

23 Y 24 DE FEBRERO



CURSO ENTENA-T MARCHA NÓRDICA

NORDIC WALKING SEVILLA

CURSO PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS DE MARCHA NÓRDICA.



**NORDIC
WALKING
SEVILLA**

INTRODUCCIÓN

Este curso está orientado a la formación de entrenadores y deportistas que quieran profundizar en la preparación física, técnica y táctica para competiciones de Marcha Nórdica (MN).



Desde una perspectiva multidisciplinar (Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Fisioterapeutas, Nutricionistas y especialistas en Marcha Nórdica) abarcaremos distintos ámbitos de actuación para una preparación integral de deportista.

DOCENTES

JAVIER RAMOS BEJARANO (DIRECTOR DEL CURSO)

- ❖ ESPECIALISTA EN MARCHA NÓRDICA (UNIVERSIDAD DE VIGO)
- ❖ MAESTRO EDUCACIÓN FÍSICA (UNIVERSIDAD DE SEVILLA)
- ❖ RESPONSABLE DE FORMACIÓN DE MARCHA NÓRDICA DE LA FAM. FORMADOR DE LA FEDME Y FAM.
- ❖ SELECCIONADOR ANDALUZ DE MARCHA NÓRDICA
- ❖ ÁRBITRO MARCHA NÓRDICA FEDME Y FAM
- ❖ COFUNDADOR DEL CD NORDIC WALKING SEVILLA



GERMÁN MONTERRUBIO FERNÁNDEZ

- ❖ LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.
- ❖ MÁSTER EN RENDIMIENTO DEPORTIVO.
- ❖ PROFESOR DEL GRADO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (CEU-SEVILLA)
- ❖ ENTRENADOR DE MARCOS MONTERRUBIO (ORO POR EQUIPOS Y BRONCE INDIVIDUAL DE MARCHA ATLÉTICA – CAMPEONATO DEL MUNDO DE VETERANOS DE ATLETISMO).
- ❖ INSTRUCTOR DE MARCHA NÓRDICA (FINLANDIA)
- ❖ CAMPEÓN ABSOLUTO DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA 2015



JORGE CASTAÑO OLIVARES

- ❖ DIPLOMADO EN FISIOTERAPIA (UNIVERSIDAD DE SEVILLA).
- ❖ EXPERTO EN CONTROL MOTOR (KINETIC CONTROL).
- ❖ FUNDADOR Y DIRECTOR DE LA CLÍNICA LIVALIA.
- ❖ FISIOTERAPEUTA RESPONSABLE DE LA “MARCHA NÓRDICA CIUDAD DE SEVILLA” (COMPETICIÓN)



JUAN ANTONIO JARA

- ❖ RESPONSABLE DE ÁRBITROS DE MARCHA NÓRDICA DE LA FAM
- ❖ ÁRBITRO PRINCIPAL EN COMPETICIONES FEDME Y FAM
- ❖ FORMADOR DE FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO
- ❖ SUBCAMPEÓN ABSOLUTO DE ANDALUCÍA DE MN 2015

**LAURA RAMOS BEJARANO**

- ❖ DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA (UNIVERSIDAD DE SEVILLA)
- ❖ LICENCIADA EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS (UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA)
- ❖ EXPERTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- ❖ CAMPEONA DE ANDALUCÍA 2015 Y 2016
- ❖ 5º ABSOLUTA FEM. CAMPEONATO DE ESPAÑA 2018

**ISIDORO HIRALDO CERQUERA**

- ❖ MONITOR MARCHA NÓRDICA FAM.
- ❖ COOFUNDADOR DEL CD NORDIC WALKING SEVILLA.
- ❖ CAMPEÓN DE COPA ANDALUCÍA 2018 (VET B)
- ❖ 3º COPA ESPAÑA 2018 (VET B)
- ❖ CAPITÁN DE LA SELECCIÓN ANDALUZA DE MN.



PROGRAMA

Dentro del “ENTRENA-T MARCHA NÓRDICA” encontraremos las siguientes áreas de conocimiento, que priorizarán sobre los contenidos que aquí se desarrollan.

BLOQUE 1 – TÉCNICA DE MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA.

DOCENTE: JAVIER RAMOS BEJARANO

- Análisis de la técnica básica de marcha nórdica.
- Análisis de las modificaciones técnicas de MN Competitiva.
- Visualización y análisis de vídeos.
- Errores técnicos comunes en las competiciones de marcha nórdica. Soluciones técnicas.
- BungyPump, la fuerza de los bastones.

BLOQUE 2 – BASES DEL ENTRENAMIENTO EN MARCHA NÓRDICA.

DOCENTE: GERMÁN MONTEERRUBIO FERNÁNDEZ

- Acondicionamiento físico. Mejora de la capacidad respiratoria.
- Principios del entrenamiento.
- Planificación y programación básica de los entrenamientos atendiendo a los calendarios de competición.

BLOQUE 3 – ARBITRAJE EN LAS COMPETICIONES DE MN.

DOCENTES: JUAN ANTONIO JARA Y JAVIER RAMOS

- Análisis del reglamento de competiciones FEDME y FAM.
- Comunicación árbitro-competidor durante las competiciones de MN.



BLOQUE 4 – NUTRICIÓN DEPORTIVA ESPECÍFICA DE MN

DOCENTE: LAURA RAMOS BEJARANO

- Plan nutricional básico para el entrenamiento.
- Alimentación pre-competición.
- Alimentación e hidratación durante la competición. Suplementos.
- Alimentación en la recuperación post-competición.

