

# ESPECIALISTA EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

---

## NIVEL INICIACION 2013



Federación Chilena de Canotaje

*Se entiende que el deportista puede comenzar su práctica, desde edades muy tempranas, donde el organismo aún no está preparado para la asimilación del contenido de las cargas que exige el entrenamiento deportivo y que debe transcurrir el tiempo necesario para que se establezcan estos mecanismos, ese tiempo se denomina: iniciación deportiva, debemos aclarar que no siempre el deportista que comienza la práctica es niño de edad temprana, puede ser un adolescente, joven o adulto, en este caso el principio se debe cumplir en la formación técnica y con más flexibilidad en el resto de las preparaciones.*

*Durante la iniciación deportiva, cada deporte, en dependencia de sus características, expone una edad ideal para el comienzo de la práctica y a vez un modelo ideal del deportista o talento deportivo, la tarea fundamental de esta fase, es la formación básica del atleta que garantice un desarrollo más prolongado y eficiente del nivel de rendimiento y en donde cada preparación establece su objetivo particular.*

## 1.- ANTECEDENTES

---

NOMBRE DEL CURSO	Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
MODALIDAD	: Semi-presencial (b-learning)
DURACION	: 3 meses; 01 de noviembre 2013 – 30 Enero 2014
CARGA HORARIA	: 86 horas; 66 horas e-learning y 20 horas presenciales
NIVEL	: Iniciación
CERTIFICAN	: Federación Chilena de Canotaje & Comité Olímpico de Chile
CUPOS	: 30

## 2.- DIRIGIDO A

---

Técnicos de Canotaje con experiencia formativo realizado en clubes, ramas de Canotaje, escuelas formativas, y que postulen a iniciarse en la carrera de técnico de Canotaje para el alto rendimiento. Este título lo habilitará para postular a desempeñarse a cargo de los CER de Iniciación en Canotaje o para hacerse cargo de grupos de selección en categorías menores, o mejorar sus competencias para desempeñarse en clubes y escuelas formativas.

Se entenderá como Iniciación al Canotaje de Alto Rendimiento al grupo de edades afines a aquellas definidas para los CER de Iniciación, cual es 13 y 14 años en un 80% con el margen restante para 1 año más y menos, y considerando que los alumnos hayan pasado las etapas de Canotaje formativo ya sea en clubes como en escuelas formativas.

## 3.- OBJETIVO

---

Esta certificación pretende que el egresado sea capaz de aplicar en su deporte los conocimientos y habilidades que le permitan desarrollar las formas óptimas y racionales de organizar un proceso deportivo, aplicar los principios y leyes en los planes y programas de entrenamiento que se deben utilizar para la preparación del deportista en esta etapa, establecidos sobre las bases y fundamentos psico-fisiológicos en correspondencia con la edad del atleta.

### ***Link de postulación***

<http://www.experticiascoch.cl/plataforma/postulacion/main.php>

## **4.- ESTRUCTURA & METODOLOGÍA**

---

### **4.1.- PLAN ESPECÍFICO (01-11-2013 / 30.01.2014)**

**Profesor: Enrique Esse Herrera**

#### **UNIDAD 1.- EL CANOTAJE DEPORTIVO BREVE HISTORIA DEL CANOTAJE**

1. EL CANOTAJE DEPORTIVO
  - 1.1 BREVE HISTORIA DEL CANOTAJE
  - 1.2 EL CANOTAJE COMO DEPORTE ASOCIADO
  - 1.3 EL CANOTAJE Y SUS ESPECIALIDADES
    - 1.3.1 EL MEDIO
    - 1.3.2 CANOTAJE DE AGUAS TRANQUILAS
    - 1.3.3 CANOTAJE DE AGUA BRAVAS
    - 1.3.4 CANOTAJE DE MAR
    - 1.3.5 OTRAS DISCIPLINAS

#### **UNIDAD 2.- MATERIALES Y CUIDADOS**

2. MATERIALES Y CUIDADOS
  - 2.1 EL MATERIAL
    - 2.1.1 EMBARCACIONES DE FIBRA DE VIDRIO
    - 2.1.2 EMBARCACIONES DE POLIETILENO (PLASTICO)
    - 2.1.3 EMBARCACIONES DE FIBRA DE CARBONO
  - 2.2 ALMACENAJE

