



JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PARA TÉCNICOS DEPORTIVOS



Pamplona, 24 de mayo de 2012

LA TÉCNICA Y EL ENTRENAMIENTO DE LA CARGADA DE FUERZA

➔ Además de ser uno de los movimientos fundamentales del deporte de la halterofilia (levantamiento olímpico de pesas), la cargada de fuerza es uno de los ejercicios de entrenamiento más útiles y de mayor aplicación para la mejora del rendimiento en muchas disciplinas deportivas.

La cargada permite desarrollar una gran potencia mecánica y su entrenamiento contribuye de forma decisiva a la mejora de la fuerza explosiva y la potencia global del cuerpo. No obstante, para que se produzcan estos efectos positivos resulta imprescindible que este ejercicio se ejecute con una técnica correcta. Es, precisamente, por desconocimiento o falta de dominio de la técnica (la cargada supone una cadena cinética con gran número de grupos musculares y articulaciones implicadas) que muchas personas no llegan a incorporar este ejercicio tan crucial en su repertorio.

La presente Jornada de Actualización para Técnicos Deportivos está dirigida a difundir la importancia, utilidad y aplicación práctica de la cargada de fuerza como ejercicio de entrenamiento. Se analizarán las diferentes fases de la cargada y los errores más comunes en su ejecución, poniendo el énfasis en cómo realizar una adecuada progresión que nos garantice una ejecución técnica aceptable de este ejercicio. Se discutirá, asimismo, acerca de las cargas a emplear, los momentos de la temporada o del ciclo en que es más útil su aplicación, la combinación con otros ejercicios de entrenamiento, etc.



Ponente: D. Juan José González Badillo

- ✔ Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Ciencias de la Educación.
- ✔ Catedrático de teoría y práctica del entrenamiento deportivo, Decano de la facultad del deporte de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla.
- ✔ Jefe de estudios y profesor de varias asignaturas y del Master de Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español.
- ✔ Ha sido director técnico de la Federación Española de Halterofilia y asesor de la preparación física de varias modalidades deportivas. Asimismo, ha sido responsable del diseño, desarrollo y seguimiento del programa de talentos deportivos de la Junta Andalucía.

Programa:



- 16:30 h. Entrega de documentación.
- 16:45 h. "La cargada de fuerza: definición, aprendizaje de su ejecución y aplicación al entrenamiento".
- 18:00 h. Práctica del ejercicio de cargada: correcta ejecución, errores más comunes, variables mecánicas.
- 19:30 h. Fin de la jornada.

Inscripción:



La inscripción es gratuita. Las plazas son limitadas, por lo cual es preciso confirmar la asistencia antes del día 22 de mayo en el teléfono 948 292629 o en la dirección electrónica burzaizf@navarra.es indicando los siguientes datos:

- Dirección.
- Tfno. / e-mail.
- Relación con la actividad (entrenador, profesor, Educación Física, deportista, ...)
- Entidad a la que pertenece.