

**REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION  
ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES**



**NORMATIVA DE CURSOS  
2018**

CURSO DE MONITOR

CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR

- Fase Común I
- Fase Específica

Vigente a partir de 1 de Enero de 2018  
(anula la anterior de 2017)



# REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION

## ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

DIRECCIÓN: Juan Esplandiú, 1  
28007 MADRID

TELEFONOS: 915 572 013  
915 572 015

FAX: 914 097 062

E-MAIL: [mgosalvez@rfen.es](mailto:mgosalvez@rfen.es) (Dirección)  
[amelia@rfen.es](mailto:amelia@rfen.es) (Secretaría)

WEB:  
[http://www.rfen.es/publicacion/10SS\\_Organos/8SS\\_ENE.asp](http://www.rfen.es/publicacion/10SS_Organos/8SS_ENE.asp)

DIRECTOR: Moisés Gosálvez García

PLAN DE ESTUDIOS  
Y  
NORMATIVA DE CURSOS

**A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2018**

(Esta anula la anterior de 2017)

INDICE

PLAN DE ESTUDIOS DE LA E.N.E. ....	4
NORMATIVA DE LOS CURSOS DE AMBITO PROVINCIAL/TERRITORIAL .....	9
A CUMPLIR POR EL JEFE DE ESTUDIOS .....	10
REQUISITOS DE ADMISION DE MATRICULA .....	12
DURACION Y PROGRAMA DE LOS CURSOS .....	13
REGIMEN ECONOMICO.....	15
NORMAS DEL CURSO DE MONITOR .....	16
NORMAS DEL CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR .....	19

ANEXOS

## PROGRAMA DE ASIGNATURAS

- Monitor
- Fase Común I
- Fase Específica Natación
- Fase Específica Waterpolo
- Fase Específica Natación Sincronizada
- Fase Específica Saltos

MODELO DE PROYECTO DE CURSO PARA CURSO DE MONITOR

MODELO DE PROYECTO DE CURSO PARA CURSO DE FASE COMUN I

MODELO DE PROYECTO DE CURSO PARA CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR

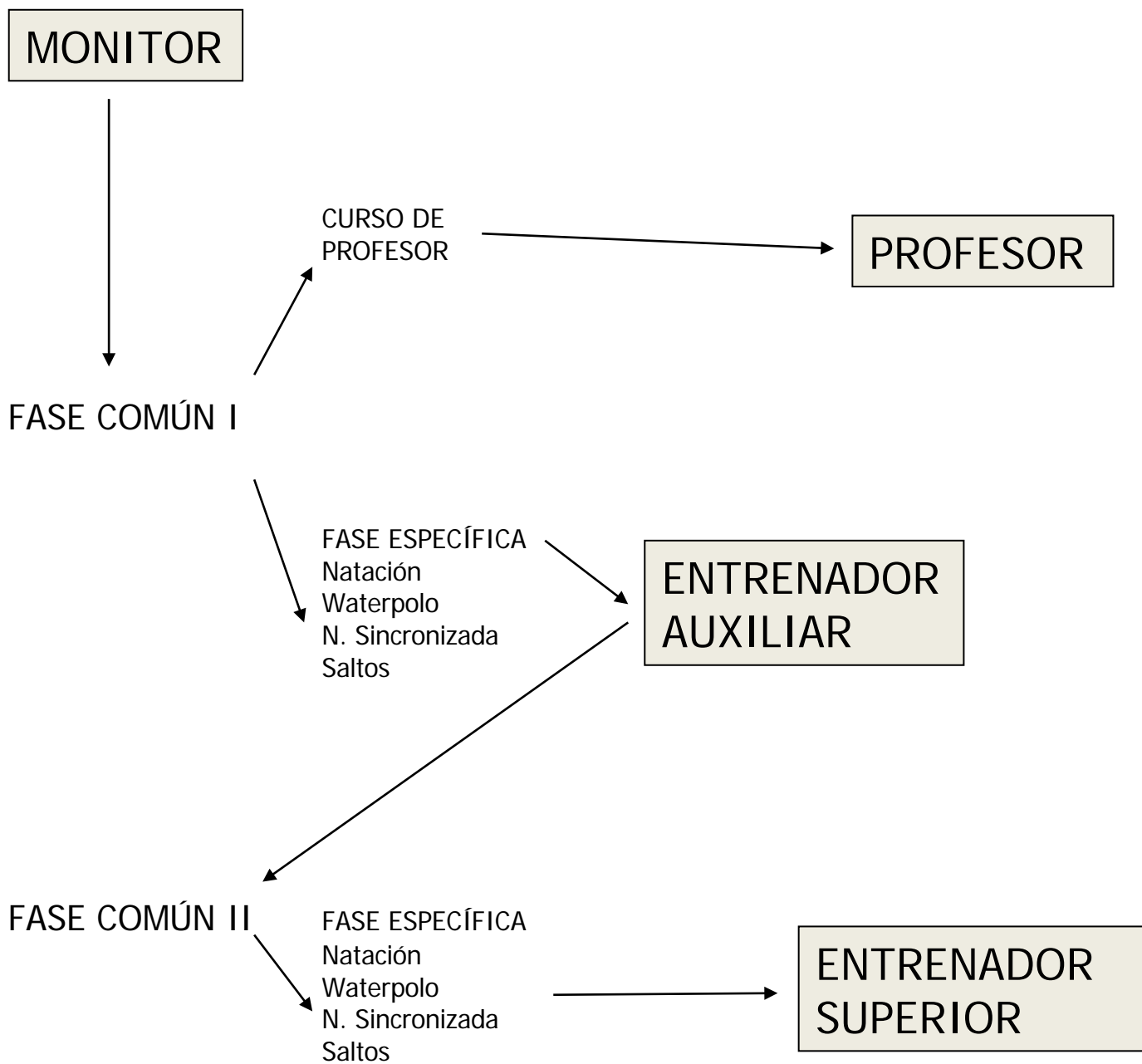
MODELO DE HOJA DE MATRICULA DE RECUPERACION DE ASIGNATURAS

SOBRE MODELO PARA MATRICULA DEL CURSO DE MONITOR

SOBRE MODELO PARA MATRICULA DEL CURSO DE FASE COMUN I

SOBRE MODELO PARA MATRICULA DEL CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR

**PLAN DE ESTUDIOS DE LA E.N.E.**



## **CURSO DE MONITOR**

### **Duración:**

- 45 horas + 30 horas de prácticas didácticas.

### **Requisitos:**

- Edad: 16 años cumplidos en el momento de la matrícula.
- Titulación Académica: Graduado en Educación Secundaria o equivalente
- Aptitud física: Saber nadar 200 m. seguidos en menos de 5 minutos y, 25 m. espalda, 25 m. braza, 25 m. mariposa y 25 m. crol sin límite de tiempo.

### **Asignaturas:**

#### **AREA DE DIDACTICA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACION**

- Enseñanza (20 hrs)
- Psicopedagogía (5 hrs)

#### **AREA DE PREVENCIÓN, SEGURIDAD Y LEGISLACION**

- Bases biopatológicas y Primeros Auxilios relacionada con la Actividad Acuática (11 hrs)
- Socorrismo Acuático (5 hrs)
- Legislación relacionada con el Monitor de Natación (4 hrs)

### **Prácticas didácticas:**

- 30 horas.

### **Características:**

- Común a todas las especialidades.

### **Objetivos:**

Capacitar al alumno para el diseño y la confección de sesiones de programas de Enseñanza de la Natación.

## **CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR**

### **Duración:**

- Fase Común I: 55 horas.
- Fase Específica (a cada especialidad): 26 horas.

### **Requisitos:**

- 18 años cumplidos en el momento de la matrícula.
- Título de MONITOR expedido.

### **Asignaturas:**

#### Fase Común I

- Anatomía
- Fisiología
- Biomecánica
- Psicología
- Teoría del Entrenamiento

#### Fase Específica

- Según especialidad. (ver 4.b. Duración y Programa de los cursos)

### **Prácticas didácticas:**

- 3 meses de seguimiento según especialidad con informe-memoria del mismo.

### **Características:**

- Fase común I: válida para las cuatro especialidades así como para el Curso de Profesor.
- Fase específica: según especialidad (Natación, Waterpolo, Saltos, Natación Sincronizada)

### **Objetivos:**

Capacitar al alumno para la confección y desarrollo de programas de iniciación al entrenamiento básico dirigido principalmente a deportistas de base. Capacitar al alumno para la construcción de programas básicos de entrenamiento aplicables a cada una de las especialidades como punto de partida para los programas de entrenamiento de alto rendimiento.

## **CURSO DE PROFESOR DE NATACION**

### **Duración:**

#### Fase Común I:

- 55 horas. (misma que para el curso de Entrenador Auxiliar)

#### Curso Profesor de Natación:

- 50 horas + trabajo final (35 horas)

### **Requisitos:**

- 18 Años cumplidos en el momento de la matrícula.
- Título de MONITOR expedido.

### **Asignaturas:**

#### Fase Común I:

- Anatomía
- Fisiología
- Biomecánica
- Psicología
- Teoría del Entrenamiento

#### Curso de Profesor:

- Natación Higiénica-Salud
- Natación Educativa
- Didáctica y Legislación.
- Trabajo final a desarrollar.

### **Objetivos:**

Capacitar al alumno para la confección y desarrollo de programas de natación en los diferentes ámbitos de aplicación de las actividades acuáticas así como en todo lo relativo a los comportamientos docentes del profesor de natación.

## **CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR**

### **Duración:**

#### Fase común II:

- 4 meses (fase previa no presencial y Fase presencial).

#### Fase específica:

- (a cada especialidad): 4 meses (fase previa no presencial y Fase presencial).

### **Requisitos:**

- Título de Entrenador Auxiliar expedido (en la misma especialidad que para la fase específica).

### **Asignaturas:**

#### (Fase Común II):

- Anatomía aplicada al movimiento.
- Biomecánica aplicada a los deportes acuáticos.
- Fisiología del ejercicio.
- Psicología deportiva.

#### (Fase específica):

- Según especialidad.
- Prácticas didácticas: 6 meses de seguimiento según especialidad en el ámbito del alto rendimiento.

-

### **Características:**

- Fase común a todas las especialidades
- Fase específica según especialidad.

### **Objetivos:**

Capacitar al alumno para la confección y desarrollo de programas de entrenamiento dirigidos a deportistas de alto rendimiento. Capacitar al alumno para la confección de sistemas de entrenamiento de alto rendimiento así como el control y evaluación del entrenamiento de deportistas de alto nivel.

### **Ámbito:**

- Nacional



## NORMATIVA DE LOS CURSOS DE ÁMBITO TERRITORIAL

### 1. A CUMPLIR POR LA FEDERACION TERRITORIAL.

- 1.a.** Solicitar el curso correspondiente mediante el "Proyecto de Curso" debidamente cumplimentado y con el visto bueno de la Federación Territorial. Esta solicitud deberá efectuarse y enviarse a la E.N.E. con **antelación** suficiente a la fecha prevista del comienzo del curso (aproximadamente 30 días).
- 1.b.** Buscar la infraestructura necesaria para la celebración del curso, incluyendo las prácticas didácticas en los centros previamente concertados:
- Aula.
  - Piscina, gimnasio, etc.
  - Material audiovisual, etc.
  - Otros.
- 1.c.** Facilitar a los interesados que superen las pruebas de aptitud física la documentación de matrícula, según los modelos facilitados por la E.N.E.
- 1.d.** Velar por el buen funcionamiento del curso en colaboración con el Jefe de Estudios.
- 1.e.** La Federación convocante recibirá del curso de Monitor la cantidad estipulada por la propia Federación Territorial directamente de cada alumno.  
En los cursos de Entrenador Auxiliar y Profesor de Natación recibirá por cada alumno en el momento de la matrícula la cantidad de:  
176 € en la Fase Común I,  
139 € en la Fase específica,
- 1.f.** En el caso de que sea necesario desplazar a algún profesor para la realización de un curso, los gastos que ello ocasione deberán de ser asumidos por la Federación convocante y organizadora del curso junto con los demás gastos de organización.
- 1.g.** La Federación convocante, deberá comunicar a los alumnos los resultados de cada convocatoria a través de los canales que estime oportuno, así como las fechas de los exámenes de las diferentes convocatorias.
- 1.h.** La Federación convocante deberá comunicar a la E.N.E mediante el proyecto de curso el número previsto de alumnos para que este sea aprobado.

## **2. A CUMPLIR POR EL JEFE DE ESTUDIOS**

- 2.a.** El Jefe de Estudios será el delegado de la E.N.E. en el curso correspondiente en todo lo relativo al desarrollo académico y docente del curso, por lo tanto será el máximo responsable en dichos aspectos.
- 2.b.** El Jefe de Estudios será nombrado por la Federación Provincial/Territorial convocante del curso y aprobado por la E.N.E.  
Deberá estar en posesión del título de Entrenador Superior de cualquier especialidad o de Profesor de la ENE-RFEN y haber recibido previamente al curso todas las instrucciones oportunas del Director de la E.N.E. (en reunión previa o directamente).
- 2.c.** Deberá rellenar, junto con la Federación organizadora, el Proyecto de Curso, especialmente en los siguientes apartados:
- Información general: desarrollo del curso, fechas, locales, instalaciones, material y observaciones generales.
  - Horario previsto: se sugiere evitar masificación de horario. Máximo 3 horas/día y/o 9 horas/semana. No pasar de 2 horas seguidas de la misma asignatura. Clases de 60 minutos.
  - Profesorado: Buscar el profesorado para todas las asignaturas del plan de estudios, intentando ajustarse a los profesores mejor capacitados en cada área (será condición indispensable estar en posesión del título de Entrenador Superior de la especialidad correspondiente para impartir asignaturas específicas) y haber asistido, en su caso, a las jornadas de orientación pedagógica convocadas por la E.N.E.
  - Para las asignaturas comunes seguir las siguientes indicaciones:
    - Enseñanza: Entrenador Superior de cualquier especialidad
    - Psicopedagogía: Licenciado/Graduado en CAFYDE/Licenciado/Graduado en Psicología especialista.
    - Legislación: Licenciado en Derecho o Experto en el área.
    - Anatomía/Bases Biopatológicas: Licenciado en Medicina / Diplomado en Enfermería.
    - Salvamento: Profesor de Salvamento de la F.E.S.O.S.
    - Fisiología: Licenciado Medicina/ Licenciado/Graduado en CAFYDE (especialista)
    - Psicología: Licenciado/Graduado en Psicología/ Licenciado/Graduado en CAFYDE (especialista)
    - Biomecánica: Licenciado/Graduado CAFYDE (especialista); Licenciado/Graduado Física.
    - Teoría Gral. del Entrenamiento: Entrenador Superior RFEN/ Licenciado/Graduado en CAFYD.
    - Reglamento: Arbitro Nacional de la RFEN
- 2.d.** Antes de efectuar la entrega de los sobres de matrícula, deberá convocar y efectuar las pruebas de aptitud física (en el caso del curso de Monitor), para una vez realizadas, proceder a dicha entrega.
- 2.e.** En el acto de presentación del curso, el Jefe de Estudios deberá ofrecer toda la información necesaria en lo que al desarrollo del curso se refiere: entrega de textos, horario, profesorado, exámenes, instalaciones a realizar las clases prácticas, etc., y será el interlocutor entre los alumnos y la E.N.E., no debiendo nunca dirigirse los alumnos directamente a la E.N.E. Así mismo, deberá informar sobre las instalaciones o centros concertados por su Federación para la realización de las prácticas didácticas.

- 2.f.** El Jefe de Estudios deberá controlar el examen escrito final convocado por la E.N.E. que se realizará una semana más tarde de la finalización de las clases, en el caso de que no lo haga la E.N.E. directamente.
- 2.g.** El Jefe de Estudios deberá estar a disposición del profesorado para cualquier problema que surja durante el desarrollo del curso.
- 2.h.** Coincidiendo con los exámenes finales convocados por la E.N.E., el Jefe de Estudios deberá facilitar las notas de los profesores. Con estas notas, junto con las de los exámenes, la E.N.E. elaborará el acta definitiva del curso.
- 2.i.** El Jefe de Estudios deberá convocar el examen de recuperación para aquellos alumnos que tengan acceso al mismo, el cual no deberá demorarse más de 20 días de la publicación del acta de notas de la 1ª convocatoria.
- 2.j.** El Jefe de Estudios deberá controlar y dar el visto bueno al certificado de prácticas didácticas que deberá ir firmado únicamente por el Entrenador Superior o Profesor de Natación (titulación RFEN) de la instalación correspondiente y concertada con la Federación Territorial.
- 2.k.** El Jefe de Estudios deberá tramitar las posibles solicitudes de revisiones de exámenes que tengan lugar en el plazo estipulado, debiendo comunicar a los alumnos solicitantes el resultado de las mismas. Así mismo, deberá ofrecer toda la información necesaria referente a la evaluación de cada asignatura, según el acta de evaluación que recibirá para su uso personal.

### **3. REQUISITOS DE ADMISION DE MATRICULA**

#### **3.a. MONITOR:**

- 16 años cumplidos en el momento de la matrícula.
- Título de Graduado en Educación Secundaria o equivalente.
- Aptitud física: saber nadar 200 mts. de forma continua al mismo estilo y en menos de 5 minutos; 25 mts. espalda, 25 mts. braza, 25 mts. mariposa y 25 mts. crol, sin límite de tiempo y con gesto técnico y coordinación correcta.

#### **3.b. ENTRENADOR AUXILIAR:**

##### Fase Común I:

- 18 años cumplidos en el momento de la matrícula
- Estar en posesión del título de MONITOR (expedido).

##### Fase Específica:

- Tener aprobada la Fase Común I del curso de Entrenador Auxiliar de la RFEN

### **4. DURACION Y PROGRAMA DE LOS CURSOS**

#### **4.a. CURSO DE MONITOR:**

45 horas + 30 horas prácticas.

ASIGNATURAS: (ver ANEXO. Programa de asignaturas)

- Enseñanza (20 horas: 17 teóricas + 8 prácticas)
- Psicopedagogía (5 horas)
- Bases biopatológicas (11 horas)
- Salvamento Acuático (5 horas prácticas)
- Legislación (4 horas)
- Prácticas didácticas: 30 horas a nivel de Enseñanza.

