

CURSO DE ESPECIALISTA EN AGUAS ABIERTAS (2021)

PROCEDIMIENTO DE MATRICULA

Requisito de Acceso al curso:

Estar en posesión del título de *Entrenador Superior de Natación de la RFEN*.

PREINSCRIPCIÓN: En la plataforma electrónica de la RFEN
http://natacion.coe.info/Ver_Curso.aspx?curso=2020.00078.02
(antes del 1 de septiembre)

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA: Una vez realizada la preinscripción, se deberá remitir el **comprobante de pago** correspondiente junto con la **copia del título de entrenador superior de la RFEN** (antes del 15 de septiembre). La validación de la matrícula en la plataforma (“matriculado”) se efectuará a partir de esta fecha con el acceso a toda la información y contenidos.

PROCEDIMIENTO DE ENTREGA DE LA DOCUMENTACIÓN:

- A través de la plataforma (“entrega de documentos”)

PROCEDIMIENTO DE PAGO: Transferencia bancaria a la RFEN

B. Santander **ES17 0075 1787 0006 0070 8777**

Matricula “condicional”: Aquellos alumnos que se encuentren cursando el curso de entrenador superior de natación en la convocatoria de 2021, podrán matricularse de forma condicional a esta edición del curso de especialista en Aguas Abiertas quedando pendiente la acreditación del título de entrenador superior de natación.



Real Federación Española de Natación – Escuela Nacional de Entrenadores
Juan Esplandiú, 1 – 28007 Madrid
Tlf: 915 572 013 – mgosalvez@rfen.es



II CURSO DE ESPECIALISTA EN AGUAS ABIERTAS



**MADRID,
29 de Septiembre – 3 de Octubre 2021**

**REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION
ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES**

La Escuela Nacional de Entrenadores (ENE) de la RFEN convoca el II Curso de Especialista en Aguas Abiertas, **dirigido a Entrenadores Superiores de Natación de la RFEN** como curso de especialización en el área de Alto Rendimiento certificado por la RFEN dentro del plan formativo de la ENE.

El curso tiene carácter **PRESENCIAL** de acuerdo a las siguientes características:

PROGRAMA Y CONTENIDOS:

MODULO I – LAS AGUAS ABIERTAS COMO ESPECIALIDAD.

I.A- Características de las aguas abiertas y su competición. Pirámide del éxito en las aguas abiertas. Elementos específicos. El nadador de aguas abiertas. Las distancias oficiales. De la piscina a las aguas abiertas. Aprendizaje y progresión de los elementos específicos de las aguas abiertas.

I.B. La competición de las aguas abiertas. Progresión y análisis del rendimiento competitivo. La preparación de las aguas abiertas. Las velocidades de competición. Necesidades fisiológicas de las diferentes pruebas de aguas abiertas y su progresión.

MODULO II - EL ENTRENAMIENTO EN AGUAS ABIERTAS.

II.A.- La intensidad del ejercicio aeróbico. Progresión de las fases del trabajo aeróbico. Metabolismo del ácido láctico, nuevas tendencias. Valoración de la capacidad aeróbica del nadador de aguas abiertas. Métodos para determinar la transición aeróbica-anaeróbica. Aplicaciones al entrenamiento de aguas abiertas.

II.B. La planificación del entrenamiento en aguas abiertas: Modelos de planificación: tendencias actuales. Progresión de los modelos de planificación. Sincronización y organización de las cargas de entrenamiento. Planificación específica en el entrenamiento en mujeres.

II.C- La preparación atlética del nadador de aguas abiertas: Evaluación de las cualidades atléticas del nadador de aguas abiertas. Descripción anatómica y estabilidad del nadador de aguas abiertas. Fuerza y potencia y movilidad.

MODULO III – CIENCIAS DE APOYO AL ENTRENAMIENTO DE AGUAS ABIERTAS.

