



EUROINNOVA FORMACION
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Monitor de Running

Información gratis Monitor de Running

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

Monitor de Running

Duración: 300 horas

Precio: 199 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

Descripción

Este curso de Monitor de Running le ofrece una formación especializada en la materia. Este curso de Monitor de Running te va a formar como monitor en esta disciplina deportiva tan demandada para que puedas ayudar a otras personas a desarrollar su velocidad o resistencia y a ganar forma. Con este curso de Monitor de Running podrás hacer que las personas abandonen su estilo de vida sedentario y comiencen en una nueva etapa basada en la salud y el bienestar. En la actualidad ser Monitor de Running está de moda, ya que la tendencia y el estilo de vida actual está cambiando en la gente buscando cada vez una calidad de vida más saludable.

Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

[cursos Homologados](#)

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

[cursos online](#)

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Running está dirigido a aquellas personas que quieran dedicar su futuro al asesoramiento deportivo del running, también a profesionales del sector y que quieran profundizar en este deporte.

Objetivos

- 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 que te prepara

Este curso de Monitor de Running le prepara para aprender los conceptos más interesantes del running para poder ponerlos en prácticas en las personas, mejorando su calidad de vida y siempre de manera saludable.

Salidas laborales

Actividad Física y Deportiva / Running

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL



TITULACIÓN EXPEDIDA POR
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



Titulación Avalada Para El
Desarrollo De Las Competencias
Profesionales R.D. 1224/2009

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

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 EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNACIONAL COMISION DE DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo Consejo Especial de Consejo Económico y Social de la UNESCO (plan. Resolución 60/8)

Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e infórmate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Running Vol. 1'
- Manual teórico 'Monitor de Running Vol. 2'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. 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.



Información gratis Monitor de Running

www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

Club de alumnos

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.

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

Programa formativo

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

Monitor de Running

- 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
 - 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

Monitor de Running

- 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

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

Monitor de 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

Monitor de Running

- 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.Prevenición 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 Reeduación 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

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running

PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

Actividad, Carrera, Correr, deporte, Deportiva, Entrenamiento, Física, Lesiones, monitor, Resistencia, Running, Saludable, Velocidad

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Running



EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a formacion@euroinnova.com.

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: :

.....

Nombre:

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío:

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:
900 831 200

DESDE FUERA DE ESPAÑA:
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Monitor de Running



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200