#### **4.b. CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR:**

81 horas + 3 meses de prácticas (35 horas).

Carga lectiva total: 116 horas

ASIGNATURAS: (ver ANEXO. Programa de asignaturas)

##### Fase Común I:

- Anatomía (10 horas)
- Fisiología humana (10 horas)
- Biomecánica (10 horas)
- Psicología deportiva (10 horas)
- Teoría Gral. de Entrenamiento (15 horas)

Fase Específica: Según especialidad:

<b>NATACION</b>	<b>HORAS</b>	<b>N. SINCRONIZADA</b>	<b>HORAS</b>
Acondicionamiento Físico	12	Técnica Sincro	12
Técnica estilos	10	Iniciación a Rutinas	6
Reglamento	4	Planificación y organización	4
		Reglamento	4
<b>WATERPOLO</b>	<b>HORAS</b>	<b>SALTOS</b>	<b>HORAS</b>
Técnica básica	10	Técnica básica	12
Táctica básica	6	Entrenamiento en seco	4
Acondicionamiento Físico	6	Planificación y organización	6
Reglamento	4	Reglamento	4

- 3 meses de prácticas didácticas de entrenamiento básico de la especialidad (35 horas)

**5. REGIMEN ECONOMICO****5.a. Tasas de matrícula:**

- **MONITOR:**
  - Tasa académica ENE:..... 350,00 € por alumno.
  - Precio total de matrícula: ..... a fijar por cada Federación Territorial.
- **FASE COMÚN I : ..... 499 € TOTAL**
  - Tasa académica ENE:..... 323,00 € por alumno.
  - Federación convocante: ..... 176,00 € por alumno.
- **ENTRENADOR AUXILIAR FASE ESPECIFICA:..... 479 € TOTAL**
  - Tasa académica ENE:..... 340,00 € por alumno.
  - Federación convocante: ..... 139,00 € por alumno.

**5.b. Seguro de accidentes:**

La póliza de seguro de accidentes está incluida en la tasa de matrícula ordinaria de los alumnos inscritos en cada curso.

**5.c. Honorarios Profesorado:**

- Monitor: ..... 32,00 €/hora de clase.
- Fase Común I:..... 32,00 €/hora de clase.
- Entrenador Auxiliar: ..... 32,00 €/hora de clase.
- Jefe de Estudios: ..... 200,00 €/curso (más de 30 alumnos)  
192,00 €/curso (entre 20-30 alumnos)  
160,00 €/curso (hasta 19 alumnos)

**5.d. Recuperación:..... 120,00 € por asignatura.****5.e. Expedición de títulos y carnets: (duplicados de expediciones anteriores).**

- Título .....55,00 €
- Carnet.....55,00 €

**5.f. Expedición de certificados:.....55,00 €****5.g. Devolución de importe de matrículas:**

La E.N.E. devolverá el importe íntegro de la matrícula de cualquier curso siempre que éste haya sido anulado o aplazado por la propia E.N.E., desestimándose cualquier otro caso.

**5.h. Cuenta corriente a abonar las tasas:**

BANCO POPULAR

ES17 0075 1787 0006 0070 8777

A nombre de Real Federación Española de Natación

## **6. NORMAS DEL CURSO DE MONITOR**

**6.a.** El curso tiene carácter teórico-práctico y la duración del mismo se establece con un total de **45** horas lectivas de clase, más **30** horas de prácticas didácticas. Las horas lectivas se distribuirán en 5 semanas, a una media aproximada de 9 horas/semana, quedando la semana número 6 para la realización del examen escrito final, debiendo realizarse en el mismo día todas las asignaturas.

**6.b. Asignaturas:**

- Enseñanza - 20 horas
- Psicopedagogía - 5 horas
- Bases Biopatológicas – 11 horas
- Legislación – 4 horas
- Salvamento acuático - 5 horas (prácticas)

**6.c. Evaluación:** Requisitos que se deben de cumplir para superar el curso:

6.c.1 Asistencia a clases: el máximo de faltas que se permiten es del 10 % del total de horas por asignatura, superadas estas, se perderá el derecho a examen de esa asignatura.

6.c.2 Evaluación que disponga el profesor de la asignatura.

6.c.3 Examen escrito final que realiza la E.N.E.

6.c.4 La calificación de los alumnos se determina de forma definitiva según las notas del examen final de la E.N.E., junto con las notas de los profesores, así como el informe de faltas del Jefe de Estudios.

6.c.5 La evaluación de cada asignatura se valorará de 1 a 10, siendo 5 la nota mínima para aprobar.

6.c.6 Cálculo de la nota final por asignatura: De las notas que tiene cada alumno, si alguna es inferior a 4, la nota final se considerará como INSUFICIENTE. Si las dos son de 4 o mayor de 4, y no hay más de 2 puntos de diferencia, se mantendrá la mayor nota como nota definitiva. Si hay más de 2 puntos de diferencia, se hallará la nota media.

**6.d. Recuperación:** Los alumnos que suspendan alguna asignatura, tendrán derecho a una nueva convocatoria extraordinaria, que corresponderá al examen de recuperación que deberá convocar la Federación correspondiente. Para acceder al examen de recuperación, tendrá que reunir las siguientes condiciones:

- Haber suspendido no más de dos asignaturas.
- Que el suspenso no sea por faltas de asistencia a clase.

En caso de que el alumno suspenda en esta nueva convocatoria, deberá matricularse de todas las asignaturas suspendidas en un nuevo curso que se programe en cualquier Federación, en un plazo máximo de un año, con derecho a dos nuevas convocatorias dentro de un nuevo curso.

Cada alumno deberá presentarse a la recuperación que se le convoque, quedando como NO PRESENTADO (Insuficiente) en el caso de que no acuda a dicha recuperación. En el caso de que algún alumno no pueda presentarse al examen en la fecha fijada por la federación, (1ª ó 2ª convocatoria), podrá **anular la convocatoria** solicitándolo al Jefe de Estudios en el impreso correspondiente y justificando la falta. Esta solicitud deberá estar en la E.N.E. antes del día del examen. Al anular la convocatoria, el alumno deberá presentarse en la siguiente convocatoria del curso (recuperación) si anuló la primera, y en cualquier otro curso (antes de 1 año) si anuló la segunda comunicándolo previamente a la E.N.E.

**6.e. Prácticas didácticas:** para aprobar el curso, será necesario aprobar todas las asignaturas y superar favorablemente las prácticas didácticas las cuales se consideran parte lectiva del curso. Estas prácticas constan de un mínimo de 30 horas dentro de un curso de natación (ver esquema-guión), y se podrán realizar únicamente en los centros o instalaciones concertadas con las Federaciones Territoriales para tal fin.

Al finalizar las mismas, se deberá presentar el informe correspondiente que resume la actividad en las HOJAS DE CONTROL a tal efecto, junto con la hoja de certificado debidamente rellena y firmada por el observador y el Jefe de estudios (anexo).

El plazo máximo para entregar el informe y el certificado correspondiente de las prácticas didácticas es de UN AÑO, contando desde la fecha en que se aprobaron todos los exámenes. En el caso de no

estar entregadas y con el APTO, las notas quedarán caducadas, debiendo matricularse de nuevo de todas las asignaturas. El alumno podrá solicitar una prórroga en la entrega del informe antes de que cumpla dicho plazo.

**6.f.** En caso de que un alumno no esté conforme con la calificación obtenida, podrá solicitar por escrito al Jefe de Estudios de su curso una revisión de su calificación. Este tramitará la solicitud al Director de la Escuela Nacional de Entrenadores (si lo estima oportuno y siempre y cuando el suspenso no venga ocasionado por la nota de profesor), el cual dictaminará al respecto y comunicará al Jefe de Estudios un informe final de la calificación que será definitivo. En ningún caso estará obligada la E.N.E. a mostrar ningún examen al alumno, así como tampoco se reconoce otra vía de reclamación que la aquí descrita. El plazo para solicitar revisión de examen es de DIEZ DIAS NATURALES a partir de la fecha que la E.N.E. envíe el acta a la Federación correspondiente, desestimándose cualquier otra solicitud que llegue con posterioridad. Una vez pasado este plazo, en ambas convocatorias, se darán por cerradas las actas correspondientes, no pudiendo modificarse ninguna calificación.

**6.g. Convalidaciones parciales:**

ASIGNATURA	TITULACION ACADEMICA
BASES BIOPATOLOGICAS	Licenciado en Medicina Licenciado/Graduado en Ciencias de la Actividad Física Diplomado/Graduado en Enfermería Diplomado/Graduado en Fisioterapia Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas Técnico en Salvamento Acuático (socorrista) acreditado por la Federación Española de Salvamento y Socorrismo, con licencia en vigor, o bien, socorrista acuático acreditado por entidades académicas u oficiales.
SALVAMENTO ACUATICO	Técnico en Salvamento Acuático por la Federación Española de Salvamento y Socorrismo, con licencia en vigor, o bien, socorrista acuático acreditado por entidades académicas u oficiales. Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas

La solicitud se deberá tramitar en el momento de efectuar la matrícula, desestimándose en el caso de no constar en la documentación de matrícula.

