



# FORMACIÓN ONLINE

Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



Maestría Internacional en Rehabilitación y Tratamiento de Lesiones  
Deportivas + Maestría Internacional en Coaching Deportivo

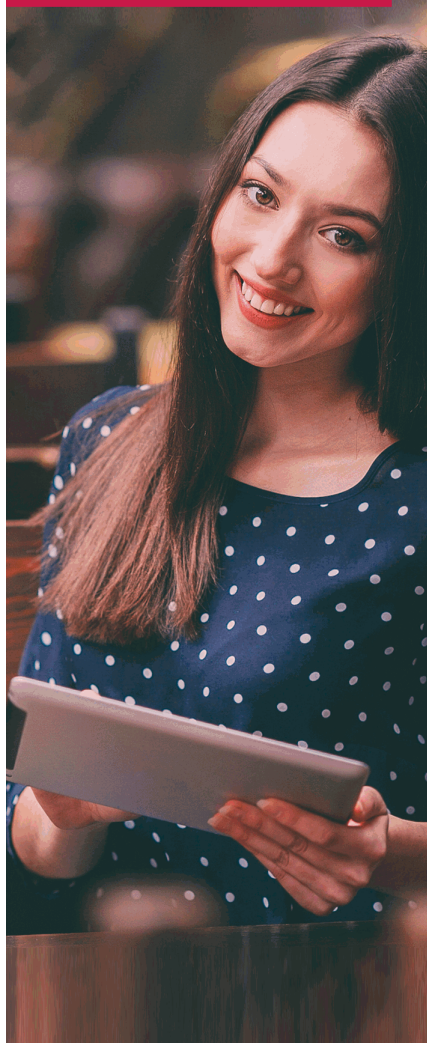
[educa.net](http://educa.net)



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



## Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con **el Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación** (AENOR) de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Rehabilitación y Tratamiento de Lesiones Deportivas + Maestría Internacional en Coaching Deportivo



**DURACIÓN:**

1.200 horas



**MODALIDAD:**

Online



**PRECIO:**

744 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

**CENTRO DE FORMACIÓN:**

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Maestría Internacional en Rehabilitación y Tratamiento de Lesiones Deportivas con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional  
- Titulación de Maestría Internacional en Coaching Deportivo con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**  
como Escuela de Negocios de Formación Superior de Postgrado  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO  
**NOMBRE DEL ALUMNO**  
con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de  
**Nombre de la Acción Formativa**  
de 600 horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2015  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EURO/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX  
Con una calificación de SOBRESALIENTE  
Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 1 de Diciembre de 2015

Centro de Formación  
Superior de Postgrado

**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**

**La Dirección General**  
  
JESÚS MORENO HIDALGO

**El/La Interesado/a**  
  
NOMBRE DEL ALUMNO/A



**RESPONSABILIDAD  
SOCIAL  
CORPORATIVA**

## Descripción

Si trabaja en un sector relacionado con la práctica deportiva y quiere aprender los aspectos fundamentales que le ayuden a prevenir y rehabilitar lesiones deportivas este es su momento, con la Maestría en Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función de la mejor forma posible. Muchas personas realizan deporte hoy en día, aunque sea muy saludable y ayude a las personas a sentirse mejor con ellas mismas es también peligroso ya que nos exponemos al riesgo de tener una lesión y tener que pasar por un período de recuperación. Por ello con la realización de Esta Maestría en Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas conocerá los principios generales para la prevención y rehabilitación de lesiones y las diferentes alteraciones que hacen lesionarse a las personas. La Maestría en Coaching Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. El coaching es una herramienta utilizada para incrementar la productividad del trabajo mediante: la motivación del personal, la resolución de problemas, el desarrollo del personal, la creación de equipos, la delegación, el trabajo en equipos, la captación y retención del talento, etc. La formación aportada por Esta Maestría está dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo.

## Objetivos

- Conocer el modelo general de intervención ante las lesiones deportivas. - Aprender los fundamentos del entrenamiento deportivo y prevención de lesiones. - Conocer las diferentes alteraciones nutricionales entre otras. - Conocer las lesiones traumatológicas
- Entender el concepto de coaching, su utilidad y su ejercicio. - Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida. - Adquirir los conocimientos, competen

## A quién va dirigido

Está dirigida a todos aquellos profesionales del mundo del deporte o a cualquier persona interesada en el ámbito deportivo de las lesiones que quiera adquirir conocimientos sobre la prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Además es interesante para aquellas personas que deseen especializarse en lesiones deportivas y los métodos para prevenirlas.

## **Para qué te prepara**

Esta Maestría en Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas le prepara para conocer y poder aplicar las diferentes técnicas de rehabilitación que se pueden emplear a la hora de tratar a algún paciente que las requiera en el ámbito deportivo. Dicha formación no capacita en ningún caso por sí sólo para trabajar lesiones salvo que el alumno cuente con la titulación universitaria en fisioterapia, considerándose una formación de especialización para profesionales interesados, así como para cualquier deportista que desee tener unas nociones básicas sobre algo tan importante como son las lesiones en el deporte y su profilaxis. Con esta maestría en Coaching Deportivo, el/la alumno/a podrá adquirir formación superior de postgrado en coaching deportivo. Desarrolle, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos. Te capacita para saber dirigir a un grupo de personas que trabaja en equipo o individualmente, con objetivos generales e individuales.

## **Salidas Laborales**

Actividad física / Deporte / Monitor / Entrenador Personal / Fisioterapia / Médico deportivo / Gimnasios / Centros deportivos.  
Coach deportivo, Directivo coach, Coach personal, Life coach.

## **Formas de Pago**

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay  
Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses  
+ Envío Gratis.

