Resolución de --------- de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de la modalidad de halterofilia.

El Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial, determina en su disposición transitoria primera que hasta la implantación efectiva de las enseñanzas de una determinada modalidad o especialidad deportiva, las formaciones promovidas por las respectivas federaciones deportivas y por los órganos responsables de deportes de las Comunidades Autónomas podrán obtener el reconocimiento a efectos de correspondencia formativa, una vez publicado el título oficial, siempre y cuando se adapten a lo establecido en la norma que dicte el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

La Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, viene a regular los aspectos curriculares de las actividades de formación deportiva a los que se refiere la disposición transitoria primera del RD 1363/2007, de 24 de octubre, y las organiza en tres niveles: nivel I, nivel II y nivel III, obligando a que estas se refieran a un plan formativo para cada modalidad o especialidad. Este plan formativo se establecerá a propuesta de la federación deportiva española correspondiente o de las Comunidades Autónomas o de las Ciudades con Estatuto de Autonomía y desarrollará el requisito específico de acceso, el bloque específico, el periodo de prácticas de cada nivel, y en su caso, la oferta parcial de nivel I.

La existencia de un plan formativo común a todas las actividades de formación deportiva de un mismo nivel y modalidad pretende garantizar la homogeneidad de la formación de los entrenadores deportivos dentro del sistema deportivo, y adecuar sus contenidos a los objetivos establecidos para cada nivel. El artículo 4 de la Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero, permite la flexibilización de las enseñanzas y compatibilizar esta formación con otras actividades deportivas, laborales o académicas. En estas circunstancias y para garantizar los objetivos propuestos, parece adecuado, a semejanza de lo establecido con el bloque común, determinar las áreas del bloque específico que pueden ser ofertadas a distancia.

De acuerdo con el artículo 8 de la citada Orden, corresponde al presidente del Consejo Superior de Deportes establecer mediante Resolución el plan formativo de la especialidad a propuesta de la federación española correspondiente.

En estos momentos se encuentra publicado el plan formativo de nivel I de la modalidad deportiva de Halterofilia. La necesidad de desarrollar los niveles II y III de formación de los entrenadores en halterofilia y el ajuste del nivel I, hacen necesario modificar el plan formativo publicado.

Por su parte, la Federación Española de Halterofilia ha propuesto los planes formativos de los niveles I, II y III de la modalidad deportiva de halterofilia reconocida por el Consejo Superior de Deportes según lo dispuesto en el artículo 8 b) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, y respecto de la cual no se ha desarrollado y regulado los correspondientes títulos de enseñanza deportiva.

CORREO ELECTRÓNICO:
Titulaciones.deportivas@csd.gob.es

MARTÍN FIERRO 5
28040 MADRID
TEL: 91 589 67 25
FAX: 91 589 67 96

Estos planes formativos vienen a sustituir al publicado mediante resolución de 26 de octubre de 2013, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes.

Por todo ello y en el marco normativo descrito, y en virtud de las facultades que confiere a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes el artículo 8 de la Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero,

RESUELVO

Primero. Objeto.

La presente Resolución tiene como objeto establecer el plan formativo de la modalidad deportiva de halterofilia en sus niveles I, II y III, de acuerdo con lo establecido en el artículo 8 de la Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero.

Segundo. Código del plan formativo de la modalidad deportiva de halterofilia.

1. Nivel I: PF-122HAHA02
2. Nivel II: PF-222HAHA01
3. Nivel III: PF-322HAHA01

Tercero. Estructura y duración del plan formativo de la modalidad deportiva de halterofilia.

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 65 horas
2. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel I, y su duración mínima, son las que se establecen en el anexo I.
3. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
4. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas
5. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel II, y su duración mínima, son las que se establecen en el anexo I.
6. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
7. La duración total del bloque específico del nivel III es de 210 horas
8. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel III, y su duración mínima, son las que se establecen en el anexo I.
9. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.
10. Los objetivos formativos y contenidos de las áreas del bloque específico, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas se cada nivel se desarrolla en el anexo I de esta orden.

Cuarto. Requisitos de carácter específico del plan formativo de la modalidad deportiva de halterofilia.

1. Para el acceso a las actividades de formación deportivas de nivel I de la modalidad deportiva de halterofilia, además de los requisitos generales de acceso, se debe acreditar los requisitos específicos de acceso establecidos en el anexo I de esta resolución.

2. Estarán exentos de los requisitos de carácter específico aquellas personas que acrediten haber participado en un Campeonato de España Individual como deportista. La

acreditación la realizara la Real Federación Española de Halterofilia indicando la fecha del campeonato y el nombre del deportista.

3. Los técnicos evaluadores de los requisitos específicos de acceso deberán cumplir los requisitos de profesorado establecidos en el artículo 14 de la Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero.

Quinto. Formación a distancia.

1. Las áreas susceptibles de ser impartidas a distancia en su totalidad o de forma semipresencial serán las reflejadas en el anexo II.

2. La evaluación final para las áreas impartidas a distancia en su totalidad exigirá la superación de pruebas presenciales.

Sexto. Oferta parcial del nivel I

1. La oferta parcial del nivel I de halterofilia, de acuerdo con lo establecido en el artículo 4.5 de la Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero, está formada por:

a) Fundamentos técnicos I.
b) Iniciación al entrenamiento en la Halterofilia
c) Historia y filosofía de la Halterofilia

2. Para el acceso a esta oferta parcial del nivel I, de la modalidad deportiva de halterofilia, se deben acreditar los requisitos generales y superar los requisitos específicos de acceso, establecidos para el nivel I.

Séptimo. Noveno. Derogación de los planes formativos.

Queda derogado el plan formativo publicado mediante 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:

Nivel I: PF-111HAHA01.

Octavo. Compensación de áreas

La compensación de áreas entre los planes formativos PF-111HAHA01 y PF122HAHA02, es la que se establece en el anexo III.

Noveno. Resolución del procedimiento.

La presente Resolución pondrá fin a la vía administrativa, pudiendo ser recurrida potestativamente en reposición, en el plazo de un mes y ante el Presidente del Consejo Superior de Deportes, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 124 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de enero, o directamente, mediante la interposición de recurso contencioso administrativo ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, conforme a lo establecido en el artículo 9.c) de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contenciosa-Administrativa, y el artículo 90.4 de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, en la redacción dada por la Ley Orgánica 6/1998, de 13 de julio, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha de su notificación, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 46.1 de la citada Ley 29/1998.

