



# PROGRAMA FORMATIVO

**Certificación de Entrenador Deportivo +  
Salud Deportiva (Doble Titulación + 10  
Créditos ECTS)**

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

Duración: 250 horas

Precio: 360 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

Este curso de Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS) le ofrece una formación especializada en la materia. Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un entrenador deportivo. En la actualidad es imprescindible que tener un entrenador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Para ser un buen entrenador este curso presta especialmente atención a la anatomía y fisiología implicada en la actividad física, ya que debe conocer el cuerpo humano., y además, expone las cualidades físicas básicas y psicomotrices que podemos desarrollar. Algo fundamental, para un entrenador es cómo elaborar una sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista. Y por último, expone las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios. Además 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. Es por ello que, el presente curso estable un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva.

## A quién va dirigido

El presente curso de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS) está dirigido a todos aquellos Maestros de Educación Infantil, Educación Primaria, Profesores de Enseñanza Secundaria, Psicólogos, Pedagogos, Psicopedagogos, etc. y, en general, cualquier Titulado Universitario interesado en desempeñar su labor profesional en el ámbito docente. Profesionales de la Educación interesados en una Formación de Calidad que les permita hacer frente a la realidad cambiante de las aulas y a las nuevas competencias que se requieren para el ejercicio de su profesión. También para aquellas personas que quieran conseguir una TITULACIÓN UNIVERSITARIA HOMOLOGADA.

## Objetivos

- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.
- 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.

## Para que te prepara

El presente curso de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS) dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

# Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

## Salidas laborales

Entrenador deportivo o salidas laborales que requieran conocimientos de este ámbito.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS - Titulación Universitaria en Salud Deportiva con 5 Créditos Universitarios ECTS. 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



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Jun. Resolución 6048)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.



## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Salud Deportiva'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZA DESARROLLO

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - El entrenamiento y sus tipos
- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPO

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva
- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol
- - Baloncesto

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - Fútbol
- - Balonmano

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalaciones deportivas
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones deportivas
- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamientos
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsivas
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito

## MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA



## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX
- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexiología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje
- - - Contraindicaciones del criomasaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física

## Certificación de Entrenador Deportivo + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - Ayudas ergogénicas
- - - Características

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

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