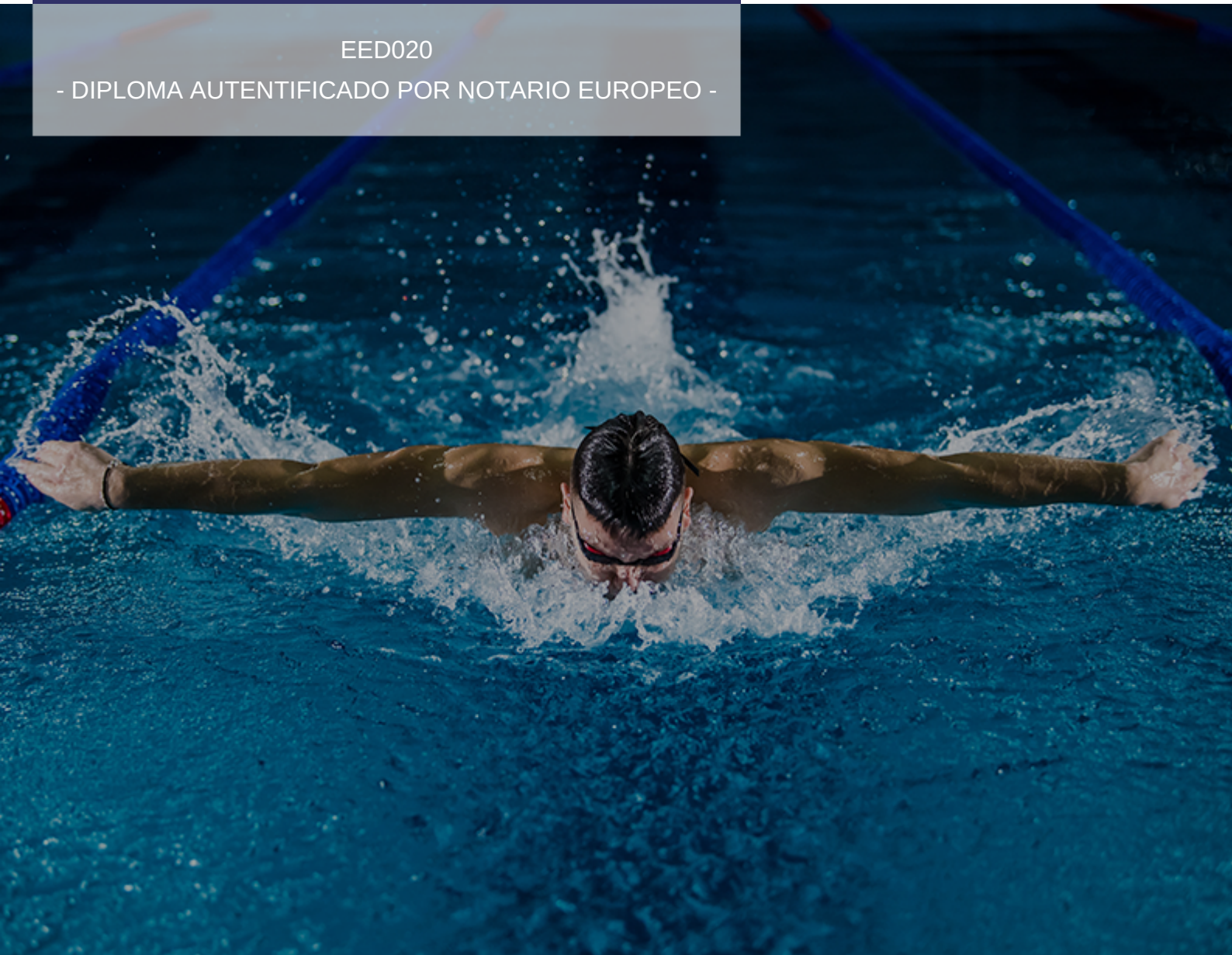
MÁSTER EXPERTO EN ENTRENADOR SUPERIOR DE
NATACIÓN



Escuela Europea
del Deporte

EED020

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer la actividad física, la anatomía implicada en la actividad física: aparato locomotor, el aparato circulatorio y aparato respiratorio, la nutrición, la suplementación e hidratación, la introducción a la natación, las competiciones de natación, la enseñanza de la natación, las bases del entrenamiento, el estilo crol, el estilo braza, el estilo mariposa, el estilo espalda, el medley o estilos y natación sincronizada, la natación para diferentes edades, la natación por especialidades, las lesiones deportivas, los primeros auxilios, la psicología deportiva, los valores y responsabilidad social en el deporte, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORIAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACION
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2380-€

VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “ **MÁSTER EXPERTO EN ENTRENADOR SUPERIOR DE NATACIÓN**”, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

MONITOR DE NATACIÓN

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Actividad física
2. Ejercicio físico
3. Condición física

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Reducción de la tasa de colesterol en sangre
2. Descenso de los niveles de triglicéridos
3. Disminución de la producción de insulina
4. Reducción de la presión arterial
5. Aumento de la capacidad pulmonar
6. Incremento de la fuerza y la masa musculares
7. Aumento de la capacidad aeróbica
8. Reducción de la masa grasa
9. Mejora del equilibrio psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

1. Aumento del peso corporal
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular
3. Ralentización de la circulación
4. Dolores y lesiones
5. Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas
6. Disminución del nivel de concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CINEANTROPOMETRÍA

1. Aspectos fundamentales
 - Mediciones antropométricas
 - Metodología de evaluación
2. Aplicaciones
 - Medicina deportiva
 - Ergonomía
 - Nutrición

