



# AULAGRUPO

2024 - 2025

REAL GRUPO DE CULTURA COVADONGA

**UNA OLIMPIADA  
PERMANENTE**

[www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)



## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	2
<b>A QUIÉN VA DIRIGIDA</b> .....	2
<b>OBJETIVOS</b> .....	2
<b>CRONOGRAMA</b> .....	3
<b>FICHA FORMACIONES</b> .....	4
<b>Análisis de videos. Iniciación</b> .....	5
<b>Iniciación a la formación deportiva: estrategias más eficaces</b> .....	6
<b>Total HIIT</b> .....	7
<b>Deporte inclusivo: Herramientas y estrategias efectivas</b> .....	8
<b>¿Cómo comunicarse con una persona con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)?</b> .....	9
<b>Análisis de video. Práctica</b> .....	10
<b>Alimentación y suplementación en desplazamientos deportivos</b> .....	11
<b>Calistenia</b> .....	12
<b>Talleres “La mejor defensa no entrar al Juego”</b> .....	13
<b>Nutrición: nuevas pautas para la salud</b> .....	14
<b>Importancia del Trabajo de la Fuerza en las Primeras Edades de Formación</b> .....	15
<b>Preparación física para equipos máster/veteranos</b> .....	16
<b>Mujer y deporte</b> .....	17
<b>Control mental en el deporte: Estrategias para posiciones específicas</b> .....	18
<b>Nutrición. Como preparar el 10 k del Grupo. Carreras populares</b> .....	19
<b>Iniciación a la actividad física. Asesoramiento en salas de musculación</b> .....	20
<b>SIMPOSIO</b> .....	21
<b>Etiquetado nutricional</b> .....	22
<b>Animal Move</b> .....	23
<b>Ejercicio y dolor lumbar</b> .....	24
<b>Body Mind</b> .....	25
<b>INSCRIPCIONES</b> .....	26

## PRESENTACIÓN

El Real Grupo Cultura Covadonga llevará a cabo, en esta nueva temporada 2024-2025, mediante un actualizado programa Aula Grupo, una formación continua que abarca un amplio abanico de intereses y necesidades de los diferentes colectivos del Grupo.

Este programa Aula Grupo surgió como elemento unificador de la formación impartida en nuestro club, abarcando sesiones dirigidas a técnicos, pero también a deportistas y familias.

## A QUIÉN VA DIRIGIDA

A técnicos deportivos del club, deportistas y familias.

## OBJETIVOS

- Implementar un programa integral y actualizado, buscando aportar conocimientos y destrezas prácticas a los técnicos del club, contribuyendo así a la mayor mejora y rendimiento de nuestros deportistas.
- Aportar herramientas sobre temas de interés técnico, psicológico, nutricional, pedagógico.
- Orientar las conductas por parte de los técnicos permitiendo una formación al mismo tiempo eficaz, lúdica y respetuosa con los deportistas.
- Orientar la filosofía y planificación respetuosa con el desarrollo, maduración e individualidad en las etapas de formación.
- Fomentar la interrelación entre secciones y técnicos.

# CRONOGRAMA

Mes	Día	Píldora Formativa	Docente	Dirigido
SEPT	5	Análisis de videos. Iniciación	Miguel Lomas	Técnicos
	7	Iniciación a la formación deportiva: estrategias más eficaces	Gonzalo de Castro. Angel Solis. Mónica Vázquez	Técnicos
	15	Total HIIT	Sheila Colmenero	Técnicos
	27	Deporte inclusivo: Herramientas v estrategias efectivas	Eva Martín (coordinadora)	Técnicos de la Red Inclusión
OCT	1	“Cómo comunicarse con persona con Trast Espectro Autismo (TEA)”	Organizado por FEDEMA con la colaboración del RGCC	Técnicos
	8	Análisis de videos. Práctica	Manuel Suárez	Técnicos
	17	Alimentación v suplementación en desplazamientos (técnicos)	Irati Gurucharri	Técnicos
	13	Calistenia	Juan Suárez	Técnicos
	21	Bebidas energéticas	CMX Fundación Servicios Sociales AYO GIJÓN	Deportistas 12 a 18 años
	24	Apuestas online. offline v juegos de azar	CMX Fundación Servicios Sociales AYO GIJÓN	Deportistas 12 a 18 años
NOV	7	Nutrición: nuevas pautas para la salud	Irati Gurucharri	Familias
	9	Importancia del trabajo de fuerza en las primeras edades de formación	Ricardo Romano	Técnicos
	14	Preparación física para equipos máster/veteranos	Joaquín de los Santos	Deportistas
	24	Mujer v deporte	Yadhira Araujo	Técnicos
ENE	10	Control mental en el deporte.: Estrategias para posiciones específicas	Eva Martín (coordinadora)	Técnicos
	23	Nutrición. Como preparar el 10K del Grupo. Carreras populares	Irati Gurucharri	Socios
	26	Iniciación a la actividad física. Asesoramiento en salas de musculación	Técnico: Paco Corroto	Técnicos
FEB	7	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención 10 a 14 años	Servicio participación ciudadana. Policía Nacional	Deportistas
	8	Simposio Mesa de trabajo: <i>Lateralidad en los diferentes deportes.</i> ¿Cómo Prevenir las Lesiones Deportivas? Iniciación a la metodología deportiva	Falo Rodríguez (coordinador): Mesa redonda. Ricardo Romano. ¿Cómo prevenir las lesiones deportivas? Gonzalo de Castro: Iniciación a la metodología deportiva	Técnicos
	14	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevenc 15 años en adelante	Servicio participación ciudadana. Policía Nacional	Deportistas
	21	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención	Servicio participación ciudadana. Policía Nacional	Familias
MAR	6	Etiquetado nutricional	Irati Gurucharri	Familias
	9	Animal Move	Patricia Rivas	Técnicos
ABR	6	Ejercicio v dolor lumbar	Pedro Abal	Técnicos
MAY	18	Body Mind	Luis Nuñez	Técnicos

## FICHA FORMACIONES

4

A continuación, podrás encontrar toda la información sobre las distintas formaciones a desarrollar entre los meses de Septiembre 2024 - Junio 2025.

## Análisis de videos. Iniciación

**LUGAR:** sala Polivalente – Televisión RGCC

**HORARIOS:** jueves 5 de septiembre de 16:00 a 18:00h



### Miguel Lomas

- Licenciado en Ciencias Actividad Física y Deporte
- Entrenador Nacional Nivel II de Hockey
- Aptitud Pedagógica por la Universidad de Barcelona
- Entrenador Primer Equipo Masculino Hockey RGCC
- Entrenador Analista del Real Club de Polo de Barcelona de División de Honor
- Jugador del Fútbol Club Barcelona en División de Honor

**CONTENIDOS:** El análisis de video es una de las herramientas más útiles para analizar de forma objetiva las diferentes situaciones que se producen durante la práctica deportiva. En esta píldora teórico-práctica se mostrarán las ideas básicas en el análisis de video. Los técnicos podrán llevar a cabo una práctica durante la sesión para así poder aprender de forma sencilla y clara los conocimientos básicos.

**APLICACIONES:** Se obtendrá un conocimiento sencillo y muy útil en el manejo de programas de registro y análisis de video, para poder trabajar sobre nuestros deportistas de una forma eficaz.

## Iniciación a la formación deportiva: estrategias más eficaces

6

**LUGAR:** sala Polivalente – televisión RGCC - Práctica en Pabellones

**HORARIOS:** sábado 07 de septiembre de 10:00 a 13:00h



### Gonzalo de Castro

---

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

### Mónica Vázquez Díaz

---

- Entrenadora Nacional Baloncesto Nivel II y Técnica Sección Baloncesto RGCC.

### Ángel Solís

---

- Entrenador Nacional de Atletismo y Técnico Atletismo RGCC

**CONTENIDOS:** se trata de una sesión teórico-práctica que tratará los fundamentos sobre los que debe trabajarse en las primeras fases de la formación deportiva resultando fundamental para un posterior desarrollo deportivo. Se presentarán ejercicios que permitan un desarrollo motor y un efecto sobre la prevención de lesiones.

**APLICACIONES:** en esta sesión se adquirirán fundamentos básicos y herramientas en forma de ejercicios y sistemas que permitan lograr un buen desarrollo coordinativo aplicable en los diferentes deportes llevados a cabo en el RGCC.

