



INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

PROGRAMA DE ESTUDIOS

INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

NIVEL 1

1. Fundamentos e importancia de la musculación en el deporte y el fitness.
2. Importancia del trabajo de la zona media del cuerpo(abdominales, espinales, inspiradores, estabilizadores, músculos sinergistas).
3. Ejercicios para la zona media del cuerpo.
4. Abdominales: variantes metodológicas para el desarrollo.
5. Espinales: variantes metodológicas para el desarrollo.
6. Propiocepción: Concepto, su utilización en el deporte de elite y el fitness.
7. Ejercicios propioceptivos: variantes metodológicas.
8. Concepto de Ejercicio básico, secundario y aislación.
9. Ejercicios para tren inferior: variantes metodológicas para su desarrollo.
10. Ejercicios para tren superior musculatura extensora: variantes.
11. Ejercicios para tren superior, musculatura flexora: variantes.
12. Concepto de coordinación intermuscular y Coordinación Intramuscular.
13. Concepto de Sinergias musculares.
14. Músculos agonistas.
15. Músculos antagonistas.
16. Musculatura de sostén.
17. Musculatura ejecutora.
18. Hipertrofia: sarcoplasmática y fibrilar.
19. Activación neuromuscular.
20. Evaluación de la fuerza.
21. Test de 1RM para evaluación de la fuerza máxima.
22. Test de XRM para evaluar ejerc de musculación.
23. Fuerza máxima.
24. Fuerza potencia.
25. Isometría.



INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

NIVEL 2

26. Entrenamiento Basado en la velocidad (VBT)

- *Nuevas tecnologías al servicio del Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia:*

Alfombra de contacto, diversos tipos de acelerómetros, Encoder lineal, Plataforma de Fuerza, Celda de Carga. Aplicaciones para PC, Smartphone

27. Pliometría.

28. Transferencia.

29. Clasificación de los alumnos de acuerdo a:

-Nivel.

-Sexo.

-Edad.

-Experiencia deportiva previa.

-Diferencias fisiológicas y evolutivas.

30. Métodos y sistemas de entrenamiento para:

-Principiantes.

-Intermedios.

-Avanzados.

-Elite.

31. Evaluación de la condición física

TEST PEDAGOGICOS:

1. Fuerza

3. Flexibilidad

2. Saltabilidad

4. Resistencia



INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

1. Concepto de entrenamiento deportivo.
2. Principios del entrenamiento deportivo.
3. Teoría de la adaptación en el deporte.
4. Sistema de Adaptación Específica a la Carga Impuesta (A.E.C.I.).
5. Cimas de rendimiento.
6. Propiocepción: Concepto, su utilización en el deporte de elite y el fitness.
7. Periodización del entrenamiento.
8. Periodo preparatorio (características).
9. Período competitivo (características).
10. Período de transición (características).
11. Macrociclos tipos y características.
12. Mesociclos tipos y características.
13. Microciclos tipos y características.
14. Megaciclos de la preparación.
15. Megaciclo de inicio, características.
16. Megaciclo de especialización, características.
17. Megaciclos olímpicos, características.
18. Mecanismos de recuperación del entrenamiento de alto rendimiento.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE HALTEROFILIA

1. Metodo búlgaro.
2. Metodo Cubano.
3. Metodo Soviético.
4. Características y variantes del entrenamiento del Arranque en atletas principiantes, intermedios y de alto rendimiento (elite).
5. Características y variantes del entrenamiento del Enviñon en atletas principiantes, intermedios y de elite.



INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

6. Características y variantes del entrenamiento de las sentadillas para el levantador de pesas.
7. Características del entrenamiento de los tirones de arranque y envión.
8. Características del entrenamiento de los ejercicios auxiliares para el pesista.
9. Actualizaciones y avances en el entrenamiento para la mejora de la Fuerza Máxima de las Sentadillas, el despegue y el Fuerza en Banco plano.

POWERLIFTING

1. Planificación y Periodización del entrenamiento.
2. Tres pilares fundamentales.
3. Definición de Powerlifting.
4. Principio de Variedad.
5. Principio de Individualización.
6. Entrenamiento de tensión máxima breve.
7. Método de repetición.
8. Aceleración compensatoria: como trabajarla.
9. Como aumentar la fuerza en pocas semanas en Fuerza en Banco.
10. Sentadilla- Despegue: técnica de cada ejercicio.
11. Ejercicio de estabilidad para hombros y piernas.
12. Entrenamiento de la zona media: su importancia en los ejercicios de fuerza.
13. Trabajo con bandas elásticas.
14. Cadenas.
15. Trabajo con tacos para banco y sus variantes.
16. Puntos de estancamiento: como salir.
17. Vendajes y fuerza.
18. Sentadillas en cajón y sus variantes.
19. Despegue.



INSTRUCTOR EN MUSCULACIÓN Y LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS

20. Hiperdespegue.
21. Variantes: como entrenar cada uno de estos ejercicios.
22. Método 3x1-2X1-1X1-2X2.
23. Periodización del entrenamiento para Powerlifting y Fuerza en banco.