ANEXO I

Plan formativo halterofilia

Nivel I: PF-122HAHA02

Áreas del bloque específico halterofilia	Horas
Área: Desarrollo profesional I.	6
Área: Historia y filosofía de la Halterofilia.	8
Área: Fundamentos técnicos I.	12
Área: Metodología de la enseñanza I.	12
Área: Iniciación al entrenamiento en la Halterofilia.	12
Área: Promoción de la halterofilia	8
Área: Seguridad e higiene en la halterofilia.	7

Nivel II: PF-222HAHA01

Áreas del bloque específico halterofilia	Horas
Área: Desarrollo profesional II.	5
Área: Fundamentos técnicos II.	35
Área: Detección de talentos.	8
Área: Metodología de la enseñanza II.	20
Área: Fundamentos Teórico y prácticos del entrenamiento en la halterofilia.	35
Área: Fundamentos de la planificación y organización del entrenamiento en la halterofilia en la etapa de tecnificación deportiva.	35
Área: Reglamentación y Organización de la halterofilia nacional.	6
Área: Nutrición deportiva aplicada a la halterofilia.	18
Área: Preparación psicológica del levantador.	10
Área: Halterofilia adaptada.	8

Nivel III: PF-322HAHA01

Áreas del bloque específico halterofilia	Horas
Área: Desarrollo profesional III.	15
Área: Reglamentación y organización de la halterofilia internacional.	20
Área: Planificación y organización del entrenamiento en la halterofilia en la etapa de alto rendimiento deportivo.	35
Área: Evaluación y control del entrenamiento en la halterofilia.	35
Área: Preparación psicológica del levantador para el alto rendimiento.	25
Área: Control de dopaje y ayudas ergogénicas en la halterofilia.	20
Área: Entrenamiento Técnico en el alto nivel.	20
Área: Dirección deportiva a nivel de club en Halterofilia.	20
Área: Dirección y organización de eventos en Halterofilia.	20

Halterofilia: Nivel I. PF-122HAHA02

Requisitos de carácter específico:

Superar la prueba.

Estructura de la prueba o descripción del mérito deportivo exigible:

Realización correcta del ejercicio de sentadilla delantera (movimiento parcial de la modalidad de dos tiempos).

Criterios de evaluación:

Para superar el ejercicio el aspirante tendrá que ejecutar los ejercicios de sentadilla delantera (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 píes. La carga mínima que debe desplazar será de un 50 % de su peso corporal.

Condiciones básicas de realización de la prueba:

- Los aspirantes realizarán cada ejercicio de forma individual y en el orden que se establezca mediante sorteo público.
- Los participantes en las pruebas de acceso tendrán dos oportunidades para efectuar cada ejercicio.

Espacios y equipamientos:

- Los aspirantes, en función de su sexo, dispondrán de:
    - 1 barra olímpica masculina.
    - 1 barra olímpica femenina.

Perfil de los técnicos evaluadores:

Los técnicos evaluadores de los requisitos de acceso específicos deben cumplir los requisitos de profesorado establecidos en el artículo 14 de la Orden EDU/3186/2007, de 7 de diciembre.

Bloque específico

1. Área: Desarrollo profesional I.

Objetivos formativos:

a) Describir las competencias profesionales, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de halterofilia de nivel 1.

b) Analizar la legislación laboral aplicable y requisitos legales para ejercer la profesión.

c) Describir el entorno institucional, socioeconómico, deportivo y legal para ejercer la profesión como entrenadores de nivel 1.

d) Detallar las normas y reglamentos de la Real Federación Española de Halterofilia, aplicables al ámbito de club y autonómico.

Contenidos:

- Análisis del entorno real: derechos y obligaciones; funciones y competencias; problemas y limitaciones del entrenador de primer nivel de halterofilia.
- Requisitos para el ejercicio profesional del entrenador de primer nivel de halterofilia.
- Régimen de responsabilidades del entrenador de primer nivel de halterofilia en el ejercicio profesional.
- Competencias profesionales del entrenador de primer nivel de halterofilia: funciones, tareas y limitaciones.
- Normativas y reglamentos de la Real Federación Española de Halterofilia de conocimiento necesario para la ejecución adecuada de las funciones propias de los entrenadores en el ámbito de club y autonómico.

- Estructura básica de las federaciones autonómicas; órganos, comisiones, estamentos. Características y funciones.

2. Área: Historia y filosofía de la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Reconocer los fundamentos históricos, el origen y la evolución de la halterofilia.

b) Describir la historia, reglamentación básica y evolución de la misma en el deporte olímpico de la halterofilia desde sus orígenes hasta nuestros días.

c) Distinguir, los fundamentos históricos, el origen y la evolución de la Federación Española, europea e Internacional de halterofilia.

d) Localizar y reflexionar sobre las distintas características/valores que han llevado a la Halterofilia al momento actual como deporte.

Contenidos:

- Orígenes de la halterofilia.
- Evolución e historia de las competiciones de halterofilia.
- Evolución de la reglamentación de las competiciones de halterofilia.
- La halterofilia como deporte olímpico.
- Origen y evolución de la halterofilia en España. Los pioneros.
- Historia, origen y evolución de la Real Federación Española de Halterofilia.
- Historia origen y evolución de la Federación Europea de Halterofilia y de la Federación Internacional de Halterofilia.
- Situación actual de la Halterofilia a nivel nacional.

3. Área: Fundamentos técnicos I.

Objetivos formativos:

a) Reconocer los parámetros técnicos fundamentales de los ejercicios de halterofilia.

b) Describir la técnica de los gestos y posiciones básicas en la halterofilia.

c) Listar los principales errores de la técnica en la halterofilia.

Contenidos:

- Características generales de la técnica de los ejercicios olímpicos y auxiliares de halterofilia:
    - Las fases de la modalidad de arrancada.
    - Las fases de la cargada.
    - Las fases del yerk.

- Estudio de los gestos técnicos fundamentales de halterofilia:
    - Agarre de la barra.
    - Colocación de las manos.
    - Colocación de los pies.
    - Colocación de las piernas.
    - Colocación y trayectoria de los hombros.
    - Colocación y trayectoria de la cadera.
    - Colocación de la espalda.
- La trayectoria de la barra durante la ejecución de los movimientos olímpicos:
    - La trayectoria de la barra durante el tirón de arrancada.
    - La trayectoria de la barra durante el tirón de la cargada.
    - La trayectoria de la barra durante el yerk.
- Los principales defectos técnicos básicos y su corrección:
    - Errores básicos de la arrancada.
    - Errores básicos de la cargada.
    - Errores básicos del yerk.

4. Área: Metodología de la enseñanza I.

Objetivos formativos:

a) Aplicar los medios y métodos de enseñanza en función de los contenidos, adecuándolos a las distintas edades y etapas de formación en la halterofilia.

b) Estudiar diferentes progresiones metodológicas de las secuencias del aprendizaje de la técnica de los diferentes ejercicios de halterofilia.

c) Describir y aplicar los métodos de enseñanza y las técnicas de programación educativa a los contenidos y trabajo técnico de la halterofilia.

d) Describir las etapas de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva en la halterofilia.

e) Adaptar secuencias de aprendizaje adaptadas a las necesidades y características del levantador en edades tempranas.

f) Listar los objetivos de la enseñanza de acuerdo con el perfil y condiciones del joven levantador.

g) Reconocer las técnicas de observación, identificación y corrección de errores: saber identificarlos, definir causas y aplicar métodos y medios para corregirlos.

h) Describir los beneficios de desarrollar una preparación multidisciplinar de los levantadores de pesas en su etapa de iniciación y con las edades tempranas.

Contenidos:

- Métodos de enseñanza aplicados a la halterofilia.
- Etapas en la enseñanza de la técnica. La progresión metodológica.
    - Estrategia global.
    - Estrategia analítica.
    - Estrategia invertida.
- Fundamentos pedagógicos y didácticos aplicados a la halterofilia.
- Métodos de enseñanza-aprendizaje deportivos en la halterofilia.
- Adaptación de tareas de enseñanza-aprendizaje en la iniciación en la halterofilia.
- Sesiones de trabajo en la iniciación a la halterofilia.
- Evaluación del aprendizaje. Instrumentos de evaluación. Planillas de corrección técnica.
- Errores básicos en la iniciación a la halterofilia, identificación y corrección de los mismos.
- Consecuencias y riesgos de la especialización temprana en la halterofilia.