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA: APARATO LOCOMOTOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA ESQUELÉTICO

1. Huesos
 - Clasificación
 - Estructura microscópica
 - Articulaciones y ligamentos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARCOS DEL MOVIMIENTO

1. Cuello
2. Pierna
3. Muñeca
4. Hombro
5. Codo
6. Mano y dedos
7. Pie y tobillo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUENTES ENERGÉTICAS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Sistema anaeróbico aláctico o sistema del fosfágeno
2. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
3. Sistema aeróbico o sistema oxidativo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA: APARATO CIRCULATORIO Y APARATO RESPIRATORIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APARATO CIRCULATORIO

1. Sistema cardiovascular
2. Sistema linfático

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO RESPIRATORIO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. NUTRICIÓN, SUPLEMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Macronutrientes
 - Proteínas
 - Hidratos de carbono
 - Grasas o lípidos
2. Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

1. Creatina
2. Proteínas en polvo

3. Aminoácidos
 - BCAA
 - Glutamina

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDRATACIÓN

1. Bebidas hidratantes
 - Agua
 - Isotónicas
2. Bebidas energéticas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA NATACIÓN?

1. Beneficios de la natación
 - Reducción de la tensión arterial
 - Desarrollo de la actividad osteomuscular
 - Capacidad respiratoria mejorada
 - Tejidos del cuerpo fortalecidos
 - Mejoría en la actividad del corazón
 - Prevención, alivio y rehabilitación
2. Estilos de la natación
 - Crol
 - Braza
 - Mariposa
 - Espalda
3. Accesorios de la natación
 - Bañador
 - Gorro
 - Gafas
 - Tapones para los oídos
 - Clips para la nariz
 - Relojes
4. Ramas de la natación
 - Salto de trampolín
 - Waterpolo
 - Natación en aguas abiertas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA NATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ATLETAS DESTACADOS

1. Michael Phelps
2. Jenny Thompson
3. Ian Thorpe
4. Kristin Otto
5. Alexander Popov
6. Franziska van Almsick
7. Mark Spitz
8. Inge de Bruijn

