



AULAGRUPO

Contenido

PRESENTACIÓN	3
A QUIÉN VA DIRIGIDO	3
OBJETIVOS.....	3
CRONOGRAMA	4
FICHA FORMACIONES	5

PRESENTACIÓN

El Real Grupo de Cultura Covadonga, a través del programa Aula Grupo convoca un programa de formación permanente al objeto de satisfacer las expectativas e intereses de todas las personas vinculadas al deporte en el Club favoreciendo la posibilidad de formación de todas ellas.

Surge como necesidad de unificar criterios en la formación deportiva de nuestro Club.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Dependiendo de la formación irá dirigido a técnicos deportivos del Club, familias de deportistas y socios en general.

OBJETIVOS

- Implementar de un programa integral y actualizado, buscando desarrollar habilidades técnicas, conocimientos teóricos y competencias prácticas de los profesionales del deporte en el RGCC, contribuyendo así al crecimiento y rendimiento deportivo de todos los deportistas.
- Aunar diferentes planes de formación y píldoras formativas efectuadas en el Club
- Interrelación entre secciones y técnicos
- Aporte de herramientas sobre temas de interés técnico
Orientación de conductas en la programación y exigencia en entrenamientos y competición en las diferentes secciones.
Acercamiento a las realidades deportivas del Club

CRONOGRAMA

Septiembre	30	Hipopresivos.	Joana de la Cruz	Técnicos
Octubre	09	Control de las cargas de Entrenamiento	Felipe Sánchez	Técnicos
	10			
Noviembre	11	Comunicación bimodal	Ana Vizoso	Técnicos
	12	Zumba	Sheila Colmenero	Técnicos
	14	Claves para la protección y prevención de violencia contra la infancia en el deporte	José I. Alonso	Técnicos
Diciembre	1	Aspectos nutricionales a tener en cuenta para personas que realicen actividad física regular	Irati Gurucharri Arizaga	Socios
	1	Claves para la protección y prevención de violencia contra la infancia en el deporte	José I. Alonso	Técnicos
	2			
	2	Comunicación estratégica para técnicos deportivos	Eva Martín	Técnicos
	15	Aspectos nutricionales a tener en cuenta en la actividad diaria de un deportista del Club. Confección de menús semanales en casa con deportistas.	Irati Gurucharri Arizaga	Familias deportistas
	16	Pilates	Isabel Izquierdo	Técnicos
	18	Estrategias para la mejora de la atención en todos los perfiles de usuarios	Ana Vizoso	Técnicos
	28			
Enero	10	Confección de menús en desplazamientos deportivos	Irati Gurucharri Arizaga	Técnicos
	11			
	12	Entrenamiento de la fuerza y nutrición	Irati Gurucharri Arizaga	Socios
	16 19	Prevención de lesiones en el entrenamiento con jóvenes.	Ricardo Romano y Borja Prado.	Técnicos
Febrero	4	Ciclo Indoor	Cesar Grande	Técnicos
	16	Nutrición. Que tener en cuenta antes y después de una competición	Irati Gurucharri Arizaga	Familias deportistas
	20	Entrenamiento de la Destreza Motora y la Reactividad Mediante el Entrenamiento en Variabilidad e Interferencia Contextual.	Gonzalo de Castro, Mónica Vázquez y Ángel Solís.	Técnicos
	23			Técnicos
Marzo	15	Suplementación deportiva	Irati Gurucharri Arizaga	Socios
	17	Yoga	Natalia Perancho	Técnicos
	19	Técnica de levantamiento. Entrenamiento de fuerza.	Juan Buznego.	Técnicos
	21			Técnicos
Abril	21	Pilates Springboard.	María Jaimez	Técnicos
	24	Movilidad y estabilidad articular en la manifestación de la flexibilidad dinámica	Guadalupe García	Técnicos
	25			Técnicos
Mayo	26	TRX	Felipe Trancho	Técnicos
Mayo	28 31	Mujer y Entrenamiento	David Suárez	Técnicos
Junio	4	Confección de menús en desplazamientos deportivos	Irati Gurucharri Arizaga	Técnicos
	5			

FICHA FORMACIONES

A continuación, podrás encontrar toda la información sobre las distintas formaciones a desarrollar entre los meses de Septiembre 2023 - Junio 2024.

