

CURSO

MONITOR DE HOCKEY



FSU088

- 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 introducción al entrenamiento deportivo, los principios de la actividad física y del ejercicio, los fundamentos de la anatomía y fisiología aplicadas al movimiento, el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiovascular, los requisitos energéticos en el ejercicio, el metabolismo básico en el ejercicio, las cualidades físicas básicas para la práctica de diferentes modalidades de hockey, las bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento, la psicología y coaching deportivo, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el/la alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá 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
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 DE HOCKEY**”, 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.

CONTENIDO FORMATIVO

MONITOR DE HOCKEY

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 DEL 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. BENEFICIOS 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. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y 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. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DE DIFERENTES MODALIDADES DE HOCKEY

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GENERALIDADES SOBRE EL HOCKEY

UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. FUERZA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VELOCIDAD

1. Tipos
 - Velocidad pura
 - Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FLEXIBILIDAD

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

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA LA PRÁCTICA DE DIFERENTES MODALIDADES DE HOCKEY

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COORDINACIÓN

1. Factores
2. Tipos de capacidades coordinativas
 - Generales
 - Específicas

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 11. BASES PSICOPEDAGÓGICAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FIGURA DEL MONITOR DEPORTIVO EN HOCKEY

1. Habilidades y competencias
 - Modelo de conducta
 - Comunicador
2. Dirección y gestión del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

1. Definición de objetivos
 - Estructura del equipo
2. Preparación física
 - Fórmula de Karvonen
3. Planificación anual
 - Macro ciclo
 - Mesociclo
 - Micro ciclo
 - Periodo preparatorio: pretemporada
 - Periodo de competición
 - Periodo transitorio
4. Sesión de entrenamiento
5. Ciclos cuatrienales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONDUCTA ÉTICA

1. Fair play
2. Antidopaje en el deporte

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. REGLAS Y PRINCIPIOS GENERALES DEL HOCKEY SOBRE PATINES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL HOCKEY SOBRE PATINES

1. Historia del deporte
2. Situación actual

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS DEL JUEGO

1. Superficie de juego
 - Medidas
 - Material
 - Líneas divisorias
2. Bola
3. Porterías
4. Jugadores
5. Árbitros

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS CLAVE EN EL DESARROLLO DEL JUEGO

1. Partidos
 - Duración
 - Inicio
 - Tiempo muerto (time out)
2. Infracciones, faltas y sanciones
 - Faltas técnicas
 - Amonestaciones verbales
 - Faltas de equipo
 - Faltas graves y faltas muy graves
3. Ejecución de las sanciones
 - Libre indirecto
 - Libre directo
 - Penalti
 - Situaciones de inferioridad numérica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INDUMENTARIA Y MATERIAL PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

1. Equipación específica para porteros
2. Equipación específica para jugadores de pista
3. Patines
4. Stick
5. Casco

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. MARCO NORMATIVO NACIONAL E INTERNACIONAL DEL HOCKEY SOBRE PATINES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FEDERACIONES

1. Real Federación Española de Patinaje (RFEP)
 - Federaciones autonómicas

2. World Skate
 - World Skate Europe

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPETICIONES NACIONALES

1. Hockey sobre patines masculino
2. Hockey sobre patines femenino
3. Hockey sobre patines formativo o base

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPETICIONES INTERNACIONALES

1. Hockey sobre patines masculino
2. Hockey sobre patines femenino
3. Hockey sobre patines formativo o base

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OTRAS COMPETICIONES IMPORTANTES A NIVEL MUNDIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. FUNDAMENTOS GENERALES PARA LA PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE HOCKEY SOBRE PATINES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IDENTIDAD DEL EQUIPO

1. Modelo de juego
2. Sistema de juego
 - Importancia en la identificación de las zonas de la pista

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APECTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA

1. Patinaje
2. Conducción de la bola
3. Pases
4. Golpeo de la bola

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NOCIONES TÁCTICAS

1. Táctica individual vs. colectiva
2. Defensa
 - Individual
 - En zona
 - Mixta
3. Ataque
 - Posicional
 - Transiciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. REGLAS Y GENERALIDADES DEL HOCKEY SOBRE HIERBA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL HOCKEY SOBRE HIERBA

1. Historia del deporte
2. Situación actual

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS DEL JUEGO

1. Superficie de juego
 - Medidas
 - Líneas divisorias
2. Bola
3. Porterías
4. Composición de los equipos
5. Árbitros

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DEL JUEGO

1. Partidos
 - Duración
 - Inicio
 - Saques
2. Sanciones
 - Avisos
 - Suspensiones
3. Castigos
 - Golpe franco
 - Penalti córner
 - Penalti stroke
4. Uso del Video Ref

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INDUMENTARIA Y MATERIAL DE JUEGO

1. Material de porteros
2. Material de jugadores de campo
3. Stick

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. MARCO NORMATIVO NACIONAL E INTERNACIONAL DEL HOCKEY SOBRE HIERBA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FEDERACIONES

1. Real Federación Española de Hockey (RFEH)
 - Federaciones autonómicas
2. Federación Internacional de Hockey (FIH)
 - EuroHockey (Federación Europea de Hockey)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPETICIONES NACIONALES

