

# | Diplomado en Monitor Deportivo



## Información sobre el programa formativo

✓ **Horas de formación:** 400

✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el diplomado y un máximo de 6 meses.

El monitor deportivo es uno de los profesionales más demandados, ya que, actualmente, el cuidado físico y la salud tienen una mayor relevancia. De hecho, los monitores deportivos son aquellos profesionales que se encargan de programar y llevar a cabo entrenamientos con el fin de que los deportistas lleguen su máximo rendimiento.

No obstante, estos entrenamientos tienen que realizarse de forma correcta y, para ello, es necesario que el monitor deportivo tenga una serie de conocimientos y habilidades que le permitan incrementar el potencial deportivo.

Este **Diplomado en Monitor Deportivo** tiene, precisamente, el objetivo de que adquieras todos esos conocimientos y aprendas técnicas que te permitan llevar a cabo los entrenamientos con seguridad y eficacia. Además, también conocerás aspectos relacionados con la anatomía, la fuerza, la flexibilidad y primeros auxilios.

[Inscribirme](#)



# Certificación: ESHE + SEVENGUE

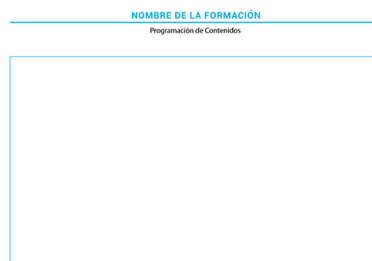


Estos cursos, diplomados y MBA corresponden a formación acreditada directamente por "European School Health Education" además de ir respaldado por el sello de **Asociación SEVENGUE**, inscrita en el **Ministerio del Interior con el número nacional 588.260**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación "No Acreditada" en los distintos baremos públicos que incluyen este apartado. No se otorga con estos programas ningún título acreditado por Universidad u otro organismo oficial.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por **ESHE** en colaboración con la **Asociación SEVENGUE** de las actividades formativas:



## Parte delantera del diploma



## Parte trasera del diploma

# ¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todas aquellas personas que sean:

- Licenciados y Graduados Universitarios.

## Objetivos

### Generales

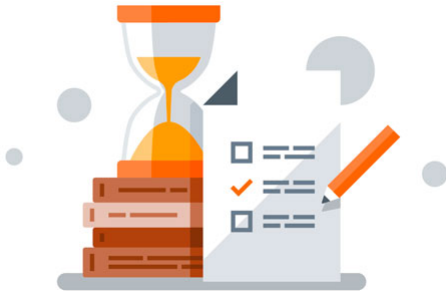
**Inscribirme**



## Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.

## Evaluación



La evaluación estará compuesta de **84 test** de opción (A/B/C).

El alumno debe finalizar el curso y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

En caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

## Contenidos

### Tema I: Introducción

- Introducción.
- Resumen.
- Autoevaluación.

---

### Tema II: Anatomía básica

- Introducción.
- Conceptos previos.
- Anatomía del tobillo y del pie.
  - El tobillo.
  - El pie.

- Musculatura del tobillo y del pie.
    - Inervación.
  - Anatomía de la rodilla y de la pierna.
    - La rodilla.
    - Musculatura de la rodilla.
    - Inervación.
  - Anatomía de la cadera y del muslo.
    - La cadera.
    - Musculatura de la cadera.
  - Muñeca y mano.
    - La muñeca.
    - Musculatura de la mano.
  - Codo y antebrazo.
  - Hombro y brazo.
    - Ligamentos del hombro.
  - Tronco (espalda).
  - Tronco (tórax).
  - Tronco (abdomen).
  - Sistema muscular.
    - La fibra muscular.
    - Tipos de fibras musculares.
    - Entrenamiento funcional.
    - Tipos de músculos.
    - Tipos de contracciones musculares.
    - Función muscular.
    - Conceptos básicos de biomecánica.
    - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr por llano.
    - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr cuesta arriba.
    - Acción de la musculatura del miembro inferior al correr cuesta abajo.
  - Sistema articular.
  - Planos, ejes y posiciones.
    - Planos musculares.
    - Ejes.
    - Posiciones.
    - Cadenas cinéticas.
    - Ejemplos de ejercicios en cadena cinética cerrada.
    - Ejemplos de ejercicios en cadena cinética abierta.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

### **Tema III: Fisiología deportiva y adaptaciones al esfuerzo**

- Introducción.
- Anatomía básica del sistema circulatorio.
  - Sistema circulatorio sanguíneo.
  - Circulación mayor o sistémica.
  - Circulación menor o pulmonar.
- Tono muscular.
- Respuestas fisiológicas agudas causadas por el ejercicio aeróbico.
- Respuestas fisiológicas crónicas causadas por el ejercicio aeróbico.

- Adaptaciones al entrenamiento contra-resistencia.
  - Adaptaciones crónicas al entrenamiento contra-resistencia.
  - Inflamación muscular.
  - Prevención de la inflamación muscular.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

#### **Tema IV: Desarrollo de las cualidades físicas básicas**

- Introducción.
  - Flexibilidad.
  - Fuerza.
  - Velocidad.
  - Resistencia.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

#### **Tema V: Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas**

- Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas.
  - Equilibrio.
  - Agilidad.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

#### **Tema VI: Organización y planificación de la sesión de entrenamiento**

- Principios básicos del entrenamiento.
  - Sistemas de entrenamiento para la mejora de la resistencia basado en el entrenamiento en carrera.
    - Método continuo.
    - Método fraccionado.
  - Variantes entrenamiento fraccionado.
  - Fórmula de Karvonen.
  - Pautas generales para la realización de ejercicio.
  - Programación de la sesión de entrenamiento.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

#### **Tema VII: Prevención de las lesiones deportivas**

- Explicación de la lesión deportiva.
- Reconocimiento médico en el deporte.
- El calentamiento.
  - El calentamiento minuto a minuto.
  - El sobreentrenamiento.
  - Estiramientos.
  - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Hidroterapia.

- Sauna.
  - Baño turco.
  - Bañera de hidromasaje.
  - Baños de contraste.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

## **Tema VIII: Nutrición deportiva**

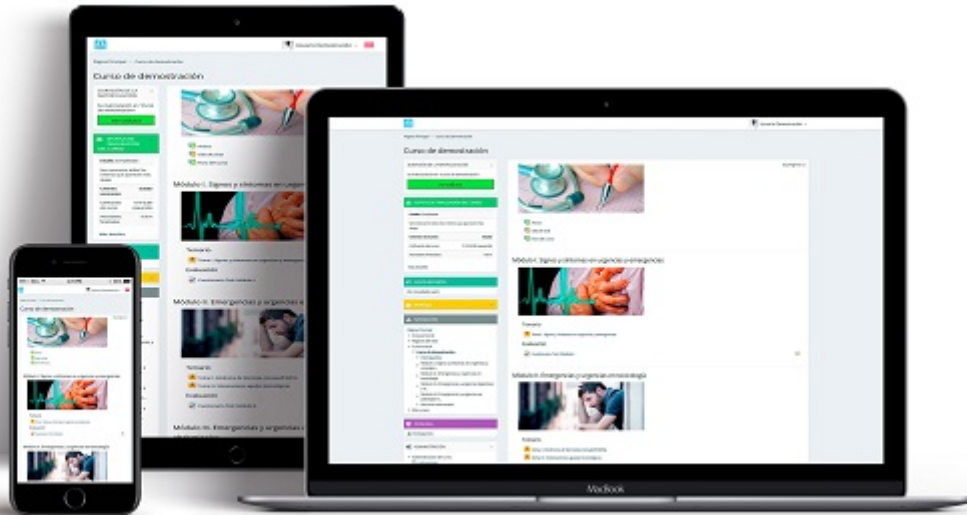
- Introducción.
  - Alimentación funcional y nutracéutica.
  - Principios básicos de nutrición deportiva.
    - Metabolismo.
    - Metabolismo basal.
    - Sistemas energéticos.
    - Necesidades nutricionales del deportista.
      - Proteínas.
      - Hidratos de carbono.
      - Lípidos.
  - Concepto de alimentación y nutrición. Tipos y función de los nutrientes.
    - Macronutrientes (proteínas, HdC y lípidos).
      - Proteínas.
      - Hidratos de carbono.
      - Carbohidratos sencillos o de asimilación rápida.
      - Carbohidratos complejos o de asimilación lenta.
      - Lípidos.
  - Micronutrientes (vitaminas, sales minerales y electrolitos).
    - Vitaminas.
    - Sales minerales.
    - Electrolitos.
    - Agua.
  - Alimentación deportiva.
    - Cuándo tomar cada una.
  - Principios básicos en la elaboración de dietas.
    - Nutrición específica para el desarrollo muscular.
    - Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
    - Nutrición en deportes de resistencia.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

## **Tema IX: Primeros auxilios**

- Introducción.
- Espasmo, calambre o ramba muscular.
- Contractura muscular.
- Agujetas.
- Rotura parcial.
- Método Rices.
- Traumatismo craneoencefálico. Pérdida de conciencia.
- Roturas dentales.

- Hemorragia nasal (epistaxis).
- Fractura de los huesos de la nariz.
- Otitis del nadador.
- Cortes, abrasiones y rozaduras.
- Quemaduras solares.
- Ampollas.
- Callos y verrugas.
- Hipotermia.
- Calambres por calor.
- Agotamiento por calor.
- Golpe de calor (insolación).

# Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email ([atenciontutorial@eshe.es](mailto:atenciontutorial@eshe.es)) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

**Inscribirme**