III.A. – Preparación para la competición y post competición. Preparación y evaluación del deportista previa a la prueba. Evaluación física de parámetros relevantes en el nadador de aguas abiertas. Fisiopatología y trabajo preventivo específico del nadador de aguas abiertas. Patologías típicas. Importancia de la recuperación en las aguas abiertas. Ciclo trabajo-descanso: fases de adaptación. La Recuperación a lo largo del tiempo y efecto de la carga de entrenamiento. Protocolos y valoración cualitativa y cuantitativa de la recuperación. Programas ofimáticos para medir la recuperación. Identificación del sobreentrenamiento: cómo prevenirlo.

III.B.- Evaluación fisiológica y del rendimiento en competición. Test de análisis del rendimiento para las aguas abiertas. Seguimiento del rendimiento. Progresión del rendimiento hacia los objetivos individuales.

III.C La nutrición aplicada al entrenamiento de las aguas abiertas. Análisis de las necesidades nutricionales y periodización en los nadadores de aguas abiertas. Monitorización biológica individualizada de rendimiento.

III.D. Preparación psicológica para el entrenamiento y competición en aguas abiertas. Preparación psicológica para la temporada de aguas abiertas. Preparación psicológica previa y post competición. Protocolos de intervención y seguimiento en el nadador de aguas abiertas.

EVALUACIÓN: La evaluación del curso se realiza mediante los cuestionarios y trabajos finales de aplicación establecidos de cada módulo a través de la plataforma electrónica. Para la expedición del título es requisito superar todas las actividades evaluativas.

PROFESORADO

Andrea Cerrejón Higuera : Licenciada en Psicología (UAM). Psicóloga deportiva en el Centro de Psicología de la FMN - Evaluación e intervención con deportistas.

Alberto García Bataller: Doctor en CAFYDE; Profesor titular del INEF-UPM; Profesor de la ENE; Entrenador Superior de Natación.

Sergi García Balastegui: Ldo. en Educación Física; Máster en rendimiento deportivo de alto nivel (RETAN). Entrenador Superior de Natación (RFEN); Profesor universitario UPF; Entrenador de nadadores internacionales de Aguas Abiertas C.N. Mataró.

Israel González Pérez: Doctor en Fisioterapia. Responsable del equipo de apoyo en Aguas Abiertas de la RFEN. Profesor Universitario Alfonso X el Sabio

Guillermo Olcina Camacho: Doctor en CAFYDE; Profesor universitario UNEX; Fisiólogo del equipo de Aguas Abiertas de la RFEN.

Sandra Tabasco Carretero: Licenciada en Psicología (UCM) Máster en Psicología del deporte y la actividad física (UNED); Psicóloga deportiva de la RFEN.

Francisco X. Torrallardona Cáceres: Ldo. en Educación Física; Profesor de la ENE; Especialista en entrenamiento larga distancia; Entrenador superior de Natación -RFEN

Fernando Zarzosa Alonso: Ldo. en CAFYDE; Entrenador Superior de Natación-RFEN; Profesor de la Universidad de Vigo. Técnico y preparador físico de los equipos de Aguas Abiertas de la RFEN

Dirección del curso: Moisés Gosálvez (ENE)

PRECIO DE MATRÍCULA: 350,00 € (Incluye: Asistencia presencial, documentación, evaluación, expedición de título y carnet y Seguros).

PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN: 10 DE SEPTIEMBRE DE 2021

PLAZO DE MATRÍCULA: 15 DE SEPTIEMBRE DE 2021

FECHAS DEL CURSO (Régimen PRESENCIAL):

Del 29 de Septiembre (16.00 hrs) **al 3 de Octubre** (15.00 hrs) en horarios de mañana y tarde

SEDE DEL CURSO: MADRID

Facultad de Ciencias del Deporte (INEF) (c/ Martín Fierro, s/n)

Para más información:

Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEN: Tfno: 91.5572013

mgosalvez@rfen.es