

CURSO

MONITOR DEPORTIVO EN BALONMANO



FSU032

- DIPLOMA CERTIFICADO 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 las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, los sistemas energéticos, el metabolismo en fisiología del ejercicio, la alimentación en el deporte, las metodologías de la enseñanza y del entrenamiento del balonmano, las reglas del juego, entre otros aspectos 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, entre otros. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
200H 

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

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1920 €~~
VALOR ACTUAL: 480 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “ **MONITOR DEPORTIVO EN BALONMANO (Deportivo, Amateur y Escolar)**”, de Sports Universitاس.

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.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Esta formación deportiva no conduce a la obtención de un título oficial.*

CONTENIDO FORMATIVO

MONITOR DE BALONMANO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

1. Conceptos y definiciones
2. Origen y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL MONITOR DEPORTIVO

1. Capacidades profesionales
 - Habilidades
 - Competencias
 - Dirección y gestión del grupo
 - Figura del líder
2. Obligaciones y ámbitos de trabajo
 - Formación
 - Ámbitos de trabajo
 - Funciones y responsabilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZAS

1. Proceso de enseñanza y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Psicología del deporte
2. *Coaching* deportivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Principios biológicos
 - Principio de unidad funcional
 - Principio de multilateralidad
 - Principio de especificidad
 - Principio de individualización
 - Principio de variedad
 - Principio de progresión o carga progresiva
 - Principio de sobrecarga
 - Principio de relación entre carga-descanso
 - Principio de continuidad y repetición

2. Principios pedagógicos
 - Principio de participación activa y consciente
 - Principio de transferencia
 - Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CRONOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SEDENTARISMO COMO FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Modo
2. Intensidad
3. Frecuencia
4. Duración

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Ejercicio y bienestar
2. Perjuicios de la actividad física

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS DE LA ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADAS AL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
 - Masa
 - Fuerza
 - Leyes de Newton
 - Palanca
 - Movimiento-aceleración
 - Rozamiento
 - Vector
 - Energía
 - Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
 - Planos anatómicos
 - Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico
2. Metabolismo anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
 - Tejido óseo
 - Tejido cartilaginoso
 - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
 - Tejido óseo compacto
 - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos
 - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Huesos de la cintura escapular
 - Huesos de los miembros superiores
 - Huesos de la cintura pelviana
 - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
 - Según su función
 - Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS

1. Corazón
 - Estructura
 - Sistema de conducción
2. Vasos sanguíneos
 - Tipos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Transporte de oxígeno y nutrientes
2. Regulación de la temperatura corporal
3. Eliminación de desechos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. REQUISITOS ENERGÉTICOS EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUENTES ENERGÉTICAS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS DE LA ADAPTACIÓN

1. Síndrome General de Adaptación
2. Homeostasis
3. Ley del Umbral o Ley de Arnold-Shultz

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO

1. Metabólicas
2. Musculares
3. Cardiovasculares
4. Respiratorias
5. Esqueléticas
6. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

1. Neurológicas
2. Musculares
3. Metabólicas
4. Esqueléticas
5. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DESENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FATIGA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. METABOLISMO BÁSICO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Nutrición
2. Metabolismo
 - Metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Lípidos
4. Vitaminas liposolubles
 - Vitamina A
 - Vitamina E
 - Vitamina D
 - Vitamina K
5. Vitaminas hidrosolubles
 - Complejo vitamínico B
 - Vitamina C
6. Minerales
 - Macrominerales
 - Microminerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

1. Creatina
2. Proteínas en polvo
3. Aminoácidos
 - BCAA
 - Glutamina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Clasificación de las energías

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. BASES DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FACTORES CONDICIONANTES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREPARACIÓN

1. Genérica
2. Específica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLAN DE ENTRENAMIENTO

1. Definición de los objetivos
2. Unidades de entrenamiento
 - Ciclos cuatrienales
 - Macro ciclos
 - Mesociclos
 - Microciclos
 - Sesiones de entrenamiento y ejercicios
3. Selección de pruebas y eventos
 - Elección de habilidades técnicas para cada prueba o evento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

1. Naturales o continuos
2. Fraccionados
3. Mixtos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Calistenia
2. Desarrollo
3. Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANÁLISIS BIOMECÁNICO EN LA PRÁCTICA

DEPORTIVA

1. ¿Qué es la biomecánica?
2. Análisis biomecánico de la carrera

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RESPIRACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Papel de la respiración en la actividad física
2. Técnicas de respiración
 - Abdominal
 - Nasal alterna
 - Cuadrada

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. INTRODUCCIÓN AL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL BALONMANO?