Hipopresivos. TÉCNICOS

Joana de la Cruz Méndez

- Instructora Fitness RGCC
- Monitora ZUMBA
- Monitora Hipopresivos
- Monitora Pilates

LUGAR: Sala televisión y sala polivalente Mareo

HORARIOS: Sábado 30 Sept 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

En esta pequeña formación, el objetivo principal es el acercamiento a los conceptos básicos del trabajo hipopresivo. Se darán herramientas para que los técnicos puedan configurar sus propias clases.

- Introducción a Hipopresivos: ¿qué es? Beneficios
- Reeducción y corrección postural
- Ejercicios básicos
- Ejercicios y dinámicas más complejas
- Diseño de una sesión
- Práctica: Sesión de Hipopresivos



APLICACIONES:

Interesante para todos aquellos técnicos deportivos, preparadores físicos o entrenadores personales, que realizan clases dirigidas o entrenamientos individualizados, que les permitirá adquirir nuevas herramientas y afianzar conocimientos para poder aplicar en sus actividades.

Control de las cargas de entrenamiento. TÉCNICOS

Felipe Sánchez Llanes

- Lic. Cc. Actividad Física y del Deporte
- Master Alto Rendimiento Deportivo
- Doctorado en Cc. Actividad Física y del Deporte
Certificación CSCS-NSCA
- Preparador físico Comité Olímpico China
- Seleccionador Nacional Judo China Entrenador
equipo nacional de Kosovo



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Lunes 9 Oct 16.00 h-17.30 h/Martes 10 Oct
10.00 h- 11.30 h

CONTENIDOS:

En esta charla trataremos el tema del control de las cargas de entrenamiento, y de cómo monitorizar a nuestros deportistas y poder llevar el rendimiento de nuestro equipo a otro nivel.

Carga interna vs carga externa Monitorización de la carga. Métodos. Monitorización mediante RPE

Asociación entre carga de entrenamiento y riesgo de lesión Aplicaciones prácticas Judotraining Load V1.0

Crea tu propia herramienta Excel para monitorizar las cargas

APLICACIONES:

Esta charla pensamos es interesante para todos aquellos técnicos deportivos o preparadores físicos que entrenan equipos, bien sea de deportes individuales o colectivos, y tanto para categorías de formación como de rendimiento, ya que te daremos las herramientas necesarias para monitorizar el rendimiento de tus deportistas y poder tomar mejores decisiones a la hora de planificar tus entrenamientos.

Comunicación bimodal. TÉCNICOS

Ana Vizoso

- Diplomada en Educación Diplomada en Audición y Lenguaje Graduada en Educación Primaria
- Experta Universitaria en Educación Infantil
- Master en dificultades de Aprendizaje y Trastornos del lenguaje
- Funcionaria de Carrera Cuerpo de maestros del Principado de Asturias
- Profesora en el Grado MEI, MEP, Facultad Padre Ossó Centro adscrito Universidad de Oviedo
- Profesora en el Master Universitario en Atención a la Diversidad y la Educación Inclusiva en la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Sábado 11 Nov de 10.00 h- 14.00 h /16.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

Finalidad: Incrementar los canales de comunicación para favorecer el acceso a la información.

Dotar a los técnicos de herramientas funcionales favorecedoras de la comunicación.

Ajustar los canales de comunicación a las demandas de los usuarios. ·

Nociones teóricas básicas de comunicación bimodal.

Vocabulario y estructuras básicas para el desarrollo de las sesiones.

Aplicación práctica de comunicación bimodal.

APLICACIONES:

Atendiendo a la especial importancia a la inclusión que queremos llevar a cabo en el Grupo desde el departamento de Diversidad Funcional, es importante la formación específica en este ámbito para todos los técnicos deportivos del club, para poder dar un mejor servicio a todos nuestros socios.