**6.h. Seguro de accidentes:**

Todos los alumnos matriculados en el curso de Monitor en régimen ordinario, tendrán cubierta una póliza de accidentes incluida en las tasas de matrícula, la cual será vigente hasta que finalice el curso correspondiente, incluyendo el periodo de prácticas didácticas correspondiente realizado en el plazo máximo de UN AÑO posterior a la matrícula del curso.

EL PLAZO MAXIMO PARA MATRICULARSE DE RECUPERACION DE UNA O MÁS ASIGNATURAS ES DE **UN AÑO** A PARTIR DE LA FECHA DE LA PRIMERA CONVOCATORIA DEL CURSO INICIAL. PASADO ESTE PLAZO, TODAS LAS DEMAS CALIFICACIONES QUEDAN ANULADAS, DEBIENDO, EN EL CASO DE ESTAR INTERESADO, MATRICULARSE DE UN CURSO COMPLETO.



## **7. NORMAS DEL CURSO DE ENTRENADOR AUXILIAR**

El curso consta de dos fases. Una primera de carácter común, válida para las cuatro especialidades, y una segunda de carácter específico a la especialidad elegida. Para todo el curso se prevé un plazo de realización de cuatro/cinco meses entre ambas fases, incluyendo la realización de exámenes.

**7.a. FASE COMÚN I:** Tiene un plazo de realización de dos meses, con un total de 55 horas lectivas, repartidas en seis semanas de clase, quedando los exámenes escritos para una semana después de finalizar las clases. Los exámenes finales de todas las asignaturas se deberán efectuar en el mismo día. Esta Fase Común I es también válida y se considera como requisito previo para acceder al Curso de Profesor.

**7.a.1 Asignaturas:** La primera fase consta de las siguientes asignaturas:

- Anatomía aplicada - 10 horas lectivas
- Fisiología del ejercicio - 10 horas lectivas
- Biomecánica de los deportes acuáticos - 10 horas lectivas
- Psicología deportiva - 10 horas lectivas
- Teoría Gral. de Entrenamiento - 15 horas lectivas
- TOTAL DE HORAS: 55

**7.a.2 Evaluación:** La evaluación se hará de acuerdo con los siguientes criterios:

- Calificación que aporta el profesor de la asignatura. Esta podrá ser a través de cuestionarios, trabajos, etc.
- Calificación que aporta la E.N.E. a través del examen escrito final.
- Calificación que aporta el Jefe de Estudios. Esta será fundamentalmente sobre la asistencia a clase. El máximo de faltas permitido es del 10 % del total de horas lectivas por asignatura, superando este máximo, perderá el derecho a examen en esa asignatura. Los alumnos que no sean residentes de la localidad donde se celebren las clases, podrán solicitar al Jefe de Estudios el régimen **dispensa de asistencia a clase** aportando los trabajos de cada asignatura marcados por el profesor correspondiente y asistiendo directamente al examen final. Este régimen de dispensa de asistencia a clase, es únicamente aplicable a la Fase Común I en cuyo caso no se aplicará el criterio de faltas de asistencia a clase para la evaluación y no implica ninguna acción de tutoría o consultoría por parte del profesorado del curso fuera del horario lectivo del curso, debiendo asumir el alumno su trabajo en dispensa.
- De las notas que obtenga cada alumno, si alguna es inferior a 4, se considerará INSUFICIENTE. Si las dos son de 4 ó superior y no hay 2 puntos de diferencia, se mantendrá la nota mayor como definitiva. Si hay más de 2 puntos de diferencia, se hallará la nota media.
- En caso de que un alumno no esté conforme con la calificación obtenida, podrá solicitar por escrito al Jefe de Estudios de su curso una revisión de su calificación. Este tramitará la solicitud al Director de la Escuela Nacional de Entrenadores (si lo estima oportuno), el cual dictaminará al respecto y comunicará al Jefe de Estudios un informe final de la calificación que será definitivo. En ningún caso estará obligada la E.N.E. a mostrar ningún examen al alumno, así como tampoco se reconoce otra vía de reclamación que la aquí descrita. El plazo para solicitar revisión de examen es de DIEZ DIAS NATURALES a partir de la fecha que la E.N.E. envíe el acta a la Federación correspondiente, desestimándose cualquier otra solicitud que llegue con posterioridad. Una vez pasado este plazo, en ambas convocatorias, se darán por cerradas las actas correspondientes, no pudiendo modificarse ninguna calificación.

**7.a.3 Recuperación:** Para acceder a una segunda convocatoria de recuperación, se podrá acceder con un máximo de dos asignaturas. En el caso de suspender más de dos asignaturas, se pierde el derecho a recuperación y se tendrán que matricular de las asignaturas suspendidas en un curso posterior manteniendo (si lo hubiese) la nota de las asignaturas aprobadas en un plazo de 2 años desde la celebración del curso. Los alumnos que suspendan una o dos asignaturas, tendrán derecho a un examen de recuperación antes del inicio de la siguiente fase. En caso de suspender

de nuevo, tendrá que matricularse de las asignaturas suspendidas en otro curso que se programe para recuperarlas.

Cada alumno deberá presentarse a la recuperación que se le convoque, quedando como NO PRESENTADO (Insuficiente) en el caso de que no acuda a dicha recuperación. En el caso de que algún alumno no pueda presentarse al examen en la fecha fijada por la federación, (1ª ó 2ª convocatoria), podrá anular la convocatoria solicitándolo al Jefe de Estudios alegando el motivo. Esta solicitud deberá estar en la E.N.E. antes del día del examen. Al anular la convocatoria, el alumno deberá presentarse en la siguiente convocatoria del curso (recuperación) si anuló la primera, y en cualquier otro curso (antes de 2 años) si anuló la segunda, comunicándolo previamente a la E.N.E.

#### 7.a.4 Convalidaciones:

Aquellas personas que estén en posesión del título de **Licenciado/Graduado en Ciencias de la Actividad Física** tienen exenta la Fase Común I en su totalidad, pudiendo acceder directamente a la Fase Específica del Curso de Entrenador Auxiliar.

Convalidaciones	TITULACION ACADEMICA
ANATOMIA	Licenciado/Graduado en Medicina Diplomado/Graduado en Enfermería Diplomado/Graduado en Fisioterapia Diplomado en Magisterio Especialidad Educación Física (plan antiguo) Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas
FISIOLOGIA	Licenciado/Graduado en Medicina Diplomado/Graduado en Enfermería Diplomado/Graduado en Fisioterapia Diplomado en Magisterio Especialidad Educación Física (plan antiguo) Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas

La solicitud de convalidación se deberá tramitar en el momento de efectuar la matrícula, desestimándose en el caso de no aportar la titulación con la documentación de matrícula.

7.a.5 **Acceso a la Fase Específica:** Para acceder a cualquier fase específica del curso de Entrenador Auxiliar, es necesario tener aprobada la **Fase Común I en su totalidad**.

7.b. **FASE ESPECÍFICA:** La duración de esta fase específica tiene un plazo de realización de un mes, con un total de 26 horas, pudiendo realizarse dentro de dos posibilidades:

- En régimen lectivo normal (para cursos de ámbito local), es decir, una media de 9 horas/semana, lo que significaría 3 semanas de clase y la cuarta para exámenes.
- En régimen intensivo para cursos de ámbito zonal, a razón de 4 a 6 horas diarias, en 4/5 días. En este caso el examen se realizará como mínimo una semana después de la última clase.

7.b.1 **Asignaturas:** Serán de carácter específico según la especialidad, una vez superada la Fase Común I, y contará con las siguientes materias según la especialidad:

NATACION	HORAS	N. SINCRONIZADA	HORAS
Acondicionamiento Físico	12	Técnica Sincro	12
Técnica estilos	10	Iniciación a Rutinas	6
Reglamento	4	Planificación y organización	4
		Reglamento	4
WATERPOLO	HORAS	SALTOS	HORAS
Técnica básica	10	Técnica básica	12
Táctica básica	6	Entrenamiento en seco	4
Acondicionamiento Físico	6	Planificación y organización	6
Reglamento	4	Reglamento	4

7.b.2 **Evaluación:** Tendrá las mismas características que la Fase Común I.

7.b.3 **Recuperación:** En esta fase específica, sólo podrán acceder al examen de recuperación aquellos alumnos que suspendan una sola asignatura, siempre que dicho suspenso no venga motivado por las faltas de asistencia o por alguna razón que pueda indicar el profesor de la asignatura.

7.c. La Fase Específica del curso de Entrenador Auxiliar, se considera independiente de la Fase Común a efectos de caducidad de notas, por lo que una vez aprobada la Fase Común I, se podrá realizar cualquier fase específica en cualquier convocatoria.

7.d. **Convalidaciones:** En el Curso de Entrenador Auxiliar, el régimen de convalidaciones queda como sigue:

Convalidaciones	TITULACION
REGLAMENTO	Arbitro Nacional acreditado por la RFEN

7.e. **Prácticas didácticas:** Para aprobar el curso completo y obtener el título y carnet acreditativo de Entrenador Auxiliar de la especialidad correspondiente, se estipula un período mínimo de prácticas de 3 meses según el esquema-guión (ver anexo) en un club o centro concertado a nivel de entrenamiento básico de la correspondiente especialidad y debidamente firmado y certificado por el entrenador superior de la misma en el impreso a tal efecto.