1. Hockey masculino
2. Hockey femenino
3. Hockey formativo o base

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPETICIONES INTERNACIONALES

1. Hockey masculino
2. Hockey femenino
3. Hockey formativo o base

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OTRAS COMPETICIONES CONOCIDAS A NIVEL MUNDIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. CONSIDERACIONES TÉCNICO-TÁCTICAS EN LA PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE HOCKEY SOBRE HIERBA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APECTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA

1. Empuñadura del stick
2. Conducción de la bola
3. Pases y recepciones
4. Golpeo de la bola

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS TÁCTICOS

1. Defensa
 - Conceptos básicos
 - Defensa individual
 - Defensa en zona
 - Defensa mixta
2. Ataque
 - Conceptos importantes
 - Ataque posicional
 - Ataque con superioridad numérica
 - Ataque lateral
 - Contrataques

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS DE JUEGO

1. Sistema 4-4-2
2. Sistema 4-3-3
3. Sistema 3-3-4
4. Sistema 3-4-3

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. CONOCIMIENTOS FUNDAMENTALES Y REGLAS DEL HOCKEY SOBRE HIELO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL HOCKEY SOBRE HIELO

1. Historia del deporte
2. Situación actual

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPONENTES DEL JUEGO

1. Superficie de juego
 - Medidas oficiales
 - Líneas divisorias
 - Mantenimiento del hielo
2. Disco o puck
3. Porterías
4. Jugadores
5. Árbitros

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DEL JUEGO

1. Partidos
 - Duración
 - Inicio
 - Saques
 - Tiempo muerto (time out)
2. Infracciones, faltas y sanciones
 - Faltas físicas
 - Faltas restrictivas
 - Faltas con stick
 - Otras faltas
3. Ejecución de penaltis
 - Penalty box
4. Uso de la revisión de vídeo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INDUMENTARIA Y MATERIAL DE JUEGO

1. Equipo específico de porteros
2. Equipo específico de jugadores
3. Patines
4. Stick
5. Casco

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. MARCO NORMATIVO NACIONAL E INTERNACIONAL DEL HOCKEY SOBRE HIELO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FEDERACIONES Y ASOCIACIONES

1. Real Federación Española de Deportes de Hielo (FEDHIELO)
 - Federaciones autonómicas
2. Federación Internacional de Hockey sobre Hielo (IIHF)
3. National Hockey League
4. Otros organismos importantes a nivel mundial

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPETICIONES NACIONALES

1. Hockey masculino
2. Hockey femenino
3. Hockey formativo o base

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPETICIONES RECONOCIDAS INTERNACIONALMENTE

1. Hockey masculino
2. Hockey femenino
3. Hockey formativo o base

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OTRAS COMPETICIONES CONOCIDAS A NIVEL MUNDIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 20. CONSIDERACIONES EN LA PLANIFICACIÓN DE LOS

ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS EN HOCKEY SOBRE HIELO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APECTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA

1. Patinaje
2. Manejo del disco o puck
3. Pases
4. Golpeo del disco

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ZONAS DE LA PISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NOCIONES TÁCTICAS

1. Posiciones en el hockey sobre hielo
2. Defensa
 - Robo del puck
 - Forechecks
 - Power play
3. Principios ofensivos
 - Ataques 2 x 1
 - Táctica abierta
 - Apoyo en carril medio (mid-lane)

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 21. HOCKEY FORMATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENSEÑAR, EDUCAR Y FORMAR

1. Etapas de desarrollo de los niños
 - Edades de preescolar y escolar (de los 4 a los 12 años)
 - Primera fase puberal (de los 12 a los 14 años)
 - Segunda fase puberal (de los 14 a los 16 años)
 - Adolescencia (de los 16 a los 18 años)
2. Formación continua
3. Gestión emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN DEL EQUIPO

1. Relación con los jugadores
2. Relación con los padres
3. Relación con la directiva

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 22. PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Tipos de intervención psicológica
2. Técnicas psicológicas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁREAS DE DESARROLLO

1. Motivación
2. Ansiedad

3. Autoconfianza
4. Atención y concentración
5. Control del estrés
6. Personalidad
7. Rendimiento deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING DEPORTIVO

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

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 23. MEDICINA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Fases del programa de prevención de lesiones
2. Calentamiento y enfriamiento
 - Protocolo estándar de calentamiento
 - Protocolo estándar de enfriamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS FRECUENTES

1. Esguince de tobillo
2. Lesiones de rodilla
3. Desgarros musculares
4. Fracturas
5. Tendinitis
6. Lesiones en la ingle
7. Lesiones en el hombro
8. Conmociones cerebrales
9. Contusiones o hematomas
10. Fascitis plantar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO DE LESIONES

1. Hidroterapia
2. Magnetoterapia
3. BFR (blood flow restriction)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REHABILITACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SEGURIDAD DEPORTIVA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 24. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SITUACIONES DE URGENCIA

1. Regla de las 4E y PAS
2. Respiración
3. Pulso
4. Transporte de la persona afectada

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCIDENTES FRECUENTES

1. Heridas
2. Hemorragias
3. Luxaciones
4. Traumatismos
 - Inmovilización de roturas
5. Crisis cardíacas
6. Pérdida de conciencia
7. Golpes de calor o deshidratación
8. Asfixia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICAS DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BOTIQUÍN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA