

CURSO IPA: INTERACCIÓN Y PERFECCIONAMIENTO ATLÉTICO

El curso busca cubrir la necesidad de conocimiento sobre las **pruebas técnicas** del atletismo: cómo enseñarlas, metodologías de entrenamiento, ejercicios específicos, planificación y optimización del tiempo, sobretodo en etapas de desarrollo y formación de los deportistas.

La metodología del curso se enfoca en la **interacción de los alumnos**. Por esta razón, buscamos crear un equipo de alumnos multidisciplinario, donde cada uno aporte desde su área, prueba atlética o experiencia.

Objetivos:

- Ofrecer un programa completo de perfeccionamiento en pruebas técnicas.
- Entregar herramientas a los entrenadores para que puedan descubrir su metodología propia de trabajo.
- Aumentar el número de deportistas que practiquen pruebas técnicas, mejorar el nivel técnico y su rendimiento deportivo.

Equipo Docente:

Matías Barrera - Jefe de Programa

- Profesor Educación Física UMCE, coordinador Nacional de Área Pruebas Combinadas, entrenador IAAF I, especialista en formación de pruebas técnicas.
- Perfeccionamiento y cursos técnicos en: Centro Olímpico de São Paulo, Brasil; Papendal, Holanda; Pajulahti, Finlandia; Mainz, Alemania.
- Entrenador de 10 seleccionados nacionales, categorías menor, juvenil y sub-23.

Profesores Invitados

Tulio Moya - Entrenador de Lanzamientos

Matías Perez de Arce - FEDACHI

Oscar Muñoz Badilla - Kinesiólogo y Fotógrafo

Philipp Gerhard – Kinesiólogo

Eduardo Rojas – Profesor de Anatomía

Otros invitados

Administración del Programa:

Javiera Errázuriz – Directora Ejecutiva Fundación Ganbaru.

Duración:

6 meses

Inicio: 3 de Julio 2020

Termino: 12 de Diciembre 2020

Modalidad:

Dado el contexto actual, las clases iniciarán de forma online. Cuando se levanten las restricciones y los organizadores consideren que ya no es un riesgo para la salud, se cambiará a clases presenciales (en Santiago, lugar por definir).

Las clases se dictan 1 vez por semana, los días viernes a las 19.00 o sábado a las 10.00. La duración de cada sesión es de 1 hora 15 minutos, a excepción de algunas sesiones particulares que tienen una duración de 2 horas y media.

Si por algún motivo el alumno no puede asistir, éste debe avisar y se le dará acceso a la clase grabada (sólo cuando estemos en formato online).

Requisitos:

Ser entrenador de atletismo, atleta, ex – atleta.

Costo:

El curso es gratuito.

Asistencia:

Dado que el curso es gratuito, la asistencia será muy exigente. Las siguientes son causas de expulsión del curso:

- Inasistencia a 2 clases sin justificación.

Cupos:

Máximo de 24 cupos, los cuales serán asignados de acuerdo con el orden de inscripción.

Inscripciones:

Para inscribirse, enviar un correo a javiera@fundacionganbaru.cl

Serán aceptados quienes cumplan los requisitos mencionados anteriormente y los cupos se llenarán por orden de inscripción.

Dado que el curso busca aprender en base a la interacción de los alumnos, se asignarán 10 cupos específicos para personas que:

- Pertenezcan o hayan pertenecido a la Selección Nacional.
- Entrenadores que hayan tenido algún atleta en la Selección Nacional.
- Alumno que el organizador considere necesario para mejorar la comprensión del curso.

Certificación:

El programa cuenta con Certificación de la Federación Atlética de Chile y de la Fundación Ganbaru.

PROGRAMA CURSO IPA

MODULO	TEMA	TALLER	RELATOR/ES(AS)
I	Bases generales de entrenamiento	Bases generales de entrenamiento	Matías Barrera
	Introducción “Entrenamiento en niños”	Formación y Técnica	Matías Barrera
		Planificación básica	Matías Barrera
	Entrenamiento de pruebas técnicas para escuelas de atletismo	Plan de tres semanas para el desarrollo de las habilidades combinadas	Matías Barrera
	Calentamientos técnicos desde la formación a adultos	Calentamiento con Gimnasia y Saltos	Atletas
		Calentamiento con Multilanzamientos	Atletas
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	Matías Barrera
	Selección de cargas y dosificación	Estimación de cargas en la formación y repaso de diferentes modelos de entrenamiento en diferentes especialidades	Matías Barrera
	Experiencias personales	Entrenamientos significativos en diferentes periodos de su vida atlética	Atletas
	Curva de potencia	Estimación del pico de fuerza y pico potencia en atletas en formación	Matías Barrera
III	Etapas Sensibles de desarrollo y prevención de la especialización temprana	Etapas Sensibles de desarrollo y prevención de la especialización temprana	Fedachi

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

** El programa puede sufrir modificaciones de acuerdo con las necesidades de los alumnos o por situaciones externas a la organización.