Zumba. TÉCNICOS

Sheila Colmenero

- Instructora Zumba y miembro de ZIN™ desde Nov 2018
- Especialista en Zumba, Zumba Gold®, Strong Nation, CIRCL Mobility™. Formación en Les Mills
- Experto FEDA en sala Fitness y entrenador personal
Instructora Zumba RGCC



LUGAR: Sala televisión y sala polivalente Mareo

HORARIOS: Domingo 12 Nov 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

En este pequeño acercamiento al Zumba, el objetivo principal es que todos los técnicos conozcan como se organiza una clase de esta modalidad.

- Introducción al Zumba
- Apoyo musical
- Estructura de una clase
- Práctica: Sesión de Zumba



APLICACIONES:

Interesante para todos aquellos técnicos deportivos, que quieran conocer esta actividad y que les sirva como una píldora que pueda despertar en ellos las ganas por formarse oficialmente para poder impartir estas clases.

Claves para la protección y prevención de violencia contra la infancia en el deporte. TÉCNICOS

José Ignacio Alonso Romero

- Director/responsable de Kunina Sports and Education

LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS:

Martes 14 Nov 10.00-11.30,
Viernes 01 Dic 16.00 h-17.30 h,
Sábado 02 Dic 09.00 h- 10.30 h



CONTENIDOS:

Se trata de un curso básico para la sensibilización en el cuidado y protección al menor. De alguna manera es como un primer paso para acercarte y conocer la importancia del deporte para la infancia. Trataremos de conocer las implicaciones legales de la LOPIVI, así como las claves para crear un entorno seguro y protegido para la infancia en el mundo del deporte.



Los objetivos fundamentales son:

Implicaciones de la LOPIVI para clubes y profesionales. Claves de protección a la infancia en el deporte.

Reflexionar sobre las características que deberán tener los entornos deportivos para que sean seguros para menores.

Derechos de infancia y mundo del deporte.

Violencia contra la infancia y modalidades en el deporte. Saber cómo actuar ante la violencia en contextos deportivos Conocer las responsabilidades de los diferentes agentes

APLICACIONES:

En relación a la incorporación de la Agenda 2030, los centros deportivos adquieren una serie de obligaciones, como son: aplicar los protocolos de actuación que adopten las administraciones públicas, implantar un sistema de monitorización, adoptar las medidas necesarias para la práctica deportiva segura y organizar planes de formación sobre prevención, detección precoz y protección, dirigidos al personal que trabaja en el centro. Se trata, por tanto, de una formación necesaria y obligatoria para todos los técnicos que trabajen en el club.

Aspectos nutricionales a tener en cuenta para personas que realicen actividad física regular. SOCIOS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Viernes 1 Dic 18.00 h- 19.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión el objetivo será el acercamiento de los conceptos básicos nutricionales en la actividad física. Se tratarán los distintos tipos de nutrientes y la distribución dependiendo de las necesidades de cada uno.

Distintos tipos de nutrientes y grupo de alimentos.

Distribución de la dieta del deportista. Estructura alimentaria en función del tipo de ejercicio.

Análisis de la situación personal. Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla nos aporta unos conocimientos nutricionales adecuados para la mejora de la capacidad de realizar actividad física, y conseguir una adecuada recuperación tras la realización del ejercicio, además de mantener la salud.

Comunicación estratégica para técnicos deportivos.

TÉCNICOS

Eva Martín de la Rosa

Responsable Departamento Psicodep RGCC. Lic. Psicología
Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del
Deporte Master en Dirección de Recursos Humanos

LUGAR: Sala polivalente RGCC **HORARIOS:** Sábado 2 Dic
11.00 h- 12.30h

CONTENIDOS:

La comunicación estratégica está en la base de la labor técnica para lograr un aprendizaje eficaz y buscar el éxito deportivo. Mediante la comunicación podemos instaurar una determinada acción táctica, modificar un movimiento técnico, preparar a los deportistas para potenciar su rendimiento, trabajar en equipo, dar instrucciones, motivar a un grupo, lograr un cambio de comportamiento, afrontar errores y alcanzar objetivos.

Funciones de la comunicación en el deporte:

Informar / Modificar actitudes y conductas / Construir equipo.

Estilos de comunicación de los entrenadores. Roles y gestión del talento.

Dirección de equipos y habilidades comunicativas. Gestión de la presión y barreras a la comunicación eficaz.

