

ENTRENADOR DE POWERLIFTING

CONTENIDO

1. Powerlifting como deporte
 - Historia
 - Situación actual
2. Modalidades y equipamiento
 - La Sentadilla
 - El Press banca
 - El Peso muerto
3. Powerlifting y la fuerza
 - Definición de la Fuerza
 - Manifestaciones de la Fuerza
 - Adaptaciones neuromusculares y hormonales
 - Costo energético de las sesiones
 - Métodos de entrenamiento
 - Desentrenamiento y sus efectos
4. La carga y su programación
 - Definiciones
 - La Carga de entrenamiento
 - La programación de la carga
 - El tapering o afinamiento
5. Evaluación y control
 - Objetivos de la Evaluación
 - Factores que influyen en la Evaluación
 - Métodos de medición
 - Objetivos del control
 - Control de la carga
6. Proceso de aprendizaje y valoración de la técnica
 - La Técnica Deportiva y la Técnica personal
 - Proceso y evolución del aprendizaje
 - Principios didácticos del aprendizaje
 - La Maestría Técnica
 - Evaluación de la técnica
7. Reglamentación técnica
 - Reglamento de la Federación Internacional

ESTRUCTURA DEL CURSO

20 horas

Número mínimo/máximo alumnado: 10/30

Fechas: 9 y 16 de marzo de 2019

Horario: sábados, de 9 a 14 y de 16 a 21 h

Lugar: Universidad de Alicante

CURRÍCULUM DEL PROFESORADO

Jorge Pérez Córdoba

FORMACIÓN ACADÉMICA

2009-2012: Diplomado en Magisterio Especialidad Educación Física. Universidad de Alicante.

2014-2017: Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Alicante.

2016-2017: Máster en Psicomotricidad. Instituto Técnico de Estudios Aplicados

EXPERIENCIA PROFESIONAL

2009-2011: Gimnasio Olympus de Guardamar del Segura. Preparación física y gestión deportiva.

2014-2015: Centro deportivo Marjal Sport de Guardamar del Segura. Preparación física y gestión deportiva.

2014-Actualidad: Docente de cursos de libre configuración en la Universidad de Alicante y en la Universidad de Valencia.

2015: Instructor de Peso libre en Box Akra de San Vicente del Raspeig.

2017-2018: Gimnasio de la Universidad de Alicante. Preparación física y gestión deportiva.

2017-Actualidad: Profesor en AudioFit. Empresa dedicada a formación en ciencias de la salud.

2017-Actualidad: Emprendedor en el proyecto Integración Neuromuscular Funcional.

EXPERIENCIA DEPORTIVA

2009-Actualidad: Competidor de Powerlifting Raw. Campeón de España en -74kg con diferentes récords de España y participación en Campeonatos Europeos y Mundiales.

2012-Actualidad: Organización de Campeonatos de Powerlifting de nivel local/regional en la provincia de Alicante.

2013-2016: Responsable de diferentes clubes de Powerlifting.

Juan Enrique Uceda Grande

Estudios

Grado de Fisioterapia - 2010-2014 - Universidad UCH-CEU (Elche)

Grado de Medicina - 2014-Actualidad - Universidad UMH (San Juan)

Experiencia

Fisioterapeuta en Ibermutuamur - 2014-actualidad

Colaborador en Inbiotem - 2017-actualidad

Conocimientos

Experto en ecografía musculoesquelética

Experto en técnicas de fisioterapia invasiva: NMP, EPTE

Experto en entrenamiento de fuerza y rendimiento físico