El plazo máximo para entregar el informe y el certificado correspondiente de las prácticas didácticas es de UN AÑO, contando desde la fecha en que se matriculó del curso. En el caso de no estar entregadas y con el APTO, las notas quedarán caducadas, debiendo matricularse de nuevo de todas las asignaturas.

7.f. **Seguro de accidentes:**

Todos los alumnos matriculados en el curso de la Fase Específica en régimen ordinario, tendrán cubierta una póliza de accidentes incluida en las tasas de matrícula, la cual será vigente hasta que finalice el curso correspondiente, incluyendo el periodo de prácticas didácticas correspondiente realizado en el plazo máximo de UN AÑO a partir de la matrícula del curso.

EL PLAZO MAXIMO PARA MATRICULARSE DE LA RECUPERACION DE UNA O MÁS ASIGNATURAS PENDIENTES, DE CUALQUIER FASE, ES DE **DOS AÑOS** A PARTIR DE LA FECHA DE LA PRIMERA CONVOCATORIA DE CADA FASE. PASADO ESTE PLAZO, TODAS LAS DEMAS CALIFICACIONES QUEDARAN ANULADAS, DEBIENDO MATRICULARSE EN UN CURSO COMPLETO.

# **A N E X O S**

**- MONITOR -****AREA: DIDACTICA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACION****ENSEÑANZA DE LA NATACION**

1. LA NATACION Y SUS ESPECIALIDADES
  - 1.1. ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.**
  - 1.2. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS;**
2. CONTENIDOS DE LA NATACIÓN
  - 2.1. CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA**
3. LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN Y SUS ESPECIALIDADES
  - 3.1. PRIMERA ETAPA: APRENDER A NADAR. LA SUPERVIVENCIA EN EL AGUA**
    - LA FAMILIARIZACIÓN.
    - LA RESPIRACIÓN.
    - LA FLOTACIÓN.
    - LA PROPULSIÓN.
  - 3.2. SEGUNDA ETAPA: EL DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO. LAS HABILIDADES ACUÁTICAS.**
    - LOS DESPLAZAMIENTOS.
    - LOS GIROS.
    - LOS SALTOS.
    - LOS LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.
  - 3.3. TERCERA ETAPA: LA INICIACIÓN DEPORTIVA.**
    - INICIACIÓN A LA NATACIÓN DEPORTIVA.
      - El estilo Crol.
      - El estilo Espalda.
      - El estilo Braza.
      - El estilo Mariposa.
  - 3.4. CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS PARA LOS PROFESORES. ASPECTOS METODOLÓGICOS.**
4. RECURSOS

**PSICOPEDAGOGÍA APLICADA A LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

1. DESARROLLO PSICOMOTOR EN RELACION AL MEDIO ACUATICO
2. PEDAGOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACION EN LA PRIMERA INFANCIA

**AREA: PREVENCION, SEGURIDAD Y LEGISLACION****BASES BIOPATOLÓGICAS**

1. NOMENCLATURA ANATOMIA.
2. SISTEMA ESQUELÉTICO.
3. SISTEMA MUSCULAR.
4. CONTUSIONES. DISTENSIONES. CONTRACTURAS MUSCULARES.
5. ESGUINCES. LUXACIONES.
6. FRACTURAS. TIPOS. DIAGNÓSTICO. TRATAMIENTO
7. POLITRAUMATIZADOS. SHOCK TRAUMÁTICO.
8. PRONACIÓN DOLOROSA.
9. ESCOLIOSIS. CIFOSIS. LORDOSIS.
10. APARATO RESPIRATORIO.
11. APARATO CIRCULATORIO.
12. SÍNCOPE.
13. PARADA CARDIORRESPIRATORIA.
14. HERIDAS.
15. HEMORRAGIAS.
16. TRATAMIENTO OBSTRUCCIÓN RESPIRATORIA. MANIOBRA DE HEIMLICH.
17. PATOLOGIA DERIVADA DE LA INMERSION EN EL AGUA.
18. HIDROCUCION O SUMERSION-INHIBICION.
19. PATOLOGIA ASOCIADA AL BAÑO EN PISCINAS.
20. GOLPE DE CALOR.
21. APARATO DIGESTIVO.
22. SISTEMA ENDOCRINO.
23. HIPOGLUCEMIA.
24. SISTEMA URINARIO.

## **- MONITOR -**

- 25. SISTEMA NERVIOSO.
- 26. EPILEPSIA.
- 27. QUEMADURAS.
- 28. INTOXICACIONES.

### **SALVAMENTO ACUATICO (carácter práctico)**

INTRODUCCIÓN HISTÓRICA.  
PUNTOS FUNDAMENTALES DE ACTUACIÓN  
TÉCNICAS DE NADO ADAPTADAS AL SALVAMENTO ACUÁTICO  
ACCIDENTADO CONSCIENTE EN SUPERFICIE.  
ACCIDENTADO INCONSCIENTE EN SUPERFICIE.  
ACCIDENTADO INCONSCIENTE EN FONDO O MEDIO  
PROTOCOLO DE ACTUACION ANTE UN INDIVIDUO INCONSCIENTE  
COLUMNA VERTEBRAL  
FORMAS DE ACTUACION

### **LEGISLACION**

- 1. ASPECTOS LEGISLATIVOS RELACIONADOS CON EL MONITOR DE NATACION
- 2. COMPORTAMIENTOS DOCENTES DEL MONITOR DE NATACION.

**- FASE COMUN I -**

**ANATOMIA APLICADA**

HUESOS DEL CRANEO  
COLUMNA VERTEBRAL  
ESTERNON  
ESCÁPULA – OMÓPLATO  
HÚMERO  
CUBITO Y RADIO  
CINTURA PELVICA  
FEMUR  
TIBIA, PERONÉ, ROTULA  
HUESOS DE LA MANO Y PIE  
- HUESOS DEL CARPO  
- METACARPANOS Y FALANGES  
- HUESOS DEL PIE

**ARTROLOGIA**

1. INTRODUCCION
  1. SISTEMA NERVIOSO CENTRAL
  2. SISTEMA NERVIOSO PERIFERICO
  3. PLACA MOTORA
  4. MÚSCULO EFECTOR
  5. ARTICULACIÓN
2. COMPONENTES ARTICULARES
3. EL HUESO
4. EL CARTILAGO
5. LA CAPSULA
6. EL LÍQUIDO SINOVIAL

**CLASIFICACION DE LAS ARTICULACIONES**

1. SINARTROSIS
2. ANFIARTROSIS
3. DIARTROSIS

**TIPOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR**

EL HOMBRO

1. ARTICULACIÓN ESCAPULOHUMERAL
2. ARTICULACION SUBDELTOIDEA
3. ARTICULACION ESCAPULOTORACICA
4. ARTICULACION ACROMIOCIavicULAR
5. ARTICULACION ESTERNOCLAVICULAR

LA CADERA  
LOS LIGAMENTOS  
MOVIMIENTOS

EL CODO  
SUPERFICIES ARTICULARES  
LIGAMENTOS Y CÁPSULA

LA RODILLA  
LIGAMENTOS  
MOVIMIENTO ARTICULAR DE LA RODILLA

EL TOBILLO  
LIGAMENTOS  
MOVIMIENTOS

MUSCULOS DEL HOMBRO

1. DELTOIDES
2. SUPRAESPINOSE
3. INFRAESPINOSE
4. REDONDO MENOR
5. SUBESCAPULAR
6. REDONDO MAYOR

MUSCULOS DEL BRAZO

1. REGION ANTERIOR DEL BRAZO
  - 1.1 M. BICEPS BRAQUIAL
  - 1.2 M. CORACOBRIAL
  - 1.3 M. BRAQUIAL ANTERIOR
2. REGION POSTERIOR DEL BRAZO
  - 2.1 M. TRICEPS BRAQUIAL
  - 2.2 ANCONEO