1. Origen y evolución
2. Tipos
 - Balonmano base
 - Balonmano en silla de ruedas
 - Balonmano playa
3. Beneficios de la práctica del balonmano
 - Sobre el metabolismo
 - Sobre el sistema cardiovascular
 - Sobre el sistema respiratorio
 - Sobre el sistema musculoesquelético
 - Sobre el tejido óseo
 - Sobre las estructuras articulares
 - Sobre los aspectos psicológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAS BÁSICAS

1. Posiciones
2. Terreno de juego
3. Balón
4. Jugadores
5. Portero
 - Parada a balón picado o de frente
 - Colocación para cerrar ángulos de tiro desde los extremos
 - Salida del portero para cerrar ángulos de tiro al frente
6. Árbitros
7. Duración del partido
 - Regulación
 - Tiempo añadido
 - Prórroga
 - Tanda de penaltis
8. Gol
9. Formas de jugar el balón
10. Saques
 - Saque de centro
 - Saque de banda
 - Saque de portería

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FORMACIONES DE JUEGO

1. Formaciones defensivas
2. Formaciones ofensivas
3. Formaciones mixtas y especializadas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA

1. Clasificación
 - Movimientos con balón
 - Movimientos sin balón

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS: MOVIMIENTOS CON BALÓN (I)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PASES

1. Condiciones que debe tener un buen pase
 - Oportunidad
 - Precisión
 - Timing*
 - Velocidad
2. Tipos de pases
 - Pase de frente a la altura del hombro
 - Pase de revés o pronación
 - Pase por detrás de la cadera
 - Pase por encima del hombro del brazo ejecutor
3. Principios fundamentales del pase

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIROS

1. Lanzamiento de apoyo
2. Lanzamiento de vaselina
3. Lanzamiento en suspensión
4. Lanzamiento en salto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESPLAZAMIENTOS

1. En función de su objetivo
 - Defensivos
 - Ofensivos
2. En función de la distancia a recorrer
 - Largos
 - Intermedios
 - Cortos
3. En función de su dirección
 - Hacia adelante
 - Hacia atrás
 - Laterales
4. En función de la forma de ejecución
 - En forma de carreras
 - En forma de marcha

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS: MOVIMIENTOS CON BALÓN (II)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FINTAS

1. Normas técnicas
 - Equilibrio perfecto
 - Decisión y rapidez
 - Imaginación constructiva del jugador
2. Clasificación de las fintas
 - Finta de lanzamiento
 - Finta de pase
 - Finta de desplazamiento
 - Finta de molino
 - Según la trayectoria de salida
3. Errores más comunes
 - Falta de énfasis en la acción inicial
 - Protección insuficiente del balón
 - Subestimar el éxito de una finta
 - Realizar la acción de salida demasiado cerca del defensor

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECEPCIONES

1. Alta
2. Intermedia frontal
3. Intermedia lateral
4. Baja
5. A la bola rodada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DRIBLING

1. Tipos
 - Simple
 - Múltiple
2. Elementos esenciales
 - Control del balón
 - Regate
 - Uso de ambas manos
 - Visión del juego
 - Control del tiempo y la velocidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS: MOVIMIENTOS SIN BALÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MOVIMIENTOS DE ATAQUE

1. Pantalla o bloqueo
2. Desmarques de ruptura
3. Desmarques de recepción del pase
 - Hacia los extremos
 - Hacia la línea de fondo
 - Hacia el área de lanzamiento

4. Corte
 - En línea recta
 - En diagonal
 - En forma de zigzag
5. Movimientos de bloqueo indirecto
6. Cambio de ritmo y dirección
7. Movimientos de apoyo y continuidad
8. Rotación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOVIMIENTOS DE DEFENSA

1. Marcaje y cobertura
2. Defensa en zona
3. Interceptación de pases
4. Bloqueo de lanzamientos
5. Presión y anticipación
6. Movimientos de apoyo
7. Movimientos hacia el pivote
8. Desplazamiento lateral

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. NORMATIVAS Y PENALIZACIONES EN EL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS

1. Sanción disciplinaria
2. Exclusión de 2 minutos
3. Descalificación
4. Descalificación por acción especialmente imprudente, peligrosa, premeditada o malintencionada
5. Golpe franco
6. Lanzamiento de 7 metros o penalti

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SANCIONES DISCIPLINARIAS

1. Amonestación
2. Exclusión
3. Expulsión
4. Descalificación
5. Más de una infracción en la misma situación
6. Infracciones fuera del tiempo de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TARJETA

1. Tarjeta amarilla
2. Tarjeta roja
3. Tarjeta azul

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONDUCTA ANTIDEPORTIVA

1. Conducta antideportiva con sanción progresiva
2. Conducta antideportiva con exclusión inmediata de 2 minutos
3. Conducta antideportiva grave con descalificación
4. Descalificación debida a conducta antideportiva extremadamente grave

