



## CONVOCATORIA

LA FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES DE ATLETISMO, A. C., EL INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DEL DEPORTE Y LA ASOCIACIÓN SUDCALIFORNIANA DEL DEPORTE A.C.

### CONVOCAN

A TODOS LOS ENTRENADORES DEL ESTADO DE **BAJA CALIFORNIA SUR** Y DE TODO EL PAÍS  
A PARTICIPAR Y CERTIFICARSE EN EL:

## **CURSO DE CERTIFICACIÓN DE ENTRENADORES POR LA FEDERACIÓN MEXICANA DE ASOCIACIONES DE ATLETISMO (FMAA)**

EL CUAL SE LLEVARÁ A EFECTO BAJO LAS SIGUIENTES BASES:

### 1. INFORMACIÓN GENERAL.

- Ciudad sede:** La Paz, Baja California Sur.  
**Fecha:** Sábado 10 y domingo 11 de diciembre del 2011  
**Lugar:** Hotel Aranza Inn, Salón Comondu. Ubicado en Blvd. Alvarado Aramburo sin número, Colonia Lomas de Palmira, La Paz Baja California Sur, C.P. 23040.  
**Objetivo:** **Establecer un padrón nacional de entrenadores certificados por la FMAA para ser monitoreados y considerados en eventos, planes de desarrollo y capacitación a nivel nacional e internacional.**

### 2. INSCRIPCIONES.

- Costo:** \$1,740.00 pesos por entrenador. **(se pagará en efectivo el día del registro)**  
El costo real es de \$3,480 pesos, por lo que el costo al entrenador será subsidiado 50% por la FMAA.
- Periodo:** Se realizarán a partir de la publicación de esta convocatoria hasta el jueves 8 de diciembre del 2011 a las 6:00 p.m., a través de la Asociación Sudcaliforniana de Atletismo A.C.  
No se aceptarán inscripciones después de la fecha estipulada

**Envío:** La Ficha de Inscripción se deberá enviar vía correo electrónico al correo de la Asociación de Atletismo del Estado: [dr\\_emilio\\_ez@hotmail.com](mailto:dr_emilio_ez@hotmail.com) y [profaliciacs@hotmail.com](mailto:profaliciacs@hotmail.com) y al de la Federación: [cursos.fmaa@gmail.com](mailto:cursos.fmaa@gmail.com)

### 3. PARTICIPANTES.

**Restricciones:** Podrán participar todos aquellos entrenadores que sean reconocidos por la Asociación Sudcaliforniana de Atletismo y que estén activos.

### 4. PROGRAMA.

#### Sábado 10 de diciembre:

<b>Introducción</b>	<b>7:30-8:00 a.m.</b>	<b>REGISTRO DE PARTICIPANTES</b>
<b>Sesión 1</b>	<b>8:00-8:30</b>	<b>PROGRAMA FMAA DE CERTIFICACIÓN</b>
Receso	9:30-9:40	<b>APRENDIZAJE KINESTÉSICO # 1</b>
<b>Sesión 2</b>	<b>9:40-11:10</b>	<b>APRENDIZAJE KINESTÉSICO # 2</b>
Receso	11:10-11:20	<b>TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO</b>
<b>Sesión 3</b>	<b>11:20-12:50 p.m.</b>	<b>TÉCNICA Y TÁCTICAS DEPORTIVAS</b>
Receso	12:50-1:00	<b>KINESTESIOLOGÍA Y ENERGÍA</b>
<b>Sesión 4</b>	<b>1:00-2:30</b>	<i>BASES BIOLÓGICAS DE LAS CAPACIDADES CONDICIONADAS</i>
Comida	2:30-4:00	
<b>Sesión 5</b>	<b>4:00-6:00</b>	
Receso	6:00-6:10	
<b>Sesión aclaratoria</b>	<b>6:10 -6:40</b>	

#### Domingo 11 de diciembre:

<b>Sesión 6</b>	<b>8:00-9:30 a.m.</b>	<b>CAPACIDADES MOTORAS Y TALENTOS</b>
Receso	9:30-9:40	
<b>Sesión 7</b>	<b>9:40-11:00</b>	<b>KINESTESIOLOGÍA Y ENERGÍA</b>
Receso	11:00-11:10	<i>DINÁMICA DE LOS ORGANOS DURANTE EL EJERCICIO 1</i>
<b>Sesión 8</b>	<b>11:10-12:30 p.m.</b>	<b>KINESTESIOLOGÍA Y ENERGÍA</b>
Receso	12:30-12:40	<i>DINÁMICA DE LOS ORGANOS DURANTE EL EJERCICIO 2</i>
<b>Sesión 9</b>	<b>12:40-2:10</b>	<b>DOPAJE</b>
Receso	2:10-2:20	
<b>Sesión 10</b>	<b>2:20 – 2:50</b>	<b>PÁGINA WEB FMAA / EXÁMEN ON LINE</b>
Sesión aclaratoria	2:50 - 3:20	
<b>Entrega de Certificación</b>	<b>3:20-3:40</b>	

Los aspectos no previstos en esta convocatoria, serán resueltos por el Comité Organizador