

CERTIFICADO



La Federación Chilena de Natación certifica que:

JUAN CARLOS MORAL LOPEZ

Ha aprobado el curso de alto rendimiento nivel iniciación en NATACIÓN realizado entre los días 01 de octubre de 2016 al 28 de febrero de 2017 en

Santiago de Chile.

**MARCOS JARA
MONTECINOS**

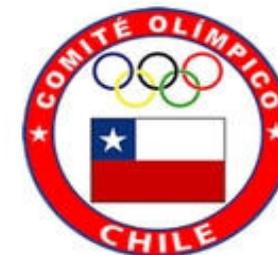
Presidente
Federación Chilena de Natación



**JAIME AGLIATI
VALENZUELA**

Secretario General
Comité Olímpico de Chile





Nombre del programa: Curso de Alto Rendimiento Nacional Federado

Horas: 96 Horas Online - 24 Horas Taller presencial.

Contenido del curso:

PLAN COMÚN

Principios pedagógicos aplicados a la formación deportiva.
Fundamentos de la planificación del entrenamiento.
Capacidades condicionantes.
Psicología deportiva.

PLAN ESPECÍFICO

Las habilidades acuáticas básicas, en el medio acuático.
Hidrodinámica básica aplicada a la natación.
Análisis de la técnica crol, teórico.
Análisis técnica crol nº2 salidas, vueltas, evaluaciones (cualitativas y cuantitativas).
Análisis técnica de espalda.
Técnica espalda nº1 enseñanza, practica y correcciones.
Técnica espalda nº1 enseñanza, practica y correcciones.

Coordinador Responsable:

Claudio Díaz de los Reyes