



ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS RACCN

(ASODELEP - RACCN)

RUC # J83000053131

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

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



PRIMER CURSO NIVEL II CAPACITACION RACCN

Se impartió el primer curso nivel II dirigido a monitores de levantamiento de pesas en la ciudad de Bilwi los días 16 al 18 de abril en el auditorio de la Colegio Morabo J.A.C # 2, perteneciente al Ministerio de Educación de Bilwi y que ofrecía las condiciones necesarias para desarrollar ese curso, fuimos provistos de los elementos técnicos necesarios como monitor de pantalla , mesas, extensiones para desarrollar el audiovisual, además se facilitó la comodidad necesaria a los participantes así como también alimentación y refrigerio, la participación fue de 20 personas la capacidad programada para este curso.

DESARROLLO DEL CURSO

El curso fue iniciado con las palabras de apertura por el delegado regional IND Lic. Leonardo Adolfo Campbell Lowry, así como de mi persona, por ASODELEP /RACCN, el Presidente el Lic. Rocki Rufino Wilson Arthurs y parte de los miembros de la Junta Directiva de la Asociación que fueron parte de la organización del evento el movimiento deportivo ALEXIS ARGUELLO a cargo de su representante también dirigió la palabra. El tiempo empleado diariamente para el desarrollo del curso fue de 8 am a 12 m por la mañana y de 1 a 5 pm por los tres días que duro el curso, la dinámica del curso fue teoría de 8:00 am a 12:00 am 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 los fundamentos del levantamiento de pesas.

Dentro de la dinámica del curso este se caracterizó por ser interactivo donde los participantes en todo momento demostraron interés por aprender y aprovechar para hacer preguntas, así como interés en aprender y perfeccionar la técnica en todo momento, el objetivo del curso se cumplió puesto que los participantes fueron capaces de realizar los dos movimientos principales propios de nuestro deportes el levantamiento de pesas olímpicas así como sus fundamentos de introducción, con mención especial a los participantes más sobresaliente del Seminario:

- 1.-LINO MARIO SIMON MULLER
- 2.- CHESTER LOPEZ QUANTH
- 3.- KEYTEL VALEZKA ZUNIGA HAMMER

RACCN, Nicaragua



ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS RACCN

(ASODELEP - RACCN)

RUC # J830000053131

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

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



DATOS GENERALES

CURSO NIVEL UNO HALTEROFILIA: Capacitación para Activistas Deportivos, Entrenadores, Promotores Deportivos, Atletas del Municipio de BILWI RACCN.

Responsable: FENILEP Instituto Nicaragüense de Deportes

a) JUSTIFICACIÓN:

Reconociendo y dándole respuesta a la solicitud dirigida al Departamento de Formación y Capacitación de FENILEP Y ASODELEP/RACCN, de parte del Cro. Rockie Wilson Arthurs, presidente ASODELEP RACCN; se impartirá Capacitación de fundamentos del entrenamiento y arbitraje de halterofilia en donde se abordarán diversos temas, tales como:
Aspecto del entrenamiento y enseñanza de levantamiento de pesas olímpico, a la vez consolidación del mismo, en lo teórico y práctico.

B) OBJETIVOS:

1. Capacitar a los Entrenadores, monitores, en la aplicación de los Aspectos del Entrenamiento, del levantamiento de pesas y sus modificaciones que existen en la actualidad.
- 2.- Fortalecimiento de sus conocimientos como monitores y entrenadores a la vez formadores con el propósito de contribuir al mejoramiento efectivo de restitución de los derechos de la recreación y aprendizaje de nuestro deporte.
- 3.-capacitar a los participantes en la formación monitores y entrenadores del Municipio afiliado a la asociación departamental reconocida por FENILEP.



ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS RACCN

(ASODELEP - RACCN)

RUC # J830000053131

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

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



CONTENIDO:

- Historia del LPO
- Enseñanza LPO
- Clasificación del LPO
- Análisis de la técnica de los ejercicios clásicos
- Fundamentos del LPO complementarios
- Análisis de la técnica de los ejercicios
- Categorías de peso corporal
- Desarrollo de la técnica
- Arbitraje
- Desarrollo de la practica
- Psicología aplicada al LPO

D) METODOLOGÍA

Al abordar los contenidos se implementará una metodología activa y participativa, basada en el análisis, reflexión de los Contenidos e interacción de los Entrenadores, monitores, Activistas, Promotores deportivos a partir de sus experiencias teórico -práctica a fin de sensibilizarlos y motivarlos a la Implementación de los conocimientos adquiridos.

