

# Capacitará INSUDE a entrenadores de deportes de combate



FOTO: Cortesía

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Dando seguimiento al programa de capacitación a entrenadores deportivos durante la emergencia sanitaria, **el Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude)** ofrecerá el curso taller denominado Plan Operativo, Escrito, Gráfico y de Carga, además de los Controles Generales y Específicos de Acuerdo con la Edad Cronológica y Biológica del Atleta, el cual va dirigido a los entrenadores de deportes de combate, informó el propio **Insude**.

El metodólogo **José Luis Tejada Flores**, dijo que jueves y viernes de esta semana de manera virtual se ofrecerá la

capacitación que tiene como objetivo fortalecer los conocimientos de los entrenadores en la aplicación de los diferentes modelos de planificación y dosificación de cargas de entrenamiento, considerando la edad de los deportistas, para que de esa manera se logren resultados positivos en el ámbito competitivo.

**Tejada Flores** dijo que es importante conocer estos temas, sobre todo, en la etapa que se vive actualmente en la que los atletas siguen entrenando sin tener un objetivo claro tras la suspensión de las competencias por la emergencia sanitaria, por lo que indispensable definir un programa adecuado de preparación física, considerando que el regreso a las competencias podría ser hasta el próximo año.

**José Luis Tejada** junto con el también metodólogo **Jorge Mario Laurencio**, serán los encargados de impartir este curso taller que tiene un costo de 500 pesos, esperando se inscriban entrenadores y atletas de kárate, taekwondo, boxeo y luchas asociadas, aunque está abierto a especialistas de otras disciplinas.