



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos
Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
Euroinnova

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de
19
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



DURACIÓN
325 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



**CREDITOS
5 ECTS**

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento con 200 horas expedida por EDUSPORT - Titulación Universitaria en Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Euroinnova International Online Education.
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.
Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

NOMBRE DE AREA MANAGER
La Dirección Académica







Con Estatuto Consultivo, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (CCEP) (Ponente: Presidente CCEP)

Descripción

En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Si quiere desenvolverse de manera profesional en el entorno del deporte y adquirir conocimientos sobre la salud y el entrenamiento funcional este es su momento, con el Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir las técnicas necesarias para desempeñar esta función de la mejor manera posible. En la actualidad es imprescindible tener un preparador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Con el presente Curso se aportarán los conocimientos necesarios para llevar a cabo un adecuado entrenamiento funcional de alto rendimiento.

Objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Conocer las habilidades motrices básicas en el entrenamiento deportivo.
- Aplicar los principios generales de los test, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.
- Conocer los conceptos claves en el entrenamiento funcional.
- Dirigir y dinamizar sesiones de entrenamiento funcional.
- Evaluar programas de entrenamiento funcional.

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

- Aprender los conceptos de salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento funcional.
- Conocer los aspectos fundamentales del coaching deportivo.
- Aprender diferentes técnicas de nutrición deportiva.

A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) está dirigido a los profesionales del entorno deportivo profesional que estén interesados en seguir formándose en esta materia, así como a profesionales del mundo sanitario y, a todas las personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva.

Para qué te prepara

El presente Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) le prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Además el Curso aporta los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador funcional en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

Salidas laborales

Nutrición Deportiva / Monitores deportivos / Entrenadores del alto rendimiento / Coaches personales / Entrenadores deportivos / Monitores de musculación y Fitness / Gimnasios / Instructores deportivos.

TEMARIO

PARTE 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
 1. - Posición anatómica
 2. - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 3. - Tipos constitucionales del cuerpo humano
 4. - Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 1. - Sistema óseo y funciones
 2. - Aparato respiratorio
 3. - Sistema cardiovascular
 4. - Aparato digestivo
 5. - Aparato renal
 6. - Sistema endocrino
 7. - Sistema nervioso
 8. - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
 1. - Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
 1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
 1. - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 2. - Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
 1. - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. -Prevención de las lesiones deportivas
 1. - Tratamiento de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
 1. - Lesiones en la pierna
 2. - Lesiones en el pie
 3. - Lesiones en el muslo
 4. - Lesiones en la rodilla
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
 1. - Lesiones en extremidad superior
 2. - Lesiones en hombro
5. Lesiones en los niños
 1. - Lesiones más frecuente en los niños/as
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 1. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
 2. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 3. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 4. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
 1. - De Egipto al Islam
 2. - Desde la Edad Media al Siglo XX
2. Introducción al masaje deportivo
 1. - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 1. - Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
 1. - Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 1. - Indicaciones del masaje
 2. - Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
 1. - Masaje de calentamiento
 2. - Masaje de intracompetición
 3. - Masaje de restauración o postcompetición
 4. - Masaje de entrenamiento o intersemana
 5. - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
 1. - Beneficios de la reflexiología podal
 2. - Contraindicaciones de la reflexiología podal
5. Drenaje linfático manual

1. - Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética
 1. - Efectos fisiológicos
 2. - Indicaciones y contraindicaciones
 3. - Formas de aplicación
7. Criomasaaje y Criocinética
 1. - Aplicación de criomasaaje
 2. - Indicaciones del criomasaaje
 3. - Contraindicaciones del criomasaaje
 4. - Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés
 1. - Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
 1. - Técnicas del vendaje funcional
 2. - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 3. - Propiedades del vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
 1. - Vendajes funcionales: hombro y codo
 2. - Vendajes funcionales: muñeca
 3. - Vendajes funcionales: tronco
 4. - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 5. - Vendajes funcionales tobillo y pie
3. Otros vendajes
 1. - Vendajes neuromuscular
 2. - Vendaje en el paciente con linfedema
 3. - Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 1. - Exploraciones físicas en la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
 1. - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 2. - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 3. - Osteopatía
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 1. - Actividad física
 2. - Ejercicio físico
 3. - Condición física
2. Beneficios de la actividad física

1. - Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 1. - Efectos sobre la obesidad
 2. - Efectos sobre la diabetes
 3. - Efectos sobre la hipertensión arterial
4. Cineantropometría
 1. - La antropometría
5. Ayudas ergogénicas
 1. - Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 1. - Congelación
 2. - Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 1. - Calambres por el calor
 2. - Agotamiento por el calor
 3. - Golpe de calor

