Curso Online Monitor Deportivo en Atletismo

ASOCIACIÓN PROFESIONAL COLEGIAL DE CRIMINÓLOGOS DE ESPAÑA

Online

~~1.400 €~~ **700€**

Tipología	Curso
Metodología	Online
Horas lectivas	300h
Duración	Flexible
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí

Descripción

Si le interesaría dedicarse laboral y profesionalmente al mundo del deporte y desea conocer los aspectos fundamentales sobre la función del monitor deportivo en atletismo este es su momento, con el Curso de Monitor Deportivo en Atletismo podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. El Atletismo es un deporte muy aclamado actualmente, por lo que conocer los factores principales de esta actividad es vital para aquellos profesionales del sector deportivo. Gracias a la realización de este Curso de Monitor Deportivo en Atletismo conocerá los aspectos generales y específicos de este importante deporte.

Instalaciones y fechas

Inicio	Fechas a elegir
Ubicación	Online

Preguntas Frecuentes

- **¿Cuáles son los objetivos de este curso?**
  - Conocer las bases anatómicas y fisiología del deporte. - Aplicar técnicas de entrenamiento deportivo. - Realizar técnicas de primeros auxilios e higiene en el deporte. - Conocer las reglas del juego. - Adquirir una formación técnica en atletismo.
- **¿A quién va dirigido?**
  El Curso de Monitor Deportivo en Atletismo está dirigido a todos aquellas personas interesadas en dedicarse profesionalmente al ámbito del deporte que quieran especializarse en la rama del atletismo y más específicamente en la función de monitor deportivo en atletismo.
- **Requisitos**
  No es necesaria una titulación previa, pero sí es recomendable.
- **Titulación**
  Obtendrás Titulación del centro de estudios de la Asociación Profesional Colegial de Criminólogos de España.
- **¿Qué distingue a este curso de los demás?**
  Está avalado por la Asociación Profesional Colegial de Criminólogos de España, la cual, no avala cursos para otros centros formativos o asociaciones.
- **¿Qué pasará tras pedir información?**
  Atenderemos sus peticiones en el menor plazo posible.

Qué aprendes en estecurso?

- ✓ Prevención
- ✓ Deporte
- ✓ Primeros Auxilios
- ✓ Salto de altura
- ✓ Fisiología
- ✓ Salto de longitud
- ✓ Salto de pértiga
- ✓ Lanzamiento de peso
- ✓ Rendimiento deportivo
- ✓ Monitor deportivo
- ✓ Carreras de vallas
- ✓ Entrenamiento deportivo
- ✓ Lesiones deportivas
- ✓ Monitor de atletismo
- ✓ Pruebas combinadas
- ✓ Atletismo
- ✓ instructor

Temario

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

- Mecánica del movimiento

Fundamentos anatómicos del movimiento

- Planos, ejes y articulaciones
- Fisiología del movimiento
- Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

División del esqueleto

Desarrollo óseo

Sistema óseo

- Columna vertebral
- Tronco
- Extremidades
- Cartílagos
- Esqueleto apendicular

Articulaciones y movimiento

- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
- Articulación de la rodilla
- Articulación coxo-femoral
- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

Introducción

Tejido muscular

Clasificación muscular

Acciones musculares

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS 87

Sistema energético

ATP (Adenosina Trifosfato)

Tipos de fuentes energéticas

Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico

- Clasificación
- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- Fases del ejercicio

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

- Adaptaciones metabólicas
- Adaptaciones circulatorias
- Adaptaciones cardíacas
- Adaptaciones respiratorias
- Adaptaciones de la sangre
- Adaptaciones del medio interno

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

Fundamentación teórica

Gasto calórico

Nutrientes en el deporte

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Agua y electrolitos
- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

Necesidades psicológicas en el deporte

La finalidad de la intervención psicológica

Variables, habilidades y técnicas psicológicas

Entrenamiento de habilidades psicológicas

Tipos de intervención psicológica

El papel de la Psicología

Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

El 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. FORMACIÓN TÉCNICA DEL ATLETISMO

Conceptos generales del entrenamiento

- Calentamiento y enfriamiento

Consideraciones generales sobre la carrera

- Técnica de la carrera

- Descripción de la técnica de salida

- Ejercicios de velocidad de reacción

Carreras de velocidad

Carreras de medio fondo y fondo

- Carreras de medio fondo o de media distancia

- Carreras de fondo o de larga distancia

Carreras de relevos

- Ejercicios de entrenamiento de las carreras de relevos

Carreras con vallas

- Consideraciones técnicas de las carreras con vallas

- Ejercicios de entrenamiento

La marcha atlética

- Descripción elemental de la técnica

- Iniciación técnica. Entrenamiento

Salto de altura

- Técnica del salto de altura

- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

El salto de longitud

- La técnica de salto de longitud

- Entrenamiento de salto de longitud

El salto con pértiga

- La técnica del salto con pértiga

- Ejercicios de entrenamiento de salto con pértiga

El triple salto

- Técnica y fases del triple salto

- Ejercicios de entrenamiento para el aprendizaje del triple salto

El lanzamiento de peso

- Técnica básica del lanzamiento de peso
- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

El lanzamiento de disco

- La técnica del lanzamiento de disco
- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

El lanzamiento de martillo

- La técnica del lanzamiento de martillo
- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

El lanzamiento de jabalina

- La técnica del lanzamiento de jabalina
- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

Las pruebas combinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS

Generalidades del reglamento deportivo

Reglamento básico

- Carreras
- Concursos
- Pruebas combinadas
- Pruebas de marcha

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas frecuentes

- Introducción
- Lesiones deportivas más frecuentes

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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