



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



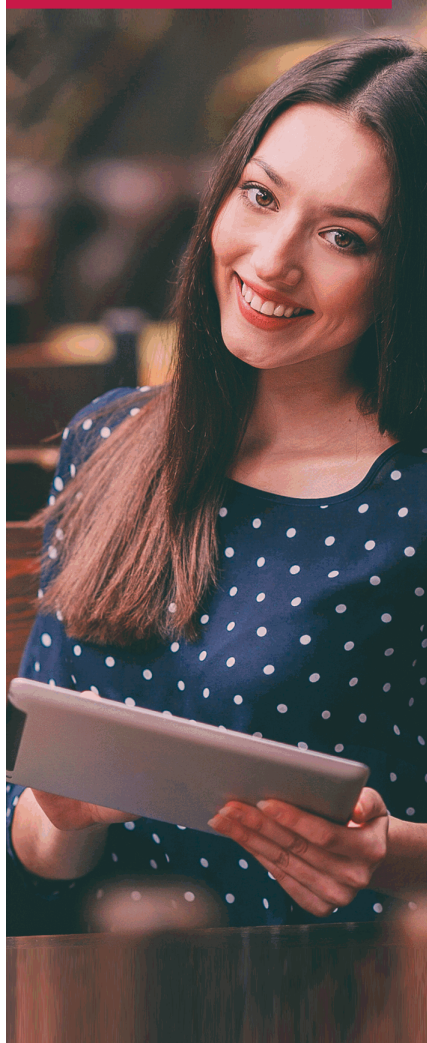
Maestría Internacional en Pádel. Monitor de Pádel Profesional



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Maestría Internacional en Pádel. Monitor de Pádel Profesional

**DURACIÓN:**

600 horas

**MODALIDAD:**

Online

**PRECIO:**

1.495 \$

Incluye materiales didácticos,
titulación y gastos de envío.**CENTRO DE FORMACIÓN:**

Educa Business School



Titulación

Titulación de Maestría Internacional en Pádel. Monitor de Pádel Profesional con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).





Descripción

Sin lugar a dudas, el Pádel puede considerarse como el deporte que ha experimentado, en los últimos tiempos, un mayor crecimiento a lo largo de toda la geografía española. Debido a este gran aumento en su demanda, los monitores de Pádel empiezan a ser una figura indispensable. Su fácil accesibilidad, la inagotable diversión que proporciona y la elevada facilidad en su aprendizaje, han hecho que el pádel sea en la actualidad el deporte de moda.

Objetivos

- Conocer la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano ante el ejercicio físico. - Adquirir los conocimientos necesarios para la preparación física y mental previos al juego de Pádel. - Adquirir el aprendizaje de cada uno de los golpes más característicos del Pádel, así como su desarrollo táctico en la pista de juego. - Saber planificar una clase de Pádel. - Conocer el Reglamento oficial en el que se basa el juego del Pádel.

A quién va dirigido

Profesionales o futuros profesionales de la enseñanza deportiva (Pádel), INEF, Magisterio Educación Física o particulares independientes. Y en general, para todas aquellas personas que les guste el Pádel y quieran aprender las nociones técnicas básicas para el desarrollo de este deporte.

Para qué te prepara

Esta Maestría permite al alumno adquirir los conocimientos necesarios para la ejecución técnica correcta de cada uno de los golpes más característicos del Pádel, así como a desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en diferentes ámbitos profesionales. Obtendrá un buen conocimiento sobre la actividad, la ejecución correcta de las diferentes posiciones y movimientos, además de conocer las técnicas de trabajo y cómo llevarlas a cabo en una sesión práctica de Pádel.

