



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor Deportivo en Atletismo

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Todo monitor deportivo en atletismo es un profesional que debe adaptar las clases y los esfuerzos requeridos, en las mismas, a las necesidades del deportista, evitando en todo momento poner en riesgo la salud de los participantes en la actividad. A través de este curso el alumno podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias profesionales con las debidas garantías y con la calidad suficiente.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. - Planos, ejes y articulaciones
5. - Fisiología del movimiento
6. - 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
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades
9. - Cartílagos
10. - Esqueleto apendicular
11. Articulaciones y movimiento
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral
15. - 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 FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
4. - Hidratos de carbono
5. - Grasas
6. - Proteínas
7. - Agua y electrolitos
8. - 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
3. - Características del entrenamiento deportivo
4. El rendimiento deportivo
5. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
6. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
7. Planificación del entrenamiento psicológico
8. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FORMACIÓN TÉCNICA DEL ATLETISMO

1. Conceptos generales del entrenamiento
2. - Calentamiento y enfriamiento
3. Consideraciones generales sobre la carrera
4. - Técnica de la carrera
5. - Descripción de la técnica de salida
6. - Ejercicios de velocidad de reacción
7. Carreras de velocidad
8. Carreras de medio fondo y fondo
9. - Carreras de medio fondo o de media distancia
10. - Carreras de fondo o de larga distancia

11. Carreras de relevos
12. - Ejercicios de entrenamiento de las carreras de relevos
13. Carreras con vallas
14. - Consideraciones técnicas de las carreras con vallas
15. - Ejercicios de entrenamiento
16. La marcha atlética
17. - Descripción elemental de la técnica
18. - Iniciación técnica. Entrenamiento
19. Salto de altura
20. - Técnica del salto de altura
21. - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
22. El salto de longitud
23. - La técnica de salto de longitud
24. - Entrenamiento de salto de longitud
25. El salto con pértiga
26. - La técnica del salto con pértiga
27. - Ejercicios de entrenamiento de salto con pértiga
28. El triple salto
29. - Técnica y fases del triple salto
30. - Ejercicios de entrenamiento para el aprendizaje del triple salto
31. El lanzamiento de peso
32. - Técnica básica del lanzamiento de peso
33. - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
34. El lanzamiento de disco
35. - La técnica del lanzamiento de disco
36. - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
37. El lanzamiento de martillo
38. - La técnica del lanzamiento de martillo
39. - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
40. El lanzamiento de jabalina
41. - La técnica del lanzamiento de jabalina
42. - Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
43. Las pruebas combinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS

1. Generalidades del reglamento deportivo
2. Reglamento básico
3. - Carreras
4. - Concursos
5. - Pruebas combinadas
6. - 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
6. - Introducción
7. - Lesiones deportivas más frecuentes
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia

8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es