## Total HIIT



**LUGAR:** sala de Boxeo RGCC

**HORARIOS:** domingo 15 de septiembre de 17:00 a 20:00h

Sheila  
Colmenero

- Instructora Zumba y miembro formación ZIN™ desde Nov 2018.
- Especialista en Zumba, Zumba Gold®, Strong Nation, CIRCL Mobility™.
- Formación en Les Mills: Body combat, Body pump
- Formación en Les Mills: Body combat, Body pump.
- Experto FEDA en sala Fitness y entrenador personal.
- Técnico deportivo de actividades en RGCC: Total HIIT, Boxing Condition, Pilates, Zumba, Strong, Full body, Circl mobility RGCC.

**CONTENIDOS:** en esta sesión se mostrarán los fundamentos del entrenamiento tipo HIIT (High Interval Intensity Training), sus ventajas, así como las posibles formas de introducirlo en nuestras sesiones de fitness o de entrenamiento deportivo.

El Total HIIT es una actividad en la que se entrena todo tu cuerpo utilizando además el saco de boxeo como complemento. Se divide en intervalos de alta intensidad, con periodos cortos de descanso. Una combinación perfecta entre Tabata y Boxing Condition.

**APLICACIONES:** se adquirirán los conocimientos básicos en el entrenamiento de alta intensidad interválico y las formas más eficaces de aplicarlo especialmente en las sesiones de fitness. Se aprenderán elementos básicos de boxeo con saco para introducir dentro de las sesiones y se profundizará en la introducción de este tipo de ejercicios dentro de la actividad, así como en la organización de este tipo de clases.

# Deporte inclusivo: Herramientas y estrategias efectivas

## Grupo de trabajo - RED DE INCLUSIÓN

8



**LUGAR:** Sala Polivalente – Televisión RGCC

**HORARIOS:** viernes 27 de septiembre de 18:00h a 19:30h

### Eva Martín

---

- Licenciada en Psicología.
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Máster en Dirección de Recursos Humanos.
- Curso de Actividades Deportivas y Discapacidad.
- Responsable del Área de Diversidad Funcional.

### CONTENIDOS DE TRABAJO:

#### 1. Conceptos clave en el deporte inclusivo.

- Inclusión en el RGCC: ¿Qué significa y por qué es importante?
- Tipologías de discapacidad, necesidades deportivas especiales y adaptaciones deportivas.

#### 2. Adaptaciones y modificaciones deportivas.

- Equipamiento especializado e instalaciones accesibles.
- Adaptaciones de reglas y procedimientos.

#### 3. Estrategias comunicativas y metodológicas.

- Desarrollo de actividades inclusivas.
- Planificación y diseño de programas deportivos inclusivos.

#### 4. Herramientas prácticas para el deporte inclusivo

- Recursos, tecnologías y materiales.
- Ejercicios y actividades prácticas.
- Adaptaciones específicas para diferentes tipos de discapacidad.

#### 5. Proyecto deportivo: Red de inclusión.

- Formación y capacitación.
- Competencias y habilidades necesarias.
- Modo de trabajo del equipo y colaboración entre secciones.
- Desarrollo de guía de prácticas inclusivas en el RGCC.

# ¿Cómo comunicarse con una persona con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)?

9

- **LUGAR:** Sala Polivalente. RGCC
- **HORARIOS:** martes 1 de octubre de 16:00 a 19:00h

Organizado por FEDEMA

---

El contenido de la píldora formativa es:

**¿Cómo comunicarse con una persona con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)?**

**1. Introducción a la píldora formativa**

**1.1. ¿Por qué una píldora formativa para conocer más al colectivo de personas con TEA?**

**1.2. “Mitos y prejuicios sobre las personas con TEA”**

**2. Definición del colectivo**

2.1. ¿Autistas o personas con autismo?

**3. Características de las personas con TEA**

3.1. Charla-debate

**4. Implicaciones en la comunicación**

4.1. Lenguaje

4.2. Habilidades sociales

4.3. Entorno

4.4. ¿Qué son la hipersensibilidad y la sobrecarga sensorial?

