



Curso de Especialista en Halterofilia



<https://g-se.com/curso-especialista-halterofilia-t-F6154a67107a36>





Curso de Especialista en Halterofilia

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



<https://g-se.com/curso-especialista-halterofilia-t-F6154a67107a36>





Curso de Especialista en Halterofilia

Sobre el Curso



Lisandro DiGiuni Capacitaciones

El curso Especialista en Halterofilia brinda los conocimientos teóricos y prácticos para el desarrollo del trabajo de los entrenadores desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento. Para ello se abordarán todos los aspectos científicos y metodológicos concernientes a la técnica, su enseñanza y corrección; y el entrenamiento, sus medios, métodos, planificación y evaluación.

Asimismo se tratarán los sistemas de entrenamiento de las escuelas más importantes del mundo (soviética, búlgara, polaca, rumana, húngara y china).

Gracias al gran éxito en las ediciones dictadas entre 2020 y 2023, **Lisandro DiGiuni**, ex coordinador del Seleccionado Juvenil Argentino y ex asistente de la Selección Colombiana de Pesas, entrenador de campeones nacionales, sudamericanos y panamericanos en ambos países, así como de medallistas mundiales y olímpicos en Colombia, incorpora en esta capacitación trimestral, dos talleres conexos destinado a trabajar y profundizar los conocimientos del Nivel 1 y 2 de su Curso de Halterofilia y generar una estructura más robusta y precisa de capacitación.

El curso será desarrollado en 24 clases sincrónicas que serán dictadas en vivo los dos veces por semana en un horario fijo y establecido, aunque también podrán verse grabadas cuando el alumno lo disponga.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El egresado podrá aplicar con éxito el conocimiento adquirido en cuanto a la enseñanza de los ejercicios olímpicos, la corrección de errores, el análisis de la carga y la prescripción de medios y métodos para una planificación eficiente.



OBJETIVOS:

Objetivo General del curso:

1. Contribuir en la formación del profesional del ejercicio a través de un conocimiento más profundo e integral de la Halterofilia.

Objetivos Específicos:

1. Construir un panorama de la Halterofilia desde sus orígenes hasta la actualidad.
2. Comprender la técnica desde el punto de vista cinético y cinemático.
3. Analizar ventajas y desventajas de las diferentes metodologías de enseñanza/aprendizaje
4. Comparar diversos medios y métodos y su aplicabilidad en los distintos ámbitos.
5. Organizar planes y programas de entrenamiento para diferentes etapas y períodos.
6. Conocer las escuelas líderes de Halterofilia en el mundo.
7. Interpretar las ventajas y desventajas de cada una de ellas y reflexionar sobre el impacto que podrían tener en el campo de la aplicación.
8. Indagar las características de la halterofilia femenina.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Profesores y Licenciados en Ciencias de la Actividad Física
- Entrenadores del entrenamiento de la fuerza en general y de la halterofilia en particular.



Curso de Especialista en Halterofilia

Docentes



LISANDRO DIGIUNI

Preparación Física, Entrenador de Halterofilia.



Curso de Especialista en Halterofilia

Programa académico (66 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción a la Halterofilia

1. Introducción histórica
2. Caracterización de la halterofilia como deporte.
3. Reglamento y arbitraje de la halterofilia.

Estructura fásica de los ejercicios clásicos

Descripción y análisis de los ejercicios competitivos Arranque y Envión Clásico.

Metodologías para la enseñanza-aprendizaje de los ejercicios competitivos.

1. Metodologías para la enseñanza-aprendizaje del Arranque clásico.
2. Metodologías para la enseñanza-aprendizaje del Envión clásico.

Medios y métodos para el entrenamiento de la halterofilia.

1. Taxonomía de los distintos medios del entrenamiento en la halterofilia.
2. Clasificación y caracterización de los métodos para el entrenamiento de la halterofilia.

Planificación, periodización y programación del entrenamiento

1. Conceptos básicos sobre la adaptación.
2. Componentes de la carga en la halterofilia.
3. Planificación (Planificación perspectiva, megaciclos, ciclos anuales)
4. Periodización (Períodos preparatorio, competitivo y transitorio)



Curso de Especialista en Halterofilia

Programa académico (66 Horas cátedra)

5. Programación (estructuración de las distintas sesiones de entrenamiento)

Módulo 2

Taller Conexo de Entrenador de Halterofilia Nivel 1

1) Adaptación. Definición y concepto. Tipos de adaptación. Mecanismos de adaptación. Síndrome general de adaptación.

2) Carga. Definición y concepto. Componentes de la carga. Tipos de carga. Stress. Fatiga. Definición y concepto. Tipos de fatiga.



Curso de Especialista en Halterofilia

Programa académico (66 Horas cátedra)

Módulo 3

Escuela Soviética

Orígenes y evolución del sistema soviético de levantamiento de pesas

Escuela Búlgara

Orígenes y evolución del sistema Búlgaro

Escuela Polaca

Orígenes y evolución del sistema Polaco

Escuela Rumana

Origen y evolución del sistema Rumano

Escuela Húngara

Orígenes y evolución del sistema Húngaro

Escuela China

Orígenes y evolución del sistema Chino.



Curso de Especialista en Halterofilia

Programa académico (66 Horas cátedra)

La mujer en la halterofilia

El entrenamiento de la mujer pesista.

Módulo 4

Taller Conexo de Entrenador de Halterofilia Nivel 2

- 1) Principios de la preparación deportiva. Definición y concepto. Tipos de principios.
 - 2) Sistema de evaluación. Control de gestión. Tipos de controles. Periodicidad del control.
-



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 Especialista en Halterofilia

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Lisandro Digiuni Capacitaciones
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Lisandro Digiuni Capacitaciones
- 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.



Curso de Especialista en Halterofilia



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Lisandro Digiuni Capacitaciones
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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.



Curso de Especialista en Halterofilia

Avales Científicos



Lisandro Digiuni Capacitaciones



International Universities Strength and Conditioning Association



G-SE



<https://g-se.com/curso-especialista-halterofilia-t-F6154a67107a36>



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)



En todos los países:





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 features a search bar at the top with the placeholder '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 author '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 discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom.

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

   g-se.com