- Tarieta

Llama gratis al teléfono  
(+34) 958 050 217 e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**30% Beca Desempleo:** Para quienes atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



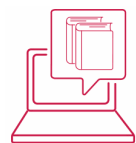
### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede 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, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

1. CURSO 1: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN REHABILITACIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

# PARTE 1. TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
  - 1.- Huesos
  - 2.- Articulaciones
  - 3.- Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
  - 1.- Músculos del muslo
  - 2.- Músculos de la pierna
  - 3.- Músculos del pie
3. 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
- 4. 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 y del corredor
- 5. Lesiones del tobillo
  - 1.- Fractura de los huesos del tobillo
  - 2.- Fracturas por sobrecarga o estrés
  - 3.- Esguince de tobillo
  - 4.- Tobillo inestable (esguince de repetición)
  - 5.- Tobillo de futbolista
- 6. 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 3. LESIONES EN EL TRONCO**

- 1. Revisión anatómica
  - 1.- Tórax
  - 2.- Abdomen
  - 3.- Espalda
- 2. Lesiones torácicas y abdominales
  - 1.- Contusión torácica
  - 2.- Fracturas costales
  - 3.- Tórax inestable
  - 4.- Esguince de los músculos abdominales

- 5.- Distensión muscular
- 6.- Traumatismos de genitales externos masculinos
- 7.- Hernia deportiva
- 8.- Lesiones de los nervios periféricos
- 3. Lesiones cadera
  - 1.- Rotura de los músculos aductores
  - 2.- Bursitis de la cadera
  - 3.- Fractura de pelvis
  - 4.- Osteítis del pubis, pubalgia o tendinitis de los aductores
  - 5.- Luxación de cadera
  - 6.- Distensión inguinal
  - 7.- Hematoma pélvico
- 4. Lesiones de la espalda
  - 1.- Cifosis. Hiper cifosis
  - 2.- Lordosis. Hiperlordosis
  - 3.- Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
  - 4.- Dolor de cuello. Cervicalgia
  - 5.- Fracturas vertebrales
  - 6.- Hernia de disco
  - 7.- Espondilolistesis y espondilólisis
  - 8.- Dolor de espalda
  - 9.- Patología de la espalda del nadador
  - 10.- Fractura de estrés (fractura por fatiga del sacro)
  - 11.- Distensión, esguince y desgarró lumbar

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR**

- 1. Revisión anatómica
  - 1.- Osteología del miembro superior
  - 2.- Musculatura del miembro superior
- 2. Lesiones del hombro
  - 1.- Tendinopatía del supraespinoso
  - 2.- Esguince en la zona del hombro
  - 3.- Contractura de trapecios
  - 4.- Fractura de clavícula
  - 5.- Fractura de omoplato
  - 6.- Hombro del nadador
  - 7.- Hombro congelado
  - 8.- Luxación de hombro
  - 9.- Lesiones de la articulación acromioclavicular
  - 10.- Artrosis de la articulación glenohumeral

- 11.- Lesiones de la articulación esternoclavicular
- 3. Lesiones de la extremidad superior
  - 1.- Miositis Osificante Traumática (MOT)
  - 2.- Lesiones del tríceps
  - 3.- Fracturas del brazo y codo
  - 4.- Tendinitis del bíceps
  - 5.- Lesiones del codo
  - 6.- Esguince y luxación de codo
  - 7.- Contusiones
  - 8.- Hematoma en el bíceps
- 4. Lesiones de la muñeca y la mano
  - 1.- Fractura de Colles
  - 2.- Esguince y luxación de muñeca
  - 3.- Síndrome del túnel carpiano
  - 4.- Fractura de Bennett
  - 5.- Pulgar del guardabosques o del esquiador
  - 6.- Dedo en martillo
  - 7.- Dedo de jersey
  - 8.- Luxaciones de los dedos
  - 9.- Fractura de las falanges
  - 10.- Ampollas y callosidades
  - 11.- Tendinitis de Quervain

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE**

- 1. Revisión anatómica
  - 1.- Estructura de la piel
  - 2.- Funciones de la piel
- 2. Lesiones en la piel por la práctica deportiva
  - 1.- Lesiones por trauma
  - 2.- Lesiones por infecciones
  - 3.- Lesiones ambientales
  - 4.- Lesiones por alergia de contacto
  - 5.- Agravamiento de otras lesiones cutáneas previas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES**

- 1. Síncope y muerte súbita en el deportista
- 2. Epistaxis
- 3. Anemia en el deportista
- 4. Menarquia, dismenorrea y deporte
- 5. Traumatismo craneoencefálico
- 6. Lesiones en párpados y anejos

7.Erosiones corneales

8.Lesiones de la boca

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN**

1.La rehabilitación como especialidad médica

1.- Áreas de competencia clínica

2.- La práctica profesional de la medicina de rehabilitación

3.- Paradigma de la rehabilitación

2.La discapacidad

1.- Modelos y clasificación de discapacidad

2.- Discapacidad en España

3.Epidemiología de la discapacidad

1.- Indicadores de discapacidad

2.- La esperanza de vida libre de discapacidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN**

1.Infiltraciones intraarticulares y musculares

2.Terapia ocupacional

1.- Concepto

2.- Terapia ocupacional según patologías

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES**

1.Lesiones de ligamentos

1.- Tratamientos de las lesiones de ligamentos

2.Lesiones tendinosas

1.- Tratamiento de lesiones tendinosas

3.Lesiones musculares

1.- Tratamientos para lesiones musculares

4.Lesiones óseas

1.- Principales lesiones óseas

2.- Tratamiento de lesiones óseas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRATAMIENTO ORTOPÉDICO Y PROTÉSICO DE LAS LESIONES**

1.Ayudas técnicas

1.- Conceptualización

2.- Características

3.- Clasificación y finalidades

2.Medios auxiliares

3.Órtesis

1.- Órtesis del miembro superior

2.- Órtesis del tronco

3.- Órtesis del miembro inferior

4.Prótesis

- 1.- Prótesis de la extremidad superior
- 2.- Prótesis de la extremidad inferior
- 5. Iniciación a la autonomía

