Código: 57651
Curso: Entrenador Avanzado de Fútbol Sala. Nivel 2
Modalidad: ONLINE
Duración: 56h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

DIPLOMA
ACREDITATIVO

D./Dña. **XXXXX XXXXX XXXXX** con D.N.I. **11111111H**, ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Curso Intensivo de Inglés B2**, con Código **19656** Grupo **30694**, entre los días **29/06/2023** y**30/08/2023**, con una duración total de **56** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

Telf.: 91 1097505
www.aulaforma.es

Fecha de expedición
31 AGO 2023

Firma del alumno

Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Dentro del ámbito de las actividades físicas deportivas, el fútbol sala ha ganado un peso considerable en los últimos años. El número de jugadores de fútbol sala y la importancia de este deporte en la sociedad, no ha parado de crecer y evolucionar en los últimos años. Este tipo de deporte se realiza de un modo sencillo, requiere pocos jugadores y las dimensiones del terreno de juego no son grandes. Todo ello permite que sea uno de los deportes más populares de la actualidad. El entrenador de fútbol sala tiene ante sí un mundo de emociones que le harán emplearse en su trabajo poniendo, cada día, los cinco sentidos en él. De igual manera, es un deporte muy reconfortante en el terreno social. El continuo contacto con diferentes individuos y distintas sensibilidades hacen que sea una actividad profesional especial. Este curso proporciona todos los conocimientos necesarios, atendiendo a los principales aspectos del fútbol sala, para desarrollar una actividad profesional en este ámbito ...

Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA MUSCULAR
Miología
Tejidos musculares: liso, esquelético y cardiaco
- Movimientos musculares
Características del tejido muscular
- Regeneración del tejido muscular
El músculo esquelético
- Clasificación de los músculos esqueléticos
- Acción muscular sobre el esqueleto
Uniones musculares
Tono y fuerza muscular
- Tono muscular
UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA ÓSEO
Morfología
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
- Crecimiento óseo
Sistema óseo
- Columna vertebral
- Tronco
- Extremidades
- Cartílagos
- Esqueleto apendicular
Articulaciones y movimiento
- Articulación tibio-tarsiana
- Articulación de la rodilla
- Articulación coxo-femoral
- Articulación escapulo humeral
UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE BIOMECÁNICA APLICADA AL DEPORTE
Definición e importancia de la biomecánica deportiva
- Objetivos de la biomecánica deportiva
Cinesiología y biomecánica
- Concepto y principios de la cinesiología
Relación entre biomecánica y actividad física
Mecánica del movimiento
Elementos anatómicos del movimiento
- Planos, ejes y articulaciones
- Fisiología del movimiento
- Preparación y gasto de energía
Biomecánica de la marcha humana normal
- Fase de Apoyo

- Fase de oscilación
- Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
- Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
- Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora

Biomecánica de columna cervical
Biomecánica de columna dorsal y tórax
Biomecánica de columna lumbar
Biomecánica de extremidad superior
- Biomecánica del hombro
- Biomecánica del codo
- Biomecánica de la muñeca
- Biomecánica de la mano

Biomecánica de extremidad inferior
- Biomecánica de cadera
- Biomecánica de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN EL MIEMBRO INFERIOR
Lesiones más comunes en los jugadores de fútbol
Osteología del miembro inferior
- Huesos
- Articulaciones
- Estructuras subcutáneas

Musculatura del miembro inferior
- Músculos del muslo
- Músculos de la pierna
- Músculos del pie

Lesiones de la pierna y el muslo
- Fractura de tibia y peroné
- Fractura de estrés
- Rotura del gemelo
- Rotura del tendón de Aquiles
- Tendinitis aquilea
- Bursitis aquilea

Lesiones de la rodilla
- Esguince de rodilla
- Lesiones de menisco
- Rodilla inestable
- Luxación de rótula
- Lesión del cartílago de la rodilla
- Bursitis
- Rodilla del saltador

Lesiones del tobillo
- Fractura de los huesos del tobillo
- Fracturas por sobrecarga o estrés
- Esguince de tobillo
- Tobillo inestable
- Tobillo de futbolista