5. Área: Iniciación al entrenamiento en Halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Describir los fundamentos básicos del acondicionamiento físico y su aplicación específica al levantador en las etapas de iniciación.

b) Reconocer la estructura básica de una sesión de entrenamiento en Halterofilia y saber interpretar su representación gráfica.

c) Aplicar programas de acondicionamiento físico en la iniciación de la halterofilia en función del nivel, edad y grado destreza.

d) Describir las características básicas del entrenamiento en halterofilia.

e) Identificar los distintos medios de entrenamiento en la iniciación a la halterofilia, así como ser capaz de enseñarlos correctamente a los participantes.

f) Valorar la condición física en la etapa inicial en función de su edad y destreza.

g) Concretar sesiones de acondicionamiento físico inicial para levantadores en etapas de iniciación.

h) Reconocer la relación de los Juegos aplicados con los medios de entrenamiento tradicionales para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

i) Describir las características y diferenciación del calentamiento para el entrenamiento y calentamiento para la competición en la halterofilia.

Contenidos:

- Generalidades y fundamentos básicos del acondicionamiento físico y su aplicación específica al levantador en las etapas de iniciación.
- Estructura básica de una sesión (interpretación de series, repeticiones, intensidades etc.).
- Medios de entrenamiento de desarrollo físico técnico. Los principales ejercicios específicos y las variantes utilizadas en el entrenamiento de Halterofilia.
- Medios de entrenamiento de desarrollo físico en edad de iniciación.
- Medios de entrenamiento de carácter general.
- El uso del trabajo de saltos en el entrenamiento de Halterofilia en la etapa de iniciación.
- El uso del trabajo de multi-lanzamientos en el entrenamiento de Halterofilia en la etapa de iniciación.
- Juegos aplicados a la Halterofilia. Generalidades y estrategias de uso.
- Acondicionamiento físico en iniciación (combinación de los distintos medios en función de las edades, destrezas y ámbitos educativos).
- Utilización de los medios habituales del entrenamiento para valorar la condición físico/técnica del levantador en las etapas de iniciación.
- El calentamiento específico de la sesión de entrenamiento de halterofilia.
- El calentamiento especifico de la competición de halterofilia en iniciación.

6. Área: Promoción de la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Colaborar en la organización de eventos de promoción de halterofilia, así como de iniciación a la halterofilia.

b) Describir estrategias para la correcta promoción del deporte de la halterofilia en su ámbito de influencia. (club, ciudad.)

c) Describir modelos de éxito de proyectos de difusión de la halterofilia e intervención a través de escuelas deportivas.

Contenidos:

- Objetivos de la promoción de la halterofilia.
- El papel del monitor en la promoción de la Halterofilia.
- Relación entre Club y Escuela deportiva.
- Estrategias para la correcta promoción del deporte de la halterofilia en su ámbito de influencia. (club, ciudad.)
- Actividades de promoción y difusión de la Halterofilia en el ámbito escolar.

- Modelos de éxito en proyectos de difusión de la Halterofilia. Las escuelas deportivas en Halterofilia.

7. Área: Seguridad e higiene en la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Identificar las lesiones más frecuentes en la práctica de la halterofilia, así como los medios y métodos para su prevención.

b) Prevenir las lesiones por sobrecarga más frecuentes en la halterofilia.

c) Explicar las normas básicas de seguridad dentro de la zona de entrenamiento.

d) Describir los hábitos de seguridad e higiene imprescindibles y específicas para los levantadores.

e) Identificar mecanismos de actuación inmediata ante accidentes y lesiones más comunes propias de la halterofilia.

f) Identificar la influencia de los materiales y equipamientos deportivos en la generación de lesiones en la halterofilia.

Contenidos:

- Lesiones más frecuentes en la halterofilia. Mecanismos de identificación y prevención.
- Seguridad e higiene en la práctica de la halterofilia.
- Mecanismos de actuación ante las lesiones más comunes en la halterofilia.
- Actuación básica ante accidentes propios en la halterofilia.
- Material y equipamiento en la halterofilia y su influencia en las lesiones.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

a) Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.

b) Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.

c) Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.

d) Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la iniciación deportiva en la halterofilia.

e) Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva de halterofilia.

f) Dirigir levantadores en competiciones de ámbito local y autonómico.

g) Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

h) Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisión del estado y funcionamiento de las instalaciones y materiales.
- Realización de operaciones de mantenimiento y reparaciones básicas de los materiales e instalaciones.
- Aplicación de los primeros auxilios en un supuesto práctico.
- Atención a los alumnos; recibiéndoles, informándoles, orientándoles y despidiéndoles.
- Organización y dirección sesiones de iniciación siguiendo las instrucciones que reciba y la programación de referencia.
- Acompañamiento al deportista en competiciones de iniciación.
- Realización de operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales.
- Participar en la organización y montaje de competiciones de iniciación.

Halterofilia: Nivel II. PF-222HAHA02

1. Área: Desarrollo profesional II.

Objetivos formativos:

a) Describir las competencias profesionales, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de tecnificación en halterofilia de nivel 2.

b) Analizar la legislación laboral aplicable y requisitos legales para ejercer la profesión de entrenador de halterofilia.

c) Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la modalidad de halterofilia.

d) Analizar el marco institucional de la halterofilia en particular: Organización, funciones, tareas y competencias.

Contenidos:

- Análisis del entorno real: derechos y obligaciones; funciones y competencias; problemas y limitaciones del entrenador de segundo nivel de halterofilia.
- Requisitos para el ejercicio profesional del entrenador de segundo nivel de halterofilia.
- Régimen de responsabilidades del entrenador de segundo nivel de halterofilia en el ejercicio profesional.
- Competencias profesionales del entrenador de segundo nivel de halterofilia: funciones, tareas y limitaciones.

- Posibilidades del ejercicio profesional: trabajo por cuenta propia y trabajo por cuenta ajena.
- Marco institucional de la halterofilia: Organización, funciones, tareas y competencias.

2. Área: Fundamentos técnicos II.

Objetivos formativos:

a) Describir los fundamentos biomecánicos básicos y su aplicación directa con la halterofilia.

b) Definir los principales parámetros cinemáticos y cinéticos de la halterofilia.

c) Interpretar la dinámica de la trayectoria, fuerza, velocidad y potencia en cada una de las fases de los movimientos tanto en los ejercicios olímpicos como en los derivados de estos en la halterofilia.

d) Definir cualitativamente y cuantitativamente la técnica de los gestos, posiciones y acciones y en tanto en los ejercicios olímpicos como en los parciales y derivado de estos en la halterofilia.

e) Valorar, tanto cualitativamente como cuantitativamente los errores de la técnica en la halterofilia tanto de los ejercicios olímpicos como de los auxiliares de estos (parciales y derivados de los olímpicos).

f) Establecer estrategias y mecanismos de corrección tanto para los ejercicios olímpicos como los auxiliares de estos (parciales y derivados de los olímpicos) aplicando los principios biomecánicos para su corrección.

