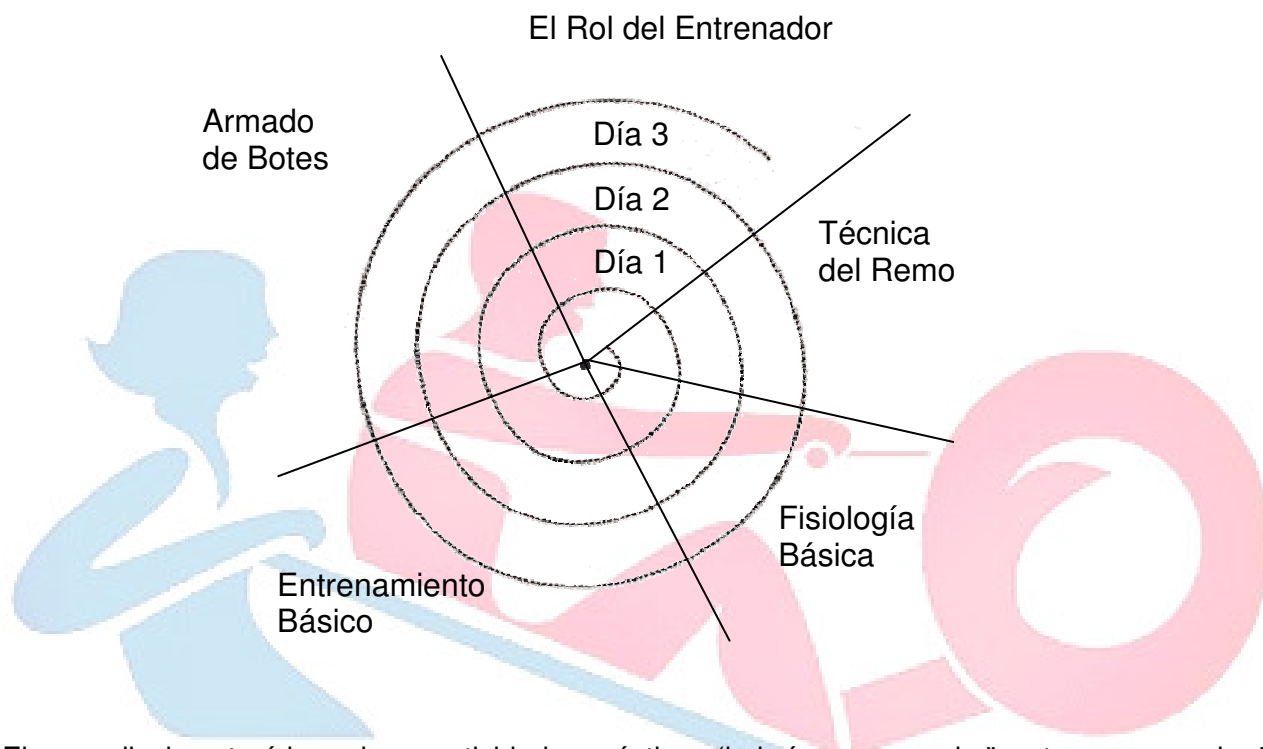


Programa para el Curso de Entrenador FISA Nivel 1

Autor: Jim Flood

El programa del curso está basado en un currículo de espiral. Los cinco temas se van a enseñar en cada uno de los tres primeros días. Por ejemplo en el Día 1 los temas del “Rol del Entrenador”, “Técnica del Remo”, “Armado del Bote”, “Fisiología Básica” y “Entrenamiento Básico” van a estar relacionado al entrenamiento de personas que están comenzando a aprender a remar. En el Día 2 los temas se relacionaran con remeros de nivel intermedio y el Día 3 con remeros experimentados.



El aprendizaje estará basado en actividades prácticas (habrá muy poco de "sentarse y escuchar"). Durante la mayor parte del tiempo se formaran pequeños grupos para discutir una respuesta a una pregunta o se estará enseñando y entrenado a otros miembros del grupo. Durante estas actividades se recibirá de forma constante retroalimentación que le ayudará a prepararse para la evaluación del Día 4.

La evaluación será práctica. El foco será entrenar a atletas en pequeños grupos y que se les enseña acerca de "Fisiología Básica", "Armado de Botes" y los principios básicos del entrenamiento.

Cada tarde habrá tiempo de para estudiar libremente, en donde se podrá tener la oportunidad de:

- Compartir experiencias y aprender unos de otros
- Ver videos de técnicas de entrenamiento
- Recibir ayuda individual en cualquier parte del curso en que tenga dificultades
- Hacer preguntas sobre temas especializados que no están incluidos en el curso

A continuación se entregara los objetivos del curso planificado, en el cual en azul están los temas que no son cubiertos por el Manual del Entrenador.