Experiencias prácticas:

- Presentación y organización de eventos deportivos: (**Eva Fernández-Coordinadora de cursillos**).
- Instrucciones en sesiones de entrenamiento (**Eugenio Cañedo-Tenis**).
- Análisis de datos sobre correcciones técnicas- (**Óscar Palomero-Hockey**).
- Reuniones prepartido (**Miguel Lomas-Hockey**).
- Comunicación con las familias a través de Dinantia (**Falo Rodríguez-Hockey**).
- Comunicación no verbal y gestión de la voz (**Sara Fernández- Atletismo**).
- Comunicación y reuniones individuales con deportistas jóvenes (**Pablo Álvarez y Patricia Romero-Natación**).
- Comunicación durante las competiciones en deportes individuales (**Alejandro Sorrentini-Tenis**).
- Comunicación y redes sociales (**Pelayo Arias- Área de comunicación**).

APLICACIONES:

La comunicación eficaz es aquella que nos permite alcanzar objetivos.

Presentación de los fundamentos del proceso comunicativo en el ámbito deportivo y análisis de casos prácticos con una metodología participativa y aplicada.



Aspectos nutricionales a tener en cuenta en la actividad diaria de un deportista del Club. Confección de menús semanales en casa con deportistas.

FAMILIAS DE DEPORTISTAS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Viernes 15 Dic 18.00 h- 19.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión el objetivo será que, tanto deportistas como familias, tengan una idea de los conceptos nutricionales. Se darán pautas nutricionales para poder saber como estructurar la alimentación durante la semana, y adaptarlo a las necesidades de cada uno.

Nutrientes para los deportistas.

Planificación nutricional durante la semana. Estructura y distribución.

Estrategias psicológicas aplicadas a la nutrición deportiva.

Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla nos dará un enfoque de la importancia de la nutrición para la mejora del rendimiento, pero sobre todo, para garantizar un crecimiento y un desarrollo óptimo. La salud de los deportistas siempre será el pilar fundamental. Es esencial saber que no hace falta ser especialistas en nutrición para que nos alimentemos de forma correcta.

Pilates. TÉCNICOS

Isabel Izquierdo García

- Instructora Pilates.
- Responsable Gimnasia Artística Femenina RGCC
- Monitora Pilates RGCC



LUGAR: Sala televisión y sala polivalente Mareo

HORARIOS: Sábado 16 Dic 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

En esta pequeña formación, el objetivo principal es el acercamiento a los conceptos básicos del Pilates Mat (suelo). Se darán herramientas para que los técnicos puedan configurar sus propias clases.

- Introducción al Pilates Mat
- Corrección postural
- Individualizaciones
- Ejercicios más comunes
- Cargas
- Diseño de una clase
- Práctica: Sesión de Pilates Mat



APLICACIONES:

Interesante para todos aquellos técnicos deportivos, preparadores físicos o entrenadores personales, que realizan clases dirigidas o entrenamientos individualizados, que les permitirá adquirir nuevas herramientas y afianzar conocimientos para poder aplicar en sus actividades.

Estrategias para la mejora de la atención de todos los perfiles de usuarios. TÉCNICOS

Ana Vizoso

- Diplomada en Educación Diplomada en Audición y Lenguaje Graduada en Educación Primaria
- Experta Universitaria en Educación Infantil
- Master en dificultades de Aprendizaje y Trastornos del lenguaje
- Funcionaria de Carrera Cuerpo de maestros del Principado de Asturias
- Profesora en el Grado MEI, MEP, Facultad Padre Ossó Centro adscrito Universidad de Oviedo
- Profesora en el Master Universitario en Atención a la Diversidad y la Educación Inclusiva en la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Lunes 18 Dic 19.00- 20.30 h /Jueves 28 Dic 10.00 h- 11.30 h.

CONTENIDOS:

Finalidad: Incrementar la inclusión en las actividades ordinarias ofertadas por el club.

Características de los diferentes perfiles.

Conductas observables en cada uno de los espacios y secciones.

Estrategias facilitadoras a seguir para la preparación de las sesiones y las situaciones imprevistas.

APLICACIONES:

Atendiendo a la especial importancia a la inclusión que queremos llevar a cabo en el Grupo desde el departamento de Diversidad Funcional, es importante la formación específica en este ámbito para todos los técnicos deportivos del club, para poder dar un mejor servicio a todos nuestros socios.