Contenidos:

- Fundamentos básicos de la biomecánica y su aplicación a la halterofilia.
    - Fundamentos cinemáticos aplicados a la halterofilia.
        - Distancia.
        - Tiempo.
        - Velocidad.
        - Aceleración.
        - Ángulos.
    - Fundamentos dinámicos aplicados a la halterofilia.
        - La fuerza.
        - Cantidad de movimiento.
        - Momento de inercia.
        - Momento de fuerza.
        - Momento angular.

        - Trabajo, potencia y energía.
    - El centro de masas.
- Cinemática y cinética de los movimientos olímpicos.
- Descripción cinemática y cinética de los ejercicios auxiliares de entrenamiento de halterofilia.
- Criterios de medición de la técnica de halterofilia:
    - Índices de eficacia técnicos.
    - Dinámicas de fuerza, velocidad y potencia para la arrancada, cargada y yerk en sus diferentes fases.
- Análisis cualitativo y cuantitativo de los gestos técnicos, acciones y posiciones específicas durante la ejecución de los movimientos olímpicos.
- Análisis cualitativo y cuantitativo de la trayectoria de la barra durante la ejecución de los movimientos olímpicos:
    - La trayectoria de la barra durante el tirón de arrancada. Análisis cualitativo y cuantitativo.
    - La trayectoria de la barra durante el tirón de la cargada. Análisis cualitativo y cuantitativo.
    - La trayectoria de la barra durante el yerk. Análisis cualitativo y cuantitativo.
- Análisis de los principales errores y defectos cualitativamente y la definición cuantitativa de los mismos en los ejercicios olímpicos y auxiliares.
    - Errores de la arrancada y en los ejercicios auxiliares de esta.
    - Errores de la cargada y en los ejercicios auxiliares de esta.
    - Errores del yerk y en los ejercicios auxiliares de este.
- Mecanismos y estrategias de corrección técnica para los ejercicios olímpicos y los auxiliares de estos (parciales y derivados de los olímpicos) aplicando los principios biomecánicos para su corrección.

3. Área: Reglamentación y organización de la competición de halterofilia nacional.

Objetivos formativos:

a) Enunciar la reglamentación básica de la halterofilia.

b) Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos para la organización de un evento de halterofilia a nivel nacional.

c) Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.

d) Describir las características de las instalaciones para la práctica de la halterofilia a nivel nacional.

Contenidos:

- Reglamento técnico de la halterofilia.
- Características organizativas y de necesidades materiales y de recursos humanos de una competición de halterofilia en España.
- Normativa y condiciones de seguridad en la práctica.
- Sala de competición (área de competición, área de jueces, área de público).
- Sala de calentamiento (puestos de calentamiento y material necesarios según características de la competición).
- Salas de pesaje.
- Los auxiliares de competición: trabajo y funciones.

4. Área: Detección de talentos.

Objetivos formativos:

a) Analizar las características de los sistemas y programas de detección de talentos en la halterofilia.

b) Analizar las características de los diferentes modelos y programas de detección de talentos y su posible aplicación local, regional y nacional.

c) Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de halterofilia.

d) Describir y aplicar los criterios para la detección de talentos deportivos en la halterofilia.

Contenidos:

- El talento deportivo en la halterofilia. Perfil condicional físico del levantador, como distinguir a un posible levantador sin la necesidad de verle tocar una barra.
- Aplicación de programas de valoración de la Capacidad Física de población general (p ej. Batería Eurofit) en la detección de talentos para la Halterofilia.
- Modelos y programas de detección de talentos, aplicación local.
- Fases de la detección de talentos.
- Detección de talentos deportivos.

5. Área: Metodología de la enseñanza II.

Objetivos formativos:

a) Profundizar en el conocimiento y aplicación de los procesos de enseñanza-aprendizaje en las etapas de tecnificación perfeccionamiento deportivo en halterofilia, según las edades del levantador.

b) Aplicar los principios metodológicos específicos de la enseñanza en la halterofilia en etapas de tecnificación y perfeccionamiento deportivo.

c) Aplicar los métodos y estilos de enseñanza más eficaces para el aprendizaje de la técnica en la etapa de perfeccionamiento técnico de la halterofilia.

d) Diseñar y elaborar tareas para el aprendizaje de la técnica del levantador según edad y nivel.

Contenidos:

- Los procesos de enseñanza aprendizaje en la halterofilia. Características y aplicación según edad del levantador.
- Los principios metodológicos específicos aplicados a la halterofilia:
    - Principio de la actividad. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la actividad consciente. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la actividad sistemática. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la individualización. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la información continua. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la concentración. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la oportunidad de la información. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la información selectiva. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio del aprendizaje autónomo. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio del rendimiento óptimo. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la selección de cargas. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
    - Principio de la prevención de errores. Fundamentos teóricos, desarrollo y aplicación.
- Estilos de enseñanza, aplicación directa y sesiones de trabajo en la halterofilia con levantadores en etapas de tecnificación y perfeccionamiento deportivo.
- Técnicas de enseñanza en la halterofilia a través de instrucción directa y por indagación. Adaptación según edad y nivel del levantador.
- Aplicación y orden lógico de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje de la técnica de los movimientos olímpicos:

- Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje de la arrancada.
- Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje de la cargada.
- Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje del yerk.

- Evaluación cuantitativa y cualitativa del aprendizaje. Mecanismos de cuantificación. Aplicación según edad y niveles.
- Diseño y elaboración de tareas concretas de aprendizaje técnico en las distintas edades y niveles de los deportistas.

6. Área: Fundamentos del entrenamiento en la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Analizar los principios generales y específicos del entrenamiento y su aplicación en el levantador durante su etapa de tecnificación.

b) Identificar el perfil condicional del levantador en etapa de tecnificación.

c) Identificar los factores claves para poder alcanzar el máximo rendimiento en la etapa de tecnificación.

d) Analizar las demandas energéticas del levantador.

e) Diferenciar las diferentes manifestaciones de fuerza, así como los métodos y medios de desarrollo de esta y su aplicación específica en la halterofilia con levantadores en tecnificación.

f) Analizar y aplicar las características y efectos de los diferentes medios, ejercicios y tipos de entrenamiento de halterofilia y su relación con las diferentes manifestaciones de fuerza según las características y objetivos propuestos en la halterofilia.

g) Aplicar pruebas de valoración de la condición física del levantador y analizar sus resultados.

Contenidos:

- Los principios generales del entrenamiento deportivo aplicados al entrenamiento del levantador en etapas de formación y tecnificación.
- Aplicación de los principios específicos del entrenamiento de halterofilia aplicados al entrenamiento del levantador en etapa de formación.
- Determinación del perfil condicional del levantador en edad de tecnificación, y los aspectos claves para alcanzar el máximo rendimiento.
- Demandas energéticas del levantador en tecnificación, métodos de cuantificación.
- Uso de las capacidades condicionales y su relación con la ejecución técnica de los movimientos olímpicos.
- Aplicación de medios y metodología de aplicación para el entrenamiento de las diferentes manifestaciones de la fuerza en la halterofilia.

