

Curso Universitario en Entrenador Deportivo



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

La práctica deportiva y todo lo referente al cuidado físico han adquirido gran relevancia en la sociedad actual, lo que ha influido en la necesidad de formar profesionales cada vez más cualificados. En este ámbito destaca la figura del monitor deportivo. Sus conocimientos deben abarcar áreas tan diversas como la prevención de lesiones y primeros auxilios, o tener la capacidad de organizar una sesión de entrenamiento y recomendar los mejores ejercicios para cada usuario con base a sus necesidades.

Aparte de las competencias relacionadas con la práctica deportiva, un monitor deportivo debe mostrar además una serie de habilidades sociales que le permitan aconsejar y liderar a los usuarios, y establecer unas relaciones sociales adecuadas en el entorno compartiendo algunas decisiones y planes de entrenamiento. En ocasiones, el monitor deportivo se encontrará con la necesidad de analizar determinados comportamientos propios y relacionados con el grupo, obligándole a tomar medidas que favorezcan un clima positivo.

En resumen, es necesario que un monitor deportivo sea capaz de informar de forma eficaz para que el usuario tenga claro lo que tiene que hacer, utilizar el feedback o la retroalimentación positiva para permitir intercambiar opiniones y experiencias, diseñar rutinas de forma variada para que los usuarios logren sus objetivos y disminuir el abandono por desmotivación y permitir, mediante actividades grupales o circuitos funcionales (por ejemplo) la máxima participación de los usuarios

[Inscribirme](#)



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online no habilita al ejercicio profesional y está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Grado en Fisioterapia.
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Grado en Enfermería.
- Grado en Medicina.
- Grado en Ciencias Biomédicas.
- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Grado en Podología.
- Grado en Terapia Ocupacional.

Objetivos

Generales

Conocer la anatomía básica...

Existen unos términos en anatomía que nos posibilitan ubicar una estructura determinada en relación con nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando nos referimos a la posición de una articulación, podemos saber su localización o a cuál nos estamos refiriendo de forma concreta mediante los términos distal y proximal.

- Distal: Es la articulación más alejada al tronco.
- Proximal: La articulación se encuentra más cerca del tronco.

Por ejemplo, cuando hablamos del brazo decimos que la articulación de la muñeca es distal porque es la que más alejada del tronco, mientras que el hombro sería la articulación más proximal. Siguiendo con el brazo, podemos decir que la articulación del codo es proximal respecto a la muñeca, ya que se encuentra más cerca del tronco, mientras que sería la articulación distal respecto del hombro, porque el codo se encuentra más alejado del tronco que el hombro.

Dentro de los términos propios de anatomía que nos permiten situarnos dentro del cuerpo humano y localizar determinadas estructuras encontramos además:

- Craneal o superior: Se refiere a la estructura o zona que está más cercana a la cabeza o hacia la parte alta del cuerpo. La cabeza es la estructura más craneal o superior.
- Inferior o caudal: Se refiere a la estructura o zona que está más lejos de la cabeza o hacia la parte inferior del cuerpo. Los dedos de los pies son la estructura más caudal o inferior que tenemos. Por ejemplo, podemos decir que la cabeza está craneal o superior respecto al ombligo, y que los pies están caudales o inferiores respecto al propio ombligo. Todo depende de la estructura con la que se compare.
- Anterior o ventral: Hacia el frente o delante del cuerpo.
- Posterior o dorsal: Hacia detrás o la parte trasera. Por ejemplo, el corazón es anterior a la columna vertebral, pero es posterior al esternón.
- Cara plantar o palmar: Se corresponde con la planta del pie o la mano (donde se encuentran las yemas de los dedos).
- Cara dorsal: Se corresponde con el dorso de la mano (donde se encuentran las uñas).
- Medial o medio: Hacia la línea media del cuerpo o en el medio.
- Lateral: Hacia la línea externa o lateral. Retomando el ejemplo del corazón, decimos que se sitúa medial respecto al brazo, pero se encuentra situado de forma lateral o externa respecto al esternón.
- Superficial o externo: Hacia la superficie del cuerpo.
- Profundo o interno: Hacia el interior o más interno. La piel se encuentra localizada de forma externa o

superficial respecto al corazón, pero si cogemos como referencia al propio corazón, decimos que se encuentra situado de forma más interna o profunda que la piel. Como ya hemos comentado, todo depende del punto de referencia y con qué estructura la comparemos.