Confección de menús en desplazamientos deportivos. .

TÉCNICOS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga

LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS:

Miércoles 10 Ene 10.00 h- 11.30 h

Jueves 11 Ene 16.00 h – 17.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión el objetivo será entender las estrategias nutricionales a tener en cuenta durante los desplazamientos de competición. Se darán pautas nutricionales para saber que escoger antes, durante y después de las competiciones y situaciones especiales a tener en cuenta.

Pautas durante la semana de entrenamientos.

Planificación nutricional antes y durante la competición. Ingestas y sus proporciones.

Estrategias de recuperación nutricional.

Situaciones especiales a tener en cuenta.

Distintos menús según la actividad física.

Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla nos aportará unos conocimientos para poder hacer las adecuadas elecciones de alimentación. En los desplazamientos no siempre podemos optar a los platos deseados, por ello, es importante saber elegir dentro de las opciones que tengamos.



Entrenamiento de la fuerza y nutrición.

SOCIOS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Viernes 12 Ene 18.00 h- 19.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se mostrarán las pautas de alimentación e hidratación recomendadas durante un entrenamiento de fuerza. Se tratarán las necesidades nutricionales que conlleva, y las elecciones a tomar antes, durante y después del ejercicio.

Factores que influyen en el rendimiento deportivo. Objetivos de la Nutrición Deportiva. Necesidades nutricionales del entrenamiento de fuerza. Hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Qué comer antes, durante y después del entrenamiento de fuerza

Hidratación durante el ejercicio.

Suplementación para el entrenamiento de fuerza.

Conclusiones.

APLICACIONES:

El entrenamiento de fuerza aumenta las necesidades nutricionales del deportista. Por ello, es importante tener los conocimientos de ello para poder rendir bien y evitar la fatiga, el sobre entrenamiento y/o las lesiones.

Prevención de Lesiones en el Entrenamiento con Jóvenes.

TÉCNICOS

Ricardo Romano

- Licenciado Ciencias Actividad Física y Deporte Técnico
- Preparador Físico Voleibol RGCC

Borja Prado

- Técnico Superior TAFAD
- Técnico Sección de Voleibol RGCC

LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Martes 16 Enero 16.00 h- 17.30 h / Viernes 19 Enero 16.00 h- 17.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se tratarán elementos que resultan decisivos a la hora de prevenir lesiones en el entrenamiento en etapas de formación. Algunas claves para reducir la incidencia de lesiones con nuestros deportistas son comunes en todas las etapas y deportes, pero en otras ocasiones las características de cada deporte y la edad tienen diferencias que deben conocerse.

- Importancia de la edad de maduración en el entrenamiento.
- Diferencias entre chicos y chicas en el entrenamiento.
- La fuerza en jóvenes como factor preventivo.
- La movilidad articular como factor preventivo.
- La estabilidad corporal en el entrenamiento.
- Herramientas prácticas.
- Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla permite tener unos conocimientos básicos que nos ayudaran en nuestra intervención con jóvenes, sacando un mayor rendimiento a nuestras sesiones, al mismo tiempo que evitamos lesiones especialmente importantes a estas edades tempranas. Se propondrán enfoques y herramientas con transferencia a un gran número de actividades físicas y deportivas, así como a etapas de formación, pero también de la salud y del alto rendimiento.



Ciclo Indoor. TÉCNICOS

Cesar Grande Díaz

- Instructor de Ciclo Indoor con más de 20 años de experiencia
- Formador de Ciclo Indoor en cursos formativos, FEDA...



LUGAR: Sala Ciclo Indoor RGCC

HORARIOS: Domingo 4 Feb 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

En esta píldora formativa, el objetivo principal es el acercamiento al Ciclo Indoor. Se darán herramientas y se explicarán los conceptos básicos para que los técnicos puedan configurar y estructurar sus propias clases.

