

# TEMARIO

---

## CURSO DE SALUD DEPORTIVA

## **Módulo 1: Anatomía y fisiología para la salud deportiva**

- Generalidades del aparato locomotor
- Anatomía del aparato locomotor
- Fisiología de la actividad deportiva
- Valoración funcional del deportista
- Respuestas y adaptaciones a la actividad física

## **Módulo 2: Lesiones en la práctica deportiva**

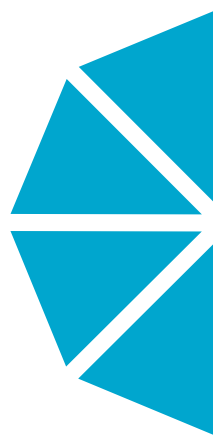
- Qué es una lesión y cómo se previene
- Tipos de lesiones más habituales
- Tratamiento de las lesiones

## **Módulo 3: Masaje deportivo**

- Fases del proceso de entrenamiento
- Efectos fisiológicos del quiromasaje
- Manipulaciones básicas
- Aplicación del masaje en función de la planificación
- Protocolo de aplicación del masaje
- Patrones motores en el deporte
- Masaje deportivo adecuado a cada deporte

## **Módulo 4: Nutrición deportiva**

- El aporte calórico y de nutrientes en la nutrición deportiva
- Nutrición en los deportes de resistencia
- Nutrición en los deportes de fuerza
- Nutrición en los deportes de velocidad
- Suplementos nutricionales para deportistas



- Hidratación del deportista

## **Módulo 5: Psicología del deporte y la actividad física**

- Introducción a la psicología del deporte
- La motivación en el deporte
- Necesidades y variables psicológicas en el deporte
- Preparación psicológica en el deporte: modelos y técnicas
- Sofrología y sofropedagogía deportiva
- Las lesiones y sus implicaciones psicológicas

## **Módulo 6: Entrenamiento de las capacidades físicas**

- Entrenamiento de la resistencia
- Entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la flexibilidad
- La planificación del entrenamiento