Salidas Laborales

Monitor de Pádel

-

Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono
(+34) 958 050 217 e
infórmate de los pagos a
plazos sin intereses que
hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



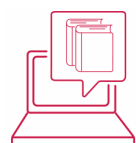
Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

PARTE 1. PÁDEL

MÓDULO 1. TEORÍA. MONITOR PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO

1. Huesos
2. Músculos
3. Articulaciones
4. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN DEL CUERPO HUMANO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción
2. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
3. Hidratos de carbono
4. Lípidos
5. Proteínas
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Deshidratación
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL

1. Preparación física

2.Preparación mental

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PÁDEL

- 1.¿Qué es el Pádel?
- 2.El origen del Pádel
- 3.Elementos del Pádel
- 4.Tipos de golpes
- 5.Otros aspectos técnico-tácticos del Pádel

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE PÁDEL

- 1.Introducción
- 2.Organización estructural de la sesión
- 3.¿Cómo estructuramos la explicación técnica?
- 4.Secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los golpes
- 5.Consideraciones al marco escolar
- 6.Aspectos a tener en cuenta con respecto a la metodología
- 7.Sugerencias de enseñanza

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REGLAMENTO

- 1.Inicio del juego
- 2.El saque o servicio
- 3.El resto o devolución
- 4.La puntuación
- 5.Durante el juego

MÓDULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS. MONITOR DE PADEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECOMENDACIONES GENERALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GOLPES BÁSICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS GOLPES

- 1.Derecha
- 2.Revés
- 3.Pared de fondo de derecha
- 4.Pared de fondo de revés
- 5.Pared lateral de derecha
- 6.Pared lateral de revés
- 7.Doble pared de derecha
- 8.Doble pared de revés
- 9.La contrapared
- 10.El saque
- 11.Volea de revés
- 12.Volea de derecha

13. Remate

14. Bandeja

PARTE 2. 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 reflexología 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 3. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- 1. Conceptos generales
- 2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- 2. El sistema muscular
- 3. Articulaciones y movimiento

4.Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
- 2.Fisiología cardio-circulatoria
- 3.Fisiología respiratoria
- 4.El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1.Resistencia
- 2.Fuerza
- 3.Velocidad
- 4.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

- 1.El esquema corporal
- 2.El proceso de lateralización
- 3.Coordinación
- 4.Equilibrio
- 5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- 6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- 1.El entrenamiento y sus tipos
- 2.El desentrenamiento
- 3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- 4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- 5Factores que intervienen en el entrenamiento físico

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

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

- 1.Deportes individuales
- 2.Deportes colectivos
- 3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- 4.Tipos de juegos
- 5.El juego como método de enseñanza
- 6.Iniciación deportiva
- 7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- 8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aeróbic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

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

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional

2.Claves para el éxito

PARTE 4. ANATOMÍA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LAS CÉLULAS Y LOS TEJIDOS

1.Generalidades de la célula (citología)

- 1.- Estructura de la célula

2.Generalidades acerca de los tejidos (histología)

- 1.- Tejido epitelial
- 2.- Epitelio superficial
- 3.- Apéndice: cicatrización
- 4.- Epitelio glandular
- 5.- Apéndice: actividad de las glándulas sudoríparas
- 6.- Epitelio sensorial
- 7.- Tejido conectivo y de sostén
- 8.- Clasificación del tejido conectivo
- 9.- Mesénquima
- 10.- Tejido conectivo coloidal
- 11.- Tejido conectivo reticular
- 12.- Tejido adiposo
- 13.- Tejido conectivo propiamente dicho
- 14.- Tipos de tejido conectivo propiamente dicho
- 15.- Tejido de sostén
- 16.- Tejido tendinoso
- 17.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga de los tendones
- 18.- Tejido cartilaginoso
- 19.- Lesiones por sobrecarga en el cartílago hialino: artrosis a causa del deporte
- 20.- Tejido óseo
- 21.- Apéndice: periostitis
- 22.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga y por ausencia de carga en los huesos
- 23.- Tejido muscular
- 24.- Musculatura lisa
- 25.- Musculatura estriada
- 26.- Apéndice: contracción muscular
- 27.- Lesiones musculares típicas
- 28.- Tejido nervioso
- 29.- Célula nerviosa (neurona)
- 30.- Estructura de las fibras nerviosas
- 31.- Estructura de un haz de fibras nerviosas
- 32.- Neuroglia