- Introducción al Ciclo Indoor
- Soporte musical
- Corrección postural
- Estructura de una clase
- Cargas
- Diseño de una sesión
- Práctica: Sesión de Ciclo Indoor



APLICACIONES:

Dirigido a todos aquellos técnicos de fitness, monitores de sala, entrenadores personales, interesados en el aprendizaje de esta actividad. También puede resultar interesante para profesionales de la salud y a todos los colectivos del ámbito del deporte que quieran ampliar conocimientos. Esta formación les permitirá conocer en qué consisten y cómo se organizan las clases de Ciclo Indoor.

Nutrición. Qué tener en cuenta antes y después de una competición.

FAMILIAS DE DEPORTISTAS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Viernes 16 Feb 18.00 h- 19.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se tratará la alimentación antes, durante y después de una competición. Se darán diferentes pautas y herramientas prácticas según las características de la competición y del deportista.

Alimentación antes de la competición.
Alimentación durante la competición.
Recuperación y estabilización posterior.
Suplementación.
Ejemplos de menús.
Conclusiones.

APLICACIONES:

El menú semanal se tiene que planificar alrededor de las competiciones y las sesiones de entrenamiento. El conocimiento de algunas pautas nutricionales resulta importante para poder llegar a la mejoría del rendimiento y de la salud.

Entrenamiento de la Destreza Motora y la Reactividad Mediante el Entrenamiento en Variabilidad e Interferencia Contextual. TÉCNICOS

Gonzalo de Castro

- Entrenador Nacional de Baloncesto.
- Responsable Escuela Entrenadores FBPA
- Responsable Sección Baloncesto RGCC



Mónica Vázquez Díaz

- Entrenadora de Baloncesto Nivel II
- Técnica sección Baloncesto RGCC

Ángel Solís

- Entrenador Nacional de Atletismo
- Entrenador Atletismo RGCC

LUGAR: Pabellón Guillermo García (Martes) y Colegio Clarín (Viernes)

HORARIOS: Martes 20 Feb 17.00 h- 18.30 /Viernes 23 Feb 19.00 h- 20.30 h

CONTENIDOS:

Se trata de una sesión que ofrece un gran número de herramientas para poner en práctica

durante nuestras sesiones en deportes de equipo e individuales.

Se proponen herramientas para trabajar elementos tan importantes como la destreza motora y la reactividad, que resultan decisivos para el aprendizaje y el rendimiento, pero muy especialmente en etapas formativas.

La variabilidad y la interferencia contextual como elementos de potenciación del aprendizaje y el entrenamiento / Ejercicios con disociación corporal / Elementos de disociación de ritmos / Acciones con multi tarea / Herramientas prácticas / Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla permite conocer la variabilidad y la interferencia contextual como herramientas de optimización del aprendizaje. Aporta ejercicios que pueden ser utilizados en una gran variedad de deportes y en la preparación física. El incremento de la mejor, una mayor atención por parte del deportistas, y un mayor componente lúdico, suponen ventajas que sin duda hay que aprovechar.



Suplementación deportiva. SOCIOS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga

LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Viernes 15 Mar 18.00 h- 19.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se tratarán los diferentes suplementos y ayudas ergonutricionales que existen. Se explicarán sus características, las dosis efectivas de cada uno y cuales pueden poner riesgo la salud.

Introducción. Breve historia sobre los suplementos y ayudas ergo nutricionales

Clasificación y definición de los suplementos y ayudas ergo nutricionales

Características y protocolos de las ayudas ergo nutricionales. Alimentos-nutrientes para los deportistas.

Características y protocolos de los suplementos nutricionales.

Conclusiones.

APLICACIONES:

Desde siempre los deportistas han utilizado determinados alimentos con el fin de favorecer su rendimiento. Esta charla nos aporta unos conocimientos reales de la eficacia de cada suplemento y así, orientarnos a elegir adecuadamente.



Yoga. TÉCNICOS

Natalia Perancho Uceda

- Monitora de Yoga RGCC
- Formación profesional y personal de profesora de Yoga Dinámico (hatha yoga) Formada en Meditación Somática (meditación en quietud) y Vinyasa Yoga (hatha yoga en movimiento/danza)
- Especialista en Tantra Yoga (yoga de la energía) y Yoga Nidra (yoga del silencio o descanso profundo)
- Curso de facilitación para terapia de Masaje Neuromiofascial Curso de Nutrición para el dolor y la terapia



LUGAR: Sala televisión y sala polivalente Mareo

HORARIOS: Domingo 17 de Mar 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

En esta formación, el objetivo principal es proporcionar a los técnicos deportivos un conocimiento básico del Yoga, así como de sus diferentes variantes.

