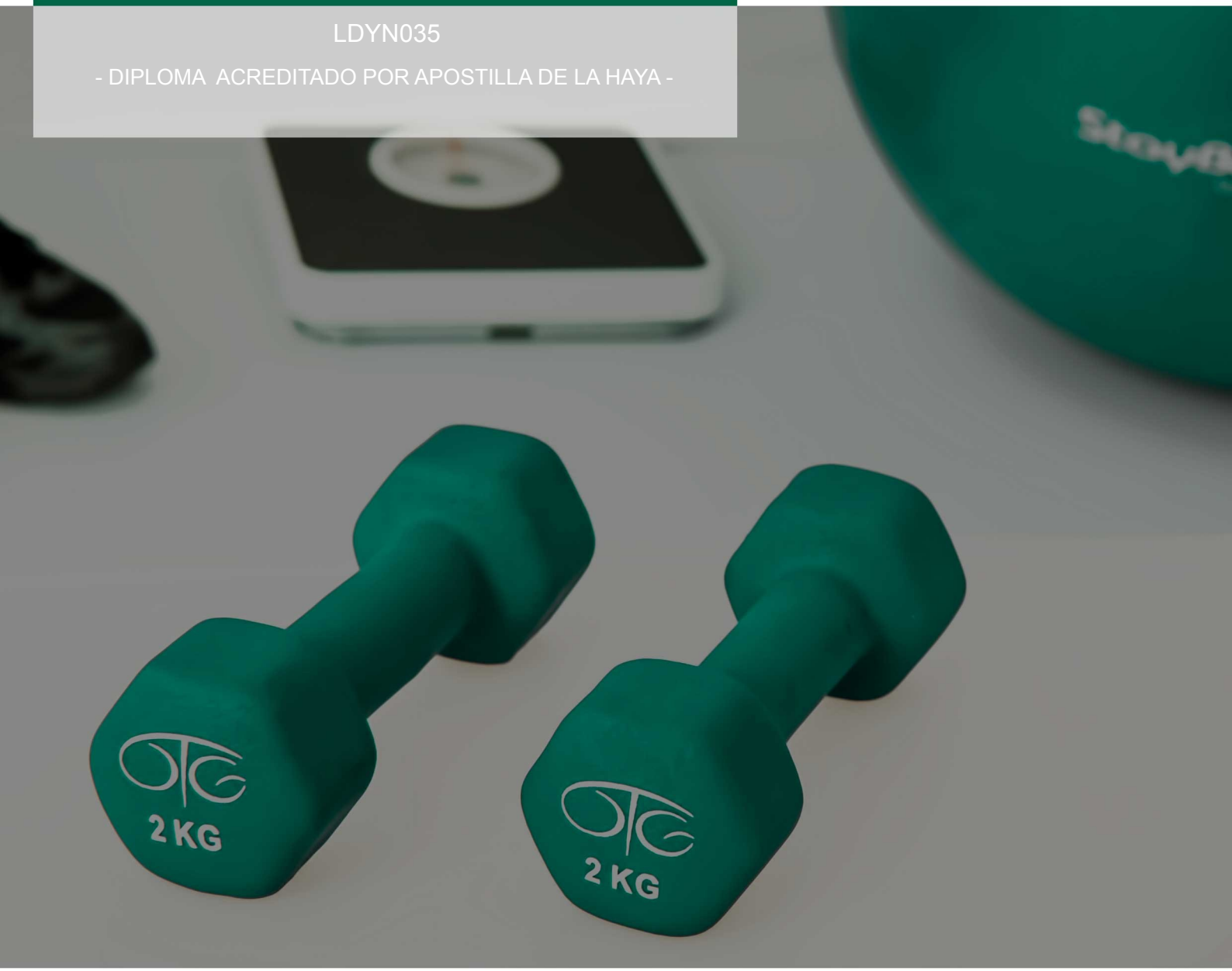
MAESTRÍA

MAESTRÍA INTERNACIONAL MONITOR DE ATLETISMO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

LDYN035

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



CUM LAUDE

ESPAÑA
NIHIL PRIUS FIDE
NOTARIO

CECAP

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Monitor de Atletismo** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, los sistemas energéticos, el metabolismo en fisiología del ejercicio, la alimentación en el deporte, la importancia de la psicología en el deporte, la planificación de entrenamiento psicológico, la formación técnica del atletismo, el reglamento de especialidades atléticas, las lesiones deportivas, su prevención y tratamiento y los primeros auxilios. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno encontrará ejercicios de autoevaluación.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
300H