- Tipos de entrenamiento específicos en la halterofilia: Características y aplicación.
- Aplicación de distintos tipos de ejercicios recomendados por grupo muscular y manifestación de fuerza para el entrenamiento de la halterofilia.
- Valoración de la condición física y técnica del levantador.
    - Perfiles de eficacia técnicos de los levantadores inter-ejercicios y en relación con la fuerza de base.
- Manifestaciones de la fuerza en la halterofilia y su aplicación y desarrollo durante las diferentes fases de los movimientos olímpicos y auxiliares en el levantador en tecnificación:
    - Manifestaciones de fuerza estática.
        - Manifestación de fuerza estática máxima en las distintas fases de la técnica en la halterofilia.
        - Manifestación de fuerza estática sub-máxima en las distintas fases de la técnica en la halterofilia.
    - Manifestaciones de fuerza activas.
        - Manifestación máxima dinámica de fuerza en las distintas fases de la técnica en la halterofilia.
        - Manifestación explosiva de Fuerza en las distintas fases de la técnica en la halterofilia.
    - Manifestaciones de fuerza reactivas.
        - Manifestación elástico-explosiva de fuerza en las distintas fases de la técnica en la halterofilia.
        - Manifestación reflejo elástico explosivo de fuerza en las distintas fases de la técnica en la halterofilia.

7. Área: Fundamentos de la planificación y organización del entrenamiento en la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Aplicar las bases y fundamentos del proceso de planificación deportiva en la etapa de formación-tecnificación.

b) Concretar las características básicas y fundamentos de las estructuras intermedias en el entrenamiento deportivo y su aplicación directa en la halterofilia.

c) Analizar las características de los diferentes ciclos o periodos de preparación y los criterios de combinación y evolución de los medios y métodos empleados con los levantadores.

d) Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento en los niveles de formación de los levantadores.

e) Planificar y organizar de las cargas de tipo compensatorio y de prevención en las etapas de formación deportiva.

Contenidos:

- Conceptos básicos sobre planificación del entrenamiento de halterofilia.
- Fundamentos y organización de las estructuras intermedias en el entrenamiento deportivo y su aplicación directa en la halterofilia.
- Aplicación del proceso de planificación en la halterofilia:
    - Estudio previo.
    - Definición de objetivos.
    - Calendario de competiciones.
    - Racionalización de las estructuras intermedias.
    - Determinación y aplicación de los medios de entrenamiento.
    - Distribución de las cargas.
    - Puesta en práctica de la planificación.
- Los principios del entrenamiento deportivo aplicados a la planificación específica del levantador en formación.
- Los microciclos en halterofilia: tipos y características.
- Los mesociclos en la halterofilia: tipos y características.
- Los macrociclos en la halterofilia: tipos y características.
- Particularidades de la planificación anual de los levantadores en etapa de formación-tecnificación.
- Planificación de los test de valoración del rendimiento en las etapas de formación:
    - Antropometrías.
    - Test específicos para la cuantificación de la carga y control del rendimiento en la halterofilia.
- Organización de las cargas de tipo compensatorio y de prevención en las etapas de formación deportiva.

8. Área: Nutrición deportiva aplicada a la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Identificar las necesidades nutricionales del levantador en el entrenamiento y la competición y según nivel de rendimiento deportivo en el levantador.

b) Analizar las demandas nutricionales específicas del levantador aplicando procedimientos para la elaboración de pautas nutricionales básicas en el entrenamiento y la competición y según nivel de rendimiento deportivo.

c) Identificar hábitos y trastornos alimentarios asociados a la práctica de la halterofilia.

d) Describir estrategias y pautas características de la halterofilia para la reducción de peso corporal previo a la competición.

e) Identificar la categoría de peso corporal óptima para el levantador según nivel de rendimiento deportivo.

Contenidos:

- Demandas energéticas y nutricionales de los levantadores durante los diferentes periodos de entrenamiento.
    - Adaptación y diferencias energéticas y nutricionales según las características de los distintos ciclos de entrenamiento del levantador.
- Demandas energéticas y nutricionales de los levantadores durante el periodo competitivo.
- Pautas nutricionales básicas y distribución alimentaria para los levantadores.
- Hábitos y trastornos alimentarios asociados a la práctica de la halterofilia. Medidas de prevención y control.
- Control del peso corporal durante el entrenamiento.
- Planificación nutricional a corto plazo.
    - Estrategias precompetitivas de reducción de peso corporal.
    - Estrategias precompetitivas de reducción de peso corporal extremas. Lo que no se debe hacer.

9. Área: Preparación psicológica del levantador.

Objetivos formativos:

a) Exponer exigencias y demandas psicológicas del levantador.

b) Identificar objetivos psicológicos según la edad y nivel deportivo del levantador.

c) Describir las peculiaridades de la preparación psicológica en la halterofilia.

d) Describir las habilidades psicológicas necesarias para la competición.

e) Identificar recursos para la aplicación de la psicología orientada a la mejora del rendimiento deportivo en la halterofilia.

Contenidos:

- Demandas psicológicas de la halterofilia.
- El entrenamiento mental: variantes, requisitos básicos, secuencia lógica. Ventajas e inconvenientes de la representación y de la repetición mental.
- Objetivos psicológicos y motivaciones según la edad en los distintos niveles deportivos.
- El entrenamiento por observación como modelo de perfeccionamiento.

- Manejo del estrés y la ansiedad en situaciones específicas de entrenamiento y competición en Halterofilia.
- Caracterización psicológica del levantador.
- Necesidades y exigencias psicológicas del entrenador de halterofilia.

10. Área: Halterofilia Adaptada.

Objetivos formativos:

a) Organizar sesiones de iniciación a la halterofilia adaptada.

b) Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.

c) Analizar las características de la tarea y de los materiales.

d) Identificar las limitaciones para la práctica de la halterofilia originadas por el contexto.

e) Organizar a los deportistas con discapacidad.

f) Interpretar las principales clasificaciones funcionales de la halterofilia adaptada.

g) Orientar a las personas con discapacidad hacia la práctica de la halterofilia adaptada.

Contenidos:

- Actividad física, juego y deporte como instrumento de integración en personal con discapacidad.
- La discapacidad y la halterofilia.
- Criterios y orientaciones para una adecuada propuesta de intervención en la halterofilia adaptada.
- Detección de necesidades y dificultades propias de la halterofilia adaptada.
- Análisis de las tareas.
- Adaptación y seguimiento de las tareas.
    - Adaptaciones metodológicas.
    - Adaptaciones del entorno, espacio y material.
    - Adaptaciones de la tarea.
    - Adaptaciones de la normativa.
    - Otras adaptaciones.
- Elementos de seguridad para la práctica de la halterofilia adaptada en función del grado y tipo de discapacidad.
- Beneficios de la práctica de la halterofilia en las personas con discapacidad. Dimensión física, psíquica y social.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

a) Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados en el centro educativo.

b) Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.

c) Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.

d) Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva.

e) Dirigir levantadores de tecnificación en competiciones nacionales.

f) Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisión del estado y funcionamiento de los materiales y equipos que se vayan a utilizar en las actividades de tecnificación en halterofilia.
- Supervisión de la seguridad en la práctica de tecnificación supervisando las instalaciones y medios utilizados.
- Atención a los deportistas, recibiéndoles, informándoles, orientándoles y despidiéndoles.
- Dirección de los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Dirección de las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organización de sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Acompañamiento a los deportistas en competiciones de tecnificación.
- Realización de operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales.

Halterofilia: Nivel III. PF-322HAHA01

1. Área: Desarrollo profesional III.

Objetivos formativos:

a) Describir las competencias profesionales, funciones, tareas y responsabilidades de los entrenadores de alto nivel en halterofilia.

b) Analizar y profundizar en la legislación laboral aplicable y requisitos legales para ejercer la profesión como entrenadores de halterofilia de alto nivel.

c) Analizar la regulación del deporte de alto nivel y deporte profesional aplicado a la halterofilia.