- ¿Qué es el Yoga?
- Bases del Yoga
- Beneficios del Yoga
- Asanas
- Pranayama: respiración
- Importancia de la relajación
- Diseño de una clase
- Práctica: Sesión de Yoga

APLICACIONES:

Interesante para todos aquellos técnicos deportivos, preparadores físicos o entrenadores personales, que realizan clases dirigidas o entrenamientos individualizados, que les permitirá adquirir nuevas herramientas y conocer ejercicios que puedan aplicar en sus actividades habituales.



Técnica de Levantamientos. Entrenamiento de la Fuerza.

TÉCNICOS

Juan Buznego Pidal

- Entrenador Nacional de Halterofilia
- Responsable Sección Halterofilia



LUGAR: Sala halterofilia RGCC

HORARIOS: Martes 19 Marzo 16.00 h- 17.30 h / Jueves 21
Marzo 16:00 h- 17.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se enseñarán los elementos más básicos de los levantamientos en el entrenamiento de la fuerza. Los levantamientos olímpicos son una herramienta muy eficaz para mejora la fuerza, pero el conocimiento de su técnica resulta clave para lograr su máximo aprovechamiento y evitar lesiones. Durante la sesión se tratarán los momentos más importantes y la forma de controlar su correcta ejecución.

- Importancia de los levantamientos de halterofilia en el entrenamiento de nuestros deportistas.
- La edad en el entrenamiento de fuerza. Diferentes tipos de levantamientos.
- Claves prácticas y teóricas de una correcta ejecución. Herramientas prácticas.
- Conclusiones.

APLICACIONES:

Los levantamientos de halterofilia son los que permiten un mayor desarrollo de fuerza a altas velocidades de ejecución, lo que sin duda tiene una gran transferencia a todos los deportes con acciones de aceleración, golpeo, salto o cambios de dirección. Conocer la forma de ejecución de estos movimientos y sus puntos más determinantes puede resultar un paso importante en nuestra formación como técnicos.

Pilates Springboard. TÉCNICOS

María Jaimez García

- Responsable ballet RGCC
- Monitora pilates RGCC especializada en Springboard



LUGAR: Sala Yoga RGCC

HORARIOS: Domingo 21 de Abr 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

Formación avanzada para los técnicos con formación en Pilates Mat, en el que se utiliza un implemento, que es el Springboard, que se compone de una serie de muelles y barras que generan resistencia y/o facilitan/dificultan la realización de ciertos ejercicios.

- Introducción al Pilates Springboard: ¿qué es?
- Conocimiento de la Máquina Springboard EVO-T: componentes, manejo, seguridad. Corrección postural
- Rutinas de ejercicios
- Programación de una clase colectiva de Springboard.
- Práctica: Sesión de Pilates Springboard



APLICACIONES:

Interesante para todos aquellos técnicos deportivos con formación en Pilates Mat que quieran ampliar conocimientos con la utilización de esta máquina que diversifica las sesiones de Pilates tradicional.

Movilidad y Estabilidad Articular y en la Manifestación de la Flexibilidad Dinámica. TÉCNICOS

Guadalupe García Sanz

- Diplomada en Magisterio Educación Física
- Entrenadora Nivel III Gimnasia Artística
- Técnica Gimnasia Femenina RGCC
- Especialista Flexibilidad y Colocación Postural RGCC



LUGAR: Sala gimnasia RGCC

HORARIOS: Miércoles 24 Abr 16.00 h- 17.30 h / Jueves 25 Abr 20.00 h- 21.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se tratará la flexibilidad dinámica y la estabilidad corporal mostrando su importancia en los diferentes deportes. Se mostrarán diversos ejercicios que pueden ser utilizados tanto en las sesiones de preparación física, como en las técnicas en los diferentes deportes de equipo e individuales