Una vez que se han comentado los principales términos anatómicos que nos permiten situarnos y localizar estructuras concretas, debemos hablar de los movimientos que nos acompañarán durante la realización de los ejercicios y las sesiones de entrenamiento.

- **Pronación:** Movimiento que consiste en girar el antebrazo de forma que la palma de la mano queda mirando hacia el suelo o hacia afuera. En el pie, nos referimos a la elevación del borde externo.
- **Supinación:** Es el movimiento contrario a la pronación y consiste en girar el antebrazo de forma que la palma de la mano queda mirando hacia el techo o hacia dentro (hacia nosotros). Si hablamos del pie, no referimos a la elevación del borde interno.

En este caso podemos poner el ejemplo de un mismo ejercicio en el que únicamente se cambia el agarre (supinación/pronación), para ver las diferencias.

Entender la fisiología deportiva y adaptaciones al esfuerzo...

El tono muscular es un estado de alerta del músculo que se produce de forma involuntaria. Según Snell, el tono muscular es el estado de contracción parcial, continua e involuntaria de algunas fibras musculares. Esto quiere decir que nuestros músculos están continuamente e involuntariamente “preparados” (aún estando en reposo) para responder ante cualquier estímulo. Esta tensión es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y al correcto funcionamiento del reflejo miotático.

El tono muscular tiene como principales funciones, el ajuste de la postura y de la actividad corporal general, pero también, puede sufrir algunas alteraciones que darán como resultado una serie de disfunciones posturales y funcionales muy relacionadas con las descompensaciones de las que hablaremos más adelante.

¿Por qué se llama tono muscular? Para hallar la respuesta, debemos remitirnos a los pensadores griegos. Estos se dieron cuenta de que los músculos no se relajaban del todo, que trabajaban constantemente, aunque fuera a una intensidad baja. Utilizando la lógica compararon esto a la tensión de las cuerdas de los instrumentos musicales y su tono musical (según la tensión, el tono es diferente). De esta tensión surgió el nombre de tono para denominarlo.

Es importante recordar que en el cuerpo humano podemos encontrar dos tipos de músculos. Los músculos estáticos o tónicos, llamados así porque mantienen un mayor grado de tensión muscular en reposo y un elevado tono y, los músculos dinámicos o fásicos, llamados así por encargarse del movimiento y con un menor tono.

Hay ocasiones en las que estos músculos necesitarán ser entrenados y potenciados y otras en las que tendrán que ser estirados por estar acortados. En general, la musculatura que no es entrenada periódicamente pierde funcionalidad y tono. Se debilita.

El reflejo miotático o de estiramiento es un mecanismo de defensa ante un estiramiento brusco, además sirve como base del tono muscular y de cualquier acto motor. Cuando nuestro cuerpo detecta un estiramiento brusco envía una señal que hace que el músculo que realiza la acción (agonista) se contraiga y el músculo contrario o antagonista se relaje para permitir la contracción del agonista.

Comprender el desarrollo de las cualidades físicas básicas...

Las cualidades físicas básicas son “aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial”.

De esta definición podemos deducir que estas cualidades están implicadas en mayor o menor medida siempre que realicemos algún tipo de ejercicio. Las cualidades físicas básicas son: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

Realizar una correcta organización y planificación de la sesión de entrenamiento...

