

Estimado/a amigo/a,

Tras el éxito de participación y resultados obtenidos en el I Curso de Iniciador de Triatlón online, la FNT prepara ya el II curso de estas características.

El procedimiento consiste en acceder a los contenidos de cada asignatura a través de la plataforma digital del Centro de Investigación y Medicina del Deporte mediante una clave e ir estudiándolos y resolviendo los cuestionarios y trabajos en los plazos marcados.

El Curso consta de dos bloques:

1.- Bloque común (asignaturas comunes a varios deportes)

Conocimientos necesarios para tener una buena base para desarrollar a continuación el bloque específico. Impartido por profesores del Centro de Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD). **Para este bloque común ya tenemos fechas y distribución:**

Semana	Materias no presenciales	Sesiones presenciales
21 de enero	18:30 h: Presentación del curso	19:00 h: Práctica enseñanza aprendizaje 20:30 h: Práctica Soporte Vital básico
1ª semana: 22 al 30 de enero	- Deporte educativo - Fuerza 1	
2ª semana: 29 de enero al 6 febrero	- Organización y control del entren. - Resistencia 1	
3ª semana: 5 al 13 de febrero	- Nutrición 1 - Fuerza 2	
4ª semana: 19 al 27 de febrero	- Responsabilidad Civil - Resistencia 2	
5ª semana: 26 de febrero al 6 marzo	- La comunicación - Los padres y madres en el deporte	
6ª semana: 5 al 13 de marzo	- Planificación del entrenamiento - Primeros auxilios	Sesión Práctica (4 de marzo) 18:30-20:00 Práctica Resistencia 20:00-21:30 Práctica Fuerza

- Características:
 - 9 días para la entrega de las actividades y evaluaciones on-line.
 - Asistencia obligatoria a las sesiones prácticas que se realizarán en el CEIMD de 18:30 a 21:30 h.
 - Los exámenes presenciales de la convocatoria extraordinaria se realizarán el 1 de abril a las 18:30 h en el CEIMD.

2.- Bloque específico (asignaturas específicas de triatlón).

Profesores especialistas de la Federación Navarra de Triatlón. **Las fechas y distribución de los contenidos se detallarán una vez finalice el bloque común.** A continuación os detallamos, de forma orientativa, como se organizó el I Curso online:

- Viernes clase presencial (de 18:30 h. a 21:30 h.):
 - Presentación de la plataforma digital (30').
 - Sesiones prácticas (de 19 a 21:30 h.).
- Semana 1 (no presencial):
 - Asignatura de natación.
 - Asignatura de Historia del Triatlón.
 - Entrega de cuestionarios y trabajos de estas asignaturas en un plazo máximo de 9 días desde el viernes de esa semana 1.
- Semana 2 (no presencial):
 - Asignatura de ciclismo.
 - Asignatura de Transiciones.
 - Entrega de cuestionarios y trabajos de estas asignaturas en un plazo máximo de 9 días desde el viernes de esa semana 2.
- Semana 3 (no presencial):
 - Asignatura de carrera a pie.
 - Asignatura de Reglamento.
 - Entrega de cuestionarios y trabajos de estas asignaturas en un plazo máximo de 9 días desde el viernes de esa semana 3.
- Semana 4 (no presencial):
 - Asignatura de Escuelas de Triatlón.
 - Asignatura de Competición.
 - Entrega de cuestionarios y trabajos de estas asignaturas en un plazo máximo de 9 días desde el viernes de esa semana 4.
- Viernes clase presencial: sesiones prácticas (de 18:30 a 21:30 h.).
- Características:
 - 9 días para la entrega de las actividades y evaluaciones on-line.
 - Asistencia obligatoria a las sesiones prácticas que se realicen.
 - Los exámenes presenciales de la convocatoria extraordinaria se realizarán en fecha y hora por determinar.

Las clases presenciales se desarrollarán en las instalaciones del Centro de Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), pistas de atletismo del Estadio Larrabide y piscina de Guelbenzu.

- Clases teóricas: aula del CEIMD
- Clases prácticas: ciclismo (frontón del Estadio Larrabide), atletismo en pista de atletismo de Larrabide y la natación en la piscina cubierta de Guelbenzu.

Para las sesiones prácticas deberéis traer ropa deportiva adecuada a la disciplina y para la sesión de ciclismo una bicicleta (no importa carretera o montaña aunque quizás sea más recomendable la de montaña por su mayor facilidad de manejo).

Los requisitos del alumnado son:

- Tener 16 años cumplidos.
- Estar en posesión del Certificado de Graduado Escolar o el Título de Graduado en E.S.O.

El precio del curso para nuevos alumnos es de 180 € de los que se puede recuperar el 80 % si se superan todas las asignaturas mediante subvención. El número de cuenta se encuentra en el boletín de inscripción que deberéis rellenar con vuestros datos y hacérselo llegar vía e-mail a entrenadores@navarratriatlon.com.

Se establece un plazo de pre-inscripción desde el viernes 17 de diciembre de 2010 hasta el martes 11 de enero de 2011.

Todo alumno que cumpla con las horas mínimas de asistencia, realice los cuestionarios y trabajos asignados y supere todas las asignaturas, obtendrá el **título expedido por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud y la Federación Navarra de Triatlón. Titulación de acuerdo con la normativa del Consejo Superior de Deportes.**

Para cualquier duda sobre el curso contactar con Eugenio Torrano en la siguiente dirección de correo electrónico: entrenadores@navarratriatlon.com o en el 689056275.

Esperamos tu participación. Estamos haciendo un gran esfuerzo desde la Federación para promocionar la práctica del Triatlón en nuestra comunidad. Un deporte joven pero muy dinámico y atractivo, tanto por lo completo como por lo divertido que es.

Pero para poder promocionar este deporte desde la base necesitamos entrenadores cualificados, necesarios para las labores de promoción que desde la Federación vamos a ir impulsando. Es el momento de que formes parte de la gran familia del Triatlón viviéndolo desde dentro.

Un saludo

Pamplona a 17 de diciembre de 2011



Fdo. Eugenio Torrano
(Director Técnico de la FNT)
(Jefe de Estudios del Curso)

