



La Federación de Gimnasia de CLM ha organizado un Curso/Seminario de preparación física y prevención de lesiones en la fecha y horario que se indica, para entrenadores de cualquier disciplina con el único requisito de tener licencia de 2020 de entrenador por un Club de Gimnasia de Castilla-La Mancha.

Se impartirán a través de videoconferencia en la plataforma ZOOM.

Las plazas son VEINTE, y se cubrirán por riguroso orden de inscripción en el correo de la Federación:

[fgimnasiaclm@hotmail.com](mailto:fgimnasiaclm@hotmail.com)

## CURSO / Seminario de preparación física aplicada a la gimnasia

### Objetivos del curso

1. Conocer como los músculos ganan en resistencia, velocidad y fuerza
2. Como mejorar la hipertrofia muscular.
3. Como mejorar la fuerza resistencia (entrenamientos de tolerancia al lactato)
4. Fuerza excéntrica, isométrica y propiocepción
5. Preparación física para la prevención de lesiones

El curso de preparación física va dirigido a **preparadores físicos y entrenadores de cualquier nivel que quieran actualizar sus conocimientos** en la materia aportando una visión global y sistémica de la preparación física.

Por un lado, se aportan los conceptos y nociones básicos tradicionales y por otro lado se introduce la visión más contemporánea y táctica

Se impartirán a través de videoconferencia en la plataforma ZOOM

Duración: 6 horas  
Desarrollo: del 4 al 7 de mayo  
Horario: 16:00 a 17:30  
Duración: 6 horas  
CLAVE DE ZOOM



### DISERTANTE

**José Miguel Cantos Cebrián**

- Fisioterapeuta y Experto (profesor) de la Federación Internacional de Gimnasia.
- Brevet F.I.G. Gimnasia Artística Masculina y Trampolín.
- Nivel III Gimnasia Artística Femenina
- Experto en Academias F.I.G. presentaciones de Prevención de lesiones y Preparación física para la prevención de lesiones.
- Experiencia al haber impartido más de 20 Academias F.I.G. y Age groups.

José Miguel Cantos Cebrián.

Fisioterapeuta y Experto de la Federación Internacional de Gimnasia

