

HALTEROFILIA



CURSO DE ENTRENADOR NACIONAL NIVEL 1



Federación Madrileña
de Halterofilia

III CURSO OFICIAL DE ENTRENADOR DE HALTEROFILIA (NIVEL I)

INFORMACIÓN

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 UNIVERSITIES



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, tanto ante las familias, como ante las empresas y Ayuntamientos tu título tendrá el **doblo valor: Federativo y Académico.**

3. CONTENIDOS:

- **BLOQUE ESPECÍFICO:**

Se realizará **del 14 de octubre al 19 de noviembre de 2017** 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 adecuada estructuración desde su calentamiento hasta su 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, observarás que disfrutas mucho más aún de ellas.

Te enseñaremos de manera dinámica, también 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 las muchas que se organizan actualmente.

ESTRUCTURACIÓN LECTIVA DEL BLOQUE ESPECÍFICO:

PRIMER FIN DE SEMANA			
DIA	HORA	CLASE	TEMAS
SÁBADO 14/10 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 14/10 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 15/10 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 21/10 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA ARRANCADA Y SUS FASES
	11 A 12	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA ARRANCADA Y SUS FASES
	12 A 13	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA ARRANCADA
	13 A 14	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA ARRANCADA
SÁBADO 21/10 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 22/10 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 04/11 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA CARGADA Y SUS FASES
	11 A 12	TEORÍA	BIOMECÁNICA DE LA CARGADA Y SUS FASES
	12 A 13	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA CARGADA
	13 A 14	PRÁCTICA	ANÁLISIS DE LA CARGADA
SÁBADO 04/11 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 05/11 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 11/11 MAÑANA	10 A 11	TEORÍA	BIOMECAÁNICA DEL JERK Y SUS FASES
	11 A 12	TEORÍA	BIOMECAÁNICA DEL JERK Y SUS FASES
	12 A 13	PRÁCTICA	ANÁLISIS DEL JERK
	13 A 14	PRÁCTICA	ANÁLISIS DEL JERK
SÁBADO 11/11 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 12/11 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 18/11 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 18/11 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 19/11 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:**

El Bloque Común se realizará **online** entre los días **20 de noviembre a 15 diciembre de 2017**.

Está compuesto por cuatro áreas de aprendizaje:

1- BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

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

2- PRIMEROS AUXILIOS:

Para estar al frente de cualquier entidad deportiva, debes ser capaz de afrontar cualquier reto, y como es evidente, 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 con personas con estas características y atender sus necesidades especiales.

4- ORGANIZACIÓN DEPORTIVA:

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

ESTRUCTURACIÓN LECTIVA DEL BLOQUE COMÚN:

MATERIAS	HORAS	SEMANA	DÍAS SEMANALES (17:30-21:30 HH)					EV. ORDINARIA	EXTRAORDINARIA
			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
	60							15-DIC	19-ENE
BASES DEL COMPORTAMIENTO DEPORTIVO	20 HH	20-24 NOV	PRESENTACIÓN, MÓDULO 1, TUTORÍA VIRTUAL	MÓDULOS 2-3; TAREA 1,	TUTORÍAS VIRTUALES; TAREAS 2-3	MÓDULO 4, TAREAS 4	MÓDULO 5; TAREA 5; TUTORÍA PRESENCIAL	EVALUACIÓN PRESENCIAL 16	EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA 16
PRIMEROS AUXILIOS	30 HH	27 NOV-1 DIC	PRESENTACIÓN, MÓDULO 1, TUTORÍA VIRTUAL	MÓDULOS 2-3; TAREA 1	TUTORÍAS VIRTUALES, TAREAS 2	TAREAS 3; MÓDULO 4	TAREA 4; MÓDULO 5	EVALUACIÓN PRESENCIAL 16:30	EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA 16:30
		4-8 DIC	TUTORÍA PRESENCIAL	TAREA 5; TUTORÍA VIRTUAL			TUTORÍA PRESENCIAL		
AF ADAPTADA Y DISCAPACIDAD	5 HH	11-13 DIC	PRESENTACIÓN, MÓDULO 1, TUTORÍA VIRTUAL	TAREAS 1	MÓDULO 2, TAREAS 2; TUTORÍA VIRTUAL			TUTORÍA 15:00; EVALUACIÓN PRESENCIAL 17	EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA 17
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	5 HH	11-13 DIC	PRESENTACIÓN, MÓDULO 1, TUTORÍA VIRTUAL	TAREAS 1; MÓDULO 2	TAREAS 2; TUTORÍA VIRTUAL			TUTORÍA 15:30; EVALUACIÓN PRESENCIAL 17:30	EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA 17:30

El Bloque común está compuesto por 60h de formación teórica online impartida por la Universidad Europea de Madrid.

4. FECHAS Y HORARIOS:

- BLOQUE COMÚN:

- 20 de noviembre a 15 diciembre de 2017 (**online**), **con examen presencial** el 15 de diciembre de 2017
- Examen extraordinario 19 de enero de 2018.

- BLOQUE ESPECÍFICO:

- Del 14 de octubre al 19 de noviembre de 2017. Sábados de de 10h a 14h y de 15h a 19h y domingos de 09:00h a 15h.
- Examen extraordinario 16 de diciembre de 2017.

5. PRECIO:

- BLOQUE ESPECÍFICO: 525€.

El bloque específico tendrá un **descuento de un 10%** 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.

-Acreditar **ser entrenador de un club federado de halterofilia.**

- BLOQUE COMÚN: 180€.

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 convalidar el bloque común, tendrán que solicitarlo expresamente a los siguientes dos emails escuela@ufedema.com y eventosdeportivosfmh@gmail.com y presentar la documentación que se solicite tras nuestra respuesta.

- CURSO COMPLETO: 705€

El precio total del curso sin la aplicación de ningún descuento incluyendo los bloques común y específico.

(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)

***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.**

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 de EGB no es válido.**

- PRUEBA DE ACCESO: El **viernes 29 de septiembre de 2017**, a las **19:30h**, en las instalaciones de la AGRUPACIÓN DEPORTIVA SIDEROPOLIS, sita en la Calle Ascao nº 41, Madrid, se efectuará la prueba de acceso.

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 del 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)

8. 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 (20 h) y un club de halterofilia que cuente con un entrenador ya titulado** que haga las veces de tutor. Te informaremos durante el Curso.

9. N° DE PLAZAS:

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

10. PREINSCRIPCIÓN Y PRUEBA DE ACCESO:

La **prueba de acceso** se realizará el día **29 de septiembre de 2017** a las **19:30h** en las instalaciones de la Agrupación Deportiva Sideropolis, sita en la calle Ascao 41 de Madrid.

Para acceder a la prueba de acceso, los interesados se deberán haber **inscrito al curso y rellenado el formulario** a través de <http://www.ufedema.com/cursos/activos/index.html> y **haber abonado 350€** en concepto de preinscripción en la cuenta de la federación y **enviado justificante de pago y la documentación requerida** a la dirección de correo electrónico eventosdeportivosfmh@gmail.com antes del **viernes 22 de septiembre**.

El **número de cuenta** para realizar el ingreso es el de la Federación Madrileña de Halterofilia: **ES15 0182-0917-04-0201523262**

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.

*La información deberá **enviarse a eventosdeportivosfmh@gmail.com**

*En caso de pasar la prueba, la cuota de **350€** 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 devolverán 290€**. **Se cobrarán 60€ 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.

***No se devolverá la cuota en cualquier otro caso** una vez superada la prueba.

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 de ambos documentos (DNI y titulación, este último copia **compulsada**) 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, exclusión o si pasan a entrar en reserva.

Tras ser admitidos, deberán **abonar el resto de la cuota (355 €** en el caso de que no haya descuentos) **en la cuenta de la FMH: ES15 0182-0917-04-0201523262** antes del **7 de octubre de 2017**. Enviar el **justificante de pago** indicando **nombre y dni** a la dirección de correo electrónico eventosdeportivosfmh@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.

11. 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.