MUSCULOS DEL ANTEBRAZO -VENTRALES  
A. CAPA SUPERFICIAL

**- FASE COMUN I -**

- 1.A CAPA SUPERFICIAL
- 2.A PALMAR MAYOR O M. FLEXOR RADICAL DEL CARPO
- 3.A PALMAR MENOR
- 4.A CUBITAL ANTERIOR O M. FLEXOR CUBITAL DEL CARPO
- 5.A FLEXOR COMUN SUPERFICIAL DE LOS DEDOS
- B. CAPA PROFUNDA
  - 1.B FLEXOR COMUN PROFUNDO DE LOS DEDOS
  - 2.B FLEXOR LARGO DEL PULGAR
  - 3.B PRONADOR CUADRADO
- MUSCULOS RADICALES DEL ANTEBRAZO
  - M. BRAQUIRRADIAL Ó M. SUPINADOR LARGO
  - M. EXTENSOR LARGO RADIAL DEL CARPO Ó PRIMER RADIAL EXTERNO
  - M. EXTENSOR CORTO RADIAL DEL CARPO O SEGUNDO RADIAL EXTERNO
- MUSCULOS DEL ANTEBRAZO (Capa profunda) – DORSALES
  - M. ABDUCTOR LARGO DEL PULGAR
  - M. EXTENSOR CORTO DEL PULGAR.
  - M. EXTENSOR LARGO DEL PULGAR.
  - M. EXTENSOR DEL INDICE.
  - M. SUPINADOR
- MUSCULOS DEL ANTEBRAZO (Capa superior) – DORSALES
  - MUSCULO EXTENSOR DE LOS DEDOS
  - MUSCULO EXTENSOR DEL 5º DEDO (PUEDE FALTAR)
  - M. EXTENSOR CUBITAL DEL CARPO O CUBITAL POSTERIOR
- MUSCULOS DE LA CADERA
  - A. DORSALES
    - 1. GLUTEO MAYOR
    - 2. GLUTEO MEDIANO
    - 3. GLUTEO MENOR
    - 4. PIRAMIDAL
    - 5. TENSOR DE LA FACIA LATA
    - 6. PSOAS MAYOR
    - 7. ILIACO
  - B. VENTRALES
    - 1. OBTURADOR INTERNO
    - 2. OBTURADOR EXTERNO
    - 3. GEMINO SUPERIOR
    - 4. GEMINO INFERIOR
    - 5. CUADRO CRURAL
- MUSCULOS DEL MUSLO – VENTRALES
  - 1. SARTORIO
  - 2. CUADRICEPS CRURAL
    - 2.1 RECTO ANTERIOR
    - 2.2 VASTO EXTERNO
    - 2.3 VASTO INTERNO
    - 2.4 CRURAL
- MUSCULOS DEL MUSLO – DORSALES
  - 1. BICEPS CRURAL
  - 2. SEMITENDINOSO
  - 3. SEMIMEMBRANOSO
- MUSCULOS DEL MUSLO – ADUCTOR
  - 1. PECTINEO
  - 2. ADUCTOR MEDIANO
  - 3. RECTO INTERNO
  - 4. ADUCTOR MENOR
  - 5. ADUCTOR MAYOR
  - 6. OBTURADOR EXTERNO
- MUSCULOS DE LA PIERNA DORSALES (Capa Superficial)
  - 1. TRICEPS SURAL
    - 1.1 GASTRONEMIO O GEMELOS
    - 1.2 SOLEO
    - 1.3 PLANTAR
- MUSCULOS DE LA PIERNA. DORSALES (Capa Profunda)
  - TIBIAL POSTERIOR
  - FLEXOR LARGO DE LOS DEDOS
  - FLEXOR LARGO DEL DEDO GORDO
  - POPLÍTEO
- MUSCULOS DE LA PIERNA. ANTERIORES
  - TIBIA ANTERIOR
  - EXTENSOR LARGO DE LOS DEDOS
  - GRUPO PERONEO



## - FASE COMUN I -

PERONEO LARGO  
PERONEO CORTO  
MUSCULOS DEL TORAX. REGION ANTEROLATERAL  
PECTORAL MAYOR  
PECTORAL MENOR  
SUBCLAVIO  
SERRATO ANTERIOR (MAYOR)  
MUSCULOS DEL TORAX. REGION COSTAL  
INTERCOSTALES  
SUPRACOSTALES  
INFRACOSTALES  
TRIANGULAR DEL ESTERNON  
DIAFRAGMA  
MUSCULOS SUPERFICIALES DEL ABDOMEN  
SUPERFICIALES  
1. RECTO ANTERIOR MAYOR DEL ABDOMEN  
2. OBLICUO MAYOR  
3. OBLICUO MENOR  
PROFUNDOS  
1. CUADRADO LUMEAR  
2. PSOAS MAYOR  
MUSCULOS PROFUNDOS DEL ABDOMEN  
CUADRO LUMBAR  
MUSCULOS DEL CUELLO Y REGION POSTERIOR DEL TRONCO  
1. DORSAL ANCHO  
2. ROMBOIDES MAYOR  
3. ROMBOIDES MENOR  
4. TRAPECIO  
5. ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO  
ACCIONES DE LOS PRINCIPALES MUSCULOS EN NATACION  
1. CROLL  
2. ESPALDA  
3. BRAZA  
4. MARIPOSA  
PATOLOGIA LESIONAL DEL HOMBRO EN LOS DEPORTES ACUATICOS  
TENDINITIS DEL SUPRAESPINOZO  
TENDINITIS DEL BICEPS LARGO  
EXPLORACION DEL HOMBRO  
ABDUCCION  
ADUCCION  
ANTEPULSION  
RETROPULSION  
ROTACION EXTERNA  
ROTACION INTERNA  
FLEXO SUPINACION DEL CODO (YEGARSON)  
SUBLUXACION GLENOHUMERAL  
REHABILITACION DEL COMPLEJO DEL HOMBRO  
PRESION DE PELOTA  
LOS DEDOS CAMINAN POR LA PARED  
EJERCICIO PENDULAR DE CODMAN  
RUEDA DEL HOMBRO  
AUTOESTIRAMIENTO  
ESTIRAMIENTO CON PESAS  
EJERCICIO CON PESAS  
PRESS DE BANCO  
ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CONTRA RESISTENCIA  
FONDOS DE BRAZOS  
EJERCICIOS EN BARRAS PARALELAS

## FISIOLOGIA DEL EJERCICIO

1. INTRODUCCION
  - 1.1 LA FISIOLOGIA COMO CIENCIA BIOLÓGICA
  - 1.2 RESPUESTAS AL EJERCICIO
  - 1.3 PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACION
2. PRODUCCION DE ENERGIA
  - 2.1 CONCEPTO DE ENERGIA

**- FASE COMUN I -**

- 2.2 UTILIZACION DE LA ENERGIA
- 2.3 SINTESIS DEL ATP
- 2.4 APORTE ENERGETICO DE LAS DIFERENTES VIAS METABOLICAS
- 2.5 CLASIFICACION METABOLICA DE LOS EJERCICIOS
- 3. EL CONSUMO DE OXIGENO DURANTE LA ACTIVIDAD MUSCULAR
  - 3.1 IMPORTANCIA DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXIGENO
  - 3.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE OXIGENO
  - 3.3 FASES Y TERMINOLOGÍA EN EL AJUSTE DEL CONSUMO DE OXIGENO
  - 3.4 EL CONSUMO EN RELACION A LA INTENSIDAD
  - 3.5 EL CONSUMO EN RELACIÓN A LA DURACIÓN DEL EJERCICIO
  - 3.6 FORMAS DE EXPRESAR EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO
  - 3.7 EL CONSUMO DE OXÍGENO EN LA NATACION
    - 3.7.1 CONSUMO DE OXÍGENO DE LOS ESTILOS DE COMPETICION
    - 3.7.2 CONSUMO DE OXÍGENO Y VELOCIDAD DE NADO
- 4. UMBRAL ANAEROBICO
  - 4.1 LA IMPORTANCIA DEL UMBRAL ANAERÓBICO
  - 4.2 MÉTODOS DE DETERMINACIÓN
  - 4.3 FORMAS DE EXPRESAR EL U.A.
- 5. LA DEUDA DE OXIGENO
  - 5.1 CONCEPTO DE DEUDA DE OXÍGENO
  - 5.2 COMPONENTES DE LA DEUDA
  - 5.3 PAGO DE LA DEUDA (RECUPERACION)
- 6. LA RESPUESTA CIRCULATORIA AL EJERCICIO MUSCULAR DINAMICO
  - 6.1 COMPONENTES CARDIOVASCULARES
  - 6.2 AJUSTE DEL GASTO CARDÍACO (AJUSTE CIRCULATORIO).
    - 6.2.1 VOLUMEN SISTÓLICO (VS)
  - 6.3 DIFERENCIA ARTERIOVENOSA DE OXIGENO
    - 6.2.1 FACTORES QUE AFECTAN A LA EXTRACCIÓN DE OXÍGENO
  - 6.4 REDISTRIBUCIÓN DEL FLUJO
  - 6.5 RESPUESTA A LA INMERSION EN AGUA
- 7. LA RESPUESTA RESPIRATORIA AL EJERCICIO MUSCULAR
  - 7.1 COMPONENTES RESPIRATORIOS
  - 7.2 ESPIROMETRIA
    - 7.2.1 ESPIROMETRIA ESTÁTICA
  - 7.3 AJUSTE DE LA VENTILACION O VOLUMEN MINUTO RESPIRATORIO
    - 7.3.1 AJUSTE DE LA FRECUENCIA RESPIRATORIA
    - 7.3.1 CAMBIOS EN EL VOLUMEN CORRIENTE
  - 7.4 CONCEPTOS DIVERSOS ASOCIADOS CON LA RESPIRACIÓN
  - 7.5 ADAPTACION RESPIRATORIA
- 8. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL TRABAJO INTERVALADO
  - 8.1 CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO INTERVALADO
    - 8.1.1 CARACTERÍSTICAS METABÓLICAS
    - 8.1.2 CARACTERISTICAS CARDIOVASCULARES
  - 8.2 LA RESÍNTESIS DEL FOSFÁGENO

