INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Running (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Monitor de Running (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

duración total: 425 horas ***horas teleformación:*** 213 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un entrenador deportivo. En la actualidad es imprescindible que tener un entrenador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Con el Curso de Monitor de Running aprenderás la anatomía y fisiología implicada en la actividad física, las funciones y habilidades que debe de tener un entrenador deportivo y las competencias para poder realizar sesiones de entrenamiento de running.

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.
- Conocer los orígenes del Running.
- Aprender los beneficios de los estiramientos en el Running.
- Aprender y conocer para poder poner en práctica la biomecánica en carrera (postura y rendimiento)

para qué te prepara

El presente Curso de Monitor de Running te prepara para obtener las habilidades de un entrenador deportivo y aprender los conceptos más interesantes del running para poder ponerlos en práctica en las personas, mejorando su calidad de vida y siempre de manera saludable.

salidas laborales

Entrenador deportivo / Actividad Física y Deportiva / Running

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La direccion General — Firma del alumno/a

MARIA MORENO HIDALGO — Sello — NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'

- Manual teórico 'Monitor de Running Vol. 1'

- Manual teórico 'Monitor de Running Vol. 2'

profesorado y servicio de tutorías

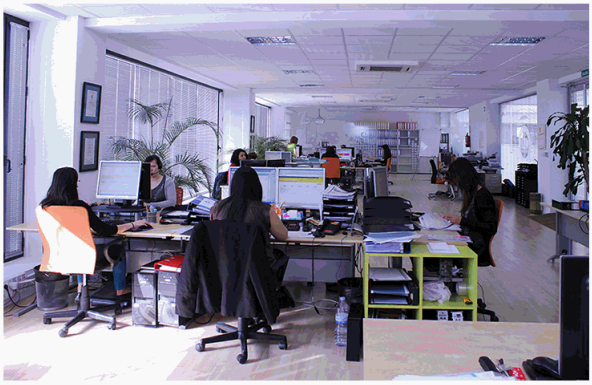
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail**: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono**: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual**: El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

+ Información Gratis

programa formativo

PARTE 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1.Conceptos generales
2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2.El sistema muscular
3.Articulaciones y movimiento
4.Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
2.Fisiología cardio-circulatoria
3.Fisiología respiratoria
4.El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.Resistencia
2.Fuerza
3.Velocidad
4.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1.El esquema corporal
2.El proceso de lateralización
3.Coordinación
4.Equilibrio
5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1.El entrenamiento y sus tipos
2.El desentrenamiento
3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnodt
4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1.Programación del proceso de entrenamiento
2.Planificación del entrenamiento
3.Sesión de entrenamiento
4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1.Deportes individuales
2.Deportes colectivos
3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4.Tipos de juegos
5.El juego como método de enseñanza
6.Iniciación deportiva
7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1.Atletismo

2.Natación
3.Bádminton
4.Judo
5.Tenis
6.Gimnasia rítmica
7.Gimnasia artística
8.Aeróbic
9.Voleibol
10.Baloncesto
11.Fútbol
12.Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

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
6.¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios
2.Ahogamientos
3.Pérdida de conciencia
4.Crisis cardíacas
5.Crisis convulsivas
6.Hemorragias
7.Heridas
8.Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1.Ética profesional
2.Claves para el éxito

PARTE 2. MONITOR DE RUNNIG

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

1.Biomecánica de los segmentos anatómicos
    1.- Historia y evolución de la biomecánica
    2.- Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2.Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
    1.- Planos
    2.- Ejes
    3.- Articulaciones
3.Postura estática y dinámica
    1.- Descripción de la postura correcta
    2.- Factores que influyen en la postura

4.Cinética y cinemática
5.Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1.Definición e importancia de la biomecánica deportiva
    1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
2.Cinesiología y biomecánica
    1.- Concepto y principios de la cinesiología
3.Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA ÓSEO