- Importancia de la flexibilidad dinámica en los deportes.
- Importancia de la movilidad articular y la estabilidad corporal en la salud y el rendimiento.
- Relación entre flexibilidad dinámica, elasticidad y fuerza explosiva en deportes de equipo e individuales.
- Ejercicios de flexibilidad y estabilidad.
- Ejecución de los movimientos.
- Herramientas prácticas y transferencia a los deportes.
- Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla permite tener unos conocimientos básicos de la flexibilidad dinámica y la estabilidad, y su relación con la fuerza y la elasticidad. La propuesta permitirá una mejora en el aprendizaje de los deportistas, especialmente interesante en niños y niñas. La propuesta compleja de la flexibilidad dinámica y estabilidad nos permitirá una mejor intervención en la preparación física y las sesiones de formación como técnicos.

TRX. TÉCNICOS

Felipe Herrero Trancho

- Técnico TRX RGCC
- Entrenador personal RGCC

LUGAR: Sala TRX RGCC

HORARIOS: Domingo 26 May 17.00 h- 20.00 h

CONTENIDOS:

En esta píldora formativa, el objetivo principal es el acercamiento a los conceptos básicos del Entrenamiento en suspensión (TRX). Se darán herramientas y una batería de ejercicios básicos para que los técnicos puedan configurar sus propias clases.

- Introducción al entrenamiento en suspensión.
- Seguridad, manejo, aplicaciones y usos.
- Corrección postural
- Ejercicios más comunes, ejecución técnica y posibles adaptaciones
- Diseño de una sesión
- Práctica: Sesión de TRX



APLICACIONES:

Interesante para todos aquellos técnicos deportivos, preparadores físicos o entrenadores personales, que realizan clases dirigidas o entrenamientos individualizados, que les permitirá adquirir nuevas herramientas y afianzar conocimientos para poder aplicar en sus actividades.

Mujer y Entrenamiento de la Fuerza. TÉCNICOS

David Suárez Rodríguez

- Doctor Ciencias Actividad Física y Deporte
Grado en Nutrición y Dietética
- Máster Alto Rendimiento Deportivo Máster
Fisiología del Ejercicio Máster Psicología del
Deporte
- Entrenador y Profesor Nacional de Tenis
- Coordinador Formación Técnicos RGCC
- Entrenador y Preparador Físico de Tenis RGCC



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS: Martes 28 May 16.00 h - 17.30 h /
Viernes 31 May 16.00 h - 17.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se tratará la importancia del entrenamiento de fuerza para la salud y el rendimiento. Se tratarán los elementos diferenciales de la mujer deportista y los beneficios que sin duda tiene el trabajo de fuerza en sus diferentes variantes y a lo largo de las etapas de la vida.

Elementos diferenciales de la mujer deportista. Importancia del entrenamiento de fuerza en la salud.

Entrenamiento de fuerza, rendimiento deportivo y prevención de lesiones. Características del entrenamiento de la fuerza.

Herramientas prácticas. Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla nos aporta unos conocimientos adecuados sobre la repercusión que tiene un correcto entrenamiento de fuerza en la salud y el rendimiento deportivo. El conocimiento de algunos elementos específicos de la mujer, resulta decisivo para poder hacer un óptimo abordaje en nuestro trabajo diario con niñas y mujeres de diferentes edades.

Confección de menús en desplazamientos deportivos. TÉCNICOS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga



LUGAR: Sala polivalente RGCC

HORARIOS:

Martes 4 Jun 10.00 h - 11.30 h

Miércoles 5 Jun 16.00 h – 17.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión se tratará la planificación durante los desplazamientos de competición además de las diferentes situaciones que se puedan dar, como por ejemplo, las condiciones atmosféricas.

Pautas durante la semana de entrenamientos.

Planificación nutricional antes, durante y después de la competición.

Suplementación.

Alimentación diferente según las condiciones atmosféricas.

Alimentación para necesidades especiales. Control de peso.

Conclusiones.

APLICACIONES:

Las demandas nutricionales de los deportistas son aumentadas y específicas. En los desplazamientos en competición, hay que poner especial atención a la hora de tomar las elecciones alimentarias y controlar el estrés que conllevan dichos desplazamientos.

INSCRIPCIONES

Para participar en las distintas formaciones que se ofrecen deberás de hacerlo a través de este enlace:

[INSCRIPCIÓN](#)