



Presentació

El Consell Esportiu d'Osona, entitat responsable del desenvolupament de competicions i trobades de joves amb edat escolar i de competicions de lleure en territori comarcal, intenta augmentar la qualitat de les seves competicions i la quantitat de persones formades en tots els seus àmbits d'actuació. àmbit.

D'una banda, el Consell Esportiu d'Osona, busca que tots els joves de la comarca coneguin i entenguin la filosofia d'educació a través de l'esport i per l'altra, i tal i com els nostres objectius indiquen, vol que totes les parts participants al Consell Esportiu d'Osona tinguin la formació que els pertoca.

D'altra banda, el Servei de Joves de l'Ajuntament de Vic (Vicjove) vol desplegar, en el marc del Pla de Barris del Centre Històric i La Calla, un programa juvenil amb la finalitat d'introduir pautes de lleure actiu entre els joves, que contribueixin a la cohesió social i al foment de l'exercici físic com a pràctica saludable.

D'acord amb això, el Consell Esportiu d'Osona i l'Ajuntament de Vic han decidit organitzar el primer CURS D'INICIACIÓ A TÈCNIQUES D'ENTRENAMENT (C.I.T.E.), dirigit principalment als joves de Vic i comarca, entre 15 i 19 anys i que estiguin interessats en aquest tipus de formació. Aquest curs està orientat a conèixer metodologies d'entrenament específiques de l'esport, afavorint que els participants, gràcies a aquesta formació, puguin iniciar-se en cursos de nivell superior, i puguin esdevenir entrenadors amb titulacions federatives concretes o monitors amb recursos suficients.



Objectius del curs

- Conèixer i aplicar aspectes bàsics de la didàctica i la metodologia general sobre com conduir una sessió d'entrenament, ja sigui en esports d'equip o en esports individuals.
- Aprofundir en aspectes concrets sobre l'esport que es practica.
- Iniciar als nous entrenadors per conduir-los cap a un món fascinant i amb perspectives positives.

Metodologia del curs

El curs combina sessions teòriques i sessions pràctiques per tal de donar una visió el més àmplia possible sobre tots els aspectes d'entrenament.

La primera edició es basarà en la visió dels esports d'equip per una banda, i dels esports individuals per l'altra, fent que tots els participants aprenguin i diferenciïn les tècniques d'entrenament que es poden aplicar en cada modalitat.

Durada

La durada del curs és de 10 hores, repartides en cinc dies durant el mes de març i les previsions de les classes són les següents dates:

- 1a. Sessió: 18:00 → Presentació del Cours
19:00 → Teoria de fonaments bàsics d'una sessió d'entrenament
 - 2a. Sessió: 18:00 → Pràctica de fonaments bàsics d'una sessió d'entrenament general
19:00 → Exposició en grup d'una sessió d'entrenament general
 - 3a. Sessió: 18:00 → Teoria de fonaments bàsics d'una sessió d'entrenament individual
19:00 → Teoria de fonaments bàsics d'una sessió d'entrenament d'equip
 - 4a. Sessió: 18:00 → Pràctica de fonaments bàsics d'una sessió d'entrenament individual
19:00 → Pràctica de fonaments bàsics d'una sessió d'entrenament d'equip
 - 5a. Sessió: 18:00 → Teoria de les sortides en l'àmbit esportiu a Osona
19:00 → Enquesta, qüestionari i cloenda del curs
-



Programa previst

- | | | |
|-------------|--------|--|
| 1a. Sessió: | Dia → | 9 de març de 2010 |
| | Lloc → | Casal Claret |
| 2a. Sessió: | Dia → | 11 de març de 2010 |
| | Lloc → | Pista del Col·legi del Santa Caterina de Siena |
| 3a. Sessió: | Dia → | 16 de març de 2010 |
| | Lloc → | Casal Claret |
| 4a. Sessió: | Dia → | 18 de març de 2010 |
| | Lloc → | Pista del Col·legi del Santa Caterina de Siena |
| 5a. Sessió: | Dia → | 23 de març de 2010 |
| | Lloc → | Casal Claret |

Preu del curs

S'estableix un preu responsable per a la inscripció al curs. El participant pagarà 10€, que recuperarà al final del curs si assisteix a la totalitat de les sessions. Aquest preu inclou el Carnet Vicjove.

Qui té accés al curs?

Els i les joves amb edats compreses entre els 15 i els 19 anys i que tinguin un especial interès en la docència i la pràctica de l'esport de base.

Procés d'inscripció

Les persones interessades s'hauran de dirigir a Vicjove, Servei d'Informació Juvenil (c.Ciutat 4, 08500.- Vic. Telèfon: 93 889 17 67. Correu electrònic: vicjove@vic.cat), dins l'horari del servei (de dilluns a divendres, de 4 a 8 de la tarda) i formalitzar la inscripció omplint el formulari.

El número de places màxim és de 25 que s'assignaran per ordre d'inscripció.