33.- Estructura macroscópica del sistema nervioso central

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO LOCOMOTOR PASIVO Y ACTIVO

1. Indicaciones de dirección
2. Movimientos
3. Planos y ejes
4. Visión general del aparato locomotor
5. Estructuras pasivas del aparato locomotor
 - 1.- Conceptos generales sobre huesos y articulaciones
 - 2.- Función del hueso
 - 3.- Formas óseas
 - 4.- Adaptación del hueso a la carga deportiva
 - 5.- El hueso como componente articular: clasificación de las articulaciones
 - 6.- Sinartrosis
 - 7.- Diartrosis
 - 8.- Estructura de las diartrosis
 - 9.- Clasificación de las diartrosis
 - 10.- Estructuras que limitan la movilidad articular
 - 11.- Visión general de la estructura del esqueleto humano
 - 12.- Columna vertebral
 - 13.- Cintura escapular y extremidad superior
 - 14.- Cintura pélvica y extremidad inferior
6. Estructuras activas del aparato locomotor
 - 1.- Generalidades sobre los músculos
 - 2.- Formas y tipos de músculos
 - 3.- Mecánica muscular
 - 4.- Estructuras auxiliares de la musculatura y de los tendones de inserción
 - 5.- Apéndice: inflamación de las bolsas serosas (bursitis)
 - 6.- Apéndice: inflamación de las vainas tendinosas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRESENTACIÓN DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS ARTICULARES

1. Tronco
2. Estructuras pasivas del aparato locomotor en el tronco
 - 1.- Estructura ósea de la columna vertebral
 - 2.- Cuerpos vertebrales
 - 3.- Discos intervertebrales
 - 4.- Lesiones típicas del disco intervertebral por sobrecarga
 - 5.- Arco vertebral y apófisis
 - 6.- Forma de la columna vertebral
 - 7.- Deformaciones de la columna vertebral
 - 8.- Apéndice: enfermedad de Scheuermann (cifosis del adolescente)

- 9.- Movilidad de la columna vertebral
- 10.- Estructura de las articulaciones vertebrales
- 11.- Aparato ligamentario de la columna vertebral
- 12.- Resumen de las funciones de la columna vertebral
- 13.- Estructura ósea de la cintura pélvica
- 14.- Uniones articulares y aparato ligamentario de la cintura pélvica
- 15.- Caja torácica (tórax)
- 16.- Musculatura de la respiración (incluyendo la musculatura auxiliar)
- 17.- Respiración torácica
- 18.- Musculatura propia de la respiración
- 19.- Respiración abdominal
- 3. Estructuras activas del aparato locomotor en el tronco
 - 1.- Musculatura abdominal
 - 2.- Musculatura anterior y lateral de la pared abdominal
 - 3.- Musculatura posterior de la pared abdominal
 - 4.- Lesiones agudas de la musculatura abdominal
 - 5.- Musculatura de la espalda
 - 6.- Musculatura autóctona de la espalda
 - 7.- Resumen de la valoración de la función de la musculatura abdominal y de la espalda
 - 8.- Uniones articulares entre la columna vertebral y la cabeza
 - 9.- Aparato ligamentario de las articulaciones de la cabeza
 - 10.- Músculos que actúan sobre la posición de la cabeza
 - 11.- Lesiones de la columna vertebral
- 4. Extremidad superior
 - 1.- Cintura escapular
 - 2.- Articulaciones de la cintura escapular
 - 3.- Apéndice: luxación acromioclavicular
 - 4.- Musculatura de la cintura escapular
 - 5.- Articulación del hombro
 - 6.- Musculatura de la cintura escapular
 - 7.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región del hombro
 - 8.- Lesiones típicas
 - 9.- Fracturas
 - 10.- Lesiones articulares
 - 11.- Lesiones musculares y tendinosas
 - 12.- Lesiones típicas por sobrecarga
 - 13.- Articulación del codo
 - 14.- Huesos y aparato ligamentario de la articulación del codo
 - 15.- Aparato muscular de la articulación del codo

