CURSO: ENTRENAMIENTO EN AGUAS ABIERTAS

- **Docente:** Sergi García Balastegui
- **Fecha:**
  - Sábado 15 de mayo de 9.00 h a 14.00 h y de 15.30 h a 20.30 h
  - Domingo 16 de mayo de 9 h a 14 h
- **Plazas:** 35 personas
- **Precio:** 80 euros

CONTENIDO Y HORARIOS

1.- Características de las aguas abiertas.

- Definición, distancias y reglamento.
- Factores determinantes del rendimiento.
- Elementos específicos.
- Características del nadador de élite.
- Transición de la piscina a las aguas abiertas.
- Aprendizaje de los elementos específicos

2.- La competición de las aguas abiertas.

- Progresión y análisis del rendimiento competitivo.
- Las velocidades de competición.
- Necesidades fisiológicas de las diferentes pruebas.

3.- Entrenamiento de las aguas abiertas.

- Diferencias y similitudes con el entrenamiento de la natación.
- Análisis de las variables fisiológicas durante el entrenamiento.
- Propuestas metodológicas.
- Entrenamiento físico en seco.

4.- Planificación del entrenamiento de las aguas abiertas.

- Modelos de planificación. Tendencias actuales.
- Organización de las cargas de entrenamiento.
- Preparación de la competición.

5.- Ciencias de apoyo a las aguas abiertas.

- Nutrición aplicada a las aguas abiertas.
- Prevención de lesiones.
- Análisis fisiológico de la competición.