



Level 2 ENADE Weightlifting Coach

E.W.C. 2 – Coach

(Alumnos de Nivel Intermedio y Avanzado)

Duración total: 16hs - 2 Jornadas de 8hs cada una (40% Teórico – 60% Práctico)

El Nivel 2 de Capacitación EWC. 2 tiene como principal objetivo actualizar los conceptos adquiridos en el Level 1 y profundizar en la capacitación científica sobre biomecánica, fisiología del ejercicio y metodología de la planificación del entrenamiento.

El foco está puesto en la preparación y entrenamiento en levantamiento de pesas de poblaciones de Alumnos de Nivel Intermedio y Avanzado. Alumnos que ya han superado la etapa de aprendizaje de los ejercicios fundamentales y desean continuar progresando técnicamente con el objetivo de superar sus marcas personales en cada ejercicio.

Contenidos:

Análisis biomecánico del Snatch (arranque). Ejercicios especiales. Ejercicios combinados (fundamentación).

Análisis biomecánico del Clean and Jerk (envión). Ejercicios especiales. Ejercicios combinados.

Técnica de los Snatch Pulls (Tirones de arranque)

Técnica de los Clean Pulls Tirones de envión). Metodología del entrenamiento en WL para alumnos intermedios y avanzados
Nutrición, suplementación y ayudas ergogénicas para la recuperación del entrenamiento de alumnos intermedios y avanzados.

Evaluación:

Durante la última jornada de capacitación se destinarán 4 (cuatro) horas para la instancia evaluativa; 2 (dos) horas se utilizarán para la evaluación práctica y 2 (dos) horas para la evaluación teórica.

Modalidad del examen final:

Exámen práctico: Duración 2 horas (120 min)

Se evaluará la ejecución individual de las técnicas estudiadas a lo largo del curso.

Se evaluará la didáctica y aplicación de la metodología de enseñanza a un compañero de curso.

Exámen teórico: Duración 2 horas (120 min)

Se realizará un exámen de tipo "mixto" con 20 preguntas de tipo múltiple choice, preguntas a desarrollar, planificación de entrenamientos, etc.

Para aprobar se deberá responder correctamente el 70% del exámen.