Contenidos:

- Competencias profesionales del entrenador de tercer nivel de halterofilia: funciones, tareas y limitaciones.
- Análisis del entorno real: derechos y obligaciones; funciones y competencias; problemas y limitaciones del entrenador de tercer nivel de halterofilia.
- Requisitos para el ejercicio profesional del entrenador de tercer nivel de halterofilia.
- Régimen de responsabilidades del entrenador de tercer nivel de halterofilia en el ejercicio profesional.
- Regulación y normativas del deporte de alto nivel y deporte profesional. Consideraciones específicas relacionadas con el entrenador de halterofilia de tercer nivel.

2. Área: El entrenamiento de la técnica en el alto nivel.

Objetivos formativos:

a) Adaptar los fundamentos biomecánicos de la técnica en los movimientos de la halterofilia a las características de cada levantador.

b) Valorar los principales parámetros cinemáticos y cinéticos de la halterofilia.

c) Valorar y explicar la trayectoria, fuerza, velocidad y potencia en cada una de las fases de los movimientos tanto en los ejercicios olímpicos como en los derivados de estos en la halterofilia.

d) Elegir y comparar la técnica adecuada de cada gesto, posición y acción y en tanto en los ejercicios olímpicos como en los parciales y derivado de estos en la halterofilia.

e) Identificar y valorar, tanto cualitativamente como cuantitativamente los errores de la técnica en la halterofilia tanto de los ejercicios olímpicos como de los auxiliares de estos (parciales y derivados de los olímpicos).

f) Diseñar y adaptar los mecanismos de corrección para los errores anteriormente citados.

g) Analizar y justificar las mejores ordenes verbales para potenciar acciones determinadas en momentos clave concretos de los levantamientos de competición.

h) Planificar y secuenciar los distintos movimientos parciales específicos de acuerdo con los objetivos de un deportista concreto.

Contenidos:

- Fundamentos biomecánicos de la halterofilia, distintas variantes en función de características personales (antropométricas, edad y sexo.
  - Arrancada.
  - Cargada.
  - Envión/yerk.

- Criterios de valoración de la trayectoria, fuerza, la velocidad y la potencia en cada una de las fases de los movimientos tanto en los ejercicios olímpicos como en los derivados de estos en la halterofilia.
- Parámetros cinemáticos y cinéticos de la halterofilia, aplicación de los datos en el entrenamiento diario en Halterofilia.
- Variantes de ejercicios parciales de entrenamiento, relación de estos con los ejercicios de competición. Criterios de selección para el uso de dichos ejercicios parciales.
- Relación entre los ejercicios parciales con la corrección de defectos técnicos concretos (o déficit de fuerza) en los movimientos de competición.
- Mecanismos analíticos de corrección de errores. Posibilidades de adaptación y modificación en base a las necesidades del deportista.
- Tipos de ordenes verbales para buscar desencadenar comportamientos determinados en momentos concretos, tanto en entrenamiento como en competición.
- Planificación y secuenciación de los distintos movimientos parciales específicos de acuerdo con los objetivos de un deportista concreto.

3. Área: Reglamentación y organización de la halterofilia internacional.

Objetivos formativos:

a) Entender el reglamento técnico de la Federación Internacional de Halterofilia (IWF).

b) Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos para la organización de un evento de halterofilia de carácter internacional.

c) Describir las características y necesidades de las instalaciones para el desarrollo de competiciones de carácter internacional.

d) Dominar el sistema y reglamentación para poder participar en competiciones de carácter internacional.

e) Aplicar el sistema de clasificación para la participación de la halterofilia en Juegos Olímpicos.

f) Analizar las funciones y la dirección del entrenador de halterofilia en la competición de alto nivel.

g) Explicar y estructurar las principales características de las competiciones internacionales desde el punto de vista del entrenador.

Contenidos:

- Reglamento técnico de la Federación Internacional de Halterofilia (IWF).
- Características organizativas y de necesidades materiales y de recursos humanos de una competición de halterofilia internacional.
- Recursos humanos, materiales y medios para el desarrollo de un evento internacional de halterofilia.

- Reglamentos y normativas para participar en competiciones internacionales de halterofilia.
- Sistema de clasificación para participar en Juegos Olímpicos.
- Aspectos reglamentarios específicos que influyen sobre las funciones del entrenador en las competiciones internacionales de halterofilia.
- Funciones del entrenador de halterofilia en las competiciones internacionales.
- Desarrollo y características específicas de las competiciones internacionales de halterofilia desde el punto de vista del entrenador.
- Dirección de la competición en el entorno internacional.
- Procedimientos de reclamación de resultados.

4. Área: Planificación y organización del entrenamiento en la halterofilia en la etapa de alto rendimiento deportivo.

Objetivos formativos:

a) Identificar los antecedentes históricos y los modelos de planificación deportiva contemporáneos y su aplicación a la halterofilia de alto rendimiento.

b) Aplicar los modelos de planificación tradicionales y contemporáneos a la temporada de halterofilia.

c) Identificar las posibilidades de aplicación de los diferentes modelos de planificación y sus limitaciones en función de las características individuales del levantador de alto nivel.

d) Identificar y estructurar las diferencias existentes entre el entrenamiento y la planificación deportiva de los levantadores adultos en la halterofilia de alto nivel.

e) Adaptar la planificación a corto, medio y largo plazo del levantador de alta competición.

f) Establecer las bases de la planificación plurianual para levantadores en etapas de alto rendimiento.

g) Aplicar distintas estrategias de modificación de la carga encaminadas a la preparación directa de la competición. Estrategias y puesta a punto para la competición de halterofilia de alto nivel.

h) Valorar la condición física del levantador de alto nivel para planificar el calendario de evaluaciones.

i) Diseñar la planificación anual de un levantador de alto rendimiento.

j) Evaluar el proceso de entrenamiento y planificación.

Contenidos:

- Antecedentes históricos en la planificación deportiva y su aportación a la halterofilia de alto nivel.

- Los precursores del entrenamiento y planificación.

- Modelos de planificación tradicional y su aplicación directa en la halterofilia.
    - Modelos de planificación contemporánea y su aplicación directa en la halterofilia.
    - Aplicabilidad de los diferentes modelos de planificación deportiva en la halterofilia de alto nivel.
    - Modelos de planificación tradicionales aplicados al entrenamiento de los levantadores de alto rendimiento.
    - Modelos de planificación contemporáneos aplicados al entrenamiento de los levantadores de alto rendimiento.
- La programación y planificación en la halterofilia para el alto rendimiento.
    - Organización y estructuración del entrenamiento en la halterofilia.
    - Características y tipos de entrenamientos en la halterofilia.
    - Características y tipos de estructuras de planificación utilizadas en la halterofilia de alto nivel.
- La carga de entrenamiento en la halterofilia de alto rendimiento.
- Ciclos plurianuales:
    - Estructuración de grandes ciclos de entrenamiento en levantadores en etapa de tecnificación deportiva.
    - Dinámica de la carga a lo largo de ciclos plurianuales.
- El volumen y la intensidad en la planificación del entrenamiento en la halterofilia de alto nivel.
    - Dinámica del volumen y la intensidad a través de la temporada.
    - Volumen, intensidad y resultados.
    - Distribución del volumen y la intensidad a lo largo de la temporada y en cada uno de los ciclos.
    - Cuantificación y control de la carga de entrenamiento del levantador de alto nivel.
- La programación y planificación de los medios en la halterofilia de alto nivel.
    - Programación y planificación de ejercicios de fuerza general.
    - Programación y planificación de ejercicios de fuerza especial.
    - Programación y planificación de ejercicios de fuerza específica.
    - Diferentes estrategias de puesta a punto y maximización de resultados de cara a la competición de halterofilia de alto nivel.
    - Planificación de los test de valoración del rendimiento en el alto nivel:

- Antropometrías.
- Pruebas de esfuerzo.
- Analíticas, lactatos.
- Test específicos para la cuantificación de la carga y control del rendimiento en la halterofilia.

