



CURSO TEÓRICO Y PRÁCTICO PARA ENTRENADORES NIVEL 1

5 AL 9 DE OCTUBRE DE 2024

Programa de formación profesional

El Programa de Desarrollo de Entrenadores FACIMO (PDEF) está diseñado para brindar a los entrenadores la oportunidad de estudiar y practicar todos los aspectos del entrenamiento de las disciplinas ciclistas bajo la guía de Alejandro Palma, profesional certificado por el Centro Mundial de Ciclismo (WCC) de la UCI.

El programa está diseñado para aumentar los niveles de conocimiento y experiencia práctica en todas las áreas del entrenamiento ciclista.

Información y cronograma del curso para entrenadores

	Sábado 5	Domingo 6	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9
Entrenadores	NIVEL 1	NIVEL 1	NIVEL 1	NIVEL 1	NIVEL 1
Atletas	A confirmar	A confirmar	A confirmar	A confirmar	A confirmar

Contenidos del curso de NIVEL 1 - Ver tabla de contenidos

Se dictarán todos los contenidos del NIVEL 1, además se entregará material impreso y digital a todos los participantes. Los contenidos serán evaluados al finalizar el curso.

Solo quienes aprueben satisfactoriamente el examen obtendrán el certificado otorgado por la FN.



Niveles		
Nivel	Fase	El entrenador es capaz de
1	<p>Iniciación deportiva</p> <p>FUNDamentals</p> <p>Aprender a entrenar</p>	<p>1 - Trabajar en la formación de varones y mujeres de 4 años en adelante, enseñando todas las habilidades motoras básicas utilizando el ABC del atletismo para una mejor entrenabilidad específica a futuro.</p> <p>2 - Trabajar la capacidad de la velocidad en su primera fase sensible de adaptación, en varones y mujeres de 6-9 años de edad.</p> <p>3 - Trabajar el desarrollo de las habilidades fundamentales del deporte en varones y mujeres de 8 a 12 años, siendo la fase sensible más importante del desarrollo motor, siendo la piedra angular del desarrollo deportivo.</p> <p>4 - Planificar y trabajar la fuerza en niños hasta antes del PHV.</p>

Cronograma diario del curso para entrenadores

	SAB	DOM	LUN	MAR	MIER
Inicio 8:00 h	Teorico	Teorico	Teorico	Teorico	Teorico
Break 10:30 h	Break	Break	Break	Break	Break
Continua 10:45 h	Teorico & Practico	Teorico & Practico	Teorico & Practico	Teorico & Practico	Teorico & Practico
Almuerzo 13:00 h	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo



Inicio 14:30 h	Teorico	Teorico	Teorico	Teorico	Examen Nivel 1
Break 16:30 h	Break	Break	Break	Break	Break
Continua 16:45 h	Teorico & Practico	Teorico & Practico	Teorico & Practico	Teorico & Practico	Devolución
Cierre 19:00 h	Cierre	Cierre	Cierre	Cierre Nivel 1	Cierre

REQUISITOS:

- Ser mayor de edad.
- Traer ropa deportiva.
- Cronómetro
- Silbato
- Material para escrituras (hojas, lapiceras)

VALOR:

\$100.000 (Pesos cien mil con 00/100) que deberán ser abonados en la pagina de la Federación / federados / licencias ocasionales / Curso Entrenador Nivel 1