

**HALTEROFILIA
Y SALUD**

ENTRENADOR DE CLUB

esporti
Vida

**30
HORAS**

SEPTIEMBRE

VIERNES 22 - SÁBADO 23

+ SÁBADOS 30(SEPTIEMBRE) Y 7(OCTUBRE)

C.N HELIOS ZARAGOZA +INFO: WWW.ESPORTIVIDA.COM

CON CERTIFICADO DE APROVECHAMIENTO DE ESPORTI VIDA

Equipo docente (haz clic sobre cada imagen para conocer su perfil profesional)



Daniel tejero



Jaime San Felipe

Información e inscripciones: www.esportivida.com

INTRODUCCIÓN

Los movimientos que implican todas las cadenas musculares proporcionan al organismo una mayor potencia muscular, armonía, conciencia y control corporal para todos los ámbitos de la Actividad Física (deportivo, fitness, salud). Estos movimientos globales multiarticulares son los utilizados en la Halterofilia. Su compleja técnica y asimilación hacen que su adecuada enseñanza se encuentre en manos de escasos especialistas.

El aprendizaje de los movimientos olímpicos y derivados sigue sin realizarse adecuadamente en la formación reglada y generalmente muy escasa, lo que impide su correcta asimilación y aplicación sin temor a perjudicar la integridad del deportista.

Las Nuevas Tendencias basadas en ejercicios "funcionales" de alta intensidad los han puesto de moda. Para todas aquellas personas vinculadas al mundo del Deporte y de la Actividad Física es imprescindible su correcto aprendizaje, su progresión y su adaptación a las características particulares de cada deportista (edad, condición física, limitaciones...).

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la necesidad de un correcto aprendizaje de los movimientos olímpicos y derivados.
- Aprender progresiones adecuadas para cada uno de los movimientos olímpicos y necesidades particulares.
- Aprender a programar entrenamientos adecuados cuya base sean los movimientos olímpicos y derivados.
- Ser capaz de comprender la rentabilidad que puede obtener cualquier deportista con la correcta introducción de movimientos olímpicos en su planificación de entrenamiento.
- Tomar conciencia de las limitaciones que puede tener el deportista que se inicia en el aprendizaje de estos movimientos.

METODOLOGÍA

La mayoría de las formaciones no regladas se aglutinan en uno o dos días, haciendo muy difícil la correcta asimilación de todos los contenidos desarrollados. Conscientes de esta gran limitación y siendo nuestro gran objetivo dar una formación sólida al participante, se propone aparte de la metodología tradicional basada en el aprendizaje teórico-práctico un modo de proceder novedoso en el que se produzca la asimilación completa del proceso de enseñanza aprendizaje a través de:

- **APRENDIZAJE TEÓRICO-PRÁCTICO (15 horas: viernes 22 y sábado 23 de septiembre)**
Cursando únicamente este bloque se obtiene el Título de Monitor Básico de Halterofilia.
- **ASIMILACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE (15 horas)**
Programación, control y supervisión del programa de entrenamiento. Después de la formación teórico-práctica el alumno deberá programar y realizar entrenamientos que le lleven a la asimilación del proceso enseñanza-aprendizaje. A lo largo de las 2 semanas siguientes deberá realizarse un entrenamiento autónomo no presencial (6 horas) y otro presencial (9 horas) los sábados 30 de septiembre y 7 de octubre de 9:30 a 14:00h y supervisado por el profesorado del curso.

Cursando ambos bloques se obtiene el Título de Entrenador de Club de Halterofilia.

En los entrenamientos presenciales se utilizará distinta tecnología, a modo de grabaciones, que permitirán al deportista visualizar y entender la técnica adecuada, así como detectar los errores más frecuentes.

DIRIGIDO A:

Este curso está dirigido a todos los profesionales de la actividad física, el fitness y la salud que deseen ampliar sus conocimientos sobre los siguientes contenidos para poder transmitirlos posteriormente. Así como para todo aquel deportista que quiera perfeccionar sus movimientos y tomar conciencia de los aspectos a tener en cuenta en un correcto proceso de entrenamiento.

CONTENIDOS

CONTENIDOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS OLÍMPICOS

- UNIDAD 1- ENSEÑANZA Y OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO**
- UNIDAD 2- CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS**
- UNIDAD 3- PREPARACIÓN BÁSICA DE LEVANTAMIENTO**
- UNIDAD 4- CARGADA DE FUERZA**
- UNIDAD 5- ARRANCADA DE FUERZA**
- UNIDAD 6- INTRODUCCIÓN AL JERK**
- UNIDAD 7- EJERCICIOS PARCIALES PARA LA ARRANCADA**
- UNIDAD 8- INTRODUCCIÓN A LOS MOVIMIENTOS CLÁSICOS**
- UNIDAD 9- MOVIMIENTOS CLÁSICOS**
- UNIDAD 10- COMPETICIÓN DE HALTEROFILIA**
- UNIDAD 11- PROGRAMACIÓN, CONTROL Y SUPERVISIÓN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**
 - ASIMILACIÓN PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**
 - PROGRESIONES Y ERRORES MÁS FRECUENTES**

CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SALUD

- UNIDAD 1 VALORACIÓN FUNCIONAL GLOBAL**
- UNIDAD 2 EJERCICIOS PREVENTIVOS**
- UNIDAD 3 CALENTAMIENTO MODERNO**
- UNIDAD 4 AUTO-LIBERACIÓN MIOFASCIAL**
- UNIDAD 5 PATRÓN DE MOVIMIENTO RODILLA DOMINANTE**
- UNIDAD 6 PATRÓN DE MOVIMIENTO CADERA DOMINANTE**

CALENDARIO Y FECHAS

SEPTIEMBRE-OCTUBRE	
VIERNES 22	SÁBADO 23
16:00 – 21:00h	9:00 – 14:00 y 15:30-20:30h
SÁBADOS 30 de septiembre y 7 de octubre	
9:30 – 14:00h	

CERTIFICACIÓN

- Título Monitor Básico de Halterofilia expedido por la Federación Aragonesa de Halterofilia.
- Título Entrenador de Club de Halterofilia expedido por la Federación Española de Halterofilia.
- Certificado de aprovechamiento expedido por la empresa **Esporti, Pro Vobis Est S.L.**

Requisitos:

- Asistencia al 85% de las horas del curso. (En caso de no poder asistir al 85%, cabe la posibilidad de consensuar con el profesorado alguna fecha alternativa).
- Superar prueba práctica.

INSCRIPCIONES Y CONDICIONES DE PAGO

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN, 13 DE SEPTIEMBRE DE 2017

Para inscribirse en *cualquiera de las dos opciones del curso*, seguir los siguientes pasos:

1. **Rellenar el cuestionario de datos** disponible en la página web de la empresa que promueve el evento (www.esportivida.com). Tras recibir estos datos, se remitirá la información para formalizar el pago.

Plazas limitadas a **20 alumnos**, respetando un riguroso orden de inscripción.

Mínimo para la celebración del curso será de **8 alumnos**.

2. Pago del curso mediante transferencia bancaria.

Dos formas de abonar el importe del curso:

- Único pago para la opción Título Monitor Básico de halterofilia.
- Pago fraccionado si se desea para la opción Título Entrenador de Club de Halterofilia.
 - 100 € reserva plaza.
 - Cantidad restante de acuerdo a la tarifa individual, antes del comienzo del curso.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN Y CAMBIOS

1. Por motivos de fuerza mayor y siempre que no exista la posibilidad de solventarlos, el organizador podrá cancelar el evento o cambiar la fecha. El alumno podrá optar en este caso entre el reembolso del importe total del curso o mantener la inscripción para la siguiente convocatoria. En ningún caso el organizador se responsabilizará de otros gastos ocasionados por la cancelación o cambio de fecha de un curso.
2. En el supuesto en que el alumno no pueda finalmente asistir al curso al que se ha inscrito, puede solicitar el uso del importe de la inscripción del curso para otro curso futuro o podrá solicitar el reembolso total o parcial del importe de la inscripción (según corresponda):
 - Hasta 21 días antes de la fecha del curso, 100% del importe.
 - De 21 días hasta 7 días antes del curso, podrá solicitar el reembolso de las cantidades abonadas, descontando CINCUENTA EUROS (50,00 €) en concepto de gastos de gestión.
 - Menos de 7 días antes del curso, no se efectuará ningún reembolso.

*(El importe no reembolsado podrá ser utilizado en cursos posteriores en caso de que la plaza vacante para dicho curso quede cubierta por otro alumno).
3. Una excepción al punto anterior es la cancelación de la inscripción por lesión o motivos de salud. En este caso, el alumno deberá adjuntar una copia del informe o justificante médico para optar al reintegro total del importe de la inscripción o al uso de ese importe para la inscripción en cursos posteriores.
4. Si el alumno no se presenta a la formación en la que está inscrito sin previo aviso, no tendrá derecho a ningún reembolso ni podrá realizar el curso en una convocatoria posterior (a no ser que abone la inscripción correspondiente).

PRECIOS

ENTRENADOR DE CLUB DE HALTEROFILIA (30 horas)	390€
Las 6 primeras inscripciones	320€
Inscripción en grupo de 3 personas	320€
Individual	
Estudiantes	340€
Personas en paro	340€
Pagar antes del lunes 1 de septiembre	355€
Colegiados COLEFA	355€

MONITOR BÁSICO DE HALTEROFILIA (15 horas)	260€
Las 6 primeras inscripciones	210€
Inscripción en grupo de 3 personas	210€
Individual	
Estudiantes	225€
Personas en paro	225€
Pagar antes del lunes 1 de septiembre	245€
Colegiados COLEFA	245€

- Con la realización del curso se obtendrá una **bonificación** para la inscripción en cursos posteriores.
- **FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN, 13 DE SEPTIEMBRE DE 2017**

LUGAR

Centro Natación Helios: Avenida José Atarés, 1, 50.018, Zaragoza