MODALIDAD
ONLINE
*La modalidad incluye módulos con clases en directo

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
CASTELLANO

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2976$~~
VALOR ACTUAL: 744$
*Importe expresado en Dólares Americanos

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MAESTRÍA INTERNACIONAL MONITOR DE ATLETISMO**", de INSTITUTO DYN.

Los diplomas llevan el sello de **Notario Europeo** que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional. Además, dispone del reconocimiento **Cum Laude**. Este distintivo lo otorga Emagister a los centros educativos y escuelas de negocios, que hayan recibido la mejor valoración de los servicios formativos prestados por los estudiantes.

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

REDES SOCIALES

www.facebook.com/InstitutoDYNLatam

linkedin.com/school/institutodyn

www.instagram.com/institutodynlatinoamerica/

www.institutodyn.lat/

www.twitter.com/InstitutoDYNlat

www.institutodyn.lat/blog/

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
    - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
    - Planos, ejes y articulaciones
    - Fisiología del movimiento
    - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
    - Columna vertebral
    - Tronco
    - Extremidades
    - Cartílagos
    - Esqueleto apendicular
6. 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

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
    - Clasificación
    - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
    - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes

- Fases del ejercicio

2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
   - Adaptaciones metabólicas
   - Adaptaciones circulatorias
   - Adaptaciones cardíacas
   - Adaptaciones respiratorias
   - Adaptaciones de la sangre
   - Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
   - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
   - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
   - Hidratos de carbono
   - Grasas
   - Proteínas
   - Agua y electrolitos
   - Micronutrientes

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. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
   - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FORMACIÓN TÉCNICA DEL ATLETISMO

1. Conceptos generales del entrenamiento
   - Calentamiento y enfriamiento
2. Consideraciones generales sobre la carrera
   - Técnica de la carrera
   - Descripción de la técnica de salida
   - Ejercicios de velocidad de reacción
3. Carreras de velocidad
4. Carreras de medio fondo y fondo

- Carreras de medio fondo o de media distancia
- Carreras de fondo o de larga distancia

5. Carreras de relevos
   - Ejercicios de entrenamiento de las carreras de relevos
6. Carreras con vallas
   - Consideraciones técnicas de las carreras con vallas
   - Ejercicios de entrenamiento
7. La marcha atlética
   - Descripción elemental de la técnica
   - Iniciación técnica. Entrenamiento
8. Salto de altura
   - Técnica del salto de altura
   - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
9. El salto de longitud
   - La técnica de salto de longitud
   - Entrenamiento de salto de longitud
10. El salto con pértiga
    - La técnica del salto con pértiga
    - Ejercicios de entrenamiento de salto con pértiga
11. El triple salto
    - Técnica y fases del triple salto
    - Ejercicios de entrenamiento para el aprendizaje del triple salto
12. El lanzamiento de peso
    - Técnica básica del lanzamiento de peso
    - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
13. El lanzamiento de disco
    - La técnica del lanzamiento de disco
    - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
14. El lanzamiento de martillo
    - La técnica del lanzamiento de martillo
    - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
15. El lanzamiento de jabalina
    - La técnica del lanzamiento de jabalina
    - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
16. Las pruebas combinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS

1. Generalidades del reglamento deportivo
2. Reglamento básico
   - Carreras
   - Concursos
   - Pruebas combinadas
   - Pruebas de marcha

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
   - Introducción

- Lesiones deportivas más frecuentes

6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
   - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
   - La respiración
   - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
   - Ahogamiento
   - Las pérdidas de consciencia
   - Las crisis cardíacas
   - Hemorragias
   - Las heridas
   - Las fracturas y luxaciones
   - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
   - Ventilación manual
   - Masaje cardíaco externo