

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Monitor Deportivo en Fútbol

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

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

OBJETIVOS

Si le interesa el ámbito del deporte y quiere especializarse en la labor que desempeñar el monitor deportivo este es su momento, con el Curso de Monitor Deportivo en Fútbol podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función con éxito. El fútbol es hoy en día el deporte más importante en el mundo, por lo que es muy útil conocer los factores que influyen en el buen aprendizaje de esta actividad, por ello es interesante conocer a fondo este deporte tan importante en la actualidad y a desenvolverse de manera profesional en el sector deportivo.

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 cardiacas
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 FÚTBOL

1. La labor de enseñanza. ¿Qué y cómo debemos enseñar?
2. Fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol
3. Pautas metodológicas en el proceso de iniciación
4. El juego: características
5. La figura del monitor deportivo en fútbol
6. Construcción del juego
7. - Relación con el balón
8. - Presencia del adversario

9. - El juego entre once: juego completo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

1. Introducción: normativa
2. Reglamento (FIFA) y características fundamentales
3. - El terreno de juego
4. - El balón
5. - El número de jugadores
6. - El equipamiento de los jugadores
7. - El árbitro
8. - La duración del partido
9. - El gol marcado
10. - El fuera de juego
11. - Tiros libres
12. - El penalti
13. - El saque de banda
14. - El saque de esquina
15. Interpretación de las reglas del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica
2. Técnica individual
3. - El control
4. - Habilidad
5. - La conducción
6. - La cobertura
7. - Golpeo con el pie
8. - Golpeo con la cabeza
9. - La finta
10. - El regate
11. - El tiro
12. Técnica colectiva

13. - El pase
14. - El relevo técnico
15. - Acciones combinativas
16. Técnica del portero
17. - Técnica individual
18. - Técnica colectiva

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