

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Monitor de Natación Sincronizada

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

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

OBJETIVOS

Con el presente curso de Monitor de Natación Sincronizada recibirá una formación especializada en la materia. La natación sincronizada es un deporte que requiere del máximo trabajo en equipo para poder lograr los mejores resultados, ya sean en competiciones oficiales o no. El monitor debe de estar a la altura y saber entrenar correctamente a los deportistas que realizan las actividades, ya sea realizando entrenamientos psicológicos adecuados o entrenando las técnicas.

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

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas

4. Sistemas anaeróbico alático o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA 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. LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

1. Real Federación Española de Natación
2. - Competencias de la RFEN
3. - Funciones públicas de carácter administrativo ejercidas por delegación
4. Ley del Deporte
5. Federaciones deportivas españolas
6. - Real Decreto 1835/1991, de 20 de diciembre, de Federaciones Deportivas Españolas y

Registro de Asociaciones deportivas

7. - Orden ECD/2764/2015, de 18 de diciembre, por la que se regulan los procesos electorales en las federaciones deportivas españolas
8. Resumen histórico de la natación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL REGLAMENTO DE NATACIÓN SINCRONIZADA

1. Normativas de natación sincronizada
2. - Competiciones generales
3. - Categoría de edades
4. - Cuota de actividad estatal
5. - Participación
6. - Inscripciones
7. - Sorteos
8. - Fórmula de competición
9. - Composición musical
10. - Control de la competición
11. - Resultados de la competición
12. - El jurado
13. - Clasificación
14. - Otros aspectos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICA: TIPOS DE EJERCICIOS, POSICIONES Y TRANSICIONES

1. La técnica deportiva
2. - Características de la técnica deportiva
3. Iniciación a la natación sincronizada
4. - Posiciones básicas en natación sincronizada
5. - Movimientos básicos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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 13. 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. - El ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Fracturas y luxaciones
12. - 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