



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

---



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-halterofilia-movimientos-olimpicos-t-T5e84b64...>





# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---





# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

En el presente curso, se pretende dar una visión muy integradora, científica y práctica de la Halterofilia, centrándonos principalmente en los **aspectos técnicos, progresiones y correcciones** de los principales **movimientos olímpicos** y una correcta adecuación y **planificación de las cargas del entrenamiento**.

Sin duda la mayor fortaleza de este curso reside en la combinación de conocimiento teórico y experiencia práctica de su docente, tanto como competidor como entrenador de máximo nivel, se trata de **D. Ayman Kichi Zaragoza, presidente de la Federación Madrileña de Halterofilia, entrenador del equipo Sideropolis de halterofilia, powerlifting y parapowerlifting, seleccionador Nacional de Parapowerlifting para el Comité Paralímpico Dominicano** y profesor en diversos masters para la Universidad Europea de Madrid y la Universidad Politécnica, así como para varias empresas del sector deportivo y federaciones

Además y para darle un enfoque más práctico a esta formación, tendremos la oportunidad de conocer la experiencia en la preparación de unos Juegos Olímpicos en primera persona con la participación de **D. Andrés Mata, deportista olímpico en Londres 2012, Rio de Janeiro 2016, Campeón de Europa U23 2014 y medallista europeo en 2018 y 2019.**



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Analizar el desarrollo, exposición y fases del movimiento de la Arrancada y del Dos tiempos, así como sus errores más comunes
- Conocer los ejercicios más comunes y los ejercicios complementarios que derivan de los movimientos olímpicos principales, los cuales nos ayudaran a entender mejor la distribución de los ejercicios en el entrenamiento.
- Ser capaz de discriminar los ejercicios iniciadores/analizadores, a través del cual podemos saber la situación inicial y la predisposición motriz del sujeto para hacer Halterofilia.
- Entender los conceptos principales en la metodología y planificación del entrenamiento de fuerza para la mejora del rendimiento.



## CURSO DESTINADO A:

- Técnicos deportivos (Entrenadores de Halterofilia)
- Entrenadores de Crossfit
- Preparadores físicos de diferentes disciplinas deportivas
- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Atletas de Halterofilia o Crossfit con interés en su entrenamiento y formación



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

## Docentes



**AYMAN KICHI ZARAGOZA**  
Entrenamiento de fuerza



**ANDRÉS EDUARDO MATA PÉREZ**  
Halterofilia



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

Programa académico (47 Horas cátedra)

## Módulo 1

### 1.- Explicación técnica de la Arrancada.

- Posición de inicio
- Primer Tirón
- Segundo y tercer tirón
- Entrada
- Recuperación

### 2.- Errores más comunes de la Arrancada y sus correcciones.

- En la posición de inicio.
- En el primer tirón.
- En el segundo y/o tercer tirón.
- En la entrada.
- En la recuperación.

### 3.- Complementarios de Arrancada y secuencias de aprendizaje técnico.

- Arrancadas colgantes desde distintas alturas.
- Secuencia de aprendizaje técnico 1.
- Secuencia de aprendizaje técnico 2.
- En la recuperación.



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

Programa académico (47 Horas cátedra)

## 4.- Explicación técnica de la Cargada.

- Posición de inicio
- Primer Tirón
- Segundo y tercer tirón
- Entrada
- Recuperación

## 5.- Errores más comunes de la Cargada y sus correcciones.

- En la posición de inicio.
- En el primer tirón.
- En el segundo y/o tercer tirón.
- En la entrada.

## 6.- Complementarios de la Cargada y secuencias de aprendizaje técnico.

- Cargadas de tacos desde distintas alturas
- Secuencia de aprendizaje técnico 1
- Secuencia de aprendizaje técnico 2



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

Programa académico (47 Horas cátedra)

## Módulo 2

### 7.- Explicación técnica del Jerk.

- Posición de inicio
- Arme, deep o flexión
- Envión
- Las distintas entradas y sus recuperaciones

### 8.- Errores más comunes del Jerk y sus correcciones.

- En la posición de inicio.
- En la flexión.
- En el envión.
- En las diferentes entradas.

### 9.- Ejercicios complementarios del Jerk y secuencias de aprendizaje técnico.

- Push press
- Enviones traseros
- Secuencia de aprendizaje técnico 1
- Secuencia de aprendizaje técnico 2

### 10.- Las cualidades físicas en la Halterofilia.

- Motricidad
- Resistencia
- Flexibilidad y elasticidad



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

Programa académico (47 Horas cátedra)

- Velocidad
- Fuerza
- Aspectos psicológicos

---

## 11.- Bases de la Planificación Deportiva I.

- Macro ciclo
- Mesociclo
- Micro ciclo

---

## 12.- Bases de la Planificación Deportiva II.

- Métodos de medida.
- Estructura de un día de entrenamiento.

---

## 13.- Caso real y sesión de preguntas con un deportista olímpico: Andrés Mata.

En esta sesión el deportista contará su experiencia personal de años dedicados al deporte de alto rendimiento. Los alumnos podrán hacer todas las preguntas pertinentes al ponente, sobre todo lo relacionado con su carrera profesional o también dudas personales que cada uno de los alumnos puede encontrar en sus contextos personales de entrenamiento que el experto puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento.



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso de Entrenamiento para Halterofilia y Movimientos Olímpicos

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American Society of Exercise Physiologists



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with the label 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...' with a '(ver más)' link. At the bottom of the answer section is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)