Objetivos de Aprendizaje para el Curso de Entrenador FISA Nivel 1

Los objetivos se evaluarán mediante la observación o preguntas. El Evaluador marcará en la columna correspondiente si los objetivos fueron cumplidos satisfactoriamente (S) o se encuentran por lograr (PL) por parte del evaluado. Las observaciones se pueden realizar durante las sesiones de entrenamiento práctico o en sesiones de simulación donde los participantes están realizando el rol de entrenador o están en el rol de aprendiz.

Objetivos de Aprendizaje para Armado del Bote (Sección 1)

	S	PL
Explicar qué cambios en el bote deben tratar de lograr		
Explicar a un principiante cómo ajustar el tirapiés a la posición correcta		
Demostrar un buen conocimiento de los componentes básicos del bote.		
Explicar los efectos que un atleta se sentirá como resultado de cambios en la posición del tirapiés, la altura del sillín por encima de los talones, la altura de la rótula sobre el sillín, el interior / exterior del remo en la chumacera, el ataque del remo y la distancia desde la línea central del bote para el pasador.		
Demostrar cómo usar el conjunto de tablas provisto para ajustar el bote para los diferentes tipos de atletas		
Identificar los problemas debido al desgaste - y cómo corregirlos		

Objetivos de Aprendizaje para Fisiología Básica (Sección 2)

Explicar los principios básicos del entrenamiento en términos de velocidad, fuerza y resistencia.		
Explicar las diferencias entre el entrenamiento aeróbico y anaeróbico.		
Esquema de funcionamiento del sistema de oxigenación en relación con el ejercicio - y los cambios que se producen en respuesta al entrenamiento.		
Explicar los efectos y la finalidad de entrenamientos de intervalo y resistencia (larga distancia).		

Objetivos de Aprendizaje para Técnica del Remo (Sección 3)

Explicar la importancia de una buena secuencia cinética básica en el remo.		
Enseñar las fases de una palada y la secuencia de sus partes.		
Explicar la importancia del ritmo y el ratio.		
Bosquejo gráfico para explicar la aceleración y la velocidad de un bote durante el ciclo de palada.		
Identificar las debilidades comunes en la técnica básica del remo.		
Dar ejemplos de ejercicios de práctica que ayudan a los atletas a corregir las deficiencias en la secuencia de la palada.		
Dar ejemplos de cómo la técnica básica puede adaptarse para diferentes atletas.		

Objetivos de Aprendizaje para Entrenamiento Básico (Sección 4)

Definir y dar ejemplos de carga de entrenamiento.		
Mostrar el conocimiento de la edad y la experiencia de los atletas en la planificación del entrenamiento.		
Explicar el “principio de la ola” en el entrenamiento - y dar ejemplos de cómo esto se puede planificar.		
Dé un ejemplo de un plan de periodización 12 meses		
Explicar la importancia de los métodos dinámicos de calentamiento y enfriamiento		
Dar ejemplos de entrenamientos cruzados - y los beneficios potenciales		
Explicar la importancia del descanso y la recuperación como parte de un plan de entrenamiento		
Explicar la importancia de revisar un plan antes de planear el siguiente		

Objetivos de Aprendizaje para Rol del Entrenador (Sección 6)

Planificación y Organización		
Explicar los roles principales de un Entrenador		
Dar ejemplos de la necesidad de una Aproximación Flexible		
Proporcionar un esquema de sesiones de entrenamiento para lograr un objetivo para un grupo de deportistas - teniendo en cuenta la etapa de aprendizaje que han logrado		
Proporcionar ejemplos escritos de planificación de sesiones realistas relacionadas a un plan de entrenamiento enfocado en un grupo de deportistas.		
Sesiones Prácticas	S	PL
Controles de seguridad llevados a cabo en el equipo a ser utilizado.		
Condiciones para evaluar los posibles riesgos y las medidas para reducirlos		
Información a Deportistas sobre los objetivos y actividades de las sesiones		
Uso adecuado del lenguaje para el grupo objetivo - y los controles sobre el entendimiento de los deportistas a las instrucciones.		
Apropiada utilización de comentarios que explican, alientan y motivan.		
Mostrar capacidad de explicar en componentes una acción para ayudar a la práctica y la comprensión de los deportistas.		
Enfoque flexible a los deportistas que no entienden completamente lo que tienen que hacer.		
Gestión flexible de la sesión para hacer frente a las diferentes respuestas de los deportistas - y condiciones cambiantes.		
Interrogar al final de la sesión para reforzar lo que se ha logrado - y los objetivos para el próximo período de entrenamiento.		
Una auto-evaluación del desempeño del entrenador, en términos de lo que estuvo bien y lo que podría ser mejorado.		
Altos estándares de conducta profesional en términos de equidad, el uso del lenguaje y respeto de los deportistas.		