**5. Barreras comunicativas**

**6. Recursos para la comunicación**

6.1. Historias sociales

**7. Pautas y estrategias para mejorar la comunicación**

**8. Habilidades sociales que apoyan una comunicación eficaz**

8.1. Habilidades sociales básicas

8.2. Habilidades sociales complejas

## Análisis de video. Práctica

10



**LUGAR:** Sala Polivalente – Televisión RGCC  
**HORARIOS:** sábado 5 de octubre de 10:00h a 11:30h

**LUGAR:** Sala Polivalente - Televisión RGCC  
**HORARIOS:** martes 8 de octubre de 16:00 a 18:00h.

### Manuel Suárez

---

- Técnico del RGCC
- Analista de la selección española masculina sub.18
- Director Técnico de Federación del Hockey de Asturias

**CONTENIDOS:** se llevará a cabo una sesión eminentemente práctica del análisis de video con el programa Nacsport, realizando ejemplos de análisis real de situaciones de juego, así como la enseñanza de las herramientas disponibles y las formas de uso más eficaces. De esta forma se complementará la sesión Iniciación al Análisis de Video.

**APLICACIONES:** esta sesión aportará los conocimientos básicos para poder darle un uso práctico al análisis de video, lo que permitirá conocer mejor a nuestros deportistas, poder intervenir de forma más precisa y preparar las competiciones con mayor eficacia.

## Alimentación y suplementación en desplazamientos deportivos



11

**LUGAR:** sala Polivalente – Televisión RGCC  
**HORARIOS:** jueves 17 de octubre de 18:00 a 19:30h

!

### Irati Gurucharri

---

- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Especialista en nutrición deportiva.
- Nutricionista del RGCC.

**CONTENIDOS:** se tratarán las principales estrategias para lograr un adecuado aporte nutricional durante los viajes de los equipos del RGCC. Los asistentes podrán consultar sus dudas y exponer las diferentes situaciones específicas de cada deporte.

**APLICACIONES:** poder conocer las pautas básicas nutricionales y de suplementación para poder afrontar las competiciones de forma segura y eficaz.

## Calistenia

**LUGAR:** Grupo Fit – La Torriente

**HORARIOS:** domingo 13 de octubre de octubre de 17:00 a 20:00h



### Juan Suárez

---

- Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas.
- Formación y experiencia en entrenamiento funcional, animal flow, calistenia y pilates.
- Técnico deportivo de actividades en RGCC: calistenia, animal move, TRX, halterofilia y pilates.

**CONTENIDOS:** en esta sesión se explicarán los fundamentos básicos de la calistenia, sus ventajas, así como diversos ejercicios y la forma adecuada de realizarlos. Se profundizará en las diferentes progresiones posibles para conseguir la ejecución correcta de los ejercicios básicos y se darán pinceladas sobre ejercicios de nivel intermedio y avanzado. Se explicará una batería de ejercicios para poder configurar sesiones de esta actividad que tanto adepto está ganando.

La calistenia es un sistema de ejercicios enfocados al trabajo con el propio peso corporal en el que además se utilizan también estructuras específicas. El propio cuerpo del deportista es el que ejerce como resistencia trabajando así tanto la fuerza como la capacidad cardiovascular. Combina el trabajo de la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación.

**APLICACIONES:** se adquirirán los conocimientos para poder llevar a cabo sesiones de calistenia de una forma segura y eficaz. Con esta píldora, se adquirirán las herramientas necesarias para poder configurar tus propias sesiones de calistenia, y conocer los fundamentos del entrenamiento necesario para poder explicar y enseñar las progresiones de estos ejercicios.

## Talleres “La mejor defensa no entrar al Juego”

Luis Javier Martínez Díaz

13

- Grado en Educación Social.
- Especialista en Prevención e Intervención en Drogodependencias.
- Máster en Género Y Diversidad.
- Licenciado en Historia.
- Técnico mediación y dinamización juvenil.



**LUGAR:** Sala polivalente RGCC

### **HORARIOS:**

- Lunes 21 octubre 17.30h. Bebidas energéticas
- Jueves 24 octubre 19.00h. Apuestas online, offline y juegos de azar.