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS**

- 1. La hidrología médica en la actualidad
- 2. Antecedentes históricos
- 3. Termoterapia
  - 1.- Efectos fisiológicos del calor
  - 2.- Técnicas de termoterapia
- 4. Crioterapia
  - 1.- Efectos fisiológicos
- 5. Hidroterapia
  - 1.- Técnicas de hidroterapia
- 6. Crenoterapia. Balnearios
  - 1.- Composición de las aguas minero-medicinales
- 7. Aplicación en patologías determinadas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. TECNOLOGÍA SANITARIA**

- 1. Laserterapia
- 2. Electroterapia
  - 1.- Tipos de corrientes
  - 2.- Contraindicaciones
- 3. Ultrasonido
- 4. Magnetoterapia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. VENDAJE FUNCIONAL Y DISTINTAS APLICACIONES DEPORTIVAS**

- 1. Concepto de vendaje funcional y tipos
- 2. Materiales
- 3. Propiedades del vendaje funcional
- 4. Indicaciones y contraindicaciones
- 5. Técnica
- 6. Aplicaciones prácticas en el deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO**

- 1. El masaje
- 2. Efectos del quiromasaje
- 3. Contraindicaciones del quiromasaje
- 4. Técnicas básicas en Quiromasaje Deportivo
  - 1.- Técnicas activas
  - 2.- Técnicas pasivas
- 5. Otras técnicas
  - 1.- Técnicas de movilización

2.- Educación de la marcha

## **PARTE 2. REHABILITACIÓN DEPORTIVA**

### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS**

- 1.La exploración
- 2.Técnicas básicas en Masaje Deportivo
- 3.Otras técnicas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS**

- 1.Fundamentos de la terapia masajística
- 2.Tipos de masaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA**

- 1.Hidroterapia
- 2.Termoterapia
- 3.Crioterapia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVILIZACIONES**

- 1.Movimiento
- 2.La parada
- 3.Movimiento y parada

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. TECNOLOGÍA SANITARIA**

- 1.Laserterapia
- 2.Electroterapia
- 3.Ultrasonido
- 4.Magnetoterapia

### **MÓDULO 2. EXPERTO EN TÉCNICAS DE MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO**

- 1.Parámetros generales
- 2.Pases sedantes
- 3.Amasamientos
- 4.Percusiones
- 5.Pellizqueos
- 6.Vibraciones
- 7.Otras maniobras

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ESPALDA**

- 1.Osteología de la espalda
- 2.Musculatura de la espalda

3.Aplicación práctica del Masaje Deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPTIVO: MIEMBROS INFERIORES**

1.Osteología del miembro inferior

2.Musculatura del miembro inferior

3.Aplicación práctica del Masaje Deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS SUPERIORES**

1.Osteología del miembro superior

2.Musculatura del miembro superior

3.Aplicación práctica del Masaje Deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: EL PIE**

1.Osteología del pie

2.Musculatura del pie

3.Aplicación práctica del Masaje Deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ABDOMEN**

1.Musculatura del abdomen

2.Aplicación práctica del Masaje Deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: TÓRAX**

1.Osteología del tórax

2.Musculatura del tórax

3.Aplicación práctica del Masaje Deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. HABILIDADES SOCIALES DEL MASAJISTA DEPORTIVO**

1.Habilidades sociales

### **MÓDULO 3. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN**

1.La rehabilitación como especialidad médica

2.La discapacidad

3.Epidemiología de la discapacidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I**

1.Infiltraciones intraarticulares y musculares

2.Terapia ocupacional

3.Ayudas técnicas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II**

1.Medios auxiliares

2.Ortesis

3.Prótesis

4.Cuidado mediante silla de ruedas

5.Iniciación a la autonomía

6.Vendajes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 17. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)**

- 1.Artritis
- 2.Mano reumática
- 3.Conservación de la artrosis
- 4.Osteoporosis
- 5.Fracturas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 18. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (II)**

- 1.Fibromialgia
- 2.Dolor cervical
- 3.Dolor lumbar
- 4.Dolores en hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos y pies

# **PARTE 3. MASAJE DEPORTIVO**

## **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL MASAJE DEPORTIVO**

- 1.Concepto de masaje
- 2.Origen y evolución del masaje a lo largo de la historia
  - 1.- Origen
  - 2.- Evolución
- 3.Importancia del masaje deportivo
  - 1.- Claves para el masaje deportivo
  - 2.- Beneficios del masaje deportivo
- 4.Efectos generales del masaje
  - 1.- Efectos del masaje sobre el rendimiento del deportista
  - 2.- Efectos del masaje sobre la recuperación del deportista
  - 3.- Efectos del masaje en la prevención de lesiones deportivas
- 5.Indicaciones generales del masaje
- 6.Contraindicaciones del masaje deportivo
  - 1.- Inflamación aguda
  - 2.- Infección
  - 3.- Enfermedades de la piel
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Heridas
  - 6.- Úlceras
  - 7.- Quemaduras
  - 8.- Embarazo
  - 9.- Fracturas y fisuras

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DEL MASAJE**

1. Tipos de masajes
  - 1.- Masaje terapéutico
  - 2.- Masaje higiénico
  - 3.- Masaje deportivo
2. Tipos de masajes deportivos
  - 1.- Masaje de entrenamiento
  - 2.- Masaje de preparación o pre competición
  - 3.- Masaje de recuperación o post competición
3. Masaje clásico
4. Drenaje linfático manual
  - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
5. Reflexoterapia podal en el deportista
  - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
  - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
6. Masaje de acupuntura
7. Masaje ruso
8. Shiatsu. Masaje japonés
  - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu
9. Aplicación práctica del masaje a diferentes modalidades deportivas
10. Automasaje en el deportista

## **MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. IMPORTANCIA DE SU CONOCIMIENTO EN EL MASAJE DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MASAJE DEPORTIVO**