Los procedimientos y estrategias a implementar en la capacitación serán:

- Exploración de los conocimientos en cada contenido.
- Participación colectiva.
- Socialización en plenarios.
- Aclaraciones y conclusiones, que permitan la unificación de los criterios.
- La enseñanza de los aspectos del entrenamiento, reglamento de halterofilia se realizarán en forma teórico-práctica-participativa
- Se realizara una evaluación escrita y práctica de acuerdo a los contenidos desarrollados.

RACCN, Nicaragua



ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS RACCN

(ASODELEP - RACCN)

RUC # J830000053131

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

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



CONTENIDO

TEMAS:

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

DIA 2

- Resumen clase anterior
- Fundamentos de la técnica. Expositor Lic. Antonio García
- Fundamento ejercicios auxiliares. Expositor Lic. Antonio García
- Prácticas de las primeras fases. Expositor Lic. Antonio García

DIA 3

- Resumen clase anterior
- Clasificación y fundamentos halterofilia. Expositor Lic. Antonio García
- Arbitraje. Expositor Lic. Antonio García
- Ejecución de técnica ambas modalidades. Expone Lic. Antonio García
- Clausura.

El acto de clausura estuvo en manos del Presidente de la ASODELEP/RACCN, EL Lic. Rockie Rufino Wilson Arthurs y el Lic. José Antonio García Sánchez, en representación de FENILEP, indicó que este Seminario se hace gracias a la voluntad política del buen Gobierno, Instituto Nicaragüense de Deporte IND, Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas FENILEP, de asignarle los fondos para promover la actualización de sus conocimientos mediante seminarios y continuar desarrollando la masificación de nuestro deporte a nivel nacional. Estos a su vez hicieron entrega de los diplomas de participación así como los participantes destacados recibieron su mención especial.

RACCN, Nicaragua



ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS RACCN

(ASODELEP - RACCN)

RUC # J830000053131

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

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



LISTADO DE LOS PARTICIPANTES:

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CALIFICACION
1	YURI LEONARDO FRANCIS MARTINEZ	MUY BUENO
2	KEYTEL VALEZKA ZUNIGA HAMMER	3RA EXCELENCIA
3	STENITH DANIELS HOWARD	MUY BUENO
4	LINDON URBANO FRANCISCO RUGAMA	1RO EXCELENCIA
5	SALEESKA ELIZABETH KRAMER LLANES	MUY BUENO
6	ELIA ROSA SERAPIO SALGADO	MUY BUENO
7	MERALDO BELIZARIO SPELMAN	MUY BUENO
8	LINO MARIO SIMON MULLER	MUY BUENO
9	SARA DINORA BENJAMIN VELASQUEZ	MUY BUENO
10	ARLEN DEL SOCORRO GONZALEZ ZAMORA	MUY BUENO

RACCN, Nicaragua



ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS RACCN

(ASODELEP - RACCN)

RUC # J83000053131

Afiliada y Reconocida por:

Federación Nicaragüense de Levantamiento de Pesas (FENILEP)

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



11	<i>AZUCENA ADRIANA CASIS</i>	<i>MUY BUENO</i>
12	<i>CHESTER LOPEZ QUANTH</i>	<i>2DO EXCELENCIA</i>
13	<i>JOSE ANTONIO GARTH TORRES</i>	<i>MUY BUENO</i>
14	<i>DARLIN ESTELA RICHARD SALINAS</i>	<i>MUY BUENO</i>
15	<i>ROCKIE RUFINO WILSON ARTHURS</i>	<i>EXCELENTE</i>
16	<i>GERMAN CRISTOFER MENDOZATAYLOR</i>	<i>MUY BUENO</i>
17	<i>JAMAE L JENSLY SMITH HERNANDEZ</i>	<i>MUY BUENO</i>
18	<i>KENET WILFORD GLASGOW HERRERA</i>	<i>MUY BUENO</i>
19	<i>MORFI URBINA RAMSIS</i>	<i>MUY BUENO</i>
20	<i>CESAR ANDRES DENIS</i>	<i>MUY BUENO</i>

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

RACCN, Nicaragua