

CURSO

MONITOR DEPORTIVO EN BALONCESTO



FSU033

- 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 baloncesto, 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 BALONCESTO (Deportivo, Amateur y Escolar)**”, de Sports Universitas.

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 DEPORTIVO EN BALONCESTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia.
 - Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento.
 - Planos, ejes y articulaciones.
 - Fisiología del movimiento.
 - Preparación y gasto de la energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
 - Columna vertebral.
 - Tronco.
 - Extremidades.
 - Cartílagos.
 - Esqueleto apendicular.
6. Articulaciones y movimiento.
 - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
 - Articulación de la rodilla.
 - Articulación coxo-femoral.
 - Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico.
 - Clasificación.
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
 - Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
 - Adaptaciones metabólicas.
 - Adaptaciones circulatorias.
 - Adaptaciones cardíacas.
 - Adaptaciones respiratorias.
 - Adaptaciones de la sangre.
 - Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
 - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
 - La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica.
2. Gasto calórico.
3. Nutrientes en el deporte.
 - Hidratos de carbono.
 - Grasas.
 - Proteínas.
 - Agua y electrolitos.
 - Micronutrientes.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte.
2. Entrenamiento deportivo.
 - Características del 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.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO

1. Introducción. ¿Qué es el baloncesto?
2. Proceso enseñanza-aprendizaje.
3. - Factores del proceso.
4. Enseñanza-aprendizaje: fases.
5. Principios metodológicos.

6. Modelos de enseñanza.
 - Enfoques tradicionales.
 - Enfoques alternativos.
7. Retroalimentación y resultados.
8. El juego: características y construcción.
 - Planteamientos iniciales.
 - Uno contra uno.
 - Dos contra dos.
 - Tres contra tres.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

1. El juego: pista y equipamientos.
2. Los equipos.
3. Reglamento de juego.
4. Violaciones.
5. Faltas.
6. Árbitros y señalización.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DEL JUEGO

1. Introducción a la técnica y táctica.
2. Fundamentos técnicos.
 - Bote.
 - El pase.
 - Tiro.
 - Dribling.
3. Fundamentos tácticos.
 - En ataque.
 - En defensa.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes.
 - Introducción.
 - Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios.
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
 - La respiración.
 - El pulso.

2. Actuaciones en primeros auxilios.
 - Ahogamiento.
 - Las pérdidas de consciencia.
 - Las crisis cardíacas.
 - Hemorragias.
 - Las heridas.
 - Las fracturas y luxaciones.
 - Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
 - Ventilación manual.
 - Masaje cardíaco externo.