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACCIONES PENALIZADAS

1. Pasos
2. Dobles
3. Segundos
4. Juego pasivo
5. Otras acciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. FIGURA DEL MONITOR DE BALONMANO: PLAN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES Y COMPETENCIAS

1. Ética y objetividad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES PRINCIPALES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LIDERAZGO Y DIRECCIÓN DEL EQUIPO

1. Aplicación del liderazgo situacional al grupo
2. *Feedback* de los jugadores
3. Enseñanza de valores
4. Gestión de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Valor social, físico, intelectual, afectivo y relacional de las sesiones
2. Nivel de intervención del monitor según el contexto

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS PARA LA MEJORA TÉCNICA

1. Objetivo pase
 - Posesión de ida y vuelta
 - Coge al jugador sin balón
 - Mejora de las líneas de pase
2. Objetivo tiro
 - Específico pivotes: finalización con oposición
 - Parada en retroceso
 - Velocidad y tiro a portería
3. Objetivo ataque
 - Ataque-defensa individual
 - Apoyo del pivote en 2 contra 1
 - Aprovechamiento de superioridad 6x5
4. Objetivo desmarques
 - Bloqueo dinámico
 - Pases en formación "M"
 - Slalom* de pivotes
5. Objetivo tácticos
 - Balón-torre
 - Contraataque por parejas
 - Circulaciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RESISTENCIA

1. Tipos
 - Según la musculatura implicada
 - Según la forma de especificidad deportiva
 - Según la forma de trabajo de la musculatura esquelética
 - Según la forma de obtención y consumo de energía
 - Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUERZA

1. Tipos
 - Según la forma de contracción
 - Según la resistencia superada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VELOCIDAD

1. Tipos
 - Velocidad pura
 - Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLEXIBILIDAD

1. Tipos
 - Flexibilidad general
 - Flexibilidad especial
 - Flexibilidad activa
 - Flexibilidad pasiva

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COORDINACIÓN

1. Factores
2. Tipos
 - Generales
 - Específicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EQUILIBRIO

1. Factores
2. Tipos
 - Equilibrio estático
 - Equilibrio dinámico
 - Equilibrio posmovimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas

2. Tipos
 - Sensomotricidad
 - Perceptomotricidad
 - Ideomotricidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL BALONMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MATERIAL BÁSICO

1. Balón
 - Balón de balonmano playa
2. Portería
3. Vestuario
4. Zapatillas deportivas
5. Medias, perneras y calcetines de compresión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MATERIAL COMPLEMENTARIO

1. Rodilleras
2. Coderas
3. Protectores bucales
4. Petos
5. Conos
6. Cuerdas de velocidad
7. Cronómetro
8. Pesas o balones medicinales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTALACIONES

1. Pistas
 - Madera
 - Resinas
 - Moqueta sintética
 - Hormigón poroso
 - Hormigón pulido
2. Ventilación
3. Iluminación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. LESIONES DEPORTIVAS EN EL BALONMANO: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE LESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Calentamiento adecuado
2. Descanso y recuperación
3. Equipamiento correcto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE LESIONES

1. Traumáticas
2. Por uso excesivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN EL BALONMANO

1. Luxaciones articulares
2. Lesiones en los dedos de la mano
3. Tendinopatía rotuliana
4. Bursitis del codo
5. Epicondilitis medial
6. Lesiones en la muñeca
7. Esguince de tobillo
8. Fascitis plantar
9. Lesiones en la ingle
10. Fracturas
11. Tendinitis
12. Desgarros musculares
13. Lesiones en el hombro
14. Conmociones cerebrales
15. Contusiones o hematomas
16. Lesiones en la columna vertebral

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TRATAMIENTO DE LESIONES

1. Hidroterapia
2. Farmacoterapia
3. Fisioterapia
4. Cirugía

UNIDAD DIDÁCTICA 6. REHABILITACIÓN

1. Periodo agudo
2. Periodo de rehabilitación
3. Periodo de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD DEPORTIVA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 20. PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Repaso histórico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁREAS DE DESARROLLO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANEJO DE LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING DEPORTIVO

1. Proceso de *coaching*
2. *Coaching* individual y colectivo
3. Tipos de *coaching*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 21. VALORES Y RESPONSABILIDAD SOCIAL EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALORES DEL DEPORTE Y SU APLICACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICAS DEPORTIVAS ÉTICAS Y RESPONSABLES

1. Legislación deportiva
2. Gestión deportiva
 - Federaciones
 - Organizaciones deportivas
 - Clubes
 - Ligas
3. Comités de ética deportiva
4. Agencia Mundial Antidopaje (AMA)

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA