

Capacitación anual Contacto Corredor

Equipo técnico

José E. Fernández – Fisioterapeuta

Gabriela E. Martínez – Psicopedagoga

Florencia Oliva – Psicóloga

Gilda Fernández – Nutricionista

German Fernández – Est últimas materias Prof. Educación Física

Paula Fernández – Administración y gestión

Presentación

En el ámbito del deporte existen mitos y leyendas a veces más arraigados que en otros ámbitos, creados a partir de experiencias propias que se socializan y se transforman en verdades irrefutables que a veces ocasionan más de un problema físico o mental, y que se transmiten del boca a boca sin fundamentos científicos.

El programa académico propuesto, es la capacitación ideal para que cuentes con las herramientas básica que te permitirán desarrollar tu actividad, cuidando tu cuerpo de manera integral, atendiendo a factores relacionados con la biomecánica de la carrera en sus distintas disciplinas, con la psicología del corredor y sus aspectos emocionales y desde la base sólida de la nutrición específica.

Que tu objetivo sea disfrutar por muchos años.

El periodo de capacitación está dividido en cuatro instancias, parecido al desarrollo de una de tus carreras, siguiendo la adecuación de tu plan de entrenamiento bien organizado, experimentando una primera etapa de preparación, en la línea de largada, con el planteo de tus objetivos; para ingresar en esa parte de la competencia en la cual ya te encuentras en pleno desarrollo, en lo específico, en crecer y mantener. Por supuesto después viene ese momento de desgaste, de miles de preguntas y es allí cuando apelamos a la disciplina, al control, a prevenir cualquier tipo de lesión. Y por último, sabemos que estamos cerca, la carrera se termina, nos esperan con los brazos en alto y comenzamos analizando que nos paso, que registro llevar, como recuperarme lo antes posible... por que el ciclo comienza de nuevo...

De esta forma podrás llevar el conocimiento teórico a la práctica lo antes posible. Porque leer puede leer cualquiera, escuchar puede escuchar cualquiera, pero cuando lo ponemos en práctica es cuando se aprende de verdad.

Temas a desarrollar en las jornadas (módulos temáticos)

Módulo 1: sábado 16 de marzo de 2019 - planteo de objetivos – Plan anual de competencias – principios de biomecánica - pretemporada – indumentaria y equipo básico – aspectos nutricionales de base.

Módulo 2: Sábado 18 de Mayo de 2019 - importancia de las neuroasociaciones – Psicología emocional – entrenamientos específicos – la utilidad de los “fondos” – apoyo nutricional en periodos de alta intensidad en los entrenamientos

Módulo 3: Sábado 17 de Agosto de 2019 - Disciplina y control – la fuerza mental - prevención de lesiones – agotamiento y recuperación del atleta – ayudas ergogénicas – suplementos en la alimentación.

Módulo 4: Sábado 19 de Octubre de 2019 - evaluaciones metacognitivas – descanso físico – registro de actividades – aspectos nutricionales en periodos no competitivos.

Objetivos generales

Al finalizar los módulos propuestos, el participante será capaz de:

- Identificar las posibles causas de lesiones en atletas que desarrollan su actividad en carreras de montaña.
- Prevenir, mediante el conocimiento básico de la biomecánica corporal y el gesto deportivo adecuado, la aparición de lesiones recurrentes.
- Apoyarse en esquemas de pensamientos tendientes a la concreción de metas y logros de competencia individuales y en equipo.
- Identificar los elementos nutricionales básicos necesarios para el antes, durante y después de la actividad física.

Desarrollo y cronograma de cada modulo

Con el objeto de afianzar el concepto de jornada practica y comenzar a vivenciar los aspectos básicos tendientes a la prevención y el buen desarrollo de la actividad física, se realizará a primera hora de la mañana, una recepción de los participantes

hidratándolos con una bebida hipotónica y de esta comenzar la actividad en los senderos, a fin de potenciar la experiencia en la práctica de la buena hidratación antes de comenzar.

A continuación, se realizarán ejercicios que se relacionarán con la temática a desarrollar sobre senderos preparados para tal fin. Cada ejercicio será corregido individualmente a fin de lograr el gesto correcto. Serán dos horas de trabajo de campo

Al finalizar la tarea, se procederá al consumo de una colación post actividad para la recuperación y la hidratación, y continuar con una de las conferencias de coaching deportivo, cuya temática estará en conjunción con la temática del módulo que corresponda

Repondremos energías con el almuerzo saludable y, café de sobremesa mediante, tendremos la presentación del tema nutricional que corresponda al módulo que se esté desarrollando.

