

1^{ER} CONGRESO MULTIDISCIPLINARIO



Carlos Hernández "Tawa" *Ponente*

Estudió la Licenciatura en Educación Física en la Normal Superior del Sur de Tamaulipas. Nivel 1 y 2 de Entrenador IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur). ATO (Oficial Auxiliar Técnico) por la Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NACAC). Disertante por el SICCED (Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos) del 2003 al 2006 por Tamaulipas en el programa de Certificación de Entrenadores. Más de 35 años de experiencia como entrenador a nivel universitario y más de 25 años a nivel

escolar.



1^{ER} CONGRESO MULTIDISCIPLINARIO



TALLER

Atletismo

Estos talleres tienen como objetivo presentar una propuesta de preparación física general que puede adecuarse a las necesidades de cualquier programa deportivo, desde la iniciación hasta lo competitivo. El circuito con balones medicinales favorece el desarrollo de la fuerza rápida en el tren superior; la movilidad con vallas desarrolla la elasticidad en el tren inferior; la pliometría desarrolla la saltabilidad y la fuerza rápida, ideal para deportes como el baloncesto, voleibol, fútbol, rugby, entre otros. El desarrollo de la fuerza rápida por medio de las halteras, es una propuesta que se dirige a todo el cuerpo en general.

Carlos Hernández
"Tawa"
Ponente