PARTE 2. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

MÓDULO 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas

3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
 1. - Clasificación
 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio
 3. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones en sangre
 6. - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 1. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
 1. - Higiene individual y colectiva
 2. - Ejercicio físico
 3. - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
 1. - Tabaco, alcohol y drogas
 2. - Sedentarismo
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
 1. - Paro respiratorio
 2. - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
 1. - Hemorragia externa
 2. - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
 1. - Inmovilización de fracturas
 2. - Esguinces
 3. - Rotura de ligamentos
 4. - Contusión
 5. - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Lesiones en los tendones
 2. - Lesiones articulares
 3. - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
 1. - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 1. - Recuperación del oxígeno
 2. - Recuperación de mioglobina
 3. - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina
 4. - Eliminación del lactato muscular
 5. - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
 1. - Físicos
 2. - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
 1. - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
 1. - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
 1. - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
 1. - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
 1. - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 1. - Elaboración y programación
 2. - Instrucción y adquisición
 3. - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
 1. - Funciones del mentor
 2. - Los beneficios del mentoring
 3. - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
2. Principios y técnicas del mentoring
 1. - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional
 1. - Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística
 1. - Objetivos de la PNL
 2. - Principios de la PNL
6. Los sistemas representacionales

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
 1. - Recomendaciones dietéticas según el deporte
 2. - Necesidades de nutrientes
 3. - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
 1. - Dieta de entrenamiento
 2. - Dieta en torno a la competición
 3. - Dietas vegetarianas. Ovolactovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad

5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
 1. - Recomendaciones dietéticas
 2. - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
 1. - Causas
 2. - Patologías frecuentes
 3. - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
 1. - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor
6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
 1. - Enfermedades
 2. - Causas

MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 1. - Lateralidad
 2. - Actitud
 3. - Respiración
 4. - Relajación
 5. - Orientación espacial
 6. - Estructuración y organización espacial
 7. - Orientación temporal
 8. - Ritmo
 9. - Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test
 1. - Pruebas de habilidades acuáticas básicas
 2. - Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 1. - Protocolos
 2. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 3. - Aplicación autónoma
 4. - Colaboración con técnicos especialistas
 5. - Instrumentos y aparatos de medida
2. Modelos de composición corporal

1. - Modelo bicompartimental (tradicional)
2. - Modelo tricompartimental
3. Composición corporal y salud
 1. - Índice de masa corporal
 2. - Determinación del % de grasa corporal
 3. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 4. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 5. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
 1. - Pliegues a medir
 2. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos de medida
6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especializados
 4. - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 1. - Sobrecarga progresiva
 2. - Variación
 3. - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 1. - Sesión de entrenamiento
 2. - Fases de una sesión de entrenamiento
 3. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 4. - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
 1. - Ética profesional
 2. - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento

1. - Principios metodológicos fundamentales
2. - Introducción y desarrollo de sesión
3. - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 1. - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 2. - Habilidades sociales
 3. - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 4. - Empatía y establecimiento de metas
 5. - Métodos para motivar a un cliente
 6. - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
 1. - Resistencia
 2. - Velocidad
 3. - Flexibilidad
2. Esquema corporal
 1. - Elaboración del esquema corporal
 2. - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
 1. - Tipos de coordinación
 2. - Factores condicionantes de la coordinación
 3. - La evolución de la coordinación
 4. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 1. - Tipos de equilibrio
 2. - Factores condicionantes del equilibrio
 3. - Evolución del equilibrio
 4. - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 1. - Entrenamiento de la flexibilidad
 2. - Entrenamiento muscular
 3. - Entrenamiento de la fuerza
 4. - Entrenamiento de la resistencia
 5. - Entrenamiento de la velocidad
 6. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
 1. - Ley del umbral

4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 1. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 2. - Principio de la supercompensación
 3. - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 4. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
 1. - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
 1. - Técnicas
 2. - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
 1. - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
 2. - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
 1. - Las carreras
 2. - Salto
 3. - Lanzamiento
2. Natación
 1. - Estilo crol
 2. - Estilo espalda
 3. - Estilo Braza
 4. - Mariposa
 5. - Virajes

6. - Salida
3. Bádminton
 1. - Pista y equipamiento
 2. - Volante y raqueta
 3. - Reglamento
 4. - Técnicas de juego
4. Judo
 1. - Judogi y Tatami
 2. - Fundamentos Judo Pie
 3. - Fundamentos Judo Suelo
 4. - Pista o cancha
 5. - La pelota y la raqueta
 6. - Puntuación en juego y en un set
 7. - Técnicas de juegos
5. Gimnasia rítmica
 1. - Pista y puntuación
 2. - Aparatos
 3. - Técnica del ejercicio
6. Gimnasia artística
 1. - Los aparatos
 2. - Gimnasia artística masculina
 3. - Gimnasia artística femenina
7. Aeróbic
 1. - Modalidades
 2. - Puntuación
8. Voleibol
 1. - Terreno de juego
 2. - La red y los postes
 3. - El balón
 4. - Reglamento
 5. - Técnicas de golpes
9. Baloncesto
 1. - El campo, tablero y canasta
 2. - Posiciones de los jugadores
 3. - Principales reglas del juego
 4. - Técnicas de juego
10. Fútbol
 1. - Superficie de juego y balón
 2. - Reglamento del juego
 3. - Técnicas del fútbol
11. Balonmano
 1. - El campo y el balón
 2. - Los jugadores
 3. - Reglas del juego
 4. - Técnicas de juego

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



By
EDUCA EDTECH
Group