1.Morfología
    1.- Huesos largos
    2.- Huesos cortos
    3.- Huesos planos
    4.- Huesos irregulares
2.Fisiología
3.División del esqueleto
4.Desarrollo óseo
5.Sistema óseo
    1.- Columna vertebral
    2.- Tronco
    3.- Extremidades
    4.- Cartílagos
    5.- Esqueleto apendicular
6.Articulaciones y movimiento
    1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
    2.- Articulación de la rodilla
    3.- Articulación coxo-femoral
    4.- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

1.Introducción al sistema muscular
2.Tejido muscular
3.Clasificación muscular
    1.- Según el tipo de fibra
    2.- Según la ubicación
    3.- Según la función
4.Acciones musculares
5.Ligamentos
6.Musculatura dorsal
7.Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

1.Anatomía de extremidad inferior
    1.- Cadera
    2.- Pierna
    3.- Pie
2.Biomecánica de extremidad inferior
    1.- Biomecánica de cadera
    2.- Biomecánica de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

1.La marcha humana
2.Ciclo de la marcha
    1.- Fase de apoyo

+ Información Gratis

2.- Fase de oscilación
3.Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
4.Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
5.Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
1.- Acortamientos
2.- Prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1.El ejercicio físico
1.- Clasificación
2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
4.- Fases del ejercicio
2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
1.- Adaptaciones metabólicas
2.- Adaptaciones circulatorias
3.- Adaptaciones cardíacas
4.- Adaptaciones respiratorias
5.- Adaptaciones de la sangre
6.- Adaptaciones del medio interno
3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

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
8.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10.Planificación del entrenamiento psicológico
11.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 11. RUNNING

1.Orígenes del Running
2.Tipología de carreras
3.Eventos “ultra”
4.Running como actividad deportiva saludable
    1.- Beneficios de la práctica del running
5.Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS EN EL RUNNING

1.Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
    1.- Tipos de flexibilidad
2.Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
    1.- Sistemas dinámicos
    2.- Sistemas estáticos
    3.- Músculos respiratorios
3.Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
4.Componentes y factores de la flexibilidad
5.Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
6.Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
7.Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
8.Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
9.Estiramientos miofasciales en el deporte
10.Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios
11.Estiramientos en el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ASPECTOS TÉCNICOS DEL RUNNING

1.Fases de la carrera
2.Aspectos técnicos específicos del running
    1.- Organización de las piernas en la zancada
    2.- Tipos de apoyos: talonador y antepie
    3.- Colocación de la parte superior del cuerpo en la carrera
3.Barefoot o amortiguación
4.Aspectos técnicos específicos del Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ENTRENAMIENTO DE LA CARRERA

1.El deporte
2.Entrenamiento deportivo
    1.- Características del entrenamiento deportivo
3.El rendimiento deportivo
    1.- Variables del entrenamiento
4.La resistencia en el entrenamiento
    1.- Tipos de resistencia
    2.- Métodos de entrenamiento de la resistencia
5.La velocidad en el entrenamiento
    1.- Tipos de velocidad
    2.- Métodos de entrenamiento de la resistencia de velocidad
6.La fuerza en el entrenamiento
    1.- Tipos de fuerza
    2.- Métodos de entrenamiento de la fuerza
7.Ejercicios específicos con fines posturodinámicos y protocolo de calibrado antes de la carrera
8.Entrenamiento del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES EN RUNNING

1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2.Lesiones deportivas más frecuentes

+ Información Gratis

1.- Lesiones musculares
2.- Lesiones en los tendones
3.- Lesiones articulares
4.- Lesiones óseas

3.Lesiones deportivas específicas en Running
4.Causas de las lesiones deportivas
5.Fases de la lesión deportiva
6.Factores que influyen en la lesión y curación
1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
7.Prevención de la lesión deportiva
8.Reconocimiento médico previo
9.Psicología de la lesión deportiva
10.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
2.- Fases de la Reeducación Funcional del Deportista
11.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS

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