CAMPAMENTO PARA JOVENES ATLETAS

Sevilla
club deportivo
Atletismo

Powered by
PERFORMANCE
COACHES
TEAM

ESCUELA DE LANZAMIENTOS - INCLUSION SOCIAL - DEPORTE PARALIMPICO - DEPORTE PARA LA SALUD

Estimado lector

El **Club Deportivo Sevilla 5 Estrellas** y la empresa **Performance Coaches Team** se unen para crear un campamento que busca emular el proceso pedagógico que iniciaron las famosas escuelas de formación deportivas soviéticas del siglo pasado y que fue repetido y mejorado por sistemas educativos de varios países del mundo con excelentes resultados.

Se quiere enseñar al joven practicante los principios elementales de deportes básicos y prioritarios, mejorar su coordinación y capacidad mental con juegos propioceptivos fundamentados en la neurociencia y como último detalle, darle herramientas de cómo reaccionar y prevenir ante situaciones de abuso escolar (Bullying) y el desenvolvimiento en un ambiente fuera del hogar, muy importante para los tiempos que vivimos y para la etapa de la adolescencia, donde el joven pasa de niño a adulto.

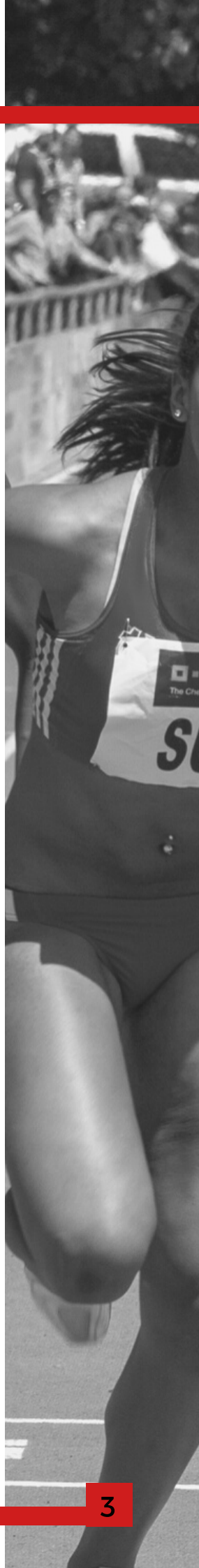
El campamento se compone de ésta forma:

- 6 actividades: Atletismo, Gimnasia, Halterofilia, Esgrima, Entrenamiento Neuromotor y Autodefensa.
- La duración es de 10 sesiones de entrenamiento dividida en 3 clases de 50min cada sesión con un descanso de 10min al finalizar cada una de ellas, dando en total 30 clases,
- El campamento se compone de:
  - Clases prácticas.
  - Clínicas deportivas.
  - Entrega de camiseta, material informativo, preparado isotónico en polvo y envase.
  - Seguro de práctica deportiva.

En las siguientes páginas encontrará información específica de los contenidos impartir. Agradecemos su atención y le invitamos a continuar la lectura.

Atte.

El equipo Sevilla 5 Estrellas y Performance Coaches Team



CAMPAMENTO PARA JÓVENES ATLETAS

El campamento esta diseñado para servir de experiencia real al practicante de participar en un ambiente de entrenamiento profesional, alejándonos del concepto de "guardería deportiva" y buscando nutrir de habilidades y destrezas funcionales al joven practicante de deporte: ésto con la intención de darle un punto de comparación a la familia y al joven de un punto de comparación sobre el "cómo se debe hacer" una practica deportiva responsable.

