

## COMO ANALIZAR LAS CARRERAS DE VELOCIDAD Y VALLAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 15 h  
**Precio:** 195.00€

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

El objetivo de esta formación es dotar al entrenador de los conocimientos necesarios para hacer un buen análisis de las carreras de velocidad y vallas con el objeto de mejorar el rendimiento.

### CONTENIDOS

Introducción al proceso de entrenamiento.  
Características del entrenador/a de atletismo  
Trayectoria de investigación en atletismo de la Fundación CIDIDA (2008-2018)  
Metodología de análisis observacional en pruebas de atletismo: materiales y procedimientos.  
Análisis de las pruebas de velocidad  
El récord del mundo de Usain Bolt en 100 m (9.58)  
Análisis de las pruebas de vallas  
Estudio biomecánico y técnico de Dayron Robles y Jackson Quiñónez  
Análisis biomecánico y técnico de María Vicente en velocidad y vallas