



Pliometría
&
Aceleración
multiplanar



Presentación

La locomoción es, sin duda, uno de los principales patrones de movimiento del ser humano desde tiempos inmemoriales y ha supuesto un cambio evolutivo sin precedentes en la historia humana.

Nos movemos para desplazarnos, para jugar, para competir, para llegar antes a los sitios o simplemente por el placer de movernos y desplazarnos a través del entorno. Diversas escuelas abogan por una “técnica correcta” a la hora de avanzar hacia delante, ya sea trotando, corriendo o esprintando, en busca del eslabón perdido entre quienes fuimos y en quienes nos estamos convirtiendo. Sin embargo, no solo nos desplazamos hacia delante, también frenamos, cambiamos de dirección, cambiamos el sentido de la locomoción, nos movemos lateralmente, escapamos, perseguimos, etc.

Como cualquier herramienta, en Elements abogamos por un conocimiento profundo de las mismas, que nos permita conocer no solo sus aspectos positivos, sino también los posibles riesgos, pautas de progresión, posibilidades de adaptación, y adecuación dentro de un entorno global de entrenamiento. El presente seminario supone la culminación de toda la línea de desarrollo que desde los inicios de Elements se han implementado en multitud de centros de entrenamiento, con clientes de diversa condición física y capacidad funcional, con una clara orientación hacia la aplicación práctica real, bien dirigida, y lo más efectiva posible por parte del entrenador Elements.

A quién va dirigido:

Este seminario Avanzado va dirigido a licenciados en ciencias de la Actividad Física y la Salud, todos los profesionales relacionados con el ámbito del entrenamiento y personas interesadas en los aspectos más técnicos del tema a tratar.

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

Objetivos

1. Establecer un patrón de entrenamiento continuo claro, conciso y sencillo de aplicar.
2. Asimilar la mecánica correcta de locomoción horizontal.
3. Conocer los diferentes tipos de desplazamientos multidireccionales en función de los dos componentes fundamentales de configuración de los mismos: biomecánica y mecanismos reflejos.
4. Establecer pautas para el establecimiento de la carga de entrenamiento e intensidad adecuada a cada tipo de trabajo y contexto del cliente.
5. Aportar herramientas prácticas como progresiones de trabajos de pliometría de alta intensidad que el entrenador pueda aplicar de manera adaptada y en progresión.

Programa

1. Deconstrucción práctica de la mecánica de carrera a pie.
2. Estrategias para optimizar el entrenamiento regulando cargas de entrenamiento pliométrico de bajo y alto impacto.
3. Integración de nuestros niveles de pliometría de alto impacto por planos de movimientos en progresión.
4. Aceleración lateral en corta y media distancia con cambios de dirección.
5. Aceleración lineal con cambios de dirección.
6. Patrones de deceleración.
7. Entrenamiento específico para mejorar la mecánica de aceleración multidireccional.



Evaluación

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

Titulación

Certificado “Seminario Avanzado de Pliometría y Aceleración Multiplanar” otorgado por APEP.

Convalidaciones

Se otorga 1 crédito APEP para la re-certificación.



Docente:



Felipe Mantecón Padín

- Director del Comité de Certificación de Elements System
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM)
- Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM)
- Entrenador Personal Certificado (NSCA- CPT, FMH)
- Certified Speed & Agility Coach por la National Sport Performance Association.