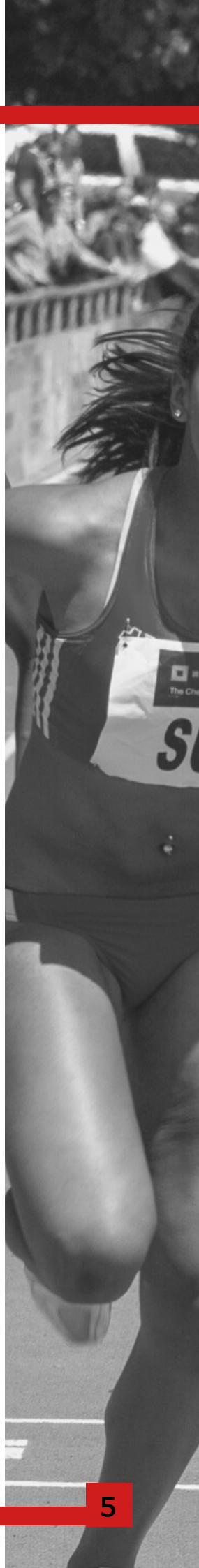
Impartido por expertos reconocidos y con trayectoria, el plantearlo por 2 semanas es crear una experiencia entretenida y variada en el verano, previa al inicio de clases, activando al joven para el nuevo ciclo escolar que le espera.

PROFESIONALES A CARGO

Aldo Bello
Entrenador RFEA - Real Federación Española de Atletismo
Entrenador IAAF - Federación Internacional de Atletismo.
Entrenador FIEP - Fed. Internacional de Educación Física.
Ex Jefe Nacional de Lanzamientos Feveatletismo.

José Velásquez
Profesor de Educación Física: Docente-Pedagogo
Entrenador de atletismo.
Especialista en biomecánica deportiva
Entrenador de esgrima. Cuento con 1 campeón olímpico.
Especialista de la didáctica del entrenamiento cognitivo.

José Perez
Atleta activo y actual recordista de España
Atleta de Lanzamientos con más trayectoria en la Provincia
Monitor RFEA - Real Federación Española de Atletismo
Agente de la Policia de Sevilla con 27 años de experiencia



Sevilla club deportivo

CONTENIDO PROGRAMÁTICO

OBJETIVOS:

· Introducir a el/la joven al entrenamiento de los principios elementales de los deportes básicos para el entrenamiento deportivo universal: Atletismo, Gimnasia, Halterofilia, así como la introducción en deportes de combates clásicos y españoles, como lo es la esgrima.

· Estimular el desarrollo motriz de los jóvenes a través de la aplicación de ejercicios y metodologías psicomotrices, usando la Neurociencia como pilar fundamental para ello.

· Iniciar el desarrollo en los jóvenes de habilidades y aporte de conocimientos elementales para preservar su integridad física, ya sea en la escuela o en la calle, creando condiciones idóneas de respuesta de seguridad y defensa personal en caso de Bullying escolar o un asalto común.

DINÁMICA DE LA INSTRUCCIÓN

En total se impartirán 28 horas de instrucción, con 1 hora introductoria el primer día en la primera sesión y la sesión de despedida, que en total suman 30 horas de atención.

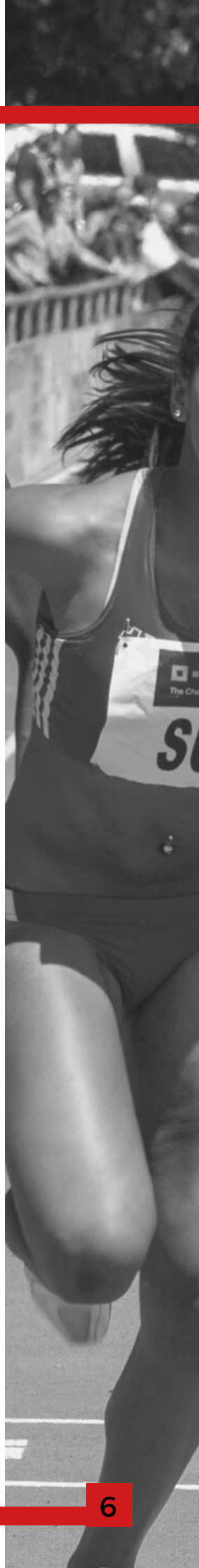
La dinámica de instrucción es completamente participativa por parte del alumnado, donde el instructor demuestra la técnica/instrucción y los alumnos la repiten, ofertarle varias posibilidades para un mejor desarrollo de la misma, tomando en cuenta que las técnicas deben ser FÁCIL DE ENSEÑAR, FÁCIL DE PRACTICAR Y FÁCIL DE EJECUTAR.

