

SEMINARIO AVANZADO

TÉCNICAS GIMNÁSTICAS
Y ENTRENAMIENTO
CON AUTOCARGAS



Presentación:

Curso Avanzado de Técnicas Gimnásticas y Entrenamiento con Autocargas

Los seminarios avanzados nacen de que La metodología Elements™ sigue progresando. Originado gracias a nuestro afán de actualización continua e integración de todas aquellas técnicas de demostrada valía y aplicación práctica, nace este seminario avanzado que pretende ahondar en aquellas técnicas que nos permiten recuperar el equilibrio neurofisiológico y biomecánico. Se trata de un medio de entrenamiento universalmente extendido, ampliamente estudiado en el ámbito del rendimiento deportivo, y con muchas aplicaciones prácticas dentro del mundo del entrenamiento personal.

En este seminario avanzado se pretende dotar a los entrenadores Elements de nuevas herramientas con las que poder perfeccionar sus estrategias de entrenamiento, y de las directrices necesarias para implementar dichas estrategias dentro de una progresión adaptada a las necesidades de cada cliente.



A quién va dirigido

Este seminario Avanzado va dirigido a licenciados en CAFYD, profesionales del ámbito del entrenamiento personal y la actividad física interesados en el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades gimnásticas y en el entrenamiento con autocargas.

Aquellos entrenadores certificados Elements encontrarán la integración de todo lo tratado en el seminario con la metodología de entrenamiento.

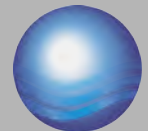


Objetivos

- 1.** Aprender y desarrollar la metodología de enseñanza de las habilidades gimnásticas básicas de suelo. Planchas y apoyos. Pinos (verticales o apoyos invertidos) y tipos de elevaciones a vertical (olímpicos).
- 2.** Conocer y entender las aplicaciones prácticas del concepto de “bloqueo”, como habilidad gimnástica técnica de control corporal y equilibrio.
- 3.** Desarrollar nuevas propuestas de fortalecimiento y potenciación del core.
- 4.** Adquirir los conocimientos necesarios para aplicar el entrenamiento con autocargas en diferentes apoyos, de forma progresiva y adaptada a cada nivel.
- 5.** Aprender y progresar en el perfeccionamiento de la habilidades dinámicas y estáticas (muscle ups y human flags)

Programa

- 1.** Paradigma actual de las habilidades gimnásticas en el mundo del fitness y el acondicionamiento físico.
- 2.** Calentamiento de transferencia directa a las autocargas.
- 3.** Fortalecimiento gimnástico del core.
- 4.** La estabilidad dinámica como base fundamental de los apoyos.
- 5.** Patrones básicos del entrenamiento con autocargas.
- 6.** Control corporal: isometrías e integración de bloqueos, apoyos y planchas.
- 7.** Aplicación del control corporal y los patrones de entrenamiento con autocargas en el aprendizaje del pino.
- 8.** Perfeccionamiento del pino y habilidades avanzadas.
- 9.** Perfeccionamiento del Muscle Up
- 10.** Aprendizaje de la Bandera



Evaluación:

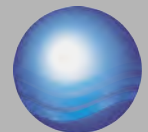
Completar el 100% de la asistencia a las actividades formativas propuestas.

Titulación:

“Especialista en técnicas gimnásticas y entrenamiento con autocargas”

Convalidaciones:

- Se convalida la parte de Aire del proceso de certificación.
- Se otorga 1 crédito APEP para la re-certificación.



Docente:

Josué Tarí Madariaga

Responsable del Elemento Aire de Elements System

Licenciado en CAFYD

Entrenador Nacional de **Gimnasia Artística**

Especialista Sistema Elements-Élite

Entrenador Personal NSCA-CPT

Fundador de **Exito28Madrid** y creador de Intros Training

Finalista en **Ninja Warrior Spain 2017**