### **CONTENIDOS:**

En el taller de prevención de apuestas y juego online se tratará la importancia de separar apuestas del deporte, perfil del jugador en España, socialización de la juventud, recursos para la prevención.

En el taller de prevención de consumo y reducción de riesgos y de daños en el consumo de bebidas energéticas, trataremos la definición de salud y de drogas, hablaremos de mitos relacionados con su consumo, así como los problemas derivados del mismo en la vida diaria y en el deporte.

### **APLICACIONES:**

A través de ambos talleres queremos potenciar el desarrollo del sentido crítico de las personas participantes. Que cuenten con una información contrastada y fiable para que en su presente y futuro sepan afrontar las situaciones cotidianas donde se puedan dar ambas acciones. Para ello es fundamental el trabajo a través de una metodología participativa donde se cree una atmósfera en la que las personas participantes puedan expresar dudas, experiencias ...etc.



**LUGAR:** sala Polivalente – Televisión RGCC  
**HORARIOS:** jueves 7 de noviembre de 18:00 a 19:30h

### Irati Gurucharri

- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Especialista en nutrición deportiva.
- Nutricionista del RGCC.

**CONTENIDOS:** se mostrarán las claves para una correcta alimentación. Durante la sesión se responderá a las inquietudes que tengan los asistentes, aclarando las pautas que debe tener una alimentación saludable, dentro de la información más actualizada y científica.

**APLICACIONES:** adquirir una información que permita llevar a cabo una buena alimentación de forma sencilla, segura, y dentro de unos hábitos saludables.

## Importancia del Trabajo de la Fuerza en las Primeras Edades de Formación

15



**LUGAR:** Sala Polivalente - Televisión RGCC

**HORARIOS:** sábado día 9 de noviembre de 11:00h a 12:30h

### Ricardo Romano

- Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- Técnico y Preparador Físico de Voleibol.

**CONTENIDOS:** el entrenamiento de fuerza debe formar parte del trabajo formativo en las fases de formación, resultando un pilar básico para lograr el mejor desarrollo deportivo y la prevención más eficaz de lesiones. En esta píldora formativa se explicará la importancia, en el rendimiento y prevención de lesiones, de un entrenamiento adecuado y adaptado de la fuerza, así como la metodología básica para desarrollar la fuerza en edades tempranas.

**APLICACIONES:** esta sesión aportará fundamentos básicos del entrenamiento de fuerza, y herramientas para su preparación de una forma adecuada para las fases de iniciación en la actividad física y deportiva.

## Preparación física para equipos máster/veteranos

16



**LUGAR:** Sala Polivalente - Televisión RGCC

**HORARIOS:** jueves 14 de noviembre de 16:00 a 18:00h.

### Joaquín de los Santos

---

- Maestro de Educación Física
- Técnico Superior en Actividades Físicas
- Coordinador de la Preparación Física RGCC
- Preparador Físico de Baloncesto, Balonmano y Judo.

### CONTENIDOS:

Se tratarán las características de los deportistas de edades máster, así como el tipo de cargas y sistemas de entrenamiento que resultan más seguras y eficaces. Se explicarán las estrategias para evitar en lo posible las lesiones y el exceso de carga, obteniendo al mismo tiempo el mayor rendimiento a las sesiones de entrenamiento.

### APLICACIONES:

Se conocerán las pautas y estrategias más eficaces para lograr una práctica deportiva eficaz. Con una metodología que junte eficiencia y seguridad en la actividad deportiva en etapas máster.

## Mujer y deporte

**LUGAR:** Sala SAFYS

**HORARIOS:** domingo 24 de noviembre de 2024 de 17:00 a 20:00h

### Yadhira Araujo

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Máster en investigación e innovación en CC. De la Actividad Física y Deporte.
- Formación en: Core, Bmom (entrenamiento para la mujer y embarazo y postparto), low pressure fitness, pilates.
- Especialista y amplia experiencia en entrenamiento de la mujer, actividades dirigidas enfocadas a la salud, embarazo y postparto. Emprendedora.
- Técnico deportivo en Servicio de Actividad Física y Salud (SAFYS).



