

PLAN FORMATIVO

CURSO MONITOR DEPORTIVO EN POWERLIFTING.

ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA.

UF 1. Fundamentos Técnicos.

1. Mecánica de la sentadilla.
 - 1.1. Posición inicial.
 - 1.2. Fase excéntrica.
 - 1.3. Profundidad.
 - 1.4. Fase concéntrica.
 - 1.5. Dejar la barra en los soportes.
 - 1.6. Errores más comunes y cómo evitarlos.
2. Mecánica del press de banca
 - 2.1. Colocación en el banco.
 - 2.2. Fase excéntrica.
 - 2.3. Parada en el pecho.
 - 2.4. Fase concéntrica.
 - 2.5. Dejar la barra en los soportes.
 - 2.6. Errores más comunes y cómo evitarlos.
3. Mecánica del peso muerto.
 - 3.1. Peso muerto convencional o sumo
 - 3.2. Posición inicial.
 - 3.3. Agarre.
 - 3.4. Barra hasta las rodillas.
 - 3.5. Final del levantamiento.
 - 3.6. Errores más comunes y cómo evitarlos
4. Variantes de los levantamientos/Ejercicios especiales.
5. Ejercicios complementarios.

UF 2. Reglamento.

1. Normas de ejecución de los levantamientos.
 - 1.1. Sentadilla.
 - 1.2. Press de banca.
 - 1.2.1. Ejemplos de levantamientos válidos.
 - 1.2.2. Ejemplos de levantamientos nulos.
 - 1.2.3. Posición inicial correcta.
 - 1.2.4. Posición inicial incorrecta.

- 1.3. Peso muerto.
2. Causas de “nulo”
 - 2.1. Sentadilla.
 - 2.2. Press de banca.
 - 2.3. Peso muerto.
3. Señales del Juez Central.
 - 3.1. Luz/Cartulina roja.
 - 3.1.1. Sentadilla.
 - 3.1.2. Press de banca.
 - 3.1.3. Peso muerto.
 - 3.2. Luz/Cartulina azul
 - 3.2.1. Sentadilla.
 - 3.2.2. Press de banca.
 - 3.2.3. Peso muerto.
 - 3.3. Luz/Cartulina amarilla.
 - 3.3.1. Sentadilla.
 - 3.3.2. Press de banca.
 - 3.3.3. Peso muerto

UF 3.1 Anatomía de los movimientos obligatorios/Fisiología Básica.

1. Estructuras y funciones orgánicas.
2. El aparato locomotor.
 - 2.1 Sistema óseo.
 - 2.1.1 Esqueleto de la cabeza.
 - 2.1.2 Esqueleto del tronco.
 - 2.1.3 Esqueleto de las extremidades.
 - 2.2 Las articulaciones.
 - 2.2.1 Elementos articulares no óseos.
 - 2.2.2 Clasificación de las articulaciones.
 - 2.2.3 Movimientos articulares.
 - 2.2.4
3. Principales articulaciones involucradas.
 - 3.1 Sentadilla.
 - 3.1.1 Columna vertebral
 - 3.1.2 Coxofemoral (Cadera)
 - 3.1.3 Tibio femoral y patelo femoral (Rodilla)
 - 3.1.4 Talo crural (Tobillo)
 - 3.2 Press de banca.
 - 3.2.1 Cintura escapular.

- 3.2.2 Humeroulnar (Codo)
- 3.2.3 Radiocarpiana (Muñeca)
- 3.3 Peso muerto.
- 4. Sistema muscular.
 - 4.1. Tejido muscular esquelético o estriado.
 - 4.1.1. Fibras musculares.
 - 4.1.2. Tipos de fibras musculares.
 - 4.1.3. Impulso motor.
 - 4.1.4. Tipos de músculo y acciones musculares.
- 5. Principales músculos involucrados.
 - 5.1. Sentadilla
 - 5.1.1. Erectores de la columna.
 - 5.1.2. Core.
 - 5.1.3. Glúteo mayor.
 - 5.1.4. Isquiotibiales.
 - 5.1.5. Aductor mayor.
 - 5.1.6. Cuádriceps.
 - 5.1.7. Tríceps sural.
 - 5.2. Press de banca.
 - 5.2.1. Pectoral mayor.
 - 5.2.2. Tríceps.
 - 5.2.3. Deltoides.
 - 5.2.4. Músculos del manguito rotador.
 - 5.3. Peso muerto.
 - 5.3.1. Dorsal mayor.

UF 3.2 Anatomía de los movimientos obligatorios/Características biomecánicas.

- 1. Concepto de movimiento.
 - 1.1. Fases del movimiento.
 - 1.2. Clasificación del movimiento.
 - 1.3. Ejes y planos.
- 2. Biomecánica. Conceptos básicos.
 - 2.1. Componentes fundamentales.
 - 2.1.1. Movimiento.
 - 2.1.2. Fuerza.
 - 2.1.3. Torque o momento de fuerza.
 - 2.1.4. Palanca.
 - 2.1.5. Equilibrio mecánico.

- 2.1.6. Estabilidad dinámica.
- 3. Biomecánica aplicada. Sentadilla.
 - 3.1. Momento flexor y momento extensor.
 - 3.2. Momento externo/Brazo de momento.
 - 3.3. Momento interno.
 - 3.4. Fundamentos biomecánicos básicos de la sentadilla.
- 4. Biomecánica aplicada. Press de banca.
 - 4.1. Momento flexor y momento extensor.
 - 4.2. Flexión horizontal del hombro.
 - 4.3. Momento externo, momento interno y brazo de momento.
 - 4.4. Fundamentos biomecánicos básicos del press de banca.
- 5. Biomecánica aplicada. Peso muerto.
 - 5.1. Momento flexor y momento extensor.
 - 5.2. Momento externo y momento interno.
 - 5.3. Brazo de momento.
 - 5.4. Fundamentos biomecánicos básicos del peso muerto.

