

CURSO

MONITOR DE ATLETISMO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN035

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir las competencias básicas profesionales necesarias para el dominio de las técnicas específicas del atletismo y así poder adaptar sus clases y los esfuerzos requeridos en las mismas a las necesidades del deportista.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno estudiará las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, la alimentación en el deporte, la planificación del entrenamiento psicológico, las lesiones deportivas más comunes y los primeros auxilios. Además dispondrá de autoevaluaciones que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas de estudio.

En ambas modalidades 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
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1520€
VALOR ACTUAL: 380€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE ATLETISMO**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

REDES SOCIALES



www.facebook.com/institutoDYN



[linkedin.com/school/institutodyn](https://www.linkedin.com/school/institutodyn)



[@instituto_dyn](https://www.instagram.com/instituto_dyn)



www.institutodyn.com



www.twitter.com/institutodyn



www.institutodyn.com/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. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS 87

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 FISIOLÓGÍA 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 extremo