

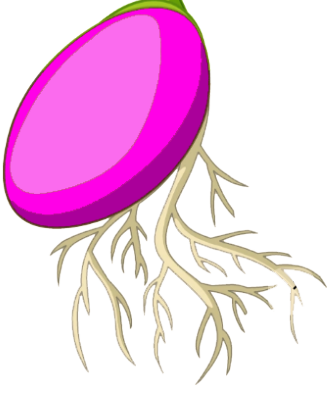


INSTRUCTORADO

SIEMBRAFLEX

PRÓXIMAMENTE





La semilla absorbe **agua**, activando el embión que tiene dentro.

Así germina: salen raíces, luego el brote y le crecen hojas que toman la energía luminosa del **sol** para hacer la fotosíntesis.

Con el tiempo la planta madura, desarrolla yemas reproductivas y finalmente produce flores.

ESTA NUEVA FORMACIÓN REPRESENTA EL AGUA Y EL SOL



FUNDAMENTACIÓN

La **flexibilidad y la elongación** constituyen capacidades fundamentales dentro del movimiento humano y el rendimiento físico.

Su entrenamiento consciente permite mejorar la movilidad articular, prevenir lesiones, optimizar la técnica y potenciar la conexión mente–cuerpo.

Este programa busca brindar herramientas teóricas y prácticas para la enseñanza, aplicación y planificación de rutinas de flexibilidad y elongación, tanto en el ámbito deportivo como recreativo, desde una mirada integral y funcional.

OBJETIVO GENERAL

Formar entrenadores capacitados para diseñar, aplicar y evaluar programas de flexibilidad y elongación, comprendiendo los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y metodológicos del movimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender los conceptos básicos vinculados a la flexibilidad, elongación y elasticidad muscular.
- Identificar los beneficios y objetivos de la flexibilidad en diferentes contextos de entrenamiento.
- Reconocer los factores biológicos que influyen en el desarrollo de la flexibilidad.
- Aplicar correctamente las diferentes técnicas y métodos de estiramiento.
- Integrar conocimientos de fisiología muscular, respiración y relajación a la práctica.
- Prevenir y abordar lesiones asociadas a la falta de flexibilidad o mala ejecución.
- Diseñar planificaciones de clases o entrenamientos de flexibilidad de acuerdo con distintos objetivos.

CONTENIDOS

Módulo 1 – Fundamentos Teóricos

Definiciones. Beneficios, objetivos y ventajas en programas deportivos y recreativos. Factores biológicos: edad, sexo y períodos de desarrollo.

Módulo 2 – Aplicación Práctica

Aplicación de rutinas antes, después o al finalizar el entrenamiento, según los ciclos o etapas del entrenamiento y en etapas de recuperación.

Módulo 3 – Técnicas y Métodos

Clasificación de técnicas de estiramiento: Balístico, Estático, Pasivo, Pasivo–activo, Activo–asistido, FNP, Tracción. Métodos y técnicas aplicadas: posturas con y sin elementos, secuencias dinámicas, posturas asistidas con cinturones, espaldares o pared, ejercicios simétricos y asimétricos.

Módulo 4 – Fisiología y Biomecánica del Músculo

Estructura y propiedades del músculo. Neurofisiología muscular. Factores mecánicos y de tejido conectivo. Contracción, relajación y estiramiento muscular. Función del colágeno y la elastina. Participación de tendones, ligamentos y fascias.

CONTENIDOS

Módulo 5 – Prevención y Lesiones

Lesiones de tejidos blandos: diagnóstico y tratamiento. Esguince, desgarró, contractura, calambre, luxación, fractura, bursitis, tendinitis, etc.

Módulo 6 – Respiración y Conciencia Corporal

Relación entre respiración, flexibilidad y elongación. Importancia de la respiración en la toma de conciencia corporal.

Módulo 7 – Relajación Aplicada

Definición, objetivos y beneficios. Relajación cognitiva–conductual. Técnicas aplicadas a la flexibilidad. Cuándo y cómo aplicarlas.

Módulo 8 – Planificación

Diseño de clases o planificaciones de flexibilidad. La elongación como trabajo complementario en otras disciplinas o deportes.

PERFIL DEL EGRESADO

El egresado podrá guiar clases de flexibilidad y elongación, evaluar la movilidad de sus alumnos y diseñar rutinas seguras y progresivas. Será capaz de integrar técnicas de respiración, relajación y conciencia corporal, y adaptar los ejercicios según edad, nivel y contexto.

Empodérate con conocimiento técnico y destácate como instructora.



SIEMBRAPOLE
SEMILLERO DE INSTRUCTORAS DE POLE SPORT