

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