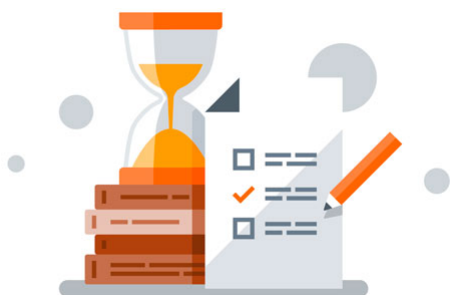
- Principio de individualidad: Este principio afirma que cualquier programa de entrenamiento debe tener en cuentas las necesidades y capacidades específicas de cada individuo. Esto se debe a las características genéticas de cada persona, las cuales nos hacen únicos.
- Principio de especificidad: Las adaptaciones al entrenamiento están directamente relacionadas con el tipo de ejercicio y sus características.
- Principio de desuso: En el momento en el que su interrumpa el entrenamiento, las ganancias alcanzadas caerán a niveles previos o de inicio. Un programa de entrenamiento debe incluir un plan de mantenimiento para evitar dichas pérdidas en periodos determinados.
- Principio de sobrecarga progresiva: Todos los programas de entrenamiento deben incorporar este principio además del un entrenamiento progresivo. A medida que los músculos se fortalecen es preciso incrementar una resistencia de forma proporcional y progresiva a fin de estimular un nuevo incremento de la fuerza.
- Principio de los días duros/fáciles: Los entrenamientos duros conllevan un desgaste que necesita de unos o dos días para recuperar y conseguir una adaptación óptima al entrenamiento.
- Principio de la periodización: La periodización es la programación en ciclos graduales de la especificidad, intensidad y volumen de entrenamiento para mejorar la forma física.
- Principio de transferencia: Este principio se refiere a la relación que mantienen determinados ejercicios respecto a un gesto deportivo o deporte en concreto, como por ejemplo hacer sentadillas y correr. Para realizar correctamente una transferencia es importante que los ejercicios guarden una relación metabólica (los ejercicios tienen que realizarse a una intensidad metabólica similar), tipo de contracción muscular (cuando los ejercicios activan de forma similar el tipo de fibras indicadas y el tipo de contracción), y el gesto (los ejercicios realizados deben guardar la mayor similitud al gesto deportivo que queremos mejorar).

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **84 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Avances en monitor deportivo

Introducción:

- Introducción.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema I. Anatomía básica:

- Introducción.
- Conceptos previos.
- Anatomía del tobillo y del pie.
 - El tobillo.
 - El pie.
 - Musculatura del tobillo y del pie.
 - Inervación.
- Anatomía de la rodilla y de la pierna.
 - La rodilla.
 - Musculatura de la rodilla.
 - Inervación.
- Anatomía de la cadera y del muslo.
 - La cadera.
 - Musculatura de la cadera.
- Muñeca y mano.
 - La muñeca.
 - Musculatura de la mano.
- Codo y antebrazo.
- Hombro y brazo.
 - Ligamentos del hombro.
- Tronco (espalda).
- Tronco (tórax).
- Tronco (abdomen).
- Sistema muscular.
 - La fibra muscular.
 - Tipos de fibras musculares.
 - Entrenamiento funcional.
 - Tipos de músculos.
 - Tipos de contracciones musculares.
 - Función muscular.
 - Conceptos básicos de biomecánica.
 - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr por llano.
 - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr cuesta arriba.
 - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr cuesta abajo.
- Sistema articular.

- Planos, ejes y posiciones.
 - Planos musculares.
 - Ejes.
 - Posiciones.
 - Cadenas cinéticas.
 - Ejemplos de ejercicios en cadena cinética cerrada.
 - Ejemplos de ejercicios en cadena cinética abierta.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Fisiología deportiva y adaptaciones al esfuerzo:

- Introducción.
- Anatomía básica del sistema circulatorio.
 - Sistema circulatorio sanguíneo.
 - Circulación mayor o sistémica.
 - Circulación menor o pulmonar.
- Tono muscular.
- Respuestas fisiológicas agudas causadas por el ejercicio aeróbico.
- Respuestas fisiológicas crónicas causadas por el ejercicio aeróbico.
- Adaptaciones al entrenamiento contra-resistencia.
- Adaptaciones crónicas al entrenamiento contraresistencia.
- Inflamación muscular.
- Prevención de la inflamación muscular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Desarrollo de las cualidades físicas básicas:

- Introducción.
- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas:

- Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas.
- Equilibrio.
- Agilidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Organización y planificación de la sesión de entrenamiento:

- Principios básicos del entrenamiento.
- Sistemas de entrenamiento para la mejora de la resistencia basado en el entrenamiento en carrera.

