

HALTEROFILIA



CURSO DE ENTRENADOR NACIONAL NIVEL 1



Federación Madrileña
de Halterofilia

IV CURSO OFICIAL DE ENTRENADOR DE HALTEROFILIA (NIVEL I)

1. ORGANIZA:

- **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HALTEROFILIA**
- **CENTRO UFEDEMA DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS**

(Centro Autorizado Orden Consejería Educación 2500/2014 de 31 de julio de 2014; Código de Centro

28076010)

- **UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID**
- **CENTRO DEPORTIVO SIDEROPOLIS**



CENTRO DE
ENSEÑANZAS
DEPORTIVAS



COLABORA

Universidad
Europea Madrid

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITY



2. CONVOCATORIA OFICIAL:

La FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HALTEROFILIA, en colaboración con el CENTRO UFEDEMA DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS, te ofrece la oportunidad de disponer de un **TÍTULO OFICIAL DE ENTRENADOR DE HALTEROFILIA DE NIVEL 1.**

Al ser un Título oficial, avalado también por tu Federación, podrás usarlo:

- En cualquier competición oficial en la categoría correspondiente.
- Como mérito en cualquier convocatoria pública u oposición.
- Como requisito mínimo en el empleo deportivo en las Comunidades Autónomas donde existe Regulación profesional (de momento Cataluña, Extremadura, La Rioja y a partir de junio de 2017, Madrid).
- Dentro de las posibles convalidaciones en titulaciones oficiales.
- Los títulos de Nivel I-II, se homologarán automáticamente con los Títulos de Técnico Deportivo del deporte correspondiente, cuando los cree el CSD.

De ese modo, ante las empresas y Ayuntamientos tu título tendrá el **doble valor: FEDERATIVO Y ACADÉMICO.**

3. CONTENIDOS:

- **BLOQUE ESPECÍFICO: 70h**

Se realizará los sábados y domingos del 2 de junio al 1 de julio de 2018 en las instalaciones del Centro Deportivo Sideropolis, sito en la madrileña calle de Ascao nº 41.

El Bloque específico está compuesto por 4 áreas de aprendizaje:

1-ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA (30H):

Aprenderás tanto la técnica de los ejercicios propios de la halterofilia, considerados entre los más complicados del deporte olímpico, como la correcta ejecución de muchos ejercicios complementarios como Cargada o Arrancada de fuerza (Power Snatch o Power Clean), Sentadilla (Squat), Peso Muerto y Tirones (Dead Lift y Pull), Enviones por encima de la cabeza (Push Press y Push Jerk), etc.

También te enseñaremos las bases de la programación deportiva con cargas para que puedas diseñar entrenamientos aplicados tanto a nuestro deporte como a cualquier especialidad atlética.

Además, podrás comprobar durante el curso, los conocimientos que vas adquiriendo mediante varias prácticas consistentes en análisis de fotografías y videos, así como de tu propia técnica y la de tus compañeros.

2-ÁREA DE ENTRENAMIENTO (15H):

Centramos este área del curso en que aprendas, mediante clases prácticas y teóricas, a elaborar correctamente cada una de las sesiones de entrenamiento que diseñes con una correcta estructuración, desde el calentamiento hasta la vuelta a la calma, teniendo en cuenta los distintos objetivos que puedas tener en cada sesión, desde el más básico aprendizaje técnico para principiantes hasta los entrenamientos previos a una competición.

3-ÁREA DE DIDÁCTICA (20H):

Te enseñaremos los métodos didácticos básicos para que sepas enseñar a tus alumnos. Cómo dirigirte a ellos de manera individual o en grupo, cómo enseñar de manera teórica y práctica, cómo tratar a personas con características especiales y cómo dirigir la parte técnica de un club deportivo.

4-REGLAMENTO Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS (5H):

El aprendizaje y entendimiento del reglamento es básico para el disfrute de la Halterofilia. Una vez que conozcas y comprendas los entresijos de las competiciones, disfrutarás mucho más de ellas.