Lesiones del pie

- Talalgia
- Fascitis plantar
- Fractura del calcáneo
- Pie plano
- Pie cavo
- Metatarsalgia
- Hallux valgus
- Fractura de los dedos de los pies
- Uña negra
- Uña encarmada
- Tiña podal. Pie de atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE LESIONES EN FÚTBOL SALA
Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones graves en el fútbol
- Roturas ligamentosas
- Tríada

¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA
Alimentación para el rendimiento
Energía para entrenar y disputar partidos
- Necesidad de energía

La dieta del futbolista
Alimentos y suplementos deportivos
- Suplementos y dopaje

Otras sustancias para aumentar el rendimiento deportivo
- Hormona de crecimiento humano
- Eritropoyetina (EPO)
- Efedrina y citrus aurantium

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO FÍSICO. EL CALENTAMIENTO
Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
- Entrenamiento físico
- Entrenamiento técnico
- Táctica y estrategia

Calentamiento, movilidad, flexibilidad
Estado físico de carrera
Entrenamiento para aumentar la fuerza
- Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos

Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza y levantar pesas
Entrenamiento pliométrico
- Fisiología del entrenamiento pliométrico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN DEPORTES COLECTIVOS
La psicología y el deporte
- El papel del entrenador y la psicología

- Definición de la psicología del deporte
Entrenamiento deportivo
- Características del entrenamiento deportivo
El rendimiento deportivo
Componentes generales de un programa de preparación psicológica
Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
Planificación del entrenamiento psicológico
Diseño de programas de entrenamiento psicológico
UNIDAD DIDÁCTICA 9. LIDERAZGO, COMUNICACIÓN Y MOTIVACIÓN EN FÚTBOL SALA
El liderazgo en el fútbol
- Tipos de liderazgo
- Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos
La comunicación en el equipo
- Elementos constitutivos de la comunicación
- La comunicación y el entrenador de fútbol sala
- Habilidades conversacionales
- La escucha
- La empatía
La clave para el éxito: jugadores motivados
- Teorías que explican la motivación
- La motivación en el fútbol
UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA
El fútbol sala
Normativa
Posiciones de los jugadores en el terreno de juego
Técnica individual en fútbol sala
Técnica colectiva
- El pase
- El relevo
- Acciones combinativas
Técnica del portero
Acciones tácticas ofensivas en fútbol sala
- Principios defensivos en fútbol sala
- Principios ofensivos en fútbol sala
Ejercicios para trabajar la técnica y táctica en fútbol sala
UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTRATEGIAS Y SISTEMAS DE JUEGO
Fundamentos del sistema de juego
- Características de un sistema de juego
- Elementos que componen un sistema de juego
Clasificación de los sistemas de juego
- Sistemas de juego basados en la amplitud de espacios
- Sistemas de juego basados en la ocupación racional del terreno de juego
- Perfilar un sistema de juego
Estrategias y sistemas de juego utilizados en fútbol sala
- Sistemas defensivos
- Sistemas ofensivos
Ejercicios para trabajar las estrategias y sistemas de juego en fútbol sala

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA DE TÉCNICAS Y TÁCTICAS EN FÚTBOL SALA
Reglamento (FIFA) y características
- La superficie de juego
- El balón
- El número de jugadores y sustituciones
- El equipamiento de los jugadores
- Los árbitros
- La duración del partido
- El inicio y la reanudación del juego
- Tiros libres
- El tiro penal
- El saque de banda
- El saque de meta
- El saque de esquina
Proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol sala
- Roles a observar por el entrenador en las sesiones de trabajo
El entrenador: la tarea a realizar
UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS
Introducción a los primeros auxilios
- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- La respiración
- El pulso
Actuaciones en primeros auxilios
- Ahogamiento
- Las pérdidas de consciencia
- Las crisis cardíacas
- Hemorragias
- Las heridas
- Las fracturas y luxaciones
- Las quemaduras
Normas generales para la realización de vendajes
Maniobras de resucitación cardiopulmonar
- Ventilación manual
- Masaje cardíaco externo