

EDU
SPORT
www.edusport.com



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Curso de Monitor de Trail Running (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Avalado por:



Curso De Preparacion
Fisi...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia pretende, como objetivo fundamental, garantizar de una forma institucional la presencia de cristianos con vocación docente y evangelizadora en el mundo como un instrumento válido de respuesta desde la Fe a los grandes problemas e interrogantes de la sociedad contemporánea, de profundo arraigo cristiano. En la Universidad Católica se imparte docencia superior, se forman investigadores y se preparan profesionales mediante la generación y transmisión de la ciencia, la técnica y la cultura, según la verdad racional y a la luz de la fe de la Iglesia Católica; al servicio del desarrollo integral de la persona, la familia y la sociedad, según los principios del Evangelio.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Monitor de Trail Running (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Para qué te prepara

A la hora de practicar cualquier deporte es muy importante saber cómo hacerlo y encontrar a la persona que sepa las técnicas necesarias para practicarlo sin riesgo. Este curso de Monitor de Trail Running te prepara para ser un experto en los sistemas energéticos preferentes de esta actividad y en las técnicas específicas de desplazamiento en el medio natural, así como a organizar cualquier actividad de este tipo, en el entorno natural.

Titulación

A la hora de practicar cualquier deporte es muy importante saber cómo hacerlo y encontrar a la persona que sepa las técnicas necesarias para practicarlo sin riesgo. Este curso de Monitor de Trail Running te prepara para ser un experto en los sistemas energéticos preferentes de esta actividad y en las técnicas específicas de desplazamiento en el medio natural, así como a organizar cualquier actividad de este tipo, en el entorno natural.



Objetivos

- Conocer la importancia del monitor para la práctica de cualquier deporte. - Identificar las características y cualidades que deben tener los monitores. - Enumerar los factores anatómicos implicados en el movimiento y los desplazamientos del running - Aplicar los principios básicos del metabolismo humano y la fisiología relacionada con el Trail running - Introducir los aspectos básicos diferenciadores de la técnica del Trail running - Describir la técnica adecuada para desarrollar el Trail en los distintos tipos de terrenos de montaña

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Trail Running está dirigido a aquellas personas que quieran dedicar su futuro al asesoramiento deportivo en el Trail running, por un lado, y de otro a profesionales del sector del entrenamiento que quieran profundizar en este deporte al objeto de disponer de una herramienta de preparación física alternativa y desarrollada en el medio natural.

Salidas laborales

Con este Curso de Monitor de Trail Running puedes desarrollar tu actividad profesional, tanto por cuenta propia, creando tu propia plataforma de deportes de aventura en el medio natural, como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas a enseñar a personas interesadas las técnicas necesarias para la práctica del Trail en el medio natural.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 1. - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 1. - Fisiología del movimiento
 2. - 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
 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 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
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 cardiacas
 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 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Objetivos
3. Mapa Conceptual
4. Fundamentación teórica
5. Gasto calórico
6. Nutrientes en el deporte
 1. - Hidratos de carbono
 2. - Grasas
 3. - Proteínas
 4. - Agua y electrolitos

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
 1. - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESTIRAMIENTOS EN EL TRAIL 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. 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. Estiramientos miofasciales en el deporte
9. Músculos respiratorios
 1. - Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios
 2. - Estiramientos de los músculos respiratorios
10. Estiramientos en el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ASPECTOS TÉCNICOS DEL TRAIL 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 antepié
 3. - Colocación de la parte superior del cuerpo en la carrera
3. Barefoot o amortiguación
4. Aspectos técnicos específicos del Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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 12. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Introducción
 2. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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. - El ahogamiento
 2. - Las pérdidas de consciencia

3. - Las crisis cardíacas
 4. - Hemorragias
 5. - Las heridas
 6. - Fracturas y luxaciones
 7. - Quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
 4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA



20% Beca
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as

FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

