



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

## Curso de Monitor de Halterofilia





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de  
**18**  
años de  
experiencia

Más de  
**300k**  
estudiantes  
formados

Hasta un  
**98%**  
tasa  
empleabilidad

Hasta un  
**100%**  
de financiación

Hasta un  
**50%**  
de los estudiantes  
repite

Hasta un  
**25%**  
de estudiantes  
internacionales

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige EDUSPORT**



**QS, sello de excelencia académica**

Edusport: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



[Ver curso en la web](#)

**EDU  
SPORT**

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORTS



SPORTS

Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

---

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

[Ver curso en la web](#)

## 4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

## Curso de Monitor de Halterofilia



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.

C/Alfonso de Ercilla, 10. 18010 Granada. Teléfono: 958 12 12 12. Web: www.edusport.es



**EDUSPORT**  
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expiden el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**  
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX  
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
Firma del Alumno/a

**EDU**  
**NOMBRE DEL AREA MANAGER**  
La Dirección Académica





Con el aval de la Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía. Resolución 1045

[Ver curso en la web](#)

## 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.

## Objetivos

---

Mediante el presente curso podrás alcanzar los siguientes 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.

## 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.

## Para qué 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

---

Gracias a este curso adquirirás los conocimientos y competencias necesarias, que te capacitarán para trabajar como Entrenador, Monitor Deportivo, Profesor de Educación física, Educación y Monitor de Halterofilia.

## TEMARIO

---

### 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. - Enviñ (Clean & Jerk)
2. Clasificación de los ejercicios de halterofilia
  1. - Categorización de los medios fundamentales y adicionales
  2. - Ejercicios preparatorios generales en la halterofilia
  3. - Ejercicios para el entrenamiento de halterofilia

4. - Ejercicios de halterofilia específicos
3. Introducción a la fuerza
  1. - Concepto de fuerza
4. Principio fundamental del entrenamiento de la fuerza
5. Tipos de contracción muscular
6. Tipos de tensión muscular
7. Manifestaciones de la fuerza
  1. - Manifestación activa
  2. - Manifestación reactiva
  3. - Resistencia a la fuerza

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

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  1. - Introducción
  2. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
  1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  2. - La respiración
  3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
  1. - El ahogamiento
  2. - Las pérdidas de consciencia
  3. - Las crisis cardíacas
  4. - Hemorragias
  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

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Teléfonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

### !Encuétranos aquí!

#### Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

#### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group