El campamento es eminentemente práctico y va dirigido a nutrir la cultura motriz del participante: que aprenda, domine y acumule la mayor cantidad de movimientos posibles.

Las clases se impartirán con inicio a las 9:00am y finalización a las 12:00pm de cada día. Cada clase tendrá una duración de 50 minutos con un descanso de 10min.

EQUIPAMIENTO RECOMENDADO A TRAER POR PARTICIPANTE

Ropa y calzado de deportes, un (01) cambio de ropa (incluidos calcetines). Recipiente con agua. Tolla. Mochila. Merienda.



Contenido a impartir en cada actividad

ATLETISMO

· Reseña histórica del atletismo – Pruebas y categorías del Atletismo - ¿por qué el atletismo es considerado un deporte base?

· Pruebas de velocidad: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de correr. Trabajo en equipo: carreras de relevos.

· Pruebas de salto: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de ejecutar: salto de longitud natural, salto alto natural e introducción al salto con pértiga.

· Pruebas de lanzamiento: ejercicios metodológicos para la enseñanza del lanzamiento del peso y lanzamiento de pelota. Clínicas y demostraciones de la ejecución del lanzamiento del peso, y jabalina.

· Enseñanza y corrección del calentamiento y la realización correcta de ejercicios de elasticidad. Enseñanza de los principios básicos de seguridad en la pista y en la realización de ejercicios.

HALTEROFILIA

· Reseña histórica de la Halterofilia – Pruebas y categorías de la Halterofilia - ¿por qué la halterofilia es considerada un deporte base?

· Arrancada (Snatch): ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de levantar.

· Dos tiempos (Clean and jerk) : ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de ejecutar el movimiento a dos tiempos.

· Press de banca: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de ejecutar el press de banca y sus variantes.

· Sentadillas: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de ejecutar el sentadillas y sus variantes.

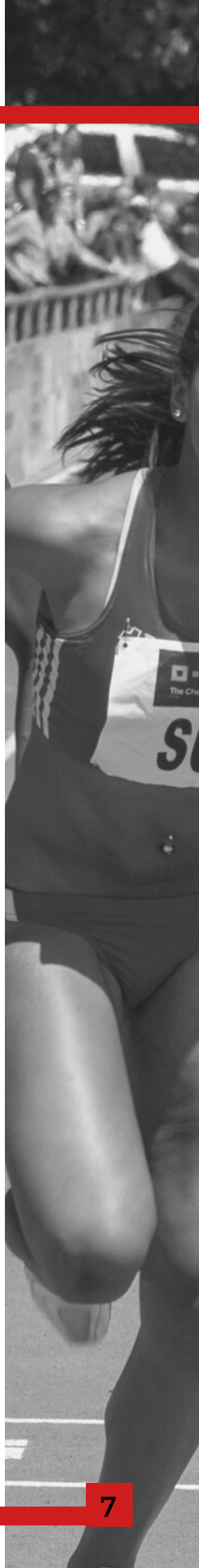
· Enseñanza y corrección del calentamiento y la realización correcta de ejercicios de elasticidad. Enseñanza de los principios básicos de seguridad en el gimnasio y en la realización de ejercicios.

ESGRIMA

Reseña histórica de éste deporte de origen español. Su presencia en el cine, el teatro, en la literatura, en los cyber games, y personajes famosos practicantes de éste disciplina deportiva.

Disfruta de clases de esgrima básica, las técnicas del uso del arma blanca, las tácticas de engañar al adversario sin que éste se dé cuenta.

Participa en entrenamientos para la resistencia a la concentración, la atención visomotora y la memoria a cortoplazo, lo cual, estimula el rendimiento escolar, y por supuesto, todo en un ambiente de full diversión y acción.



GIMNASIA

· Reseña histórica de la Gimnasia – Pruebas y categorías de la Gimnasia - ¿por qué la Gimnasia es considerada un deporte base?

• Voltereta: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de la voltereta hacia atrás y adelante.

· Parada de manos: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de realizar la parada de manos.

· Rondada: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de rondada.

· Estrella: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de la estrella con dos manos y 1 mano.

· Quinta: ejercicios metodológicos para la enseñanza de la correcta forma de realizar la quinta.

PSICOMOTRICIDAD Y ENTRENAMIENTO NEURONAL

· Ejercicios de agilidad y coordinación óculo manual simple y compleja.

· Ejercicios de propiocepción y de movilidad

AUTODEFENSA Y SEGURIDAD

· Ejercicios metodológicos para la absorción de caídas y empujones.

· Ejercicios metodológicos para el desarrollo de la movilidad y desplazamientos.

· Ejercicios metodológicos para mejorar la esquiva, liberación de agarres e interceptar golpes.

· Lectura y reconocimiento de situaciones de riesgo.

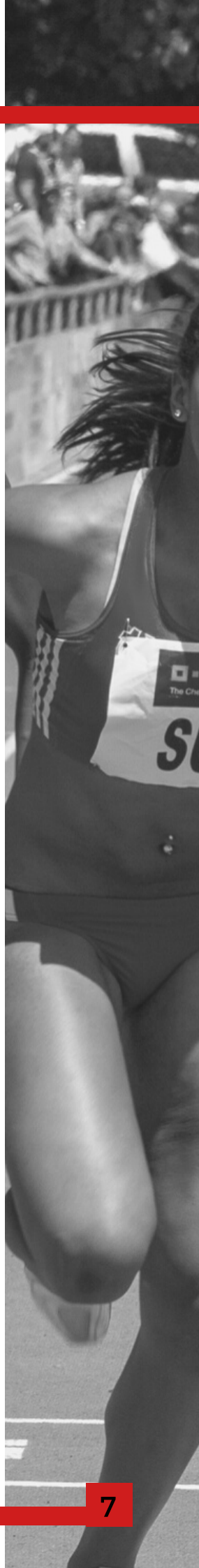
· Simulaciones y recomendaciones de seguridad.

Distribución de clases

1ra semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ra hora	Bienvenida e introducción	Atletismo	Esgrima	Atletismo	Atletismo
2da hora	Esgrima	Entrenamiento neuromotor	Juegos pedagógicos	Entrenamiento neuromotor	Juegos pedagógicos
3ra hora	Gimnasia	Halterofilia	Gimnasia	Artes marciales	Halterofilia

2da semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ra hora	Atletismo	Artes marciales	Atletismo	Atletismo	Juegos pedagógicos
2da hora	Juegos pedagógicos	Entrenamiento neuromotor	Esgrima	Entrenamiento neuromotor	Esgrima
3ra hora	Gimnasia	Halterofilia	Gimnasia	Artes marciales	Despedida y conclusiones

Actividad	*Horas*
Esgrima	4
Gimnasia	4
Atletismo	6
Halterofilia	3
Artes marciales	3
Entrenamiento Neu.	4
Juegos pedagogicos	4



Para más información escribe a

info@sevilla5estrellas.com

Llámanos al

673.161.839 y 629.739.271

Estamos ubicados en

Pradera de la pista de Atletismo de Instalaciones Deportivas La Cartuja, Isla de La Cartuja, Sevilla

Visítanos en

www.sevilla5estrellas.com

Síguenos en

https://www.facebook.com/club.deportivo.sevilla5estrellas/

https://www.instagram.com/sevilla5estrellas/

Sevilla
club deportivo