1. Concepto de fisioterapia
2. El fisioterapeuta
3. El proceso fisioterapéutico
4. Fisiología del masaje
5. Influencia fisiológica del masaje sobre el organismo
  - 1.- La influencia del masaje en el sistema nervioso
  - 2.- La influencia del masaje en la piel
  - 3.- La influencia del masaje en el sistema vascular
  - 4.- La influencia del masaje en las articulaciones y ligamentos
  - 5.- La influencia del masaje en el sistema muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR**

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
  - 1.- Según el tipo de fibra

- 2.- Según la ubicación
- 3.- Según la función
- 4. Acciones musculares
- 5. Ligamentos
- 6. Musculatura dorsal
- 7. Tendones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA ÓSEO**

- 1. Morfología
  - 1.- Huesos largos
  - 2.- Huesos cortos
  - 3.- Huesos planos
  - 4.- Huesos irregulares
- 2. Fisiología
- 3. División del esqueleto
- 4. Desarrollo óseo
- 5. Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS**

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. OBJETIVOS
- 3. MAPA CONCEPTUAL
- 4. Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral
- 5. Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
  - 1.- Tipos de flexibilidad
- 6. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
  - 1.- Sistemas dinámicos
  - 2.- Sistemas estáticos
- 7. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
- 8. Componentes y factores de la flexibilidad
- 9. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
  - 1.- Estiramiento de aductores de pie y sentado

- 2.- Estiramiento de tibial anterior de rodillas y de cuchillas
- 3.- Estiramiento para solea y pies
- 4.- Estiramiento de psoas
- 5.- Estiramiento de cuádriceps
- 6.- Estiramiento del piramidal
- 10. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
  - 1.- Estiramiento de antebrazos
  - 2.- Estiramiento de tríceps
  - 3.- Estiramiento de bíceps
- 11. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
  - 1.- Estiramiento de abdominales el tronco en extensión
  - 2.- Estiramiento de abdominales oblicuos de pie
  - 3.- Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza
  - 4.- Estiramiento de abdominales oblicuos y espalda
  - 5.- Estiramiento de abdominales tumbado sobre una pelota de Pilates
- 12. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
  - 1.- Estiramiento de la musculatura espinal
  - 2.- Estiramiento vertebral dorsal y lumbar
  - 3.- Estiramiento paravertebrales y dorsales
- 13. Estiramientos miofasciales en el deporte
  - 1.- Técnicas y estrategias a considerar en estiramientos miofasciales

## **MÓDULO 3. PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO**

- 1. Medidas de higiene y desinfección aplicadas en la práctica del masaje deportivo
- 2. Condiciones ambientales de la consulta
  - 1.- Condiciones generales: música, aroma, iluminación, mobiliario y equipo
  - 2.- Musicoterapia
  - 3.- Cromoterapia
- 3. Preparación del profesional
  - 1.- Imagen
  - 2.- Higiene: cuerpo, cabello, manos
  - 3.- Cuidado de las manos
  - 4.- Vestuario
  - 5.- Accesorios
- 4. Ergonomía
  - 1.- Posiciones anatómicas adecuadas para el masaje
- 5. El cuidado de las manos del profesional
  - 1.- Aspecto e higiene

- 2.- Estiramientos y ejercicios de manos
- 6. Acomodación del cliente
  - 1.- Higiene del deportista/paciente
- 7. Estudio de las necesidades del cliente

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. UTILIZACIÓN DE ACEITES, CREMAS, UNGÜENTOS Y OTROS PRODUCTOS PARA EL MASAJE DEPORTIVO**

- 1. Aceites de masaje empleados en el ámbito deportivo
  - 1.- Composición de los aceites esenciales
  - 2.- Efectos de los aceites esenciales
  - 3.- Principales aceites esenciales y propiedades
- 2. Cremas
  - 1.- Cremas empleadas en el masaje deportivo
- 3. Ungüentos
- 4. Arcilla
  - 1.- Clases y características de las arcillas
- 5. Peloides
  - 1.- Características de los peloides
  - 2.- Uso de los peloides
- 6. Algas
  - 1.- Clasificación de las algas
  - 2.- Características de las algas
  - 3.- Los efectos de las algas
  - 4.- Uso de las algas

## **MÓDULO 4. TÉCNICAS DEL MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO**

- 1. Parámetros generales
- 2. Pases sedantes
- 3. Amasamientos
- 4. Percusiones
- 5. Pellizqueos
- 6. Vibraciones
- 7. Otras maniobras
  - 1.- Roces digitales
  - 2.- Movilizaciones
  - 3.- Afloraciones o frotaciones
  - 4.- Fricciones o remociones
  - 5.- Presiones

8.Utilización de equipos en el masaje

- 1.- Vibradores
- 2.- Presoterapia
- 3.- Vacunterapia
- 4.- Otros equipos

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. EMPLEO DE TÉCNICAS Y TRATAMIENTOS: HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA**

1.Hidroterapia

- 1.- Indicaciones y contraindicaciones de la hidroterapia
- 2.- Técnicas de hidroterapia

2.Termoterapia

- 1.- Efectos fisiológicos del calor
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones
- 3.- Técnicas de termoterapia

3.Crioterapia

- 1.- Efectos fisiológicos
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones
- 3.- Formas de aplicación
- 4.- El masaje con hielo o criomasaaje

**UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL PIE**

1.Composición del pie

- 1.- Tarso
- 2.- Metatarso
- 3.- Falanges

2.Musculatura del pie

3.Reflexología podal

- 1.- Manipulaciones preparatorias y recuperatorias del pie
- 2.- Puntos y zonas reflejas

4.Aplicación práctica del masaje deportivo en el pie

**UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LOS MIEMBROS INFERIORES**

1.Miembros inferiores del cuerpo humano

- 1.- Huesos
- 2.- Articulaciones
- 3.- Estructuras subcutáneas

2.Musculatura del miembro inferior

- 1.- Músculos del muslo
- 2.- Músculos de la pierna

3.Aplicación práctica del masaje deportivo en los miembros inferiores

- 1.- Tipos de masaje de piernas

- 2.- Pasos generales para la aplicación de un masaje de piernas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LOS MIEMBROS SUPERIORES**

- 1. Miembros superiores del cuerpo humano
  - 1.- Huesos
  - 2.- Articulaciones
  - 3.- Estructura subcutánea del brazo
- 2. Musculatura del miembro superior
  - 1.- Hombro
  - 2.- Zona superior del brazo
  - 3.- Antebrazo
  - 4.- Nervios del brazo
- 3. Aplicación práctica del masaje deportivo en los miembros superiores
  - 1.- Pasos generales para la aplicación de un masaje de brazos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL ABDOMEN**

- 1. El abdomen
  - 1.- Anatomía superficial
  - 2.- Músculos abdominales
  - 3.- Disposición general de los órganos abdominales
- 2. Aplicación práctica del masaje deportivo de abdomen

### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LA ESPALDA**

- 1. La espalda
- 2. Musculatura de la espalda
  - 1.- Músculos superficiales
  - 2.- Músculos profundos
- 3. Aplicación práctica del masaje deportivo en la espalda
  - 1.- Pasos generales para la aplicación de un masaje en la espalda

### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO EN LA COLUMNA VERTEBRAL: MANIPULACIONES VERTEBRALES**

- 1. La columna cervical: anatomía, biomecánica y manipulaciones
  - 1.- Anatomía de la columna cervical
  - 2.- Biomecánica de la columna cervical
  - 3.- Maniobra manipulativa en latero-flexión izquierda del raquis cervical
  - 4.- Maniobra manipulativa del raquis cervical en rotación
  - 5.- Movilizaciones en flexión, flexión lateral y lateralización
  - 6.- Maniobra de presa reforzada
- 2. La columna dorsal y tórax: anatomía, biomecánica y manipulaciones
  - 1.- Anatomía de la columna dorsal y tórax
  - 2.- Biomecánica de columna dorsal y tórax
  - 3.- Manipulación sobre el raquis dorsal alto

- 4.- Manipulación sobre el raquis dorsal medio en flexión
- 5.- Manipulación sobre el raquis dorsal medio-alto en extensión
- 6.- Manipulaciones sobre el raquis dorso-lumbar
- 7.- Movilización del raquis en extensión
- 3.La columna lumbar: anatomía, biomecánica y manipulaciones
  - 1.- Anatomía de la columna lumbar
  - 2.- Biomecánica de columna lumbar
  - 3.- Maniobra manipulativa del raquis lumbar en decúbito supino y en flexión
  - 4.- Maniobra manipulativa sobre el raquis lumbar en flexión, rotación y aducción
  - 5.- Maniobra manipulativa sobre el raquis lumbar en lateroflexión
  - 6.- Maniobra manipulativa sobre la región lumbosacra

**UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIAGNÓSTICO FISIOTERÁPICO DE LA COLUMNA VERTEBRAL**

- 1.Importancia de la realización de un diagnóstico fisioterápico de la columna vertebral
- 2.Diagnóstico fisioterápico en columna cervical. Palpación y pruebas funcionales
  - 1.- Palpación
  - 2.- Prueba de la compresión de Jackson
  - 3.- Prueba de la distracción
  - 4.- Maniobra de Spurling
  - 5.- Maniobra de Valsalva
  - 6.- Prueba de Adson
  - 7.- Prueba de Naffziger-Jones I
  - 8.- Prueba de Naffziger-Jones II
  - 9.- Prueba de Soto-Hall
  - 10.- Prueba de tracción de la columna vertebral cervical
  - 11.- Prueba de Maigne
  - 12.- Prueba de Hautant
  - 13.- Prueba de deglución
  - 14.- Signo de Bakody
  - 15.- Prueba de Lhermitte
  - 16.- Prueba de inestabilidad lateral atlantoaxial
  - 17.- Prueba de la arteria vertebral
  - 18.- Prueba de compresión del plexo braquial
- 3.Diagnóstico fisioterápico en columna dorsal y tórax. Inspección, palpación y pruebas funcionales
  - 1.- Inspección y palpación
  - 2.- Prueba del escaleno
  - 3.- Prueba de aproximación escapular
  - 4.- Prueba de la caída
  - 5.- Prueba de compresión costal bilateral
  - 6.- Prueba de OTT

- 7.- Signo de Adam
- 8.- Prueba de compresión del esternón
- 9.- Prueba de Schepelmann
- 10.- Prueba de Johnson
- 11.- Prueba de la amplitud torácica
- 4. Diagnóstico fisioterápico en columna lumbar. Inspección, palpación y pruebas funcionales
  - 1.- Inspección
  - 2.- Palpación
  - 3.- Pruebas funcionales de la columna vertebral lumbar
  - 4.- Pruebas funcionales de la articulación sacroilíaca

## **MÓDULO 15. LESIONES DEPORTIVAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
  - 1.- Lesiones deportivas más frecuentes
- 2. Causas de las lesiones deportivas
- 3. Fases de la lesión deportiva
  - 1.- Fase primera inflamatoria
  - 2.- Fase proliferativa o de reparación
  - 3.- Fase de remodelación y maduración
- 4. Factores que influyen en la lesión y curación
  - 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  - 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
- 5. Prevención de la lesión deportiva
- 6. Reconocimiento médico previo
- 7. Psicología de la lesión deportiva
- 8. 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
- 9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## **PARTE 4. BIOMECÁNICA DEPORTIVA**

### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA BIOMECÁNICA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL**

- 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 movimiento
  - 1.- Planos

- 2.- Ejes
- 3.- Articulaciones
- 3. Postura estática y dinámica
  - 1.- Descripción de la postura correcta
  - 2.- Factores que influyen en la postura
- 4. Cinética y cinemática
- 5. Métodos de estudio en biomecánica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA**

- 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES MATEMÁTICAS**

- 1. El origen de los números
  - 1.- Números naturales
  - 2.- Sistema de numeración decimal
  - 3.- Sistemas de numeración posicional
- 2. Medida de magnitudes
  - 1.- Longitud, superficie y volumen
  - 2.- Peso y masa
  - 3.- Medida del tiempo
  - 4.- Capacidad
- 3. Trigonometría
  - 1.- Conceptos básicos
  - 2.- Fundamentos de trigonometría
  - 3.- Funciones trigonométricas
- 4. Cálculo vectorial
  - 1.- Magnitudes escalares y vectoriales
  - 2.- Características de un vector
  - 3.- Suma y diferencia de vectores
  - 4.- Producto escalar de dos vectores
  - 5.- Producto vectorial de dos vectores

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTÁTICA, EQUILIBRIO MECÁNICO Y ESTABILIDAD**

- 1. Consideraciones generales de la mecánica. Conceptos y tipos
  - 1.- Mecánica clásica
  - 2.- Mecánica cuántica
  - 3.- Mecánica relativista
- 2. La masa: masa gravitatoria y masa inercial

- 1.- Masa gravitatoria
- 2.- Masa inercial
- 3.La fuerza y momento de una fuerza
  - 1.- Fuerza neta o resultante
  - 2.- Momento de una fuerza
- 4.Condiciones de equilibrio, primera ley de Newton
- 5.Tercera ley de Newton
- 6.Centro de masas y centro de gravedad
  - 1.- Propiedades del centro de gravedad
- 7.Centro de gravedad en el cuerpo humano
- 8.Estabilidad del equilibrio
  - 1.- Variables que determinan el equilibrio y la estabilidad
  - 2.- Tipos de equilibrio según la estabilidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CINEMÁTICA**

- 1.Fundamentos básicos de la cinemática
- 2.Conceptos básicos de cinemática
  - 1.- Desplazamiento
  - 2.- Trayectoria
  - 3.- Velocidad
  - 4.- Aceleración
- 3.Tipos de movimientos
  - 1.- Movimiento rectilíneo
  - 2.- Movimiento circular
  - 3.- Movimiento parabólico
- 4.Cinemática angular (rotación)
  - 1.- Componentes del movimiento rotatorio o angular
  - 2.- Ejemplos de deportes donde se realizan movimientos angulares
  - 3.- Posición y desplazamiento angular
  - 4.- Velocidad angular
  - 5.- Velocidad tangencial
  - 6.- Aceleración angular
  - 7.- Aceleración tangencial
  - 8.- Aceleración centrípeta
  - 9.- Período y frecuencia
- 5.Movimiento lineal y movimiento angular en el deporte
- 6.Cinemática aplicada al deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DINÁMICA DEL MOVIMIENTO**

- 1.Concepto de dinámica
- 2.Leyes de Newton

- 1.- Segunda ley de Newton o ley fundamental de la dinámica
- 3.Fuerzas de rozamiento
  - 1.- Fuerza de rozamiento estática
  - 2.- Fuerza de rozamiento dinámica
- 4.Impulso mecánico y cantidad de movimiento
  - 1.- Impulso mecánico
  - 2.- Cantidad de movimiento
  - 3.- Relación entre impulso y cantidad de movimiento
- 5.Momento de inercia
  - 1.- Momento de inercia de un punto material
  - 2.- Momento de inercia de un sólido rígido
- 6.Momento angular o cinético
  - 1.- Momento angular de un punto material
  - 2.- Momento angular de un sólido rígido
- 7.Fuerzas ejercidas por los fluidos
  - 1.- Fuerza de arrastre
  - 2.- Fuerza de sustentación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRABAJO Y ENERGÍA**

- 1.Energía. Historia y concepto
  - 1.- Energía potencial
  - 2.- Energía cinética
  - 3.- Relación entre energía cinética y energía potencial aplicada al deporte
- 2.Conservación y degradación de la energía
  - 1.- Ley de conservación de la energía
  - 2.- Degradación de la energía
- 3.Trabajo
  - 1.- Trabajo positivo y negativo
- 4.Potencia
- 5.Eficiencia
- 6.Palancas
  - 1.- Palancas de primer género
  - 2.- Palancas de segundo género
  - 3.- Palancas de tercer género
- 7.Poleas
  - 1.- Polea fija
  - 2.- Polea móvil

## **MÓDULO 2. MECÁNICA BIOESTRUCTURAL DEL APARATO LOCOMOTOR**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL APARATO LOCOMOTOR**

1. Introducción al aparato locomotor
2. Sistema óseo
  - 1.- Fisiología
  - 2.- División del esqueleto
  - 3.- Desarrollo óseo
  - 4.- Composición del sistema óseo
3. Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral
4. Sistema muscular
  - 1.- Tejido muscular
  - 2.- Clasificación muscular
  - 3.- Ligamentos
  - 4.- Musculatura dorsal
  - 5.- Tendones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA**

1. La marcha humana
2. Ciclo de la marcha
  - 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
  - 1.- Acortamientos
  - 2.- Prevención y mejora

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. COLUMNA VERTEBRAL**

1. La columna cervical: anatomía y biomecánica
  - 1.- Anatomía de la columna cervical
  - 2.- Biomecánica de columna cervical
2. La columna dorsal y tórax: anatomía y biomecánica
  - 1.- Anatomía de la columna dorsal y tórax
  - 2.- Biomecánica de columna dorsal y tórax
3. La columna lumbar: anatomía y biomecánica
  - 1.- Anatomía de la columna lumbar
  - 2.- Biomecánica de columna lumbar

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS SUPERIORES**

1. Anatomía de la extremidad superior
  - 1.- Osteología de cingulo o cintura escapular
  - 2.- Osteología de brazo, antebrazo y mano
  - 3.- Musculatura del miembro superior
2. Biomecánica de extremidad superior
  - 1.- Biomecánica del hombro
  - 2.- Biomecánica del codo
  - 3.- Biomecánica de la muñeca
  - 4.- Biomecánica de la mano

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES**

1. Anatomía de extremidad inferior
  - 1.- Cadera
  - 2.- Pierna
  - 3.- Pie
2. Biomecánica de extremidad inferior
  - 1.- Biomecánica de cadera
  - 2.- Biomecánica de rodilla
3. CURSO 2: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO

# **PARTE 1. COACHING DEPORTIVO**

## **MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?**

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING**

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)**

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación

- 3.Autoestima
- 4.Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)**

- 1.Responsabilidad y compromiso
- 2.Acción
- 3.Creatividad
- 4.Contenido y proceso
- 5.Posición "meta"
- 6.Duelo y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

- 1.Liderazgo, poder y ética
- 2.Confidencialidad del Proceso
- 3.Ética y Deontología del coach
- 4.Código Deontológico del Coach
- 5.Código Ético

## **MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE**

- 1.La superación de los bloqueos
- 2.El deseo de avanzar
- 3.Coaching y aprendizaje
- 4.Factores que afectan al proceso de aprendizaje
- 5.Niveles de aprendizaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES**

- 1.Coaching ¿herramienta o proceso?
- 2.Motivación en el proceso
- 3.La voluntad como requisito del inicio del proceso
- 4.Riesgos del proceso de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

- 1.Introducción
- 2.Escucha
- 3.Empatía
- 4.Mayéutica e influencia
- 5.La capacidad diagnóstica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**

- 1.Primera fase: establecer la relación de coaching
- 2.Segunda fase: planificación de la acción
- 3.Tercera fase: ciclo de coaching
- 4.Cuarta Fase: evaluación y seguimiento

5. Una sesión inicial de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)**

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)**

1. El final de la evaluación
2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

### **MÓDULO III. COACH Y COACHEE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH**

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH**

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH**

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach
3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE**

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente

### **MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE**

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE**

1. El deporte: crisol de valores

2. La sana competitividad
3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

**UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH**

1. Descripción del buen entrenador
2. Objetivos, misión y valores del entrenador
3. Claves del entrenador-coach
4. Gestionar deportistas

**UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO**

1. ¿Qué significa entrenar?
2. Claves para un buen entrenamiento
3. Tipos de entrenamiento
4. Parámetros para alcanzar la excelencia

## **MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL**

1. El deportista: concentración
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones

**UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL**

1. El equipo: sinergia grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. El éxito colectivo

**UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

**UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE**

1. Cuerpo
2. Mente
3. Equilibrio cuerpo y mente

**UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO**

1. El líder
2. Liderazgo
3. Enfoques centrados en el líder

4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

## **MÓDULO VI. TÉCNICAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS**

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

### **UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO**

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

## **MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META**

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

## **MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

### **UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE**

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

**UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

**UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte

## **PARTE 2. COACHING PERSONAL, TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO**

### **MÓDULO 1. APLICACIÓN DEL COACHING EN EL ÁMBITO PERSONAL**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. USTED ES SU MEJOR COACH**

1. El coaching y las metáforas
2. Interiorización
3. Comportamientos limitantes

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS CREENCIAS**

1. Creencias y creencias limitantes
2. Coaching y creencias autolimitadoras
3. Teorías de reestructuración cognitiva
4. Soluciones para abordar las creencias limitantes

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS EMOCIONES**

1. Introducción: ¿qué es una emoción?
2. Emociones y coaching
3. Trabajar con emociones limitantes

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL PROCESO DE CAMBIO**

1. Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
2. Cambio y coaching
3. El proceso de cambio: establecer objetivos
4. El coach como agente de cambio personal

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA I**

1. Dificultades con el proceso de coaching
2. ¿Qué es la resistencia?
3. La resistencia del coach
4. Manifestaciones de la resistencia del coachee

5. Cómo evitar la resistencia al cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA II**

1. Técnicas para afrontar la resistencia
2. Causas de resistencia al cambio en las organizaciones
3. ¿Qué factores ayudan o impulsan al cambio?
4. El modelo de los ocho factores
5. La pirámide de la resistencia

## **MÓDULO 2. COMUNICACIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL DIÁLOGO**

1. Los orígenes del diálogo: la comunicación
2. El diálogo
3. Tipos de diálogos: el diálogo abierto
4. Barreras de la comunicación
5. Habilidades conversacionales
6. El uso de la metáfora y su analogía en el diálogo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ESCUCHA**

1. La escucha
2. La escucha activa
3. Técnicas de escucha
4. La comunicación no verbal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA FORMULACIÓN DE PREGUNTAS DURANTE LA COMUNICACIÓN**

1. Introducción
2. Re-encuadre
3. Retroalimentación
4. Cómo formular preguntas en coaching
5. Preguntas internas que guían

## **MÓDULO 3. TEAM BUILDING**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL**

1. La importancia de los equipos en las organizaciones actuales.
2. La efectividad de los equipos.
3. Grupo vs Equipo.
4. Composición de equipos, recursos y tareas.
5. Los procesos en los equipos.
6. Recursos humanos y coaching.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO**

1. Team building.
2. Técnicas para mejorar el funcionamiento de un equipo.

## **MÓDULO 4. GESTIÓN DEL LIDERAZGO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO**

- 1.Liderazgo.
- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo.
- 3.Estilos de liderazgo.
- 4.El papel del líder.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. COACHING Y LIDERAZGO EN LA EMPRESA**

- 1.El coaching como ayuda a la formación del liderazgo.
- 2.El coaching como estilo de liderazgo.
- 3.El coach como líder y formador de líderes.
- 4.El líder como coach.