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MONITOR DE NATACIÓN

1. Funciones
 - Apoyo y ayuda a bebés, niños y adultos a perder el miedo por el agua
 - Enseñanza de la natación
 - Mejora de las técnicas de nado
 - Realización de clases de natación
 - Instrucción en la matronatación
 - Creación de programas de enseñanza en el medio acuático
 - Ofrecimiento de seguridad para sus alumnos
 - Verificación de que las instalaciones son aptas para su uso
 - Control de la temperatura y de la calidad del agua
2. Habilidades físicas
 - Buena condición física
 - Experto en diferentes estilos de natación
3. Habilidades sociales
 - Escucha activa
 - Capacidad para mostrar empatía
 - Habilidades de comunicación
 - Resolución de conflictos
 - Capacidad para motivar
 - Establecimiento de un clima óptimo en el grupo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. COMPETICIONES DE NATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. WORLD AQUATICS

1. Historia
2. Organización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CAMPEONATOS ORGANIZADOS POR WORLD AQUATICS

1. Campeonato Mundial de Natación
2. Campeonato Mundial de Natación en Piscina Corta
3. Juegos Olímpicos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Flotación
2. Respiración
3. Propulsión
4. Deslizamientos
5. Inmersión
6. Ritmo
7. Equilibrio
8. Giros
9. Saltos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

1. Método de demostraciones
2. Método de repeticiones
3. Método de trabajo por segmentos
4. Método de corrección de errores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MATERIAL AUXILIAR

1. Corchos
2. Pull-boys
3. Tapices flotantes
4. Aros
5. Balones de plástico
6. Manguitos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPIOS EN LA ENSEÑANZA

1. Autonomía
2. Individualización
3. Socialización
4. Juego

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. BASES DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FACTORES CONDICIONANTES

1. Edad y género
2. Condiciones climáticas, calidad y temperatura del agua y equipamiento
3. Estilo de vida y factores psicológicos
4. Historial médico y lesiones previas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Calentamiento
2. Parte principal
3. Estiramientos y recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLAN DE ENTRENAMIENTO

1. Ejemplo de un plan de entrenamiento

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. ESTILO CROL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTACIÓN BÁSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA

1. Posición del cuerpo

2. Movimientos de los brazos
 - Fase acuática
 - Fase aérea
3. Movimientos de las piernas
4. Coordinación
5. Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERRORES COMUNES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. ESTILO BRAZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTACIÓN BÁSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA

1. Posición del cuerpo
2. Movimientos de los brazos
 - Fase acuática
 - Fase aérea
3. Movimientos de las piernas
4. Coordinación
5. Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERRORES COMUNES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. ESTILO MARIPOSA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTACIÓN BÁSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA

1. Posición del cuerpo
2. Acción de brazos
 - Fase acuática
 - Fase aérea
3. Acción de piernas
 - Fase descendente
 - Fase ascendente
4. Coordinación
5. Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERRORES COMUNES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. ESTILO ESPALDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTACIÓN BÁSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA

1. Posición del cuerpo
2. Acción de brazos
 - Fase acuática
 - Fase aérea
3. Acción de piernas
4. Coordinación
5. Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERRORES COMUNES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. MEDLEY O ESTILOS Y NATACIÓN SINCRONIZADA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MEDLEY O ESTILOS

1. Historia
2. Reglamentación básica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NATACIÓN SINCRONIZADA

1. Historia
2. Posiciones básicas
3. Errores comunes

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. NATACIÓN PARA DIFERENTES EDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MATRONATACIÓN

1. Beneficios
 - Fortalecimiento del vínculo entre el pequeño y el adulto
 - Apoyo para abrir el apetito del bebé
 - Relajación
 - Desarrollo psicomotor y de fuerza
 - Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio
 - Sistema inmunológico más fuerte
 - Diversión y entretenimiento
 - Socialización
2. Instalaciones de matronatación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NATACIÓN INFANTIL Y PARA ADULTOS