Te enseñaremos de manera dinámica, mediante el visionado y el análisis de vídeos y fotos con ejemplos claros y concisos, los aspectos más importantes del reglamento internacional y nacional de nuestro deporte.

Con los conocimientos que adquieras sobre reglamento y las directrices que te daremos sobre organización de eventos, podrás empezar a realizar actividades en tu propio lugar de entrenamiento o participar en aquellas que se organizan actualmente.

ESTRUCTURACIÓN LECTIVA DEL BLOQUE ESPECÍFICO:

PRIMER FIN DE SEMANA			
DIA	HORA	CLASE	TEMAS
SÁBADO 02 / 06 MAÑANA	09 A 10		PRESENTACIÓN
	10 A 11	TEÓRICA	DEFINICIONES
	11 A 12	TEÓRICA	FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD//VELOCIDAD Y F. EXPLOSIVA
	12 A 13	TEÓRICA	RESISTENCIA//DESARROLLO MUSCULAR//FORTALEZA MENTAL
	13 A 14	TEÓRICA	MOTILIDAD Y TÉCNICA //FUERZA MÁXIMA
SÁBADO 02 / 06 TARDE	15 A 16	TEÓRICA	ENSEÑANZA DEL ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO.
	16 A 17	TEÓRICA	ENSEÑANZA DEL ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO.
	17 A 18	PRÁCTICA	COMPLEMENTARIOS
	18 A 19	PRÁCTICA	COMPLEMENTARIOS
DOMINGO 03 / 06 MAÑANA	09 A 10	TEÓRICA	BASES DE PROGRAMACIÓN
	10 A 11	TEÓRICA	BASES DE PROGRAMACIÓN
	11 A 12	TEÓRICA	BASES DE PROGRAMACIÓN
	12 A 13	PRÁCTICA	DISEÑO ENTRENAMIENTO
	13 A 14	PRÁCTICA	DISEÑO ENTRENAMIENTO

	14 A 15	PRÁCTICA	DISEÑO ENTRENAMIENTO
--	---------	----------	----------------------

SEGUNDO FIN DE SEMANA			
DIA	HORA	CLASE	TEMAS
SÁBADO 09 / 06 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA ARRANCADA Y SUS FÁSES
	11 A 12	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA ARRANCADA Y SUS FÁSES
	12 A 13	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA ARRANCADA
	13 A 14	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA ARRANCADA
SÁBADO 09 / 06 TARDE	15 A 16	TEORÍA	TRAYECTORIAS DE LA BARRA
	16 A 17	TEORÍA	EXCEPCIONES DE LA TÉCNICA
	17 A 18	PRÁCTICA	SECUENCIA DE APRENDIZAJE DE LA ARRANCADA
	18 A 19	PRÁCTICA	SECUENCIA DE APRENDIZAJE DE LA ARRANCADA
DOMINGO 10 / 06 MAÑANA	09 A 10	TEORÍA	PRINCIPALES DEFECTOS EN ARRANCADA
	10 A 11	TEORÍA	PRINCIPALES DEFECTOS EN ARRANCADA
	11 A 12	TEORÍA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA ARRANCADA
	12 A 13	TEORÍA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA ARRANCADA
	13 A 14	PRÁCTICA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA ARRANCADA
	14 A 15	PRÁCTICA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA ARRANCADA

TERCER FIN DE SEMANA			
DIA	HORA	CLASE	TEMAS
SÁBADO 16 / 06 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA CARGADA Y SUS FÁSES
	11 A 12	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA CARGADA Y SUS FÁSES
	12 A 13	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA CARGADA
	13 A 14	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA CARGADA
SÁBADO 16 / 06 TARDE	15 A 16	TEORÍA	TRAYECTORIAS DE LA BARRA
	16 A 17	TEORÍA	EXCEPCIONES DE LA TÉCNICA
	17 A 18	PRÁCTICA	SECUENCIA DE APRENDIZAJE DE LA CARGADA
	18 A 19	PRÁCTICA	SECUENCIA DE APRENDIZAJE DE LA CARGADA
DOMINGO 17 / 06 MAÑANA	09 A 10	TEORÍA	PRINCIPALES DEFECTOS EN CARGADA
	10 A 11	TEORÍA	PRINCIPALES DEFECTOS EN CARGADA
	11 A 12	TEORÍA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA CARGADA

