

CURSO DE MONITOR TRX-CROSSFIT

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción.
2. - Mecánica del movimiento.
3. Fundamentos anatómicos del movimiento.
4. - Planos, ejes y articulaciones.
5. - Fisiología del movimiento.
6. - Preparación y gasto de 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. FISIOLOGÍA 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 aláctico o sistema 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. EL TRX COMO EJERCICIO

1. Concepto y origen del TRX
2. Instalación y uso del material de TRX
3. - Descripción del equipo
4. - Anclajes del TRX
5. - Ajuste del equipo al anclaje

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
5. - Principio de la supercompensación
6. - Principios del entrenamiento de la condición física
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
8. Medición y evaluación de la condición física
9. Calentamiento y enfriamiento
10. Técnicas de relajación y respiración
11. - Respiración
12. - Relajación

13. Entrenamiento de la flexibilidad
14. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
15. Entrenamiento muscular
16. Entrenamiento de la fuerza
17. El desentrenamiento
18. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ENTRENAMIENTO EN TRX

1. Agarre, posiciones y ángulos de trabajo
2. - Agarre
3. - Posiciones
4. - Ángulos de trabajo
5. Ejercicios básicos. Técnicas de ejecución
6. - Sentadillas
7. - Inicio de velocista
8. - Flexión de piernas
9. - Remo
10. - Press de pecho
11. - Aperturas para hombro
12. - Giros
13. - Plancha
14. - Encogimientos abdominales
15. - Flexibilidad
16. Pautas de seguridad
17. Beneficios del entrenamiento del TRX

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO EN CROSSFIT

1. Concepto y origen del Crossfit
2. Instalación y uso del material de Crossfit
3. - Material usado en un box
4. Sesión de entrenamiento de Crossfit
5. - Duración de la sesión
6. Estructura de una sesión de crossfit
7. - Calentamiento
8. - Entrenamiento del día (WOD)
9. - Estiramientos/Vuelta a la calma
10. Ventajas y desventajas del crossfit

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE TRX-CROSSFIT

1. El monitor de TRX-Crossfit
2. - Habilidades y características personales

3. Imagen del instructor
4. - Comunicación y motivación
5. Capacidades del monitor de RX-Crossfit
6. - Capacidades funcionales
7. - Capacidades personales
8. Claves para el éxito del monitor de RX-Crossfit
9. - Motivación
10. - Autoestima
11. - Autoconfianza
12. - Actitud positiva

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.

