

Federación Española de Pentatlón Moderno

Estimados compañeros,

Con la presente, se pretende informar sobre la programación de CURSO DE FORMACIÓN DE TÉCNICOS NIVEL 1 Y 2

Fecha: 14/03/22 – 24/04/22

Teoría impartida desde plataforma DOMESTIKA

Sedes formación práctica: Madrid y Barcelona

Horas de formación: 40h

Examen Teoría: 23/04/22

Examen Práctica: 23/04/22

NIVEL 1: Monitores de Clubs en grupo de edades (6 a 12 años)

1. ASPECTOS GENERALES.

- Modalidades, categorías de edades, disciplinas y distancias de competiciones autonómicas y nacional.
- Reglamento básico de las especialidades de natación, esgrima y láser run.
- Categorías y tipos de competiciones.
- Organización básica de competiciones de ámbito autonómico.

2. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN, ESGRIMA Y LÁSER-RUN.

Natación:

- Familiarización con el medio acuático.

Federación Española de Pentatlón Moderno

- Conocimiento de la técnica de nado del crol y la espalda.
- Desarrollo de una sesión de trabajo.

Esgrima:

- Aprendizaje básico de los desplazamientos de la esgrima (marchar, romper y fondo).
- Realización de juegos sobre los desplazamientos.
- Aprendizaje de la acción básica del arma (golpe recto, desenganche del arma del contrario).
- Desarrollo de una sesión de trabajo.

Láser Run:

- Aprendizaje básico de la técnica de carrera.
- Realización de juegos para el desarrollo básico de los contenidos condicionales y coordinativos.
- Conocimientos básicos de los elementos de la pistola láser (empuñadura, alza y punto de mira).
- Aprender a manipular la pistola para la corrección de miras.
- Aprendizaje de la posición y alineación respecto al blanco.
- Ejercicios básicos para el desarrollo de la técnica de tiro.
- Desarrollo de una sesión de trabajo.

3. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE.

4. PRÁCTICAS 2-3/04/22

- Barcelona
- Madrid

Precio curso completo: 100€

NIVEL 2: Entrenadores de Clubs de grupo de edades (13 a los 16 años), Entrenadores de grupo de tecnificación deportiva para edades de (14 a 18 años).

1. ASPECTOS GENERALES.

- Modalidades, categorías de edades, disciplinas y distancias de nivel internacional.
- Reglamento de las especialidades de natación, esgrima, láser run y equitación.
- Categorías y tipos de competiciones internacionales.
- Organización de competiciones de ámbito nacional del pentatlón.

2. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN, ESGRIMA Y LÁSER-RUN.

Planificación y Programación básica de una Temporada:

- Macrociclos
- Mesociclo
- Microciclos
- Sesión

Natación:

- Ejercicios de la técnica de nado, virajes y salidas.
- Desarrollo de una sesión de trabajo

Esgrima:

- Aprendizaje de los desplazamientos compuestos de la espada (marchar-fondo, flecha, llamadas y paso adelante y atrás).
- Aprendizaje de la acción compuesta del arma-piernas
- Aprendizaje del desarrollo de una lección de esgrima individual.
- Desarrollo de una sesión de trabajo.

Láser Run:

- Desarrollo de los contenidos condicionales y coordinativos (mediante trabajo de técnica y trabajo de fuerza).

Federación Española de Pentatlón Moderno

- Aprendizaje de como transmitir al deportista las causas de los posibles errores.
- Ejercicios para el desarrollo de la técnica de tiro de velocidad.
- Desarrollo de una sesión de trabajo.

3. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE FISIOLIGÍA DEL ESFUERZO, PSICOLOGÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES.

4. PRÁCTICAS 2-3/04/22

- Barcelona
- Madrid

Precio curso completo: 150€

Nota: Los interesados deberán mandar su currículum formativo y deportivo a direcciondeportiva@pentatlon.info para evaluar individualmente el curso adecuado a cada persona.

Sin otro particular reciban un cordial saludo.

En Madrid a 11 de febrero de 2022

Carlos Jiménez del Castillo

Presidente
Federación Española de Pentatlón Moderno