BLOQUE 5 – FILOSOFÍA PRÁCTICA EN LAS COMPETICIONES DE MN

DOCENTES: ISIDORO HIRALDO CERQUERA Y JAVIER RAMOS BEJARANO

- Táctica individual en la marcha nórdica.
- Motivación y espíritu de superación en los entrenamientos y competiciones de marcha nórdica.
- Fijación de objetivos.
- Análisis de resultados tras las competiciones.

BLOQUE 6 – CONTROL MOTOR. PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES.

DOCENTE: JORGE CASTAÑO OLIVARES

- Preparación muscular. Activación pre-competición y relajación post-competición.
- Músculos clave en la marcha nórdica. Fortalecimiento muscular.
- Estabilidad y movimiento en cadera-pelvis-espalda.
- Lesiones habituales en Marcha Nórdica. Recuperación.



HORARIO

HORARIO	ASIGNATURA	ESPACIO
SÁBADO 23		
9:00 9:30	PRESENTACIÓN	AULA. CAR
9:30 10:30	TÉCNICA MARCHA NÓRDICA. TEORÍA	AULA. CAR
10:30 11:00	DESCANSO Y DESPLAZAMIENTO	
11:00 12:30	TÉCNICA MARCHA NÓRDICA. PRÁCTICA	PARQUE ALAMILLO
12:30 13:30	GRABACIÓN DE VÍDEOS	PARQUE ALAMILLO
13:30 15:30	COMIDA Y DESCANSO	
15:30 17:00	BASES DEL ENTRENAMIENTO EN MARCHA NÓRDICA. TEÓRICA.	AULA. CAR
17:00 18:00	BASES DEL ENTRENAMIENTO EN MARCHA NÓRDICA. PRÁCTICA.	PARQUE ALAMILLO
18:00 19:00	BUNGYPUMP, LA FUERZA DE LOS BASTONES	PARQUE ALAMILLO
19:00 20:00	CONTROL MOTOR. PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES.	AULA. CAR
20:00 20:30	PUESTA EN COMÚN. DESPEDIDA DEL DÍA	AULA. CAR
DOMINGO 24		
8:30 9:30	NUTRICIÓN DEPORTIVA	AULA. CAR
9:30 11:00	ARBITRAJE EN LAS COMPETICIONES DE MARCHA NÓRDICA	AULA. CAR
11:00 11:30	DESCANSO Y DESPLAZAMIENTO	
11:30 12:30	EJERCICIOS TÉCNICOS DE REFORZAMIENTO	PARQUE ALAMILLO
12:30 13:30	FILOSOFÍA EN COMPETICIONES DE MARCHA NÓRDICA	AULA. CAR
13:30 14:00	DESPEDIDA Y CIERRE DEL CURSO	AULA. CAR



ESPACIOS

El curso se desarrollará íntegramente en Sevilla, en las inmediaciones de la Isla de la Cartuja.

El alojamiento para los participantes está previsto en la Residencia de deportistas La Cartuja, en las instalaciones de del **Centro especializado de Alto Rendimiento La Cartuja**.



SESIONES TEÓRICAS.-

AULA CAR (CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO)

SESIONES PRÁCTICAS.-

PARQUE DEL ALAMILLO (MARCO DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES 2019)



MATRICULACIÓN.

PRECIO DEL CURSO – 390€ por participante.

INCLUYE:

- FORMACIÓN SÁBADO Y DOMINGO.
- ALOJAMIENTO EN LA RESIDENCIA DE DEPORTISTAS LA CARTUJA (VIERNES Y SÁBADO EN HABITACIÓN DOBLE).
- CENA DEL VIERNES EN LA RESIDENCIA.
- CENA DEL SÁBADO (EN EL CENTRO DE SEVILLA).
- ALMUERZO DEL SÁBADO EN LA RESIDENCIA.
- DESAYUNO SÁBADO Y DOMINGO.
- REGALO DE CORTESÍA.

REQUISITOS PREVIOS.

Para acceder al curso se tendrá en cuenta la experiencia en marcha nórdica de los/as solicitantes así como su formación específica. Con las solicitudes recibidas se abrirá un proceso de selección.

PARTICIPANTES.

En esta primera edición del “Curso Entrena-T Marcha Nórdica” se ofertan 10 plazas, más 5 reservadas al CD Nordic Walking Sevilla.

Total de participantes: 10 (mínimo) 15 (máximo)

MÉTODO DE PREINSCRIPCIÓN Y PAGO.

A través del siguiente enlace: <https://goo.gl/forms/o97HtzMFmoM7RF222>

Plazos:

14/01/2019 – 28/01/2019 → PREINSCRIPCIÓN

28/01 – 01/02 → MATRICULACIÓN

HASTA EL 08/02 → DEVOLUCIÓN COMPLETA DE LA MATRÍCULA (Causas justificada)

HASTA EL 15/02 → DEVOLUCIÓN DEL 50% DE LA MATRÍCULA (Causas justificada)

*Desde el 15/02 no será posible la devolución del importe abonado.



+ INFO

Para cualquier información, sugerencia o consulta sobre el curso "ENTRENA-T MARCHA NÓRDICA" os dejamos nuestros contactos habituales:

Director del curso: Javier Ramos Bejarano

Teléfono: 653 62 34 95

Correo electrónico: nwsevilla@gmail.com

Website: www.nordicwalkingsevilla.es