A continuación, se desarrollará la conferencia relacionada con aspectos biomecánicos aplicados al deporte con la temática específica del módulo y nuevamente pondremos el cuerpo en movimiento y con el fin de desarrollar las habilidades físicas necesarias.

Se continua con trabajo de campo para el desarrollo de habilidades físicas, también de acuerdo a la temática que corresponda y luego de recuperarse con una colación se realiza una evaluación de la composición corporal para que cada asistente conozca su condición física en lo que respecta a la relación de los distintos tejidos corporales. – porcentaje de tejido graso, muscular, grasa visceral, nivel de hidratación, IMC, entre otros aspectos. Cada participante se llevará su evaluación.

Para finalizar, se realizará una mesa de preguntas con los asistentes a fin de socializar el conocimiento adquirido, despejar dudas conceptuales y acompañamiento en aquellos casos puntuales que así lo requieran.

Cronograma de actividades

07:30 hs – Recepción de asistentes

08:00 hs – Charla técnica sobre el desarrollo de la jornada

08:30 hs – Ejercicios prácticos en senderos.

10:30 hs – Colacion

11:00 hs – Coaching deportivo.

12:00 hs – Almuerzo

13:30 hs – Charla técnica nutricional
14:30 hs – Charla técnica biomecánica
15:30 hs – Ejercicios técnicos específicos
16:00 hs - Colacion
16:15 hs – Estudio de la composición corporal.
17:00 hs – Mesa de preguntas y respuestas
18:00 hs – Cierre de actividades

Día, horario y lugar

Modulo 1:

Sábado 16 de Marzo de 2019

De 08:00 a 18:00 hs -.

Lugar a designar en la ciudad de Río Ceballos

Modulo 2:

Sábado 18 de Mayo de 2019

De 08:00 a 18:00 hs -.

Lugar a designar en la ciudad de Río Ceballos

Modulo 3:

Sábado 17 de Agosto de 2019

De 08:00 a 18:00 hs -.

Lugar a designar en la ciudad de Río Ceballos

Modulo 4:

Sábado 19 de Octubre de 2019

De 08:00 a 18:00 hs -.

Lugar a designar en la ciudad de Río Ceballos

Costos y modalidades de pago

Primer periodo de inscripción

Hasta el 10 de Marzo 2019:

- Paquete completo de 4 jornadas: \$ 8000 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)
- Jornada individual: \$ 3000 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)

Segundo periodo de inscripción

Hasta el 13 de Mayo de 2019:

- Paquete completo de 3 jornadas: \$ 6000 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)
- Jornada individual: \$ 3500 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)

Tercer periodo de inscripción

Hasta el 12 de Agosto de 2019:

- Paquete completo de 2 jornadas: \$ 4500 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)
- Jornada individual: \$ 3500 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)

Cuarto periodo de inscripción

Hasta el 14 de Octubre de 2019:

- Jornada individual: \$ 3700 – Pago de contado (incluye colaciones, almuerzos, capacitaciones, estudio y seguimiento en cada jornada de la composición corporal)

Inscripción y medios de pago

Se deberá realizar una preinscripción a través de la solapa de contacto o en el siguiente enlace <http://contactocorredor.com.ar/contacto/>, indicando nombre y apellido, mail, DNI, fecha nacimiento. Se brindará al mail declarado los datos de la cuenta para el depósito correspondiente una vez verificado la existencia de cupo de asistentes.

Los integrantes del grupo de entrenamiento de Contacto Corredor que mantengan sus cuotas al día, obtendrán un beneficio de 30 % sobre los montos descriptos.

Elementos necesarios

El siguiente listado es básico para cada una de las jornadas, se comunicará con anticipación si se requiere algún elemento extra para alguna de las jornadas específicas

Calzado deportivo para montaña

Bastones para trekking

Ropa de recambio

Envase para líquido de hidratación (250 ml)

Consultas

info@contactocorredor.com.ar / jofernandez1266@gmail.com

TE: 0351-153831266 (vía WhatsApp)