



# ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

# ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

## OBJETIVOS

Que el alumno pueda entrenar y dirigir alumnos de Nivel Inicial y poblaciones especiales

## DURACIÓN TOTAL

16hs - 2 Jornadas de 8hs cada una  
(40% Teórico – 60% Prácticas)

## INTRODUCCION

El Nivel 1 de capacitación en Levantamiento de pesas tiene como objetivo introducir a los futuros instructores de Alumnos Principiantes, tanto en poblaciones que pueden ir desde alumnos en edad infanto juvenil hasta adultos mayores.

Se abordarán temas referidos a la obtención de los conocimientos básicos y fundamentales sobre anatomía y fisiología del ejercicio, biomecánica aplicada, metodología, pedagogía y didáctica de la enseñanza, así como también en los conceptos fundamentales sobre planificación del entrenamiento con el objetivo de realizar funciones como instructor-monitor en áreas de preparación física o salones de musculación.

Se abordarán conceptos claves a la hora de planificar el entrenamiento como el de la diversidad tipológica de alumnos de acuerdo a su nivel de experiencia y preparación previa, edad, biotipo y lesiones previas o imposibilidades estructurales para realizar determinados ejercicios específicos del Levantamiento de Pesas. Aquí el acento está puesto en “como” trabajar con poblaciones heterogéneas dentro de las clases grupales atendiendo las



# ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

particularidades de cada individuo y pudiendo modificar la planificación con variantes adaptadas a cada uno.

Al término de las dos jornadas de capacitación el Futuro Instructor podrá:

Enseñar, corregir, dosificar y dictar clases de técnica y entrenamiento en levantamiento de pesas para alumnos Principiantes, sedentarios e intermedios, en grupos infanto juveniles, adultos y adultos mayores de diferentes capacidades.

## CRONOGRAMA

### DIA 1

9 a 11hs – Presentación – Generalidades

Características del Levantamiento de Pesas como deporte olímpico

Estudio biomecánico del Snatch (Arranque)

Metodología de la enseñanza del Snatch

11 a 13hs – Clase práctica de metodología de la enseñanza del Snatch

Ejercicios correctivos, tips fundamentales

Dinámicas pedagógicas en pareja Coach – Alumno

*13 a 14hs – BREAK*

14 a 16hs – Estudio Biomecánico de la técnica de Clean and Jerk (ENVION)

16 a 18hs – Clase práctica de metodología de la enseñanza del Clean and Jerk

Ejercicios correctivos, tips fundamentales

Dinámicas pedagógicas para la enseñanza de Oly Lift

*FIN primera jornada*



# ENADE WEIGHTLIFTING CERTIFICATION - NIVEL 1

## DIA 2

9 a 10hs – Exhibición de nuestra Atleta Olímpica – Nora Köppel – (Objetivo: que el alumno pueda observar todas las alternativas de la técnica ejecutada por un representante de Nivel internacional)

10 a 11hs – Clase Teórica: Programación del entrenamiento

Entrenamiento de Levantamiento de pesas en poblaciones especiales (Niños, Adolescentes, damas, adultos mayores)

11 a 12hs – Clase Práctica - Entrenamiento de Lev de Pesas (Ejercicios Especiales)

12 a 13hs *BREAK*

13 a 15hs – Metodología de la programación para principiantes e intermedios  
Nutrición - “Dieta en La Zona”

15 a 17hs – Clase práctica – Entrenamiento de Lev de Pesas – WOD Final

17 a 18hs – **EXAMEN FINAL**

