



Curso de certificación de entrenadores de la FINA Nivel entrenador auxiliar (N1)

Programa del curso presencial

Día 1

Sesión teórica

09.00 – 09.45	Bienvenida e introducción
09.45 – 10.45	Técnica y habilidades
10.45 – 11.00	<i>Pausa para el café</i>

11.00 – 12.00

Sesión práctica en piscina

Observación de nadadores/participantes - técnica/habilidades

Día 2

Sesión teórica

09.00 – 09.30	Vía de apoyo al desarrollo del atleta y periodización
09.30 – 10.30	Componentes de una sesión de entrenamiento
10.30 – 10.45	<i>Pausa para el café</i>
10.45 – 11.45	Principios del entrenamiento
11.45 – 13.00	<i>Almuerzo</i>
13.00 – 14.00	Preparar un calentamiento/recuperación

14.15 – 16.15

Sesión práctica en piscina

Observación de un calentamiento fuera del agua. Asistencia en la sesión de entrenamiento. Desempeño de una actividad propia previamente planificada.

Día 3

Sesión teórica

09.00 – 09.30	Evaluación de la sesión práctica. Revisión del desempeño.
09.30 – 10.30	Tipos de entrenamiento
10.30 – 10.45	<i>Pausa para el café</i>
10.45 – 11.45	Preparación del plan de la sesión
11.45 – 13.00	<i>Almuerzo</i>
13.00 – 14.00	Entrenamiento en seco

14.15 – 16.15

Sesión práctica en piscina

Asistencia en la sesión de entrenamiento. Desempeño de una actividad propia previamente planificada.

16.15 – 18.15

Resumen y recapitulación

18.15

Fin del Curso de certificación de la FINA

*Programa sujeto a modificaciones dependiendo del nivel
de los participantes y de las circunstancias locales*