#### **UNIDAD 3.- DOMINIO BASICO**

3. DOMINIO BASICO
  - 3.1 FAMILIARIZACIÓN CON LA PALA
  - 3.2 EMBARQUE Y DESEMBARQUE
    - 3.2.1 EMBARQUE DESDE ORILLAS
    - 3.2.2 DESEMBARQUE DESDE ORILLA
    - 3.2.3 EMBARQUE DESDE EL MUELLE
    - 3.2.4 DESEMBARQUE DESDE MUELLE
  - 3.3 EL VACIADO
  - 3.4 TIMONEAR
    - 3.4.1 OTRAS FORMAS DE CONDUCCION

**UNIDAD 4.- SEGURIDAD**

- 4. SEGURIDAD
- 4.1 INTRODUCCION
- 4.1.2 DOMINIO DE LA NATACION
- 4.1.3 CONDICIONES DE SALUD COMPATIBLE
- 4.1.4 USO DE CHALECO SALVAVIDAS
- 4.1.5 FLOTACION EN LA EMBARCACION
- 4.1.6 MEDIOS DE APOYO
- 4.2. LA PISTA DE PRÁCTICA

**UNIDAD 5.- PROGRAMACION DE LA CLASE DE CANOTAJE**

- 5. PROGRAMACION DE LA CLASE DE CANOTAJE
- 5.1 INTRODUCCION
- 5.1.1 ANALISIS PREVIO
- 5.1.2 PLANTEAMIENTO Y ELABORACION
- 5.1.3 EJECUCION
- 5.1.4 EVALUACION
- 5.2 ESTILOS DE ENSEÑANZA
- 5.2.1 ESTILOS DE ENSEÑANZA TRADICIONAL
- 5.2.2 ESTILO DE ENSEÑANZA PARTICIPATIVOS
- 5.2.3 ESTILO DE ENSEÑANZA COGNOSCITIVO
- 5.2.4 ESTILO DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADORES
- 5.3 ELABORACION DE LA UNIDAD DIDACTICA DE UN CURSO DE CANOTAJE
- 5.3.1 OBJETIVOS
- 5.3.2 MATERIAL
- 5.3.2 CONTENIDOS
- 5.3.3 TEMPORALIZACION
- 5.3.4 LA UNIDAD DIDACTICA
- 5.3.5 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE
- 5.3.6 EVALUACION

5.3.7 LOS ANEXOS

**UNIDAD 6.- LA TECNICA DE PALEO DEL KAYAK**

6. LA TECNICA DE PALEO DEL KAYAK

6.1 LA POSICION BASE

6.1.1 LA TOMADA DE LA PALA

6.2 LAS FASES DEL PALEO

6.2.1 FASE ACUÁTICA

6.2.2 FASE AÉREA

6.3 COORDINACION DE LAS ACCIONES

**UNIDAD 7.- TECNICA DE PALEO EN CANOA**

7. TECNICA DE PALEO EN CANOA

7.1 POSICION BASE

7.2 FASES DEL PALEO

7.2.1 FASE ACUÁTICA

7.2.2 FASE AEREA

7.2.3 REPALEO

7.2.4 DIFERENTES MANIOBRAS

**UNIDAD 8.- FUNDAMENTOS TEORICOS**

8. FUNDAMENTOS TEORICOS

8.1 INTRODUCCION

8.2 LA RESISTENCIA AL AVANCE

8.3 EL DESPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACION

*Una vez finalizada esta etapa de plan específico, los alumnos obtendrán un certificado de **MONITOR I***

**Carga Horaria**

<b>E-LEARNIN</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>	<b>Enero</b>
Semanas/mes	4	3	4
clases/semana	2	2	2
Hrs. cada clase	3	3	3
<b>total e-learning mes</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
<b>Total Curso</b>	<b>66</b>		

<b>CURSO PRACTICO</b>	<b>Noviembre, Enero</b>
Clases (Sesiones)	2
Hrs. clase (día 1/2) cada clase	10
<b>Total practico</b>	<b>20</b>

#### **4.2.- PLAN COMÚN (13-07-2014 / 13-10-2014)**

Cuyos contenidos serán definidos por el área de educación del Comité Olímpico de Chile (COCH)

##### **ASIGNATURAS PLAN COMÚN**

- Fisiología aplicada a la actividad física y alto rendimiento deportivo
- Capacidades condicionantes
- Fundamentos de la planificación del entrenamiento
- Principios pedagógicos aplicados a la formación deportiva
- Lesiones deportivas
- Psicología deportiva I