

CURSO IPA				
MODULO	TEMA	TALLER	RELATOR/ES(AS)	HORAS
I	Bases generales de entrenamiento	Bases generales de entrenamiento	Matías Barrera	1,5
	Introducción "Entrenamiento en niños"	Formación y Técnica	Matías Barrera	1
		Planificación básica	Matías Barrera	1
	Entrenamiento de pruebas técnicas para escuelas de atletismo	Plan de tres semanas para el desarrollo de las habilidades combinadas	Luis Alberto Castro	1,5
	Calentamientos técnicos desde la formación a adultos	Calentamiento con Gimnasia y Saltos	Rodrigo Tenorio	1,5
Calentamiento con Multilanzamientos		Ivana Gallardo	1,5	
II	Desarrollos de la Fuerza en las cadenas musculares antagonistas	Formación y Desarrollo de la Fuerza en los músculos de la cadena posterior y sinergistas	Victor Arancibia	1
			Yaritza Travizani	1
	Selección de cargas y dosificación	Estimación de cargas en la formación y repaso de diferentes modelos de entrenamiento en diferentes especialidades	Matías Barrera	2
	Experiencias personales	Entrenamientos significativos en diferentes periodos de su vida atlética	Francisca Valencia	2
			Matías Pendola	
Santiago Ford				
Cesar Jofré				
Curva de potencia	Estimación del pico de fuerza y pico potencia en atletas en formación	Matías Barrera	3	
III	Etapas Sensibles de desarrollo y prevención de la especialización temprana	Etapas Sensibles de desarrollo y prevención de la especialización temprana	Fedachi	4

IV	Biomecánica y Anatomía aplicada al entrenamiento	Registro y análisis de movimiento	Oscar Muñoz	2
		Análisis mecánico del movimiento	Matías Barrera	3
		Bases Neuromusculares del movimiento	Matías Barrera + Eduardo Rojas	3
		Lesiones mecánicas y sobrecarga en atletismo formativo	Philipp Gerhard	2
	Dosificación de la carga por periodo	Dosificación de la carga por periodo	Matías Barrera	1
V	Entrenamiento de la fuerza específica en formación + Metodología enseñanza pruebas técnicas (progresión de ejercicios)	Área Saltos	Interactivo	3
		Área Vallas	Interactivo	3
		Área Lanzamientos	Interactivo + Tulio Moya	3
VI	Cierre + Ejercicios por prueba		Todos	5
TOTAL				46

OBJETIVOS

1	Ofrecer un programa completo de perfeccionamiento en pruebas técnicas.
2	Crear un equipo de alumnos multi-disciplinario, donde cada uno aporte desde su área.
3	Aumentar el número de deportistas que practiquen pruebas técnicas, mejorar el nivel técnico y su rendimiento deportivo.