

ENTRENAMIENTO EN POWERLIFTING

CONTENIDO

Bloque 1: Powerlifting como modalidad deportiva (2h)

1. Historia y modalidades de competición
2. Reglamentación y equipamiento

Bloque 2: Entrenamiento en Powerlifting (10h)

1. Evaluación inicial
2. Monitorización de la carga de entrenamiento
3. Periodización y programación por niveles
4. Aspectos psicológicos

Bloque 3: Aprendizaje y perfeccionamiento técnico (8h)

1. Valoración de la calidad del movimiento
2. Técnica de los ejercicios de competición
3. Movilidad-estabilidad articular y ejercicios accesorios

ESTRUCTURA DEL CURSO

20 horas

Número mínimo/máximo alumnado: 10/30

Fechas: 11 y 18 de abril de 2020

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

Lugar: Universidad de Alicante

CURRÍCULUM DEL PROFESORADO

JORGE PÉREZ CÓRDOBA

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Actualidad: Cursando el Grado de Psicología (UNED).
- 2017: Curso de programas de Ejercicio físico en pacientes con Patología Pulmonar (Portal "Exercise Physiology & Training").
- 2017: Curso de Biología Molecular aplicada al Ejercicio Físico (Portal "Exercise Physiology & Training").
- 2017: Entrenamiento en Embarazo y Postparto – Nivel I (Fidias).
- 2016-2017: Máster en Psicomotricidad (ITEAP).
- 2013-2017: Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UA).
- 2009-2012: Diplomatura en Magisterio – Especialidad en Educación Física (UA).

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Actualidad: Profesor en el Máster Universitario de Entrenamiento de Fuerza de la Universidad de Murcia.
- 2017-Actualidad: Profesor y Responsable del Concepto Integración Neuromuscular Funcional (INF).
Formación multidisciplinar que combina Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte basada en evidencia actualizada.
- 2017-Actualidad: Profesor para la APP Audiofit.
Audiocursos sobre Autorregulación y Programación del Entrenamiento de fuerza.
- 2015-Actualidad: Entrenador personal y asesorías online.
- 2014-Actualidad: Profesor en Cursos de libre configuración de la UPV y UA.
- 2009-2018: Responsable de la preparación física y gestión deportiva en diversos centros deportivos y gimnasios, de forma presencial:

Gimnasio de la Universidad de Alicante.
Box Akra (San Vicente del Raspeig).
Centro deportivo Marjal Sport (Guardamar del Segura).
Gimnasio Olympus (Guardamar del Segura).

EXPERIENCIA DEPORTIVA

- 2009-Actualidad: Competidor de Powerlifting Raw.
Campeón de España en -74kg, obteniendo diversos récords de España.
Participación en Campeonatos Europeos y Mundiales.
- Marcas históricas en competición:
Sentadilla: 235kg; Press banca: 145kg; Peso muerto: 282'5kg.
- 2012-Actualidad: Organizador de distintos Campeonatos de Powerlifting con fines benéficos en la Provincia de Alicante y alrededores.
- 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, EPTÉ
- Experto en entrenamiento de fuerza y rendimiento físico