	12 A 13	TEORÍA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA CARGADA
	13 A 14	PRÁCTICA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA CARGADA
	14 A 15	PRÁCTICA	EJERCICIOS AUXILIARES DE LA CARGADA

CUARTO FIN DE SEMANA

DIA	HORA	CLASE	TEMAS
SÁBADO 23 / 06 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	BIOMECÁNICA DEL JERK Y SUS FÁSES
	11 A 12	TEORÍA	BIOMECÁNICA DEL JERK Y SUS FÁSES
	12 A 13	PRÁCTICA	ANÁLISIS DEL JERK
	13 A 14	PRÁCTICA	ANÁLISIS DEL JERK
SÁBADO 23 / 06 TARDE	15 A 16	TEORÍA	TRAYECTORIAS DE LA BARRA
	16 A 17	TEORÍA	EXCEPCIONES DE LA TÉCNICA
	17 A 18	PRÁCTICA	SECUENCIA DE APRENDIZAJE DEL JERK
	18 A 19	PRÁCTICA	SECUENCIA DE APRENDIZAJE DEL JERK
DOMINGO 24 / 06 MAÑANA	09 A 10	TEORÍA	PRINCIPALES DEFECTOS EN JERK
	10 A 11	TEORÍA	PRINCIPALES DEFECTOS EN JERK
	11 A 12	TEORÍA	EJERCICIOS AUXILIARES DEL JERK
	12 A 13	TEORÍA	EJERCICIOS AUXILIARES DEL JERK
	13 A 14	PRÁCTICA	EJERCICIOS AUXILIARES DEL JERK
	14 A 15	PRÁCTICA	EJERCICIOS AUXILIARES DEL JERK

QUINTO FIN DE SEMANA			
DIA	HORA	CLASE	TEMAS
SÁBADO 30/06 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	DIDÁCTICA Y ENSEÑANZA
	11 A 12	TEORÍA	DIDÁCTICA Y ENSEÑANZA
	12 A 13	TEORÍA	DIDÁCTICA Y ENSEÑANZA
	13 A 14	TEORÍA	DIDÁCTICA Y ENSEÑANZA
SÁBADO 30/06 TARDE	15 A 16	TEORÍA	CONDUCTA Y ÉTICA DEL ENTRENADOR
	16 A 17	TEORÍA	ESTRUCTURA DE UN CLUB Y DE UNA FEDERACIÓN
	17 A 18	PRÁCTICA	EXAMEN DE DIDÁCTICA
	18 A 19	PRÁCTICA	ORGANIZACIÓN DE EVENTOS
DOMINGO 01/07 MAÑANA	09 A 10	TEORÍA	REGLAMENTO
	10 A 11	TEORÍA	REGLAMENTO
	11 A 12	TEORÍA	REGLAMENTO
	12 A 13	TEORÍA	EXÁMEN REGLAMENTO Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS
	13 A 14	TEORÍA	EXÁMEN FORMACIÓN TÉCNICA
	14 A 15	TEORÍA	EXÁMEN ENTRENAMIENTO

El Bloque Específico está compuesto por 70h de formación teórica y práctica, más 1h de presentación e introducción que se impartirán de forma presencial en las instalaciones del Centro Deportivo Sideropolis.

Con casi dos décadas de historia, el Club de Halterofilia Sideropolis es uno de los más antiguos de Madrid, y cuenta con el mayor número de federados tanto hombres como mujeres.

Dotado con las mejores instalaciones y el mejor material de nuestra comunidad autónoma, es la sede actual elegida por la Federación Madrileña de Halterofilia para organizar sus competiciones, cursos, concentraciones, etc.

Cuenta con zona exclusiva de Halterofilia, zona de Powerlifting, zona de entrenamiento funcional, zona de musculación, aula, sala de terapias, vestuarios y tienda.

- **BLOQUE COMÚN: 65h**

El Bloque Común se realizará online entre el 2 y el 25 de Julio de 2018.
Al igual que el Bloque Específico, está compuesto por cuatro áreas de aprendizaje:

1-BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

Este área está destinada a que aprendas las bases generales del deporte, aquellas que rigen la correcta asimilación de los entrenamientos independientemente de la especialidad deportiva a la que te dediques.

2-PRIMEROS AUXILIOS:

Para estar al frente de cualquier entidad deportiva, debes ser capaz de afrontar cualquier reto, y uno de ellos será cuidar de la integridad de tus alumnos.

Te enseñaremos las técnicas básicas de primeros auxilios ya que, por desgracia, la práctica deportiva no está exenta de peligro. Esperemos que nunca ocurra nada malo, pero si ocurre, sabrás reaccionar de manera correcta.

3-AF ADAPTADA Y DISCAPACIDAD:

En la Educación Física te encontrarás habitualmente con deportistas con algún tipo de discapacidad física o intelectual.

Te formaremos con nociones básicas sobre cómo tratar a personas con características físicas y psicológicas especiales, y la mejor manera de atender sus necesidades.

4-ORGANIZACIÓN DEPORTIVA:

Es la parte legislativa sobre el deporte en tu Comunidad. Como entrenador deportivo, también debes estar formado sobre cómo se organiza el deporte, desde la estructura más básica, un club, hasta los grandes estamentos públicos. █

4. FECHAS Y HORARIOS:

- BLOQUE ESPECÍFICO:

Del 2 de junio al 1 de julio de 2017. Sábados de de 10h a 14h y de 15h a 19h y domingos de 09:00h a 15h en Sideropolis, calle Ascao 41, Madrid.

- BLOQUE COMÚN:

2 de julio al 25 de julio de 2018 (Online), con examen presencial el 26 de julio en la Universidad Europea (Campus Villaviciosa de Odón, Edificio D)

5. COSTES:

- BLOQUE ESPECÍFICO: 680€.

El bloque específico tendrá un descuento de un 5% a los alumnos que cumplan algunos de estos requisitos:

-Los alumnos de la UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID.

-Llevar 5 años o más Federado por cualquiera de las Federaciones territoriales de Halterofilia nacionales.

- BLOQUE COMÚN: 160€.

Convalidaciones del Bloque común (para TAFAD-Graduados CAFYD y titulaciones de Magisterio-Ed): 110€. Dicha convalidación, total o parcial, estará a expensas de la resolución final del CSD, a la vista de la documentación original entregada.

Los interesados en convalidaciones, tendrán que solicitarlo expresamente mediante e-mail y presentar la documentación que se requiera tras nuestra respuesta.

- CURSO COMPLETO: 850€

El precio total del curso sin la aplicación de ningún descuento, será, por tanto, de 850€ incluyendo los bloques común y específico.

Los **descuentos se realizarán a un máximo de 4 personas** por convocatoria, que serán seleccionadas por orden de solicitud.

La documentación acreditativa que justifique los descuentos anteriormente mencionados debe **aportarse junto con el primer pago**.

Se reserva el derecho a no convocatoria del curso si no existe un número mínimo de alumnos matriculados, en cuyo caso se procederá a la devolución de la matrícula

6. REQUISITOS:

- **TITULACIÓN MÍNIMA:** Para realizar el curso, los aspirantes deben estar, al menos, en posesión del título de Graduado ESO o equivalente, o titulación superior (el título **EGB NO** es válido, el de **Bachillerato SI**).
- **PRUEBA DE ACCESO:** El **viernes 25 de mayo de 2017**, a las 19h, en las instalaciones de SIDEROPOLIS, (Calle Ascao nº 41, Madrid).

Para superar la prueba el aspirante tendrá que ejecutar el ejercicio de sentadilla (movimiento parcial de la modalidad de dos tiempos), sin perturbar su actitud de equilibrio, expresando una adecuada coordinación y posición de sus codos, espalda y pies. La carga mínima a desplazar será de un 50 % de su peso corporal.

7. SEDES:

- **BLOQUE ESPECÍFICO:**
Centro Deportivo Sideropolis.
DIRECCIÓN: Calle Ascao 41, Madrid
TRANSPORTE: Metro: Ascao. Bus: 28
- **BLOQUE COMÚN: (on line, sede del Examen presencial)**
Universidad Europea de Madrid
DIRECCIÓN: Calle Tajo s/n Edificio D
TRANSPORTE: Bus 518 (Príncipe Pío)

7. PRÁCTICAS:

Para disponer del título oficial deberás superar un período de formación práctica de **150h** que deberás realizar conjuntamente entre colaboraciones en la organización de eventos con tu federación (20h) y un club de Halterofilia (130h) que cuente con un entrenador ya titulado que haga las veces de tutor. Te informaremos durante el Curso.

Nº DE PLAZAS:

Mínimo 15, máximo 30, que se adjudicarán por orden de inscripción tras la superación de la prueba de acceso.

8. PREINSCRIPCIÓN:

Para acceder a la prueba de acceso, los interesados deberán realizar estos tres pasos **antes del 23 de Mayo:**

- 1) Haber abonado 300€ como matrícula en la cuenta de la Federación (indicar Nivel 1 + Nombre+ Apellidos en el concepto).
- 2) Enviar el justificante de pago y la documentación requerida a la dirección de correo electrónico comunicacionfmh@gmail.com
- 3) Haberse inscrito al curso y rellenado el formulario a través de <http://www.ufedema.com/cursos/activos/index.html>

El número de cuenta para realizar el ingreso es el de la Federación Madrileña de Halterofilia: **ES0601820981410208523266**

La documentación requerida será:

- Escaneado del DNI.
- Escaneado del título acreditativo equivalente o superior a ESO.
- Justificante de pago indicando nombre y Dni.
- Formulario de inscripción debidamente cumplimentado.

En caso de pasar la prueba de acceso, la cuota de 300€ será descontada del precio final del curso.

En caso de no pasar la prueba, ya sea por incapacidad física, por incomparecencia, por no cumplir cualquier requisito o no haber acreditado correctamente su cumplimiento o por cualquier error administrativo causado por el solicitante, se devolverá el total de la cuota de inscripción menos 120€ (se devolverán 180€) en concepto de seguro y gestión de trámites administrativos.

En caso de pasar la prueba, pero no acceder al curso por falta de plazas, se le devolverá íntegramente la cuota al solicitante.

En caso de pasar la prueba, pero no acceder al curso, por cualquier otro motivo ajeno a la organización, no se devolverá la cuota al solicitante.

El día de la prueba, el solicitante deberá presentar su DNI ORIGINAL, un documento OFICIAL y ORIGINAL acreditativo de estudios equivalente o superior al graduado ESO (el título de EGB **NO** será admitido, el de Bachillerato **SI**) y una fotocopia **compulsada** de ambos documentos (DNI y titulación) que se quedarán a disposición de la organización del curso.

INSCRIPCIÓN DEFINITIVA:

Durante la semana posterior a la prueba de acceso, se informará vía mail a los solicitantes de su admisión o exclusión al curso, así como de si pasan a entrar en reserva.

Tras ser admitidos, deberán abonar el resto de la cuota (550€) antes del 9 de Junio de 2018 a la cuenta de la Federación (**ES0601820981410208523266**) y enviar el justificante del ingreso a la dirección de correo electrónico comunicacionfmh@gmail.com

Accederán al curso los 30 primeros que hayan completado correctamente su solicitud. Los alumnos reserva accederán al curso en caso de que cualquiera de los admitidos previos fuese excluido por cualquier causa. En la primera promoción, varios reservas accedieron finalmente y pudieron realizar el curso.

9. PLAN FORMATIVO OFICIAL, PF111HAHA01.:

Resolución de 26 de octubre de 2011, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de la modalidad deportiva de halterofilia.

El presente Curso, una vez que se cumplan los diversos requisitos establecidos por la legislación vigente, será reconocido por la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, con validez en todo el territorio nacional. La Federación Madrileña de Halterofilia es responsable del correcto cumplimiento de los requisitos dispuestos en dicha normativa.