1. Consejos
 - Iniciación de la natación de forma progresiva
 - Empleo de gorros y gafas
 - Utilización de protector solar en la natación al aire libre
2. Etapas de aprendizaje
 - Supervivencia en el medio acuático
 - Autonomía de movimiento en el medio acuático
 - Aproximación e iniciación a los gestos y movimientos de las especialidades deportivas
 - Entrenamiento y acondicionamiento físico
 - Competencia a nivel profesional

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. NATACIÓN POR ESPECIALIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO

1. Factores a considerar para un trabajo sostenible en el agua
 - Temperatura del agua y del cuerpo
 - Nivel de profundidad
 - Soporte musical
 - Seguridad
2. Habilidades básicas
 - Sculling
 - Alineación corporal
 - Equilibrio
3. Movimientos básicos en piscina poco profunda
4. Movimientos básicos en agua profunda

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NATACIÓN TERAPÉUTICA

1. Indicaciones
2. Ejercicios

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NATACIÓN ADAPTADA

1. Historia
2. Clasificación
3. Reglamentación especial

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES MÁS COMUNES EN LA NATACIÓN

1. Hombro del nadador
2. Lesiones en la rodilla
3. Lesiones en el cuello
4. Dolor de espalda

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Calentamiento adecuado

2. Descanso y recuperación
3. Equipamiento correcto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO DE LESIONES

1. Reposo
2. Hielo
3. Medicamentos
4. Masajes
5. Fisioterapia
6. Cirugía

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE ACCIDENTE Y DE PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SALVAMENTO ACUÁTICO

1. Técnicas de rescate acuático con la víctima inconsciente
2. Técnicas de rescate acuático con la víctima consciente

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCEDIMIENTOS EN EL SOPORTE VITAL BÁSICO

1. Evaluación del nivel de consciencia
2. Apertura de la vía aérea
3. Comprobación de la respiración
4. Restablecimiento de la circulación
5. Restablecimiento de la respiración
 - Boca a boca
 - Ventilación
6. Reanimación cardiopulmonar básica
 - Protocolo de actuación en adultos
 - Actuación en niños y bebés menores de 1 año

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PRIMEROS AUXILIOS

1. Asfixia y alteraciones respiratorias
2. Alteraciones circulatorias
 - Lipotimia
 - Infarto de miocardio
 - Síncope
 - Shock
3. Trastornos convulsivos
 - Epilepsia
 - Ataque histérico
4. Heridas y hemorragias
5. Quemaduras y congelaciones
6. Traumatismos
 - Lesiones musculares
 - Lesiones articulares
 - Fracturas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VENDAJES

1. Tipos de vendajes realizados con vendas
2. Tipos de vendajes realizados con otro tipo de materiales

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRANSPORTE DE HERIDOS Y BOTIQUÍN DE URGENCIAS

1. Transporte
 - Manual
 - En camilla
2. Botiquín de urgencias

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA?

1. Fortaleza mental en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOTIVACIÓN

1. Tipos
 - Motivación intrínseca
 - Motivación extrínseca
2. El refuerzo como estrategia de motivación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

1. Tipos de atención
 - Selectiva
 - Sostenida
 - Dividida
2. Distorsiones de la atención
 - Falta de concentración
 - Distracción
 - Ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MANEJO DE LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS

1. Clases de estrés
 - Estrés agudo
 - Estrés crónico
2. Estrategias para manejar la presión y el estrés
 - Respiración profunda
 - Relajación muscular progresiva
 - Visualización
 - Pensamiento positivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. VALORES Y RESPONSABILIDAD SOCIAL EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALORES DEL DEPORTE Y SU APLICACIÓN EN LA NATACIÓN

1. Fair play
2. Disciplina
3. Honestidad
4. Trabajo en equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPONSABILIDAD SOCIAL DEL DEPORTE

1. Inclusión y diversidad
2. Acción social
3. Sostenibilidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA