



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## *Monitor de Halterofilia*

Información gratis Monitor de Halterofilia

**Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Halterofilia

## *Monitor de Halterofilia*

**Duración:** 200 horas

**Precio:** 199 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Monitor de Halterofilia



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia

### Descripción

Este Curso de Monitor de Halterofilia le ofrece una formación especializada en la materia. La halterofilia es una modalidad de profundo calado en el deporte moderno, y sus movimientos de competición ocupan buena parte de los elementos de trabajo de todas las disciplinas deportivas. Aprender su ejecución y conocer la aplicación que pueda tener en cada especialidad se convierte en una necesidad para cualquier técnico que quiera resolver adecuadamente el reto de formar y hacer avanzar a sus deportistas.

### Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

**cursos Homologados**

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

**cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Monitor de Halterofilia



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

## *A quién va dirigido*

El presente curso de Monitor de Halterofilia está dirigido a todas aquellas personas interesadas en el deporte y estén interesadas en aprender las habilidades y conocimientos que debe de tener un monitor de halterofilia.

## *Objetivos*

- Conocer las bases neuromusculares del entrenamiento de fuerza.
- Identificar la respuesta adaptativa al entrenamiento de la fuerza.
- Tener en cuenta los aspectos endocrinos relacionados con el entrenamiento de fuerza.
- Conocer las características del equipamiento y la indumentaria según el ejercicio.
- Obtener las habilidades para el entrenamiento de la halterofilia.
- Aprender distintos ejercicios para desarrollar este deporte.

## *Para que te prepara*

Este curso de Monitor de Halterofilia te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias y funciones que debe de tener un entrenador de Halterofilia, asimismo aprenderás la reglamentación de este deporte y las técnicas y tácticas para su enseñanza.

## *Salidas laborales*

Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física, Educación, Monitor de Halterofilia.

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia

### Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

**CUALIFICA2**



Titulación Avalada Para El  
Desarrollo De Las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la institución que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Monitor de Halterofilia



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo Consejo Especial de Consejo Económico y Social de la UNESCO (plan. Resolución 60/8)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e informate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Monitor de Halterofilia



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia

### *Materiales didácticos*



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Halterofilia'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Monitor de Halterofilia



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia

### *Profesorado y servicio de tutorías*

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plan profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Monitor de Halterofilia

[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200





### *Plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las mate del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

### *Bolsa de empleo*

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

### *Club de alumnos*

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *Revista digital*

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *Programa formativo*

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de la energía

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR**

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético

2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

1. El ejercicio físico
  - 1.- Clasificación
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
  - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
  - 4.- Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - 1.- Adaptaciones metabólicas
  - 2.- Adaptaciones circulatorias
  - 3.- Adaptaciones cardíacas
  - 4.- Adaptaciones respiratorias
  - 5.- Adaptaciones de la sangre
  - 6.- Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  - 2.- La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
  - 1.- Hidratos de carbono
  - 2.- Grasas
  - 3.- Proteínas
  - 4.- Agua y electrolitos
  - 5.- Micronutrientes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo

3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento

- 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
- 2.- Principio de la supercompensación
- 3.- Teoría del estrés de Selye

4.Carga de entrenamiento y sus variables

- 1.- Magnitud de la carga
- 2.- Tendencia de la carga
- 3.- Naturaleza de la carga
- 4.- Complejidad de la carga
- 5.- Organización de la carga

5.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo

- 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
- 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
- 4.- Principios de proporcionalización

6.Capacidades físicas básicas

- 1.- Resistencia: aeróbica – anaeróbica
- 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
- 3.- Flexibilidad: movilidad articular – elasticidad muscular – amplitud de movimiento
- 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento – velocidad explosiva, rapidez segmentaria

7.Capacidades coordinativas

- 1.- Habilidad motriz: Propiocepción – Equilibrio – Coordinación

8.Efecto del entrenamiento

9.Efecto residual de entrenamiento

10.El desentrenamiento

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA HALTEROFILIA**

1.El equipamiento

- 1.- La barra
- 2.- Los discos
- 3.- Collarines
- 4.- La tarima
- 5.- Los cajones (blocks)
- 6.- Racks o soportes
- 7.- Carbonato de magnesio
- 8.- Dispositivos de trazado de trayectoria de barra

2.Indumentaria y accesorios

- 1.- Vestimenta de competición y entrenamiento
- 2.- El calzado
- 3.- Cinturón de fuerza
- 4.- Vendajes, apósitos y cintas
- 5.- Guantes y protectores de las palmas de las manos

- 6.- Otra equipación
- 7.- Correas (Wrist Straps)

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. LOS EJERCICIOS DE HALTEROFILIA

- 1. Ejercicios clásicos
  - 1.- Arrancada (Snatch)
  - 2.- Envi6n (Clean & Jerk)
- 2. Clasificaci6n de los ejercicios de halterofilia
  - 1.- Categorizaci6n de los medios fundamentales y adicionales
  - 2.- Ejercicios preparatorios generales en la halterofilia
  - 3.- Ejercicios para el entrenamiento de halterofilia
  - 4.- Ejercicios de halterofilia espec6ficos
- 3. Introducci6n a la fuerza
  - 1.- Concepto de fuerza
- 4. Principio fundamental del entrenamiento de la fuerza
- 5. Tipos de contracci6n muscular
- 6. Tipos de tensi6n muscular
- 7. Manifestaciones de la fuerza
  - 1.- Manifestaci6n activa
  - 2.- Manifestaci6n reactiva
  - 3.- Resistencia a la fuerza

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCI6N Y TRATAMIENTO

- 1. Introducci6n a las lesiones deportivas
- 2. Defini6n
- 3. La prevenci6n
- 4. Tratamiento
- 5. Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducci6n
  - 2.- Lesiones deportivas m6s frecuentes
- 6. ¿Qu6 debes hacer si te lesionas durante la realizaci6n del ejercicio f6sico?
- 7. ¿Qu6 puedes hacer si te lesionas?
- 8. T6cnicas utilizadas en la prevenci6n y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Introducci6n a los primeros auxilios
  - 1.- Principios b6sicos de actuaci6n en primeros auxilios
  - 2.- La respiraci6n
  - 3.- El pulso
- 2. Actuaciones en primeros auxilios
  - 1.- El ahogamiento
  - 2.- Las p6rdidas de consciencia
  - 3.- Las crisis card6acas
  - 4.- Hemorragias

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia

- 5.- Las heridas
- 6.- Fracturas y luxaciones
- 7.- Quemaduras
- 3. Normas generales para la realización de vendajes
- 4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo

### *PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER*

Euroinnova cuenta con un programa de **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de 2000 **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

beneficios, Calentamiento, Competición, Coordinación, deporte, Ejercicios, Entrenador, Entrenamiento, Equipamiento, Fibra, Fisiología, Fuerza, habilidades, halterofilia, Hormonas, músculo, Peso, Proteínas

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Halterofilia



# EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

### FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



# EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Monitor de Halterofilia



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**