### Paula González

- Diplomada en Magisterio en Educación Física
- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Formación en: entrenamiento funcional, pilates, espalda sana y core, hipopresivos, terapia del movimiento rítmico y actividades dirigidas, crossfit en el embarazo y taller específico de diseño de sesiones para aliviar molestias durante el embarazo.
- Especialista y amplia experiencia en entrenamiento de la mujer, actividades dirigidas enfocadas a la salud, embarazo y postparto.
- Técnico deportivo en Servicio de Actividad Física y Salud (SAFYS).



**CONTENIDOS:** se tratará las características de la actividad física y el entrenamiento deportivo en la mujer, con sus características y fases diferenciales a lo largo de la vida.

Se analizarán diferentes escenarios y se profundizará en la importancia de tener en cuenta las características individuales de cada una de ellas.

**APLICACIONES:** el conocimiento de las características de la mujer en el deporte permitirá un afrontamiento más eficaz y seguro en las sesiones, al mismo tiempo que facilitará la adherencia a la práctica deportiva.

## Control mental en el deporte: Estrategias para posiciones específicas

18

**FORMATO: MESA REDONDA.** Técnicos con experiencia en dirigir a deportistas en posiciones únicas.

**LUGAR:** Sala Polivalente / Televisión RGCC

**HORARIOS:** viernes 10 de enero de 2025 de 18:00 a 19:30h.

### PONENTES:

- Óscar Palomero (Sección de Hockey).
- Gonzalo del Castro (Sección de Baloncesto / Responsable).
- Andrea Martínez (Sección de Balonmano).
- Falo Rodríguez (Sección de Hockey / Responsable).
- Pablo Carriles (Sección de GAM / Responsable).
- Patricia Romero (Sección de Natación).
- Manuel González (Sección de Hockey).
- **Moderadora:** Eva Martín (Psicodep). Licenciada en Psicología. Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Dirección de Recursos Humanos.

**CONTENIDOS:** Estrategias para ayudar a los deportistas en posiciones específicas a maximizar su rendimiento y manejar la presión de manera efectiva.

- Ensayos mentales / Visualización.
- Rutinas precompetitivas.
- Fijación de metas (metodología SMART).
- Estrategias para gestionar la presión / Reencuadre del pensamiento.
- Instrucciones y autoeficacia.
- Concentración y enfoque / Claves para mantener la atención.
- Afrontamiento de dificultades / Recuperación rápida tras errores o fallos.
- Apoyo comunicacional y motivación en posiciones únicas.
- Actuación técnica en momentos de estrés o duda. Toma de decisiones.
- Feedback postcompetición.

**APLICACIONES:** Compartir herramientas de entrenamiento en la preparación psicológica de nuestros deportistas, permitiendo una preparación más global.

## Nutrición. Como preparar el 10 k del Grupo. Carreras populares

19



Irati Gurucharri

- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Especialista en nutrición deportiva.
- Nutricionista del RGCC.

**CONTENIDOS:** se aportará la información más actualizada para poder prepararse de forma eficaz para una carrera como el 10k. Se darán las pautas para

llevar una alimentación adecuada en los entrenamientos durante los meses previos, pero también para las posibles estrategias de afinamiento de forma, recarga de glucógeno, etc. La suplementación e hidratación durante la prueba también será tratada de forma sencilla.

**APLICACIONES:** conocer como debe ser una buena alimentación para entrenar, recuperar de los entrenamientos, preparar los días previos y la suplementación en la 10k, permitirá afrontar la prueba de la mejor forma.

**LUGAR:** sala Polivalente/televisión RGCC

**HORARIOS:** jueves 23 de enero de 2025 de 18:00 a 19:30h

## Iniciación a la actividad física. Asesoramiento en salas de musculación

20

**LUGAR:** sala SAFYS

**HORARIOS:** domingo 26 de enero de 2024 de 17:00 a 20:00h

### Paco Corroto

- Técnico deportivo en sala de musculación.
- Título deportivo de Entrenador Nacional de Culturismo y Musculación.
- Amplia experiencia en asesoramiento en salas de musculación y entrenamiento personal. 7 años en el RGCC y más de 30 años de experiencia en el sector.
- Participación en varios seminarios: Nuevas tendencias en la actividad fitness, claves de éxito como entrenador y entrenamiento en sala de musculación.



