



Level 3 ENADE Weightlifting Master Coach

Contenidos EWC. 3

Teoría de la Adaptación. Síndrome de Adaptación Específica a la carga impuesta.

Análisis biomecánico de la técnica de Snatch y Clean and Jerk. Utilización del análisis videográfico Dartfish, Kinovea, V-Scope.

Evaluación con encoder rotatorio para la determinación del pico de potencia y fuerza.

Sistemas de entrenamiento de elite: Sistema Ruso, Sistema Búlgaro, Sistema Cubano, Sistema Cluster, Heavy duty, etc.

Selección de talentos para WL. Proyección de marcas a corto, mediano y largo plazo.

Periodización del entrenamiento.

Megaciclos de la preparación. Inicio, Especialización, Olímpico

Entrenamiento WL. Para competidores de WL y Atletas de elite de otras disciplinas deportivas
Utilización de la estadística del entrenamiento para el control de las cargas de trabajo.

Táctica competitiva.

Técnicas para la recuperación del deportista post entrenamiento y post competencia.

Conceptos sobre psicología deportiva (a cargo de profesionales especialistas en la materia)

Nutrición para el alto rendimiento, ayudas ergogénicas (a cargo de profesionales especialistas en la materia)

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:

Examen 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.

Examen teórico: Duración 2 horas (120 min)

Se realizará un examen 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 examen.