- 16.- Articulaciones trocoides del antebrazo
 - 17.- Músculos que actúan sobre las articulaciones trocoides del antebrazo
 - 18.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región del codo y del antebrazo
 - 19.- Lesiones típicas
 - 20.- Fracturas
 - 21.- Lesiones articulares del codo
 - 22.- Lesiones típicas por sobrecarga en la región del codo
 - 23.- Articulaciones de la muñeca
 - 24.- Articulaciones proximal y distal de la muñeca
 - 25.- Músculos que actúan sobre la articulación de la muñeca
 - 26.- Mano
 - 27.- Huesos y aparato ligamentario
 - 28.- Músculos de los dedos
 - 29.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la mano y en los dedos
 - 30.- Lesiones típicas
 - 31.- Fracturas
 - 32.- Lesiones articulares
 - 33.- Lesiones típicas por sobrecarga
5. Extremidad inferior
- 1.- Articulación de la cadera
 - 2.- Huesos y aparato ligamentario
 - 3.- Músculos que actúan sobre la articulación de la cadera
 - 4.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región de la articulación de la cadera y del muslo
 - 5.- Lesiones típicas
 - 6.- Lesiones musculares
 - 7.- Lesiones tendinosas
 - 8.- Fracturas óseas
 - 9.- Lesiones típicas por sobrecarga
 - 10.- Articulación de la rodilla
 - 11.- Huesos y aparato ligamentario
 - 12.- Musculatura de la articulación de la rodilla
 - 13.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región de la articulación de la rodilla
 - 14.- Lesiones típicas
 - 15.- Lesiones musculares agudas
 - 16.- Lesiones agudas de las estructuras óseas, cartilaginosas y ligamentarias
 - 17.- Lesiones por sobrecarga en la región de la rodilla y de la pierna
 - 18.- Pie y articulaciones del pie
 - 19.- Estructura del pie
 - 20.- Funciones del pie

- 21.- Articulaciones superior e inferior del tobillo
- 22.- Articulación superior del tobillo
- 23.- Apéndice: efectos de llevar zapatos de tacón altos
- 24.- Articulación inferior del tobillo
- 25.- Musculatura del pie
- 26.- Apéndice: debilidades y deformidades del pie
- 27.- Apéndice: importancia de un calzado adecuado para los corredores
- 28.- Lesiones típicas y lesiones por sobrecarga en la región de la articulación del tobillo y del pie
- 29.- Lesiones típicas
- 30.- Lesiones musculares y tendinosas
- 31.- Fracturas óseas
- 32.- Lesiones ligamentarias
- 33.- Lesiones típicas por sobrecarga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS SIMPLES DEL TRONCO Y DE LAS EXTREMIDADES

- 1. Prefacio
- 2. Análisis de secuencias de movimiento simples
 - 1.- Movimientos simples del tronco
 - 2.- Flexión anterior del tronco
 - 3.- Extensión del tronco
 - 4.- Inclinación lateral del tronco
 - 5.- Rotación del tronco
 - 6.- Movimientos simples de la extremidad superior
 - 7.- Anteversión
 - 8.- Elevación
 - 9.- Fijación del brazo en posición de elevación vertical
 - 10.- Descenso del brazo desde la posición vertical
 - 11.- Retroversión del brazo
 - 12.- Abducción del brazo
 - 13.- Retroversión desde la posición de abducción horizontal
 - 14.- Anteversión desde la posición de abducción horizontal
 - 15.- Aducción del brazo desde la posición de abducción
 - 16.- Rotación interna del brazo desde la posición anatómica
 - 17.- Rotación externa del brazo desde la posición anatómica
 - 18.- Flexión del codo
 - 19.- Extensión del codo
 - 20.- Movimientos de prono-supinación del antebrazo
 - 21.- Flexión de la muñeca
 - 22.- Extensión de la muñeca