**CONTENIDOS:** Se mostrará como debe ser el inicio de la actividad física en salas de musculación, para que sea de una forma segura y eficaz, respetando la progresividad y las características de cada cliente. También se dará especial atención a la intervención adecuada para lograr una adherencia a la actividad que se lleve a cabo. También se abordarán temas como:

- ¿Cómo comenzar a realizar actividad física?
- Crear un hábito deportivo
- Continuidad del ejercicio tras práctica deportiva competitiva (abandono de la competición)

**APLICACIONES:** Conocer los métodos de trabajo con los clientes que llegan por primera vez, logrando una buena actividad segura y eficaz. Se adquirirá la capacidad para intervenir de forma eficaz con sesiones bien dirigidas y logrando la continuidad en la actividad.

## SIMPOSIO

21

**LUGAR:** Sala Polivalente-Televisión RGCC  
**8 FEBRERO. 10.00H**

### **MESA DE TRABAJO: LATERALIDAD DE LOS DIFERENTES DEPORTES**

Falo Rodríguez (coordinador). Responsable Sección Hockey

- **CONTENIDOS:** tratar a importancia de la lateralidad en todos los deportes y los diversos enfoques que se dan en las diversas secciones del RGCC. Compañeros de nuestro Grupo aportarán sus propuestas de trabajo para lograr el mejor trabajo de lateralidad.
- **APLICACIONES:** conocer las diferentes propuestas en secciones diversas de equipo e individuales permitirá un enriquecimiento que permitirá sin duda una aplicación en el día a día del Grupo.

### **¿CÓMO PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS?**

Ricardo Román. Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Técnico y Preparador Físico de Voleibol

- **CONTENIDOS:** se tratará la importancia de la prevención de lesiones, la forma de intervención mediante un enfoque adecuado en la formación con nuestros deportistas desde edades tempranas, así como sistemas y ejercicios orientados a minimizar al máximo las lesiones que se produzcan.
- **APLICACIONES:** conocer cuál es el mejor enfoque para iniciar a los deportistas en la práctica deportiva, así como posibles sistemas de intervención y así minimizar en lo posible el riesgo de lesión y de acortamiento de la práctica deportiva en las secciones del RGCC.

### **INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA DEPORTIVA.**

Gonzalo de Castro. Entrenador Nacional de Baloncesto. Responsable Escuela Entrenadores FBPA.  
Responsable Sección Baloncesto RGCC

- **CONTENIDOS:** a la hora de llevar a cabo el entrenamiento y enseñanza deportiva, especialmente en las fases formativas, resulta fundamental conocer la metodología del entrenamiento. En esta píldora formativa se mostrarán los elementos básicos de la metodología deportiva con ejemplos prácticos.
- **APLICACIONES:** conocer la metodología del entrenamiento nos permitirá intervenir sobre nuestros alumnos de una forma fundamentada y eficaz, logrando una mayor eficacia y eficiencia en nuestras clases y entrenamientos.

## Etiquetado nutricional

22



**LUGAR:** sala Polivalente - televisión RGCC  
**HORARIOS:** jueves 5 marzo de 18:00 a 19:30h

### Irati Gurucharri

- Grado en Nutrición Humana y Dietética
- Especialista en nutrición deportiva
- Nutricionista del RGCC
- Grado en Nutrición Humana y Dietética

**CONTENIDOS:** se mostrará la forma de leer los etiquetados centrándose en los puntos más importantes: ¿qué significa el orden de los ingredientes?, presencia de azúcares añadidos, tipos de grasas, etc. También las notificaciones de beneficios nutricionales y como hay que analizarlo.

**APLICACIONES:** permitirá tener un conocimiento básico que permita de forma fácil tomar decisiones rápidas y fáciles a la hora de escoger los diferentes alimentos procesados.

