



## **ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS TRIANGULO MINERO**

(ASODELEP - TRIANGULO MINERO)

RUC # J0110000095087.

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

Instituto Nicaragüense de Deportes (I.N.D.)



Managua 12 de ABRIL de 2022

En estos momentos en que nos enfrentamos a esta terrible pandemia que azota a la humanidad y por ende a nuestra amada Nicaragua, es por eso que, en cumplimiento de su orientación, de no bajar la guardia con las medidas de sanitación bajadas por el MINSA en coordinación con IND y FENILEP. A su vez dándole seguimiento a su excelente labor en pro de la masificación de nuestro deporte en todo el territorio nacional, los resultados de este arduo trabajo que usted al frente de nuestra federación acertadamente dirige paso a detallarle en este informe sobre el resultado del seminario de: **fundamentos, planificación y arbitraje de levantamiento de pesas** dirigido a profesores de educación física, monitores y atletas de levantamiento de pesas que se llevó a cabo en la **ciudad de Siuna en fechas del 09 al 11 de abril del 2022** el cual tuve el honor de impartir logrando cumplir los objetivos pues tuve una audiencia de profesores de educación física los cuales hicieron que el seminario en todo momento se tornara interactivo.

### **SEMINARIO DE CAPACITACION ZELAYA CENTRAL**

Se impartió el seminario nivel II de fundamentos, planificación y arbitraje dirigido a monitores de levantamiento de pesas y profesores de educación física en la ciudad de Siuna los días del 09 al 11 de abril de 2022 el cual se desarrolló en el auditorio del colegio Augusto Salinas, fui recibido por el profesor Omar Gutiérrez Mejía Tesorero de ASODELEP TRIANGULO MINERO, que nos brindó todas facilidades de logística para el buen desarrollo del curso.

---

**Triangulo Minero, Nicaragua**



## **ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS TRIANGULO MINERO**

**(ASODELEP - TRIANGULO MINERO)**

**RUC # J0110000095087.**

Afiliada y Reconocida por:

**Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)**

**Instituto Nicaragüense de Deportes (I.N.D.)**

---



Contamos con los elementos técnicos necesarios para impartir el seminario como: monitor, data show, mesas, extensiones para desarrollar el audiovisual, además se facilitó la comodidad necesaria a los participantes proporcionándonos aulas, así como también alimentación y refrigerio, la participación fue de 20 personas la capacidad programada para este seminario.

### **DESARROLLO DEL SEMINARIO**

El seminario fue iniciado con las palabras de los organizadores como: el profesor Omar Gutiérrez Mejía , Tesorero de ASODELEP / TRIANGULO MINERO, así como autoridades de MINED, mi intervención en representación de FENILEP, el tiempo empleado diariamente para el desarrollo del seminario fue de 8 am a 12 m por la mañana y de 1 a 4 pm por los tres días que duro el curso, la dinámica del seminario fue teoría de 8:00 am a 12:00 m y por la tarde práctica de la técnica, como examen final todo participante tenía que realizar la técnica tanto la arranque como la del envión, así como la elaboración de un meso ciclo en todas sus estructuras expresadas en micro ciclos.

Dentro de la dinámica del seminario este se caracterizó por ser interactivo donde los participantes en todo momento demostraron interés por aprender y aprovechar para hacer preguntas, así como entusiasmo en el perfeccionamiento de la técnica. En todo momento se aprovechó el tiempo al máximo pues la planificación consume un tiempo importante y las clases prácticas eran el 60 % del desarrollo máximo del curso, estas clase prácticas se realizaron en el auditorio del evento.

---

**Triangulo Minero, Nicaragua**



## **ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS TRIANGULO MINERO**

(ASODELEP - TRIANGULO MINERO)

RUC # J0110000095087.

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

Instituto Nicaragüense de Deportes (I.N.D.)



Con profundo agrado y satisfacción Podemos decir que el objetivo se cumplió puesto que los participantes fueron capaces de realizar los dos movimientos principales propios de nuestros deportes el levantamiento de pesas olímpicas, así como sus fundamentos de introducción, desarrollaron un meso ciclo real en todas sus estructuras, el seminario se caracterizó por un alto grado de participación por parte de los asistentes del seminario, donde se destacaron por ser profesores en funciones del MED.

Los estudiantes destacados del seminario fueron: **JOSELING TINOCO, ZENAYDA SILES BLANDÓN y OSWALDO ORTEGA**, para esto se evaluó el nivel de participación del estudiante, desarrollo de lo aprendido en cada materia y liderazgo, en general los participantes mostraron una tremenda disciplina dentro y fuera del aula haciendo del seminario una experiencia amena y grata.

### **CONTENIDO**

#### **TEMAS**

- Historia de la halterofilia. Expositor Lic. Antonio García
- Biomecánica del movimiento. Expositor Lic. Antonio García
- Posiciones iniciales. Expositor Lic. Antonio García.

---

**Triangulo Minero, Nicaragua**



## **ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS TRIANGULO MINERO**

**(ASODELEP - TRIANGULO MINERO)**

**RUC # J0110000095087.**

Afiliada y Reconocida por:

**Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)**

**Instituto Nicaragüense de Deportes (I.N.D.)**

---



### DIA 2

- Resumen clase anterior
- Fundamentos de la técnica. Expositor Lic. Antonio García
- Introducción a la planificación. Expositor Lic. Antonio García
- Estructura del meso ciclo. Expositor Lic. Antonio García

### DIA 3

- Resumen clase anterior  
Estructura del meso ciclo. Expositor Lic. Antonio García
- Arbitraje. Expositor Lic. Antonio García
- Ejecución de técnica y elaboración de un meso ciclo. Expone Lic. Antonio García
- Clausura.

El acto de clausura estuvo en manos del presidente ASODELEP TRIANGULO MINERO, Lic. Néstor Méndez, y el Lic Miguel Ángel Talavera delegado departamental IND mi persona en representación de FENILEP, se hicieron entrega de los diplomas de participación así como, los participantes destacados recibieron su mención especial y una medalla de reconocimiento.

---

**Triangulo Minero, Nicaragua**



**ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS TRIANGULO MINERO**

**(ASODELEP - TRIANGULO MINERO)**

**RUC # J0110000095087.**

Afiliada y Reconocida por:

**Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)**

**Instituto Nicaragüense de Deportes (I.N.D.)**

---



Agradeciendo la oportunidad que me brinda al exponer estos seminarios que con seguridad traerán más desarrollo a nuestro deporte me despido.

Fraterno

Lic. Antonio García Sánchez

Entrenador

---

**Triangulo Minero, Nicaragua**