

Curso ABC Técnico en atletismo

La FRA organiza el curso ABC de técnico en atletismo con el objetivo de realizar una formación básica dirigida a monitores de escuelas y entrenadores de categorías menores. En este curso se impartirán las bases para la formación de jóvenes atletas.

Precio: Gratuito

Duración y estructura:

El curso estará dividido en 3 jornadas, cada una dedicada a un área básica del atletismo:

-Jornada 1, sábado día 19 de noviembre: Lanzamientos

- Jornada 2, sábado día 26 de noviembre: Saltos

-Jornada 3, sábado día 3 de diciembre: Carreras

Las jornadas seguirán la siguiente estructura base, que podrá ser adaptada o modificada por el responsable de la jornada acorde a su criterio y a las personas inscritas en ella:

9:00-11:00 AM: Fundamentos teóricos (Teoría básica de las diferentes disciplinas, técnica básica, volúmenes y estructuras de entrenamiento en escuelas, adaptación de materiales, dudas y preguntas).

11:00-13:00 AM: Fundamentos prácticos, **atletas (desde sub12 a sub20) y monitores** (Realización de una práctica de las diferentes disciplinas para aplicar las técnicas y fundamentos vistos anteriormente).

Inscripciones: Por correo a directortecnico@fratletismo.com, indicando nombre y apellidos del monitor, y de los atletas que acudirán a las sesiones prácticas.

Certificación:

Los asistentes a las 3 jornadas recibirán un diploma acreditativo de la realización del curso salvo indicación de alguno de los responsables.