

Manual de estudio

0. Introducción

1. Masaje deportivo

- Introducción.
- Bases anatomofisiológicas del masaje.
- Metodología y técnicas.
- Clasificación del masaje deportivo.
- El masaje preparatorio, de recuperación y de mantenimiento.
- Las particularidades del masaje en cada modalidad deportiva:
baloncesto, ciclismo, natación, tenis, fútbol, atletismo, balonmano, voleibol, rugby, hockey...
- Automasaje en el deportista.
- Utilización de geles, aceites y ungüentos en el masaje deportivo.

2. Vendaje funcional

- Técnica y clasificación del vendaje funcional.
- Materiales que se utilizan en el vendaje funcional.
- Propiedades y acciones de los vendajes funcionales.
- Aplicaciones en la práctica deportiva.
- Vendajes para la protección y tratamiento de:
 - Esguince tibiotarsiano externo.
 - Tendinitis aquilea.
 - Esguince interno de la rodilla.
 - Esguince externo de la rodilla.
- Vendaje muscular compresivo del muslo.
- Codo de tenis.
- Inestabilidad de la muñeca.
- Síndrome de hiperpresión externa de la articulación femoropatelar.
- Lumbago.

3. Crioterapia

- Concepto.
- Indicaciones generales.
- Acciones analgésicas y antiinflamatorias.
- Periodicidad de los tratamientos con crioterapia.
- Métodos y materiales de aplicación local del frío.

4. Electroestimulación (EENM)

- Concepto de la electroestimulación como terapia y evolución histórica.
- Evolución de la electroestimulación en el deporte.
- La ley fundamental de la electroestimulación.
- Características del impulso óptimo:
 - Forma de la corriente.
 - Duración del impulso eléctrico.
 - Forma de compensación del impulso.
 - Tipo de generador.
- Contracción voluntaria o electroinducida:
 - Puesta en acción preferente de las fibras rápidas.
 - Mayor cantidad de trabajo en una sesión.
 - Entrenamiento en un régimen de competición.

- La capilarización en fibras rápidas.
 - Mejora de la resistencia aeróbica.
 - Ventajas de la contracción con electroestimulación.
- Planificación del entrenamiento con electroestimulación.
 - Adaptación anatómica y resistencia aeróbica muscular.
 - Hipertrofia muscular.
 - Fuerza máxima.
 - Conversión a potencia.
 - Aplicación de nuevas metodología de la electroestimulación.
 - Mapa corporal de la ubicación de los electrodos para la Electroestimulación.

5. Vibración corporal total (plataforma vibratoria)

- Introducción.
- Historia de la vibración corporal total.
- Conceptos básicos.
 - Vibración.
 - Propiocepción.
 - Efecto reflejo.
- Efectos producidos con el entrenamiento con plataforma vibratoria.
 - En la fibras musculares.
 - En los tendones, capsulas, fascia, fibra conectiva, articulaciones y cartílagos.
 - En los nervios y neurotransmisores.
 - En la piel, celulitis tejido adiposo superficial.
 - En el sistema vascular.
 - En el esqueleto (osteoporosis)
 - En el sistema hormonal.
- Campos de aplicación de la vibración corporal total.

6. Ondas de choque

- Concepto.
- Principio.
- Utilización.
- El aplicador de ondas de choque.

7. Deltatermia: el nuevo desarrollo de la hipertermia

- Concepto de hipertermia.
- Descripción del nuevo equipo de hipertermia: Deltathermia.
- Composición y descripción funcional.

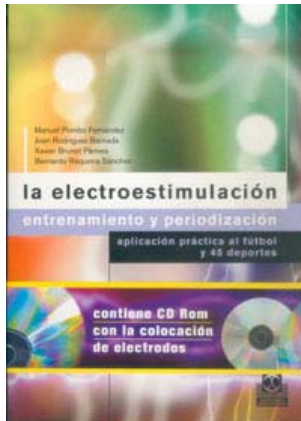
8. Anexos

- El masaje para el tratamiento de lesiones deportivas y de algunas enfermedades.
- El masaje terapéutico:
- Masaje estético:
- El fenómeno fisiológico de la potenciación.
- La electroestimulación en el programa de entrenamiento del futbolista.
- Ejemplos de entrenamiento de la electroestimulación para diferentes especialidades deportivas.

9. Bibliografía

10. Examen final

Material incluido en el curso



Libro: La electroestimulación entrenamiento y periodización

Este libro es una guía práctica para que deportistas y entrenadores puedan incorporar en los entrenamientos la técnica de la electroestimulación neuromuscular.

La obra, que se divide en dos partes, comienza presentando las bases para un entrenamiento con electroestimulación y analizando cuáles son los parámetros que se deben tener en cuenta para programar un entrenamiento. A continuación, en la segunda parte, se expone cómo se puede utilizar la electroestimulación para mejorar las diferentes manifestaciones de la fuerza. Se dan ejemplos de entrenamiento con electroestimulación y combinación de electroestimulación y entrenamiento voluntario. Por último, se desarrollan ejemplos de aplicación en diferentes deportes y momentos de la temporada.



Libro: Masaje deportivo

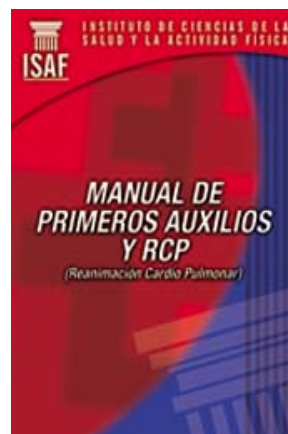
Este libro no está dirigido solamente a los deportistas, sino también a entrenadores, profesores de Educación Física, médicos, fisioterapeutas y masajistas. Contiene una serie de nuevas informaciones teórico-prácticas referentes a las técnicas del masaje.

Esta obra contiene además suplementos y variaciones basados en un amplísimo material experimental. Se ha precisado y complementado la técnica de los métodos de masaje; se ha descrito con todos los pormenores la metodología de la ejecución. Se ha reservado un lugar especial a la clasificación del masaje y, en particular, a los distintos tipos del mismo.



Guía de trabajo

Permitirá al alumno mantener un claro orden durante el proceso de estudio, aprenderá los conceptos teóricos más importantes y la correcta aplicación a la práctica, lo que le posibilitará alcanzar un alto nivel técnico y completar el examen final con total seguridad.



Manual de primeros auxilios y RCP

Los primeros auxilios y la Reanimación Cardio-Pulmonar es una habilidad necesaria que todos los profesionales de la actividad física y la salud deben conocer, por esta razón el instituto ISAF, complementa cada curso de técnico especialista con el manual completo de primeros auxilios y RCP.

Tutoría

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad



DVD 1 Técnicas de masaje

DVD 2 Entrenamiento con plataforma vibratoria



CD 1 Guía de trabajo y examen final

CD 2 Mapa corporal de colocación de electrodos