- Planificación y programación del entrenamiento: diferencias y aplicabilidad en el levantador de alto nivel:
  - Planificación, organización y control de concentraciones para el alto nivel (junior y absoluto):
  - Concentraciones de selecciones nacionales (junior y absoluto).
  - Diseño y elaboración de informes de seguimiento (junior y absoluto).
  - Mecanismos de control y evaluación del proceso de entrenamiento y de planificación para el levantador de alto nivel.

5. Área: Evaluación y control del entrenamiento en la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Aplicar los métodos de evaluación deportiva en el alto rendimiento aplicados a la halterofilia.

b) Aplicar los fundamentos de la evaluación del entrenamiento de alto nivel. Validez y fiabilidad de los test.

c) Seleccionar y aplicar test de laboratorio y test de campo específicos para la halterofilia de alto nivel.

d) Definir los parámetros fisiológicos, antropométricos y psíquicos, adaptados al máximo rendimiento en la halterofilia.

e) Seleccionar la información necesaria y aplicar instrumentos y métodos de recogida de la misma en la halterofilia de alto nivel.

f) Comprender y utilizar diferentes recursos informáticos y tecnológicos con aplicación específica en el proceso de planificación deportiva y control de las cargas.

g) Valorar la condición física del levantador de alto nivel mediante test de campo.

h) Valorar la condición física del levantador de alto nivel mediante test de laboratorio.

i) Valoración técnica del levantador de alto nivel.

j) Experimentar con los diferentes criterios y sistemas para evaluar la evolución del levantador de alto nivel en su control del entrenamiento.

k) Aplicar instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.

l) Cuantificar y distribuir la carga de entrenamiento del levantador a lo largo de la temporada.

m) Registrar y valorar la carga de entrenamiento en la preparación del deportista de alta competición.

n) Aplicar las TIC al entrenamiento y competición de halterofilia.

o) Utilizar aplicaciones y soportes informáticos como herramientas de evaluación y control en la halterofilia.

Contenidos:

- La evaluación deportiva en el alto rendimiento en la halterofilia.
- Validez y fiabilidad de los test y pruebas de evaluación y cuantificación.
- Características y aplicación de los test en el levantador de alto nivel. Valoración de la condicional del levantador mediante test de campo y de laboratorio.
    - Diferencias entre test de campo y laboratorio. Aplicabilidad en la halterofilia.
    - Test específicos para valorar la fuerza en la halterofilia. Protocolos y procedimientos.
        - Manifestación máxima dinámica de fuerza en la halterofilia.
        - Manifestación explosiva de fuerza en la halterofilia.
        - Manifestación elástico-explosiva de fuerza en la halterofilia.
        - Manifestación reflejo elástico explosivo de fuerza en la halterofilia.
    - Test específicos para valorar la velocidad en la halterofilia. Protocolos y procedimientos.
    - Test específicos para valorar la flexibilidad en la halterofilia. Protocolos y procedimientos.
    - Test específicos para valorar la resistencia en la halterofilia. Protocolos y procedimientos.
    - Valores de referencia de los test específicos de halterofilia.
- El control del entrenamiento en la halterofilia de alto nivel. Métodos de cuantificación. Sistema de recogida de datos.
- Utilización de herramientas de registro del entrenamiento en deportistas de alta competición:
    - Planillas de registro de la sesión.
    - Planillas de registro de las cargas de entrenamiento.
- Métodos y herramientas tecnológicas de evaluación y control de las capacidades condicionales del levantador de alto nivel.
- Métodos de evaluación y control de la capacitación técnica del levantador de alto nivel.
- La relación entre los distintos parámetros de la fuerza y los resultados en arrancada y dos tiempos.

- Aplicación de las TIC al entrenamiento de la halterofilia de alto nivel.
- Tecnología aplicada al entrenamiento de alto rendimiento en la halterofilia.

6. Área: Preparación psicológica del levantador para el alto rendimiento.

Objetivos formativos:

a) Exponer y desarrollar las características y habilidades de liderazgo del entrenador de halterofilia de alto nivel.

b) Describir, estudiar y aplicar las principales técnicas de entrenamiento psicológico aplicadas al entrenamiento de alto nivel para los levantadores.

c) Individualizar las técnicas de entrenamiento psicológicas adaptadas a las necesidades de los levantadores de alto nivel.

d) Intervenir y aplicar técnicas psicológicas en el entorno de entrenamiento del levantador de alto nivel.

e) Intervenir y aplicar técnicas psicológicas en el entorno competitivo del levantador de alto nivel.

Contenidos:

- El rol del líder de alto rendimiento en la halterofilia.
    - Las acciones principales del líder.
    - Las habilidades del líder de alto rendimiento en la halterofilia.
- Técnicas para el entrenamiento psicológico aplicadas al alto rendimiento en la halterofilia, situaciones específicas en competición y entrenamientos.
    - Técnicas de intervención para el control de la ansiedad.
    - La práctica imaginada.
    - Técnicas de intervención para la mejora de la atención y concentración.
    - Establecimiento de metas/objetivos.
    - Otras estrategias.
- Estrategias de intervención y técnicas psicológicas en el entorno de entrenamiento y competición para el levantador de alto nivel.
    - Directrices, funciones y pautas psicológicas para el entrenador.
    - Intervención y técnicas psicológicas en el entorno competitivo del levantador de alto nivel. Directrices, funciones y pautas psicológicas para el entrenador.

7. Área: Control de dopaje y ayudas ergogénicas en la halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Discriminar las ayudas ergogénicas principales para la mejora del rendimiento en la halterofilia de alto nivel según el grado de evidencia científica.

b) Clasificar las principales sustancias dopantes para la mejora del rendimiento en la halterofilia. Efectos secundarios para el levantador de alto nivel.

c) Analizar las normativas y políticas de dopaje españolas e internacionales en la halterofilia.

d) Describir y enumerar las funciones, competencias, ámbito de actuación y políticas de control antidopaje de las comisiones antidopaje en los diferentes niveles de estructuración federativa en la halterofilia (nacional e internacional).

e) Aplicar los sistemas de localización de deportistas de interés internacional.

f) Identificar las implicaciones reglamentarias del sistema de localización de deportistas para la participación en competiciones internacionales de halterofilia.

g) Identificar y valorar la función, misión y objetivo de la Agencia Estatal Antidopaje y la política de colaboración con la Real Federación Española de Halterofilia.