## Animal Move

**LUGAR:** sala polivalente - televisión RGCC

**HORARIOS:** domingo 9 de marzo de 2025 de 17:00 a 20:00h

### Patricia Rivas

- Certificado de profesionalidad en: acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, hidrocineria y fitness acuático, actividades dirigidas con soporte musical.
- Certificado de profesionalidad en: acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, hidrocineria y fitness acuático, actividades dirigidas con soporte musical.
- Entrenadora de gimnasia artística (tres niveles) y de gimnasia acrobática (nivel 1).
- Monitora de aerobio, Step, actividades fitness.
- Instructora certificada en: Animal Flow (nivel 1), Pilates mat, Pilates HIIT, Pilates dolor cervical, Pilates patologías raquídeas, Pilates dolor lumbar, Core.
- Formación completa en ELEMENTS.
- Formación en suelo pélvico, calistenia y kettlebell.
- Amplia experiencia en entrenamiento funcional, pilates mat y máquinas, gimnasia artística, entre otros.
- Técnico deportivo de actividades en RGCC: Animal Move, Calistenia, Halterofilia, Pilates y Pilates Springboard.



**CONTENIDOS:** el Animal move es un programa de entrenamiento en el que el propio peso corporal se convierte en la principal herramienta. Consiste en imitar gestos y movimientos propios de animales, que incluyen desplazamientos cerca del suelo, cambios de peso, concentración, fluidez, coordinación... No precisa de material y es apto para todos los niveles.

**APLICACIONES:** con esta píldora formativa se adquirirán los conocimientos básicos para poder desarrollar una sesión de iniciación al Animal move. Se darán ejercicios y se explicarán progresiones.

## Ejercicio y dolor lumbar

**LUGAR:** sala de lucha

**HORARIOS:** domingo 6 de abril 2024 de 17:00 a 20:00h

### Pedro Abal

- Diplomado en Magisterio en Educación Física
- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Máster en entrenamiento y rendimiento deportivo.
- Formación en: Check your motion, Certified Functional Strength Coach, Últimas tendencias en el análisis biomecánico de la natación, el ciclismo y la carrera de larga distancia, Herramientas y variables para la monitorización de la carga de entrenamiento, Readaptación física y deportiva y Foundations I: movement
- Especialista y amplia experiencia en entrenamiento y preparación física, así como en entrenamiento funcional y espalda sana.
- Técnico deportivo en Servicio de Actividad Física y Salud (SAFYS).



**CONTENIDOS:** el ejercicio es un elemento clave dentro de unos hábitos de vida saludables, y resulta especialmente eficaz, siempre que se haga de forma moderada y adecuada, para evitar el dolor lumbar. Al mismo tiempo una práctica mal realizada conllevará la aparición de dolor en esta zona, por ello se tratará en esta sesión de la importancia de una actividad física adecuada y de cómo llevar a cabo un control eficaz de la práctica.

**APLICACIONES:** esta sesión aportará el conocimiento de la relación actividad física y dolor de lumbar, mostrando las herramientas para actuar de forma adecuada en la prevención y solución de los problemas a nivel lumbar.

## Body Mind

25

**LUGAR:** sala tv y sala polivalente – sede Mareo

**HORARIOS:** domingo 18 de mayo de 2024 de 17:00 a 20:00h

### Luis Núñez

---

- Diplomado en Magisterio en Educación Física.
- Instructor nacional de Fitness (nivel III) por la FEDA.
- Monitor especialista en Les Mills: Body pump, Body combat, Body-step, CX-WORX, Body Balance.
- Especialista en GAP, TRX y técnicas hipopresivas por la FEDA.
- Docente en cursos de formación en el ámbito del fitness.
- Técnico deportivo en actividades dirigidas, especialmente en Mareo: Full body, Body mind, Body tono, Combat, GAP, Tabata, WOD, TRX.



**CONTENIDOS:** en esta píldora formativa se aprenderá a diseñar tus propias sesiones de body mind, en las que se enseña a relajar la mente gracias a la concentración entre cuerpo y respiración, combinando música con ejercicios de estiramientos y ejercicios dinámicos. Dentro de los contenidos se explicará qué es el body mind, de donde surge esta actividad, principios de esta modalidad, soporte musical y aplicaciones a las clases.

**APLICACIONES:** se impartirán los conocimientos básicos para conocer esta actividad, y se explicarán las secuencias de movimientos para poder desarrollar clases de esta modalidad que incluye ejercicios de taichí, pilates y yoga, con soporte musical.

## INSCRIPCIONES

- **Técnicos. A través de Dinantia**
- **Familias, deportistas y Socios. Sin inscripción previa**

26