



curso  
**FUNDAMENTOS  
METODOLÓGICOS  
DEL ENTRENAMIENTO**  
EN LAS CATEGORÍAS 10 Y MENORES-11 Y 12.  
por: E.S.N. Armando Sánchez Márquez

## **PROGRAMA**

### Sábado

Desayuno

El proceso de entrenamiento a largo plazo

Objetivos principales de la etapa de preparación para el entrenamiento  
aspectos psicopedagógicos del entrenamiento deportivo

Coffe Break

El apoyo de los padres

Características generales del entrenamiento en niños

Comida

Principios del entrenamiento deportivo

Formas de aprendizaje psicomotor

El sentido lúdico del entrenamiento en infantiles

Errores mas comunes del entrenamiento con niños

Cena

### Domingo

Desayuno

Desarrollo de las capacidades físicas en los nadadores infantiles

Ejemplos prácticos para el desarrollo de capacidades físicas en tierra

Ejemplos de programas anuales de entrenamiento para 8,9 y10 años

Coffe Break

Sistema de competencias para nadadores infantiles

Objetivos generales de la competencia para nadadores infantiles

Estructura de apoyo para el entrenador.