**BIOMECANICA**

- 1. CONCEPTOS BASICOS DE BIOMECANICA
  - 1.1 INTRODUCCION
  - 1.2 CONCEPTO DE BIOMECÁNICA. ENFOQUES
  - 1.3 LA INVESTIGACION EN BIOMECÁNICA. MÉTODOS. INSTRUMENTACIÓN DE APOYO
    - CINEMATOGRAFICO
    - DINAMOGRAFICO
- 2. FUNDAMENTOS DE MECANICA DE FLUIDOS
  - 2.1 FLUIDOS. TIPOS
  - 2.2 HIDROSTÁTICA
    - 2.2.1 DENSIDAD
    - 2.2.2 DENSIDAD RELATIVA
    - 2.2.3 PRESIÓN HIDROSTÁTICA
    - 2.2.4 PRINCIPIO DE ARQUÍMEDES
    - 2.2.5 PESO APARENTE
    - 2.2.6 TENSIÓN SUPERFICIAL
  - 2.3 HIDRODINAMICA
    - 2.3.1 REGIMEN LAMINAR Y REGIMEN TURBULENTO
    - 2.3.2 PRINCIPIO DE BERNOUILLI

**- FASE COMUN I -**

- 2.3.3 MOVIMIENTO RELATIVO DE SÓLIDOS EN EL SENO DE FLUIDOS
- 2.3.4 INTERACCIÓN DEL FLUIDO EN RÉGIMEN LAMINAR. FUERZAS DE FRICCIÓN.
- 2.3.5 INTERACCIÓN DEL FLUIDO EN RÉGIMEN TURBULENTO. OTRAS FUERZAS DE RESISTENCIA

**3. BIOMECANICA DE LAS TECNICAS DE LOS DEPORTES ACUATICOS**

- 3.1 GENERALIDADES
  - 3.1.1 CLASIFICACIÓN DE LAS FUERZAS QUE INTERVIENEN EN EL MOVIMIENTO HUMANO
    - A) Fuerzas Internas
    - B) Fuerzas Externas
  - 3.1.2 CADENAS CINÉTICAS
  - 3.1.3 CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO HUMANO
    - A) Situación
    - B) Propiedades
    - C) Cálculo
- 3.2 TECNICAS DE SALTO
  - 3.2.1 ESTABILIDAD EN LA POSICIÓN INICIAL
  - 3.2.2 FUERZAS APLICADAS DURANTE EL IMPULSO
  - 3.2.3 CURVAS FUERZAS – TIEMPO. IMPULSO MECÁNICO. DEDUCCIÓN DE VARIABLES CINEMÁTICAS
  - 3.2.4 MOVIMIENTO EN LA FASE AÉREA
    - A) Ecuaciones de Movimiento
    - B) Giros durante el Vuelo. Modificación del Momento de Inercia
- 3.3 GIROS EN EL MEDIO ACUÁTICO
- 3.4 LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES
  - COORDINACION DE IMPULSOS PARCIALES
  - TRANSMISION DEL MOMENTO ANGULAR
- 3.5 FUERZAS ACTUANTES EN LOS DESPLAZAMIENTOS ACUÁTICOS
  - 3.5.1 CONDICIONES DE EQUILIBRIO EN FLOTACIÓN
    - A) Flotación Estática
    - B) Flotación Dinámica
    - C) Flotación Asistida o Indirecta
  - 3.5.2 FUERZAS DE RESISTENCIA
    - A) Resistencia de Forma
    - B) Resistencia de Oleaje
    - C) Resistencia de Rozamiento o Fricción
  - 3.5.3 FUERZAS PROPULSIVAS
    - A) Fuerzas Propulsivas Generadas por Los Miembros Superiores
    - B) Fuerzas Propulsivas Generadas por Los Miembros Inferiores

**ANEXO BASES TEORICAS: NOCIONES ELEMENTALES DE MECANICA**

- A.1 CONCEPTO DE MECÁNICA
- A.2 MAGNITUDES Y UNIDADES FÍSICAS
- A.3 VECTORES
  - A.3.1 TIPOS DE VECTORES
  - A.3.2 COORDENADAS DE UN VECTOR
  - A.3.3 OPERACIONES CON VECTORES
- A.4 CINEMÁTICA
  - A.4.1 TIPOS DE MOVIMIENTO
  - A.4.2 MAGNITUDES CINEMÁTICAS
  - A.4.3 ECUACIONES DE MOVIMIENTO
    - i) Movimiento Rectilíneo Uniforme
    - ii) Movimiento Rectilíneo Uniforme Acelerado
- A.5 ESTÁTICA
  - A.5.1 CONCEPTOS DE MASA, FUERZA Y PESO
  - A.5.2 MOMENTO DE UNA FUERZA
  - A.5.3 CENTRO DE GRAVEDAD
  - A.5.4 RESOLUCIÓN DE UN SISTEMA DE FUERZAS
    - i) NO EXISTE APOYO O EJE FIJO DE ROTACION
    - ii) EXISTE APOYO O EJE FIJO DE ROTACION
  - A.5.5 CONCEPTO DE EQUILIBRIO MECÁNICO
- A.6 DINÁMICA
  - A.6.1 LEYES DE NEWTON
    - A.6.1.1 Primera. Ley de Inercia
    - A.6.1.2 Segunda. Ecuación Fundamental de la Dinámica
    - A.6.1.3 Tercera. Ley de Acción y Reacción
  - A.6.2 IMPULSO MECÁNICO Y CANTIDAD DE MOVIMIENTO
  - A.6.3 CURVAS FUERZAS – TIEMPO
- A.7 MECÁNICA DE LA ROTACION
  - A.7.1 MOMENTO DE INERCIA

## - FASE COMUN I -

A.7.2 MOMENTO ANGULAR

A.7.3 PRINCIPIO DE CONSERVACIÓN DEL MOMENTO ANGULAR

### **PSICOLOGIA DEPORTIVA**

#### LA PERSONALIDAD

##### 1er. PERIODO

LA CONFIANZA

LA DESCONFIANZA

LA AUTONOMIA

LA DUDA

LA INICIATIVA

##### 2º PERIODO

LABORIOSIDAD

INFERIORIDAD

#### LA MOTIVACION

ASPECTOS REFERIDOS AL PROPIO DEPORTISTA

ASPECTOS REFERIDOS A LA COMPETICION DEPORTIVA

LA TAREA

LAS CONSECUENCIAS DERIVADAS DE LA ACTUACION

LA MOTIVACIÓN COMO PROCESO COGNITIVO

#### LA ANSIEDAD

LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE

ANSIEDAD COMO RASGO Y ANSIEDAD COMO ESTADO

ANSIEDAD COMO FENOMENO MULTIDIMENSIONAL

LA ANSIEDAD Y SU RELACION CON ALGUNAS VARIABLES

#### EL GRUPO DEPORTIVO

DINAMICA DE GRUPO

LA DINAMICA INTERNA

LIDERAZGO Y ROLES

EL EXITO

#### LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

PREPARACION PSICOLÓGICA GENERAL A LARGO PLAZO

CONOCIMIENTO CONFIANZA Y SEGURIDAD EN SÍ MISMO

INDICADORES DE LA DISPOSICIÓN PSÍQUICA PARA COMPETIR

#### CONSIDERACIONES PSICOLOGICAS PARA DEPORTISTAS QUE NO TIENEN EN EL RENDIMIENTO SU ESPECIAL MOTIVO DE PRACTICA.

EL DEPORTE: REPERCUSIONES Y BENEFICIOS QUE SU PRACTICA REPORTA

DEPORTE SALUD Y VIDA

#### LOS OBJETIVOS COMO UN COMPROMISO PERSONAL PARA LA REGULACION Y CANALIZACION DEL TRABAJO EN TODO TIPO DE POBLACIONES.

#### EL BIENESTAR PSICOLOGICO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.

#### ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA ADHERENCIA AL EJERCICIO.

### **TEORIA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

#### 1. INTRODUCCION

#### 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

2.1. PRINCIPIO DEL ESTIMULO EFICAZ

2.2. PRINCIPIO DEL INCREMENTO DE LAS CARGAS

2.3. PRINCIPIO DE LA VARIACION DE LA CARGA

2.4. PRINCIPIO DE RELACION ENTRE CARGA Y RECUPERACION

2.5. PRINCIPIO DE REPETICION Y CONTINUIDAD

2.6. PRINCIPIO DE LA PERIODIZACION

2.7. PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACION

2.8. PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD DEL ENTRENAMIENTO

2.9. PRINCIPIO DE ESPECIALIZACION PROGRESIVA

#### 3. LA TAREA DE ENTRENAMIENTO

#### 4. DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS

4.1. LA RESISTENCIA

LA RESISTENCIA EN FUNCION DEL OBJETIVO

**- FASE COMUN I -**

RESISTENCIA DE BASE  
LA RESISTENCIA ESPECÍFICA  
LA RESISTENCIA EN FUNCION DE LA DURACION  
LA RESISTENCIA EN FUNCION DE LA OBTENCION DE ENERGIA  
FUENTE DE ENERGIA ANAEROBICA ALACTICA  
FUENTE DE ENERGIA ANAEROBICA LACTICA  
FUENTE DE ENERGIA AEROBICA  
METODOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

4.2. LA FUERZA

MANIFESTACIONES DE LA FUERZA  
TIPOS DE CONTRACCION  
FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA MEJORA DE LA FUERZA  
METODOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA MAXIMA  
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA-VELOCIDAD  
ENTRENAMIENTO DE FUERZA-RESISTENCIA