## **PARTE 3. HABILIDADES DIRECTIVAS**

### **MÓDULO 1. LA FIGURA DEL DIRECTOR EN LA EMPRESA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DIRECTIVO**

- 1.El proceso directivo
- 2.Liderazgo
- 3.Motivación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS FUNCIONES DE LA DIRECCIÓN**

- 1.Introducción
- 2.El contenido de los procesos de dirección
- 3.La dimensión estratégica de la dirección
- 4.Dimensión ejecutiva de la dirección
- 5.El desarrollo de la autoridad

### **MÓDULO 2. LA NEGOCIACIÓN EN EL ÁMBITO DIRECTIVO EMPRESARIAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA NEGOCIACIÓN**

- 1.Concepto de negociación
- 2.Estilos de negociación
- 3.Los caminos de la negociación
- 4.Fases de la negociación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN**

- 1.Estrategias de negociación
- 2.Tácticas de negociación
- 3.Cuestiones prácticas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FIGURA DEL SUJETO NEGOCIADOR**

- 1.La personalidad del negociador

- 2.Habilidades del negociador
- 3.Características del sujeto negociador
- 4.Clases de negociadores
- 5.La psicología en la negociación

## **MÓDULO 3. GESTIÓN DE LIDERAZGO DE GRUPOS EN LAS EMPRESAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS RELACIONES GRUPALES**

- 1.El funcionamiento del grupo
- 2.El rol en el grupo
- 3.El liderazgo en el grupo
- 4.La comunicación en el grupo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA DINÁMICA DE GRUPOS**

- 1.¿Qué es la dinámica de grupos?
- 2.¿Qué son las técnicas grupales?
- 3.Clasificación de las técnicas grupales
- 4.Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS TÉCNICAS GRUPALES EN LA ORGANIZACIÓN**

- 1.Técnicas de grupo grande
- 2.Técnicas de grupo mediano
- 3.Técnicas de grupo pequeño
- 4.Técnicas de trabajo o producción grupal
- 5.Técnicas de dinamización grupal
- 6.Técnicas para el estudio y trabajo de temas
- 7.Técnicas de evaluación grupal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIRECCIÓN DE REUNIONES, DESARROLLO Y CIERRE DE LA REUNIÓN**

- 1.Realizar la presentación
- 2.El arte de preguntar y responder
- 3.Intervención de los participantes
- 4.Utilización de medios técnicos y audiovisuales
- 5.Cierre de la reunión
- 6.Elaboración del acta de reunión

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE GRUPOS (I)**

- 1.¿Qué son las habilidades sociales?
- 2.La asertividad
- 3.La empatía
- 4.La escucha activa
- 5.La autoestima

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO**

- 1.Liderazgo

- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.El papel del líder

**UNIDAD DIDÁCTICA 12 . COACHING Y LIDERAZGO DE EMPRESA**

- 1.El coaching como ayuda a la formación del liderazgo
- 2.El coaching como estilo de liderazgo
- 3.El coach como líder y formador de líderes
- 4.El líder como coach

**UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO**

- 1.Programa de entrenamiento
- 2.Técnicas de desarrollo en equipo

## **MÓDULO 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MOTIVACIÓN EN EL PUESTO DE TRABAJO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 14. CONCEPTOS PREVIOS**

- 1.Introducción al conflicto
- 2.Perspectivas y definición del conflicto
- 3.Elementos básicos y tipos de conflictos
- 4.Niveles del conflicto

**UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENIR, AFRONTAR Y RESOLVER EL CONFLICTO**

- 1.Estrategias para prevenir el conflicto
- 2.La gestión de conflictos: principios básicos
- 3.Estrategias para resolver conflictos

**UNIDAD DIDÁCTICA 16. ESTRÉS LABORAL. CONSECUENCIAS Y MANEJO**

- 1.Definición de estrés
- 2 Factores condicionantes de estrés: la cuerda floja
- 3.Síntomas de estrés
- 4.Consecuencias del estrés a corto y a largo plazo
- 5.Características individuales del Estrés
- 6.Consecuencias del estrés sobre la salud
- 7.Efectos del estrés
- 8.Estrés en el puesto de trabajo

**UNIDAD DIDÁCTICA 17. MOTIVACIÓN LABORAL**

- 1.La motivación en el entorno laboral
- 2.Teorías sobre la motivación laboral
- 3.El líder motivador
- 4.La satisfacción laboral

## **MÓDULO 5. LA COMUNICACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LA**

## EMPRESA

### UNIDAD DIDÁCTICA 18. LA COMUNICACIÓN

- 1.El proceso de comunicación
- 2.Tipos de comunicación
- 3.Barreras de la comunicación
- 4.La comunicación efectiva
- 5.Aspectos importantes en la interacción con el interlocutor

### UNIDAD DIDÁCTICA 19. LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA

- 1.Las relaciones en la empresa: humanas y laborales
- 2.Tratamiento y flujo de la información en la empresa
- 3.La comunicación interna de la empresa
- 4.La imagen corporativa e institucional en los procesos de información y comunicación en las organizaciones
- 5.La comunicación externa de la empresa
- 6.La relación entre organización y comunicación en la empresa: centralización o descentralización
- 7.Herramientas de comunicación interna y externa

### UNIDAD DIDÁCTICA 20. COMUNICACIÓN NO VERBAL

- 1.El lenguaje no verbal
- 2.Relaciones entre la conducta verbal y no verbal
- 3.Entablar relaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 21. RELACIONES INTERPERSONALES

- 1.La comunicación interpersonal
- 2.Filtros y Barreras de la Comunicación
- 3.El conflicto interpersonal
- 4.Cómo expresar críticas y tipos de escucha activa
- 5.Obstáculos que se pueden presentar
- 6.Técnicas para mejorar esta habilidad Social

## PARTE 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

### 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
- 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
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