- 23.- Abducción de la muñeca
- 24.- Movimientos simples de la extremidad inferior
- 25.- Flexión de la cadera
- 26.- Extensión de la cadera
- 27.- Hiperextensión de la cadera
- 28.- Abducción del muslo
- 29.- Aducción del muslo
- 30.- Rotación interna del muslo
- 31.- Rotación externa del muslo
- 32.- Extensión de la rodilla
- 33.- Flexión de la rodilla
- 34.- Rotación interna de la pierna
- 35.- Rotación externa de la pierna
- 36.- Flexión plantar en la articulación superior del tobillo
- 37.- Extensión dorsal en la articulación superior del tobillo
- 38.- Pronación del antepié en la articulación inferior del tobillo
- 39.- Supinación del antepié en la articulación inferior del tobillo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANÁLISIS DE SECUENCIAS DE MOVIMIENTO DEPORTIVAS COMPLEJAS

1. Prefacio

2. Atletismo

- 1.- Marcha
- 2.- Carrera
- 3.- Salida y carrera
- 4.- Salto de longitud
- 5.- Triple salto
- 6.- Salto de altura
- 7.- Salto de pértiga
- 8.- Lanzamiento de jabalina
- 9.- Lanzamiento de disco
- 10.- Lanzamiento de bola
- 11.- Lanzamiento de martillo

3. Natación

- 1.- Estilo braza
- 2.- Apéndice: rodilla del nadador de braza
- 3.- Estilo crol
- 4.- Estilo mariposa
- 5.- Estilo espalda
- 6.- Saltos de trampolín y de palanca
- 7.- Waterpolo

4. Gimnasia

- 1.- Gimnasia en la barra fija
- 2.- Vueltas alrededor de un punto de apoyo
- 3.- Gimnasia en las anillas
- 4.- Abducción del brazo a 90° en las anillas, codos extendidos
- 5.- Suspensión horizontal en pronación
- 6.- Posición de apoyo con las manos en el suelo y piernas extendidas paralelas al suelo en suspensión
- 7.- Gimnasia en las paralelas
- 8.- Posición de apoyo sobre las manos
- 9.- Saltos en el potro
- 10.- Gimnasia en el suelo
- 11.- Salto (potro longitudinal)
- 12.- Paralelas asimétricas
- 13.- Barra de equilibrio

5. Halterofilia**6. Deportes de lucha**

- 1.- Boxeo
- 2.- Lucha libre
- 3.- Judo
- 4.- Esgrima

7. Tiro deportivo

- 1.- Tiro con carabina
- 2.- Tiro con arco

8. Deportes acuáticos

- 1.- Remo
- 2.- Kayak
- 3.- Vela

9. Ciclismo**10. Equitación****11. Juegos sobre hierba y en pabellones deportivos**

- 1.- Fútbol
- 2.- Hoquey
- 3.- Balonmano
- 4.- Baloncesto
- 5.- Voleibol
- 6.- Tenis
- 7.- Golf
- 8.- Bolos
- 9.- Tenis de mesa

12. Deportes de invierno

- 1.- Esquí alpino
- 2.- Snowboard
- 3.- Esquí de fondo
- 4.- Patinaje de velocidad sobre hielo
- 5.- Patinaje artístico
- 6.- Salto de esquí
- 7.- Bobsleigh
- 8.- Descenso en trineo

13. Baile

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENTRENAMIENTO ANATÓMICO Y FUNCIONAL DE LA FUERZA

1. Prefacio
2. Catálogo de ejercicios para realizar movimientos simples
 - 1.- Movimientos simples del tronco
 - 2.- Movimientos simples de la extremidad superior
 - 3.- Movimientos simples de la extremidad inferior