ÁREA DE FORMACIÓN DIDÁCTICA.

UF 4. La fuerza como cualidad física básica.

- 1. Cualidades físicas básicas.
 - 1.1 Clasificación de las CFB.
 - 1.2 ¿Qué entendemos por “fuerza”?
- 2. Clasificación de los tipos de fuerza.
 - 2.1. En función del tipo de esfuerzo o del tiempo necesario en la ejecución de las acciones.
 - 2.2. En función del tipo de contracción.
 - 2.3. En función del peso corporal del deportista.
 - 2.4. En función del tipo de acción producido por la fuerza utilizada.
 - 2.5. En función de la masa muscular total implicada en la acción.
- 3. Factores que condicionan el desarrollo de la fuerza.
 - 3.1. De carácter estructural o fisiológico.
 - 3.2. De carácter biomecánico.
 - 3.3. De carácter volitivo.
 - 3.4. De carácter extrínseco.
- 4. Objetivos del entrenamiento de fuerza.
 - 4.1. Aumento de la capacidad de rendimiento atlético.
 - 4.2. Prevención y disminución del riesgo de lesión.
 - 4.3. Mejora de la higiene postural.

UF 5. Planificación del entrenamiento.

- 1.** Valoración inicial del powerlifter.
 - 1.1 Anamnesis.
 - 1.2 Exploración clínica.
 - 1.3 Valoración funcional.
- 2.** Características y componentes de la carga de entrenamiento.
 - 2.1. Concepto de “carga” y “alostasis”
 - 2.2. Potencial y efecto de entrenamiento de la carga.
 - 2.3. Carácter y magnitud de la carga.
 - 2.4. Calidad y cantidad de la carga.
- 3.** Mecanismo de adaptación al esfuerzo.
 - 3.1. Conceptos que relacionan la adaptación al esfuerzo.
 - 3.2. Adaptación inmediata.
 - 3.3. Adaptación a largo plazo.
 - 3.4. La ley de Selye o síndrome de adaptación.
 - 3.4.1. Principio de sobrecompensación.
 - 3.4.2. Tipos de sobrecompensación.
 - 3.5. La ley de Schultz o del umbral.
- 4.** Estructura de la sesión de entrenamiento.
 - 4.1. Calentamiento.
 - 4.2. Núcleo.
 - 4.2.1. Técnica.
 - 4.2.2. Velocidad.
 - 4.2.3. Fuerza.
 - 4.3. Vuelta a la calma.
- 5.** Principios metodológicos del entrenamiento.
 - 5.1. Volumen.
 - 5.2. Intensidad.
 - 5.3. Velocidad de ejecución.
 - 5.4. Ejercicios.
 - 5.4.1. Tipos de ejercicios en el entrenamiento de powerlifting.
 - 5.4.1.1. Complementarios.
 - 5.4.1.2. Especiales.
 - 5.4.1.3. Levantamientos.
 - 5.5. Cálculo de 1RM.
- 6.** Objetivos y métodos básicos del entrenamiento.
 - 6.1. Para levantamientos y/o ejercicios especiales.
 - 6.1.1. Método de intensidades máximas (I)

- 6.1.2. Método de intensidades máximas (II)
- 6.2. Para ejercicios complementarios.
 - 6.2.1. Método de repeticiones (I)
 - 6.2.2. Método de repeticiones (II)
 - 6.2.3. Método de repeticiones (III)
 - 6.2.4. Método mixto: pirámide.
- 7. Periodización del entrenamiento. Tareas del entrenador.
 - 7.1. Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo, y sesión de entrenamiento.
 - 7.2. Principios del entrenamiento deportivo.
 - 7.2.1. De progresión.
 - 7.2.2. De exigencia continua.
 - 7.2.3. De recuperación.
 - 7.2.4. De especialización.
 - 7.2.5. De variabilidad.
 - 7.2.6. De simultaneidad.
 - 7.2.7. De individualización.
 - 7.2.8. De control.

UF 6. Iniciación a la competición.

- 1. Equipamiento del levantador.
 - 1.1. Traje de levantamiento. Normal / Especial
 - 1.1.1. Traje NO soportivo.
 - 1.1.2. Traje soportivo.
 - 1.2. Camiseta / Camisa de press de banca
 - 1.2.1. Camiseta.
 - 1.2.2. Camisa soportiva.
 - 1.3. Cinturón.
 - 1.3.1. Materiales y construcción.
 - 1.3.2. Dimensiones.
 - 1.4. Calzado.
 - 1.4.1. En la sentadilla.
 - 1.4.2. En el press de banca.
 - 1.4.3. En el peso muerto.
 - 1.5. Rodilleras.
 - 1.6. Muñequeras.
 - 1.7. Vendas.
 - 1.7.1. Rodilla.
 - 1.7.2. Muñeca.



- 2.** Cómo afrontar una competición.
 - 2.1. Estrategia general de competición.
 - 2.2. Pesaje y elección del primer intento.
 - 2.3. Calentamiento.
 - 2.4. Cómo enfrentarse al primer intento.
 - 2.5. Cambios y selección de intentos.