Confederación Atlética del Uruguay
Canelones 982 – C.P. 11100 – Montevideo – URUGUAY
www.atlecau.org.uy – atlecau@adinet.com.uy
Telefax: +(598) 29085046

Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos e Instructores de Fitness

CURSO CAU de ENTRENADOR COMUNITARIO DE ATLETISMO

Treinta y Tres • 2012

Fundamentación para el departamento de Treinta y Tres

Nos animamos a afirmar que la realidad del atletismo de Treinta y Tres es la realidad de toda la zona, pudiendo el departamento de Maldonado escapar a ella en algunos aspectos en virtud de un entorno económico e infraestructura diferentes.

El atletismo no es correctamente desarrollado, y presenta grandes problemas organizativos. El objetivo de este curso es posicionar al atletismo como herramienta social inclusiva y como arma pedagógica potente, hacia su sistematización en cuanto a la detección y el desarrollo de talentos.

Las intendencias poseen una estructura de centros de barrio y de localidades que puede ser optimizada en este sentido. En Minas, a impulsos aislados, ya se han realizado experiencias exitosas sobre la mencionada estructura.

Existen hoy día, líderes barriales y locales que encaran con pasión la tarea de formar grupos de atletismo, sobre todo ante el auge de las carreras en la calle. En Treinta y Tres en particular, el atletismo barrial es una tradición cultural de décadas en todas sus áreas, y la competencia interna tiene una larga y exitosa tradición.

Estos líderes no tienen en general oportunidades de formación académica, por lo cual este fenómeno no puede ser bien explotado como una fortaleza. El curso permitirá capacitarlos, así como sembrar la semilla para la aparición de nuevos operadores. Profundizará especialmente en el concepto de “Entrenador Comunitario”, un agente que debe llegar a tener un rol protagónico, ya sea en el barrio, ya sea en la localidad.

Confederación Atlética del Uruguay
Canelones 982 – C.P. 11100 – Montevideo – URUGUAY
www.atlecau.org.uy – atlecau@adinet.com.uy
Telefax: +(598) 29085046

ENEDIF
Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos e Instructores de Fitness

Programa

Área Ciencias Humanas

1. El sentido de la escuela barrial o zonal de atletismo

- Rudimentos de epistemología, actitud científica, investigación y acumulación de conocimiento en ciencias humanas.
- La escuela barrial y zonal y el atletismo en un contexto de trabajo en equipo / El alto rendimiento como producto del trabajo en equipo.
- Rudimentos de pedagogía / El atletismo cómo un medio pedagógico individual y grupal.
- FORO
- TAREA

2. El valor de lo lúdico en la tarea

- Juego, tiempo libre y recreación / El juego cómo herramienta metodológica.
- Miniatletismo.
- Tercera edad.
- FORO
- TAREA

3. El entrenador comunitario

- Funciones y responsabilidades de un entrenador comunitario. Etica.
- El deportista en su contexto social, claves para un diagnóstico.
- Teorías de la enseñanza y estrategias de adaptación al medio.
- FORO
- TAREA

4. Didáctica

- Rudimentos de didáctica.
- Organización del espacio adecuado y construcción de materiales.
- Organización de las sesiones de entrenamiento.
- FORO
- TAREA

5. Psicología

- El entrenamiento mental cómo herramienta pedagógica.
- Relajación y visualización.
- Concentración.
- Motivación y control de ansiedad.
- FORO
- TAREA

Área Ciencias Biológicas

1. El cuerpo humano

- El cuerpo como un todo. El cuerpo y su capacidad de adaptación.
- Aparatos y sistemas.
- Anatomía básica.
- FORO
- TAREA

2. Perspectiva uno: entrenamiento de las capacidades

- Fuerza.
- Velocidad.
- Coordinación.
- Técnica.
- Flexibilidad.
- FORO
- TAREA

3. Perspectiva dos: entrenamiento para la resíntesis de ATP

- Mecanismo anaeróbico aláctico y velocidad.
- Mecanismo anaeróbico láctico, velocidad prolongada y medio-fondo.
- Mecanismo aeróbico y fondo.
- FORO
- TAREA

4. Planificación y organización del entrenamiento

- Megaciclo, planificación global y análisis primario.
- Macrociclo.
- Microciclo.
- FORO
- TAREA

5. Otros aspectos fundamentales

- Nutrición.
- Primeros auxilios.
- Características especiales de edades diferentes.
- FORO
- TAREA

