



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Kinesiología Deportiva

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

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

OBJETIVOS

Este curso de Kinesiología Deportiva le ofrece una formación especializada en la materia. Por ser la ciencia que estudia el movimiento del cuerpo humano, la kinesiología trabaja la prevención, recuperación, y rehabilitación del sistema músculo esquelético. Sus aplicaciones son diversas, pero el área de la kinesiología deportiva es particularmente relevante

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA KINESIOLOGÍA

1. Kinesiología deportiva
2. Kinesiología y movimiento humano
3. - Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE KINESIOLOGÍA ESPECIALIZADA

1. Exploración y exámenes
2. - Examen cutáneo
3. - Examen morfostático
4. - Examen articular
5. - Examen muscular

6. - Examen funcional
7. - Examen de la sensibilidad
8. - Examen circulatorio
9. Técnicas de kinesioterapia
10. - Masaje
11. - Movilizaciones
12. - Inmovilizaciones
13. - Fortalecimiento o desarrollo muscular
14. - Deporte terapéutico
15. - Mecanoterapia
16. - Ejercicios funcionales
17. - Readaptación para el esfuerzo
18. - Readaptación
19. - Entrenamiento y deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SALUD Y DEPORTE

1. El deporte
2. - Los deportes. Concepto y clasificaciones
3. Concepto de salud y su relación con la actividad física
4. Efectos de la actividad física sobre la salud y la calidad de vida
5. Higiene corporal y postural
6. - Bipedestación
7. - Sedestación
8. - Decúbito
9. Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición física saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA DEPORTIVA

1. El aparato locomotor
2. Sistema osteoarticular
3. - Los huesos
4. - Funciones de los huesos

5. - División del esqueleto humano
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades
9. - Cartílagos
10. - Articulaciones y movimiento
11. - Los ligamentos
12. Sistema muscular
13. - Funciones del sistema muscular
14. - Inervación de los músculos
15. - Tejido muscular
16. - Clasificación muscular
17. - Acciones musculares
18. - Tendones

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. POSTURA Y MOVIMIENTO

1. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
2. - Planos
3. - Ejes
4. - Articulaciones
5. Postura estática y dinámica
6. - La postura correcta
7. - Factores que influyen en la postura
8. Biomecánica de la columna vertebral
9. - Biomecánica de la columna cervical
10. - Biomecánica de la columna dorsal y tórax
11. - Biomecánica de la columna lumbar
12. Biomecánica de los miembros superiores
13. - Biomecánica del hombro
14. - Biomecánica del codo
15. - Biomecánica de la muñeca
16. - Biomecánica de la mano
17. Biomecánica de los miembros inferiores
18. - Biomecánica de la cadera
19. - Biomecánica de la rodilla
20. - Biomecánica del tobillo y pie durante la marcha humana

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. 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 9. REHABILITACIÓN DEPORTIVA

1. La rehabilitación
2. - Áreas de competencia clínica
3. - Paradigma de la rehabilitación
4. Aplicación de kinesioterapia en una lesión
5. - Traumatismos
6. - Traumatismos musculares en general

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ENTRENAMIENTO Y VUELTA A LA ACTIVIDAD A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE KINESIOTERAPIA

1. Técnicas de fortalecimiento o desarrollo muscular
2. - Contracciones isométricas o estáticas
3. - Contracciones isotónicas o dinámicas
4. Técnicas de movilización
5. - Las manipulaciones
6. - Las tracciones-elongaciones
7. - Las técnicas de Sohier
8. - Las movilizaciones de Mennel
9. - El stretching
10. - Tensión y relajación alternadas (bombeos)
11. - Las terapias manuales
12. - La fibrolisis diacutánea
13. Técnicas de reeducación propioceptiva
14. - Técnica de Bobath (NDT)
15. - Método de Kabat (PNF)
16. - El concepto de Johnstone
17. - Método de S. Brunnström
18. - Método de Perfetti
19. Reeducación propioceptiva o reprogramación neuromotriz
20. Método de Frenkel
21. Técnicas vertebrales
22. - Método cuadrupédico del Dr. R. Klapp
23. - Método del Dr. von Niederhoffer-Egidy
24. - Método de Schroth u ortopedia respiratoria de Schroth
25. - Método de R. Sohier
26. - Método de Mézières
27. Kinesioterapia respiratoria
28. - Medios de la kinesioterapia respiratoria
29. - Indicaciones
30. Técnicas especiales de masaje

31. - El masaje del tejido conectivo
32. - El drenaje linfático manual
33. - El masaje transversal profundo del Dr. Cyriax
34. - El masaje de los puntos reflejos propuesto por Knap
35. - El masaje chino
36. - El masaje puntual
37. - El masaje del periostio según Vogler y Krauss
38. - La reflexoterapia plantar
39. - El masaje tailandés y el shiatsu
40. - La endermología
41. Técnicas de relajación
42. - La técnica de Schultz
43. - La técnica de Jacobson o de relajación progresiva
44. - La eutonía de Gerda Alexander
45. - La sofrología
46. - El método de Wintrebert
47. - El método de Vittoz
48. - El entrenamiento compensado de Aiginger
49. - El método de Feldenkrais
50. Psicomotricidad o terapia psicomotriz
51. Reeducción mandibulofacial



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