4.3. LA VELOCIDAD

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD  
ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCION  
ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD MAXIMA DE MOVIMIENTO  
ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD MAXIMA  
COMO DESARROLLAR LA VELOCIDAD RESISTENCIA

4.4. LA FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS DE LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD  
METODOS PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD  
METODOS BALISTICOS  
METODOS ESTATICOS  
METODOS DE CICLO ESTIRAMIENTO-ACORTAMIENTO

5. PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

LA SESION  
SESIONES DE OBJETIVO UNICO DIVERSIFICADO  
SESIONES DE OBJETIVO UNICO UNIFORME  
EL MICROCICLO  
EL MESOCICLO  
EL MACROCICLO

6. BIBLIOGRAFIA

**- ENTRENADOR AUXILIAR DE NATACION -****ACONDICIONAMIENTO FISICO EN NATACIÓN**

1. LAS FUENTES DE ENERGÍA EN NATACION
2. LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO DE CUALIDADES
  - 2.1. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AEROBICA
  - 2.2. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA ANAEROBICO LACTICA
  - 2.3. DESARROLLO DE LA VELOCIDAD
3. EL ENTRENAMIENTO DEL RITMO DE PRUEBA
4. EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
4. EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
5. ENTRENAMIENTO CON JOVENES
6. ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA
7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**TECNICA DE ESTILOS**

1. FACTORES QUE AFECTAN AL MOVIMIENTO HUMANO EN EL AGUA.
  - a LA FLOTACIÓN
  - b LA RESISTENCIA
  - c LA PROPULSIÓN
2. PRINCIPIOS COMUNES A LOS CUATRO ESTILOS
  - 2.1. INTRODUCCIÓN
  - 2.2. LA TRACCIÓN SEGUIRA UNA TRAYECTORIA CURVILINEA.
  - 2.3. EL CODO SE MANTIENE ALTO DURANTE LA TRACCIÓN.
  - 2.4. LA ENTRADA Y SALIDA DE LA MANO DEL AGUA.
  - 2.5. LA IMPORTA DE ROTACION SOBRE EL EJE LONGITUDINAL EN LOS ESTILOS ASIMETRICOS.
  - 2.6. LA VELOCIDAD DE LA MANO AUMENTA PAULATINAMENTE EN LA TRACCIÓN.
3. EL ESTILO CROL.
  - 3.1. POSICIÓN DEL CUERPO.
  - 3.2. ACCIÓN DE LOS BRAZOS.
  - 3.3. ACCION DE LAS PIERNAS.
  - 3.4. COORDINACION DE LA RESPIRACIÓN.
  - 3.5. COORDINACION DEL MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS CON LAS PIERNAS.
  - 3.6. COORDINACIÓN BRAZO - BRAZO.
4. EL ESTILO ESPALDA.
  - 4.1. POSICION DEL CUERPO.
  - 4.2. ACCIÓN DE LOS BRAZOS.
  - 4.3. ACCION DE LAS PIERNAS.
  - 4.4. COORDINACIONES.
5. EL ESTILO BRAZA.
  - 5.1. POSICION DEL CUERPO.
  - 5.2. ACCIÓN DE LOS BRAZOS.
  - 5.3. ACCIÓN DE LAS PIERNAS.
  - 5.4. COORDINACIONES.
6. POSICION DEL CUERPO.
  - 6.1. POSICION DEL CUERPO.
  - 6.2. ACCION DE LOS BRAZOS.
  - 6.3. ACCIÓN DE LAS PIERNAS.
  - 6.4. COORDINACIONES.
7. LAS SALIDAS EN LAS COMPETICIONES DE NATACIÓN.
  - 7.1. POSICIÓN DE "PREPARADOS"
  - 7.2. DESEQUILIBRIO.
  - 7.3. SALIDA DE AGARRE EN AGUJERO.
  - 7.4. LA SALIDA DE ESPALDA.
8. LOS VIRAJES EN LAS COMPETICIONES DE NATACIÓN.
  - 8.1. VOLTEO DE CROL.
  - 8.2. EL VIRAJE DE ESPALDA.
  - 8.3. EL VIRAJE DE MARIPOSA Y BRAZA.
  - 8.4. LOS VIRAJES DE ESTILOS INDIVIDUAL.
9. EJERCICIOS DE ASIMILACION TECNICA.
  - 9.1. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN TÉCNICA DE CROL.
  - 9.2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN TÉCNICA DE ESPALDA.
  - 9.3. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN TÉCNICA DE BRAZA.

## **- ENTRENADOR AUXILIAR DE NATACION -**

- 9.4. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN TÉCNICA DE MARIPOSA.
- 9.5. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DE SALIDA DE AGARRE EN AGUJERO.
- 9.6. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL VOLTEO DE CROL.

## **INICIACIÓN AL REGLAMENTO DE NATACIÓN**

- 1. COMENTARIOS AL REGLAMENTO DE NATACIÓN.
  - 1.1. COMPOSICIÓN DE UN JURADO.
  - 1.2. LA SALIDA.
  - 1.3. CRONOMETRAJE MANUAL.
  - 1.4. CRONOMETRAJE AUTOMÁTICO.
  - 1.5. LOS ESTILOS.
  - 1.6. LA CARRERA.
  - 1.7. RECORDS.
  - 1.8. ORGANIZACIÓN DE LAS COMPETICIONES.
  - 1.9. PRESENTACIÓN DE RECLAMACIONES.
  - 1.10. CONDUCTA DEL NADADOR DURANTE LAS COMPETICIONES.
  - 1.11. LICENCIAS.
  - 1.12. LA PISCINA.

## **- ENTRENADOR AUXILIAR DE WATERPOLO -**

### **LA TECNICA DE WATERPOLO**

1. EL FUNDAMENTO TÉCNICO OFENSIVO (DEL JUGADOR CON BALÓN Y EL JUGADOR SIN BALÓN).
2. EL FUNDAMENTO TECNICO DEFENSIVO (DEL JUGADOR DEL EQUIPO QUE NO POSEE EL BALÓN)
3. POSICIONES BASICAS.

### **INTRODUCCIÓN A LA TACTICA**

1. CARACTERISTICAS DEL WATERPOLO.
2. OBJETIVOS DEL WATERPOLO.
3. CONSIDERACIONES DEL JUEGO.
4. DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO DE JUEGO.
5. IDEAS TACTICAS BASICAS.
6. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA.
7. ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL WATERPOLO

### **ACONDICIONAMIENTO FISICO INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DEL WATERPOLO**

1. PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE DEPORTIVO.
2. PROGRAMAS ESPECIALES DE ENTRENAMIENTO EN NATACION
3. ¿CÓMO PUEDO SER MEJOR PREPARADOR FISICO?
4. PROGRAMAR LA INICIACIÓN O EL PROCESO DE INICIACIÓN.
5. PLANIFICACIÓN DE EQUIPOS.

### **INICIACIÓN AL REGLAMENTO**

1. REGLAMENTO BÁSICO DE WATERPOLO



## **- ENTRENADOR AUXILIAR DE WATERPOLO -**

### **TECNICA DE NATACIÓN SINCRONIZADA**

1. INTRODUCCIÓN.
2. EJERCICIOS PARA CONSEGUIR CONDICION BASICA PARA LAS BRAZADAS.
3. POSICIONES BASICAS.
4. MOVIMIENTOS BASICOS.
5. FIGURAS.

### **INICIACIÓN A LAS RUTINAS**

1. ¿QUÉ ES UNA RUTINA?
2. ELEMENTOS DE LA RUTINA
3. CONSIDERACIONES GENERALES DE COMPOSICIÓN PARA NADADORES NOVELES.
4. LA MUSICA.
5. EJEMPLOS DE COMPOSICIÓN.
6. ALGUNOS MODELOS DE RUTINAS Y TRANSICIONES ELEMENTALES.
7. COREOGRAFIA.

### **INICIACIÓN AL REGLAMENTO**

1. REGLAMENTO BÁSICO DE NATACION SINCRONIZADA

## **TECNICA BASICA DE SALTOS**

1. SALIDA DELANTE DE TRAMPOLIN.
2. SALIDA ATRÁS DE TRAMPOLIN.
3. GRUPO I.
4. GRUPO II.
5. GRUPO III.
6. GRUPO IV.
7. GRUPO V.

## **ENTRENAMIENTO EN SECO PARA SALTOS**

1. PREPARACIÓN FISICA
2. PREPARACIÓN FISICA GENERAL
3. GIMNASIA DEPORTIVA.
4. BALLET.
5. TROCOLA EN LA CAMA ELASTICA.

## **PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN BASICAS**

1. INTRODUCCIÓN.
2. ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE SALTOS.
3. ORGANIZACIÓN INTERNA DE LA ESCUELA.
4. FORMAS DE TRABAJO EN LA ESCUELA
5. ENTRENAMIENTO EN SECO.
6. ENTRENAMIENTO EN EL AGUA.
7. ASCENSO DE GRUPO.
8. GRUPOS DE EDADES.

## **REGLAMENTO BASICO**

1. DESCRIPCIÓN DE LOS SALTOS.
2. NORMAS DE UNA COMPETICIÓN.
3. SUGERENCIAS PARA LOS JUECES DE COMPETICIÓN
4. REGLAMENTOS GENERALES DE SALTOS.
5. REGLAS DE GRUPOS DE EDADES