Área Técnica y Biomécanica

1. Carreras

- Principios básicos biomecánicos y técnica de carrera.
- Partida de tacos y velocidad.
- Medio fondo y fondo.
- FORO
- TAREA

2. Saltos

- Principios básicos biomecánicos.
- Saltos horizontales.
- Saltos verticales.
- FORO
- TAREA

3. Lanzamientos

- Principios básicos biomecánicos.
- Lanzamientos rotacionales.
- Lanzamientos lineales.
- FORO
- TAREA

Confederación Atlética del Uruguay
Canelones 982 – C.P. 11100 – Montevideo – URUGUAY
www.atlecau.org.uy – atlecau@adinet.com.uy
Telefax: +(598) 29085046

Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos e Instructores de Fitness

Fines de semana presenciales

1. Primero
   - » Planificación de la fundación de escuela de atletismo barrial o zonal.
   - » Trabajo en equipo y actitud científica. Exposición como disparador, taller y discusión.
   - » Miniatletismo.
   - » Tercera edad.

2. Segundo
   - » Retroalimentación y coordinación del trabajo en las escuelas.
   - » Perspectiva epistemológica del trabajo y rol del entrenador comunitario. Exposición como disparador, taller y discusión.
   - » Planificación, megaciclo y diagnóstico.
   - » Mesociclo y microciclo.

3. Tercero
   - » Elaboración de un plan para un alumno de la escuela.
   - » Psicología del deporte. Exposición cómo disparador, taller y discusión.
   - » Atribución, Motivación, concentración, control de ansiedad.
   - » Entrenamiento mental como herramienta pedagógica.

4. Cuarto
   - » Retroalimentación del trabajo en las escuelas.
   - » Entrenamiento de las capacidades en el contexto de los diferentes ciclos. Planificación.

5. Quinto
   - » Retroalimentación del trabajo en las escuelas.
   - » Entrenamiento para la resíntesis de ATP en el contexto de los diferentes ciclos. Planificación.

6. Sexto
   - » Retroalimentación del trabajo en las escuelas.
   - » Evaluaciones.

Confederación Atlética del Uruguay
Canelones 982 – C.P. 11100 – Montevideo – URUGUAY
www.atlecau.org.uy – atlecau@adinet.com.uy
Telefax: +(598) 29085046

ENEDIF
Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos e Instructores de Fitness

CURSO CAU de ENTRENADOR COMUNITARIO DE ATLETISMO

Treinta y Tres • 2012

Requisitos de ingreso

La inscripción se hará vía e mail a: cursos@enedif.edu.uy

Comienzo

- El curso comenzará en su etapa teórica el **lunes 16 de julio de 2012** a través del Campus Universitario Vir - tual de la ENEDIF.
- Los encuentros presenciales comenzarán **el sábado 28 y el domingo 29 de julio de 2012** en Treinta y Tres en la sede de la ENEDIF.
- La fecha de finalización del Curso es el **16 de diciembre**.

Desarrollo

Serán 6 meses de Curso teórico a través del CAMPUS UNIVERSITARIO VIRTUAL de la ENEDIF, con 6 encuentros presenciales PRÁCTICOS entre julio y diciembre, (un fin de semana completo por mes con 8 horas de sábado y 8 horas de domingo).

Los encuentros presenciales prácticos serán en el departamento de Treinta y Tres en:
Centro Karina Soto – Estadio Municipal – INAU

Fechas de los 6 presenciales en Treinta y Tres, en horario de 9 a 13 y de 15 a 19 hs:

Presencial 1 - 28 y 29 de julio
Presencial 2 - 25 y 26 de agosto
Presencial 3 - 22 y 23 de setiembre
Presencial 4 - 6 y 7 de octubre
Presencial 5 - 17 y 18 de noviembre
Presencial 6 - 15 y 16 de diciembre

Costo y financiación

Costo del Curso para el año 2012: $ 9.000

Las opciones de financiación y descuentos por pago anticipado del Curso **para el año 2012** son:

- **Opción contado antes del 30 de junio: 10% dto = $ 8.100**
- **Opción 6 cuotas mensuales y consecutivas de $ 1.500 c/u (la primera antes del 30 de junio)**

En http://enedif.edu.uy/moodle se puede recorrer el CAMPUS UNIVERSITARIO VIRTUAL de la ENEDIF.

El pago de la matriculación se hará por Abitab, Western Union o BROU (se detallarán los datos solamente a los inscriptos)