- Método continuo.
- Método fraccionado.
- Variantes entrenamiento fraccionado.
- Fórmula de Karvonen.
- Pautas generales para la realización de ejercicio.
- Programación de la sesión de entrenamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Prevención de las lesiones deportivas:

- Explicación de la lesión deportiva.
- Reconocimiento médico en el deporte.
- El calentamiento.
 - El calentamiento minuto a minuto.
 - El sobreentrenamiento.
 - Estiramientos.
 - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Hidroterapia.
 - Sauna.
 - Baño turco.
 - Bañera de hidromasaje.
 - Baños de contraste.
- Resumen.
- Autoevaluación.

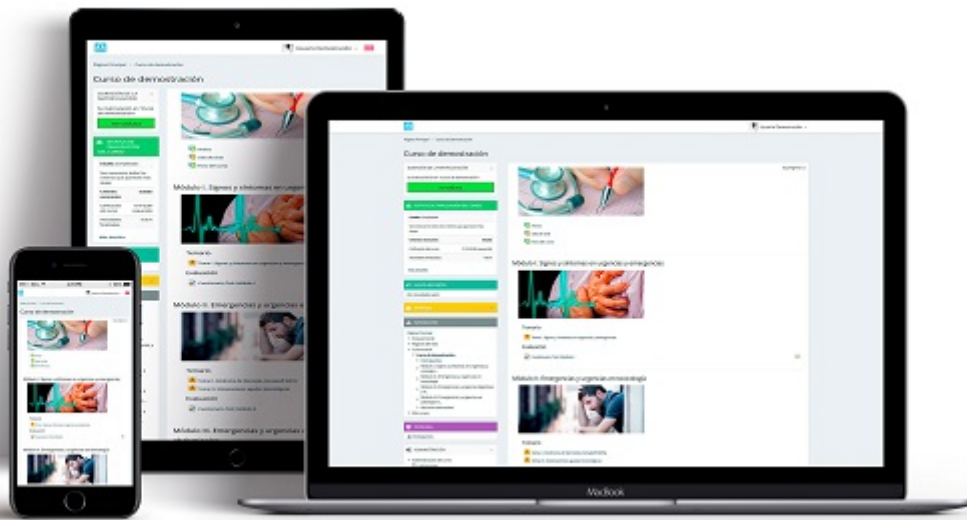
Tema VII. Nutrición deportiva:

- Introducción.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Principios básicos de nutrición deportiva.
 - Metabolismo.
 - Metabolismo basal.
 - Sistemas energéticos.
 - Necesidades nutricionales del deportista.
 - Proteínas.
 - Hidratos de carbono.
 - Lípidos.
- Concepto de alimentación y nutrición. Tipos y función de los nutrientes.
 - Macronutrientes (proteínas, HdC y lípidos).
 - Proteínas.
 - Hidratos de carbono.
 - Carbohidratos sencillos o de asimilación rápida.
 - Carbohidratos complejos o de asimilación lenta.
 - Lípidos.
- Micronutrientes (vitaminas, sales minerales y electrolitos).
 - Vitaminas.
 - Sales minerales.
 - Electrolitos.
 - Agua.
- Alimentación deportiva.

- Cuando tomar cada una.
- Principios básicos en la elaboración de dietas.
 - Nutrición específica para el desarrollo muscular.
 - Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
 - Nutrición en deportes de resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. Primeros auxilios:

- Introducción.
- Espasmo, calambre o rampa muscular.
- Contractura muscular.
- Agujetas.
- Rotura parcial.
- Método Rices.
- Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
- Roturas dentales.
- Hemorragia nasal (epistaxis).
- Fractura de los huesos de la nariz.
- Otitis del nadador.
- Cortes, abrasiones y rozaduras.
- Quemaduras solares.
- Ampollas.
- Callos y verrugas.
- Hipotermia.
- Calambres por calor.
- Agotamiento por calor.
- Golpe de calor (insolación).



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

