

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Monitor Deportivo en Balonmano

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Si le interesaría dedicarse profesionalmente al mundo del deporte y desea conocer los aspectos fundamentales sobre la función del monitor deportivo en balonmano este es su momento, con el Curso de Monitor Deportivo en Balonmano podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. El balonmano es un deporte muy aclamado actualmente, por lo que conocer los factores principales de esta actividad es vital para aquellos profesionales del sector deportivo. Gracias a la realización de este Curso de Monitor Deportivo en Balonmano conocerá los aspectos generales y específicos de este importante deporte.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades
9. - Cartílagos
10. - Esqueleto apendicular
11. Articulaciones y movimiento
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral
15. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal

7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. - Clasificación
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
5. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
7. - Adaptaciones metabólicas
8. - Adaptaciones circulatorias
9. - Adaptaciones cardíacas
10. - Adaptaciones respiratorias
11. - Adaptaciones de la sangre
12. - Adaptaciones del medio interno
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
15. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte

4. - Hidratos de carbono
5. - Grasas
6. - Proteínas
7. - Agua y electrolitos
8. - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. - Características del entrenamiento deportivo
4. El rendimiento deportivo
5. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
6. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
7. Planificación del entrenamiento psicológico
8. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO

1. La labor de la enseñanza. ¿Qué y cómo debe enseñarse?

2. Proceso enseñanza-aprendizaje
3. - Factores del proceso
4. - Fases en el proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Modelo de enseñanza
6. - Enfoques tradicionales
7. - Enfoques alternativos
8. El juego: características
9. Construcción del juego
10. - Relación con el balón

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

1. Introducción al balonmano
2. El terreno de juego
3. Balón y equipamiento
4. El equipo: portero y jugadores
5. - La figura del portero
6. - Los jugadores
7. El juego
8. - Tiempo de juego
9. - Juego con el balón
10. - Juego pasivo
11. - El gol
12. - Los saques
13. - Faltas, conducta antideportiva y sanciones disciplinarias
14. - Lanzamiento de 7 metros
15. - Otras consideraciones
16. Los árbitros
17. El balonmano playa: consideraciones
18. - Terreno de juego
19. - Tiempos
20. - El balón
21. - Jugadores

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DEL JUEGO

1. Introducción a la técnica y táctica
2. Fundamentos técnicos
3. - Manejo del balón
4. - Desplazamientos
5. - El pase
6. - Recepción
7. - El bote
8. - Lanzamientos
9. - Fintas
10. Fundamentos tácticos
11. - Posición táctica de los jugadores
12. - Acciones tácticas individuales
13. - Acciones tácticas colectivas
14. - El portero

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es