Contenidos:

- Ayudas ergogénicas para la halterofilia: Máximo nivel de evidencia científica.
    - Principales ayudas ergogénicas permitidos en la halterofilia de alto nivel.
        - Características.
        - Estudios e investigaciones.
    - Suplementos para mejorar la fuerza muscular.
    - Recuperación específica del levantador desde la ergonutrición.
- Sustancias dopantes para la mejora del rendimiento en la halterofilia.
    - Principales ayudas ergogénicas no permitidos en la halterofilia.
        - Principales características.
        - Estudios e investigaciones.
        - Efectos secundarios para el levantador.
- Normativas y políticas antidopaje: española e internacional en la halterofilia.
- Comisiones antidopaje de la Real Federación Española de Halterofilia, la Federación Europea de Halterofilia y la Federación Internacional de Halterofilia. Funciones, competencias, ámbito de actuación y políticas de control antidopaje.
- El sistema de localización de deportistas. Función, aplicación, uso y exigencias para participar en competiciones internacionales de halterofilia.
- La Agencia Estatal Antidopaje. Función, misión y objetivo. Políticas de colaboración y sinergia entre esta y la Real Federación Española de Halterofilia.

8. Área: Fundamentos de Dirección deportiva, dirección y gestión de Club de Halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Analizar los recursos necesarios para la creación y mantenimiento de un club de halterofilia.

b) Justificar la necesidad de un plan de desarrollo deportivo dentro de un club/federación.

c) Adaptar competencias profesionales en marketing, economía y dirección deportiva.

d) Establecer planes de desarrollo concretos para el desarrollo deportivo de un grupo de levantadores a través de concentraciones

Contenidos:

- Recursos para la creación y mantenimiento de un club de halterofilia (humanos, materiales, económicos).
- Planes de desarrollo deportivo, su inclusión dentro de clubes y federaciones.
- Fundamentos de Marketing, Economía y Dirección deportiva. Su aplicación dentro de la estructura de la Halterofilia a nivel de Club.
- Planificación, organización y control de concentraciones en categorías menores:
    - Concentraciones de selecciones autonómicas sub-15 y sub-17.
    - Concentraciones de selecciones nacionales sub-15 y sub-17.
    - Diseño y elaboración de informes de seguimiento en concentraciones sub-15 y sub-17.

9. Área: Dirección y organización de competiciones y eventos de Halterofilia.

Objetivos formativos:

a) Calcular los recursos necesarios para la organización de competiciones de nivel Nacional y autonómico (Ligas y tomas de marcas), así como competiciones de mayor calado como campeonatos nacionales de categorías menores.

b) Planear y simular la organización de eventos a mayor escala (Campeonatos nacionales absolutos etc.) con el fin de analizar las posibles debilidades y fortalezas de un determinado proyecto.

c) Analizar y comparar la dependencia de las instituciones públicas en la organización de los distintos tipos de competiciones según nivel.

d) Establecer los mecanismos de integración y colaboración público-privada a la hora de organizar un determinado evento de Halterofilia. (Campeonato o exhibición)

e) Justificar la conveniencia de organizar eventos de Halterofilia al abrigo de organizaciones privadas con objetivos diversos.

Contenidos:

- Recursos humanos y materiales necesarios para la organización de competiciones de halterofilia en los distintos niveles de actuación.
- DAFO aplicado al estudio de candidatura de una sede para un determinado campeonato o competición, nivel nacional absoluto o internacional.
- El papel de las instituciones y organismos públicos en la competición de halterofilia.
- Mecanismos de integración y colaboración público-privada a la hora de organizar un determinado evento de Halterofilia. (Campeonato o exhibición)
- Modos de encaje de la Halterofilia en los distintos tipos de eventos deportivos en los que habitualmente tiene cabida. (privados o no).

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

f) Colaborar en la administración del centro deportivo de prácticas (escuela deportiva, club, federación, empresa…), aplicando procedimientos de gestión económica y contable.

g) Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo, demostrando comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo, respeto por el medio ambiente, y aplicando los procedimientos establecidos por la empresa (entidad deportiva, club).

h) Organizar y gestionar competiciones y eventos propios de un club de halterofilia de la máxima categoría.

i) Dirigir levantadores en su participación en actividades, competiciones y otros eventos nacionales o de alto nivel.

j) Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de levantadores de alto nivel.

k) Interpretar la información del deportista y del entorno.

l) Coordinar el equipo de especialistas, y aplicando los modelos, procedimientos y técnicas más adecuados.

m) Organizar y dirigir el entrenamiento (y las concentraciones de preparación) de los levantadores, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento de cada uno de los factores de rendimiento en la halterofilia y aplicando las nuevas tecnologías al registro del entrenamiento y la competición.

n) Colaborar en el establecimiento de las ayudas ergogénicas y de los planes de trabajo complementario del levantador lesionado, aplicando los medios, métodos y procedimientos establecidos.

Actividades:

- Realiza funciones administrativas, económicas y contables bajo la supervisión del responsable del centro de prácticas.
- Participa en la organización y gestión de eventos y competiciones de alto nivel en halterofilia.
- Colabora en la gestión y diseño de eventos y competiciones de alto rendimiento.
- Colabora en la dirección de los levantadores durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos de alto nivel de halterofilia
- Planifica el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los levantadores
- Participa en la coordinación el equipo de especialistas.
- Organiza y dirige el entrenamiento de los levantadores, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento.
- Utiliza las nuevas tecnologías para el registro del entrenamiento y la competición.
- Colabora en el diseño de ayudas ergogénicas y en los planes de trabajo complementario del levantador lesionado.

ANEXO II

Áreas del bloque específico del plan formativo que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial.

Modalidad: halterofilia

	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Áreas a distancia	Desarrollo profesional. Historia y filosofía de la Halterofilia. Seguridad e higiene en la halterofilia.	Desarrollo profesional II. Reglamentación y Organización de la halterofilia nacional. Preparación psicológica del levantador.	Desarrollo profesional III. Reglamentación y organización de la halterofilia internacional.
Áreas Semipresenciales	Promoción de la halterofilia.	Detección de talentos Fundamentos Teórico y prácticos del entrenamiento en la halterofilia. Fundamentos de la planificación y organización del entrenamiento en la halterofilia en la etapa de tecnificación deportiva.	Planificación y organización del entrenamiento en la halterofilia en la etapa de alto deportivo. Evaluación y control del entrenamiento en la halterofilia. Preparación psicológica del levantador para el alto rendimiento.

		Nutrición deportiva aplicada a la halterofilia. Halterofilia adaptada.	Control de dopaje y ayudas ergogénicas en la halterofilia. Dirección deportiva a nivel de club en Halterofilia. Dirección y organización de eventos en Halterofilia.

ANEXO II

La compensación de áreas entre los planes formativos PF-111HAHA01, PF122HAHA02, PF222HAHA01.

Áreas del plan formativo: PF-111HAHA01	Áreas del plan formativo: PF-122HAHA02	Áreas del plan formativo: PF-222HAHA01
Área: Formación Técnica	Fundamentos técnicos I. Seguridad e higiene en la halterofilia. Desarrollo profesional I.	
Área: de Didáctica	Metodología de la enseñanza I. Promoción de la halterofilia	
Área: de Entrenamiento.	Iniciación al entrenamiento de la halterofilia Historia y filosofía de la halterofilia.	
Área: Reglamento y Organización de Eventos.		Reglamentación y Organización de la halterofilia nacional.